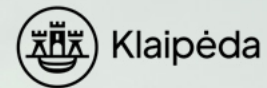


NAUJIENLAIŠKIS

SAUSIS NR. 83



Sausis – puikus laikas pasirūpinti savo sveikata ir aplinka. Šį mėnesį kalbėsime apie šildymo sezono poveikį ir kaip kūrenti namus atsakingai ir saugiai. Aptarsime, kaip dovanas Naujaisiais metais dovanoti sau – apie emocinę pusiausvyrą ir ramybę, bei kaip išvengti alergenų valgant namie ir svečiuose. Taip pat pristatysime Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos tyrimo rezultatus. Ir, žinoma, pasidalinsime skaniausiu žiemos receptu – imunitetą stiprinančia lęšių sriuba su imbieru, kuri ne tik šildo, bet ir padeda palaikyti gerą savijautą šaltuoju sezonu.



ŠILDYMO SEZONAS: KAIP KŪRENTI NAMUS PAGAL APLINKOSAUGINIUS REIKALAVIMUS?

Šildymo sezonu padidėja oro užterštumas individualių namų rajonuose. Šį užterštumą nemaža dalimi lemia neatsakingas kai kurių gyventojų elgesys, kai patalpos šildomos deginant tam netinkamus daiktus: plastiko pakuotes, senus baldus, tekstilę ir kt. Tokių daiktų deginimas teršia ne tik aplinkos orą, bet ir dirvožemį bei gruntinius vandenis.

Aplinkosaugininkai pastebi, kad per šildymo sezoną užterštumas juntamas individualių namų rajonuose, nes kai kurie gyventojai patalpas šildo kūrendami atliekas, pavyzdžiui: senus baldus, drabužius, avalynę, langų rėmus, plastiko pakuotes ar įvairias atliekas, apdorotas lakais, klėjais, dažais, impregnuojamosiomis medžiagomis, plastikinę tarą ir kt.

Deginamų kenksmingų medžiagų, dažniausiai – panaudotos alyvos, tirpiklių, tepaluotų, įvairiose cheminėse medžiagose išmirkytų skudurų ir pan. – aptinkama ir pramoniniuose rajonuose, garažų masyvuose.

Kodėl draudžiama kūrenti atliekomis?

Netinkamai kūrenamos atliekos labai teršia orą, tad žmonės, degindami draudžiamas medžiagas, kenkia savo ir aplinkinių sveikatai. Pelenuose, likusiuose sudeginus draudžiamas medžiagas, yra žmogui ir aplinkai kenksmingų junginių, kurie išsiskiria degant. Pelenus išbarsčius prie savo namų, sode, darže, šie junginiai įsiskverbia į dirvožemį, iš ten gali patekti į gruntinius vandenis, vaisius, daržoves ir kitus augalus, o su jais – į gyvūnų ar žmo-

nių organizmus. Atliekų kūrenimas kietojo kuro katiluose (pvz., krosnyje) užteršia katilo ir dūmtraukio paviršius kenksmingais suodžiais. Dėl to blogėja šilumos perdavimas į patalpas, kyla gaisro pavojus, nes gali užsidegti dūmtraukyje susikaupę suodžiai.

Kūrenimo rekomendacijos individualių namų gyventojams.

Malkos turi būti sausos. Jei naudojate per drėgną medieną (pvz., 21–22 proc. drėgmės), degimo procesas bus neefektyvus, kadangi išsiskyrusi energija bus sunaudota medienos džiovinimui, o ne patalpų šildymui. Be to, deganti drėgna mediena į aplinkos orą išskiria daugiau teršalų. Kad malkos nėra sausos, galime įsitikinti, jei joms degant girdimas šnypštimas.

Pakankama oro trauka kamine. Namų sąlygomis oro trauką patikrinti galite taip: prieš uždegdami kurą šiek tiek praverkite krosnies dureles ir šalia uždekite žiebtuvėlį. Liepsna turėtų linkti pakuros link. Jei to nėra, siūlytume išvalyti kaminą, pakurą ir pelenų surinkimo angą. Įspėjame, kad dėl nevalytų dūmų šalinimo takų didėja gaisro rizika.





NAUJŲ METŲ DOVANA SAU: EMOCINĖ PUSIAUSVYRA IR RAMYBĖ

Nauji metai – tai laikas, kai daugelis mūsų stabtelėja, kad permąstyty praėjusius metus ir planuotų naujus siekius. Dažnai jie susiję su fizine sveikata – norime daugiau sportuoti, sveikiau maitintis ar atsisakyti žalingų įpročių. Tačiau ar pagalvojote, kad psichinė sveikata yra ne mažiau svarbi? Gerai jaustis emociškai reiškia ne tik lengviau įgyvendinti siekius, bet ir džiaugtis visaverčiu gyvenimu.

Psichinė sveikata – tai daugiau nei tiesiog streso valdymas. Stresas yra natūrali mūsų kūno ir smegenų reakcija, tad svarbu išmokti atpažinti savo reakcijas, jas priimti ir, kiek įmanoma, valdyti. Geros psichinės sveikatos pagrindas – gebėjimas jaustis emociškai gerai, rasti prasmę gyvenime ir kurti pozityvius santykius su aplinkiniais. Dauguma susiduriame su dideliu gyvenimo tempu vos ne nuo gimimo, tad svarbu skirti laiko savęs pažinimui ir pasirūpinti savimi. Tad ką galime padaryti jau šiandien?

1. Pradėkite nuo mažų žingsnių

Neretai Naujųjų metų pažadai būna pernelyg ambicingi, todėl gali kelti papildomą stresą. Vietoj didelių pokyčių rinkitės mažus, kasdienes veiksmus, kurie ilgainiui taps įpročiais. Pavyzdžiui, vietoj abstraktaus tikslo „daugiau nesijaudinti“ įsipareigokite kasdien skirti bent 10 minučių atsipalaidavimui ar maloniai veiklai. Tai gali būti arbatos gėrimas be skubėjimo, mėgstamos muzikos klausymas ar trumpos refleksijos akimirkos apie tai, už ką jaučiatės dėkingi.

2. Praktikuokite dėmesingumą (mindfulness)

Dėmesingumas – tai gebėjimas sutelkti visą savo dėmesį į dabarties akimirką. Praktikuodami jį, mokomės pastebėti savo mintis, jausmus ir kūno pojūčius **be vertinimo**. Pavyzdžiui, galite išbandyti 5 minučių kvėpavimo pratimą: sutelkite dėmesį tik į savo kvėpavimą, stebėkite, kaip oras juda per nosį, kokie pojūčiai Jūsų krūtinėje ar pilve. Tokia praktika sumažina stresą ir padeda sukurti vidinės ramybės jausmą. Be to, dėmesingumas gali būti įtrauktas į kasdienę veiklą – valgant, vaikstant ar atliekant paprasčiausius namų ruošos darbus.

3. Kurkite pozityvius santykius

Socialiniai ryšiai yra būtini emocinei sveikatai. Naujieji metai – puiki proga atkurti prarastus ryšius su draugais ar artimaisiais, skirti daugiau kokybiško laiko savo šeimai. Ga-

lite nusistatyti mažą tikslą: kartą per savaitę paskambinti seniai matytam draugui arba suplanuoti bendrą veiklą su artimaisiais. Tyrimai rodo, kad pozityvūs santykiai mažina nerimą, padeda jaustis reikalingiems ir stiprina psichologinį atsparumą.

4. Mokykitės pasakyti „ne“

Per didelis užimtumas ir nesibaigiantys įsipareigojimai dažnai sukelia perdegimą. Tam, kad medis augtų, krautų pumpurus, brandintų vaisius, gamintų mums deguonį, pirmiausia turi būti sveikos jo šaknys. Išmokite pasakyti „ne“, kai to reikia – tai ne savanaudiškumas, o rūpinimasis savo gerove. Pavyzdžiui, jei jaučiate, kad Jūsų darbo krūvis nepakeliamas, atvirai pasikalbėkite su vadovu arba paskirs-tykite užduotis. Namų aplinkoje galite aiškiai nubrėžti ribas ir prašyti kitų šeimos narių pagalbos. Svarbiausia – išmokti atpažinti savo ribas, nebijoti jas įvardinti ir, jeigu reikia, apginti.

5. Rūpinkitės savimi be kaltės

Savęs priežiūra dažnai laikoma prabanga, o kartais ir egoizmu, tačiau tai būtinybė, ypač norint išlikti psichiškai stipriam. Pradėkite nuo mažų ritualų, kurie jums teikia džiaugsmą: šilta vonia po ilgos dienos, mėgstamos knygos skaitymas arba mėgstama veikla. Svarbiausia – atsikratyti kaltės jausmo už laiką, skirtą sau. Juk tik pasirūpinę savi- mi, galite pasirūpinti kitais.




6. Skirkite laiko judėjimui

Fizinė veikla – tai ne tik būdas stiprinti kūną, bet ir efektyvus emocinės gerovės įrankis. Reguliarus judėjimas skatina endorfinų, dar vadinamų laimės hormonais, išsiskyrimą, kurie mažina stresą ir gerina nuotaiką. Jei nesate sporto entuziastas, pradėkite nuo paprasto kasdienio 30 minučių pasivaikščiojimo lauke, o dar geriau – gamtoje. Gamtos aplinka papildomai ramina ir atpalaiduoja. Yra tyrimų, kuriuose minima, kad medžiai ir augalai išskiria mūsų sveikatai naudingus feromonus. Jei norite kažko naujo, išbandykite jogą, kuri sujungia fizinius pratimus ir atsipalaidavimą, arba šokius, kurie ne tik judina kūną, bet ir kelia nuotaiką.

7. Ieškokite pagalbos, jei jos reikia

Jeigu jaučiate, kad vieniems susidoroti su emociniais sunkumais nepavyksta, nesidrovėkite kreiptis pagalbos. Psichologai, psichoterapeutai ar emocinės paramos linijos gali suteikti reikiamą pagalbą ir padėti rasti naujus problemų sprendimo būdus. Svarbu atsiminti, kad kreipimasis pagalbos yra stiprybės, o ne silpnumo ženklas, ir nebūtina, kad sunkumai būtų dideli, juk visada lengviau spręsti neįsisenėjusias problemas. Naujieji metai yra puikus laikas pradėti pokyčius, ku-

rie prisidės prie psichinės sveikatos gerovės. Svarbiausia – neperkraukite savęs dideliais tikslais, o sutelkite dėmesį į mažus, bet reikšmingus pokyčius. Rūpinkamiesi savo emocine savijauta, stiprinatė ne tik save, bet ir santykius su aplinkiniais. Leiskite sau investuoti į ramybę ir gyvenimo džiaugsmą – tai tikrai verta pastangų!

Ir 2025-aisiais laukiame Jūsų Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro nemokamose veiklose, kurias galite rasti veiklų kalendoriuje. **Nuoroda - čia**  Kviečiame pasinaudoti nemokamomis psichologų, priklausomybių konsultanto (konsultuoja ne tik turinčius sunkumų dėl priklausomybių, bet ir šalia gyvenančius ar išgyvenusius šias patirtis vaikystėje) paslaugomis, sudalyvauti kompleksinėje programoje „Širdies ritmu“ ir kitose nemokamose veiklose, apie kurias nuolat skelbiama Facebook ir Instagram paskyrose.

Nemokamos konsultacijos 

„Širdies ritmu“ 



Psichologų rekomenduojama literatūra:

- ◆ Geros nuotaikos vadovas. Nauja emocijų terapija. David D. Burns.

- ◆ Kaktusas ar pienė. Knyga apie psichologinį atsparumą. Evelina Savickaitė-Kazlauskė
- ◆ Laimės dienoraštis. 365 žingsniai į sąmoningesnį ir džiaugsmingesnį gyvenimą. Rūta Ignatė
- ◆ Metas keistis. Hannie van Genderen, Gitta Jacob, Laura Seebauer
- ◆ Nusistatyk ribas, atrask ramybę. Patarimai, kaip sugrąžinti savo tikrą jį aš. Nedra Glover Tawwab
- ◆ Pykčio šokis. Kaip pakeisti santykius su artimiausiais žmonėmis. Harriet Lerner
- ◆ Penkios meilės kalbos. Gary Chapman.
- ◆ Pažeidžiamumo galia. Mokymai apie autentiškumą, artumą ir drąsą. Brené Brown (ir kitos šios autorės knygos).
- ◆ Dėkingumo efektas. John F. Demartini, Natalya Androsova.
- ◆ 16 gydančių istorijų. Kai gyvenimas užknisa. Rasa Borodina.
- ◆ Emocinis šantažas: kai artimi žmonės mumis manipuliuoja, keldami baimės, pareigos ir kaltės jausmus. Bestselerio „Toksiški tėvai“ autorės knyga padės visiems laikams nutraukti emocinio šantažo tinklus ir pagaliau pajauti laisvę veikti. Susan Forward.

KAIP IŠVENGTI ALERGENŲ VALGANT NAMIE IR SVEČIUOSE

Gaminant ir valgant namuose arba svečiuojantis pas brangius draugus ir artimuosius, visada norime išvengti alergenų, kuriems jūs ar jūsų vaikas esate alergiški – ar tai būtų pienas ir pieno produktai, glitimo turintys javai, žuvis, ar ne tokie produktuose žymūs alergenai kaip sezamo sėklos, garstyčios ar salierai. Ką būtų galima daryti, kad tiek gamindami maistą namuose, tiek valgdami kitur, jaustumėtės gerai ir mėgautumėtės maistu be baimės?

- ◆ Būkite šeimnininkas savo namuose. Kadangi namuose jūs patys kontroliuojate, kas bus patiekama, tai valgyti namie gali būti saugiausias pasirinkimas, siekiant išvengti maisto alergijų. Galite pasirūpinti gaminti tik saugius patiekalus ir pranešti svečiams, ką jie gali ir ko negali atsinešti į namus. Jei turite maisto produktų, kurių sudėtyje yra alergenų, atskirkite juos nuo saugių produktų ir patiekalų tiek juos laikydami šaldytuve ar kitur, tiek patiekdami ant stalo, kad išvengtumėte kryžminio kontakto.
- ◆ Daugiausia dėmesio skirkite neperdirbtiems, namuose gamintiems maisto produktams. Nors gali atrodyti, kad gaminti maistą nuo pradžių yra sudėtinga, tačiau tai padės užtikrinti, kad maiste ir paruošimo vietoje nebūtų maisto alergenų. Galbūt ilgai taip net sutauptysite laiko, nes patys žinosite, ką dedate į savo gaminamą patiekalą.
- ◆ Pakeiskite tradicinius receptus naudodami ingredientus be alergenų. Svarstydami apie ingrediento keitimą, sutelkite dėmesį į panašius produktus, pavyzdžiui, karvės pieną pakeiskite augaliniu gėrimu (arba atvirkščiai) arba kvietinius miltus pakeiskite kukurūzų miltais ir pan.
- ◆ Visada skaitykite produkto sudedamųjų dalių sąrašą. Net jei manote, kad gaminyje nėra alergenų,

vis tiek perskaitykite produkto ingredientų sąrašą. Maisto produktų gamintojai keičia receptūras, todėl į anksčiau saugius maisto produktus ir gėrimus gali būti pridėta alergenų.

- ◆ Laikykitės švaros. Užkirskite kelią kryžminei taršai laikydamiesi higienos ir saugaus maisto gaminimo reikalavimų, pvz., plaukite rankas, naudokite skirtingas pjaustymo lenteles, peilius, indus skirtingiems maisto produktams ir pan.
- ◆ Eidami į svečius atsineškite savo užkandžių ir desertų. Jei jums ar šeimnininkui neįmanoma iš anksto pasirūpinti užkandžiais ar desertu be alergenų, atsineškite savo užkandžių ar desertą. Kadangi paprastai kepinuose yra įprastų alergenų, pvz., kviečių, pieno produktų, kiaušinių, riešutų ir sojos, patys namuose iš anksto pasigaminkite jums galimų valgyti užkandžių ir desertų, kuriais galėsite mėgautis svečiuose.

- ◆ Svarbiausiai – bendravimas. Jei valgysite svečiuose, įsitikinkite, kad šeimnininkas (-ė) žino apie jūsų alergiją (-as). Galite pasisiūlyti nupirkti jums tinkamų produktų ar padėti pagaminti jums tinkantį patiekalą be alergenų, kad šeimnininkas jaustųsi patogiai, o jūs – užtikrintai dėl patiekiamo maisto. Taip pat nebijokite paprašyti produktų etiketės, jei nesate tikri, ar produktas yra jums saugus vartoti.





IMUNITETĄ STIPRINANTI LĘŠIŲ SRIUBA SU IMBIERU

Ši sriuba ne tik skani, bet ir pilna vitaminų, mineralų bei antioksidantų, kurie stiprina imuninę sistemą ir padeda apsisaugoti nuo peršalimo. Imbieras pasižymi priešuždegiminėmis savybėmis, o lęšiai – puikus baltymų ir skaidulų šaltinis.

Reikalingi produktai:

- ◆ 1 puodelis raudonųjų lęšių,
- ◆ 1 svogūnas,
- ◆ 2 morkos,
- ◆ 1 imbiero šaknis,
- ◆ 2 litrai daržovių sultinio,
- ◆ 2 skiltelės česnako,
- ◆ 1 šaukštas alyvuogių aliejaus,
- ◆ Druska, pipirai pagal skonį,
- ◆ Šviežios petražolės (papuošimui).

Gaminimo eiga:

1. Paruoškite daržoves. Svogūną ir morkas smulkiai supjaustykite. Imbierą sutarkuokite.
2. Apkepkite daržoves. Į puodą įpilkite alyvuogių aliejaus, suberkite svogūną, morkas ir kepinkite kelias minutes, kol suminkštės.
3. Sudėkite likusius ingredientus. Sudėkite į puodą lęšius, smulkintą česnaką, daržovių sultinį, druską ir pipirus. Užvirinkite.
4. Virkite. Sumažinkite ugnį ir virkite apie 20–25 minutes arba kol lęšiai išvirs.
5. Patiekite. Prieš patiekdami pabarstykite šviežiomis petražolėmis.

Kodėl ši sriuba stiprina imuninę sistemą?

- ◆ Lęšiai – puikus baltymų, skaidulų, geležies ir folio rūgšties šaltinis.
- ◆ Imbieras veikia kaip natūralus priešuždegiminis vaistas, stiprina imuninę sistemą.
- ◆ Daržovės teikia organizmui vitaminų, mineralų ir antioksidantų, kurie padeda kovoti su laisvaisiais radikalais.
- ◆ Česnakas stiprina imuninę sistemą, turi antivirusinių savybių.

Mėgaukitės šia skania ir sveika sriuba, kuri padės jums išlikti sveikiems visus metus!



KLAIPĖDOS MIESTO IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKATA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kasmet vykdo ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos stebėseną. 2024 metų vaikų profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenų analizės rezultatai rodo, jog 90,6 proc. vaikų ugdymo veikloje gali dalyvauti be apribojimų, 9,4 proc. vaikų šeimos gydytojai nurodė bendrąsias, o 4,2 proc. vaikų – specialiąsias rekomendacijas, kurių turi būti laikomasi vaikams dalyvaujant ugdymo procese. Pritaikytas maitinimas buvo paskirtas 1,9 proc. vaikų.

Remiantis 2024 m. profilaktiniais dantų ir žandikaulių patikrinimų duomenimis, nustatyta, kad vaikams augant didėja ėduonies paplitimas. Tokia pati tendencija stebima ir su sąkandžio patologijų paplitimu. Ėduonies intensyvumas yra vienas reikšmingiausių rodiklių kalbant apie burnos sveikatą, jam išreikšti naudojamas KPI indeksas, rodantis K – kariozinių, P – plombuotų ir I – dėl karieso išrautų dantų skaičių. Tarp Klaipėdos miesto ikimokyklines ugdymo įstaigas lankančių vaikų šis indeksas 1–3 m. amžius grupėje yra labai žemas, 4 ir 5 m. – žemas, 6 m. – vidutinis.

Su atsvario problemomis susiduria 5,8 proc. Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų, o 2,1 proc. yra nutukę. Didžiausia tokių vaikų dalis buvo priešmokyklinėse ugdymo grupėse. Lyginant su praėjusiais metais, per didelį kūno svorį turinčių vaikų dalis nežymiai padidėjo.

Praėjusiais metais tik 0,4 proc. vaikų fizinio ugdymo veikloje dalyvavo su apribojimais (parengiamojoje arba specialiojoje fizinio ugdymo grupėje), didžiausia tokių vaikų dalis buvo tarp priešmokyklinio ugdymo grupės vaikų.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog vaiko sveikatos patikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti. Kasmet profilaktiškai tikrinant vaiko sveikatą galima stebėti, ar jo būklė atitinka būdingas jo amžiaus augimo ir vystymosi normas. Nustačius pakitimus, reikia imtis veiksmingų priemonių sveikatos problemoms spręsti.

Klaipėdos miesto savivaldybės ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų profilaktinių sveikatos patikrinimų 2024 m. duomenų analizę galima rasti paspaudus šią nuorodą:

[Nuoroda - čia](#)



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

