

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 skirsite mūsų mylimo Visagino 50-mečiu.

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

Mes galime jį pranokti, jei susirinksime bent 650 dalyvių!

Rekordo fiksuoja Visaginė atvyks Lietuvos rekordų akademijos atstovai.

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

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

Prašome ateiti apsiengus mėlynais marškinėliais (Visagino vėliavos spalva).

Taip pat kviečiame visaginiečius, išsi-barsčiusius po pasaulį, šokti kartu su mūmis rugpjūčio 10 d. 18:00 val. ir atsiusti savo vaizdo įrašus į mūsų grupes:

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

Apsilankę šiose grupėse, galėsite išmokti paprastų šokio judesiu.

Susivienykime dėl dovanos mūsų miestui!

Flešmobo organizatorius – Visagino studija „Akrobalansas“

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 шахматам, рассказывает руководитель лагеря и президент Висагинского шахматного клуба – Евгений Воло-сатов.

– 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» Маршака: 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 переменой 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 Широн?

– 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

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/mén. iki 1500 Eur/mén. („i rankas“)

Elektrikas (-ė) – automatikas (-ė) nuo 1300 Eur/mén. („i rankas“).

Kontaktai informacijai
+370 618 99300, info@visaginolinija.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: обучение, 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@visaginolinija.lt.

Užsakymo Nr. 5163

Королевские пешки

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

– **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-сессию: дети играли на электронных досках, а она делала ходы через программу, которую я специально разработал для этого.

В четверг прошёл командный онлайн-матч «Visaginas 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 рапидтурнир, 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 Кукужё 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 – Александра Пеко из США.

А финальной изюминкой стал матч по шахматам, где интеллект встречался с сударом. Победители:

– Вячеслав Найдёнов
– Марат Абехтиков
– Лукас Костецкас
– Катрина Коханкайте

– **Какие итоги лагеря?**

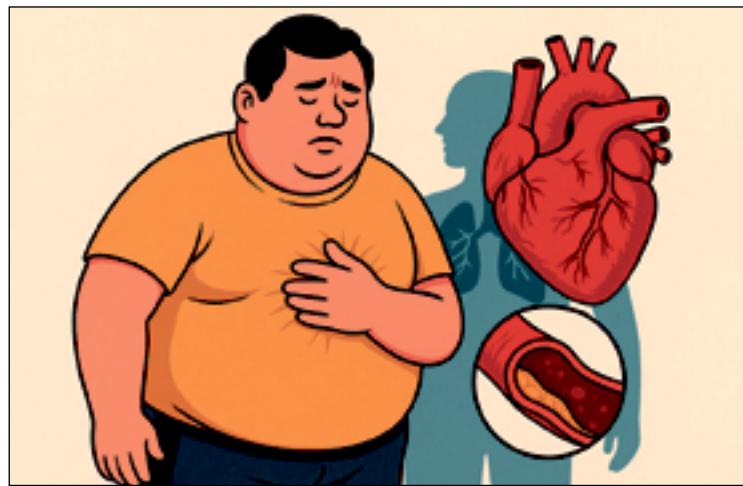
– Все дети разные: у каждого свой язык, темперамент, характер, манера игры. Но шахматы удивительным образом учат уважению, сотрудничеству и самодисциплине. За восемь дней дети стали настоящей командой.

Выражая искреннюю благодарность Висагинскому самоуправлению, Араику 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 problemas nepavyksta išspręsti daugelyje išsvyčiusių šalių. Ši tema aktuali ir Lietuvoje, nes širdies ir kraujagyslių ligos išlieka pagrindine mirties priežastimi mūsų šalyje.

Daugybė tyrimų rodo, kad koronarienės 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.

Pirmausia išsiaiškinkime, kas yra širdies ligos.

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

Aritmia – medicininis terminas, apibūdintinas širdies ritmo sutrikimus:

• **Bradikardija** – pulsas ramybės būsenoje mažesnis nei 60 tvinksniai per minutę.

• **Tachikardija** – pulsas ramybės būsenoje didesnis nei 100 tvinksniai per minutę.

• **Priešlaikiniai skilvelių susitraukimai (ekstrasistolės)** – praleisti arba pildomi 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.

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

Žmonės dažnai jaučia širdies permūsimus – tarsi širdis „praleistu“ dūžį ar stipriai suduotu krūtinėje, sukeldama trum-palaikį diskomfortą.

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

Aterosklerozė – tai židininiai arterijų vidinio sluoksnio sustorėjimai – aterosklerozinės plokštėlės, dažnai susidedančios iš riebalų ir jungiamojo audinio.

Arterijos – tai kraujagyslės, kurios perneša deguonį ir maisto medžiagą 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 sankaupų gali pasireikšti skausmu krūtinėje ar dusuliu. Kiti simptomai: kūno skausmai, šalčio pojūtis, galūnių tirpimas ir silpnumas.

Kardiomiopatiya – tai širdies raumens liga, kai jis padidėja ir deformuoja (di-latinė, ribojančioji, hipertrofinė formas).

Dėl to sumažėja širdies gebėjimas pum-puoti kraują, gali išsvyesti širdies nepakankamumas.

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

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, sun-kumo 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 kouslys, karščiavimas, drebulyas, odos bėrimas, skausmas krūtinėje, užgulimas.

Infekcijos dažnai būna komplikacijos po gripo, anginos, peršalimo.

Įgimti širdies ydai – vystosi dar vaisingi būnanti gimbdoje. Kai kurie defektai nustatomi iki gimimo, kiti – vėliau, dažnai svoriui augant.

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

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

Nutukimas taip pat apsunkina gydymą, jei yra įgimti 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, kraujuje padidėja lipidai ir kraujospūdis – tai labai pavojinga.

Centrinis (pilvinis, viscerinis, vyriskio tipo) nutukimas – pavojingiausias, nes riebalai kaupiasi pilvo ertmėje.

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

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

Net panašaus ügio ir amžiaus žmonės gali turėti skirtinį svorį. Ypač pavojingas yra pilvinis nutukimas – kai riebalai supa didus organus.

Visceraliniai riebalai išskiria biologiskai aktyvias medžiagas, kurios veikia kraujospūdį, lipidus, gliukozę, kraujagyslių funk-ciją, skatina uždegimus ir kraugo 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 požymiams:

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

Visiems metabolinio sindromo komponen-tams 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, metaboliškiam sindromui, podagrai.

Be svorio mažinimo pasiekti pagerėjimo sunku. Tačiau sulieknėti sunku – 75-95% atveju 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 kaupimasi – 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 miritys,
- greičiau vystosi aterosklerozė ir IŠL,
- sunkiai atlikti tyrimus, operacijas, anesteziją.

Svarbu: gydymas visada individualus. Geriausiu rezultatu 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 reikiams tyrimai, vertinami rizikos veiksniai, prieikus sudaromas individualus gydymo planas.

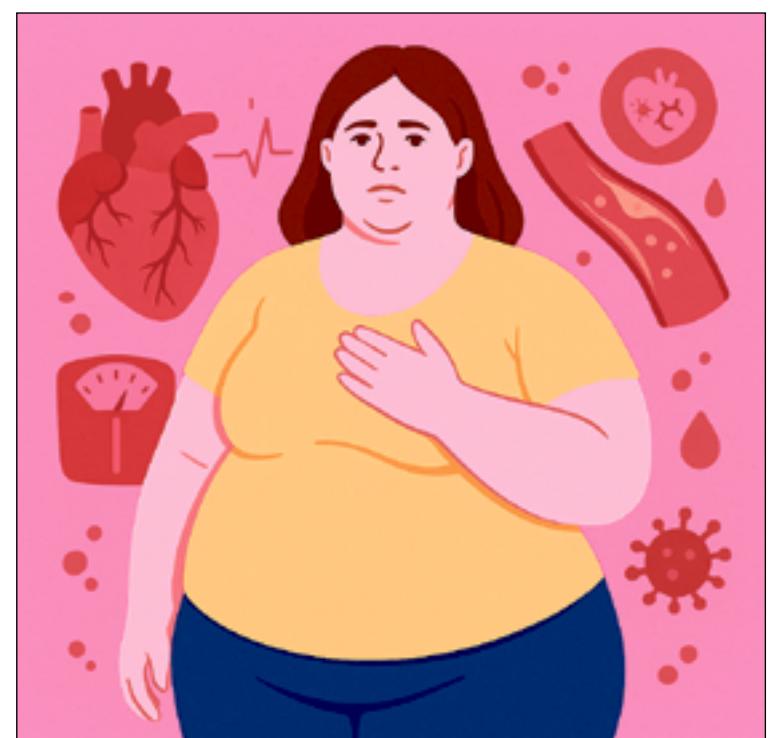
Pagrindiniai patarimai:

- nevalgyti riebus, saldaus, gausiai, ypač vakare (po 19 val.),
- nevalgyti skaitant ar žiūrint televizoriu,
- vengti čipšų, sausainių, saldainių, riešutų, alkoholio (papildomos kalorijos),
- prie valgij 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 nepadeda – galima apsvarstyti chirurginį gydymą (skrandžio mažinimo opera-ciją 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:

• **Bradikardia** – частота пульса в покое менее 60 ударов в минуту.

• **Tachikardia** – 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 бьется с ненормальной частотой. Причина – сбои в электрических импульсах, управляющих сердцебиением.

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

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 желез, 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 мужчины >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.

Переедая, 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 bendriją».

В ТЦ «ДОМИНО» В МАГАЗИНЕ **ВОНЕМИА ВЕСЬ ИЮЛЬ МЕСЯЦ**

Бокалы эксклюзивного дизайна с скидкой -50%

-50%

-25%

-33%
3,00

-33%
3,22

-35%
18,85

-31%
12,89

www.bohemija.lt

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, грузоподъёмность 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 металлом 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.

Оформление могил, памятники, надгробия и другие изделия из камня. Ремонт старых захоронений. **Уход за могилами.** **+370-612-74553.**

Продолжение на стр. 4

и сжиды дёкојаме висиems, курie буvo ёшalia, иšyldint mylimą vyrą ir tėtį Rimantą Abaravičių į Amžinybę.

Nuoširdžiai dёкоjаме už buvimą kartu, maldas, šiltus žodžius, visokeriopą palaikymą ir paramą šiuo sunkiu metu.

Ypatinga padéka – artimiausiemis draugams už didžiulę pagalbą, J.Rudokienės jmonei už rüpestingą 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

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 staciatiikių Jono Krikštytojo gimimo parapija a/s Nr. LT677300010002619111.

Пояснение к платежу: Auka

Выражаем сердечную благодарность всем, кто в это непростое время находит возможность помочь нашему храму!

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

Понедельник, 21 июля

9.00 Литургия. Казанская 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 «Всесаице».

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. Вмч. Евфимии всехвальной (в Пантелеимоновском приделе).

Pranešama apie sekantį turto pardavimą: 1272/4813 dalis žemės sklypo (unikalus Nr. 4583-0003-0008, kadastrinis adresas 4583/0003:8).

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 (бывший 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 состоянии. 5600 Евро. +370-626-38134.

сосновую шалевку и другую строительную древесину.
+370-652-44012.

NUOMA/АРЕНДА

сдам место парикмахера в салоне (1 мкр-н). +370-647-60122.

PERKU/КУПЛЮ

По самой высокой цене скupаем в Литве леса (зрелые, молодые, на дрова, срубленные), землю, усадьбы. +370-676-41155.

автомобиль любой марки, в любом состоянии, может быть битый, с дефектами, без т/о. Рассмотрю различные варианты.
+370-644-43353.

старую мебель, картины, посуду и другие старинные вещи.
+370-611-88801.



Больше НОВОСТЕЙ –
на news.tts.lt
Больше ОБЪЯВЛЕНИЙ –
на board.tts.lt

СИСТЕМЫ ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ

TTS

+370 636 77774
www.teleservis.lt

Vartojamoji paskola ATPIGO

Fiksuoja palūkanų norma 7 %

Sutarties terminas iki 7 metų

Bendros vartojimo kredito kainos metinės normos apskaičiavimo pavyzdys: skolinantis 10 000 Eur, kai sudaroma 60 mėn. sutartis, fiksuoja metinė palūkanų norma – 7 %, sutarties sudarymo mokesčis – 200 Eur, minimalus Unijos paslaugų mokesčis – 6 Eur per mėnesį, mėnesis įmoka – 204,04 Eur, bendra sumokama suma – 12 442,63 Eur, bendra vartojimo kredito kainos metinė norma – 9,511 %.



KREDA
IGALINOS KREDITO UNIJA

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ Ф с 9.00 до 18.00 Jaunystės 21, Visaginas reklama@tts.lt

UAB «Ajuva-Eksspress»
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:

1320 1370 1290
1730 1680 1580 250
140€ 146€ 220€

+370-672-45502
Дмитрий

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Гарантия - 25 лет
Бесплатный замер
Монтаж без пыли
+370-636-96714
astela.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 „Mikų darbai“
BRANGIAI PERKA MIŠKUS
VISOJE LIETUVOJE
Tel.: 0 665 86 012,
0 684 03 486

СДЕЛАЙТЕ СЮРПРИЗ СВОИМ БЛИЗКИМ!
ПОЗДРАВЬТЕ ИХ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ!

Гарантийное обслуживание

• 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 СКИДКА

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 -50%
BALKONŲ (tinkla galovacijai)
TERASŲ STIKLINIMAS
PLASTIKINIAI LANGAI
GARAŽO VARTAI
Tel. 0 640 44 255

TAKSI EKSPRESAS
+370 386 60000
+370 686 60000
+370 386 61111
Ežys +370 628 835 00 - Telia +370 614 586 86 - Tele2 +370 608 406 50
Мы всегда там, где вам нужно!

РЕМОНТ КОМПЬЮТЕРОВ·ПЛАНШЕТОВ·ТЕЛЕФОНОВ
Pas Dmitrij
у Дмитрия

AQUAPHOR, BRITA КУВШИНЫ И ФИЛЬТРЫ
Мешки для пылесосов
Домофонные ключи
Пульты для телевизоров

БАТАРЕЙКИ АККУМУЛЯТОРЫ
всех видов

0-647-60-122
facebook.com/PasDmitriju
ТЦ «Домино», 1 этаж
I-V 10-18, VI 10-14