



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
www.svencioniuvsb.lt

Sausis - kovas 2021 m.

Naujienlaiškis



***MŪSŲ SVEIKATA – MŪSŲ PAČIŲ
RANKOSE***

Žmogus iš prigimties turi būti sveikas ir laimingas, o ligos tik išimtis, kurios galima išvengti taikant teisingą gyvenimo būdą. (Vydūnas)

PRAĖJUSIŲ MĖNESIŲ

IVYKIAI, VEIKLOS

Laikysenos koregavimo mankštos



Dažnas šiuolaikinis žmogus skundžiasi nugaros skausmais, kuriuos neretai sukelia netaisyklinga laikysena. Jei darbe nuolat sėdima prie kompiuterio, o po darbo vėl laikas leidžiamas sėdomis, dėl mažo fizinio aktyvumo nusilpsta raumenys, ilgainiui pradeda formuotis kupra, kaklas palinksta į priekį ar iškrypsta stuburas.

Žmogaus laikysena vadinama taisyklinga, kai žmogus sėdi tiesiai, krūtinė yra pakelta, o pilvas – įtrauktas. Būtina suprasti, kad „sėdėti tiesiai“ nereiškia, kad reikia įsitempti kaip stygai. Stuburo natūralūs linkiai veikia kaip spyruoklė ir amortizuoja krūvius. Taigi stuburo linkiams išsitiesinus, nugarai tektų didžiulės apkrovos, kol galiausiai patirtumėte traumą. Todėl nereikia stengtis išlaikyti taisyklingą laikyseną per jėgą.

Norint išlaikyti taisyklingą laikyseną, reikėtų kasdien kelias minutes skirti mankštai.

Žmonių laikysena dažnai būna prasta visai ne dėl to, kad jų liemens ir nugaros raumenys būtų silpni, bet dėl įpročio. Dirbdami ar besilsėdami pabandykite sąmoningai save „pagauti“. Susimąstykite, kaip stovite ar sėdite ir, jei reikia, taisykite savo laikyseną.

Pavyzdžiui, jeigu stovite susikūprinę, šiek tiek įtraukite pilvo raumenis, klubai ir keliai turi likti „minkšti“. Susikoncentruokite į savo stuburą, palengva jį ištieskite, bandydami nesukelti didelės įtampos nugaroje. Kai surikiuojate savo kūną taisyklingai, išlaikykite jį

tokioje padėtyje bent 30 sekundžių, kaskart po truputį ilginkite laiką.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena, kad laikysenos koregavimo ir kraujotakos gerinimo mankštos, kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį 18 val., vyksta nuotoliniu būdu.

Laikysenos koregavimo mankštas veda kineziterapeutė **Ligita Kindurienė**.

Nemokamos individualios ir grupinės psichologų konsultacijos

Psichinė sveikata – tai būklė, skatinanti optimalų fizinį, intelektualinį, emocinį individo vystymąsi ir netrukdanti vystytis kitiems individams. Tai emocinis ir dvasinis atsparumas, dėl kurio įmanoma patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą ir liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo ir kitų žmonių orumu ir verte. Psichinė sveikata – tai: teigiama emocinė ir dvasinė būseną; gebėjimas būti savimi tarp kitų; gebėjimas išreikšti save suteikiant malonumą sau ir aplinkiniams; gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti.

Pandemijos metu kylantis stresas ir neužtikrintumas, nutrūkę socialiniai santykiai, finansines problemas, gali padidinti nerimą, miego problemas, irzlumą, bejėgiškumo jausmus. Tokioms situacijos užsitęsęs gali pasireikšti ir rimtesni psichinės sveikatos sutrikimai.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, rūpindamasis rajono gyventojų psichine sveikata, vykdo nemokamas individualias psichologo konsultacijas. Šiuo metu mūsų rajone nuotolinę pagalbą teikia net keli specialistai, – psichologė, psichoterapeutė **Svetlana Maliuševskaja** ir gydytoja psichoterapeutė **Goda Andriukonienė**.

PSICHINĖ SVEIKATA YRA YPAČ SVARBI, NORINT ĮGYVENDINTI SAVO TIKSLUS IR SVAJONES!



Nemokamos priklausomybės konsultantų paslaugos



Kenksmingas alkoholio vartojimas yra vienas iš svarbiausių rizikos veiksnių gyventojų sveikatai visame pasaulyje. Daugelyje šalių tai tampa kultūros, religijos ir socialinės praktikos dalis. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, dėl žalingo alkoholio vartojimo per metus miršta 3,3 milijonai žmonių.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teikia nemokamą, anonimišką pagalbą rizikingai ir žalingai alkoholi vartojantiems asmenims bei jų artimiesiems Švenčionių rajone.

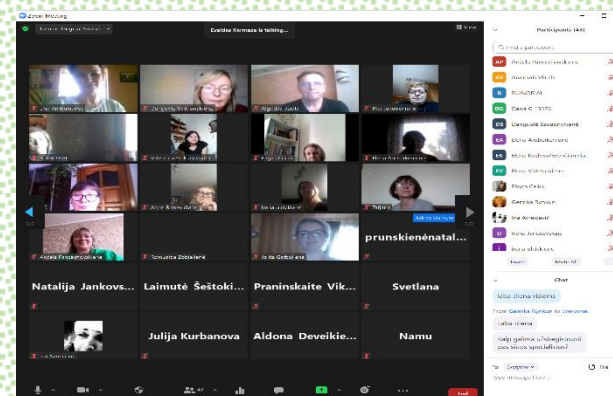
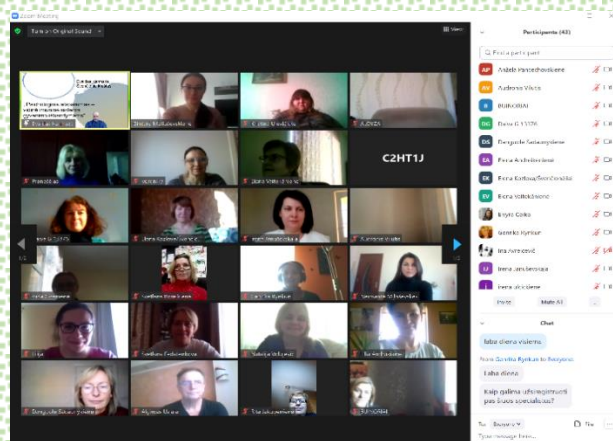
Pagalbą teikia du priklausomybių konsultantai, tai: **Jūratė Tomašauskienė** (Pabradė, Švenčionėliai) ir **Olegas Kovalevskis** (Švenčionys)

Nuotolinė paskaita: Psichologinis atsparumas – vidinė imuninė sistema gyvenimo išbandymams

Psichologinis atsparumas – tai gebėjimas, leidžiantis asmeniui net ir nepalankiomis sąlygomis išlaikyti sveiką, kompetetingą asmenybę bei išvengti, sumažinti ar nugalėti žalojančių įvykių poveikį ar padarinius, taip pat gebėjimas pasipriešinti neigiamam aplinkos poveikiui. Psichologinis atsparumas atspindi teigiamą individo adaptaciją, nepaisant nepalankių aplinkybių.

Šių dienų itin spartus gyvenimo tempas ir didžiulis informacijos srautas – tikras iššūkis daugeliui žmonių. Kaip atlaikyti šį spaudimą ir krūvį? Kaip susitvarkyti su stresu? Kaip išlikti tvirtam ir lanksčiam? Ar tokiomis sąlygomis įmanoma išlaikyti vidinę ramybę?

Į šiuos klausimus vasario 22 dieną nuotoliniame 3 valandų susitikime atsakė psichologas, psichodramos terapeutas - **Evaldas Karmaza**.

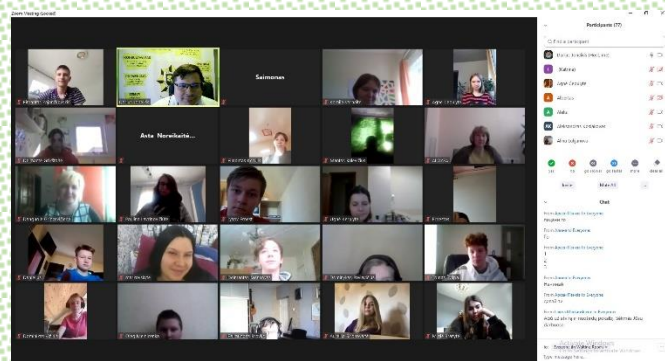
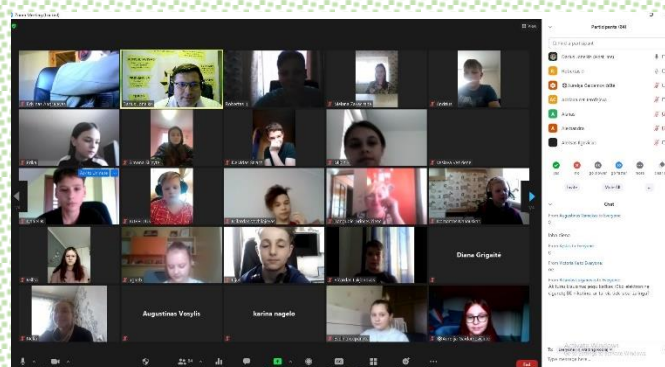


Žalingų įpročių prevencijos paskaitos mokiniam

Vis dažniau ir garsiau kalbama apie didėjantį žalingų įpročių mastą tarp jaunuolių. Tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimas tampa aktualia ne tik Lietuvos visuomenės problema, bet ir viso pasaulio problema.

Didelė problema jaunuolių tarpe yra elektroninių cigarečių naudojimas. Jos ypač patrauklios vaikams ir paaugliams, dar nebandžiusiems tabako cigarečių, o dėl elektroninių cigarečių rūkymo atsirandančios priklausomybės vėliau gali būti pereinama prie tabako cigarečių rūkymo arba kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

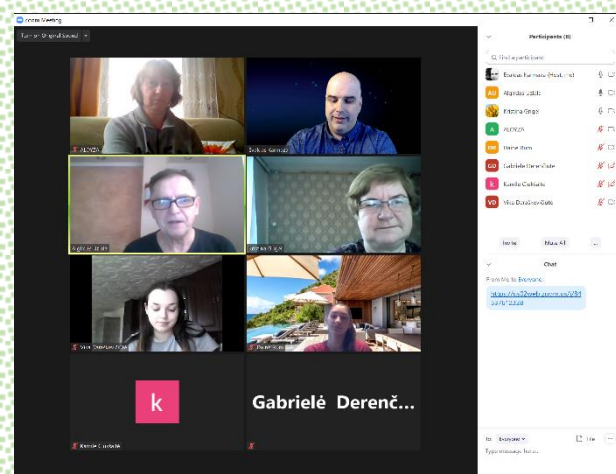
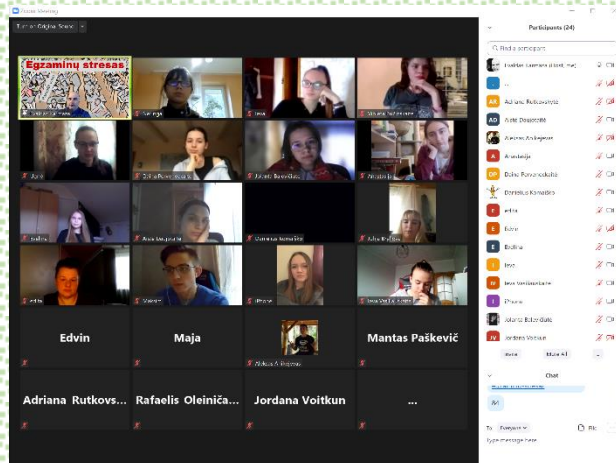
Kovo 3 d. Pabrados „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijų 5-9 kl. mokiniams vyko 5 virtualios pamokos **„El. cigarečių vartojimo pavojai ir grėsmės. Atsakomybė už teisės pažeidimus“**. Jas vedė Kauno apskrities vyriausiojo policijos komisariato Viešosios tvarkos valdybos Bendruomenės pareigūnų veiklos skyriaus vyresnysis tyrėjas, VŠĮ „Darna“ vystymo projektai“ projekto „Nerūkyk-gyvenk sveikiau“ lektorius, Kauno rajono jaunimo organizacijų sąjungos „Apvalusis stalas“ Valdybos pirmininkas **Darius Joneikis**.



Streso valdymo paskaitos mokiniam

70 proc. 10 – 12 kl. mokinių patiria didelę įtampą ir stresą. Dideli mokymosi krūviai baigiamosiose klasėse, tėvų noras, kad vaikas pasiektų kuo geresnių mokymosi rezultatų ir paties abituriento siekis studijuoti prestižinėse studijų programose sukelia emocinį spaudimą, kuris neleidžia susikoncentruoti, siekti maksimalių rezultatų ir demotyvuoja. Laimei, yra nemažai būdų, kurie gali padėti įveikti egzaminų stresą ir baimę.

Kovo 22 - 30 dienomis Švenčionėlių Karaliaus Mindaugo, Zigmo Žemaičio ir Pabradės „Ryto“ gimnazijų abiturientams, nuotolinių paskaitų metu, savo žinias ir patarimus, kaip įveikti egzaminų baimę, dalijo psichologas, psichodramos terapeutas - **Evaldas Karmaza**.



Apdovanota geriausia Švenčionių rajono specialistė



Iš kairės Švenčionių rajono savivaldybės mero pavaduotoja Violeta Čepukova, centre visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą Gintarė Maliuševskienė, iš dešinės Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro l. e. direktorės pareigas Edita Urbanienė

Visuomenės sveikatos klausimai pastaraisiais metais tapo ypač aktualūs. Pandemija išryškino sveikatos prevencijos, higienos įpročių, infekcijų valdymo svarbą. Norėdama atkreipti dėmesį į visuomenės sveikatos svarbą ir ja besirūpinančių specialistų darbą Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacija (SVSBA) jau penktą kartą surengė „Metų specialisto“ apdovanojimus.

„Metų specialisto“ rinkimai vyksta net 47 visuomenės sveikatos biuruose. Kandidatus gali siūlyti kiekvieno VSB darbuotojai ir vadovai, o taip pat asociacijos tarybos nariai – svarbu, kad teikimas apdovanojimui būtų motyvuotas. Renkant geriausius metų visuomenės sveikatos specialistus atsižvelgiama į jų veiklą nacionaliniu, regioniniu ar savivaldybės mastu. Švenčionių rajone geriausiu metų specialistu tapo visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą Gintarė Maliuševskienė. Ji įvertinta už nuoširdų atsидavimą profesinei veiklai, sąžiningą ir rūpestingą pareigų atlikimą bei visuomenės sveikatos vertybių puoselėjimą. Apdovanojimą 2021 m. kovo 16 d. įteikė Švenčionių rajono savivaldybės mero pavaduotoja Violeta Čepukova.

Visuomenės sveikatos biurų tikslas – stiprinti pirminę visuomenės sveikatos priežiūrą savivaldybių lygmenyje, skatinti kokybiškų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų

teikimą gyventojams, motyvuoti gyventojus aktyviai rūpintis savo sveikata bei ligų prevencija. Visuomenės sveikatos biurų asociacija vienija 47 savivaldybių visuomenės sveikatos biurus.

Kova su COVID-19



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė koordinuojanti Švenčionių Covid-19 mobilaus punkto darbą

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nuo 2021 m. pradžios (kaip ir visus 2020 m.) ir toliau aktyviai dalyvauja savivaldybės vykdomose COVID-19 ligos suvaldymo ir prevencijos priemonėse:

- Biuras aktyviai bendradarbiauja su NVSC prie SAM Vilniaus departamento Švenčionių skyriumi ir teikia pagalbą nustatant kontaktinius asmenis /vykdant izoliaciją.
- Biuras koordinuoja dviejų rajone veikiančių mobilių punktų darbą.
- COVID-19 profilaktinio testavimo ėminių vykdymo bei greitųjų ir kaupiamųjų testų Švenčionių rajono gyventojams atlikimą bendrojo ugdymo įstaigose.
- Bendradarbiaujant su Švenčionių PSPC vykdomas vakcinacijos proceso koordinavimas.

Ikimokyklinukų sveikatos ugdymas

Pirmąjį šių metų ketvirtį Pabradės „Ryto“ gimnazijos ikimokyklinio ugdymo auklėtiniai, visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje Onos Lukjanovos, buvo supažindinti su:

- Sveikos mitybos principais. Buvo pasakojama apie vaisių ir daržovių naudą, vaikai patys gamino ir ragavo iš jų paruoštus patiekalus. Žaidimo būdu supažindinti su kitais sveikatai palankiais maisto produktais.
- Asmens higiena (rankų, burnos). Mokomi čiudėjimo ir kosėjimo etiketų.
- Sveikatos samprata (fenandoskopu vaikai išgirdo savo širdies dūžius).



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė Ona Lukjanova supažindina vaikus su sveikos mitybos principais



Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Ona Lukjanova moko vaikus taisyklingos rankų higienos

Darbuotojų psichikos sveikatos kompetencijų kėlimas



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro l. e. direktorės pareigas Edita Urbanienė įteikia pažymėjimus Švenčionių socialinių paslaugų centro direktoriui Miroslavui Lazdiniui

Didėjant darbo tempui darbuotojai vis dažniau patiria stresą, kuris tiesiogiai veikia darbo našumą bei kokybę, sukelia konfliktines situacijas ir sutrikdo komandinį darbą.

Atsižvelgiant į tai, 2020 m. spalio mėn. Švenčionių rajono Socialinių paslaugų centre prasidėjo darbuotojų kompetencijos psichikos sveikatos srityje didinimo mokymai, kuriuos organizavo Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Mokymų trukmė - 40 val.

2021 m. kovo mėnesį šie mokymai buvo visiškai įgyvendinti ir mokymų dalyviams išduoti pažymėjimai.

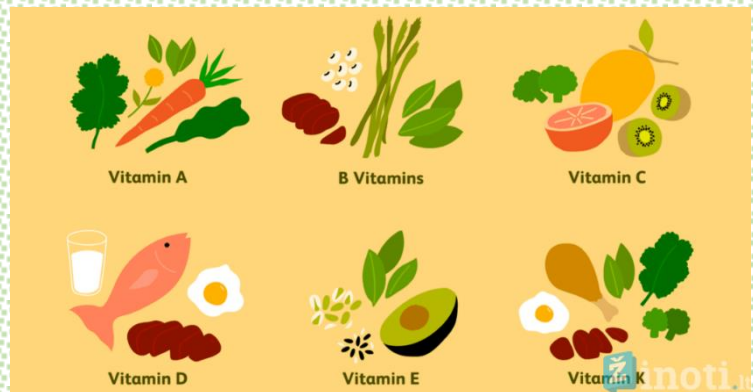
Mokymų tikslas - gerinti psichosocialinę aplinką ir stiprinti darbuotojų, darbdavių psichikos sveikatą, kuri yra labai svarbi gerai savijautai, darbingumui ir gyvenimo kokybei, taip pat leidžianti darbuotojams išnaudoti savo potencialą, produktyviai dirbti, jaustis harmoninga asmenybe.

Mokymus vedė psichologė ir profesinės sveikatos specialistė.

PATARIMAI

Vitaminų trūkumas pavasarį

(HIPOVITAMINOZĖ)



Nuovargis, silpnumas, mieguistumas ar iš pažiūros prarastas grožis... Kas nepatyrė nė vienos iš šių problemų pavasarį! Viena iš pagrindinių priežasčių yra hipovitaminozė, tai vienas iš vitaminų disbalanso tipų, nepakankamas vitaminų kiekis organizme.

Yra žmonių, kurie ištisus metus jaučia vitaminų ir mineralų trūkumą, tačiau daugeliu atvejų organizmas "prašo daugiau" būtent pereinamuoju metų laiku – rudenį, kai prasideda virusų sezonas, ir pavasarį, kai žiemos laikotarpiu sunaudojami vidiniai ištekliai. Žiemą iš šviežių vaisių ir daržovių negauname tiek vitaminų, kiek vasarą, tačiau, būkime sąžiningi, dažnai pamirštame sveiką, visavertę mitybą ir neįtraukiame į savo racioną pakankamai vaisių, daržovų.

Hipovitaminozė

Nepakankamas vitaminų kiekis vadinamas hipovitaminoze. Dažnai žmonės tai vadina avitaminoze, tačiau avitaminozė atsiranda, kai organizme visai nėra vitamino, tačiau tai atsitinka labai retai ir dažniausiai yra pavojinga gyvybei. Apie hipovitaminozė signalizuoja silpnumas, nuovargis, apatija, mieguistumas, sausa oda, trapūs plaukai ir nagai, dantenu kraujavimas, įtrūkę lūpų kampai, pasikartojančios dažnos ligos. Dažniausiai pavasarį žmonės patiria vitamino C ir D trūkumą.

Vitaminų trūkumas gali atsirasti dėl įvairių priežasčių. Dažniausiai tai jau minėtas nepakankamas vaisių ir daržovių kiekis mityboje, kuris ypač veikia vitamino C kiekį. Tačiau hipovitaminozę taip pat gali sukelti virškinimo ar medžiagų apykaitos sutrikimai. Tokiais atvejais problemų gali kilti net ir gaunant pakankamą vitaminų kiekį su maistu. Panašią įtaką vitaminų pusiausvyrai gali turėti ir antibiotikai, kurie sutrikdo žarnyno mikroflorą, ligos, sunkus fizinis darbas, stresas, nėštumas ir daugelis kitų veiksnių, todėl vienintelis universalus receptas, kuris tiks visiems, yra peržvelgti savo mitybos įpročius.

Vitaminai C ir D – imuniteto stiprinimui

Vitaminas C yra būtinas geram imunitetui ir stiprioms kraujagyslėms. Žiemos laikotarpis tai citrusinių vaisių sezonas, juos tikrai galima vartoti, tačiau vitamino C randama ir kituose vaisiuose bei daržovėse, ypač kopūstuose, paprikoje, erškėtuogėse, aktinidijose, serbentuose. Pageidautina juos vartoti šviežius (šaldytus), nes terminis apdorojimas sumažina vitamino C kiekį.

Daugelis lietuvių ir kitų pasaulio šalių gyventojų kenčia nuo vitamino D trūkumo. Šis vitaminas dalyvauja daugybėje kūne vykstančių procesų ir yra viena reikšmingiausių medžiagų organizmui. Jei istoriškai vitamino D stygių laikėme rachito priežastimi, tai šiuo metu yra nustatyta, kad vitamino D stygius yra susijęs su daugeliu vėžio rūšių, abiejų tipų cukriniu diabetu, įvairiomis imuninės sistemos ligomis, net su depresija ir Alzheimerio liga. Suregulius vitamino D kiekį organizme, mirtingumas nuo tam tikrų ligų mažėja, ypač nuo storojo žarnyno ligų ir išeminės širdies ligos. Vitaminas D gaunamas su saulės spinduliais ir maistu. Mes gyvename geografinėje zonoje, kurioje trūksta saulės. Kadangi dėl mitybos įpročių nevartojame daug žuvies produktų, kuriuose gausu vitamino D, o saulės yra labai mažai, todėl Lietuvoje turėtų būti labai mažai žmonių, turinčių rekomenduojamą vitamino D kiekį.

Jo yra ne tik riebioje žuvyje, bet ir kiaušiniuose, piene ir jo produktuose, yra ir

daržovėse, bet ten jo nėra labai daug. Su maistu sudėtinga gauti reikalingą kiekį. Todėl šaltuoju sezonu, nuo spalio iki kovo mėnesio, visi jaučiame vitamino D trūkumą. Kai kurie specialistai teigia, kad jo mums trūksta visus metus, nes saulėtų dienų mūsų regione yra labai mažai.

Rekomenduojame atlikti kraujo tyrimus vitamino D kiekiui nustatyti!

Vitaminai A, B ir E – nervams, odai ir kūno atjauninimui

Kiti vitaminai taip pat neturėtų būti pamiršti.

Vitaminas A trūkumas gali neigiamai paveikti regėjimą, odos būklę ir žaizdų gijimą, todėl į mitybą būtina įtraukti aliejų, kiaušinio trynius, kepenis, morkas, burokėlius, petražoles.

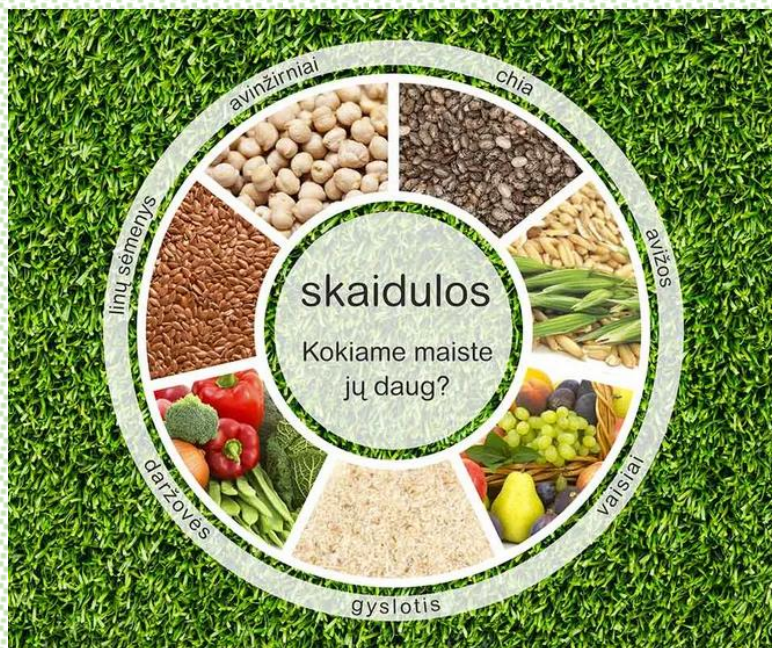
B grupės vitaminai yra atsakingi už normalų nervų sistemos funkcionavimą, kovoją su nuovargiu, užtikrina gerą miegą ir emocinę pusiausvyrą.

Vitaminas E (tokoferolis) – svarbus antioksidantas, saugo kūno ląsteles nuo laisvųjų radikalų žalingo poveikio, lėtina senėjimo procesus, skatina organizmo audinių atsinaujinimą, slopina daugelio kenksmingų medžiagų, sukeliančių riziką susirgti vėžiu, poveikį. Vitamino E randama daugelyje maisto produktų, daugiausia nerafinuotuose aliejuose, grūdiniuose kultūrose, žirniuose, pupelėse, špinatuose, grikių kruopose, kukurūzuose, sojose, riešutuose, kiaušinio trynyje, pieno produktuose (ypač daug motinos piene), mėsoje, menkės kepenėlėse.

Vitaminas PP arba nikotino rūgštis normaliai virškinimo sistemos funkcijai – grūduose ankštiniuose augaluose, žuvyje, mielėse, gyvūnų subproduktams – kepenyse, širdyje ir inkstuose.

Netrukus atėjus pavasariui gamta pažers nuostabių savo turtų, kupinų energijos, vitaminų ir mineralų t. y. jaunų kiaulpienės ir dilgėlių lapų, garšvų, įvairių pumpurų ir kitų daigų, kuriuos galime ir turime įtraukti į savo mitybą ir taip natūraliai atstatyti vitaminų bei kitų medžiagų trūkumą.

Maistinės skaidulos ir jų nauda



Maistinės skaidulos – tai augalinės kilmės medžiagos, kurių funkcija mūsų organizme gana paprasta – padėti virškinimo sistemai. Skaidulos padeda judėti maistui per visą žarnyną, kurio ilgis, jeigu jį ištiestume, gali siekti net 10 metrų. Skaidulos, judėdamos per žarnyną, sugeria vandenį ir palengvina tuštinimąsi. Rekomenduojamas skaidulų kiekis moterims yra 25 gramai, o vyrams 38 gramai. Kaip rodo tyrimai, žmonės suvartoja nepakankamai, tik apie pusę rekomenduojamos dienos normos.

Skaidulų nauda:

- Reguliuoja cukraus kiekį kraujyje
- Palaiko širdies sveikatą
- Mažina cholesterolio kiekį
- Sumažina insulto riziką
- Palaiko odos sveikatą
- Sumažina divertikulito riziką
- Sumažina hemorojaus riziką
- Padeda, esant dirgliosios žarnos sindromui
- Valo žarnyną ir palaiko jo sveikatą

- Reguliuoja žarnyno rūgštingumą
- Apsaugo nuo vidurių užkietėjimo
- Apsaugo nuo akmenų inkstuose ir tulžies pūslėje
- Prevencija dėl storosios žarnos vėžio
- Palaiko sveiką kūno svorį

Skaidulos skirstomos į 2 tipus pagal tirpumą vandenyje, dažniausiai abiejų skaidulų yra visuose augalinės kilmės produktuose, tačiau skiriasi jų santykis:

- **Tirpios skaidulos** - jos pasikeičia keliaudamos per virškinamąjį traktą, ten jos fermentuojamos bakterijų. Kada skaidulos sugeria vandenį, jos pasidaro kaip želatina.
- **Netirpios skaidulos** - šios skaidulos, keliaudamos per virškinamąjį traktą, nepasikeičia.

Tirpių skaidulų funkcijos

- Reguliuoja cukraus kiekį kraujyje
- Užlaiko maistines medžiagas skrandyje ir taip ilgiau suteikia pilnumo jausmą
- Mažina blogojo cholesterolio (MTL) kiekį
- Naudingos žmonėms, sergantiems cukriniu diabetu ir metaboliniu sindromu

Tirpių maistinių skaidulų daugiausiai yra brokoliuose, briuselio kopūstuose, pupelėse, špinatuose, obuoliuose, apelsinuose, vynuogėse, slyvose.

Netirpių skaidulų funkcijos

- Keliaudamos per virškinimo sistemą, netirpios skaidulos kontroliuoja žarnyno rūgščių ir šarmų pusiausvyrą (pH)
- Palaiko peristaltiką – žarnyno sienelių susitraukinėjimą, kuri stimuliuoja maisto judėjimą žarnyne
- Apsaugo nuo vidurių užkietėjimo

- Pagreitina toksinų pašalinimą per gaubtinę žarną
- Palaikydamas tinkamą rūgščių ir šarmų pusiausvyrą, neleidžia mikrobams išskirti kenksmingų medžiagų, kurios gali sukelti storosios žarnos vėžį

Netirpių skaidulų daugiausiai yra tamsiai žaliose lapinėse daržovėse, šakninių daržovių lupenose, riešutuose, sėklose, vaisių žievelėse, nemaltų kviečių produktuose ir kviečių ir kukurūzų sėlenose.

Skaidulų šaltiniai ir kiekiai

Vaisiai	Porcijos dydis	Skaidulų kiekis
Avietės	1 puodelis	8.0 g
Kriaušė su odele	1 vidutinis	5.5 g
Obuolys su odele	1 vidutinis	4.4 g
Bananas	1 vidutinis	3.1 g
Apelsinas	1 vidutinis	3.1 g
Braškės	1 puodelis	3.0 g
Džiovintos figos	2 vidutinės	1.6 g
Razinos	30 gramų	1.0 g
Grūdai ir makaronai	Porcijos dydis	Skaidulų kiekis
Virti spagečiai	1 puodelis	6.3 g

Virti miežiai	1 puodelis	6.0 g
Sėlenų dribsniai	3/4 puodelio	5.3 g
Avižiniai blynai	1 vidutinis	5.2 g
Virti avižiniai dribsniai	1 puodelis	4.0 g
Popkornai	3 puodeliai	3.5 g
Rudi ryžiai	1 puodelis	3.5 g
Ruginė duona	1 riekė	1.9 g
Nesmulkin-tų kviečių duona	1 riekė	1.9 g
Riešutai, pupos ir sėklos	Porcijos dydis	Skaidulų kiekis
Skaldyti virti žirniai	1 puodelis	16.3 g
Virti lęšiai	1 puodelis	15.6 g
Juodos pupelės	1 puodelis	15.0 g
Virtos pupelės	1 puodelis	13.2 g

MAITINKIMĖS SVEIKAI**Morkų - varškės (9%)
apkepas (tausojantis)****Jums reikės:**

- 600 g Varškės 9 %rieb.
- 330 g Morkų
- 100 g Kukurūzų kruopų
- 150 g Pieno 2,5 %rieb.
- 80 g Vištų kiaušinių
- 1 g Druskos

Gaminimo eiga:

Morkas nuplaukite, nuvalykite, pakartotinai nuplaukite ir smulkiai sutarkuokite. Pieną pakaitinkite, sumaišykite su kukurūzų kruopomis ir palikite 10-15 min., brinkti. Varškę pertrinkite su kiaušiniiais ir druska. Varškės masę sumaišykite su tarkuotomis morkomis, brinkintomis kruopomis ir sutrinkite smulkintuvu iki vientisos masės. Gautą masę supilkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite 45-50 min. įkaitintoje iki 180 °C temperatūros konvekciniėje krosnyje/ orkaitėje, kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip 85°C ir kol apkepo paviršius tolygiai apskrus. Apkepas turi būti nesuiręs, nesutrūkinėjęs.

SKANAUS!

Keptos pupelės	1 puodelis	10.4 g
Saulėgražų sėklos	1/4 puodelio	3.9 g
Migdolai	30 gramų	3.5 g
Pistacijos riešutai	30 gramų	2.9 g
Pekano riešutai	30 gramų	2.7 g
Daržovės	Porcijos dydis	Skaidulų kiekis
Artišokai	1 vidutinis	10.3 g
Žalieji žirneliai	1 puodelis	8.8 g
Virti brokoliai	1 puodelis	5.1 g
Virtos ropės	1 puodelis	5.0 g
Virti briuselio kopūstai	1 puodelis	4.1 g
Saldūs kukurūzai	1 puodelis	4.0 g
Pomidorai su odele	1 mažas	3.0 g
Pomidorų pasta	1/4 puodelio	2.7 g

KVIEČIAME DALYVAUTI



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

Konsultuoja:
Gyd. psichoterapeutė
Goda Andriukonienė
+37069635315

Psichologė, psichoterapeutė
Svetlana Maliuševskaja
+37060503310

Mielai atsakysime į
kiekvieną Jūsų klausimą
Tel. (8 387) 206 08

Visuose
Švenčionių rajono
miestuose!



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBĖS KONSULTANTŲ PASLAUGOS

KONSULTUOJA:
JŪRATĖ TOMAŠAUSKIENĖ -
+37067660908.
KONSULTACIJOS VYKSTA
PABRADĖJE IR
ŠVENČIONĖLIUOSE.

OLEGAS KOVALEVSKIS -
+37068637066.
KONSULTACIJOS VYKSTA
ŠVENČIONYSE.

Daugiau informacijos el. p:
stiprinimas.svencionys@gmail.com



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KVIEČIAME Į LAIKYSENOS KOREGAVIMO IR KRAUJOTAKOS GERINIMO MANKŠTAS



Mankštos vyksta nuotoliniu būdu:

Prie trenerės, kineziterapeutės - **Ligos Kindurienės**
mankštų grupės, Facebook paskyroje, kviečiame
prisijungti kiekvieną **antradienį** ir **ketvirtadienį 18 val.**

Daugiau informacijos el. paštu:
stiprinimas.svencionys@gmail.com



Naudinga informacija



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Kviečiame nemokamai pasitikrinti pagal šias prevencines programas

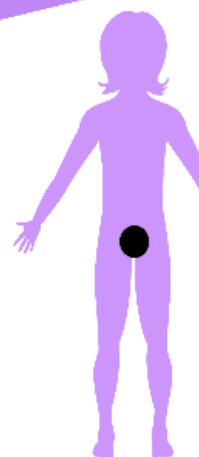


Dėl širdies ir kraujagyslių ligų

kartą per 1 m.
pasitikrinti gali
vyrų
nuo 40 iki 54 m.
(imtinais) ir moterys
nuo 50 iki 64 m.
(imtinais)

Dėl gimdos kaklelio vėžio

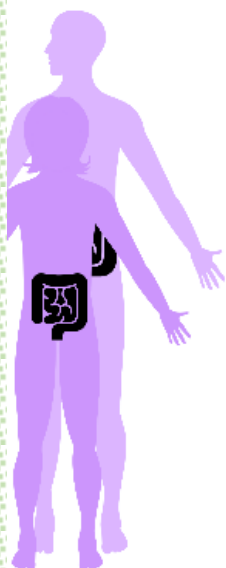
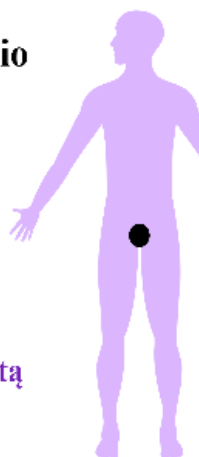
kartą per 3 m.
pasitikrinti gali
moterys
nuo 25 iki 59 m.
(imtinais)



Dėl prostatos vėžio

pasitikrinti gali
vyrų
nuo 50 iki 69 m.
(imtinais), o jeigu šia
liga sirgo tėvas ar
broliai – **nuo 45**
metų.

Kito pasitikrinimo **datą**
paskirs šeimos
gydytojas.

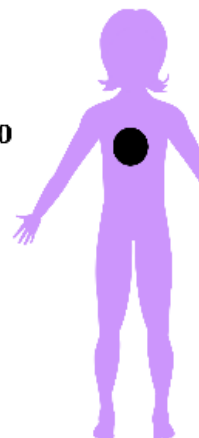


Dėl storosios žarnos vėžio

kartą per 2 m.
pasitikrinti gali
vyrų ir moterys
nuo 50 iki 74 m.
(imtinais)

Dėl krūties vėžio

kartą per 2 m.
pasitikrinti gali
moterys
nuo 50 iki 69 m.
(imtinais)



Kreipkitės į savo šeimos gydytoją

PSICHOLOGINĖ PAGALBA

Psichikos sveikatos centrai

www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis

Kiekvienoje savivaldybėje galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio gyventojas prisirašęs, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, tam nereikia gydytojo siuntimo.

Visuomenės sveikatos biurai

www.pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai

- Anoniminės individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (iki 5 konsultacijų)
- Grupiniai streso, emocijų valdymo užsiėmimai, savipagalbos grupės
- Psichologų bendradarbiavimas su atvirais jaunimo centrais, socialinės globos įstaigomis

Mobilios psichologinių krizių komandos

Vilniaus ir Kauno regionuose gali atvykti į įvykio vietą ar teikti nuotolinę pagalbą, nutikus reikšmingoms psichologinėms krizėms (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbovietei

Tel. 8 616 22252

MOBILIOSIOS PROGRAMĖS IR INTERNETO SVETAINĖ



Programėlė „Ramu“

Skirta lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas



Programėlė „Mindletic“

Saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu

Tu esi

Interneto svetainė

www.tuesi.lt

Skirta esantiems savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos



Psichologinė ir emocijinė pagalba

www.pagalbasau.lt
Interneto svetainė



Ekspertų parengta informacija apie emocijinę sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis. Aktualios rekomendacijos dėl COVID-19.

Vieninga emocijinės paramos linija 1809

Nemokama ir anoniminė emocijinė parama. Galima pasirinkti pokalbį su Vaikų, Jaunimo, Vilties, Pagalbos moterims ir Sidabrinės linijos savanoriais.

EMOCINĖ IR PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU

Jaunimo linija

www.jaunimolinija.lt*

8 800 28888

I–VII visą parą

JAUNIMUI

Paramą teikia savanoriai

Vaikų linija

www.vaikulinija.lt*

116 111

I–VII 11–23 val.

VAIKAMS

Paramą teikia savanoriai

Pagalbos vaikams linija

www.pagalbavaikams.lt

116 111

I–V 11–19 val.

VAIKAMS

Paramą teikia konsultantai

Vilties linija

www.viltieslinija.lt

116 123

I–VII visą parą

SUAUGUSIEMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Pagalbos moterims linija

www.pagalbosmoterimslinija.lt*

8 800 66366

I–VII visą parą

MOTERIMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Linija „Doverija“

8 800 77277

I–VII 16–19 val.

JAUNIMUI RUSŲ KALBA

Paramą teikia savanoriai moksleiviai

Tėvų linija

www.tevulinija.lt

8 800 900 12

I–V 9–13 val. ir 17–21 val.

TĒVAMS, PATIRANTIEMS IŠŠŪKIŲ

Paramą teikia profesionalūs psichologai

Sidabrinė linija

www.sidabrinelinija.lt

8 800 800 20

I–V 8–20 val.

SENJORAMS

Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai arba kiti senjorai

* galimi pokalbiai ir internetu

PSICHOSOCIALINĖ IR KOMPLEKSIŠNĖ PAGALBA

Psichosocialinė pagalba (kompleksinės paslaugos šeimai)

Kompleksinės paslaugos šeimai teikiamos kiekvienoje savivaldybėje veikiančiuose bendruomeniniuose šeimos namuose.

Teikiama socialinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba asmenims ir jų artimiesiems, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems traumuojančius emocinius išgyvenimus (ligas, netektis, skrybas ir kt.), įveikiant priklausomybes nuo psichoaktyviųjų medžiagų, lošimų ir kt.

Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai

www.specializuotospagalboscentras.lt

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

Vyrų krizių centrai

Psichosocialinė pagalba krizėje atsidūrusiems vyrams

- Kauno apskrities vyrų krizių centras – www.vyruklinija.lt; www.vyrukrc.lt **
- Raseinių krizių centras – www.kriziucentras.eu **
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – www.moteriai.lt **

**SADM finansuojamos nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.

PRIVALOMIEJI SVEIKATOS MOKYMAI



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. liepos 13 d. įsakymu Nr. V-932 „Dėl Privalomųjų pirmosios pagalbos, higienos įgūdžių, alkoholio ir narkotikų žalos žmogaus sveikatai mokymų ir atestavimo tvarkos aprašo ir asmenų, kuriems privalomas sveikatos ir / ar pirmosios pagalbos mokymas, profesijų ir veiklos sričių sąrašo, mokymo programų kodų ir mokymo periodiškumo patvirtinimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. spalio 31 d. Nr. V-1225 įsakymo „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1994 m. lapkričio 8 d. įsakymo Nr. 373 „Dėl mokamų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų ir jų kainų sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo“, vykdo privalomuosius sveikatos mokymus:

(Karantino laikotarpiu nuotoliniu būdu vedami tik šie mokymai)

1. Privalomasis higienos įgūdžių mokymas.

Privalomųjų higienos įgūdžių mokymų metu siekiama suteikti higienos žinių ir įgūdžių įvairių kategorijų darbininkams. Darbuotojai higienos įgūdžių mokosi prieš pradėdami savo profesinę veiklą ir vėliau pasibaigus Sveikatos žinių atestavimo pažymėjimo galiojimo terminui.

**Registruotis į mokymus privaloma:
tel. (8 387) 206 08.**

Įmones (įstaigas), norinčias užsisakyti privalomųjų sveikatos mokymų paslaugą, prašome užpildyti paraiškos formą.

Užpildytą formą siųskite el. paštu:
jaunimas.svencionys@gmail.com.

KONTAKTAI

Mus rasite

Strūnaičio g. 3, Švenčionys (vidinis poliklinikos kiemas), 18127

Tel./fax. (8~387) 206 08

El. paštas svencionys.sveikata@gmail.com

www.svencioniuvsb.lt



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



NAUJENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė - visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną Raminta Kiškėnienė