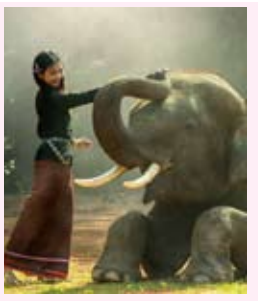
Sveikata

Parengta bendradarbiaujant su Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru

Popierinės atliekos sąvartyne nesuyra dvejus metus.

Jeigu surinktumėte visas vieno žmogaus seiles, per gyvenimą jomis pavyktų pripildyti net du baseinus.



Žemėje iš visų žinduolių tik du – dramblys ir žmogus – geba stovėti ant galvos. Tiesa, ne kiekvienas iš mūsų tai gali padaryti be treniruočių.

Ikimokyklinukai mokėsi apie saugumą prie vandens telkinių

Š. m. vasario 14 d. Prienų rajonoVeiverių Tomo Žilinsko gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyriaus vaikams buvo pravesta pamoka, kurios tema „Vandenyje būk atsargus – tu ne žuvis, o tik žmogus“. Pamokos metu dalyvavo trys ikimokyklinukų grupės „Zuikučiai“, „Voveriukai“ ir „Meškiukai“.

Užsiėmimo metu buvo kalbama apie žiemos pavojus, kurie dažniausiai slypi prie užšalusių vandens telkinių. Ikimokyklinio amžiaus vaikams pamokoje teorinė medžiaga buvo pristatoma su praktiniais elementais – taip daugiau informacijos išlieka mokinių atmintyje.

Taip pat pamokėlės pabaigoje buvo patikrinta, ar visi vaikai suprato žiemos metu tykančius pavojus ir kaip reikia elgtis nutikus nelaimei prie vandens telkinių. Visi ikimokyklinukai pritarė, kad be suaugusiųjų eiti prie užšalusių (ir ne tik) vandens telkinių labai pavojinga.

Praktinis užsiėmimas „Šypsena graži – kai dantukai sveiki“

Kovo 2 d. Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ lankėsi visuomenės sveikatos biuro specialistė.

Ji vaikams vedė užsiėmimą apie dantukų priežiūrą ir parodė, kaip reikia valytis dantukus, paaiškino mitybos įtaką dantukams. Vaikai žiūrėjo filmuką apie taisyklingą dantų priežiūrą ir po to jį aptarė.

Kovo 20-ąją švęskime Tarptautinę laimės dieną

2012 metais Jungtinės Tautos paskelbė kovo 20 d. Tarptautine laimės diena. Šia švente pabrėžiamas visų planetos gyventojų bendras kelias laimės link.

Įdomu tai, jog iniciatyva paskelbti kovo 20 d. Tarptautine laimės diena atkeliavo iš nedidelės kalnų šalies – Butano. Manoma, jog Butano karalystės gyventojai yra patys laimingiausi pasaulyje.

Laimę, kaip reiškinį, tyrinėja filosofijos, etikos, psichologijos bei teologijos mokslų sritys. Fiziologai tiria laimę kartu nagrinėdami ir vadinamuosius „laimės hormonus“ – endorfiną, serotoniną ir dopaminą. Laimė tiriama ne vieną šimtmetį ir ne tik moksliškai. Ši tema atsispindi poetų, dailininkų, muzikantų bei artistų kūryboje.

Literatūroje laimė apibūdinama kaip teigiama emocija ar visas teigiamų emocijų spektras, jausmas, žmogaus būsena, kuri pasireiškia įvairiais jausmais – dvasine pusiausvyra, pasitenkinimu, ramybe, džiugesiu, dideliu džiaugsmu. Tai jausmas, kuris yra visiškai subjektyvus, jis kyla tenkinant dvasinius (ar daug tokių tenkiname XXI – progreso amžiuje?), pažinimo, bendravimo, estetinius ir fiziologinius poreikius. Laimė visų pirma yra susijusi su gyvenimo tikslo ir prasmės klausimais.

Didžiosios Britanijos mokslininkų atlikto tyrimo duomenys rodo, kad žmonės, kasdien patiriantys daugiau laimės, būna gerokai sveikesni nei mažiau laimingi asmenys. Laimės jausmas ypač svarbus vyrų sveikatai, mat laimingesnių vyrų lėtesnis širdies ritmas, geresnis jų širdies ir kraujagyslių sistemos darbas. Dažniau laimingais besijaučiantys asmenys turi mažesnį vidutinį streso hormono kortizolio kiekį. Šis hormonas siejamas su tam tikro tipo diabetu bei hipertenzija.

Šiais laikais beveik visos ligos susijusios su stresu. Visos neigiamos mintys sukelia stresą. Teigiamos mintys skatina laimės hormonų išsiskyrimą, kurie atgaivina smegenų ląsteles. Laimės hormonai gerina atmintį, mažina agresyvumą tarp žmonių, skatina veiklumą, stiprina ištvermę ir kūrybiškumą.

Tad linkime būti laimingais ne tik šią dieną.

Būkite nuoširdžiai laimingi kasdien – šypsokitės ir dalinkite laimę kitiems.

MITAI

MITAS. Liekni žmonės sveikesni už apkūnius.
Realiai žmogaus masės ir ūgio santykio atitikimas – ne pats geriausias būdas išsiaiškinti, ar tu sveikas, ar reikalingas gydymas, kadangi ši formulė neskiria riebalinės masės nuo raumenų masės. Be to, išorė apskritai apgaulinga. Liesas žmogus gali būti užkietėjęs rūkorius, gyvenantis sėdimą gyvenimo būdą, o storulis gali reguliariai sportuoti ir maitintis naudingais vaisiais bei daržovėmis.

MITAS. Per dieną reikia išgerti 2-2,5 litro vandens. Jūs, žinoma, padarysite teisingai, jeigu pradėsite gerti vandenį vietoje gazuotų ir kitokių daug cukraus turinčių gėrimų. Tačiau, kiekvienas organizmas turi nuosavą skysčio vartojimo formą ir ji nebūtinai matuojama pateiktu kiekiu. Be to, niekas neatsižvelgia į tai, kad skysčių vartojimo dienos normai priklauso dar ir tas vanduo, kurį gauname drauge su maistu. Paprastai skaičiuojame tik tai, ką išgeriame.

MITAS. Mažo kaloringumo ir neriebūs produktai naudingesni už įprastus.
Realybėje dauguma tokių produktų turi daugiau cukraus ir sacharidų, skirtų skoniui pagerinti. Be to, vis daugiau atliktų tyrimų liudija, kad riebalai – anaiptol ne organizmo priešai. Jeigu, žinoma, nepersivalgysime.

Perdirbus vieną plastiko butelį sutaupoma tiek energijos, kiek reikia 60 W elektros lemputei šviesti 6 valandas.

Žmogus užmiega vidutiniškai per 7 minutes.

Stiklas gamtoje sudūlėja per 900 metų, o jam pagaminti suvartojama ypač daug energijos.

Tuberkulino mėginys padeda nustatyti tuberkuliozę

Gerinant tuberkuliozės profilaktiką Lietuvoje, Sveikatos apsaugos ministerijos nustatyta tvarka tuberkulino testas atliekamas 7 metų amžiaus vaikams bei esantiems rizikos grupėje vaikams (bendraujantiems su sergančiais tuberkulioze (TB) šeimoje ar kolektyve, sergantiems lėtinėmis ligomis ir kt.).

Tuberkulino testas naudojamas siekiant nustatyti, ar žmogus užsikrėtęs TB. Sveikatos priežiūros specialistas įšvirkščia nedidelį kiekį tuberkulino po oda vidinėje dilbio dalyje. Po 2–3 dienų sveikatos priežiūros specialistas įvertina odos reakciją. Tuberkulino įšvirkštimo vietoje gali atsirasti patinimas. Išmatavus patinimo diametrą nustatoma, ar testas teigiamas, ar neigiamas. Teigiamas testas paprastai reiškia, kad žmogus yra infekuotas tuberkuliozės mikobakterijomis (TM). Primename, kad užsikrėtę asmenys savo organizme turi TM, bet jos nėra aktyvios ir nesukelia ligos, nepasireiškia TB būdingi požymiai ir žmogus neplatina ligos sukėlėjo. Nustatyta, kad tik dalis užsikrėtusių asmenų (5–10 proc.) gali susirgti arba suserga TB. Sergančių TB žmonių organizme bakterijos aktyviai dauginasi, jiems pasireiškia TB būdingi simptomai, kosėdami jie platina užkratą.

TB dažniausiai užsikrečiama, jei yra kasdienis artimas sąlytis su sergančiais asmenimis gyvenamoje aplinkoje, darbe, kitose įstaigose.

Nuo 2014 m. Lietuvoje sparčiai didėjo susirgusių tuberkulioze vaikų skaičius.

Pernai Lietuvoje registruotas 71 tuberkulioze sergantis vaikas, 2016 m. – 69, 2015 m. – 58, 2014 m. – 38.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) duomenimis, pernai Lietuvoje tuberkulino (arba MANTU) mėginiai padėjo išaiškinti 32 tuberkulioze (TB) susirgusius vaikus, iš jų 5 vaikams diagnozuota itin sunki – atvira plaučių tuberkuliozės forma. Pernai mūsų šalyje tuberkulino mėginys buvo atliktas daugiau nei 65 proc. vaikų, kuriems jis turėjo būti atliktas. Kaip ir kiekvienais metais, daugiausia tuberkuliozės atvejų diagnozuota vaikams, kurie bendravo su sergančiais tuberkulioze artimoje aplinkoje – 21 atvejis, iš jų –3 atviros TB formos. Teigiamas tuberkulino mėginys nustatytas daugiau nei 10 proc. visų vaikų, kuriems jis buvo atliktas (5084 vaikams). Kaip jau buvo minėta aukščiau, teigiama tuberkulino reakcija dažniausiai yra tada, kai vaikas yra užsikrėtęs tuberkuliozės mikobakterijomis, tačiau tuberkuliozei būdingų požymių neturi. Toks vaikas neplatina tuberkuliozės mikobakterijų ir nėra pavojingas aplinkiniams. Ši būklė kitaip dar vadinama latentine tuberkuliozės infekcija (LTBI). Asmenims, kuriems nustatyta LTBI, rizika per visą gyvenimą susirgti tuberkulioze siekia 5–10 proc. (iš jų pusė atvejų per pirmus dvejus metus).

TB infekcijos šaltinis yra sergantis atvira plaučių tuberkulioze ligonis, kuris kosėdamas, čiaudėdamas ir skrepliuodamas į aplinką gausiai išskiria ligos sukėlėjus – tuberkuliozės mikobakterijas.

Ši liga ypač grėsminga naujagimiams ir kūdikiams bei vaikams iki 5 metų. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja šalims, kuriose registruojamas didelis sergamumas TB, skiepyti BCG vakcina vaikus kaip galima greičiau po gimimo. Skiepijimas apsaugo mažus vaikus nuo labai sunkių ligos formų (pvz., tuberkuliozinio meningito). Pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių BCG vakcina skiepijami 2–3 parų naujagimiai. Lietuvoje kiekvienais metais paskiepijama iki 98 proc. visų naujagimių. Vaikai TB dažnai užsikrečia nuo suaugusiųjų.

„Šlykštukai“ – žaislai iš nuodų?

Viešojoje erdvėje plintanti „pasidaryk pats“ mada gaminti žaislus, vadinamus išmaniuoju plastilinu ar šlykštukais (angliškai slime), iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti nekaltai.

Internetinėje erdvėje skelbiamuose įrašuose šis užsiėmimas įvardijamas kaip puiki edukacinė priemonė, skatinanti vaikų ir paauglių kūrybingumą. Tačiau nė viena instrukcija, kurios sudėtyje yra borakso, nepažymi, jog šis žaislas pavojingas sveikatai, ypač vaikų ir paauglių.

„Boraksu“ vadinama daug medžiagų

Viena iš pagrindinių ir ypač kenksmingų minimų sudedamųjų dalių yra boraksas. Buityje paplitusiu

bendriniu pavadinimu „boraksas“ paprastai vadinamos kelios cheminės medžiagos: dinatrio tetraborato dekahidratas, bevandenis dinatrio tetraboratas, dinatrio tetraborato pentahidratas, bevandenis dinatrio oktaboratas, dinatrio oktaborato tetrahidratas ir dar kelios boro rūgšties natrio druskos.

Sudėtyje – nuodai

Europos Sąjungos reglamentas, nustatantis cheminių medžiagų ir mišinių klasifikavimo, ženklinimo ir pakavimo reikalavimus (jį galite rasti pagal raktinius žodžius „Reglamentas (EB) Nr. 1272/2008“), visas šias medžiagas, taip pat ir boro rūgštį, priskiria 1B kategorijos toksiškai reprodukciją veikiančioms medžiagoms. Pagal minėtą reglamentą, šių medžiagų etiketėse turi būti toks įspėjamasis ženklas ir tekstas: Gali pakenkti vaisingumui. Gali pakenkti negimusiam kūdikiui.

Tykanti grėsmė – nevaisingumas ir vaisiaus apsigimimai

Jei įspėjamieji ženklai dar neatbaidė nuo noro pasigaminti tokį žaislą, galbūt informacija apie tai, kaip veikia šios medžiagos, padės geriau apsispręsti. Nustatyti priežastinį ryšį tarp vaikystės žaislų ir problemų susilaukti vaikų suaugus bei tikimybės, jog vaikas gims su sunkiais sveikatos sutrikimais, yra sudėtinga. Tačiau šių medžiagų toksiškumas reprodukcijai yra įrodytas laboratoriniais tyrimais su eksperimentiniais gyvūnais (paprastai pelėmis ir žiurkėmis). Šių bandymų duomenys parodė, jog boro rūgšties natrio druskos ypač kenkia vyriškos lyties gyvūnams. Berniukų reprodukcinei sistemai šios medžiagos gali pakenkti ne tik vaikystėje, bet dar esant gimdoje, kai nėščia moteris gauna šių nuodų. Neskirstant pagal lytį, dėl šių medžiagų neigiamo poveikio įsčiose vaikams gali pasireikšti įgimtos stuburo slankstelių, akių, kraujotakos ar centrinės nervų sistemos anomalijos.

Veiklą su nuodingosiomis medžiagomis reglamentuoja įstatymai

Lietuvos Respublikos nuodingųjų medžiagų priežiūros įstatymas 1B kategorijos toksiškai reprodukciją veikiančias medžiagas (taigi ir boraksą) priskiria nuodingosioms medžiagoms. Įstatymas taip pat nustato, kad nuodingąsias medžiagas gali naudoti tik tie asmenys, kurie atitinka įstatyme nurodytą kompetenciją ir nepriekaištingos reputacijos reikalavimus, turi įstatyme nurodytą leidimą ir veiklą vykdo patalpose, atitinkančiose Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro patvirtintus reikalavimus. Už šio įstatymo pažeidimus taikoma baudžiamoji atsakomybė.

Už neteisėtą borakso naudojimą gresia teistumas

Todėl prieš perkant ir naudojant boraksą reikėtų savęs paklausti: ar tikrai turiu reikiamų medicinos ir chemijos žinių bei praktinės nuodingųjų medžiagų naudojimo patirties? Ar mano namai tikrai atitinka minėtus patalpų reikalavimus? Ar žinau, kas tai yra saugos duomenų lapas ir kurioje jo dalyje rašoma apie asmens apsaugos priemones, kurias privaloma naudoti dirbant su nuodingąja medžiaga? Ir, galų gale, kokią įtaką mano tolesniam gyvenimui padarytų teistumas?

MITAI

MITAS. Hepatitas - asocialių žmonių liga.
Virusas, sugriaunantis žmogaus kepenis, plinta per kraują, todėl užsikrėsti galima net ir grožio salone darant manikiūrą ar paprasčiausiai pasinaudojus svetimomis žirklėmis.

MITAS. Jei giminėje niekas nesirgo krūtų vėžiu, jis negresia ir jums.
Tik 10 proc. moterų, kurioms buvo diagnozuotas krūties vėžys, turėjo pirmosios eilės šia liga sirgusių giminaičių, kitos 10 proc. turėjo antrosios eilės šia liga sirgusių giminaičių ir net 80 proc. moterų neturėjo nė vieno giminaičio, kuriam kada nors būtų diagnozuotas krūtų vėžys.

MITAS. Fiziniai pratimai išnaudoja energiją, kurią galima būtų panaudoti kovai su stresu.
Atvirkščiai. Susikaupusi įtampa sumažėja aktyviai judant. Judėkite – streso lygis sumažės, o jėgų padaugės.

Amerikiečiai ir azijiečiai mato daiktus skirtingai. Tyrimai atskleidė, kad skirtingos rasės spalvas skiria nevienodai. Pavyzdžiui, europidai yra jautresni raudonai spalvai ir geba skirti daugiau jos atspalvių.

Popieriui gaminti pasaulyje kasmet sunaudojama daugiau kaip 1 mln. medžių.

Erkės neturi akių.

Ugdymo įstaigų ir tėvų daromos auklėjimo klaidos, dėl kurių kenčia vaikų sveikata

Būtent vaikystėje formuojasi sveikos gyvensenos įpročiai ir nuo to gali priklausyti viso tolimesnio gyvenimo kokybė. Ne paslaptis, kad šiandien vaikai yra įpratę rinktis nesveiką maistą, o vietoj fizinio aktyvumo – pasyvų laisvalaikio leidimo būdą.

„Labai svarbu, kad sveikai gyventi vaikai nuo pat mažens būtų mokomi ne tik ugdymo įstaigose, bet ir namuose. Dažnai tėveliai guodžiasi, kad vaikas nevalgo košių ar nemėgsta daržovių, bet nesusimąsto, ar tokį maistą nuolatos valgo patys?“, – sako mitybos specialistė Danguolė Gasparavičienė.

Kodėl vaikai atsisako sveiko maisto?

Pasak VšĮ „Tikra mityba“ direktorės, už tai, ką šiandien valgo vaikas, atsakomybę privalo prisiimti tėvai bei ugdymo įstaigų darbuotojai, kadangi tik nuo jų priklauso, ar vaikas mėgs brokolius, salotas, grikių košę, ar mieliau rinksis saldumynus ir nesveikus užkandžius.

Specialistės teigimu, per parą tiek vaikams, tiek suaugusiesiems rekomenduojama suvalgyti bent penkias porcijas daržovių ar vaisių, t.y. apie 400 g. Vis dėlto, čia iškyla problema: kaip vaikus paskatinti valgyti šį maistą, jei anksčiau tai jiems nebuvo įprasta?

„Paklauskite bet kurios virėjos, gaminančios vaikams, ar vaikai suvalgo daržoves ir beveik visada išgirsite neigiamą atsakymą. Netrukus įsigalios nauji Vaikų maitinimo aprašo pakeitimai, kuriame yra reikalavimas, kad pietų patiekalo garnyras – daržovės, turi sudaryti trečdalį patiekalo.

Teisės aktų reikalavimai vieni, bet kokia bus realybė? Ar nuo to vaikai pradės valgyti daugiau daržovių?“, – tikina mitybos specialistė.

Ugdymo įstaigų gaminamame maiste teisės aktais ribojamas druskos bei cukraus kiekis, draudžiami skonio stiprikliai, dažikliai ir kitos sveikatai nenaudingos medžiagos. Taip pat maisto produktuose negali būti iš dalies hidrintų riebalų, tačiau problema ta, kad vaikai nemėgsta valgyti reikalavimus atitinkančio sveiko maisto: sriubų, košių ar daržovių.

„Būtent dėl šių priežasčių vyksta nuolatinė diskusija: vaikų tėvai tikina, kad ugdymo įstaigose gaminamas neskanus maistas, o virėjai teigia, jog vaikai neįpratę nuo mažens valgyti sveikai pagamintus patiekalus ir dėl to kyla visos problemos“, – aiškina D. Gasparavičienė.

Maisto pateikimas– vienas svarbiausių

Specialistai nuolatos svarsto, kaip vaikus pritraukti eiti pietauti į mokyklos valgyklą, o ne skubėti į šalia esantį prekybos centrą. Anot D. Gasparavičienės, išeitis viena: reikia ne tik gaminti sveikus patiekalus, bet ir juos išvaizdžiai patiekti.

„Mes visi pirmiausia valgome akimis, o vaikai – tuo labiau. Jeigu daržovės, vaisiai, kiti sveiki užkandžiai ar patiekalai bus pagaminti su meile ir patiekti estetiškai bei žaismingai, tikėtina, kad ir vaikai labiau norės jų paragauti“, – kalba VšĮ „Tikra mityba“ direktorė.

Specialistės nuomone, norint, kad vaikai gyventų sveikai, į tai turėtų įsitraukti ir mokyklos bendruomenė. Darželių auklėtojos bei mokytojos taip pat privalo turėti kompetentingų žinių apie sveikatai palankią mitybą, kad jas galėtų perteikti vaikams.

„Dažnai išgirsime teigiant, kad vaikai nemėgsta žalumynų, tačiau ar negalėtų ugdymo įstaigoje vaikai patys pasėję sėklų užsiauginti, pavyzdžiui, petražolių, jų pasiskinti ir gražiai patiekti dubenėlyje ant pietų stalo? Tikrai kiekvienam vaikui norėsis savo užaugintais žalumynais pasigardinti sriubą ar kitą patiekalą“, – idėjomis dalinasi D. Gasparavičienė.

Mokyklose vaikai sportuoja vos 25 min.?

Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) fizinio aktyvumo rekomendacijomis, vaikai ir paaugliai (nuo 5 iki 17 metų) turi kasdien būti aktyvūs mažiausiai 60 minučių. Šios amžiaus grupės fizinė veikla įvairi: žaidimai, ėjimas, bėgimas, važiavimas riedučiais ar dviračiu bei kita aktyvi veikla.

„Sveikatiados“ projekto, skatinančio vaikų sveiką ir aktyvią gyvenseną, koordinatorė Laura Blaževičiūtė pasakoja, jog kasdienis fizinis aktyvumas pagerina vaikų širdies ir kvėpavimo sistemų būklę, raumenų pajėgumą, kaulų tvirtumą, širdies ir kraujagyslių sistemos bei medžiagų apykaitos fiziologinius rodiklius. Taip pat tai padeda sumažinti jaučiamą stresą, nerimą ar depresijos simptomus.

„Teigti, jog ugdymo įstaigos užtikrina šias rekomendacijas – negalima. Dažniausiai kūno kultūros pamokos vyksta 3 kartus per savaitę, papildomai dar kartą per savaitę, jei mokykloje yra galimybė, vyksta aerobika – šokių pamoka, tačiau ir šios pamokos nėra 100 proc. išpildomos fiziniu aktyvumu“, – įvardina L. Blaževičiūtė.

„Sveikatiados“ projekto koordinatorė nurodo, kad dažniausiai fizinio lavinimo pamoka prasideda mokinių išsirikiavimu, pamokos aptarimu ir mankšta – tai užtrunka apie dešimt minučių. Vėliau vyksta tikroji fizinė veikla, tačiau likus dešimčiai minučių iki pamokos pabaigos, mokiniai dažniausiai tvarko sporto inventorių bei persirengia, tad viską apibendrinus – aktyvios kūno kultūros pamokos lieka vos 25 minutės.

„Vaikams įprastas pamokas naudinga būtų sujungti, pavyzdžiui, į matematikos pamoką integruoti kūno kultūros elementus. Mokiniai pamokų metu galėtų spręsti uždavinius, kurių sąlygose aprašomas nubėgtas laikas, fizinio aktyvumo intensyvus, laimėti sportiniai žaidimai. Tokio pobūdžio uždaviniai netiesiogiai skatintų vaikus dažniau mąstyti apie fizinio aktyvumo galimybes“, – kalba L. Blaževičiūtė.

Panašias idėjas skelbia bei fizinio aktyvumo konkursuose dalyvauti motyvuoja projektas „Sveikatiada“. Kasmet atnaujintame metų veiklos plane daug dėmesio skiriama vaikų sveikos mitybos skatinimui ir fizinio aktyvumo didinimui.

„Sveikatiada“ – tai ilgalaikis sveikos gyvensenos ugdymo projektas, kuris suteikia vaikams žinių ir praktinių įgūdžių apie sveikatą, mitybą bei fizinį aktyvumą. Projektas vykdomas jau 9-us metus.

Danguolė Gasparavičienė, VšĮ „Tikra mityba“ direktorė

Akimirkos iš Lidijos Laurinčiukienės paskaitos

Vasario 20 d. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo paskaitą „Pozityvus mąstymas – nuo ko pradėti?“. Ją vedė daugelio aukštųjų mokyklų dėstytoja, žurnalistė, švietimo ir verslo konsultantė, leidėja, knygų autorė, 2010 metais Lietuvos studentų įvardinta „Sąžiningiausia Lietuvos dėstytoja“ Lidija Laurinčiukienė.

Pati lektorė seminaro pradžioje supjaustė keletą greipfrutų ir padėjo keliose vietose, nes greipfruto kvapas žadina mąstymą, protą. „Daugelis lietuvių gyvena tuneliuose – mato tik namus, darbą, parduotuvę, vaistinę, retsykiais vakarėlį. Reikia mokėti bet kurioje situacijoje peršokti figūrą kaip šachmatų žaidime ir atsistoti netikėčiausioje pozicijoje. Tai yra pozityvus mąstymas“, – sakė viešnia. Seminare L. Laurinčiukienė susirinkusiesiems dėstė ne tik teoriją, bet davė ir praktinių patarimų. Visi su nekantrumu laukdami svarstė, kam gi moteris į rankas pasiėmė dvi poras kojinių ir nustebę, vienas į kitą žvilgčiodami ją stebėjo, kai vieną porą kojinių apsimovė, o į kitą pradėjo pilti kruopų. „Prieš daug metų, kai dalyvavau stažuotėje Indijoje, užsiėmimus vedęs profesorius į antrą užsiėmimą liepė atsinešti dvi poras kojinių. Jeigu vakare grįžę po darbo jaučiate kietus it akmenis pečių raumenis, supraskite, pervargote, tą pastebėjo ir paskaitas vedęs profesorius. Vakare, ne vėliau kaip 8 valandą, parėjusi namo užsimaunu medvilnines kojines, o į antrą porą supylusi kruopų vaikštau su jomis apie 45 min. po namus. Vyksta akupunktūra su akupresūra. Pašildžius kruopas orkaitėje, šis metodas padeda nuo gerklės skausmo. Vaikštant ant galų pirštų, atpalaiduojami galvos ir kaklo raumenys. Kepenų, tulžies problemoms, kurios dažnai atsiranda nuo nervų, spręsti padeda vaikščiojimas ant kulnų, o žarnyno problemoms padeda siauriausios pėdos dalies masažavimas“, – patarimais dalijosi L. Laurinčiukienė. Pasak seminaro vedėjos, ji šį metodą naudoja jau 15 metų ir jis padeda vakare atgauti jėgas. Tą pačią dieną lektorė aplankė ir Skriaudžių pagrindinę mokyklą, kuri laimėjo konkursą „Sveikiausia įmonė / įstaiga 2018“. Šioje mokykloje lektorė taip pat skaitė paskaitą apie profesinį perdegimą.

MITAI

MITAS. Rūšiuoti beprasmiška, nes visos atliekos vis tiek išvežamos į tą patį sąvartyną.
Atkeliavusios iki surinkėjų, atliekos rūšiuojamos dar kartą rūšiavimo bazėse. Atskiriamos sausos ir šlapios. Popierius išrūšiuojamas į 7, stiklas į 2, o plastikas net į 18 rūšių. Išrūšiuotos atliekos supresuojamos ir atiduodamos perdirbėjams.

MITAS. Paaugliai per jauni, kad jiems išsivystytų priklausomybė nuo narkotikų.
Priklausomas nuo narkotikų gali tapti bet kokio amžiaus žmogus, netgi įsčiose esantis vaisius, jei motina vartoja narkotikus.

MITAS. Vieną kartą pavartojus psichoaktyviųjų medžiagų tikrai nieko neatsitiks. Taip galvoja dažnas eksperimentuotojas, tačiau, ko gero, nė vienas neturi nusibrėžęs aiškios ribos, po kurio laiko ar po keleto kartų jau galima sakyti, kad vartojama „ilgai“. Be to, narkotikų poveikis kiekvienam žmogui skirtingas – vienam nuo tam tikros dozės, pavartotos pirmą kartą, gali nieko neatsitikti, kitam ir pirmas kartas gali baigtis sutrikusiu kvėpavimu, širdies smūgiu ar koma.

Konkursas „Sveikiausia įmonė / įstaiga 2018“

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vėl skelbia konkursą „Sveikiausia įmonė / įstaiga 2018“.

Konkurso tikslas – skatinti sveikos gyvensenos iniciatyvas įmonėse / įstaigose, ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius bei domėjimąsi savo sveikata.

Konkurse gali dalyvauti visos Prienų rajone veikiančios įmonės / įstaigos.

Konkursas bus vykdomas keturiais etapais:

I etapas. Norinčių dalyvauti konkurse įmonių / įstaigų paraiškų registravimas el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com (paraiškos forma pateikiama priede) (nuo 2018 m. kovo 1 d. iki kovo 30 d.).

II etapas. Sveikatos patikrinimai, teoriniai-praktiniai užsiėmimai įmonėse / įstaigose. Visuomenės sveikatos biuro specialistai atvyks į Jūsų įmonę / įstaigą ir atliks kraujospūdžio matavimus bei kūno kompozicijos analizę. Taip pat bus vertinamas darbuotojų sveikatos raštingumas (konkurso dalyviams bus pateikta anketa su sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo klausimais). Jeigu darbuotojai pageidaus, specialistai asmeniškai konsultuos, atkreips dėmesį į gautus rezultatus ir poreikius. Taip pat konkurso dalyviai bus informuojami apie valstybės vykdomas prevencines profilaktines programas bei skatinami profilaktiškai tikrintis savo sveikatą **(nuo 2018 m. balandžio 2 d. iki 2018 m. rugpjūčio 31 d.)**. Esant dideliam dalyvių skaičiui, sveikatos patikrinimų ir teorinių-praktinių užsiėmimų laikas gali būti ir pratęstas.

III etapas. Duomenų apdorojimas, analizė ir rezultatų parengimas **(nuo 2018 m. rugsėjo 3 d. iki 2018 m. rugsėjo 21 d.)**.

IV etapas. Sveikiausios įmonės / įstaigos rinkimai ir apdovanojimai **(šventės „Rudens spalvos 2018“ metu)**.

Konkurso nugalėtojus rinks Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro sudaryta komisija.

Renkant sveikiausią įmonę / įstaigą bus vadovaujamasi šiais kriterijais:

sveikatos patikrinimuose dalyvavusių įmonės / įstaigos darbuotojų procentinė dalis;

įmonės / įstaigos darbuotojų, išklausiusių teorinius-praktinius užsiėmimus, procentinė dalis;

įmonės / įstaigos darbuotojų sveikatos patikrinimų analizės rezultatai (kraujospūdžio matavimas ir kūno kompozicijos analizė).

įmonės / įstaigos indėlis į darbuotojų sveikatinimą (pagal paraiškoje pateiktą informaciją);

įmonės / įstaigos darbuotojų sveikatos raštingumo vertinimas, procentinė dalis (anketa).

Atmintinos sveikatos ir su sveikata susijusios kovo mėn. dienos

Kovo 3 d. - Tarptautinė ausų ir klausos diena

Kovo 8 d. - Tarptautinė moters diena

Kovo 12 d. - (Pirmą kartą buvo minima 2008 m. kovo 6 d.), Pasaulinė glaukomos diena

Kovo 13 d. - Pasaulinė inkstų diena

Kovo 20 d. - (Pirmą kartą buvo minima 2012 m.), Pasaulinė burnos sveikatos diena

Kovo 20 d. - Tarptautinė laimės diena

Kovo 22 d. - Pasaulinė vandens diena

Kovo 24 d. - Pasaulinė tuberkuliozės diena

Kovo 24 d. - Pasaulinė Dauno sindromo diena

PARENGĖ:
Prienų rajono savivaldybės VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
Revuonos g. 4, 59118 Prienai
Telefonas/faksas (8 319) 544 27
Mobilusis telefonas 8 678 79 995
El. paštas prienai.vs.biuras@gmail.com
Internete :http://www.vsbprienai.lt
http://www.facebook.com/prienuvsb/

INFORMACIJĄ RINKO:
Direktorė **Ilona Lenčiauskienė,**
mobilusis telefonas 8 678 79 994,
Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė **Justina Dobilienė,**
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė **Asta Gataveckienė,**
Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė **Birutė Vitkauskaitė.**

INFORMACIJĄ RINKO:
Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje **Erika Bašinskaitė,**
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Prienų „Ąžuolo“ progimnazijoje, Ašmintos pradinio ugdymo skyriuje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje **Eglė Zokaitytė,**
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje **Gintarė Meškauskė,**
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Stakliškių gimnazijoje, Jiezno gimnazijoje.

Priedas išeina antrąjį mėnesio šeštadienį kartu su laikraščiu „Naujasis Gėlupis“
Priedas leidžiamas nuo 2015 11 07.