



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Nr. 5 (2015 m. spalį)

NAUJIENLAIŠKIS



Aktualijos

Klaipėdos m. VSB, įsibėgėjus spalvingiausiajam metų laikui, pristato rudenį naujienlaiškį, kuriame – prisiminimai apie rugsėjį vykusius renginius ir akcijas, naujos idėjos ir iniciatyvos, daugybė konkursų ir begalė sveikų užsiėmimų net ir patiems išrankiausiems. Prisijungti prie linksmų, sveikų, atraktyvių veiklų gali visi uostamiesčio gyventojai – nuo pačių mažiausių iki garbaus amžiaus klaipėdiečių. Atsineškite gerą nuotaiką, o rudens vakarais visuomenės sveikatos specialistai sušildys savo darbus ir idėjomis!

Judrioji savaitė Klaipėdoje

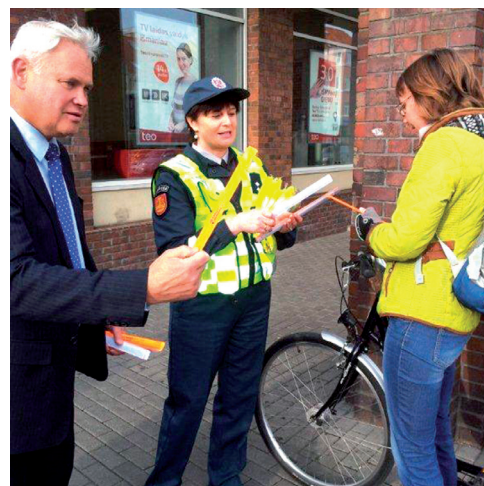
Kasmet Europoje rugsėjo 16–22 d. minima Judrioji savaitė, kurios metu rengiami įvairūs renginiai ir akcijos. Gyventojai skatinami daugiau judėti, rinkti ekologiškas transporto priemones taip prisidedant ne tik prie oro taršos ir triukšmo mažinimo bei eismo saugumo gerinimo, bet ir tausojant savo sveikatą, daugiau laiko leidžiant lauke, renkantis aktyvų gyvenimo būdą.

Žmonės raginami bent šią dieną mieste išsiversti be automobilio, ieškoti kitokių susisiekimo būdų: eiti pėsčiomis, važiuoti dviračiu. Tai ne tik gerina gyvenimo kokybę miestuose, mažina oro taršą ir triukšmą, bet ir efektyviai prisideda prie eismo saugumo gerinimo, todėl ne tik Tarptautinę dieną be automobilio, bet ir ištisus metus kelionei į darbą, parduotuvę ar į svečius vertėtų rinktis ne greitą ir patogų savo automobilį, o sveikesnę ir taupesnę transporto rūšį.

Vienas iš Judriosios savaitės renginių – tai šiaurietiško ėjimo žygis, į kurį rinkosi jau perpratę jo techniką žmonės. Žygis buvo organizuotas rugsėjo 16 d., susirinkusieji įveikė apie 10 kilometrų. Dalyvių žingsniamačiai suskaičiavo, jog kiekvienas įveikė apie 13 tūkst. žingsnių. Neretai specialistai rekomenduoja nueiti mažiausiai 10 tūkst. žingsnių per dieną, kad būtų patenkintas kasdienis fizinio aktyvumo poreikis, tad ši diena buvo puikus postūmis susimąstyti apie tai, kaip svarbu

yra kasdien pasivaikščioti, ieškoti alternatyvų automobiliams. Nors rudeniškas oras tądien nelepino, tačiau žygeiviai nepabūgo darganos ir leidosi į žygį, kuris Klaipėdoje buvo rengiamas jau antrą kartą (pirmasis vyko birželį). Visuomenės sveikatos specialistai labai džiaugiasi, kad po kiekvienos tokios akcijos dalyviai domisi, kada vėl vyks panašaus pobūdžio išvykos, mat tai puikus laisvalaikio praleidimo būdas, gera proga pabūti su bendraminčiais ir tuo pačiu pasimankštinti gryname ore – juk uostamiestyje tam yra puikios sąlygos.

Kad keliaujantiesiems mieste pėsčiomis ar dviračiu būtų ne tik sveika, bet ir saugu gatvėse, rugsėjo 22 d. vyko atšvaitų dalinimo akcija. Po darbų namo skubantiems gyventojams trijose judriausiose uostamiesčio vietose – šalia preky-



[Aplankykite mus www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt)

bos centro „Akropolis“, Atgimimo ir Lietuvos keliuose – buvo dovanojami šviesas atspindintys ženklai. Klaipėdos m. VSB kartu su VĮ Klaipėdos regiono keliais ir Lietuvos automobilių kelių direkcija pėstiesiems dalino ryškius atšvaitus, o dviratininkams – ryškias liemenes ir petnešas, su kuriais pėstieji bei dviratininkai bus matomi ir saugūs tamsioju paros metu.

Klaipėdoje minimos Judriosios savaitės finaliniu akcentu jau tradiciškai tapo akcija „Diena be automobilio“. Klaipėdos m. VSB kartu su VšĮ „Klaipėdos keleivinis transportas“ ir Klaipėdos universiteto Studentų sąjunga jau ne pirmus metus iš eilės rengia šį šalyje unikalų renginį. Dienos be automobilio proga tradiciškai organizuojamos studentų lenktynės, kuriomis, vertinant transportinės miesto infrastruktūros būklę ir jos patogumą skirtingoms transporto rūšims, siekiama paskatinti miesto gyventojus rinktis ekologiškesnes, sveikesnes ir efektyvesnes transporto priemones. Šių varžytuvių metu autobusas, elektromobilis, automobilis, dviratininkas ir bėgikas rungėsi, kuris greičiau įveiks nustatytą maršrutą nuo PC „BIG“ iki Klaipėdos miesto universiteto miestelio. Šių lenktynių tikslas nėra rekordai – lenktynininkai vadovaujasi Kelių eismo taisyklėmis, jiems pateiktomis rekomendacijomis ir aklaai nesiekia bet kokiais būdais kuo greičiau atvykti į finišo vietą.



Pasibaigus Judriajai savaitei rugsėjo 26 d. buvo minima Pasaulinė aplinkos ir sveikatos diena, kurios metu Klaipėdos m. VSB surengė dviračių žygį už sveiką Klaipėdą. Visi dviratėms transporto priemonėms neabejingi klaipėdiečiai rinkosi Lietuvininkų aikštėje, iš kur visi pajudėjo daug patogesniu dviratininkams maršrutu Herkaus Manto gatve. Po šios vasaros dviračių kelių pertvarkymo centrinėje miesto dalyje minantiesiems pedalus nebereikia nardyti tarp pėsčiųjų, nes nuo Lietuvininkų aikštės iki

Liepų gatvės dviratininkams skirtas kelias perkeltas nuo šaligatvio į važiuojamąją kelio dalį. Tęsdami žygį pro „Meridianą“ dalyviai išbandė naują dviračių taką palei Danės upę ir įveikė atstumą iki Turalaukio. Dviračių žygio metu, jo dalyviams kertant simbolinę juostą, buvo oficialiai atidarytas naujasis dviračių takas palei Danės upę.

Daugiau skaitykite – <http://new.sveikatosbiuras.lt/naujienos/akimirkos-is-diena-be-automobilio-dienos-15312.html>

Įvykiai

„Šeimų dienoje“ – sveikų žinių derlius

Jau tapo įprasta pirmą rugsėjo savaitgalį skverelyje prie Danės sutikti „Šeimų dieną“. Šiemet šventėje, vykusioje rugsėjo 5 d., dalyvavo gražus būrys klaipėdiečių. Šiame renginyje šeimos stiprino tarpusavio santykius, pramogavo, galėjo pasisemti naudingų patarimų ir žinių. Smalsuoliai, besidomintys savo sveikata, turėjo galimybę išbandyti Klaipėdos m. VSB siūlomą kūno sudėties analizę ir šiaurietišką ėjimą.

Visuomenės sveikatos specialistai visą šeštadienį kvietė šventės dalyvius pasinaudoti puikia proga ir nemokamai konsultuotis, pasimokyti šiaurietiško ėjimo subtilybių ir atlikti kūno sudėties analizę. Pastaroji parodo tikslų svorį, riebalų, raumenų, kaulų, skysčių masės santykį organizme, apskaičiuoja, kiek žmogus turėtų suvartoti kalorijų per dieną, kad kūno svoris būtų optimalus. Analizatorius taip pat leidžia sužinoti kūno masės indeksą ir biologinį amžių. Tą dieną įvertinti savo sveikatą panorą apie 100 žmonių – pastebėta, kad didžioji dalis dalyvių buvo energingas, smalsios, jaunos šeimos. Visuomenės sveikatos specialistai akcentuoja, kad viskas prasideda nuo šeimos, todėl teisingai informuoti ir formuoti jų požiūrį į sveikatą yra labai svarbu.

Šventėje dalyvavę klaipėdiečiai turėjo galimybę pasimokyti šiaurietiško ėjimo pagrindų. Tai paprasta, lengvai išmokstama, tačiau itin efektyvi sveikatingumo priemonė visiems: jauniems, vidutinio amžiaus žmonėms ir senjorams.

„Šeimų dienos 2015“, kurias jau trečius metus organizuoja studijos „Grock“ vadovas Linas Švirinas, šiemet pažėrė dar daugiau įvairių linksmų veiklų visai šeimai. Į šventę iš Šiaurinio rago visi atriedėjo su savo transporto priemonėmis „Šeimų važiuosenoje“, visą dieną skve-

re prie Danės upės šurmuliavo įvairūs kolektyvai, skambėjo linksma pramogų programa, kurioje – įvairūs koncertai, spektaklis „Voro vestuvės“, piknikas pievoje, loterija ir įvairios šeimyninės rungtys. Pavargę galėjo užsukti į I. Simonaitytės bibliotekos erdvę, aplankyti „Linksmųjų pėdučių“ keturkojus ir, žinoma, užsukę pas visuomenės sveikatos specialistus pasisėmė neįkainojamų žinių apie sveikatą, fizinį aktyvumą bei gerą savijautą.

Rudeniškos senjorų išvykos į pajūrį



Klaipėdos m. VSB iniciatyva rugsėjį buvo surengtos net dvi senjorams skirtos išvykos pajūryje (rugsėjo 4 ir 18 d.). Lydimi visuomenės sveikatos specialistų garbaus amžiaus klaipėdiečiai keliavo paplūdimiu, kur ne tik pasivaikščiojo gryname ore, bet ir mankštinosi, susipažino su bendražygiais, sėmėsi naudingos sveikatai informacijos.

Tokios specialiai vyresnio amžiaus žmonėms rengiamos išvykos uostamiestyje organizuojamos jau apie pusmetį. Pilnėjančios senjorų gretos tik įrodo, jog tokios aktyvios laisvalaikio leidimo formos yra labai reikalingos, jas vertina ir patys žygeiviai.

Klaipėdos m. VSB visus garbaus amžiaus klaipėdiečius ir miesto svečius pakvietė jungtis prie senjorų išvykų pajūryje, kur visi smagiai pasivaikščiojo pajūriu nuo Pirmosios iki Antrosios Melnragės, mankštinosi pajūryje. Kaskart senjorai turi išskirtinę galimybę daly-

vauti paskaitėlėse, kuriose pateikiama jiems aktuali informacija (rugsėjo 4 d. visuomenės sveikatos specialistai pasakojo apie širdies ir kraujagyslių ligų prevenciją, o rugsėjo 18 d. – „Ar viską žinai apie Alzheimerio ligą?“).

Senjorų džiaugsmui tokios išvykos bus rengiamos ir spalį!

Spalio renginių kalendorius → 7 psl.

Metantieji rūkyti susitiko tarpusavio palaikymo grupėje

Rūkytas yra narkotinė priklausomybė, lemianti daugybę sveikatos sutrikimų ir itin pabloginanti gyvenimo kokybę. Tai įprotis, kurio dažnas norėtų atsikratyti, tačiau be kitų pagalbos nepavyksta. Klaipėdos m. VSB rugsėjo 16 d. organizavo tarpusavio palaikymo grupės susitikimą, kuriame savo patirtimi dalinosi neseniai atsisakę rūkymo ar galvojančios apie šio įpročio atsikratymą žmonės.

Diskusijos, pasidalijimas patirtimi, pokalbiai draugiškoje aplinkoje, palaikymas, specialistų praktiniai patarimai, trumpi sveikatos patarimai suteikia motyvacijos, jėgų ir žinių atsiribojant nuo priklausomybės nikotinui. Tai tarsi pasiruošimas prieš žengiant pirmą žingsnį cigaretės atsisakymo link. Paskaitas vedė didelę tokių programų patirtį turintis Adventistų bažnyčios pastorius, šeimos ugdymo konsultantas Gintaras Nekis, baigęs „Pagalbos metantiems rūkyti organizavimas bei teikimas“ mokymus. Šis tarpusavio palaikymo susitikimas – tai tarsi pasiruošimas planuojamoje nemokamoje penkių dienų rūkymo metimo programoje „Kvėpuok laisvai“, kuri vyks lapkričio 9–13 d. Ši programa skirta padėti pereiti nelengvą rūkymo atsisakymo laikotarpį. Penkis vakarus vyksiančius užsiėmimus ves patyręs lektorius, kuris pristatys būdus, kaip lengviau atsisakyti šios priklausomybės, dalyviai įgaus ir praktinių žinių, padėsiančių mesti rūkyti.



Akcijos

Mokslo metų pradžioje – dėmesys vaikų saugumui kelyje



Kasmet rugsėjo 1-oji, į klases sukviędami uostamiesčio moksleivius, primena ir apie saugų eismo keliuose. Vien pirmųjų šiame mokyklai sugužėjo daugiau nei praėjusiais metais – skaičiuojama, kad į mokyklą susirinko 1 800 pirmųjų – tai 129 daugiau nei pernai. Rugsėjo 3-ąją, kuri simbolizuoja rudens bei mokslo metų pradžią, Klaipėdos m. VSB kartu su Klaipėdos apskrities vyriausiojo policijos komisariato pareigūnais vykdė akciją, kurios metu į mokyklą keliaujantiems vaikams priminė apie saugų eismą.

Tradiciskai saugaus eismo abėcėlė uostamiesčio jaunajai kartai buvo priminta rugsėjo 3 d., ketvirtadienį. Akcijos organizatoriai pasirinko judriausias miesto pėsčiųjų perėjas, prie kurių budėjo atsakingi asmenys. Į mokyklą einantiems vaikams jie priminė apie saugaus elgesio kelyje svarbą. Prie Gedminų progimnazijos mokiniai susitiko su visuomenės sveikatos specialistais ir policijos pareigūnais, čia visus su mokslo metų pradžia sveikino ir saugios kelionės į mokyklą linkėjo Šuniukas Amsius. Tą rytą buvo išdalinta 1 000 pamokų tvarkaraščių su instrukcijomis, kaip saugiai pereiti gatvę. Be to, policijos pareigūnai buvo pasirinkę ir kitas itin judrias vietas prie uostamiesčio mokyklų, kur taip pat dalino tvarkaraš-

čius su saugaus eismo instrukcijomis.

Išleidžiant vaikus į mokyklą svarbu atsiminti, jog kiekvienas atsako už savo gyvybę ir jos saugumą. Suformuotas įgūdis išlieka visą gyvenimą, todėl būtina kuo anksčiau paaiškinti vaikui, kaip jam saugiai elgtis išėjus iš namų. Pirmieji vaikų mokytojai yra tėvai, todėl pirmiausia jie turėtų prisiminti ir nuolat laikytis saugaus elgesio kelyje taisyklių, paaiškinti jas savo vaikui, padėti pasirinkti saugų maršrutą į mokyklą ir atgal iš jos.

2014 m. eismo įvykiuose Lietuvoje nukentėjo 926 jaunuoliai nuo 15 iki 24 metų amžiaus, iš jų 41 nuo patirtų traumų mirė. Dėl prarastų vaikų gyvenimo metų patiriame socialinius ir ekonominius nuostolius, o prarasto vaiko skausmas artimiesiems – neišmatuojamas. Tai tik kelios priežastys, kodėl reikia stengtis išsaugoti vaikų gyvybę.

Apie vaikų saugumą kelyje – <http://new.sveikatosbiuras.lt/lt/naujienos/kad-jusu-vaikas-butu-saugus-kelyje-15280.html>

Klaipėdoje vyko kuprinių svėrimo akcija

Jau tapo įprasta tik prasidedant mokslo metams patikrinti, ar vaikai į mokyklą keliauja su tinkamo svorio kuprinėmis. Klaipėdoje rugsėjo 14–28 d. visuomenės sveikatos specialistai svėrė uostamiesčio mokinių, einančių į 1–6 klases kuprines primindami, jog labai sunkių kuprinių palydovai yra nugaros skausmai ir netaisyklina laikysena.

Kiekvienai mokslo metais pareikalauja daug laiko praleisti sėdint tiek mokykloje, tiek namuose ruošiant namų darbus. Be kasdieninio sėdėjimo ruošiant pamokas, ant pečių kasdien tenka nešioti sunkias kuprines. Netaisyklingas jos nešimas ir svorio nekontroliavimas formuoja netaisyklina laikysena.

Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų būti ne daugiau kaip 10 proc. moksleivio kūno masės. Įvertinti kuprinės ir vaiko svorį procentais galima pagal formulę: kuprinės masė reikia padauginti iš 100 proc. ir padalinti iš vaiko svorio (kuprinės svoris (kg) * 100 proc. / vaiko svoris (kg)).

Kuprinių svėrimo akcija šiame vyksta 21-oje Klaipėdos m. bendrojo lavinimo įstaigoje. Planuojama pasverti apie 7 000 mokinių ir jų kuprinių.

Daugelis kuprines jau įsigijo vasarą, tačiau specialistai pataria nedelsti ir dar kartą patikrinti, ar šis neatskiria-

mas mokinio atributas tikrai yra tinkamas kasdieniniam nešiojimui ir laikui bėgant nepadarys žalos sveikatai.

Patariama rinktis kuprinę su diržais ir rankenėle. Diržų ilgis turi būti reguliuojamas, geriau, kad jie būtų du – platus ir paminkštinti. Jie turi būti ne siauresni kaip 3,5 cm, nes tai padeda išvengti nugaros raumenų spaudimo. Gerai, jei kuprinė turi diržą, juosiamą apie klubus – taip svoris nuo apatinės nugaros dalies tolygiai paskirstomas ant klubų.

Kuprinės dalis, besiliečianti su nugarą, turi būti kieta. Tuščios kuprinės svoris turėtų būti: pradinukų – ne daugiau kaip 700 g, vyresnių – ne daugiau kaip 1 kg. Saugumo sumetimais labai svarbu kuprinės išorinėje pusėje pritvirtinti atšvaitus.

Širdies dieną klaipėdiečiams – nemokamas rizikos veiksnių vertinimas

Kasmet paskutinį rugsėjo sekmadienį minima Pasaulinė širdies diena. Ja siekiama atkreipti dėmesį į širdies ligas sukeliančius rizikos faktorius, paskatinti sveiką gyvenimo būdą. Šiame Pasaulinė širdies diena buvo minima rugsėjo 27 d., o prie jai skirtų iniciatyvų prisijungė ir Klaipėdos m. VSB, kurio darbuotojai net tris dienas iš eilės nemokamai vertino klaipėdiečių sveikatos rizikos veiksnius.

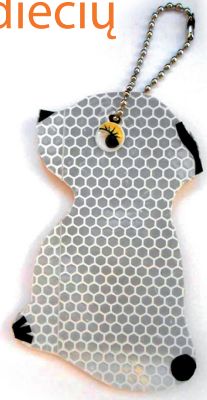
Širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė Europos moterų ir vyrų mirties priežastis, todėl labai svarbu periodiškai patikrinti rizikos veiksnius, lemiančius tokius susirgimus, stengtis užkirsti kelią rimtoms problemoms bei siekti išsaugoti gyvenimo kokybę. Uostamiesčio gyventojai tokia proga galėjo pasinaudoti rugsėjo 28–30 d. Iš anksto užsiregistravusiems gyventojams visuomenės sveikatos specialistai matavo kraujo spaudimą, atliko kūno sudėties analizę, tyrė gliukozės ir bendrojo cholesterolio kiekį kraujyje.

Šia akcija labiausiai buvo susidomėję senjorai ir vidutinio amžiaus klaipėdiečiai, kurie aktyviai registravosi ir dalyvavo rizikos veiksnių vertinime. Džiugina tai, kad šį kartą aktyvesni nei įprastai buvo vyrai. Visuomenės sveikatos specialistai pastebi, kad tendencijos kaskart išlieka panašios – daugumai žmonių būdingas atsvertis.



Konkursai

Konkursas „Aš matomas“ sulaukė daugybės mažųjų klaipėdiečių idėjų



Klaipėdos m. VSB rugsėjo 2–14 d. organizavo konkursą „Aš matomas 2015“, skirtą ikimokyklinės ugdymo įstaigoms lankantiems vaikams. Juo buvo siekiama atkreipti dėmesį į atšvaitų svarbą tiek vaikams, tiek suaugusiems tamsiuoju paros metu. Visuomenės sveikatos specialistai ragino visus uostamiesčio vaikus padedant tėveliams ir mamytėms pagaminti savo svajonių atšvaitą. Jis galėjo būti kuriamas iš visų turimų medžiagų darželyje ar namuose. Pasibaigus konkursui, kuriam savo darbelius atsiuntė net 120 vaikų iš 16 uostamiesčio ikimokyklinių įstaigų, išrinkti trys originaliausias ir gražiausias atšvaito autoriai. Pirmosios vietos nugalėtoju tapo Vilius Jonaitis iš „Žilvičio“ darželio, antroji vieta atiteko Viliui Vaičiškui iš darželio „Vyturėlis“, o trečioji – Aronui Simėnui iš darželio „Žuvėdra“. Mažiesiems kūrėjams įteiktos Klaipėdos m. VSB dovanos.



Apie konkursą – <http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/naujienos/apdovanojimas-konkurso-as-matomas-2015-15311.html>

Kviečia dalyvauti: Rašinių konkursas „Aš už blaivų laisvalaikį“

Klaipėdos m. VSB, siekdamas formuoti jaunimo sąmoningumą apie žalingų įpročių poveikį sveikatai, kaip ir kiekvieną rudenį skelbia rašinių konkursą. Šių metų tema – „Aš už blaivų laisvalaikį“. Konkursas vyks iki spalio 12 d. Rašinius kviečiami siųsti 8–11 klasių mokiniai, kurie lanko bendrojo lavinimo ir profesinio rengimo ugdymo įstaigas.

Pernai panašaus pobūdžio konkursas „Mano motyvas nerūkyti“ sulaukė uostamiesčio moksleivių susidomėjimo, todėl neabejojama, jog ir šis konkursas leis ne tik atsiskleisti mokinių kūrybiškumui, bet ir motyvuos jaunimą pasirinkti daug sveikesnį, aktyvesnį laisvalaikį, formuos teisingą požiūrį į žalingus įpročius, skatins jų atsisakyti. Šiuo konkursu siekiama didinti jaunų žmonių domėjimąsi žalingų įpročių poveikiu sveikatai. Tikimasi, jog konkurse dalyvaujančių 8–11 klasių mokinių popieriaus lapuose išdėstyti argumentai sustiprins ryžtą išvengti šio žalingo įpročio, o galbūt ir kitiems bendraamžiams suteiks įkvėpimo nepatekti į alkoholio pinkles.

Mokiniai, norintys dalyvauti konkurse, turi sukurti tekstą, kurio apimtis būtų ne didesnė nei 500 žodžių (A4 formatas). Siderinką kompiuteriu tekstą reikėtų išsiųsti [el. paštu gintare@sveikatosbiuras.lt](mailto:el.pastu.gintare@sveikatosbiuras.lt) su priedais apie rašinio autorių (vardas, pavardė, mokykla, klasė). Trys geriausių rašinių autoriai bus apdovanoti Klaipėdos m. VSB įsteigtais prizais.

Konkurso nuostatai – <http://new.sveikatosbiuras.lt/lt/naujienos/skelbiamas-rasiniu-konkursas-as-uz-blaivu-laisvalaiki-15298.html>

Receptų konkursas „Rudens gėrybės žiemai“

Ruduo – turtingiausias metų laikas, kuomet pats metas pasirūpinti įvairiomis gėrybėmis žiemai. Neabejotina, jog kiekvienoje šeimoje yra po gabų kulinarą, kuriam fantazijos ruošiant įvairius patiekalus tikrai netrūksta, tačiau ar visi žino, kaip paruošti rudens gėrybes žiemai, kad jos ne tik džiu-gintų šaltuoju metų laiku, bet ir būtų sveikas maistas, išsaugojęs produktų mitybinę vertę. Klaipėdos m. VSB organizuoja specialų konkursą „Rudens gėrybės žiemai“, kuriame klaipėdiečius kviečia pasidalinti geriausiais, įdomiausiais ir unikaliais rudens gėrybių konservavimo receptais.

Visuomenės sveikatos specialistai neabejoja, kad kiekviena šeimaininkė tu-

ri savų konservavimo paslapčių, padedančių originaliai paruošti produktus žiemai. Siekiant formuoti klaipėdiečių požiūrį į sveikus konservavimo būdus bei skatinti miesto bendruomenę dalintis savo rudeniškais receptais, iki spalio 9 d. skelbiamas konkursas, kuriame norinčiam dalyvauti Klaipėdos miesto gyventojui tereikiai atsiųsti vieną konservavimo receptą su nuotrauka.

Vienintelė šio konkurso sąlyga – receptas turi būti unikalus. Tokį, be abejo, turi kiekviena šeimaininkė. Be to, plūstant virtuvėje ir ruošiant produktus žiemai, pravartu savo darbo vaisius įamžinti nuotraukoje ne tik atsiminimui, bet ir konkursui. Vertinant klaipėdiečių atsiųstus receptus daugiausia dėmesio bus skiriama sveiko konservavimo būdo pateikimui. Ne mažiau svarbūs vertinimo kriterijai: aiškiai aprašytas konservavimo receptas ir įdomiai pateikta nuotrauka.

Recepto aprašą ir nuotrauką reikėtų siųsti [el. p. edita@sveikatosbiuras.lt](mailto:el.p.edita@sveikatosbiuras.lt). Organizatoriai ragina gyventojus pasistenkti ir kuo originaliau bei įdomiau įamžinti savo gaminius, kad nuotraukose atsiskleistų išskirtinis jų grožis. Visų dalyvavusiųjų laukia įvertinimas – receptai su nuotraukomis bus publikuojami viešojoje erdvėje, o įdomiausių ir originaliausių receptų – III vietų nugalėtojai bus apdovanoti Klaipėdos m. VSB įsteigtais prizais.

Konkurso taisyklės – <http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/naujienos/klaipedieciai-kvieciami-pasidalinti-konservavimo-receptais-15316.html>

Konkursas „Sveika mokykla“

Klaipėdos m. VSB kartu su Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos Socialinio departamento Sveikatos apsaugos skyriumi organizuoja konkursą „Sveika mokykla“.

Konkursas, kuris prasidės šių metų spalio 15 d. ir vyks iki 2016 m. gegužės mėn., dalyvauti gali visos Klaipėdos miesto bendrojo lavinimo mokyklos. Jo tikslas – formuoti teisingą uostamiesčio mokyklų bendruomenės požiūrį į savo sveikatą ir ugdyti sveikos gyvensenos įpročius. Mokyklos bendruomenės, pretenduojančios į „Sveikos mokyklos“ vardą, nuo 2015 m. spalio mėn. iki 2016 m. gegužės mėn., turi aktyviai dalyvauti mokykloje, mieste ar kitose erdvėse organizuojamuose įvairiuose renginiuose bei veiklose sveiko gyvenimo būdo temomis.



Verta žinoti

Vyrai turėtų labiau rūpintis sveikata

Vėžys – viena dažniausių ligų Europoje, nusinešanti daugelio žmonių gyvybes. Kasmet rugsėjo 15 d. minima Tarptautinė prostatos vėžio diena, kuria siekiama atkreipti dėmesį į dažniausių vyrų onkologinę ligą Lietuvoje. 2014 m. prostatos vėžiu sirgo 300 vyrų, o prevencinė programa, kuri yra nemokama, pasinaudojo tik 29 proc. Moterys apie sveikatos problemas linkusios kalbėti dažniau ir garsiau, o štai vyrai to daryti neretai nenori ar nedrįsta.

Prostatos vėžys ilgus metus gali vystytis prostatoje nesukeldamas jokių simptomų, todėl aptikus šios ligos požymius gali būti per vėlu. Prostatos vėžio simptomai atsiranda tik esant trečiajam arba vėliausiajam – ketvirtajam ligos stadijai. Didžioji šių navikų dalis auga labai lėtai, tad jaunesniems vyrams nesukelia jokių problemų ir tik nedidelei vyrų daliai prostatos vėžys vystosi sparčiai, kai kuriais atvejais išplisdamas į kitus organus, ypač į kaulus. Dažniausiai šia pavojinga liga linkę sirgti 50–75 metų amžiaus vyrai.

Šiai ligai kelių galima užkirsti – tereikia reguliariai atlikti tyrimus, kurie nieko nekainuoja – Lietuvoje jau beveik dešimtmetį vykdoma priešinės liaukos (prostatos) vėžio ankstyvosios diagnostikos finansavimo programa. Ja pasinaudoti gali visi vyrai nuo 50 iki 75 metų ir stipriosios lyties atstovai nuo 45 metų, kurių tėvai ar broliai sirgo priešinės liaukos vėžiu. Norintiesiems pasitikrinti atliekamas kraujo tyrimas, kuris parodo prostatos specifinio antigeno (PSA) koncentraciją kraujyje. Prireikus, šeimos gydytojas pacientą siunčia konsultuotis pas urologą, atlikti prostatos biopsiją. Pagal šią programą žmogus nemokamai gali pasitikrinti vieną kartą per dvejus metus. Dėl prevencinės programos reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Kad rudens gėrybės džiugintų visą žiemą

Spalio 16 d. minima Tarptautinė maisto diena, kurios metu siekiama atkreipti visuomenės dėmesį į sveiką mitybą. Artėjant šaltajam metų laikui mažėja šviežių produktų, tad visuomenės sveikatos specialistai dalijasi patarimais, kaip tinkamai juos paruošti žiemai. Šviežl produktai

greitai genda, todėl jų išlaikymo trukmę bandoma pailginti pačiais įvairiausiais būdais: šaldant, džiovinant, rauginant ar marinuojant. Taip apdorotos sodo, daržo ir miško gėrybės gali būti vartojamos visus metus – iki kito derliaus.

Maksimaliai išsaugoti produkto mitybinę vertę padeda šaldymas – tai greičiausias ir patogiausias būdas ilgiau išlaikyti produktus (išlieka 85–90 proc. biologiškai vertingų medžiagų.) Užšaldymas turi būti vykdomas – 18 °C temperatūroje, nes tokiam šaltyje nepakinta produktų maistinės savybės. Šaldyti produktai turėtų būti suvartojami per sezoną iki kitų metų derliaus, citrusinius vaisius reiktų sunaudoti per pusmetį. Norint mėgautis užšaldytais produktais, jų reikia atšildyti tiek, kiek planuojama suvartoti per vieną kartą. Pakartotinai užšaldyti jų negalima.

Džiovinant išlieka 45 proc. biologiškai vertingų medžiagų, tokie produktai ilgai negenda. Džiovinant maistui nereikia ypatingų laikymo sąlygų, svarbu, kad patalpoje būtų sausa ir vėsu, produktai būtų tinkamai supakuoti, kad jų nepasiektų augalinės kandys bei tiesioginiai saulės spinduliai.



Pagal lietuvių kulinarijos tradicijas plačiai naudojamas konservavimo būdas – rauginimas. Rauginuose produktuose susidaro tam tikros medžiagos, kurios saugo daržoves, vaisius nuo gedimo, padeda išsaugoti vitaminą C, suteikia malonų specifinį aromatą. Tokiam konservavimo būdui labiausiai tinkama 16–20 °C temperatūra, nes aukštesnėje temperatūroje maistas įgauna nemalonų kvapą ir skonį. Rauginant reikia stengtis, kad į produktą patektų kuo mažiau deguonies.

Marinuojant daržoves naudojamos natūralios konservuojančios medžiagos: druska, cukrus, actas ar kita rūgštis. Marinavimas ypatingas tuo, kad jis pastebimai keičia produkto skonį.

Sūdymas – prasčiausias konservavimo būdas. Sūdytos daržovės praranda daug biologiškai vertingų maisto medžiagų, su sūdytu maistu organizmas gauna didelius druskos kiekius. Druska, naudojama kaip konservantas, iš au-

galų ištraukia drėgmę, juos konservuodama. Sūdymas paplitęs konservuojant grybus.

Vaikščiojimo nauda

Nesiekiantiesiems olimpinių aukštumų ir norintiesiems tiesiog būti fiziškai aktyviems itin rekomenduojamas ėjimas. Tai gali būti ėjimas su šiaurietiškomis lazdomis, smagus pasivaikščiojimas su draugais, augintiniu ar įprastinis žingsniavimas pasirinktu maršrutu.

Ėjimas – tai pati natūraliausia žmogaus fizinė veikla, nes pirmiausia žmogus išmoksta vaikščioti. Be to ši veikla nuostabi tuo, kad tinka absoliučiai visiems, nepaisant amžiaus, lyties ar gyvenimo būdo. Ypač vaikščioti rekomenduojama vyresnio amžiaus žmonėms, kurie nėra pajėgūs praktikuoti kitų fizinio aktyvumo formų. Ėjimas pėsčiomis mažina nuovargį, suteikia energijos, stimuliuoja protinę veiklą, mažina stresą, skatina medžiagų apykaitą. Reguliarus, bet greitas ėjimas sumažina II tipo cukrinio diabeto ir kraujagyslių ligų, hipertenzijos, nutukimo bei daugelio vėžio formų riziką. Vaikščiavimas stiprina kaulinę sistemą, mažina osteoporozės riziką. Vaikščioti rekomenduojama ne tik norintiesiems nesirgti, bet ir sveikstantiesiems po įvairių ligų, ypač po miokardo infarkto, nes einant refleksiskai išsiplečia širdies kraujagyslės, todėl pastovios treniruotės puikiai stimuliuoja širdies veiklą.

Norintiesiems pradėti reguliariai vaikščioti pirmas ir labai svarbus patarimas – pasirinkti tinkamą vaikščiavimo trukmę, atsižvelgiant į savo fizinį pasiruošimą. Einant ir po pasivaikščiavimo neturi būti jaučiamas nuovargis. Priešingu atveju – tai ženklas, kad organizmas gavo pernelyg didelį krūvį. Norint priklausyti fiziškai aktyvių žmonių grupei rekomenduojama nueiti 10 000 žingsnių per dieną. Žingsnius suskaičiuoti galima naudojantis žingsniamačiais, kurie ne tik dienos pabaigoje parodo, kiek žingsnių nueita, bet ir labai motyvuoja kasdieną nueiti daugiau negu vakar. O iki pilno smagiam ir naudingam pasivaikščiavimui reikalingo „komplekto“ svarbu nepamiršti patogios aprangos, avalynės ir geros kompanijos. Juk drauge vaikštinėti smagiau, o ir motyvacija tokiu atveju tampa žymiai didesnė – vienam patingėjus, kitas paskatins.

Taigi, kiek žingsnelių nuėjot šiandien? Pradedam skaičiuoti!



Trumpos naujienos

Klaipėdos senjorams – nemokami užsiėmimai baseine

Atvėsus orams Klaipėdos m. VSB senjorus, kuriems uostamiestyje dedikuoti 2015-ieji metai, pakvietė į nemokamus užsiėmimus baseine. Planuojama, kad užsiėmimus vandenyje šiemet galės lankyti 324 garbaus amžiaus klaipėdiečiai. Vienam asmeniui suteikiama galimybė dalyvauti net šešiuose valandos trukmės nemokamuose užsiėmimuose, kurie prasidės spalio 1 d. ir vyks iki lapkričio 11 d. Tokia fizinė veikla uostamiesčio senjorams organizuojama pirmą kartą ir, tikėtina, ateityje vairs gražia tradicija.

Plaukimas stiprina bet kokio amžiaus žmonių sveikatą, tai galimybė pristabdyti senėjimo procesus, gerai praleisti laiką, sumažinti kūno svorį. Užsiėmiant šia veikla lavinami beveik visi kūno raumenys – plaukimas ant nugaros mažina krūvį stuburo tarpslanksteliniam diskams ir atsargiai ištempia kaklo, pečių ir rankų raumenis. Vandenyje sudaromos palankios sąlygos judėjimo funkcijoms po traumų atnaujinti. Reguliaris pratybos vandenyje ramina ir atpalaiduoja nervų sistemą. Tai viena tinkamiausių sporto šakų žmogaus nuovargiui mažinti, stresui pašalinti, sveikatai stiprinti.

Vanduo neabejotinai turi teigiamą poveikį žmogaus organizmui. Jis grūdina, gerina medžiagų apykaitą, stimuliuoja kvėpavimo sistemą, masažuoja, teigiamai veikia judėjimo aparatą, didina sąnarių paslankumą.

Apie užsiėmimus – <http://new.sveikatosbiuras.lt/lt/naujienos/klaipedos-senjorai-kvieciami-i-baseina-15304.html>

Konkursas „Sveikiausia įmonė 2015“

Klaipėdos m. VSB iniciatyva uostamiestyje jau trečią kartą bus ieškoma sveikiausios įmonės. Šiemet vėl rengiamas konkursas, kuriuo siekiama į sveikas iniciatyvas įtraukti kuo daugiau uostamiesčio įstaigų ir organizacijų. Klaipėdos m. VSB nuo rugsėjo 1 d. visą mėnesį kvietė registruotis norinčias dalyvauti konkurse įmones. Iš viso užsiregistravo 23 uostamiesčio įstaigos ir organizacijos. Dalyvių sąrašas yra įmonių, kurios šiame konkurse dalyvauja kasmet

(„Arijus“, „Be-Ge Baltic“, „Impuls“ ir kt.), tačiau šiemet konkurse pirmąkart panoro dalyvauti ir „Yazaki Wiring Technologies Lietuva“, „Klaipėdos baldai“, spaustuvė „Druka“ ir kt. Į visas konkursui užsiregistravusias įstaigas nuo spalio 1 d. vyks visuomenės sveikatos specialistai, kurie iš anksto suderintu laiku atliks nemokamą sveikatos rizikos veiksnių vertinimą – bus matuojamas darbuotojų kraujospūdis, cholesterolio ir cukraus kiekis kraujyje, atliekama kūno sudėties analizė. Pageidaujantiems specialistai suteiks aktualią informaciją apie galimybę nemokamai dalyvauti valstybės vykdomose prevencinėse programose. Sudedamoji šio konkurso dalis – tai darbdavių pildomos anketos, kurios atskleidžia, ar įmonės nuosekliai skatina darbuotojus daugiau judėti, tinkamai maitintis, rūpintis palankiu psichologiniu mikroklimatu, inicijuoja ir skatina sveiką gyvenseną. Šiais metais visų dalyvaujančiųjų konkurse laukia naujovė – visuomenės sveikatos specialistai parengė mankštą dirbantiesiems sėdimą darbą, taip pat pademonstruos pratimų atskiroms raumenų grupėms ir įteiks vaizdinę medžiagą.

Sausio mėnesį vyks konkurse dalyvavusių įmonių rezultatų vertinimas, o 2016 m. vasarį tradiciškai bus įteikta specialiai šiam konkursui sukurta prestižinė Sveikiausios įmonės statulėlė.

Veiklų kalendorius spalį klaipėdiečiams užtikrins gerą nuotaiką

Kas mėnesį sudaromame nemokamų veiklų kalendoriuje „Ir kūnui, ir sielai“, kuriame sau veiklos atras nuo mažiausių iki garbaus amžiaus klaipėdiečių, vėl mirga daugybė nemokamų užsiėmimų.

Norintiesiems sustiprinti savo kūną ketvirtadieniais nuo 17.15 val. vėl rengiamos stuburo stabilizavimo pratimų mankštos, kurios vyks Klaipėdos m. VSB patalpose (Taikos pr. 76, 3 aukštas). Čia pat, tik trečiadieniais nuo 17.15 val., vyks Rytų sveikatingumo mankštos, kurios neleis vyrų slogiai nuotaikai ir tinguliui. Specialios mankštos nėščiosioms jau tradiciškai bus rengiamos kiekvieną trečiadienį nuo 16.30 val. sporto klube „Ginsvė“, o senjorai tris penktadienius iš eilės nuo 9 val. bus laukiami Klaipėdos lengvosios atletikos manieže. Be to, senjorams kas antrą penktadienį, spalio 2 ir 16 d., jau tradiciškai bus rengiamos iškylos pajūryje, o šokio

ritmu pamėgę judėti vyresnio amžiaus uostamiesčio gyventojai laukiami kiekvieną antradienį nuo 11 val. specialiai jiems rengiamuose šokiuose. Judėti kviečiami ir jaunieji Klaipėdos gyventojai, kuriems trečiadieniais nuo 16 val. rengiamos hiphopo pamokos.

Šio mėnesio kalendoriuje yra keletas užsiėmimų, padėsiančių atsipalaiduoti ir praturtinti žinias. Spalio 19 d. nuo 17.30 val. miesto bendruomenei bus rengiama paskaita apie mineralus ir jų poveikį organizmui. Jau įprastu laiku – antradieniais nuo 18.30 val. – studijoje „Dabartis“, esančioje PC „Manto namai“, vyks muzikos terapijos vakarai.

Spalį džiugins daugelio jau pamėgti užsiėmimai. Į visus nemokamus užsiėmimus, išskyrus kolektyvinį bėgimą, **būtina registruotis iš anksto tel.: (8 46) 23 40 67, 8 612 30179, 8 615 12609**, arba **el. p. vaida@sveikatosbiuras.lt**.

Išsamų tvarkaraštį galima rasti www.sveikatosbiuras.lt ir „Facebook“ paskyroje „Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras“ bei „Klaipėda sveikas miestas: JUDEK PIRMYN“.

Klaipėdos „Tėvelių mokykloje“ spalį „užderėjo“ naujovių

Spalį veiklų kalendoriuje uostamiesčio tėveliams pristatoma nauja ir itin aktuali tema apie skiepus ir jų svarbą. Didėjant neskiepytų vaikų skaičiui, auga rizika susirgti – gerėja sąlygos infekcijų plitimui. Šios naujovės tikslas – paskleisti moksliskai pagrįstą informaciją apie skiepus ir jų svarbą taip suteikiant būsimiems tėveliams galimybę pasirinkti sąmoningai.

Tėvelių spalį laukia dar šešios įdomios ir vertingos paskaitos apie gimdymą, besilaukiančiųjų ir vaikų burnos higieną, kūdikio priežiūrą pirmaisiais mėnesiais. Bus pasakojama apie natūralaus maitinimo privalumus ir iššūkius, nėščiosios mitybą ir mitybą po gimdymo, apie pogimdyvinę depresiją ir jaunos šeimos psichologiją.

Spalį suplanuoti nemokami „Tėvelių mokyklos“ užsiėmimai vyks Klaipėdos m. VSB patalpose (Taikos pr. 76, 3 aukštas). Visos paskaitos organizuojamos vakarais – 17.15 val. **BŪTINA išankstinė registracija**. Laukiami skambučiai **tel.: (8 46) 23 47 96, 8 640 93340**, apie dalyvavimą galima pranešti ir **el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt**.



Spalio renginių kalendorius

Nuo spalio 1 d. Ikmokyklinukų susitikimai su policijos pareigūnais ir visuomenės sveikatos darbuotojais

Siekiant skatinti vaikų ir policijos bei visuomenės sveikatos specialistų bendradarbiavimą, ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikams organizuojami susitikimai su policijos bendruomenės pareigūnais ir Klaipėdos m. VSB specialistais. Susitikimų su vaikais metu bus primintos saugaus elgesio taisyklės gatvėje, išaiškinta atšvaitų dėvėjimo svarba tamsiuoju paros metu, mažieji sužinos, kokie pavojai tyko žaidžiant kieme ar likus vieniems namuose. Vaikams bus aiškinama, kokių buitinių priemonių reikėtų saugotis, bus pristatytos policijos specialiosios priemonės. Susitikimuose dalyvaus ir vaikų pamėgtas policijos bičiulis „Šuniukas Amsis“.

Spalio 2 ir 16 d. Senjorų išvykos į pajūrį



Šių išvykų dalyviai turės galimybę ne tik pasivaikščioti nuostabios gamtos apsuptyje su būriu bendraminčių, bet ir sudalyvauti trumpose paskaitėlose po atviru dangumi (**spalio 2 d.** – „Paprasti patarimai kaip sustiprinti imunitetą“, **spalio 16 d.** – „Kaip išvengti traumų vyresniame amžiuje?“). Norintieji su savimi kviečiami pasiimti šiltos arbatos ir lengvų užkandžių. Pasitikime lietuvišką rudenį jaukiai!

Būtina išankstinė registracija

mob. tel. 8 640 93 341 arba

el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt

Dėl prastų oro sąlygų organizatoriai pasilieka teisę keisti išvykų datas, todėl registruotis būtina.

Iki spalio 7 d. Konkursas „Rudens derliaus grožybės“

Šio konkurso tikslas – atkreipti vaikų ir jų tėvų dėmesį į sveiką mitybą. Konkurse gali dalyvauti 5–7 metų amžiaus vaikai. Vaikai, norintys dalyvauti konkurse, turi savo darželio grupėse pateikti ekspoziciją ir receptą iš rudens gėrybių. Geriausias trys idėjos bus apdovanotos „Čiop Čiop“ ir Klaipėdos m. VSB įsteigtais prizais. Konkursas vyksta nuo **rugsėjo 7** iki **spalio 7 d.**

Daugiau informacijos:

Tel. (8 46) 23 47 96,

el. p. aiste@sveikatosbiuras.lt

Apie konkursą – <http://new.sveikatosbiuras.lt/lt/naujienos/konkursas-rudens-derliaus-grozys-15289.html>

Spalio 9 d. Pasaulinė košės diena

Klaipėdos miesto mokyklose šios akcijos metu pradinių klasių moksleiviams bus organizuojami nemokami košės pusryčiai, aiškinama apie sveikų pusryčių naudą organizmui. Paminint Pasaulinę košės dieną ir siekiant skatinti sveikos mitybos įpročius tarp Lietuvos vaikų bei akcentuoti košės pusryčių naudą mityboje, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, bendradarbiaudama su Lietuvos grūdų perdirbimo bendrove UAB „Malsena Plus“, organizuoja akciją „Košės diena“, kuri oficialiai būna spalio 10 d.

Spalio 10 d. Pasaulinė psichikos sveikatos diena

Šią dieną siekiama skirti daugiau dėmesio psichinės sveikatos problemoms bei skatinti paremti ir palaikyti psichinių problemų turinčius žmones. Pasaulinė Sveikatos Organizacija 2015 m. siekia atkreipti dėmesį į sergančiųjų psichiniais ar neurologiniais sutrikimais orumą.

Vienas iš keturių žmonių patiria psichinį ar neurologinį sutrikimą tam tikru savo gyvenimo metu. Šiuo metu su tuo susiduria apie 450 milijonų žmonių. Nepaisant to, tik maža dalis kreipiasi pagalbos. Žmonės su psichinės sveikatos sutrikimais yra viena labiausiai socialiai izoliuotų grupių, tad yra ypatingai svarbu suteikti jiems paramą ir palaikymą. Labai svarbu yra elgtis su sergančiuoju pagarbiai, išlaikyti nuolatinį bendravimą, kiek įmanoma, priklausant nuo sutrikimo sunkumo, leisti žmogui pačiam tvarkytis

ir priimti sprendimus. Tyrimai rodo, kad asmenys, kurių identitetas yra išlaikomas ir orumas yra išsaugomas, patiria silpnesnius sutrikimo simptomus bei greičiau atsigauja, o žmonių, kurių orumas yra pažeidžiamas, sveikata ir savijauta dažnai dar labiau suprastėja, o simptomai suintensyvěja.

Spalio 15 d. 11 val. Konkurso „Sveika mokykla“ atidarymo renginys

Konkurse dalyvaujančios uostamiesčio mokyklos prisistatys, susipažins su komisija ir savo konkurentais. Visi susirinkusieji smagiai ir sveikuoliškai paskelbs konkurso pradžią. Renginys vyks Klaipėdos universiteto Mažojoje auloje (pastatas su laikrodžiu).

Spalio 15 d. 18 val. Norinčiųjų atsisakyti rūkymo tarpusavio palaikymo grupės susitikimas

Paskaitas ves didelę tokių programų patirtį turintis Adventistų bažnyčios pastorius, šeimos ugdymo konsultantas Gintaras Nekis. Susitikimai vyks Klaipėdos m. VSB (Taikos pr. 76, 3 aukštas, Klaipėda). Būtina išankstinė registracija **tel. 8 640 93348** arba **el. p. migle@sveikatosbiuras.lt**

Rudeninis sveikuoliškas kokteilis



Reikės: moliūgo, banano, natūralaus jogurto.

Viską išmaišyti trintuvu iki vientisos masės. Proporcijas reguliuokite pagal skonį. Taip pat galima paskaninti medumi, nors tai tikrai nebūtina, nes ir moliūgas, ir bananas yra gana saldūs. Galima įberti mėgstamų prieskonių.

Skanaus!



Patarimai daug sėdintiesiems darbe

Ilgai sėdintiesiems darbo vietoje puikiai pažįstami maudžiantys nugaros skausmai, gerai žinomas jausmas tarsi tirptų kaklas ir kiti nemalonūs simptomai. Sėdimose padėtyje stuburas patiria didžiausią krūvį, pablogėja stuburo diskų aprūpinimas reikalingomis medžiagomis. „Sumedėję“ kaklo raumenys perspaudžia svarbiausias kraujagysles, tiekiančias kraują į galvos smegenis. Štai kodėl kyla galvos skausmai, galva svaigsta, greičiau pavargstama, pablogėja dėmesio koncentracija.

Jei norite sumažinti sėdimos darbo kūnui teikiamą žalą, atkreipkite dėmesį į savo darbo vietą. Ji turi būti organizuota teisingai, tikti jums pagal ūgį. Tuo atveju, jei jūs negalite pertvarkyti savo darbo vietos taip, kad jums būtų patogiu, pasistenkite nesėdėti vietoje visus 8 darbo valandas. Kas valandą susiplanuokite sau šiek tiek laiko, kad galėtumėte pasivaikščioti ir atliktumėte kelis pratimus.

Mankšta darbo vietoje nuovargio prevencijai ir darbingumo gerinimui gali trukti nuo 5 iki 10 min. Tikėtina, kad pajudėjęs pagerės darbuotojų nuotaika. Svarbu, kad žmogus įprastų būti fiziškai aktyvus. Dažniausiai tai padaryti lengviau kolektyve nei vienam.

Specialistai darbo vietoje pataria atlikti šiuos pratimus:

1. Kaklo tempimo pratimai:

- Sėdėdami prispauskite smakrą prie kaklo. Po to ištempkite smakrą link lubų, stengdamiesi neatlošti atgal visos galvos.
- Palenkite galvą į šoną, įsivaizduodami, kaip ausimi bandote pasiekti petį. Tą

patį pakartokite į kitą pusę.

- Pasukite galvą, kiek galite, į vieną pusę. Tą patį pakartokite į kitą pusę.



2. Sėdėdami dešiniu delnu paspauskite dešinį skruostą taip, kad jaustumėte malonų tempimą. Taip pabūkite 5–6 s, po to atsipalaiduokite ir atlikite pratimą su kita puse. Pakartokite 3–4 kartus.

3. Sėdėdami tiesiai sunerkite plaštakas ir pasitempkite į priekį. Tą patį pratimą atlikite keldami rankas į viršų.

4. Sėdėdami tiesiai uždėkite vieną ranką sau ant liemens, kitą tieskite virš galvos. Lenkitės į kairę pusę, kol pajusite nedidelį tempimą liemens šoniniame paviršiuje. Grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite tą patį judesį į kitą pusę.

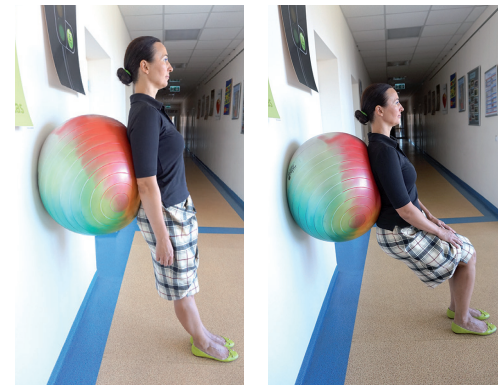


5. Sėdėdami ant kamuolio prarandame stabilią atramą, nuolat turime ieškoti idealiausios taisyklingos padėties. Tą darant skatinami

net giliausiai

esantys „atpratę“ dirbti ar nusilpę raumenys. Neįmanoma ilgą laiką sėdėti ant kamuolio susikūprinus, atsilošus ar sukryžius kojas. Taip atrandama patogi ir taisyklinga laikysena, kai simetriškos raumenų grupės gauna vienodą apkrovimą. Sėdint ant gerai pritaikyto kamuolio (kojos per kelius ir klubus sulenktos 90 laipsnių kampu), aktyvuojami ne tik pilvo, nugaros, bet ir kojų bei sėdmenų raumenys.

6. Atremkite kamuolį į sieną su juosmeniu. Kojos pečių plotyje, nugara tiesi. Tūpkite spausdami kamuolį prie sienos tol, kol šlaunys bus lygiagrečiai su grindimis (kojos sulenkiamos iki 90 laipsnių). Ištieskite kojas ir grįžkite į pradinę padėtį. Pratimą kartokite 10–15 kartų.



Atlikdami visus tempimo pratimus, užsilaikykite galutinėse padėtyse po kelias sekundes – tiek, kiek jums yra patogiu. Esant norui, pakartokite judesius po kelis kartus. Stenkitės įsiklausyti į savo organizmą ir pajusti, kiek jums to reikia. Daug kas priklausys nuo to, kiek kokioje padėtyje jūs sėdėjote.

Kontaktai

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. (8 46) 23 47 96

Faks. (8 46) 23 47 96

El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

<https://www.facebook.com/biuras>

DARBO LAIKAS:

I–IV 8.00–17.00 val.

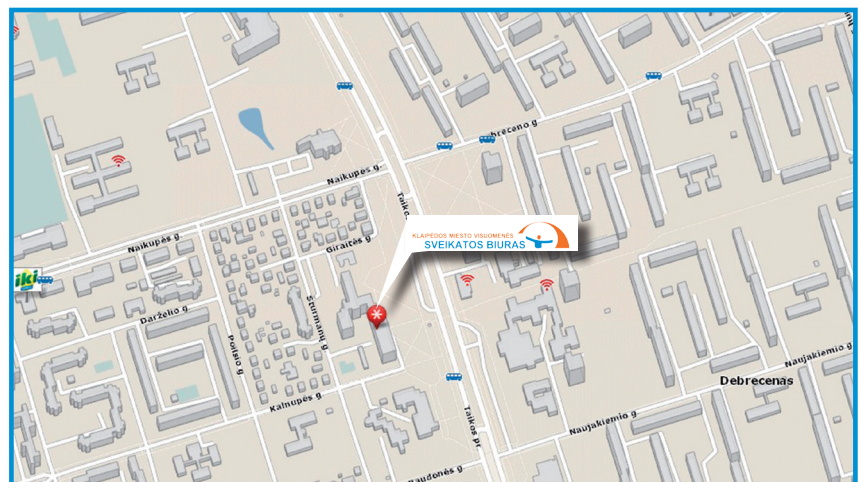
V 8.00–15.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

NAUJIENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė viešųjų ryšių agentūra „V.R.A. Communications“.

Dizainerė-maketuotoja – Lina Paulauskienė.



MUMS SVARBI JŪŠŲ NUOMONĖ!

Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite el. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt