

Visaginas ruošiasi pasiekti Lietuvos rekordą savo 50-mečio proga!



Rugpjūčio 10 d. 18:00 val. Visagino gatvėje kviečiame visus visaginiečius ir miesto svečius dalyvauti grandioziniame renginyje, skirtame miesto dienos šventei, ir kartu pasiekti Lietuvos masinio flešmobo rekordą!

Šį rekordą skirsime mūsų mylimo Visagino 50-mečiui.

Ankstesnis Lietuvos masinio flešmobo rekordas buvo pasiektas Marijampolėje 2019 metais – jame dalyvavo 604 žmonės.

Mes galime jį pranokti, jei susirinksime bent 650 dalyvių!

Rekordo fiksuoti į Visaginą atvyks Lietuvos rekordų akademijos atstovai.

Renginys bus tiesiogiai transliuojamas „TTS“ „YouTube“ kanale, todėl mus palaišys ir visaginiečiai iš užsienio. Po flešmobo bus sukurta vaizdo įrašas su visais šokančiais dalyviais.

Kviečiame visus visaginiečius ir miesto svečius – nepriklausomai nuo amžiaus – prisijungti prie mūsų flešmobo!

Prašome ateiti apsirengus mėlynais marškinėliais (Visagino vėliavos spalva).

Taip pat kviečiame visaginiečius, išsibarsčiusius po pasaulį, šokti kartu su mumis **rugpjūčio 10 d. 18:00 val.** ir atsiųsti savo vaizdo įrašus į mūsų grupes:

Facebook „Flashmob Visaginas 50“ arba Telegram „Flashmob Visaginas 50“.

Apsilankę šiose grupėse, galėsite išmokyti paprastų šokio judesių.

Susivienykime dėl dovanos mūsų miestui!

Flešmobo organizatorius – Visagino studija „Akrobalansas“

DARBO PASIŪLYMAI „VISAGINO LINIJA“

Kviečiame dirbti modernioje baldų gamybos įmonėje „Visagino linija“.

Įmonė suteikia visus darbui reikalingus mokymus, galimybę kelti kvalifikaciją, nemokamą transportą į/iš darbo, dalinį pietų kompensavimą.

DARBO POZICIJOS:

Technikas (–ė) nuo 1200 Eur/mėn. iki 1500 Eur/mėn. („į rankas“)

Elektrikas (–ė) – automatikas (–ė) nuo 1300 Eur/mėn. („į rankas“).

Kontaktai informacijai

+370 618 99300, info@visaginolinja.lt.



ВАКАНСИИ на предприятии «Visagino linija»

Приглашаем кандидатов на работу в современное предприятие по производству мебели в «Visagino linija».

Компания предоставляет все необходимое для работы: обучения, возможность повышения квалификации, бесплатный транспорт до/с работы, частичную компенсацию обедов.

ДОЛЖНОСТИ:

Техник от 1200 евро/мес. до 1500 евро/мес. («на руки»)

Электрик – автоматик от 1300 евро/мес. («на руки»).

Если вас заинтересовали вакансии, звоните

+370 618 99300 или пишите info@visaginolinja.lt.



Užsakymo Nr. 5163

Королевские пешки

Летний шахматный лагерь «Королевские пешки» стал настоящим праздником для детей и их родителей. О том, как всё начиналось, какие турниры и события вошли в программу, и кто оказался самым стойким в финальном матче по шахбуксу, рассказывает руководитель лагеря и президент Висагинского шахматного клуба – Евгений Волосатов.

– Когда появилась идея организовать лагерь?

– Мы начинали ещё в 2020 году: тогда было всего 5 дней по 3 часа для восьми детей. Лагерь проводился ежегодно, и в этот раз в нём приняли участие 18 детей. Восемь дней они занимались по 9 часов – это полноценный шахматный лагерь с насыщенной программой: шахматы, бокс, настольный футбол, обеды, прогулки, сеансы и многое другое.

– Лагерь получился интернациональным?

– Да. Приехали дети из Америки, Израиля, Кипра, а также из других городов Литвы: Рокишкиса, Игналины. Родители каждый день привозили их в Висагинас – и это уже само по себе достойно уважения.

– Каков был распорядок дня?

– В 11:00 начиналось чтение сказок на разных языках – городская библиотека предоставила нам 16 красочных книг. В последние три дня мы читали вслух «Двенадцать месяцев» Маршак: каждый ребёнок – по абзацу, на своём языке: английском, литовском, русском. Это настраивало детей на шахматную партию с классическим контролем 30+30. Дети записывали партии в блокноты, а затем вводили в студию на Lichess для последующего анализа. Ратмир Найдёнов помогал проводить турнир и следил за дисциплиной.

В 13:30 – обед в кафе «У фонтана». Благодарим за вкусное меню и внимание к пожеланиям детей.

В 14:30 – конкурс по задачам «Мат в один ход» на большом экране. Нужно было не только найти решение, но и правильно ввести его в шахматной



нотации на планшете. Чемпионом конкурса стал Андрей Бакшаев – кстати, он же лучше всех читал сказки – с выражением.

После задач – гибридный урок по шахматам. Онлайн-тренеры вели занятия в трёх мини-группах. Дети изучали дебюты, варианты, комбинации, а затем закрепляли материал мини-матчами: по 2 партии 7+3 с переменной цвета.

В 17:00 – тренировка по боксу с Денисом Найдёновым. Разминка, отработка ударов по груше – отличная физическая разгрузка после шахматной нагрузки.

Вечером – фильм, онлайн-турнир или сеанс. Не все оставались до самого конца: день был насыщенным, дети уходили уставшие, но довольные.

– Правда ли, что в лагере участвовал гроссмейстер Алексей Широв?

– Да! Алексей Дмитриевич сам предложил провести мастер-класс после успешно организованного весной турнира его имени. Он провёл лекцию в уютном и красивом конференц-зале по Ветерану 5, дал сеанс одновременной игры, рассказывал истории из своей карьеры, сфотографировался и подписал фотографии каждому ребёнку. Оставил и запись в нашей книге

отзывов: пожелал, чтобы наши шахматные успехи догоняли техническое оснащение студии. Для нас это огромная честь.

– Какие турниры проходили в лагере?

– В День коронации Миндаугаса мы провели «Королевский блиц» в кафе «SAVA». Победители:

☛ Максим Киричун

☛ Андрей Бакшаев

☛ Артур Шурин

В среду международный женский мастер Анна Рудольф провела онлайн-сеанс: дети играли на электронных досках, а она делала ходы через программу, которую я специально разработал для этого.

В четверг прошёл командный онлайн-матч «Висагинас vs Запорожье» – по 15 человек с каждого города. Победила команда Украины, но дети получили ценный опыт игры онлайн против сильных соперников.

В пятницу – сеанс провёл Мартинас Бондарь, сильнейший шахматист Висагинаса. Он выиграл все партии, кроме одной: Велеслав Найдёнов поставил ему неожиданный мат ферзём на h2.

В субботу – мы провели рапид-турнир, 7 партий 10+5, где снова победили Максим, Андрей и Артур.

Но самый главный турнир лагеря, конечно, классика. 7 партий за 7 дней, напряжённая борьба, требующая выдержки и дисциплины. Победители:

☛ Максим Киричун

☛ Андрей Бакшаев

☛ Марат Абехтиков

В категории до 8 лет победил Лукас Костецкас.

Самая младшая участница – Алиса Цуканова – научилась играть всего за два дня до лагеря, но уже в рапиде одержала свою первую победу!

– А что насчёт развлечений?

– После обеда мы ежедневно гуляли, обошли семь городских площадок. Дети устраивали там ролевые игры, бегали, ползали, лазили. В последний день прошли пешком 5 километров: до озера Кукужэ и назад. Спасибо Ольге Викторовне, за заботу и помощь с детьми.

Ещё мы проводили турнир по настольному футболу – потребовалось 6 туров, чтобы определить главного чемпиона – Александр Пеко из США.

А финальной изюминкой стал матч по шахбуксу, где интеллект встречался с ударом. Победители:

☛ Вечеслав Найдёнов

☛ Марат Абехтиков

☛ Лукас Костецкас

☛ Котрина Коханкайте

– Какие итоги лагеря?

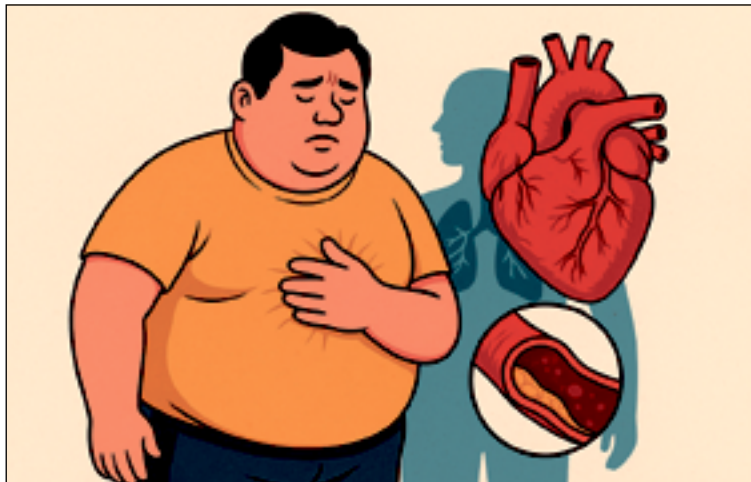
– Все дети разные: у каждого свой язык, темперамент, характер, манера игры. Но шахматы удивительным образом учат уважению, сотрудничеству и самодисциплине. За восемь дней дети стали настоящей командой.

Выражаю искреннюю благодарность Висагинскому самоуправлению, Арайку Туняну, Рузанне Катинене, Эвелине Высоцките, нашим тренерам, родителям и всем, кто нас поддерживает и помогает. Благодаря вам лагерь «Королевские пешки» стал настоящим шахматным праздником!

Užsakymo Nr. 5164



Nutukimas ir širdies ligos



Nutukimo problemos nepavyksta išspręsti daugelyje išsivysčiusių šalių. Ši tema aktuali ir Lietuvoje, nes širdies ir kraujagyslių ligos išlieka pagrindine mirties priežastimi mūsų šalyje.

Daugybė tyrimų rodo, kad koronarinės širdies ligos rizika glaudžiai susijusi su antsvoriu ir nutukimu. Tai vienas iš svarbiausių rizikos veiksnių ne tik širdies ir kraujagyslių, bet ir daugelio kitų ligų.

Pirmiausia išsiaiškinkime, kas yra širdies ligos.

Širdies ligos – tai ligos, tiesiogiai pažeidžiančios širdį. Daugumą širdies ligų galima suskirstyti į šias kategorijas:

Aritmija – medicininis terminas, apibūdinantis širdies ritmo sutrikimus:

- **Bradikardija** – pulsas ramybės būsenoje mažesnis nei 60 tvinksnų per minutę.

- **Tachikardija** – pulsas ramybės būsenoje didesnis nei 100 tvinksnų per minutę.

- **Priešlaikiniai skilvelių susitraukimai (ekstrasistolės)** – praleisti arba papildomi dūžiai, atsirandantys dėl impulsų, sklindančių ne iš sinusinio mazgo.

- **Skilvelinė tachikardija** – trys ar daugiau iš eilės einančių priešlaikinių skilvelių susitraukimų.

- **Skilvelių virpėjimas (fibriliacija)** – nekoordinuoti skilvelių raumens susitraukimai, sukeliantys vibracijas ir galintys sukelti širdies sustojimą.

Aritmija – tai būklė, kai širdis plaka ne normaliu dažniu dėl elektros impulsų sutrikimų.

Žmonės dažnai jaučia širdies permušimus – tarsi širdis „praleistų“ dūžį ar stipriai suduotų krūtinėje, sukeldama trumpalaikį diskomfortą.

Pagrindinis simptomas – neregularus ritmas: per greitas arba per lėtas. Taip pat gali: galvos svaigimas, silpnumas, krūtinės skausmas, alpimas su sąmonės praradimu.

Aterosklerozė – tai židiniai arterijų vidinio sluoksnio sustorėjimai – aterosklerozinės plokštelės, dažniausiai susidedančios iš riebalų ir jungiamojo audinio.

Arterijos – tai kraujagyslės, kurios perneša deguonį ir maisto medžiagas iš širdies į kitas kūno dalis. Dėl plokštelių susidarymo arterijos susiaurėja, todėl sutrinka audinių aprūpinimas krauju. Tai dažna senėjimo problema.

Širdies arterijų susiaurėjimas dėl riebalų kaupų gali pasireikšti skausmu krūtinėje ir dusuliu. Kiti simptomai: kūno skausmai, šalčio pojūtis, galūnių tirpimas ir silpnumas.

Kardiomiopatija – tai širdies raumens liga, kai jis padidėja ir deformuojasi (dilatinė, ribojančioji, hipertrofinė formos).

Dėl to sumažėja širdies gebėjimas pumpuoti kraują, gali išsivystyti širdies nepakankamumas.

Širdis, kurios dydis maždaug prilygsta į kumštį sugniaužtai žmogaus delnui, turi pakankamai jėgos aprūpinti krauju visą kūną. Raumens susilpnėjimas arba sukietėjimas sutrikdo šią funkciją ir sukelia kardiomiopatiją.

Simptomai dažnai neatpažįstami kaip širdies sutrikimai, todėl žmonės kreipiasi

pagalbos pavėluotai. Reikia atkreipti dėmesį į: dusulį, pilvo pūtimą, nuovargį, kojų (ypač kulkšnių) tinimą, neįprastą pulsą.

Koronarinė (išemijos) širdies liga – išsivysto, kai dėl plokštelių susidarymo susiaurėja arba užsikemša vainikinės arterijos. Tai sukelia deguonies trūkumą širdies raumenyje, krūtinės skausmą, spaudimą, vystosi krūtinės angina ar miokardo infarktas.

Tai dažniausia širdies liga.

Simptomai: skausmas ar diskomfortas krūtinėje, spaudimas širdies plote, skausmas, plintantis į mentę ar ranką, dusulys, prakaitavimas, pykinimas, vėmimas, sunkumo jausmas po valgio.

Širdies infekcijos – sukelia bakterijos, virusai ar parazitai. Gali pažeisti perikardą (išorinę širdies plėvę), miokardą (širdies raumenį) ar endokardą (vidinį sluoksnį).

Pagrindiniai simptomai: nuolatinis kosulys, karščiavimas, drebulys, odos bėrimas, skausmas krūtinėje, užgulimas.

Infekcijos dažnai būna komplikacijos po gripo, anginos, peršalimo.

Įgimti širdies ydai – vystosi dar vaisiui būnant gimdoje. Kai kurie defektai nustatomi iki gimimo, kiti – vėliau, dažnai svoriui augant.

Simptomai: dusulys, nuovargis, pamelė lūpos ar oda, galūnių patinimas.

Antsvoris ir nutukimas, nepriklausomai nuo laipsnio, reikšmingai padidina širdies ir kraujagyslių ligų, ypač koronarinės ligos ir širdies nepakankamumo riziką.

Nutukimas taip pat apsunkina gydymą, jei yra įgimtų ar infekcinių širdies ligų, ir padidina mirtingumą.

Yra kelios nutukimo formos, bet dažniausia – **alimentarinė**, atsirandanti dėl netinkamos mitybos ir genetinės predispozicijos.

Rečiau nutukimą sukelia endokrininių liaukų sutrikimai, smegenų ligos ar traumos.

Kai kūno masė viršija normą daugiau nei 30%, riebalai kaupiasi aplink vidaus organus pilvo srityje, kraujyje padidėja lipidai ir kraujospūdis – tai labai pavojinga.

Centrinis (pilvinis, visceralus, vyriško tipo) nutukimas – pavojingiausias, nes riebalai kaupiasi pilvo ertmėje.

Mažiau pavojingas – **poodinis (moteriško tipo)**. Abu tipai gali būti tiek vyrams, tiek moterims.

Kūno svoris priklauso nuo mitybos, genetikos, medžiagų apykaitos, energijos suvartojimo ir fizinio aktyvumo. Tėvai su nutukimu dažnai turi ir nutukusius vaikus.

Net panašaus ūgio ir amžiaus žmonės gali turėti skirtingą svorį. Ypač pavojingas yra pilvinis nutukimas – kai riebalai supa vidaus organus.

Visceraliniai riebalai išskiria biologiškai aktyvias medžiagas, kurios veikia kraujospūdį, lipidus, gliukozę, kraujagyslių funkciją, skatina uždegimus ir kraujo krešėjimą.

Tokį nutukimą lydi:

- lipidų apykaitos sutrikimai (padidėję trigliceridai, sumažėjęs „gerasis“ DTL cholesterolis),
- gliukozės apykaitos sutrikimai,
- sumažėjusi kepenų fermentų veikla,
- padidėjęs kraujospūdis,
- polinkis į trombozes.

Centrinis nutukimas – pagrindinė metabolinio sindromo sudedamoji dalis.

Diagnozė nustatoma esant 3 ir daugiau požymių:

- liemens apimtis >102 cm vyrams, >88 cm moterims,
- arterinė hipertenzija,
- gliukozės, insulino apykaitos sutrikimai (diabetas),
- specifinė dislipidemija.

Visiems metabolinio sindromo komponentams didelę įtaką turi gyvensena. Todėl svarbu:

- mažinti kūno masę,
- laikytis dietos,
- didinti fizinį aktyvumą,
- gydyti hipertenziją, hiperglikemiją, dislipidemiją.

Ideali liemens apimtis: vyrams – iki 94 cm, moterims – iki 80 cm (atitinka KMI 25 kg/m²).

Jei vyrams >102 cm, moterims >88 cm – nustatomas visceralus nutukimas.

Liemens ir klubų santykis >1,0 vyrams, >0,8 moterims rodo pilvinį nutukimą.

Kuo didesnė kūno masė, ypač kai KMI >30, tuo didesnė rizika.

Svorį būtina mažinti esant:

- hipertenzijai,
- lipidų apykaitos sutrikimams,
- širdies, sąnarių ligoms, diabetui, metaboliniam sindromui, podagrai.

Be svorio mažinimo pasiekti pagerėjimo sunku. Tačiau sulieknėti sunku – 75–95% atvejų netinkamos metodikos neveiksmingos arba svoris grįžta.

Žmonėms, turintiems širdies ligų arba priklausantiems rizikos grupei, svarbu neturėti antsvorio.

Ypač tai svarbu žmonėms su:

- KMI >30 kg/m²,
 - padidėjusia liemens apimtimi.
- Svarbi tiek paciento motyvacija, tiek gydytojų pagalba.

Svorio padidėjimas nuo jaunystės iki brandaus amžiaus rodo riebalų kaupimąsi – kuo didesnis priaugimas, tuo didesnė rizika.

Persivalgydami prisiminkite:

- nutukimas apsunkina širdies darbą,
- sunkus nutukimas gali sukelti širdies nepakankamumą,
- kiekvienas papildomas kilogramas padidina kapiliarų ilgį ~2 km,
- širdis persidirba, sienelės storėja,
- dažnesni ritmo sutrikimai ir staigios mirtys,
- greičiau vystosi aterosklerozė ir IŠL,
- sunkiau atlikti tyrimus, operacijas, anesteziją.

Svarbu: gydymas visada individualus.

Geriausių rezultatų pasiekama tik bendromis gydytojo ir paciento pastangomis.

Jei žmogus nesilaiko rekomendacijų – būklė blogėja.

Tinkama mityba ir judėjimas – pagrindas širdies ir kitų ligų profilaktikai.

40–60 metų vyrai ir moterys turėtų dalyvauti nemokamose prevencinėse programose: atliekami reikiami tyrimai, vertinami rizikos veiksniai, prireikus sudaromas individualus gydymo planas.

Pagrindiniai patarimai:

- nevalgyti riebaus, saldaus, gausiai, ypač vakare (po 19 val.),
- nevalgyti skaitant ar žiūrint televizorių,
- vengti čipsų, sausainių, saldainių, riešutų, alkoholio (papildomos kalorijos),
- prieš valgį galima išgerti vandens, arbatos, linų sėmenų nuoviro,
- dieta turi būti derinama su fiziniu aktyvumu – vien mankštos nepakanka, nes organizmas labai taupo energiją.

Esant labai sunkiam nutukimui, kai niekas nepadaeda – galima apsvarstyti chirurginį gydymą (skrandžio mažinimo operacija su specialiu dirželiu).

Straipsnį parengė asociacija „Visagino personalinių kompiuterių vartotojų bendrija“ pagal Visagino savivaldybės specialiąją sveikatos rėmimo programą.

Ожирение и сердечные заболевания

Проблему ожирения не удается решить во многих развитых странах. Эта тема актуальна и для Литвы, так как сердечно-сосудистые заболевания остаются основной причиной смертности в нашей стране.

Многочисленные исследования показывают, что риск коронарной болезни сердца тесно связан с избыточным весом и ожирением. Это один из важнейших факторов риска не только сердечно-сосудистых, но и многих других заболеваний.

Для начала разберёмся, что такое болезни сердца.

Болезни сердца – это заболевания, поражающие непосредственно сердце. Большинство типов сердечных заболеваний можно разделить на следующие категории:

Аритмия – это медицинский термин, описывающий нарушение сердечного ритма:

- **Брадикардия** – частота пульса в покое менее 60 ударов в минуту.

- **Тахикардия** – частота пульса в покое выше 100 ударов в минуту.

- **Преждевременные желудочковые сокращения (экстрасистолы)** – пропуски или дополнительные удары, вызванные импульсами вне синусового узла.

- **Желудочковая тахикардия** – три и более последовательных преждевременных желудочковых сокращений.

• **Фибрилляция желудочков** – несогласованные сокращения желудочковой ткани, вызывающие вибрации, которые могут привести к остановке сердца.

Аритмия – это нарушение, при котором сердце бьётся с ненормальной частотой. Причина – сбой в электрических импульсах, управляющих сердцем.

Часто люди ощущают перебои в сердце, как будто оно «пропускает» удар, или чувствуют сильный удар в груди, сопровождающийся кратковременным дискомфортом.

Основной симптом – нерегулярный ритм: слишком быстрый или медленный. Также возможны: головокружение, слабость, боль в груди, обмороки с потерей сознания.

Атеросклероз – это распространённые очаговые утолщения внутреннего слоя артерий, так называемые атеросклеротические бляшки, чаще всего состоящие из жира и соединительной ткани.

Артерии – это сосуды, переносящие кислород и питательные вещества от сердца к другим частям тела. Из-за накопления бляшек просвет артерий сужается, что нарушает кровоснабжение тканей. Это частая проблема пожилого возраста.

Сужение коронарных артерий из-за отложений жира может проявляться болью в груди и одышкой. Другие сим-

птомы: боли в теле, зябкость, онемение, слабость в конечностях.

Кардиомиопатия – заболевание сердечной мышцы, при котором она увеличивается и деформируется (основные типы: дилатационная, ограниченная и гипертрофическая).

Это снижает способность сердца перекачивать кровь и может вызвать сердечную недостаточность.

Сердце, по размеру приблизительно как ладонь человека сжатая в кулак, обладает достаточной силой, чтобы обеспечивать кровоснабжение всего тела. Ослабление или затвердение мышцы нарушает эту функцию и вызывает кардиомиопатию.

Симптомы особенно опасны тем, что их часто не связывают с сердцем, поэтому пациенты обращаются за помощью слишком поздно. Важно распознавать такие признаки, как: одышка, вздутие живота, утомляемость, отёки ног (особенно лодыжек), необычный пульс.

Коронарная (ишемическая) болезнь сердца – возникает, когда нарушается кровоток в коронарных артериях из-за сужения или закупорки бляшками. Это приводит к нехватке кислорода в сердечной мышце, вызывая боль или давление в области сердца, развитие стенокардии или инфаркта миокарда.

Это самая распространённая форма сердечных заболеваний.



Симптомы: боль или дискомфорт в груди, давление в области сердца, боль может отдавать в лопатку или руку, одышка, потливость, тошнота, рвота, ощущение тяжести после еды.

Инфекции сердца – вызываются бактериями, вирусами или параз-

итами. Могут поражать перикард (внешнюю оболочку), миокард (мышцу сердца) или эндокард (внутреннюю оболочку).

Основные симптомы: постоянный кашель, лихорадка, озноб, сыпь, боль в груди, заложенность.

Продолжение на стр. 3

Начало на стр. 2

Ожирение и сердечные заболевания

Такие инфекции часто являются осложнением гриппа, ангины, простуды.

Врождённые пороки сердца – развиваются у плода ещё до рождения. Некоторые аномалии можно выявить до родов, другие – лишь позже, например, при увеличении веса.

Симптомы: одышка, утомляемость, синюшность губ и кожи, отёки конечностей.

Избыточный вес и ожирение, независимо от степени, значительно увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, особенно коронарной болезни и сердечной недостаточности.

Кроме этого ожирение при наличии врождённых или инфекционных заболеваний сердца ухудшает результаты лечения и повышает смертность.

Существует несколько форм ожирения, но наиболее распространённое – алиментарное, вызванное неправильным питанием и генетической предрасположенностью.

Реже ожирение возникает из-за нарушений в работе эндокринных желёз, заболеваний или травм мозга.

Если масса тела превышает норму более чем на 30%, жир откладывается вокруг внутренних органов в брюшной области, в крови наблюдается избыток липидов и повышенное давление – это особенно опасно.

Центральное (абдоминальное, висцеральное, мужского типа) ожирение

наиболее опасно, так как жир накапливается внутри живота.

Менее опасен подкожный (женский тип) жир. Однако оба типа встречаются и у мужчин, и у женщин.

Масса тела зависит от питания, генетики, обмена веществ, расхода энергии, физической активности. У детей тучных родителей чаще бывает ожирение. Даже у людей одинакового роста и возраста вес может сильно различаться. Особенно опасно ожирение в области живота, где жир окружает внутренние органы.

Висцеральные жировые клетки активно выделяют вещества, влияющие на артериальное давление, липиды, глюкозу, сосудистую функцию и провоспалительные процессы в организме.

Такое ожирение сопровождается:

- нарушениями липидного обмена (высокие триглицериды, низкий «хороший» холестерин),
- нарушением обмена глюкозы,
- снижением ферментной активности печени,
- гипертонией,
- склонностью к тромбозам.

Центральное ожирение – ключевая составляющая метаболического синдрома.

Диагноз ставится при наличии трёх и более признаков:

- окружность талии >102 см у мужчин и >88 см у женщин,

- артериальная гипертензия,
- нарушения углеводного обмена (глюкоза, инсулин, диабет),
- специфическая дислипидемия.

На развитие всех компонентов метаболического синдрома влияет образ жизни. Поэтому важно:

- снижать массу тела,
- придерживаться диеты,
- повышать физическую активность,
- лечить гипертонию, гипергликемию, дислипидемию.

Идеальная окружность талии – до 94 см у мужчин и до 80 см у женщин (примерно соответствует ИМТ 25 кг/м²).

Если у мужчин >102 см, а у женщины >88 см – это уже висцеральное ожирение.

Соотношение талии и бёдер >1,0 у мужчин и >0,8 у женщин указывает на абдоминальное ожирение.

Чем выше масса тела, особенно при ИМТ >30, тем выше риск.

Снижение веса необходимо при: гипертонии, нарушениях липидного обмена, заболеваниях сердца, суставов, диабете, метаболическом синдроме, подагре.

Без снижения массы тела трудно ожидать улучшения. Но похудеть сложно – в 75–95% случаев неправильно выбранная методика неэффективна, или вес возвращается.

Пациентам с установленной болезнью сердца, а также людям из группы

риска важно не иметь избыточного веса.

Особое внимание нужно уделить тем, у кого:

- ИМТ >30 кг/м²,
- окружность талии выше нормы.

Мотивация самого пациента и помощь врачей имеют решающее значение.

Средний прирост массы тела от молодости до зрелости отражает накопление жира – чем больше вес набирается с возрастом, тем выше риск сердечно-сосудистых болезней.

Передавая, помните:

- ожирение затрудняет работу сердца,
- тяжёлое ожирение может вызвать сердечную недостаточность,
- каждый лишний килограмм увеличивает длину сосудов, по которым сердце качает кровь, на ~2 км,
- это перегружает сердце, вызывает утолщение стенок,
- повышает риск аритмий и внезапной смерти,
- ускоряет развитие атеросклероза и ИБС,
- затрудняет диагностику, операции и анестезию.

Важно помнить: лечение каждого пациента – строго индивидуальное. Эффективность терапии достигается только при совместных усилиях врача и пациента.

Без соблюдения рекомендаций состояние ухудшается.

Правильное питание и физическая активность – ключ к профилактике сердечных и многих других заболеваний.

Мужчины и женщины 40–60 лет должны участвовать в бесплатных профилактических программах:

проводятся необходимые исследования, оцениваются факторы риска, при необходимости – составляется индивидуальный план лечения.

Основные советы:

- не есть жирного, сладкого, много, особенно вечером (после 19:00),
- не есть во время чтения, просмотра телевизора,
- избегать чипсов, печенья, конфет, орехов, алкоголя (дополнительные калории),
- при сильном аппетите перед едой пить воду, некрепкий чай, отвар льняного семени,
- диету обязательно сочетать с физической нагрузкой: только упражнения не помогут снизить вес, так как организм экономно расходует калории.

При тяжёлых формах ожирения, когда другие методы не помогают, можно рассмотреть хирургическое лечение – операцию по уменьшению желудка с помощью специального бандажа.

Статья подготовлена ассоциацией «Visagino personalinių kompiuterių vartotojų bendrija».

В ТЦ «ДОМИНО» В МАГАЗИНЕ **BOHEMIA**

ВСЬ ИЮЛЬ МЕСЯЦ

Бокалы эксклюзивного дизайна с скидкой **-50%**

BAHQUET сковородки Granite Premium на 24,28см	Кастрольи фирмы MAKU на 5,2л;3л	Стеклянный кувшин с крышкой 1,5л	Ёмкость с крышкой 2,5л для варки	Сенсор погружной блендер + стакан	Набор столовых приборов DAPH 24шт
-50%	-25%	-33% 3,00	-35% 3,22	-35% 18,85	-31% 12,89

Visaginas, Veteranų g. 2 www.bohemia.lt Prancūkių kėlinas ribotas

Расписание богослужений в храме Рождества Иоанна Крестителя с 21 по 27 июля

Понедельник, 21 июля
9.00 Божественная литургия. Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани.
Четверг, 24 июля
9.00 Божественная литургия. Равноап. Ольги, вел. княгини Российской, во Святом Крещении Елены.
Пятница, 25 июля
17.30 Молебен с акафистом Божией Матери.
Суббота, 26 июля
16.30 Воскресное всенощное бдение.

Воскресенье, 27 июля
8.30 Полунощница воскресная. Божественная литургия. Неделя 7-я по Пятидесятнице. Память святых отцов шести Вселенских Соборов.

Visagino stačiatikių Jono Krikštytojo gimimo parapija
a/s Nr. LT677300010002619111.
Пояснение к платежу: Auka
Выражаем сердечную благодарность всем, кто в это непростое время находит возможность помогать нашему храму!

TRANSPORTO PASLAUGOS/ ПЕРЕВОЗКИ

ПЕРЕВОЗКА + ГРУЗЧИКИ
Перевозка мебели, бытовой техники, стройматериалов, вещей и т.д. Вывоз старой мебели, строительного мусора. Вывоз мусора из квартир, дач, гаражей и подвалов. Перевозка грузов длиной до 6 м, грузоподъемность до 2,5 т.
+370-622-31044.

ДОСТАВКА ГРУЗОВ И ГРУЗЧИКИ
по Висагинасу и всей Литве. Заносим и выносим крупногабаритные вещи, вывозим строительный мусор, старую мебель, различный бытовой металлолом и т.д.
+370-628-14441, +370-625-45777.

PASLAUGOS/УСЛУГИ

Аптека «Camelia»
по Тайкос пр. 80А-1, (в магаз. IKI) с 2025-06-28 возобновляет работу **по выходным с 9.00 до 16.00.**

Пластиковые балконы, двери, окна с форточками и без. Сейфовые двери с монтажом. Внутренняя отделка откосов! 20 ЛЕТ НА РЫНКЕ!
+370-605-67212, Леонид.

Разбираю, собираю мебель (кроме кухонь). **+370-650-75007.**

Компьютерный мастер Сергей. Недорого, быстро, оперативно. Гарантия на выполненные работы. Приезд на дом.
+370-601-86078.

МАСТЕР НА ЧАС
Сантехника, электрика, мелкий ремонт, подключение бытовой техники, сборка мебели.
+370-659-51016.
...
Ремонт квартир. Потолки, стены, покраска, обои, ламинат.
+370-613-24558.

Все работы на кладбище: установка памятников, надгробные плиты, крошка, вазы, лавочки, модернизация старых могил. Качественно, быстро, недорого.
+370-686-43422.

Качественные работы на кладбище, с гарантией. **Памятники, надгробные плиты,** скульптуры, бордюры, установка. Портреты и надписи. Вазы, скамейки и щебень. Дукштас, Эжеро, 6.
+370-687-87577, granitinis.lt.

Расписание богослужений в Введено-Пантелеимоновском храме с 21 по 27 июля

Понедельник, 21 июля
9.00 Литургия. Казанской иконы Божией Матери. Вмч. Прокопия (в Пантелеимоновском приделе).
17.00 Прием по личным вопросам.
17.00 Встреча по организационным и общественным вопросам.
Среда, 23 июля
17.00 Акафист «Всецарице».
18.30 Библейские и святоотеческие чтения. Откровение (Апокалипсис), 20, 1. Книга Судей, 14, 1 (Видеотрансляция в прямом эфире фейсбука).
Четверг, 24 июля
9.00 Литургия. Равноап. княгини Ольги. Вмц. Евфимии всехваль-ной (в Пантелеимоновском приделе).

Суббота, 26 июля
Всех Литовских святых. ПАЛОМНИЧЕСТВО В СВЯТО-ДУХОВ МО-НАСТЫРЬ.
Воскресенье, 27 июля
9.30 Литургия. Неделя 7-я по Пятидесятнице. Память святых отцов шести Вселенских Соборов.

Visagino stačiatikių šv. Panteleimono parapija
a/s Nr. LT727300010002619409, Swedbank, AB.
Сердечно благодарим всех, кто поддерживает наш храм!

+370 622 97787 (с 10.00 до 17.00), WhatsApp, Telegram; **visaginas.hram.rabota@gmail.com.**

Iš visos širdies dėkojame visiems, kurie buvo šalia, išlydint mylimą vyrą ir tėtį Rimantą Abaravičių į Amžinybę. Nuoširdžiai dėkojame už buvimą kartu, maldas, šiltus žodžius, visokeriopą palaikymą ir paramą šiuo sunkiu metu. Ypatinga padėka – artimiausiems draugams už didžiulę pagalbą, J.Rudokienės įmonei už rūpestingą laidotuvių organizavimą ir kunigui Edgarui už prasmingą bei šviesų atsisveikinimą. Tegul Rimanto šviesus atminimas gyvena kiekvieno mūsų širdyse.
Su pagarba ir meile, žmona ir dukros

Продолжение на стр. 4

Pranešama apie sekančio turto pardavimą: 1272/4813 dalis žemės sklypo (unikalus Nr. 4583-0003-0008, kadastrinis adresas 4583/0003:8). Pastatas – administracinis (unikalus Nr. 3099-4001-3012), esančius adresu: Visagino sav., Visagino m., Statybininkų g. 26. Turto pardavimo kaina – 243 000 Eur. Pašome kreiptis į Vilniaus r. 6-ąjį notaro biurą el. paštu edgaras.normantas@notarai.lt arba tel. +370-682-61933.

Užsakymo Nr. 5120

20 ЛЕТ НА РЫНКЕ!
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА с форточкой и без
БАЛКОНЫ с хорошей верхней гидроизоляцией
ТОЛЬКО У НАС профессиональная отделка откосов
окон пластиком в день монтажа!
СЕЙФОВЫЕ ДВЕРИ «под ключ» с внутренней отделкой откосов
 ☎ +370-605-67212, Леонид

PARDUODU/ПРОДАМ

Срочно продам помещение
 (77 кв м) по адресу Тайкос 78А (быв-
 ший цветочный магазин). Или сдам
 в аренду за 100 евро в месяц.
 ☎ +44 757 62 40 357, +370-634-98831.

...
 однокомнатную **квартиру** на 9 эт.
 без ремонта. 17 000 евро.
 ☎ +370-626-23935

...
автомобиль VOLVO XC-90 дизель
 136 кВт, автомат, 2007 г., Черный.
 Кожаный салон. Пробег 297 тыс. км.
 ТО до 2026-09. В отличном состоя-
 нии. 5600 Евро. ☎ +370-626-38134

...
 сосновую **шалевку** и другую стро-
 ительную **древесину**.
 ☎ +370-652-44012.

NUOMA/АРЕНДА

сдам **место парикмахера** в са-
 лоне (1 мкр-н). ☎ +370-647-60122.

PERKU/КУПЛЮ

По самой высокой цене скупаем
в Литве леса (зрелые, молодые,
 на дрова, срубленные), **землю,**
усадыбы. ☎ +370-676-41155.

...
автомобиль любой марки, в лю-
 бом состоянии, может быть битый,
 с дефектами, без т/о. Рассмотрим
 различные варианты.
 ☎ +370-644-43353.

...
**старую мебель, картины, по-
 суду** и другие старинные вещи.
 ☎ +370-611-88801.

TTS

Больше **НОВОСТЕЙ** –
 на news.tts.lt

Больше **ОБЪЯВЛЕНИЙ** –
 на board.tts.lt

UAB «Ajuva-Eksspres»
УДОБНО И КОМФОРТНО!
ОКНА из пластика
ЖАЛЮЗИ
РОЛЛЕТЫ (день/ночь)
ДВЕРИ сейфовые
СЕТКА противомоскитная
 ЭКСПОЗИЦИИ ОБРАЗЦОВ В ОФИСЕ
 Фестивале, 1, III крыло
 Тел. 33-078, 0-615-49282

ПЛАСТИКОВЫЕ
ОКНА, ДВЕРИ, БАЛКОНЫ
 немецкий профиль
СЕЙФОВЫЕ ДВЕРИ
 для квартир, частных домов
 Есть готовые окна на складе:
 1730 + 140 € 1680 + 146 € 1580 + 250 €
 ☎ +370-672-45502
 Дмитрий

НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ
 ☑ Гарантия - 25 лет
 ☑ Бесплатный замер
 ☑ Монтаж без пыли
 ☎ +370-636-96714
Asteila.com
 Доверьте ваш потолок
 профессионалам!

SKY7
Натяжные потолки
 • Гарантия на материал - 25 лет
 • Качественный монтаж
 • Большой выбор полотен
 и светильников
 www.sky7.lt
 ☎ +370 677 83837
 Оставьте заявку и получите скидку 10%

UAB „Mišky darbai“
BRANGIAI PERKA MIŠKUS
VISOJE LIETUVOJE
 Tel.: 0 665 86 012,
 0 684 03 486

СДЕЛАЙТЕ
СЮРПРИЗ
СВОИМ
БЛИЗКИМ!
ПОЗДРАВЬТЕ
ИХ В НАШЕЙ
ГАЗЕТЕ!

• МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ
• СЕЙФОВЫЕ ДВЕРИ
• РОЛЛЕТЫ • ЖАЛЮЗИ
• ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ЖАЛЮЗИ «ДЕНЬ/НОЧЬ»
• «ПЛИССЕ» • МОСКИТНЫЕ СЕТКИ
 ☎ 0-687-36540, Роландас

☑ LANGAI ☑ DURYS ☑ VARTAI
 ☑ ŽALIUZĖS ☑ ORLAIDĖS
 ☑ ŠARVUOTOS DURYS
 ☎ +370 665 200 50
 ☑ ОКНА ☑ ДВЕРИ ☑ ВОРОТА
 ☑ ЖАЛЮЗИ ☑ ФОРТОЧКИ
 ☑ СЕЙФОВЫЕ ДВЕРИ
NUOLAIDA SKIDKA

UAB „ALVIMETA“
 • Скупка черного и цветного металла
 • Скупка автомобилей, справка ENTP
 • Скупка металла из вашего двора
 Sasnaukos km., Zarasų raj.
 +370 645 55 775

Установка тепловых
 насосов и кондиционеров
 Алмазное сверление
 отверстий
 +370 (695) 66 172

AKCIJA iki -50%
BALKONŲ (tinka renovacijai)
TERASŲ STIKLINIMAS
PLASTIKINIAI LANGAI
GARAŽO VARTAI
 Tel. 0 640 44 255

СИСТЕМЫ ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ
TTS
 +370 636 77774
 www.teleservis.lt

Vartojamoji
paskola
ATPIGO
KREDA
 IŠGALINIOS KREDITO UNIJA
 ■ Fiksuota palūkanų
 norma **7 %**
 ■ Sutarties terminas
 iki **7 metų**
 Bendros vartojimo kredito kainos metinės normos apskaičiavimo pavyzdys: skolintis 10 000
 Eur, kai sudaroma 60 mėn. sutartis, fiksuota metinė palūkanų norma – 7 %, sutarties sudarymo
 mokestis – 200 Eur, minimalus Unijos paslaugų mokestis – 6 Eur per mėnesį, mėnesio įmoka –
 204,04 Eur, bendra sumokama suma – 12 442,63 Eur, bendra vartojimo kredito kainos metinė
 norma – 9,511 %.

TAKSI EKSPRESAS
 ☎ +370 386 60 000
 ☎ +370 686 60 000
 ☎ +370 386 61 111
 Ežys +370 628 835 00 • Tella +370 614 586 86 • Tele2 +370 608 406 50
 Мы всегда там, где вам нужно!

РЕМОНТ КОМПЬЮТЕРОВ • ПЛАНШЕТОВ • ТЕЛЕФОНОВ
→ Pas Dmitrijų ←
→ У Дмитрия ←

AQUAPHOR, BRITA
КУВШИНЫ И ФИЛЬТРЫ
 Мешки для пылесосов
 Домофонные ключи
 Пульты для телевизоров
БАТАРЕЙКИ
АККУМУЛЯТОРЫ
всех видов
 0-647-60-122 ТЦ «Домино», 1 этаж
 facebook.com/PasDmitriju I-V 10-18, VI 10-14

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ ☎ с 9.00 до 18.00 📍 Jaunystės 21, Visaginas ✉ reklama@tts.lt

Издатель:
ЗАО «Telekomunikacijų technologijų servisas»
 LT 31230 Висагинас, Яунистес, 21
Главный редактор Инна Негода
 Тел.: +370-633-81303
Отпечатано в типографии Polska Press Sp.z.o.o.
 Ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa
Тираж 11 000 экз. ISSN 2669-0411

Прием рекламы и объявлений:
 Висагинас, Яунистес, 21, 1 этаж
 (вход со стороны «Аквариума»)
 Пн. – Чт.: с 9.00 до 18.00; Пт.: с 9.00 до 17.00
Отдел рекламы и доставки
 Тел.: +370-636-77774, e-mail: reklama@tts.lt
Верстка – Лариса Сайдуганова
 Facebook.com/design.visaginas

Už reklamos turinį ir kalbą redakcija neatsako.
 Редакция не несет ответственности за содержание рекламы
 и статей, опубликованных на правах рекламы.

Projektą iš dalies finansuoja
 Medijų rėmimo fondas.

MRF
 MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS