



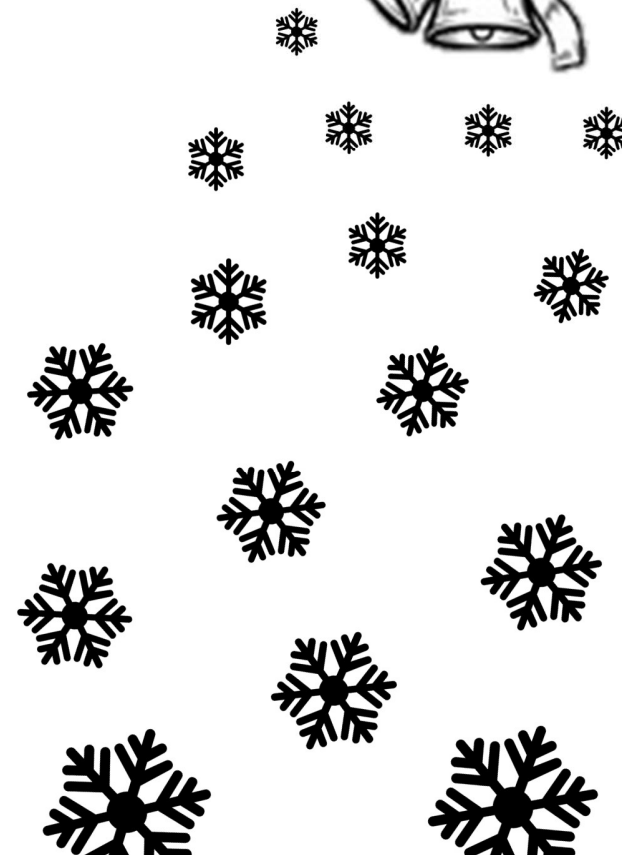
Šventinių laikotarpiu pasinaudokime keliomis frazėmis:

„...kas per daug, tas nesveika...“,

„...visko turi būti po truputį...“



**Nepalankūs
veiksniai sveikatai
šventinių
laikotarpiu**



Kaip mėgautis švente ir išvengti persivalgymo bei pakilios šventinės nuotaikos netemdytų virškinimo negalavimai

Švenčių metu valgoma daug kaloringo maisto, o fizinis aktyvumas mažas, tad pasekmės būna nemalonus. Daugelis iš mūsų pažeidžia mitybos režimą bei taisykles ir persivalgo.

Štai keletas patarimų kad šventės praeitu sklandžiai:

- šventės dieną reikia maitintis įprastai. Mes darome klaidą – nevalgome visą dieną, o prisėdus prie stalo vienu kartu suvalgome labai daug;
- šventės metu siūloma ne valgyti, o ragauti, bendraukite su artimaisiais, eikite pasivaikščioti ir į lėkštę dėkite nedideles porcijas maisto;
- prieš pradėdami vaišintis, išgerkite stiklinę vandens;
- stenkitės kuo geriau sukramtyti maistą;
- valgydami neskubėkite – sotumo jausmas ateina palengva;
- pirmiausia ragaukite vaisių ir daržovių, kad nesukeltumėte rūgimo proceso skrandyje;
- stenkitės „nesluoksniuoti“ maisto – sūrusaldu-sūrusaldu.
- neprisipirkite ir nepriruoškite daugybės maisto, kurio nesuvartojus, teks jį išmesti arba rizikuojant sveikata valgyti keletą dienų po švenčių;
- apsipirkdami nesirinkite produktų pažeistose pakuotėse. Kad ir kaip skubėtumėt, būtinai atkreipkite dėmesį į

etiketėje nurodytą tinkamumo vartoti terminą;

- greitai gendančius maisto produktus laikykite šaldytuve;
- žalią mėsą, paukštieną, žuvį, kiaušinius atskirkite nuo kitų produktų, marinuotą, kepimui paruoštą mėsą laikykite uždengtą šaldytuve;
- gamindami šventinius patiekalus, laikykitės švaros ir asmens higienos, išplaukite ir nuvalykite įrankius, lenteles ir stalo paviršius, kur buvo dorojama žalia mėsa ar paukštiena; kruopščiai plaukite rankas;
- nepalikite pagamintų patiekalų ilgiau nei dviem valandoms virtuvės temperatūroje, nes šiltoje patalpoje bakterijos dauginasi ypač greitai.
- paruoštus patiekalus suvartokite kuo greičiau, o nesuvalgytus laikykite šaldytuve taip, kad jie nesiliestų su termiškai neapdorotais produktais;
- nevartokite jokių įtarimą keliančių produktų.

Fejerverkai gali aptemdyti šventinį džiaugsmą

Daugeliui fejerverkai yra neatsiejama Kalėdų ir Naujųjų metų šventės dalis. O tam, kad jie taptų gražiu šventės akcentu, o ne nelaimės priežastimi, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras kviečia laikytis keleto taisyklių:

- nelaikykite šalia radiatorių, krosnių;
- nemėtykite, netrankykite;
- nenaudokite fejerverkų gyventojų susibūrimo vietose;
- pirotechnikos priemones statykite tik ant lygaus, nedegaus paviršiaus;
- prieš uždegdami, nukreipkite jas į viršų ir atsitraukite saugiu atstumu;
- neleiskite pirotechninių gaminių sprogdinti vaikams;
- neiššovus pirotechniniam gaminiui, nesiartinkite prie jo mažiausiai 15 minučių arba tiek, kiek nurodyta naudojimo instrukcijoje;
- nebandykite jo ardyti arba uždekti ir naujo;
- neužsidegusį ar neiššovusį gaminį panardinkite į vandenį, įdėkite į maišelį ir išmeskite į šiukšlių konteinerį.

Bengališkosios ugnelės ne ką mažiau pavojingos. Vaikams iki 5 metų, bengališkosios ugnelės sudaro didžiausių traumų skaičių (43 proc. visų tos amžiaus grupės). Mažieji gali bandyti bengališkąsias ugneles užpūsti ir taip nudegti veidą ir akis.

Fejerverkų keliamas triukšmas dažnai išgąsdina gyvūnus, todėl, kol leidžiami fejerverkai, gyvūnus laikykite namuose.

Taigi, kad šventės būtų gražios tiek Jums, tiek aplinkiniams, praleiskime jas saugiai.

Linksmų švenčių!

