

NAUJIENLAIŠKIS

GEGUŽĖ NR. 76

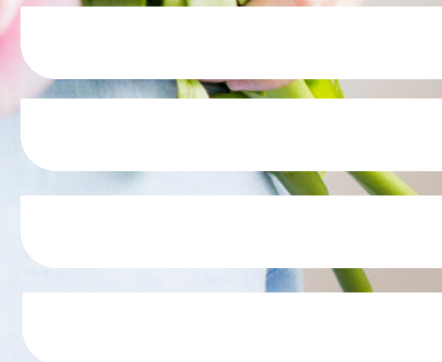


Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

*Henris Deividas Toro kartą pasakė,
kad apie sveikatą reikia spręsti iš to, kaip
mus džiugina rytas ir pavasaris. Ir iš tiesų
kasdienėje gyvenimo skuboje neretai
pamirštame pasidžiaugti tokiais paprastais
dalykais kaip nauja diena ar besikeičiantys
metų laikai. Ir vieną dieną pabundame
suvokę, kad taip ir nepastebėjome
besiskleidžiančių pavasario žiedų, taip
ir nepajautėme rytinės kavos skonio.
Gal pabandykime kitaip – lėčiau, tikriau,
kartu?*





KLAIPĖDOS MIESTO MOKINIŲ SVEIKATA IR JOS POKYČIAI

Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kasmet vykdo mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos stebėseną. Mokiniai kasmet privalo profilaktiškai tikrintis sveikatą pas savo šeimos gydytoją bei gydytoją odontologą. Elektroniniu būdu užpildytas ir pasirašytas Mokinio sveikatos pažymėjimas patenka į Elektroninę sveikatos paslaugų ir bendradarbiavimo infrastruktūros informacinę sistemą (ESPBI IS), iš kurios yra perduodamas į Higienos instituto Vaikų sveikatos stebėsenos informacinę sistemą (VSS IS). VSS IS duomenys naudojami atliekant mokinių profilaktinių sveikatos duomenų analizę.

Nuo 2020 m. įsigaliojo nauja Mokinio sveikatos pažymėjimo forma, kurioje nebeurodomi mokinių organų sistemų sutrikimai, bet šeimos gydytojas pateikia bendras arba specialiąsias rekomendacijas, kurių turi būti laikomasi mokiniams dalyvaujant ugdymo veikloje. 2023 m. 9,9 proc. Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokinių buvo nurodytos bendrosios (pritaikytas maitinimas, nurodyta sėdėjimo vieta, alergenai, skubios pagalbos poreikis ir pan.), o 4,2 proc. mokinių – specialiosios rekomendacijos ir pirmosios pagalbos priemonės, kurių gali prireikti mokiniui dalyvaujant ugdymo veikloje. Daliai profesinių mokyklų mokinių taip pat buvo nurodytos šeimos gydytojo rekomendacijos: bendrosios – 11,2 proc. mokinių, o specialiosios – 6,3 proc. mokinių.

Lyginant su ankstesniais metais, Klaipėdoje sumažėjo per didelį kūno svorį turinčių mokinių – 2022 m. atsvaris ir nutukimas nustatytas 21,8 proc., o 2023 m. – 20,7 proc. bendrojo ugdymo mokyklų mokinių, tačiau profesinėse mokyklose besimokančių mokinių, turinčių per didelį svorį, dalis nežymiai padidėjo: 2022 m. atsvaris ir nutukimas nustatytas 23,4 proc., o 2023 m. – 24,7 proc. jaunuolių.

Nustatyta, kad sveikus dantis (nepažeistus ėduonies, neplombuotus ir neišrautus) turėjo 10,2 proc. sveikatą pasitikrinusių mokinių, besimokan-

čių bendrojo ugdymo įstaigoje, ir 5,2 proc. profesinio ugdymo įstaigų mokinių. Dantų būklei vertinti naudojamas dantų ėduonies intensyvumo rodiklis, kuris išreiškiamas ėduonies pažeistų dantų skaičiumi, tenkančiu vienam asmeniui. 2023 metais Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokinių ėduonies intensyvumo rodiklis buvo vidutinis – 3,2, o profesinių mokyklų mokinių – aukštas – 5. Galima daryti išvadą, kad profesinėse mokyklose besimokančių jaunuolių burnos sveikatos rodikliai yra blogesni.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog kasmetiniai mokinio sveikatos patikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti. Kasmet profilaktiškai tikrinant mokinio sveikatą galima stebėti, ar jo būklė atitinka būdingas jo amžiaus augimo ir vystymosi normas. Šeimos gydytojas, nustatęs pakitimus, nukreipia vaiką ar pilnametį mokinį gydytojų specialistų konsultacijai.

Klaipėdos miesto savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų 2023 m. duomenų analizė.

Klaipėdos miesto savivaldybės profesinių mokyklų mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų 2023 m. duomenų analizė.

PRASIDEDA JUDRIAUSIO DARŽELIO KONKURSAS UOSTAMIESTYJE

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, kasmet nuo 2018 m. organizuojantis konkursą „Judriausias darželis“, ir šiemet pakvietė ugdymo įstaigas varžytis dėl judriausiojo titulo.

Šio bendruomenės sporto ir sveikatingumo konkurso tikslas – skatinti Klaipėdos miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikų ir suaugusiųjų fizinį aktyvumą, formuoti naudingus įpročius, puoselėti teisingas fizinio aktyvumo nuostatas šeimoje.

Šių metų balandžio mėnesį startavusiame ir gegužę pasibaigsiame konkurse dalyvauja net 25 darželiai. Norisi pasidžiaugti, jog kasmet išlieka didelis dalyvaujančių įstaigų skaičius. Tai rodo, jog šis konkursas patrauklus darželių bendruomenėms ir kaskart dalyvaudamos jos mato prasmę.

Siekdami laimėti, draugiškų varžytuvių dalyviai visą konkurso laikotarpį turi organizuoti su judėjimu susijusias veiklas. Įstaigos bendruomenė, vaikai su tėvais pėsčiomis, dviračiais ar kitomis priemonėmis, išskyrus mechanines ir elektrines transporto priemones, turi fiksuoti savo įveiktus kilometrus pačių pasirinktomis mobiliosiomis programėlėmis. Taip pat konkurso dalyviai turi sukurti pasivaikščiojimo maršruto žemėlapiį ir dalyvauti grupės žygyje „10 000 žingsnių yra vieni juokai“.

Konkurso komisija – Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos Ugdymo ir kultūros departamento Švietimo skyriaus, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro ir Klaipėdos Rotary klubo „Karalienė Luizė“ atstovai.

Jau visai netrukus, birželio mėnesį, pirmos vietos nugalėtojai džiaugsis ne tik sveikuolišku titulu bei padėkos raštais, bet ir sveikatą stiprinančiomis ir ugdančiomis dovanomis.

Informacijos sklaida ir organizavimu rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos. Konkursą remia Klaipėdos Rotary klubas „Karalienė Luizė“.





KAIP TAISYKLINGAI IŠSIVALYTI DANTIS?

Atrodo, kiekvienas iš mūsų žinome, kad dantis valytis reikia du kartus per dieną, bet ar žinome, kaip juos išvalyti taisyklingsai? Leiskite su jumis pasidalinti, kaip dantis valytis rekomenduoja gydytojas odontologas.

Jei nenešiojate jokių ortodontinių aparatų, tai dantis rekomenduojama valyti du kartus per dieną – ryte ir vakare. Ryte dantis valome vos pabudę – nuvalome per naktį čia susikaupusias bakterijas, o jų čia per naktį prisikaupia labai daug. Vakare dantis valome praėjus bent trisdešimčiai minučių po paskutinio valgio (maždaug tiek laiko reikia, kad burnos terpės rūgštingumas atsistatytų po valgio ir dantis valytis būtų saugu).

RYTO DANTŲ VALYMO RUTINA:

1. Nusiplauname rankas.
2. Valome tarpdančius su tarpdančių siūlu ir tarpdančių šepetėliais. Jei tarpdančius kruopščiai išsivalėte vakare, naudodami burnos irigatorių, tarpdančių siūlą ir tarpdančių šepetėlius, tuomet ryte belieka suteikti tarpdančiams apsaugą visai dienai. Tai padaryti galite padažę tarpdančių šepetėlį į dantų pastą ir juo išsivalę visus tarpdančius.
3. Išsivalome dantis. Užsitępame dantų pastos ant vandeniui sudrėkinto dantų šepetėlio ir išorinius dantų paviršius valome sukamaisiais judesiais, vidinius ir kramtomuosius dantų paviršius valome šluojamaisiais judesiais.
4. Sunkiau prieinamus dantų paviršius, pvz., paskutinio danties galinis paviršius, apatinių priekinių dantų liežuvinis paviršius, zona prie dantenos, papildomai galime išvalyti naudodami vieno danties šepetėlį.
5. Išspjauname dantų pastos likučius.
6. Nusivalome liežuvį švelniai braukdami nuo liežuvio šaknies link galiuko tris kartus.

VAKARO DANTŲ VALYMO RUTINA:

1. Atsigeriame vandens, kad po dantų išsivalymo bent 30 min. nenorėtume gerti ir leistume dantų pastai atlikti savo funkciją – grąžinti per dieną prarastus mineralus atgal į danties paviršių.
2. Nusiplauname rankas.
3. Valome tarpdančius su burnos irigatoriumi, tarpdančių siūlu ir tarpdančių šepetėliais. Mūsų dantis turi penkis paviršius, iš kurių du yra tarpdantyje, tad tarpdančius išsivalyti privalome kiekvieno dantų valymo metu.
4. Išsivalome dantis. Užsitępame dantų pastos ant vandeniui sudrėkinto dantų šepetėlio ir išorinius dantų paviršius valome sukamaisiais judesiais, vidinius ir kramtomuosius dantų paviršius valome šluojamaisiais judesiais.
5. Sunkiau prieinamus dantų paviršius, pvz., paskutinio danties galinis paviršius, apatinių priekinių dantų liežuvinis paviršius, zona prie dantenos, papildomai galime išvalyti naudodami vieno danties šepetėlį.
6. Išspjauname dantų pastos likučius.
7. Nusivalome liežuvį švelniai braukdami nuo liežuvio šaknies link galiuko tris kartus.

Taip pat nepamirškite, kad po kiekvieno valgio dantis rekomenduojama prasiskalauti vandeniui ar skalavimo skysčiu. Taip nuplausime maisto likučius, padėsime greičiau atsistatyti burnos terpės rūgštingumui.

Kaip taisyklingsai prižiūrėti dantis nešiojant breketus, rasite mūsų Youtube kanale arba paspaudę žemiau esantį laukelį.

Vaizdo įrašas apie burnos ertmės prižiūrą nešiojant breketus.

PERFEKCIONIZMAS: MOTYVUOJANTI AR ŽLUGDANTI SAVYBĖ?

Pabandykite įsivaizduoti tobulą žmogų. Kokį jį matote? Jis visada puikiai pasirodo viešai kalbėdamas? Spėja kiekvieną vakarą paruošti maistingą, estetišką, sveikuolišką kulinarinį šedevrą? Niekada netingi sportuoti ir kas rytą keliasi saulei kylant? Kiekvienam kyla skirtingi vaizdiniai, koks gi tas tobulas žmogus. Dauguma mano, jog sąvoka „perfekcionistas“ būtent tai ir reiškia – žmogų, kuris siekia būti tobulas ir kuris viską savo gyvenime atlieka tobulai. Kai kurie gal net lygiuojamės į tokius žmones, laikydami juos idealaus gyvenimo pavyzdžiais. Arba gal net kartais patys prasitariame, kad esame perfekcionistai: kad visada lentynoje viskas turi būti sudėta lygiai, kad rašto darbe negali būti nė vienos gramatinės klaidos, kad patiekaluose niekada negali būti padauginta druskos ir taip toliau. Tačiau kyla klausimas, ar nuolatinis tobulumo siekis mus motyvuoja, ar žlugdo? Bei kuo paremtas perfekcionizmas? Kaip tampama perfekcionistu ir kaip tai atsiliepia sveikatai?

Visų pirma, turime apibrėžti perfekcionizmą. Amerikos psichologų asociacija (2018) perfekcionizmą įvardija kaip tendenciją kelti sau arba kitiems ypač aukštus reikalavimus bei tikėtis darbą atlikti be trūkumų, kas dažnai viršija realius situacijos lūkesčius. Pavyzdžiui, perfekcionistas gali daug valandų kurti ir tobulinti laišką savo kolegai – laiškas kolegai tikrai negali būti palyginamas su diplominiu darbu ar prezentacijos paruošimu, tačiau perfekcionistui tai gali užtrukti tiek pat laiko, kaip ir minėtiems darbams, net jei situacija tokio indėlio nereikalauja.

Gali kilti klausimas ar net aštri mintis: „Bet aš tikrai mėgstu tvarką ir esu atsakingas žmogus, tačiau nematau, kad tai yra tas neigiamas perfekcionizmas, apie kurį visi kalba“.

PERFEKCIONIZMAS YRA DVIEJŲ RŪŠIŲ:

- ◆ Adaptyvus perfekcionizmas leidžia asmeniui priimti ir susidoroti su mažomis nesėkmėmis, nusistatyti realistiškus tikslus ir efektyviai susitvarkyti su kylančiu stresu. Šie asmenys siekia geriausio pagal savo galimybes, tausodami savo sveikatą, didindami savo tikėjimą savimi ir savo jėgomis. (Oxtoby, 2018).
- ◆ Žalingas perfekcionizmas pasireiškia, kai asmuo yra pernelyg sau kritiškas, jį dažnai valdo nesėkmių ir kritikos baimė. Šie žmonės gali pradėti tikėti, jog jiems nesiseks, ir baimė padaryti klaidą arba prastai pasirodyti tampa viską užgniaužiančia ir intensyvia. Šis perfekcionizmas žmogų paralyžiuoja nerimo, baimės ir savęs kritikavimo būsenoje.

Taigi, laikyti savo daiktus tvarkingai spintelėse nebūtinai yra žalingas perfekcionizmas. Žalingas perfekcionizmas pasireiškia kaip nuolatinė neurotinė būseną, kelianti nerimą ir baimę (Khatibi, Fouladchang, 2016). Kaip atpažinti, kada siekti geriausio rezultato yra kenksminga?

- 1. Aukštų standartų kėlimas.** Galite pagalvoti, kad esate kažkuo ypatingas ir jums galioja kiti reikalavimai nei kolegoms. Toks įsitikinimas dažnai veda į žalingo perfekcionizmo riziką.
- 2. Didelis rūpinimasis organizuotumu ir tvarka.** Gal tai labai kruopštus darbo vietos prižiūrėjimas, lo-





vos pasiklojimas, kas yra teigiami bruožai, tačiau jei užvaldo didelis noras viską organizuoti, tai rodo bandymą viską aplinkui sukontroliuoti.

3. **Sudėtinga įveikti klaidas ir nesėkmes.** Paralyžiuojantis jausmas, atsiradęs padarius klaidą arba patyrus nesėkmę, apibūdina perfekcionisto požiūrį.
4. **Polinkis į atidėliojimą.** Atidėliojimas yra dažnas perfekcionizmo ženklas, kadangi perfekcionistai kreipia dėmesį į rezultatus, o ne į procesą. Užduotys, reikalaujančios ilgalaikio įsipareigojimo ir darbo, gali sukelti papildomą nerimą ir nesėkmės / kritikos baimę, kuri paralyžiuoja emociškai ir neleidžia produktyviai siekti savo tikslo. (Albers, 2023).

Perfekcionizmas pasireiškia noru būti tobulam ir viską atlikti tobulai, net jei tai ir nerealistiška: Molnar et. al. (2023) tyrimas rodo, kad paaugliai, turintys ryškias perfekcionizmo savybes, gali kritiškai įvertinti, jog sau keliami reikalavimai yra nerealistiški, tačiau jų vis tiek laikytis. Kadangi perfekcionizmas yra asmenybės konstruktas, jame nėra daug vietos lankstumui ir skubiems pokyčiams. Šie asmenys pasižymi „viskas arba nieko“ mąstymu (arba laimiu, arba pralaimiu), nelankstumu ir rigidiškumu: pavyzdžiui, laimėti antrą vietą lenktynėse yra didžiausias nusivylimas, nes vienintelis variantas buvo laimėti pirmą. Tačiau net jei lenktynėse laimima pirmą vietą, perfekcionistas pasitenkinimo nejaus, tik palengvėjimą. Perfekcionistai dažnai aplinkoje mato daug grėsmės savo savivertei, tad aukščiausių lūkesčių išpildymas trumpam sukuria saugumo jausmą (Harari et. al., 2018).

Mokslinėje literatūroje pastebėsite, kad žalingas perfekcionizmas didina nerimo, depresijos ir kitų psichikos sveikatos sutrikimų riziką (APA, n.d.; Khatibi, Fouladchang, 2016). Žalingas perfekcionizmas turi ypač didelę sąsają su valgymo sutrikimų atsiradimu ir vystymusi (Paluckaitė, 2021; Khatibi, Fouladchang, 2016). Žalingas perfekcionizmas sukelia nuolatinę įtampos būseną, kuri trumpam palengvėja pasiekus aukštai iškeltus / išsikeltus reikalavimus. Nuolatinė

įtampa sukelia norą kontroliuoti viską aplinkui, kas ir paskatina psichikos sveikatos sunkumų atsiradimą, ypač valgymo sutrikimus.

Kaip sumažinti žalingą perfekcionizmą?

Siekiant sumažinti žalingą perfekcionizmą, reikalingas sąmoningas darbas su savimi, pastebint ir atliepiant savo emocijas, elgesį ir nuostatas. Stebėkite kylančias nuostatas ir kaip į jas reaguojate: „viskas arba nieko“ mąstymas, atidėliojimas, per aukštų reikalavimų sau kėlimas (Oxtoby, 2018). Naudinga vesti kognityvine elgesio terapija paremtą minčių dienoraštį, kuriame galima žymėti savo kasdienes išgyvenimus. Minčių dienoraštis skatina aprašyti stresą sukeliantį įvykį, mintis ir jausmus, susijusius su juo, ir kaip buvo elgiamasi siekiant įveikti stresą. Visa tai stebint galima imti abejoti savo mintimis, susijusiomis su žalingu perfekcionizmu, aukštu reikalavimų kėlimu (Ruini, Mortara, 2022).

Dažnai naudojama kognityvinė elgesio terapija, kuri sutelkia dėmesį į žalingas mintis ir jas palaikantį elgesį, tad siekiant sumažinti perfekcionizmą svarbu pastebėti neigiamas mintis, pavyzdžiui: „Aš privalau atlikti visą projektą vienas, nes daugiau niekas nesugebės jo atlikti taip gerai kaip aš“, ir jas užginčyti bei paneigti. Taip pat svarbu atpažinti savo emocijas, mokėti jas priimti ir pajauti. Tai reiškia, kad nuostatas, pvz., „Verkia tik silpni“, reikia pamiršti, nes jos skatina nuolatinę įtampą. Craciun (2013) tyrimas rodo, kad kognityvinės elgesio terapijos sesijos labai sumažino paauglių perfekcionizmo lygį, stresą ir neracionalius įsitikinimus.

Svarbu prisiminti, jog daiktų laikymas savo vietose, kruopštumas ir atsakingumas darbuose bei noras pateikti save kuo geriau nėra žalojantis perfekcionizmas. Kilus įtampai, baimei ir nerimui, jog atsiranda viena gramatinė klaida darbe, jei paveikslas bus pasviręs labiau į kairę ir jei nepavyks visko padaryti tobulai iš pirmo karto, atsiranda poreikis pažvelgti į save iš vidaus, paaugliuoti savo mintis, įsitikinimus ir jausmus.

„Bandome būti tobuli, kad pagerintume savo gyvenimą, tačiau tobulumo siekimas mus sulaiko nuo gyvenimo gerovės.“ Dr. Jen



KAIP PAKITO KLAIPĖDIEČIŲ SVEIKATOS RODIKLIAI?

Kovo pabaigoje savivaldybės taryba patvirtino 2022 metų Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitą. Sveikatos statistikos duomenys, kurie pateikiami ataskaitoje, yra renkami pagal Lietuvos sveikatos strategijoje iškeltų tikslų bei uždavinių įgyvendinimo savivaldybėse parengtą rodiklių sąrašą.

2023 metų pradžioje Klaipėdoje gyveno 156 745 gyventojai. Didžiąją jų dalį sudarė darbingo amžiaus gyventojai, tačiau pensinio amžiaus žmonių Klaipėdoje buvo daugiau nei vaikų iki 15 metų. Tai reiškia, kad uostamiesčio gyventojai senėja. Vidutinis klaipėdiečių amžius buvo 43 metai: vyrų – 40, moterų – 46 metai. Per 2022 metus gimė 1 253 kūdikiai (642 berniukai ir 611 mergaičių), o mirė 2 271 asmuo (1 074 vyrai ir 1 197 moterys).

Savivaldybės sveikatos rodiklių reikšmės vaizduojamos taikant šviesoforo principą (nuo geriausiojo žaliao per geltoną prie blogiausiojo raudono). Įvertinus Klaipėdos miesto sveikatos rodiklių santykį su Lietuvos vidurkiu, nustatyta, kad 27 rodiklių reikšmės buvo geresnės už Lietuvos vidurkį (žalioji zona), 7 rodiklių reikšmės atitiko Lietuvos vidurkį (geltonoji zona) ir 16 rodiklių reikšmės buvo prastesnės nei Lietuvos vidurkis (raudonoji zona). Prasčiausi buvo šie Klaipėdos rodikliai: nesimokančių mokyklose vaikų

skaičius; žuvusių ar sunkiai sužalotų darbe asmenų skaičius; sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis; mirtingumas transporto įvykiuose; oro tarša; gyventojų skaičius, tenkantis 1 alkoholio ir 1 tabako licencijai; išvengiamų hospitalizacijų skaičius; sergamumas vaistams atsparia tuberkulioze; 1 ir 2 metų amžiaus vaikų skiepijimo apimtys; vaikų dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programos vykdymas bei mirtingumas nuo piktybinių navikų. Iš raudonojoje zonoje esančių rodiklių savivaldybės bendruomenės sveikatos taryba išskyrė prioritetinius visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklius, kurių gerinimui bus skiriamas didesnis dėmesys. Tai sergamumo žarnyno infekcinėmis ligomis, mirtingumo transporto įvykiuose, pėsčiųjų mirtingumo nuo transporto įvykių bei mirtingumo nuo piktybinių navikų rodikliai.

2022 metais Klaipėdoje buvo registruoti 529 žarnyno infekcinių ligų atvejai, iš kurių didžiąją dalį sudarė nepatiksintos virusų sukeltos žarnyno in-

fekcijos ir rotavirusų sukeltas enteritas. Daugiausia žarnyno infekcinių ligų atvejų buvo diagnozuota vaikams. Nuo 2021 metų stebima sergamumo žarnyno infekcinėmis ligomis rodiklio prastėjimo tendencija ir 2022 metais jis viršijo Lietuvos vidurkį.

2022 metais savivaldybėje dėl transporto įvykių žuvo 11 gyventojų, iš kurių 6 buvo pėstieji. Uostamiestyje stebima mirtingumo transporto įvykiuose rodiklio prastėjimo tendencija: nuo 2016 iki 2022 metų jis išaugo beveik 3 kartus ir 2022 metais viršijo Lietuvos vidurkį.

2022 metais nuo piktybinių navikų Klaipėdoje mirė 463 gyventojai: 239 vyrai ir 224 moterys. 2021 metais šis savivaldybės rodiklis sumažėjo, tačiau nuo 2022 metų stebima jo prastėjimo tendencija.

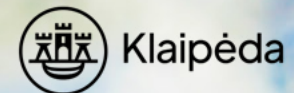
Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2022 metų ataskaitą galite rasti Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje:

[Nuoroda - čia](#)



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“





MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 46 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–15.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt

