

NAUJIENLAIŠKIS



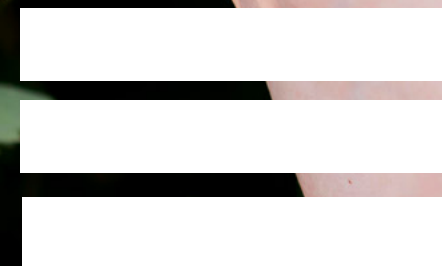
Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

BIRŽELIS NR. 77

Jeigu Jūsų kas nors paklaustų, apie ką Jums yra vasara, ką atsakytumėte? Apie ramybę? Laiką sau? Poilsį? O gal atvirkščiai – darbą ir skubėjimą? Kad ir koks būtų Jūsų atsakymas, linkime, kad kiekvienam vasarą liktų laiko sustoti ir pajauti, kaip kūną maloniai šildo saulės spinduliai, ir pasimėgauti jaukiais vasaros vakarais būnant dabarties akimirkoje.





PROJEKTO „CIRCE-JA“ PAŽINTINIS VIZITAS Į SLOVĖNIJOS SVEIKATOS STIPRINIMO CENTRUS

Gegužės 13–15 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos, Klaipėdos ir Kauno miestų visuomenės sveikatos biurų bei Ispanijos partnerių atstovai dalyvavo tarptautinio projekto „Jungtiniai veiksmai įgyvendinant gerąją praktiką pirminėje sveikatos priežiūroje – CIRCE-JA“ (ang. „JA Transfer of Best Practices in Primary Care“) pažintiniame vizite Koroškos sveikatos stiprinimo centre Sloven Gradeco mieste. Pažintinį vizitą organizavo Slovėnijos nacionalinis visuomenės sveikatos institutas (NIJZ).

Šio pažintinio vizito tikslas – susipažinti su Slovėnijos gerosios praktikos modelio aspektais, kurios elementai bus išbandomi (pilotuojami) Klaipėdos ir Kauno miestuose. „CIRCE-JA“ projekto metu partnerių šalyse bus diegiamos atrinktos šešios intervencijos. Lietuvoje buvo pasirinkta įgyvendinti Slovėnijos gerąją patirtį – diegti sveikatos stiprinimo centrų vykdomas intervencijas. Slovėnijos sveikatos stiprinimo centrai – tai pirmas pacientų kontaktas su sveikatos priežiūros sistema. Šiuose centruose dirba bendrosios praktikos gydytojai, pediatrai, bendruomenės slaugytojai, mitybos specialistai, fizioterapeutai, kineziterapeutai, psichologai ir kt. Slovėnijoje pirminės sveikatos priežiūros įstaigos glaudžiai bendradarbiauja su sveikatos stiprinimo centrais. Šiuose centruose įgyvendinamos nemokamos sveikatos intervencijos programos, apimančios mitybą, fizinį aktyvumą, psichinę sveikatą, rūkymo ir alkoholio vartojimo prevenciją. Pacientus į sveikatos stiprinimo centrus nukreipia šeimos gydytojas, o bendruomenės slaugytoja,

įvertinusi paciento situaciją ir poreikius, pakviečia jį dalyvauti atitinkamoje sveikatos intervencijoje.

Pažintinio vizito metu dalyviai aptarė pirminės asmens sveikatos ir visuomenės sveikatos priežiūros sektorių skirtumus Slovėnijoje ir Lietuvoje, finansavimo ypatumus, pradinius gerosios praktikos perkėlimo planus bei projekto įgyvendinimo metu kylančius iššūkius.

Laukiami projekto rezultatai – efektyvesnis ir veiksmingesnis sveikatos priežiūros sistemos funkcionavimas ir geresnė visuomenės sveikata, kuri bus pasiekta perėmus ir įdiegus Europos Sąjungos valstybių taikomus gerosios praktikos modelius. Taip pat tikimasi geresnės ir darnesnės pirminės ir visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų integracijos diegiant sveikatos stiprinimo intervencijas.

Projektas bendrai finansuojamas Europos Sąjungos lėšomis.

[Daugiau informacijos apie projektą](#) 



MOKYMAI TARPSEKTORINIO BENDRADARBIAVIMO ATSTOVAMS SU PSICHOLOGE VALIJA ŠAP

Gegužės 9 d. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure lankėsi ir mokymus vedė gerai žinoma Europos sertifikuota psichologė klinikinėje ir sveikatos srityje bei reagavimo į savižudybių grėsmę Kupiškio r. darbo grupės veiklos koordinatore 2014–2019 m. Valija Šap. Itin laukty mokymų pasiklausyti susirinko įvairių Klaipėdos miesto ugdymo, sveikatos, socialinės apsaugos ir kt. įstaigų atstovai. Mokymų metu ir po jų dalyviai taip pat turėjo galimybę susipažinti ir užduoti rūpimus klausimus biuro savižudybių prevencijos tinklo koordinatorėi Šarlotėi Einikienei.

Informatyvių mokymų metu psichologė V. Šap dalijosi tarpinstitucinio bendradarbiavimo svarba siekiant gerinti savižudybių prevenciją, analizavo krizės valdymo principus, taikė praktines žinias ir gilinosi į kitas strategijas, kurios labai svarbios, kad Klaipėdos mieste ši sritis judėtų tinkama linkme, o specialistai jaustųsi stiprūs ir užtikrinti savo veiksmais. Lektorė, dalindamasi savo patirtimi ir žiniomis, atsakė į visų dalyvių pateiktus klausimus, taip visus motyvavo ir suteikė reikiamų žinių bei įrankių siekiant efektyviai teikti pagalbą uostamiestyje.

ATSILIEPIMAI PO MOKYMŲ:

„Praktiški, konkretūs ir padrąsinantys mokymai.“

Klaipėdos Gedminų progimnazijos atstovas.

„Puiki lektorė, daug informacijos ir įvairių pavyzdžių.“

Klaipėdos suaugusiųjų gimnazijos atstovas.

„Praktiniai mokymai, remti patiriamais sunkumais, keblumais ir jų sprendimais, atsakymais į visus rūpimus klausimus.“

Respublikinės Klaipėdos ligoninės atstovas.

„Naudinga, aktualu. Įdomūs iš realaus gyvenimo pavyzdžiai. Puiki lektorė, malonus ir saugus kontaktas su klausytojais.“

Klaipėdos Vydūno gimnazijos atstovas.

„Mokymai labai vertingi, daug realių situacijų analizės.“

Labdaros ir paramos fondo Dvasinės pagalbos jaunimui centro atstovas.

„Didžiausia vertė susitikti skirtingų sistemų atstovams ir pasidėlioti seką, kas po ko vyksta, labai profesionali lektorė.“

Klaipėdos psichikos sveikatos centro atstovas.



AŠ IR MANO KŪNAS: KELIONĖ LINK SAVĖS PRIĖMIMO

Atšilus orams, vis dažniau pasvajojame apie dieną, praleistą gamtoje ar paplūdimyje. Džiaugiamės pagaliau galėdami drabužius ilgomis rankovėmis palikti namuose. O saulei itin lepinant šiluma, neatsisakome paskanauti ledų ar atsigaivinti šaltu gėrimu. Deja, kartu su vis ilgesniam laikui kylanti saule, ne vienam sukyla ir nerimas. Socialiniuose tinkluose ir televizijoje mirga reklamos, skatinančios „paruošti kūną vasarai“. Viena reklama kviečia užsirašyti į sporto salę, kita pradėti laikytis dietos, trečia įsigyti stebuklus nuveikiančių papildų. Žinutė transliuojama garsiai ir aiškiai: „Tavo kūnas – netinkamas“.

Šiuolaikinėje visuomenėje kūno vaizdo problemos tampa vis dažnesnės ir paveikia įvairaus amžiaus ir lyties asmenis. Remiantis tyrimų duomenimis, nepasitenkinimas kūno vaizdu itin paplitęs tarp moterų, tačiau pastaruoju metu vyrai taip pat vis dažniau išgyvena šį reiškinį (Frederick ir kt., 2022). Jaunesnis amžius priskiriamas prie dar vieno įtaką nepasitenkinimui kūnu turinčių veiksnių (Griffiths ir kt., 2017). Kai kurie žmonės išgyvena tokį stiprų nepasitenkinimą, kad tai gali peraugti į kūno dismorfinį sutrikimą. Kūno dismorfinis sutrikimas (KDS) yra psichikos sveikatos būklė, kai žmogus pernelyg susikoncentruoja į savo subjektyviai suvokiamus išvaizdos trūkumus (APA, 2013). Vienam tai gali būti nosies forma, kitam kūno svoris, o kaž-

kas galbūt negali pakęsti savo per plačių plaštakų. Šie trūkumai dažnai kitiems yra net nepastebimi, tačiau KDS turinčiam žmogui jie sukelia didelį nerimą ir neleidžia džiaugtis gyvenimu (APA, 2013). Žmogus gali praleisti valandų valandas, bandydamas koreguoti ar paslėpti savo kūną ar jo dalį, kuri kelia nepasitenkinimą. Šis perteklinis susikoncentravimas į tariamą trūkumą alina psichiką, didina dirglumą, žemina savivertę. KDS gali taip smarkiai paveikti žmogaus savijautą, kad šis gali rinktis apskritai atsiriboti, nutraukti svarbius santykius ar nebesugebėti užsiimti mėgstama veikla. Visa tai tam, kad atitiktume grožio standartus, kuriuos sukūrė kiti. Šie standartai neretu atveju yra nepasiekiami ir keičiasi taip pat dažnai kaip ir drabužių mados

(Fardouly ir kt., 2015).

Savęs priėmimas yra ypač svarbus kovojant su kūno vaizdo problemomis ir KDS. Asmuo, suvokiantis savo vertę ir pripažįstantis savo trūkumus, tampa atsparesnis visuomenės spaudimui, įskaitant nerealistiškus grožio standartus, kuriuos dažnai skleidžia žiniasklaida ir socialinė aplinka. Didesnis savęs priėmimo lygis taip pat yra siejamas su geresne psichologine savijauta ir mažesniu depresijos bei nerimo lygiu (MacInnes, 2006). Tai reiškia, kad asmenys, kurie priima save su savo privalumais ir trūkumais, dažniau patiria malonias emocijas, pasižymi geresniu emociniu stabilumu, o tai gerina santykių kokybę ir bendrą pasitenkinimą gyvenimu (Neff, 2003). O kai žmogus sugeba priimti savo kūną tokį, koks jis yra, jis dažniau stengiasi jį palaikyti sveiką, juo pasirūpinti ir taip skatinti teigiamų kūno nuostatų susiformavimą.

Kaip pradėti ugdyti savęs priėmimą? Moksliniai tyrimai patvirtina, kad sąmoningumo praktikos gali turėti teigiamą poveikį savęs priėmimui. Sąmoningumo praktikos yra kelionė link išmokimo būti čia ir dabar. Tai ne tik sumažina stresą, bet ir skatina teigiamą požiūrį į save, padeda atpažinti ir priimti savo jausmus bei mintis, tiesiog priimti save (Kabat-Zinn, 2003). Be sąmoningumo praktikų, savęs priėmimo galime mokytis praktikuodami kognityvine elgesio terapija grįstas technikas. Tai apima neigiamų minčių atpažinimą ir, svarbiausia, jų keitimą alternatyviomis, t. y. nežalingomis ir neskaudinančiomis mintimis (Neff & Germer, 2013). Pavyzdžiui, mintis „Visi nuolat žiūri ir apkalba mano kreivą nosį“ yra labai nemaloni ir kelianti nerimą. Ši mintis taip pat yra

klaidinga. Alternatyvi, daug labiau realybę atitinkanti mintis būtų ši: „Galbūt kai kurie žmonės pastebi mano nosį, tačiau dauguma nepastebi, jie galvoja ir stebi save“. Jei sunku tai praktikuoti pačiam, visada galima kreiptis į psichikos sveikatos specialistą, psichologą ar psichoterapeutą, kuriam konfidencialaus pokalbio metu yra galimybė išsakyti ir kartu perdirbti skausmą keliančias mintis ar įprasmingi įvykius ir patyrimus, kurie jas suformavo. Jei nejaučiame poreikio kreiptis į specialistą ar dar tam esame nepasiruošę, visada galime pasikalbėti su kitais mums artimais ir mus palaikančiais žmonėmis. Palaikymas yra be galo svarbus (Geller et al., 2017). Pastebėję, kad prasčiau pradedame jaustis apsilankę socialiniuose tinkluose, galime rinktis juose lankytis mažiau arba ten pateiktą turinį vertinti kritiškai. Vis tik jau seniai žinoma, kad nemaža dalis įžymių žmonių nėra tokie, kokius juos matome nuotraukose. Juos dažo, rengia, fotografuoja ir jų nuotraukas retušuoja profesionalai. Kuris iš mūsų galime sau tai leisti? Jei socialinių tinklų naudojimas neatsiejama mūsų kasdienybės dalis, rinkimės stebėti tuos žmones, kurie skatina mus mylėti savo kūnus tokius, kokie jie yra, arba tuos, kurie skatina mus tobulinti save sveikais ir rūpestingais būdais.

Vidutinė vyrų gyvenimo trukmė Lietuvoje 2021-ais metais buvo 69 m., moterų 78 m. Daug? Tai tik 69 pavasariai, 78 vasaros. Turime jų tik tiek. Būtų apmaudu juos praleisti smerkiant save, žeminant save, kaltinant save ar priekaištaujant savo kūnui už tai, kad jis yra toks, koks yra. Turime jį tik vieną. Saugokime ir mylėkime jį.





PROFILAKTINIS VAIKŲ SVEIKATOS PATIKRINIMAS – KĄ REIKIA ŽINOTI?

Vasara – tinkamas metas užregistruoti savo vaikus profilaktiniam vizitui pas šeimos gydytoją. Kol dar neprasidėjo atostogų sezonas, pas gydytoją patekti paprasčiau. Rudeniop vizito pas gydytoją gali tukti laukti ilgose eilėse.

Visiems lopšeliams, darželiams ir mokykloms lankantiems vaikams privaloma kasmet profilaktiškai patikrinti sveikatą. Taip pat profilaktiškai tikrintis sveikatą privalo ir pilnamečiai mokiniai, ugdomi pagal bendrojo ugdymo programas. Norint profilaktiškai patikrinti vaikų sveikatą, reikia užsiregistruoti pas šeimos gydytoją ir gydytoją odontologą.

Pasitikrinus sveikatą, elektroninėje Vaikų sveikatos stebėsenos informacinėje sistemoje (VSS IS) yra atnaujinamas ugdymo įstaigoms reikalingas mokinio sveikatos pažymėjimas. Jame yra pateikiami sveikatos patikrinimo duomenys, gydytojo išvados ir rekomendacijos. Pavyzdžiui, yra nurodoma fizinio ugdymo grupė, pagal kurią vaikui parenkamas tinkamas fizinis krūvis kūno kultūros pamokose (arba vaikas atleidžiamas nuo kūno kultūros pamokų). Pažymėjimas galioja vienerius metus nuo jo išdavimo dienos. Pasibaigus jo galiojimo laikui, į ugdymo įstaigą privaloma kuo greičiau pristatyti naują.

Tikrinti sveikatą reikia siekiant užtikrinti vaiko saugumą ir jo gerą savijautą mokykloje. Taip pat profilaktiškai tikrinant sveikatą nustatoma dauguma lėtinių ligų bei pastebimi pirmieji sutrikimai.

Šeimos gydytojas profilaktinio patikrinimo metu:

- ◆ išmatuoja vaiko ūgį, svorį, įvertina jo augimą;
- ◆ patikrina vaiko regėjimą ir klausą;
- ◆ pamatuoja kraujo spaudimą;
- ◆ įvertina kraujotakos, kvėpavimo, virškinimo, stuburo ir kitų organų bei jų sistemų būklę;
- ◆ įvertina socialinę, emocinę raidą;
- ◆ jeigu yra poreikis, vaikas siunčiamas pas atitinkamos srities gydytoją specialistą, skiriami papildomi tyrimai.

Gydytojas odontologas profilaktinio patikrinimo metu:

- ◆ apžiūri vaiko dantis, žandikaulius, sąkandį;
- ◆ jeigu reikia, rekomenduoja gydymą arba sudaro gydymo planą;
- ◆ įprastai vaikams nuo 6 iki 14 m. pasiūloma nemokamai dantis padengti silantais, kurie apsaugo nuo ėduonies.

DVIRATININKŲ DĖMESIUI!

Atėjo vasara, ir į gatves netruko išriedėti nauji eismo dalyviai – dviratininkai. Ši transporto priemonė teikia daug privalumų – mobilumas, fizinis aktyvumas, išvengiama transporto kamščių, mažinamas aplinkos oro užterštumas. Tačiau dviratininkai yra labai pažeidžiami eismo dalyviai.

Į ką atkreipti dėmesį prieš perkant ar naudojant vaikui dviratį?

- ◆ Dviratis turi būti tinkamo dydžio. Per didelį dviratį sunku suvaldyti. Sėdėdamas ant dviračio dviratininkas turėtų abiem rankomis liesti vairą ir abiejų kojų pėdos turėtų siekti žemę.
- ◆ Atstumas tarp vaiko tarpukojo ir dviračio viršutinės kartelės, kai vaikas stovi apžergęs dviratį, turėtų būti nuo 2,5 iki 5 centimetrų, jei tai plento dviratis, ir nuo 7 iki 10 centimetrų, jei tai kalnų dviratis. Sėdynė turėtų būti nugaros lygyje. Sėdynės aukštis turėtų būti sureguliuotas taip, kad numynus pedalą iki žemiausio taško kojos sąnarys būtų ištiestas, bet neįsitempęs.
- ◆ Pirmasis vaiko dviratis turėtų būti su kojiniiais stabdžiais, nes stabdyti rankiniais stabdžiais reikia geresnių įgūdžių ir labiau išlavintų rankos raumenų.
- ◆ Dviratis turi būti techniškai tvarkingas. Prieš pradėdamas važiuoti reikia patikrinti oro slėgį padangose ir ar veikia stabdžiai.
- ◆ Atšvaitai ir šviesos turi atitikti Kelių eismo taisyklių reikalavimus. Kuo daugiau atšvaitų, tuo geriau.

Kelių eismo taisyklių saugumo reikalavimai dviračio vairuotojui

- ◆ Dviračio vairuotojui leidžiama važiuoti keliu tik tvarkingą stabdį ir garso signalą turinčiu dviračiu.
- ◆ Dviračio gale turi būti raudonos šviesos atšvaitas arba raudonos šviesos žibintas, iš abiejų

šonų – oranžiniai šviesos atšvaitai, pritvirtinti prie ratų stipinų.

- ◆ Važiuodamas važiuojamąja kelio dalimi, dviračio vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais arba dviračio priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, o gale – raudonos šviesos žibintas.
- ◆ Važiuojant keliu tamsiuoju paros metu arba esant blogam matomumui, dviračio priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, o dviračio gale – raudonos šviesos žibintas, dviračio vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais.
- ◆ Dviračio vairuotojas (keleivis) iki 18 metų, važiuodamas (vežamas) keliu, privalo būti užsidėjęs ir užsisėgęs dviratininko šalmą. Vyresniems nei 18 metų dviratininkams šalmas yra rekomenduojamas.

Nuo kokio amžiaus leidžiama važiuoti keliais?

- ◆ Važiuoti važiuojamąja kelio dalimi dviračiu leidžiama ne jaunesniems kaip 14 metų asmenims, o išklausiusiems Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos nustatytą mokymo kursą ir turintiems mokyklos išduotą pažymėjimą – ne jaunesniems kaip 12 metų asmenims.
- ◆ Prižiūrint suaugusiajam, važiuoti važiuojamąja kelio dalimi dviračiu leidžiama ne jaunesniems kaip 8 metų asmenims.
- ◆ Gyvenamojoje zonoje dviračių vairuotojų amžius neribojamas.





Kur galima važiuoti dviračiu?

- ◆ Važiuoti dviračiu leidžiama tik dviračių takais, pėsčiųjų ir dviračių takais arba dviračių juostomis, o kur jų nėra – tam tinkamu (su asfalto arba betono danga) kelkraščiu. Kai kelyje nėra dviračių tako, pėsčiųjų ir dviračių tako arba dešinėje kelio pusėje nėra dviračių juostos, kelkraščio, taip pat tais atvejais, kai jais važiuoti negalima (duobėti ir panašiai), leidžiama važiuoti šaligatviu arba viena eile važiuojamosios dalies kraštine dešine eismo juosta, kuo arčiau jos dešiniojo krašto. Važiudamas kelkraščiu, pėsčiųjų ir dviračių taku, šaligatviu, dviračio vairuotojas privalo duoti kelią pėstiesiems, neturi jiems trukdyti ar kelti pavojaus, o pro pat pėsčiąjį leidžiama važiuoti greičiu, kuris yra artimas pėsčiojo judėjimo greičiui, paliekant tokį tarpą iš šono, kad eismas būtų saugus.
- ◆ Dviračio vairuotojui, važiuojančiam važiuojamąja kelio dalimi, prireikus pasukti į kairę, apsisukti ar pervaziuoti į kitą kelio pusę, rekomenduojama nulipti nuo dviračio ir kirsti važiuojamąją

dalį vedantis dviratį.

- ◆ Dviračio vairuotojas, norėdamas kirsti važiuojamąją dalį ten, kur eismas nereguliuojamas, privalo praleisti važiuojamąją dalimi važiuojančias transporto priemones, išskyrus tuos atvejus, kai kerta išvažiavimus iš šalia kelio esančių teritorijų, gyvenamosios zonos, kiemo, stovėjimo aikštelės, kai kerta važiuojamąją dalį, į kurią kiti vairuotojai suka.
- ◆ Dviračių taku ar dviračių juosta dviračio vairuotojas privalo važiuoti kuo arčiau tako ar juostos dešiniojo krašto. Jeigu pėsčiųjų ir dviračių take ar šaligatvyje horizontaliuoju ženklinimu (dviračio simboliu) yra paženklinta dviračių eismui skirta tako (šaligatvio) dalis, dviračio vairuotojas privalo važiuoti tik ja ir kuo arčiau jos dešiniojo krašto.
- ◆ Vietose, kur eismą reguliuoja šviesoforai, dviračių vairuotojai privalo paisyti šviesoforų su dviračio simboliu, o kai jų nėra – transporto šviesoforų signalų.

Dviračių vairuotojams draudžiama:

- ◆ važiuoti važiuojamąja dalimi, jeigu įrengti dviračių takai;
- ◆ važiuoti automagistralėmis ir greitkeliais;
- ◆ važiuoti nelaikant bent viena ranka vairo;
- ◆ būti velkamiems kitų transporto priemonių;
- ◆ važiuoti įsikibus į kitas transporto priemones;
- ◆ kirsti važiuojamąją dalį važiuojant pėsčiųjų perėjomis! Reikia nulipti nuo dviračio ir jį persivesti per pėsčiųjų perėją. Tai negalioja specialioms dviračių juostoms, kertančioms važiuojamąją kelio dalį. Jos paprastai nudažomos žalia spalva. Jei nėra specialiai dviračiams skirtų šviesoforų, važiuoti tokia juosta galima tik praleidus kertamuoju keliu važiuojančias transporto priemones;
- ◆ vežti keleivius, jeigu nėra įrengtų specialių sėdėjimo vietų;
- ◆ vilkti kitas transporto priemones, išskyrus tam skirtas priekabas.

[Visą straipsnį skaitykite čia](#)



MAISTO SAUGA – KAS SVARBU?

Birželio 7 d. minima Pasaulinė maisto saugos diena, kurios tikslas – atkreipti dėmesį ir paskatinti imtis veiksmų, padedančių išvengti, aptikti ir valdyti su maistu susijusių riziką, prisidedant prie maisto saugumo, žmonių sveikatos, ekonominės gerovės.

Kasmet suvalgę užteršto maisto pasaulyje suserga daugiau nei 600 milijonų žmonių, o 420 000 miršta. Šių ligų ir šių mirčių galima išvengti, jei maisto saugai būtų teikiamas tinkamas dėmesys.

Tai reiškia, kad kiekvienas žmogus svarbus kalbant apie tinkamą maisto saugą. Nesvarbu, kokį vaidmenį atliekate visuomenėje, kiekvieno indėlis be galo svarbus siekiant, kad maistas būtų saugus. Štai kodėl Pasaulinės maisto saugos dienos šūkis yra „Maisto sauga – kiekvieno reikalas“. Juo raginama kiekvieną prisiimti atsakomybę už saugaus maisto išsaugojimą tiekimo grandinėje – nuo ūkio iki vartotojo stalo.

Vartotojai, siekiantys išvengti per maistą plintančių infekcijų, savo namuose turėtų atkreipti dėmesį į šiuos dalykus:

- ♦ **Maisto laikymas.** Vartoti paruoštą maistą kambario temperatūroje laikykite ne ilgiau kaip 2 valandas. Paruošto vartoti maisto netgi šaldytuve negalima laikyti per ilgai. Rekomenduojama mėsos, paukštienos, žuvies bei kiaušinių patiekalus, mišraines laikyti šaldytuve ir suvartoti per 2 dienas. Termiškai neapdorotą paukštieną, kiaušinius, mėsą, daržoves laikykite atskirai nuo termiškai apdoroto, paruošto vartoti maisto. Patogiausia kiekvieną maisto produktą laikyti atskirai uždara inde, kad žali produktai ir pagaminti patiekalai nesiliestų vieni su kitais.
- ♦ **Švara.** Maisto gamybos vietoje palaikykite švarą, kruopščiai plaukite maisto gaminių inventorių (peilius, pjaustymo lenteles ir kt.) bei nuolat palaikykite rankų švarą. Rankas būtina plauti prieš pradėdant ruošti maistą, maisto ruošimo metu bei pasinaudojus tualetu.

Pasaulinę maisto saugos dieną prisimename, kad maisto sauga yra kolektyvinė atsakomybė – kiekvienas – nuo gamintojų iki vartotojų – turi atlikti savo vaidmenį. Tik taip galime būti tikri, kad maistas mūsų lėkštėje bus saugus. Tačiau pasitaiko išskirtinių situacijų, kai nepaisant visų pastangų, įvyksta netikėtumų ir kyla pavojus maisto saugai.

Maisto saugos incidentų būna ir mažų vietinės reikšmės, ir didelių tarptautinių krizių. Tai gali būti elektros energijos tiekimo nutraukimas namuose, apsinuodijimas maistu vietiniame restorane, gamintojo savanoriškas užterštų produktų atšaukimas, importuotų produktų protrūkis ar stichinė nelaimė.

Taigi, ką galima padaryti, kad būtų pasirengta spręsti maisto saugos incidentus?

Vyriausybės gali:

- ♦ įsipareigoti parengti arba atnaujinti nacionalinius reagavimo į ekstremalias situacijas dėl maisto saugos planus;
- ♦ stiprinti nacionalines maisto kontrolės sistemas;
- ♦ padidinti priežiūros ir koordinavimo pajėgumą;
- ♦ gerinti bendravimą su maisto įmonėmis ir plačiąja visuomene.

Maisto įmonės gali:

- ♦ tobulinti maisto saugos valdymo planus;
- ♦ dalytis patirtimi ir bendradarbiauti vieni su kitais;
- ♦ pagerinti bendravimą su vartotojais.

Vartotojai gali:

- ♦ užtikrinti, kad jie žino, kaip pranešti apie maisto saugos incidentą arba jį reaguoti;
- ♦ užtikrinti, kad jie supranta netikėtumų namuose pasekmes ir žino, kaip reaguoti.



...KAIP ŽYDĖJIMAS VYŠNIOS...

Ko gero, atėjus šiltajam sezonui, daugelis neįsivaizduoja vasaros be prisirpusių vyšnių. Vyšnių sezonas nėra ilgas, tad rekomenduojama įtraukti jas į kasdienį vasaros mitybos racioną – skaninti košes, varškę, jogurtą, pyragus ar mėgautis ką tik nuskintomis. Šiandieną aptarsime šių gražuolių uogų naudą mūsų organizmui.

Pagrindinės vyšnių savybės, sąlygojančios jų kokybę – tai spalva, saldumas, rūgštumas ir jų rūšis. Saldumą vyšnioms suteikia jose esanti gliukozė ir fruktozė, rūgštumą – organinės rūgštys (maliko rūgštis). Saldžiose vyšniuose yra daugiau paprastųjų cukrų (fruktozės ir gliukozės).

Vyšnios turi vitaminų C, A, E, folio rūgšties, reikalingos besilaukiančioms ar nėštumą planuojančioms moterims, mineralinių medžiagų – kalcio, geležies, magnio, fosforo, kalio.

Vyšniose esantis magnis kartu su kalciumu ir vitaminu D stiprina kaulus, todėl šie kaulavaisiai naudingi vyresnio amžiaus žmonėms. Be to, vyšnios teigiamai veikia centrinę nervų sistemą, gerina smegenų veiklą, nuotaiką, stiprina imuninę sistemą, padeda sumažinti sąnarių uždegimą ir išvengti artrito, slopina raumenų skausmus, didina kraujagyslių elastingumą, mažina arterinį kraujospūdį.

Tai pat šios uogos gerina virškinimą, nes turi daug skaidulinių medžiagų, padeda pašalinti iš organiz-

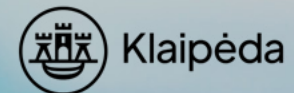
mo toksinus ir laisvuosius radikalus. Šios uogos yra naudingas pektino (tirpių skaidulų, padedančių reguliuoti cholesterolio kiekį kraujyje) šaltinis.

Vienas įdomesnių ir daug kam nežinomų faktų yra tai, kad vyšnios naudingos žmonėms, kuriuos kankina nemiga. Mat vyšnios iš kitų uogų išsiskiria tuo, kad jose yra triptofano, oksitocino bei melatonino, kurie turi įtakos miego kokybei.



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“





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 8.00–15.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt

