

NAUJIENLAIŠKIS

LAPKRITIS - GRUODIS NR. 103



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Metų pabaiga – metas, kai vis dažniau susimąstome apie tarpusavio santykius, kasdienius įpročius ir tai, kas padeda jaustis geriau net trumpėjęnt dienoms. Šiame naujienlaiškyje minėsime Tarptautinę tolerancijos dieną, kalbėsime apie nuotaiką ir motyvaciją, atrandamą ne tik laukiant įkvėpimo, bet ir veikiant. Taip pat aptarsime ankštinių daržovių naudą, fizinio aktyvumo svarbą šaltuoju metų laiku ir pažvelgsime, ką mokslas sako apie gerumą bei jo poveikį mums.

Tikimės, kad šios temos suteiks naujų minčių, naudingų žinių ir paskatins gerus pokyčius kasdienybėje.

2 psl. **AKTUALIJOS**

6 psl. **SVEIKATA**

13 psl. **TYRIMAI**

15 psl. **RENGINIAI**



LAPKRIČIO 16-OJI – TARPTAUTINĖ TOLERANCIJOS DIENA

Tarptautinė tolerancijos diena minima kasmet lapkričio 16-ąją. Šią dieną 1995 metais paskelbė UNESCO, siekdama skatinti tarpkultūrinį supratimą, pagarbą žmonių įvairovei ir pakantumą skirtingoms nuomonėms, tautybėms, religijoms bei gyvenimo patirtims. Tolerancija yra viena svarbiausių vertybių, padedančių kurti atvirą, saugią ir draugišką visuomenę. Senjorai yra svarbi visuomenės dalis, sukaupusi gyvenimo patirties, žinių ir išminties. Todėl pagarba, supratimas ir jų įtraukimas į bendruomenės gyvenimą padeda užtikrinti orų ir visavertį senėjimą.

KODĖL SVARBI TOLERANCIJA SENJORAMS?

Socialinė įtrauktis

Vyresnio amžiaus žmonės kartais susiduria su vienišumu ar socialine atskirtimi, kurią lemia visuomenėje vis dar egzistuojantys amžiaus stereotipai. Tolerancija padeda jiems jaustis reikalingiems, vertinamiems ir visaverčiais bendruomenės nariais.

Psichologinė gerovė

Pagarbus bendravimas, dėmesys ir supratimas teigiamai veikia emocinę senjorų savijautą. Draugiškas požiūris mažina vienišumo jausmą, stiprina pasitikėjimą savimi ir gerina gyvenimo kokybę.

Diskriminacijos mažinimas

Neigiamos nuostatos dėl amžiaus vis dar pasitaiko įvairiose gyvenimo srityse, ypač darbo rinkoje. Tolerantiška aplinka padeda mažinti diskriminaciją ir skatina lygias galimybes visų amžiaus grupių žmonėms.

Kartų bendradarbiavimas

Bendravimas tarp skirtingų kartų skatina tarpusavio supratimą. Jaunesni žmonės gali pasisemti išminties ir patirties, o senjorai jaustis reikalingi ir aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime.

KAIP UGDYTI TOLERANCIJĄ?

Švietimas šeimoje ir mokykloje

Tolerancijos pagrindai formuojasi nuo vaikystės. Vaikus svarbu mokyti pagarbos vyresnio amžiaus žmonėms, skatinti bendravimą su seneliais ir kitais

senjorais. Mokyklose gali būti organizuojami bendri projektai, susitikimai ar kūrybinės veiklos, stiprinančios kartų dialogą.

Pagarbi bendravimo kultūra

Svarbu vengti išankstinių nuostatų, kad vyresni žmonės nebesugeba mokytis, dirbti ar prisitaikyti prie pokyčių. Kantrybė, dėmesingas klausymasis ir pagarbūs tonas yra paprasti, tačiau labai veiksmingi būdai parodyti pagarbą.

Bendruomenių įtraukimas

Įvairios savanorystės iniciatyvos ir bendruomeninės veiklos padeda mažinti vienišumą bei stiprina socialinius ryšius. Senjorų dalyvavimas koncertuose, kūrybinėse dirbtuvėse, sveikatingumo užsiėmimuose ar paskaitose skatina aktyvų ir prasmingą gyvenimą.

Visuomenės informavimas

Viešosios kampanijos ir švietėjiškos iniciatyvos padeda atkreipti dėmesį į diskriminaciją dėl amžiaus bei skatina kurti pagarbą ir draugišką aplinką. Svarbu ugdyti supratimą, kad kiekvienas žmogus, nepriklausomai nuo amžiaus, yra vertingas visuomenės narys.

Tolerancija prasideda nuo kiekvieno iš mūsų, ši diena primena, kad pagarba, supratimas ir geranoriškumas yra vertybės, kurias galime puoselėti kasdien. Net ir maži dėmesio ženklai, nuoširdus pokalbis ar pagalba šalia esančiam žmogui kuria stipresnę, vieningesnę ir atviresnę bendruomenę.

SEZONINIAI PRODUKTAI – DAUGIAU SKONIO IR ĮVAIROVĖS

Renkantis sezoninius produktus galima atrasti ne tik daugiau skonių, bet ir praktinės naudos. Sezono metu užaugintos daržovės ir vaisiai dažnai būna šviežesni, aromatingesni ir skanesni. Be to, kiekvienas metų laikas suteikia progą išbandyti vis kitus produktus ir pajvairinti kasdienę mitybą.

Sezoninių ir vietinių produktų pasirinkimas gali būti palankesnis ir aplinkai – jų transportavimui bei laikymui dažnai reikia mažiau išteklių. O didesnė sezoninių produktų pasiūla neretai reiškia ir palankesnę kainą.

KAIP KASDIEN Į MITYBĄ ĮTRAUKTI DAUGIAU ĮVAIROVĖS?

Pajvairinti savo lėkštę galima visai paprastai. Vienas iš būdų – vadovautis „vaivorykštės“ principu ir stengtis, kad lėkštėje atsirastų skirtingų spalvų daržovių. Taip pat verta kiekvieną savaitę išbandyti bent vieną naują ar sezoninį produktą.

Įvairovės suteikia ir skirtingi maisto ruošimo būdai. Tą pačią daržovę galima kepti orkaitėje, garinti, ruošti ant grilio ar valgyti šviežią. O įkvėpimo naujiems deriniams galima ieškoti skirtingų šalių virtuvėse – kartais naujas receptas padeda visai kitaip pažvelgti net į gerai pažįstamą daržovę.

ĮVAIROVĖ PRASIDEDA NUO MAŽŲ POKYČIŲ

Įvairesnė mityba nebūtinai reiškia sudėtingus receptus, daugiau laiko virtuvėje ar didesnes išlaidas.

Maži kasdieniai pasirinkimai gali padėti atrasti naujų skonių, pajvairinti mitybą ir mėgautis sezoninių produktų įvairove.



„JUDRIAUSIO DARŽELIO“ ŠVENTĖJE – DAUGIAU NEI 600 DALYVIŲ, JUDĖJIMO DŽIAUGSMAS IR APDOVANOJIMAI

Spalio 15 dieną Klaipėdos lengvosios atletikos mokykloje vyko aštuntojo konkurso „Judriausias darželis“ uždarymo šventė. Joje susirinko daugiau nei 600 vaikų, pedagogų ir kitų bendruomenių narių, o dalyvius sveikino ir Klaipėdos miesto meras. Renginio metu pagerbtos aktyviausios ikimokyklinio ugdymo įstaigų bendruomenės, kurioms įteiktos padėkos ir vertingos sportinės dovanos.



Šiemet konkurse dalyvavo net **35 Klaipėdos miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigos**. Keturių mėnesių iniciatyvos metu darželių bendruomenės rinko žingsnius, į fizinio aktyvumo veiklas įtraukė vaikus, pedagogus ir šeimas. Per šį laikotarpį įstaigos surinko nuo 200 tūkst. iki 800 tūkst. žingsnių.

Judėjimas, vienijantis visą bendruomenę

„Judriausias darželis“ – tai daugiau nei konkursas. Tai iniciatyva, skatinanti vaikus nuo mažens formuoti sveikos gyvensenos įpročius, o šeimas ir pedagogus – atrasti judėjimo džiaugsmą kartu. Aktyvios veiklos ne tik stiprina sveikatą, bet ir kuria bendrystę, skatina įsitraukimą bei parodo, kad net maži kasdieniai žingsniai gali tapti didelių pokyčių pradžia.

Sveikiname konkurso nugalėtojus!

Šių metų konkurse paskirtos trys trečiosios, dvi antrosios ir viena pirmoji vieta.

III vieta:

- ◆ Mokykla-darželis „Varpelis“ – apdovanotas gimnastikos kamuoliais.

- ♦ Lopšelis-darželis „Pumpurėlis“ – apdovanotas 20 gimnastikos kilimėlių. Ši įstaiga prizininke tapo jau trečią kartą!
- ♦ Lopšelis-darželis „Vyturėlis“ – apdovanotas 20 gimnastikos kilimėlių.

II vieta:

- ♦ Lopšelis-darželis „Atžalynas“ – apdovanotas 20 gimnastikos kilimėlių. Šiai įstaigai prizinis įvertinimas taip pat skirtas jau trečią kartą!
- ♦ Lopšelis-darželis „Alksniukas“ – apdovanotas gimnastikos kamuoliais.

I vieta ir konkurso nugalėtojo titulas – lopšeliui-darželiui „Inkarėlis“! Nugalėtojams įteiktos 20 šiaurietiškojo ėjimo lazdy.

Nuoširdžiai sveikiname laimėtojus ir dėkojame visoms konkurse dalyvavusioms įstaigoms. Kiekviena bendruomenė prisidėjo prie svarbaus tikslo – aktyvesnės ir sveikesnės Klaipėdos miesto vaikų kasdienybės.



Dėkojame konkurso rėmėjams ir partneriams

Ši iniciatyva nebūtų tokia prasminga be žmonių

ir organizacijų, palaikančių vaikų fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną.



Nuoširdžiai dėkojame konkurso rėmėjams:

- ♦ UAB „Žemaitijos auditas“ – už paramą ir pagrindiniam konkurso nugalėtojui skirtas šiaurietiškojo ėjimo lazdas. Ypatinga padėka įmonės vadovei Vidai Stalmokienei, ilgametei konkurso iniciatorei.
- ♦ Advokatų kontorai „Averus“ – už paramą ir gimnastikos kamuolius trečiąją vietą užėmusiam mokyklai-darželiui „Varpelis“.
- ♦ Klaipėdos Rotary klubui „Karalienė Luizė“ – už palaikymą ir gimnastikos kamuolius lopšeliui-darželiui „Alksniukas“.
- ♦ UAB „Vėjas“ – už gimnastikos kilimėlius lopšeliui-darželiui „Atžalynas“.
- ♦ Odontologijos klinikai UAB „Dens perfectus“ – už gimnastikos kilimėlius lopšeliui-darželiui „Pumpurėlis“.
- ♦ UAB „Tubinas International“ – už gimnastikos kilimėlius lopšeliui-darželiui „Vyturėlis“.

Dėkojame ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistams,



pedagogams bei šeimoms, kurie savo įsitraukimu ir palaikymu padėjo įgyvendinti šią iniciatyvą.

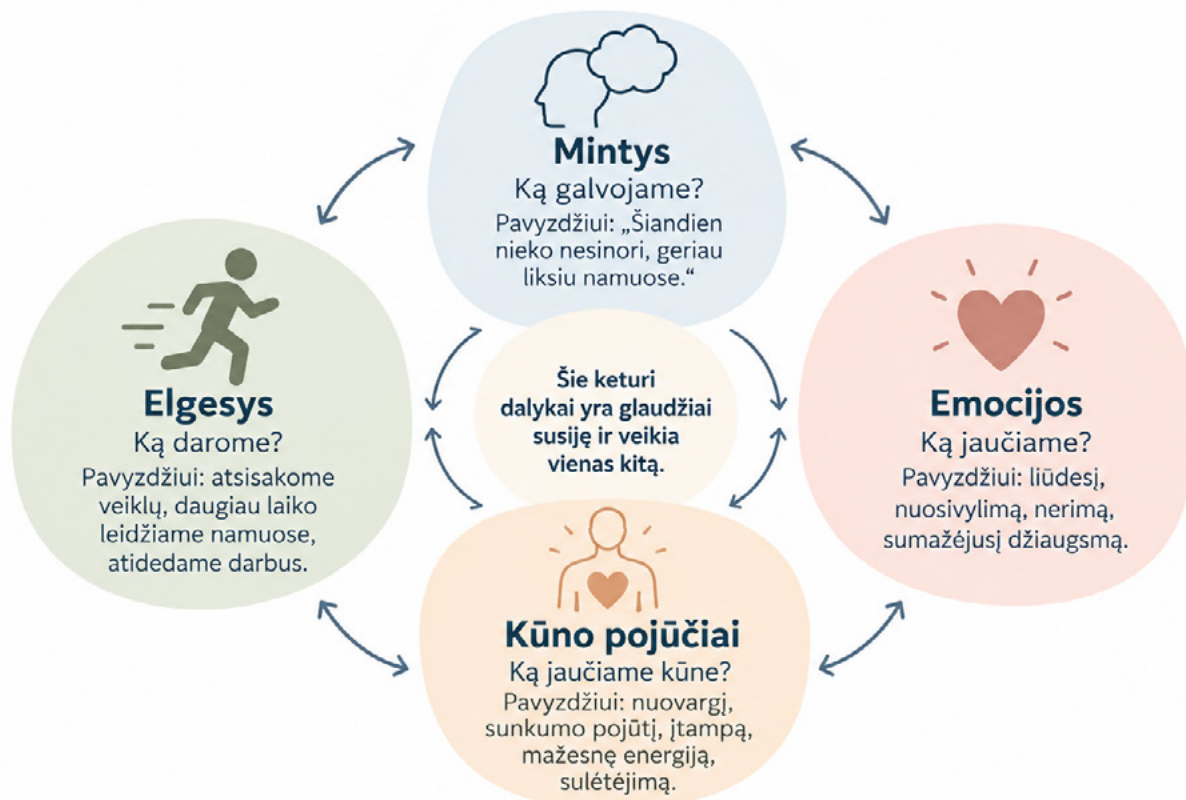
Konkursą organizuoja **Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**, projektą finansuoja **Klaipėdos miesto savivaldybė**. Renginio partneris – **Klaipėdos lengvosios atletikos mokykla**.

„Judriausias darželis“ dar kartą įrodė, kad judėjimas gali tapti smagia tradicija, vienijančia skirtingas kartas ir įkvepiančia rūpintis savo sveikata. Tegul ši iniciatyva ir toliau skatina vaikus, šeimas bei pedagogus rinktis aktyvesnę kasdienybę – juk kiekvienas žingsnis veda sveikesnio gyvenimo link!



NUOTAIKA NE VISADA ATEINA PIRMA

Trumpėjant dienoms ir vis rečiau pasirodant saulei, neretai pastebime, kad keičiasi ne tik gamta, bet ir mūsų savijauta. Rytais sunkiau išlipti iš lovos, vakarais labiau norisi likti namuose, o veikloms, kurios anksčiau teikė džiaugsmą, kartais pritrūksta noro ar energijos. Tokiais momentais dažnai laukiame, kol atsiras daugiau motyvacijos, pagerės nuotaika ar tiesiog ateis geresnė diena. Tačiau ar tikrai pirmiausia turi pasikeisti mūsų savijauta, kad galėtume pradėti veikti? Psichologijos mokslas atskleidžia įdomų dalyką – kartais viskas vyksta priešinga kryptimi.



Nuotaika ne visada ateina pirma.

Nors kartais laukiame, kol pasijusime geriau, dažnai būtent mažas elgesio pokytis (ar kitoks požiūris į mintis, dėmesys kūnui ar emocijoms) gali padėti pakeisti visą savijautos ratą.

KAIP MŪSŲ ELGESYS VEIKIA SAVIJAUTĄ?

Kognityvinė elgesio terapija (KET) pabrėžia, kad mūsų mintys, emocijos, kūno pojūčiai ir elgesys yra glaudžiai susiję bei nuolat veikia vieni kitus. Pavyzdžiui, niūrų rudens vakarą gali kilti mintis: „Šiandien nieko nesinori, geriau liksiu namuose.“ Kartu galime jausti liūdesį, nusivylimą, nuovargį ar sunkumą kūne. Dėl tokios savijautos atsisakome susitikimo su draugais ar atidedame suplanuotą veiklą. Iš pradžių tai gali suteikti palengvėjimą, tačiau jei toks elgesys kartojasi, mūsų kasdienybėje lieka vis mažiau veiklų, kurios suteikia malonumo, pasitenkinimo ar prasmės. Taip gali susiformuoti užburtas ratas, kuriame mintys, emocijos, kūno pojūčiai ir elgesys palaiko vieni kitus.

Kaip matome schemeje (1 pav.), šis ryšys nėra vienpusis – keisdami vieną iš jo dalių, galime paveikti ir kitas.

Vienas iš moksliskai pagrįstų būdų nutraukti šį užburtą ratą – elgesio aktyvinimas. 2020 metais paskelbtoje „Cochrane“ sisteminėje apžvalgoje, apėmusioje 53 tyrimus ir daugiau nei 5 000 dalyvių, nustatyta, kad elgesio aktyvinimas yra veiksmingas depresijos gydymo metodas, kurio rezultatai gali būti panašūs į kognityvinės elgesio terapijos rezultatus. Nors šie tyrimai daugiausia nagrinėjo depresijos gydymą, pats principas gali būti naudingas ir kasdien rūpinantis emocine savijauta.

NELAUKITE MOTYVACIJOS – PRADĖKITE NUO MAŽO ŽINGSNIO

Elgesio aktyvinimo esmė – sąmoningai įtraukti į kasdienybę veiklas, kurios teikia malonumą, pasiekimo jausmą ar yra asmeniškai prasmingos. Tai nereiškia, kad turime nuolat būti užsiėmę. Priešingai, svarbu atrasti pusiausvyrą tarp veiklos ir poilsio.

Galime pradėti nuo paprasto įpročio – planuodami savaitę numatyti ne tik būtinus darbus, bet ir laiką malonioms veikloms. Tai gali būti pasivaikščiojimas dienos šviesoje, susitikimas su draugu, mėgstamos knygos skaitymas ar

1 pav.

nedidelės, seniai atidėtos užduoties atlikimas. Pastaroji taip pat svarbi, nes atidėliojimas, nors trumpam ir sumažina nemalonius jausmus, ilgainiui gali didinti įtampą bei nerimą.

Svarbu prisiminti, kad motyvacija ne visada atsiranda prieš veiksmą. Kartais ji sustiprėja tik pradėjus veikti, o nedidelis pasiekimas paskatina žengti kitą žingsnį.

MINTYS YRA TIK MINTYS, JOS NĖRA FAKTAI

Rūpinantis emocine savijauta svarbu atkreipti dėmesį ne tik į savo elgesį, bet ir į mąstymą. Pavyzdžiui, niūrų vakarą gali kilti mintis: „Šiandien nieko nesisinori, todėl geriau nieko neveiksiu.“ Dėmesingas įsisąmoninimas moko pastebėti tokias mintis jų nevertinant ir nesisten-giant iš karto pakeisti. Tai leidžia sukurti nedidelę pauzę tarp minties ir mūsų reakcijos.

Tuomet galime sąmoningai pasirinkti, kaip elgtis. Galbūt iš tiesų reikia poilsio, o gal trumpas pasivaikščiojimas ar pokalbis su artimu žmogumi padėtų pasijusti geriau? Toks lankstumas leidžia nepasi-duoti automatiniams elgesio įpročiams ir priimti labiau mūsų porei-kius atitinkančius sprendimus.

Dėmesingumu grįstos kognityvinės terapijos (MBCT) veiksmingu-mą patvirtina moksliniai tyrimai, rodantys, kad ji gali sumažinti depre-sijos atkryčio riziką žmonėms, anksčiau patyrusiems depresiją.

Tamsiuoju metų laiku ypač svarbu išlikti dėmesingiems savo po-reikiams. Kartais mums reikia daugiau poilsio, o kartais – švelnaus paskatinimo pajudėti iš vietos. Jei prislėgta nuotaika užsitęsia, ypač dvi savaites ar ilgiau, arba ima trukdyti kasdieniam gyvenimui, verta kreiptis profesionalios pagalbos.

Galbūt šiandien nereikia laukti, kol atsiras daugiau energijos ar geresnė nuotaika. Pakanka paklausti savęs: koks vienas ma-žas, man prasmingas žingsnis galėtų padaryti šią dieną šiek tiek geresnę?





KODĖL VERTA ATRASTI ANKŠTINES DARŽOVES?

Kasdien žmogaus organizmas turi gauti daugiau nei 40 skirtingų maistinių medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų. Nė vienas maisto produktas, išskyrus pirmųjų mėnesių motinos pieną kūdikiui, neturi reikiamo kiekio visų maistinių medžiagų. Pavyzdžiui, bulvės turi vitamino C, bet jose nėra geležies; grūduose yra geležies, bet nėra vitamino C. Kai valgomas įvairus maistas, labiau tikėtina, kad organizmo poreikiai bus patenkinti. Vis daugiau girdime raginimų dažniau rinktis augalinės kilmės maistą. Augaliniuose produktuose yra visa puokštė vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų, flavonoidų, fenolių, fitosterolių ir kitų sveikatai palankių medžiagų, kurių nėra arba mažai yra gyvūniniuose produktuose.

2023 m. Šiaurės šalių mitybos rekomendacijose nagrinėjamas 36 maistinių medžiagų ir 15 maisto produktų grupių poveikis sveikatai. Pirmenybė teikiama augalinei mitybai, kurioje būtų daug daržovių, vaisių, uogų, ankštinių kultūrų, bulvių ir neskaldytų grūdų.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos parengtose Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijose taip pat nurodoma, kad ankštinius (pupeles, žirnius, lęšius, avinžirnius) reikėtų rinktis bent kelis kartus per savaitę. Primenama, kad ankštiniai yra vertingas maistinių skaidulų, baltymų, geležies, cinko ir kalcio šaltinis. Taip pat akcentuojama, jog ankštiniai turėtų būti dažniau įtraukiami į mitybą, mažinant gyvūninės kilmės produktų vartojimą.

Pupinių (Fabaceae) šeima (paprastai vadinama ankštiniais, žirniais arba pupelėmis) yra trečia pagal dydį žydinčių augalų šeima, kurią sudaro daugiau nei 20 000 rūšių. Ankštiniai augalai yra maistingas pagrindinis mitybos elementas visame pasaulyje. Jie yra nebrangus baltymų, vitaminų, sudėtinių angliavandenių ir skaidulų šaltinis.

Ankštiniai augalai yra pagrindinis Viduržemio jūros regiono mitybos produktas. Vieno tyrimo duomenimis, Viduržemio jūros regiono šalyse gyvenantys žmonės per dieną suvartoja nuo 8 iki 23 gramų (g) ankštinių augalų, o Šiaurės europiečiai – mažiau nei 5 gramus (g) per dieną.

Ankštinių augalų pavyzdžiai:

- ◆ Adzuki pupelės (dar žinomos kaip raudonosios pupelės)
- ◆ Anasazi pupelės
- ◆ Juodaakiai žirneliai
- ◆ Edamame
- ◆ Pupelės
- ◆ Avinžirniai
- ◆ Lęšiai
- ◆ Sojų riešutai
- ◆ Žemės riešutai
- ◆ Juodosios pupelės
- ◆ Pinto pupelės

Ankštiniai augalai pasižymi įvairiomis savybėmis, dėl kurių jie yra gana tvarūs. Pavyzdžiui, ankštiniai augalai išskiria iki septynių kartų mažiau šiltnamio efektą sukeliančių dujų viename plote, palyginti su kitais augalais, ir gali kaupti anglį dirvožemyje. Jie taip pat gali patys pasisavinti azotą iš atmosferos, taip sumažindami azoto trąšų naudojimą. Dėl to nuėmus derlių dirvožemyje lieka azoto turtingų likučių; tai naudinga kitam pasėliui, pasodintam vietoj jo. Sausrai atsparios ankštinių augalų rūšys gali būti ypač naudingos sausoje aplinkoje, kur aprūpinimas maistu dažnai yra problema. Jos taip pat gali padėti sumažinti maisto švaistymą, nes ankštinius augalus galima džiovinti ir laikyti gana ilgą laiką nepraran-



dant maistinės vertės.

Pasak profesoriaus R. Stuko, dažniausiai vartojami ankštiniai yra žirniai, pupelės, pupos, sojos ir lęšiai. Ankštiniuose baltymų gerokai daugiau nei grūdinėse kultūrose. Baltymų ypač gausu sojų pupelėse, o šie baltymai vertingi tuo, kad turi nepakeičiamųjų aminorūgščių. Įdomu tai, kad sojų ir gyvūninių baltymų sudėtis yra labai panaši.

Angliavandenių kiekis ankštinėse daržovėse yra įvairus: žirniuose ir pupelėse krakmolo gana daug, o sojose – tik 3,5 %. Riebalų jose taip pat yra nevienodai: žirniuose ir pupelėse jų mažai, o sojose, priešingai, net 17,3 %. Pažymėtina, kad ankštiniuose gausu

B grupės vitaminų ir mineralinių medžiagų, ypač daug kalio: 100 g žirnių – 873 mg, pupelių – 1100 mg, sojų – 1607 mg. Parduotuvių lentynose galima rasti įvairiaspalvių ankštinių daržovių. Ankštinių augalų luobelės gali būti įvairių spalvų – rausvos, gelsvos, tamsiai raudonos ar juodos. Jų spalvą lemia skirtingos antocianinų ir kitų panašių fenolinių junginių koncentracijos. Šios medžiagos pasižymi stipriomis antioksidacinėmis savybėmis ir yra naudingos mūsų sveikatai. Paprastai kuo intensyvesnė ankštinių spalva, tuo daugiau juose yra antioksidantų.

Verdant tamsiai raudonos ir juodos spalvos ankštiniai dažniausiai išlaiko savo atspalvį, o margos ir

rusvos pupelės gali išblukti. Taip nutinka todėl, kad vandenyje tirpūs pigmentai išsiskiria į virimo vandenį. Norint išsaugoti ankštinių spalvą ir kuo daugiau antioksidantų, rekomenduojama juos virti naudojant kuo mažesnę vandens kiekį.

Žaliosios pupelės ir žalieji žirniai savo spalvą įgauna dėl chlorofilo – antioksidacinėmis savybėmis pasižyminčio pigmento. Ilgai verdant chlorofilas suyra, todėl pakinta ir ankštinių spalva. Dėl šios priežasties naudinga ankštinius ilgiau daiginti, o termiškai apdoroti kuo trumpiau.

Verdant šviesios spalvos pupeles ar ankštinius su skaidria luobele, kartais aplink gemalą gali atsirasti

neryškus rausvas arba rusvas atspalvis.

Taigi, kokia ankštinių daržovių nauda sveikatai?

- ♦ Ankštiniai augalai yra vieni iš daugiausiai skaidulų turinčių angliavandenių šaltinių, todėl jų glikemijos indeksas yra mažesnis nei kitų angliavandenių šaltinių ir jie padeda kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje.
- ♦ Daugelyje ankštinių daržovių gausu antioksidantų, kurie gali užkirsti kelią ląstelių pažeidimams arba juos atidėti. Žmonės, kurie valgo antioksidantais turtingą maistą, turi mažesnę riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, patirti insultą; toks maistas gali mažinti vėžio riziką.
- ♦ Amerikos širdies asociacija (AHA) rekomenduoja riboti raudonos mėsos vartojimą dėl joje esančių sočiųjų riebalų. Lęšiai ir pupelės yra puikūs pakaitalai – taip sumažinsite mėsos vartojimą ir pasinaudosite kai kuriais širdies sveikatai naudingais privalumais, nes ankštiniai gali padėti mažinti kraujospūdį ir uždegimą.
- ♦ Ankštiniai augalai gali sumažinti 2 tipo diabeto riziką. Tyrimai rodo, kad ankštiniai augalai taip pat gali padėti išvengti ir valdyti sunkias sveikatos problemas, įskaitant 2 tipo diabetą ir susijusias ligas, tokias kaip hipertenzija ir didelis cholesterolio kiekis.

Namų virtuvėse iš ankštinių daržovių dažniausiai naudojami žirniai, pupelės ir pupos. Vis dažniau atrandami lęšiai ir avinžirniai. Daugelį džiovintų pupelių ir kitų ankštinių augalų (išskyrus juodaakius žirnelius ir lęšius) prieš verdant ir valgant reikia pamirkyti. Prieš mirkydami perrinkite juos ir pašalinkite visas šiukšles. Gerai nuplaukite, sudėkite į dubenį ir užpilkite vandeniu, kad mirk-

tų kelias valandas arba per naktį. Tada nupilkite mirkymo vandenį, sudėkite pupeles į puodą ir užpilkite šviežiu vandeniu, kad jis būtų maždaug 2,5 cm virš pupelių. Įberkite norimų prieskonių ar kvapiųjų medžiagų, užvirinkite, sumažinkite kaitrą ir virkite, kol pupelės suminkštės – nuo 30 minučių iki dviejų valandų.

Nepaisant didelės įvairovės, ankštiniai augalai turi daug bendrų privalumų. Jie yra gana tvarūs ir nebrangūs, mažo glikemijos indekso maistas, gausus baltymų ir skaidulų, suteikiantis sotumo jausmą. Dėl savo „mėsingos“ tekstūros ankštiniai augalai gali netgi atstoti gyvūninės kilmės baltymų turintį maistą įvairiuose patiekaluose. Be to, dėl paprastai neutralaus skonio jie puikiai dera su kitais ingredientais ir įvairiais prieskoniais.

Ankštiniai augalai tinka sriuboms, takams, buritams ir čili troškiniams, nors juos taip pat galima valgyti vienus. Jų galite berti ant salotų, sutrinti į pupelių padažą arba naudoti kaip mėsos pakaitalą mėsainiuose, troškiniuose ir sriubose.

Apibendrinant galima teigti, kad ankštinių daržovių įtraukimas į mitybą gali padėti pagerinti mūsų savijautą. Jų skaidulos svarbios žarnyno veiklai, o augaliniai baltymai, mineralinės medžiagos, vitaminai ir antioksidantai praturtina mūsų mitybą. Tačiau nereikėtų tikėtis, kad vienas produktas užtikrins gerą sveikatą – didžiausią reikšmę turi visavertė, įvairi ir subalansuota mityba.

Mažas iššūkis šiai savaitei: išsirinkite vieną ankštinių daržovių rūšį ir bent kartą įtraukite ją į šeimos patiekalą. Kartais sveikesni įpročiai prasideda nuo paprasto sprendimo pakeisti vieną lėkštės ingredientą.





KAI RAUMENYS PRADEDA NYKTI: KODĖL JUDĖJIMAS ŽIEMĄ SVARBESNIS, NEI ATRODO?

Daugelis mūsų raumenis siejame su sportu, jėga ar išvaizda. Tačiau iš tiesų raumenys yra viena svarbiausių sistemų, užtikrinančių savarankišką gyvenimą – jų dėka mes vaikštome, lipame laiptais, žaidžiame su augintiniais, užsiimame namų ruošia. Nors dažnai apie tai nesusimąstome, raumenys nėra statiškas audinys. Jie nuolat atsinaujina, prisitaiko prie krūvio arba, priešingai, pradeda silpnėti, kai jų nenaudojame. Todėl kiekvienas mūsų pasirinkimas judėti arba nejudėti tiesiogiai veikia raumenų būklę.

RAUMENŲ SANDARA

Kiekvieną raumenį sudaro daugybė smulkių raumeninių skaidulų, kurios susitraukdamos sukuria judesį. Mokslininkai išskiria du pagrindinius raumeninių skaidulų tipus:

- 1. Lėtosios (I tipo) skaidulos** atsakingos už ištvėmę. Jos aktyviai dirba einant, stovint, važiuojant dviračiu ar atliekant kitas ilgiau trunkančias veiklas. Šios skaidulos greitai nepavargsta, tačiau nesukuria didelės jėgos.
- 2. Greitosios (II tipo) skaidulos** reikalingos staigiems ir galingiems judesiams. Jos padeda greitai sureaguoti suklupus, pašokti nuo žemės, greitai pakeisti kryptį ar sugauti pusiausvyrą slystant.

Būtent greitosios skaidulos senstant ir mažėjant fiziniam aktyvumui pradeda nykti pirmiausia. Dėl šios priežasties žmogui tampa sunkiau greitai reaguoti į netikėtas situacijas ir didėja kritimų rizika, ypač šaltuoju metų laikų, kai paviršiai tampa slidūs ir suprastėja matomumas.

KAS VYKSTA, KAI JUDAME MAŽIAU?

Raumenys vadovaujami paprastu principu: ko nenaudojame, to organizmas stengiasi atsisakyti. Jeigu kelias savaites ar mėnesius judame mažiau,

raumeninių skaidulų pradeda mažėti. Sumažėja jų skersmuo, silpnėja nervų ir raumenų ryšys, blogėja jėgos išvystymas. Paprastai žmogus pirmiausia tai pajunta ne sportuodamas, o kasdienybėje.

Darosi sunkiau:

- ♦ greitai atsistoti nuo kėdės;
- ♦ užlipti laiptais;
- ♦ toliau nueiti;
- ♦ išlaikyti pusiausvyrą;
- ♦ panešti sunkesnius daiktus.

Šis procesas vadinamas **sarkopenija**. Tai su amžiumi susijęs raumenų masės ir jėgos mažėjimas. Nuo maždaug ketvirtojo gyvenimo dešimtmečio raumenų masė pradeda palaipsniui mažėti, o po 60 metų šis procesas dar labiau spartėja. Tačiau svarbu suprasti, kad amžius nėra vienintelė priežastis. Vienas didžiausių sarkopenijos rizikos veiksnių yra fizinio aktyvumo stoka.

KODĖL SVARBI NE TIK RAUMENŲ MASĖ?

Žmonės dažnai galvoja, kad svarbiausia turėti daug raumenų. Tačiau specialistai vis dažniau kviečia atkreipti dėmesį į raumenų funkciją. Pavyzdžiui, du žmonės gali turėti panašią raumenų masę, tačiau vienas judės užtikrintai ir greitai, o

kitam bus sunku išlaikyti pusiausvyrą. Taip yra todėl, kad svarbi ne tik raumenų apimtis ar masė, bet ir jų gebėjimas greitai susitraukti, generuoti jėgą bei bendradarbiauti su nervų sistema. Dėl šios priežasties fizinio aktyvumo rekomendacijose daug dėmesio skiriama ne tik ėjimui, bet ir jėgos, pusiausvyros bei koordinacijos pratimams.

KĄ TAI REIŠKIA ŽIEMOS METU?

Atvėsus orams daugelio žmonių kasdienis aktyvumas sumažėja nepastebimai. Rečiau einame pėsčiomis, daugiau laiko praleidžiame sėdėdami namuose, dažniau renkames automobilį net trumpoms kelionėms. Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad keli mažiau aktyvūs mėnesiai neturi didelės reikšmės. Tačiau būtent žiemą raumenys gauna mažiau stimulų, reikalingų jų būklei palaikyti. Mažiau vaikstant silpnėja apatinių galūnių raumenys, blogėja pusiausvyra, o pavasarį daugelis pastebi, kad jaučiasi mažiau pajėgūs nei rudenį. Todėl žiemą ypač svarbu sąmoningai išlaikyti judėjimo įpročius. Nebūtina intensyviai sportuoti. Kasdienis spartesnis ėjimas, pasivaikščiojimai gryname ore, lipimas laiptais, mankšta namuose ar keli jėgos pratimai su savo kūno svoriu gali tapti tuo signalu, kurio raumenims reikia, kad jie išliktų stiprūs.

Net paprastas bridimas per sniegą pareikalauja papildomų pastangų ir padeda palaikyti raumenų tonusą, todėl nereikia išsigąsti šaltų orų, reikia prie jų prisitaikyti.

JUDĖJIMAS ŠIANDIEN – SAVARANKIŠKUMAS RYTOJ

Raumenų stiprinimas nėra tik sportininkų tikslas. Tai investicija į gebėjimą ateityje išlikti savarankiškiems, judriems ir aktyviems. Kiekvienas pasivaikščiojimas, kiekvienas laiptų aukštas ar mankštos minutė siunčia organizmui žinutę: „Šių raumenų man dar reikia.“ O organizmas į tokią žinutę atsako paprastai – išsaugo tai, ką naudoja. Todėl šaltuoju metų laiku nepamirškime vienos svarbios žinutės: *raumenys išlieka stiprūs tik judėdami*. O stiprūs raumenys reiškia ne tik didesnę jėgą, bet ir saugesnį, aktyvesnį bei kokybiškesnį gyvenimą.



GERUMAS, KURIS SUGRĮŽTA: AR MAŽI GERUMO DARBAI GALI PADĖTI MUMS JAUSTIS MAŽIAU VIENIŠIEMS?

Kartais, kai pačiam nėra lengva, atrodo, kad pirmiausia reikėtų pasirūpinti savimi. Tačiau ar gali būti, kad mažas geras darbas kitam žmogui padeda geriau pasijusti ir mums patiems?

Vienišumas ir socialinė izoliacija yra svarbios visuomenės sveikatos problemos. Jos susijusios su prastesne fizine ir psichologine sveikata, tačiau veiksmingų, plačiai pritaikomų priemonių šioms problemoms mažinti vis dar reikia.

Žmogus gali turėti šeimą, draugų ir kolegų, bet vis tiek jaustis vienišas, nes nejaučia tikro artumo ar nesijaučia suprastas. Taip pat galima turėti mažai socialinių kontaktų ir nesijaušti vienišam. Taip pat galima dažnai bendrauti su kitais, tačiau išgyventi stiprų vienišumą.

Turbūt kiekvienas lengvai atpažinome save skaitant šias situacijas, tad natūraliai kyla klausimas, kodėl taip yra? Mokslininkai pamėgino į šį klausimą atsakyti. Jie aiškinosi, ar paskatinus žmones atlikti nedidelius gerumo darbus savo kaimynams galima sumažinti vienišumą ir socialinę izoliaciją, pagerinti psichologinę savijautą bei sustiprinti bendruomenės ryšius.

Dažnai, kalbėdami apie geresnę emocinę sveikatą, galvojame apie tai, ką turėtume padaryti dėl savęs: daugiau ilsėtis, sportuoti, medituoti ar kreiptis pagalbos.

O GAL MŪSŲ SAVIJAUTAI GALI BŪTI NAUDINGA IR TAI, KĄ PADAROME DĖL KITO ŽMOGAUS?

Mokslininkai atliko tris atskirus atsitiktinių imčių kontroliuojamus tyrimus: JAV, Jungtinėje Karalystėje ir Australijoje. Iš viso tyrime dalyvavo 4284 žmonės nuo 18 iki 90 metų. Dalyviai atsitiktinai buvo paskirstyti į dvi grupes. **Pirmoji grupė** – gerumo iššūkis – šios grupės dalyviai buvo skatinami

keturias savaites atlikti bent vieną gerumo veiksmą per savaitę. **Antroji grupė** – kontrolinė grupė – šie dalyviai laukė, kol galės dalyvauti iššūkyje, ir tuo metu tęsė įprastą gyvenimą.

Taigi, smalsu, kokius gerumo darbus atliko dalyviai? Dalyviai teiravosi, kaip laikosi kaimynas, padaršino, išklaušė, pasidalino naudinga informacija apie vietos paslaugas, gydytojus, darbo galimybes ar kitus praktinius klausimus. Taip pat dalyviai padėdavo apsipirkti, atlikti nedidelį darbą ar padėjo sutvarkyti kasdienes reikalus. Tiriamieji iniciatyviai gerino kaimynystės vietos bendruomenės veiklą, dalinosi savo gebėjimais.

Gerumas nebūtinai reiškia didelę auką ar išskirtinį poelgį. Kartais tai – trumpas pokalbis su kaimynu, nuoširdus pasiteiravimas, kaip sekasi, arba pasiūlymas padėti. Tokie veiksmai gali sukurti progą užmegzti ar sustiprinti ryšį. Mūsų bendruomenės sveikata priklauso ne vien nuo sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo, svarbu ir tai, ar žmonės jaučiasi priklausantys savo aplinkai, ar turi su kuo bendrauti ir ar gali tikėtis pagalbos.

Mokslininkai nustatė, kad gerumo iššūkis buvo susijęs su tam tikrais teigiamais pokyčiais. Kai padedame kitam žmogui, užmezgame pokalbį, pasiteiraujame, kaip jam sekasi, arba įsitraukiame į bendrą veiklą, atsiranda daugiau galimybių socialiniam kontaktui. Pagalba kitam žmogui gali suteikti prasmingumo jausmą. Žmogus gali pajusti, kad jo veiksmai turi reikšmę, kad jis gali prisidėti prie aplinkinių gerovės.

KĄ PARODĖ TYRIMAS?

Rezultatai nebuvo vienodi visose šalyse, todėl svarbu jų nepervertinti. JAV ir Jungtinėje Karalystėje gerumo iššūkio dalyvių vienišumas sumažėjo, palyginti su kontroline grupe. Australijoje reikšmingo vienišumo sumažėjimo nenustatyta. Tyrėjai taip pat rado kitų teigiamų pokyčių, susijusių su socialiniais ryšiais ir psichologine savijauta, tačiau jie skyrėsi tarp šalių.

Tai reiškia, kad negalime sakyti, jog vienas geras darbas automatiškai išsprendžia vienišumą. Tačiau tyrimas leidžia manyti, kad sąmoningai kuriamas ryšys su kitais žmonėmis gali būti viena iš priemonių, padedančių stiprinti socialinius ryšius.

Taigi, gerumas nėra vien gražus gestas. Tai gali būti ir būdas užmegzti ryšį, pastebėti kitą žmogų ir prisidėti prie bendruomenės, kurioje žmonėms lengviau kreiptis vieniems į kitus. Prisiminkime, kad mūsų tarpusavio santykiai yra svarbi visuomenės sveikatos dalis.

IŠŠŪKIS TAU „GERUMAS, KURIS SUGRĮŽTA“

Kviečiu, septynias dienas parodyti mažą gerumo gestą:

1. *Pirma diena.* Nuoširdžiai padėkokite žmogui, kurio darbą laikote savaime suprantamu.
2. *Antra diena.* parašykite žmogui, su kuriuo seniai bendravote.
3. *Trečia diena.* Skirkite kelias minutes žmogui išklausyti, nepuldami iškart patarinėti.
4. *Ketvirta diena.* Pasiūlykite konkrečią pagalbą žmogui, kuriam jos gali reikėti.
5. *Penkta diena.* Užmegzkite draugišką

pokalbį su kaimynu ar kolega.

6. *Šešta diena.* Padarykite ką nors naudingo savo aplinkai.
7. *Septinta diena.* Sustokite ir pagalvokite, kaip jautėtės visą šią savaitę, atliekant gerumo gestus, ir kas pasikeitė.

Svarbu: tyrimas parodė sąsajas, o rezultatai skirtingose šalyse nebuvo vienodi, todėl gerumo nereikėtų pristatyti kaip vienintelio ar garantuoto vienišumo sprendimo.

DAUGIAU APIE PSICHOLOGINĘ SVEIKATĄ

Informaciją apie organizuojamus mokymus Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure galite rasti paspaudę šią nuorodą:

Daugiau informacijos - čia

ČIA RASITE MOKYMUS ŠIOMIS TEMOMIS:

1. Streso valdymas

Streso valdymas – apie tai, kaip stresas pasireiškia mūsų kūne, mintyse ir elgesyje bei kokie praktiniai būdai gali padėti jį valdyti.

2. Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi?

Profesinis perdegimas – apie perdegimo požymius, jo priežastis ir būdus, padedančius laiku pasirūpinti savimi.

3. Emocijų pasaulis. Patyrinėkite jį su dėmesingu įsisąmoninimu

Emocijų pažinimas ir valdymas – kaip geriau suprasti savo emocijas, jas priimti ir atrasti būdų pasirūpinti savo emocine savijauta.



**RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“**





Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 46 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–14.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite

info@sveikatosbiuras.lt

