

NAUJIENLAIŠKIS

RUGSĖJO NR. 59



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Metų laikų kaita – didžiulė dovana, mokanti džiaugtis gyvenimo pokyčiais, priimti laikinumą, įsiklausyti į gamtą ir save, praktikuoti dėkingumą. Tai puikus metas po siautulingos vasaros grįžti į įprastą rutiną – įgalinančią ir sveikatinančią, suteikiančią kryptį siekti naujų tikslų. Jei atidžiau pažvelgtume į šį nuostabų gamtos virsmą, pamatytume, jog ir mes kaip tas ruduo – nuolat besikeičiantys, niekada nestovintys vietoje, net jei ir atrodo, jog nieko išskirtinio gyvenime nevyksta. Stabtelėkime ir prisiminkime save prieš metus – juk mes tikriausias gyvenimo kaitos įrodymas. Priimkime šį virsmą su dėkingumu ir nepa-mirškime pasimėgauti akimirka.



EUROPOS JUDUMO SAVAITĖ IR VĖL SKATINS JUDĖTI

Kiekvienais metais rugsėjo 16–22 dienomis Europos šalyse vyksta Europos judumo savaitės renginiai. Tai didžiausia tvaraus judėjimo skatinimo kampanija, prie kurios jungiasi ir Klaipėdos miestas, tęsdamas kasmetę prasmingą tradiciją ir nudžiugindamas judėjimą skatinančių renginių gausa ir įvairove.

2022 m. Europos judumo savaitės **tema „Bendrauk lengviau“**, ja norima parodyti, kad pasiekti kelionės tikslą galima ir be automobilio, o aplinkai draugiškais būdais. Todėl įvairios uostamiesčio įstaigos ragins savo darbuotojus, jei yra galimybė, kuriam laikui iškeisti automobilį į aplinkai draugiškesnį keliavimo būdą. Kampanijos **šūkis „Judėk laisviau“** taip pat skleidžia žinią, kad judėjimas – tai ne tik bėgimas ar konkretūs mankštos pratimai, bet amplitudė pačių įvairiausių fizinio aktyvumo formų, kurių Klaipėdos mieste minimos savaitės metu tikrai netrūks.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, kaip vienas iš pagrindinių savaitės koordinatorių uostamiestyje, kvies jungtis prie šūnio naujienų: futbolas vaikstant (su žaidimu supažindins profesionalūs treneriai), virtualus pasivažinėjimas dviračiais-treniruokliais po įvairias uostamiesčio erdves, judrios treniruotės ant interaktyvaus kilimo, aktyvios praktinės savignyos pa-

mokos, akcija „Klaipėdos įmonės vaikšto“.

Kaip ir kasmet, VšĮ „Klaipėdos keleivinis transportas“ pakvies į tradicines studentų lenktynes, sulaukiančias ypatingo klaipėdiečių susidomėjimo. Varžytuvių metu, kurios rengiamos nuo 2009 metų, bus lenktyniaujama įvairiomis transporto priemonėmis, siekiant įvertinti miesto infrastruktūros patogumus pasirinkus skirtingas susisiekimo rūšis.

Prie kampanijos taip pat jungiasi ir gausus ugdymo, kitų biudžetinių ir viešųjų, kultūros įstaigų būrys, pasiūlysiantis miestiečiams ir miesto svečiams įvairių pažintinių žygių, mankštų, konkursų, orientavimosi varžybų, diskusijų, padėsiančių į judumą pažvelgti plačiau.

Kviečiame susipažinti su visais Europos judumo savaitės renginiais Klaipėdoje, kuriuos rasite Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro parengtame rugsėjo mėnesio nemokamų veiklų kalendoriuje „Ir kūnui, ir sielai“ arba paspaudę **čia**.





VAIKŲ SAUGA KELIUOSE – SUAUGUSIŲJŲ ATSAKOMYBĖ

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras informuoja, kad Pasaulio keliuose kasdien žūsta apie 500 vaikų, tūkstančiai yra sužalojami.

Kaip skelbia Pasaulio sveikatos organizacija, „Nėra vienos priemonės, kuri galėtų sumažinti daugybę rizikos veiksnių, greisiančių vaikams keliuose, tačiau yra tam tikri veiksmai, kurių gali imtis kiekviena šeima, bendruomenė ir šalis, siekdamos sustiprinti kelių eismo saugą vaikams.“ Pasauliniame Saugaus eismo dekados 2011–2020 m. veiksmų plane yra apibrėžtos būtinos priemonės, kurių reikia imtis, norint užtikrinti saugą keliuose. Valstybės atsakomybė yra apibrėžti įstatymuose ir valdyti bei pašalinti pagrindinius rizikos veiksnius, o kiekvieno gyventojo asmeninė atsakomybė yra savo elgesiu nesudaryti rizikos vaikų saugai keliuose. Pasaulio sveikatos organizacija skelbia 10 efektyviausių strategijų, taikytinų siekiant išsaugoti vaikų ir kitų eismo dalyvių sveikatą ir gyvybę. Su jomis susipažinti galite [čia](#).

Vaikų sužalojimų keliuose galima išvengti. Siekiant apsaugoti vaikus, petys į petį turi dirbti įvairios žinybos. Vis dėlto vien institucijos vaikų neapsaugos, būtina kiekvieno piliečio ir kiekvieno vaiko asmeninė atsakomybė už saugą keliuose. Lietuvoje taip pat aktyviai prisidedama prie šios iniciatyvos. Siekiant užtikrinti vaikų saugą keliuose, koordinuojant Pasaulio sveikatos organizacijai bei Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrui, šioje srityje bendradarbiauja Sveikatos apsaugos, Susisiekimo, Vidaus reikalų bei Švietimo ir mokslo ministerijos bei atsakingos institucijos: Kelių policijos tarnyba, Automobilių kelių direkcija ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurai.



KOVOS SU PASIUTLIGE DIENA

Rugsėjo 28-ąją minima Pasaulinė pasiutligės diena. Specialistai primena, kad kasmet Lietuvoje rudenį ir pavasarį laukiniai gyvūnai vakcinuojami nuo pasiutligės – mėtomi specialūs jaukai. Šios prevencinės priemonės leido pasiekti, kad šalyje pasiutligės pastaraisiais metais neregistruojama.

Pasiutligė – ūmi žmonių ir gyvūnų virusinė centrinės nervų sistemos infekcija, kuri, netaikant specifinių profilaktikos priemonių, baigiasi mirtimi.

- » Žmogus pasiutlige gali užsikrėsti, kai įkanda, įdreskia, apseilėja pasiutlige sergantis gyvūnas ir virusas su seilėmis patenka į žaizdą.
- » Didesnis pavojus kyla susirgti pasiutlige, kai pasiutęs gyvūnas sukandžioja žmogui galvą. Mažesnė rizika užsikrėsti – pasiutusio gyvūno seilėmis patekus į odos įbrėžimus, gleivines. Pasiutligės virusas neatsparus išorinėje aplinkoje, plitimas per aplinkos objektus beveik neįmanomas.

Pasiutligės simptomai

Pasiutligės inkubacinio periodo trukmė – nuo 12 dienų iki kelių mėnesių, priklausomai nuo užkrato patekimo vietos (arčiau galvos inkubacija trumpesnė), nuo pate-

kusio užkrato kiekio, apkandžiotojo imuninės sistemos.

- » Pirmieji pasiutligės simptomai panašūs į gripo: karščiavimas, galvos skausmas, didelis silpnumas. Šis periodas gali užtrukti apie savaitę.
- » Skiriamos dvi tipinės pasiutligės formos: klasikinė pasiutligės forma, pasireiškianti vandens baime, oro judėjimo baime, gerklų spazmais, ir paralyžinė pasiutligės forma, kuri pasireiškia progresuojančiu raumenų silpnumu bei galvos smegenų pažeidimo požymiais. Neurologinių simptomų periodas gali užtrukti apie savaitę, vėliau – koma, kuri baigiasi mirtimi.

Iki šiol nėra veiksmingo pasiutligės gydymo, todėl **įkandus, įdrėskus ar apseilėjus bet kokiam gyvūnui, rekomenduojama skubiai kreiptis į gydymo įstaigą.**

- » Vienintelė galimybė apsisaugoti nuo pasiutligės ir išvengti mirties – imunoprofilaktika.

- » Po kontakto su įtariamai pasiutlige sergančiu gyvūnu skiriamos penkios vakcinos nuo pasiutligės dozės 0, 3, 7, 14 ir 28 dienomis.
- » Priklausomai su sužeidimo laipsnio gali būti skiriamas pasiutligės imunoglobulinas kartu su pasiutligės vakcina.

Pirmoji pagalba – nespecifinė profilaktikos priemonė

Nepaprastai svarbi pirmoji ir neatidėliotina pasiutligės profilaktika – kruopštus žaizdų plovimas muilu ar kitu detergentu su vandeniu po kontakto su įtariamai pasiutlige sergančiu gyvūnu. Ši pirmosios pagalbos priemonė turi būti atliekama kuo greičiau kruopščiai plaunant žaizdą mažiausiai 15 minučių muilu ar kitais detergentais (kitomis dezinfekcinėmis medžiagomis) su vandeniu. Taip galima sumažinti pasiutligės virusus infekcijos vietoje.



PER MAŽAS VAIKŲ SVORIS – KĄ SVARBU ŽINOTI?

Per mažas vaiko svoris yra ne tas pats, kas vaiko lieknumas. Kai kurie vaikai yra smulkaus sudėjimo ir svoris yra palaikomas subalansuota mityba ir fiziniu aktyvumu. Tačiau per mažas vaiko svoris gali būti mitybos, sveikatos ar emocinių problemų ženklas.

Palyginus su antsvoriu ir nutukimu, per mažas vaiko svoris sulaukia mažiau Europos tyrėjų dėmesio, šia tema yra tik kelios išsamios mokslinės studijos. Galima daryti išvadą, kad tai yra dėl vaikų, paauglių ir suaugusiųjų nutukimo epidemijos Jungtinėse Valstijose ir daugelyje Vakarų Europos šalių, o nutukimas sietinas su lėtinių ligų ir diabeto rizika.

Per mažas vaiko kūno svoris yra mitybos nepakankamumo indikatorius ir sukelia ilgalaikių sveikatos padarinių, psichinės ir emocinės sveikatos sutrikimų, elgesio problemų, yra susijęs su žemais mokslo pasiekimais, sumažėjusiu kognityviniu vystymusi, nepalankiomis sveikatai pasekmėmis visam gyvenimui. Per mažą kūno svorį turintys vaikai ir paaugliai turi didesnę riziką susirgti infekcinėmis ligomis, o mergaičių per mažas kūno svoris yra susijęs su būsimo nėštumo pasekmėmis, įskaitant motinos mirtį nėštumo metu, gimdymo komplikacijas, priešlaikinį gimdymą, intrauterinį augimo sulėtėjimą.

Jeigu nustatoma, kad kūno svoris auga per lėtai, didelis dėmesys skiriamas taisyklingai vaiko priežiūrai, mitybos režimui ir mitybos korekcijai. Jeigu nustatoma organinė liga, pradedamas specifinis ligos gydymas. Jei organinė patologija nerasta, tuomet reikia koreguoti dietą. Per mažo svorio vaikai gauna per mažai pagrindinių maisto medžiagų ir kalorijų, todėl mitybos koregavimo tikslai yra šie: atsižvelgiant į ūgį, pasiekti idealų svorį, pašalinti pagrindinių maisto medžiagų, vitaminų ir mineralų stoką, pasivyti tam tikrai amžiaus grupei būdingus augimo kriterijus, išmokyti tėvus taisyklingos vaiko mitybos. Mitybos koregavimas yra vaiko, kuris

turi per mažą kūno svorį, gydymo pagrindas, todėl manoma, kad turi būti skiriamas adekvatus baltymų ir didesnis kalorijų skaičius. Kūdikui ir mažam vaikui būtina gauti pakankamą kiekį pagrindinių maisto medžiagų.

Tėvai, kurių vaikams nustatytas neorganinis per mažas svorio didėjimas, gali vadovautis šiais patarimais:

- » Atsipalaiduokite – maitinimai turi būti malonūs, ne kelti streso.
- » Sukurkite teigiamas emocijas – pagirkite vaiką už gerą valgymą, maisto nelaikykite bausme.
- » Leiskite vaikui valgyti pačiam.
- » Būkite geras pavyzdys – valgykite kaip šeima, nes vaikai ima pavyzdį iš tėvų ir brolių bei seserų.
- » Vaikas neturėtų valgyti ar gerti (išskyrus vandenį) 1 val. iki valgio.
- » Ribokite sulčių suvartojimą per dieną.
- » Nustatykite valgių ir užkandžiavimo laiką, venkite užkandžiavimo po neužbaigto valgio.
- » Atskirkite, kada Jūsų vaikas yra alkanas ir kada yra sotus.
- » Valgio metu nesiblaškykite – neskaitykite, nežiūrėkite televizoriaus, nesinaudokite telefonu, planšetėmis, visą dėmesį sutelkite į maistą ir vienas kitą.

Atkreipkite dėmesį ne tik į maisto kiekį, bet ir į maisto kokybę – tuščios kalorijos iš riebių ir saldžių produktų gal ir padės vaikui priaugti kelis kilogramus, tačiau toks maistas neap rūpins vaiko būtinomis maistinėmis medžiagomis.

Plačiau šia tema skaitykite [čia](#).

ELEKTRONINĖS CIGARETĖS – NE SVEIKATOS DRAUGAS

Elektroninės cigaretės pasaulyje kelia didelį susirūpinimą. Mokslininkai iš visų jėgų stengiasi atrasti atsakymus apie šių prietaisų žalą sveikatai, tačiau tarp jaunimo elektroninės cigaretės vis dar yra populiarios, o tai kelia susirūpinimą.

Elektroninės cigaretės pradėjo plisti Kinijoje 2003 m., Europoje ir JAV šis prietaisas buvo registruotas 2006–2007 m. Elektroninės cigaretės išvaizda nedaug kuo skyrėsi nuo įprastinės tabako cigaretės, dėl šios priežasties paplitimas tarp jaunimo nebuvo toks didelis. Tačiau vėliau elektroninės cigaretės dizainas, dydis keitėsi, todėl tai tapo patrauklu jaunam žmogui.

Apie elektronines cigarettes yra nemažai mitų, todėl peržvelkime dažniausiai sklandančius tarp mūsų.

Laužome mitą – elektroninės cigaretės nekenkia sveikatai

Gaminant elektroninių cigarečių užpildus yra naudojamas glicerinas arba propilenglikolis. Glicerinas – dirbtinis saldiklis, jis tirštas, tąsus, bekvapis ir beskonis skystis, šią medžiagą galima sutikti maisto pramonėje ar net koncertinėse dūmų mašinose. Propilenglikolis – skaidrus, bespalvis, tirštas, bekvapis skystis, kuris taip pat yra naudojamas maisto, kosmetikos, šildymo sistemose, dažų ar lakų pramonėje. Nors šios medžiagos nėra kenksmingos, tačiau rūkant elektroninę cigaretę jos yra kaitinamos iki 250 °C, todėl skyla į toksiškus junginius – formaldehidą ir acto rūgšties aldehidą.

Reiktų nepamiršti ir svarbaus fakto, jog

įkvepiami elektroninės cigaretės garai, kitaip nei tabako, pasisklaido po visą plaučių tūrį, tai tik paspartina plaučių pažeidimus. Taip pat pastebėta, jog naudojantys šiuos įrenginius turi problemų dėl širdies ritmo, kraujo krešumo, stiprėja aterosklerotiniai pažeidimai ir tokiu būdu sparčiau išsivysto širdies ir kraujagyslių ligos.

Nustatyta, jog elektroninių cigarečių vartotojai turi 1,79 didesnę riziką susirgti miokardo infarktu nei nerūkantieji.

Naujas rūpestis – elektroninės cigaretės ir suskystinta marihuana

2019 m. pasaulyje pastebėta, jog į gydymo įstaigas dažnai kreipiasi jaunuoliai su sunkiais plaučių pažeidimais, šiai tendencijai didėjant atsirado ir naujos ligos pavadinimas – EVALI. Dažniausiai ši liga nustatoma tiems, kurie garino skysčius su suskystinta marihuana (THC). EVALI sukelia abipusius progresuojančius plaučių pažeidimus, todėl kai kuriems pacientams prireikia dirbtinai plaučius intubuoti ir ventiliuoti, ir tai gali tęstis visą gyvenimą. Šios ligos amžiaus vidurkis – 21 metai, todėl tai verčia susimąstyti.

Kiekvienas iš mūsų esame atsakingi už sprendimus, kuriuos priimame dėl savo sveikatos, todėl rinkitės atsakingai.





AR VISKĄ ŽINOTE APIE DUONĄ?

Duona – žmonių maitintoja nuo senų laikų. O šiais laikais gamintojai siūlo vis įvairesnių duonos rūšių ir taip stengiasi įtikti pirkėjams. Iš didelės gausos kartais sunku išsirinkti duoną, kuri būtų ne tik skani, bet ir bent kiek palankesnė sveikatai. Tad pateikiame rekomendacijas, į ką atkreipti dėmesį, kad rastume sveikatai palankesnį sprendimą.

MILTŲ RŪŠIS

Duona gali būti puikus sudėtinių angliavandenių šaltinis, ir būtent sudėtiniai angliavandeniai užtikrina energiją bei ilgesnį sotumo jausmą. Rekomenduojama duoną rinktis iš viso grūdo ruginių arba kvietinių miltų. Viso grūdo miltai išsaugo savyje beveik visas grūde esančias maistingąsias medžiagas. Taigi valgant tokią duoną mes ne tik gausime energijos, bet ir skaidulų, B grupės vitaminų bei mineralų. Tik svarbu atkreipti dėmesį, ar viso grūdo miltai sudaro didžiąją duonos dalį. Pvz., ant pakuotės gali būti užrašyta, jog tai viso grūdo miltų duona, o sudėtyje iš tiesų bus tik nedidelė tokių miltų dalis.

SKAIDULOS

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, suaugusiems rekomenduojama per parą suvartoti 25–35 g skaidulinių medžiagų. Duonos priedai, pvz., sėklos, sėmenys, saulėgrąžos, grūdai, daržovės, praturtina duoną papildomomis skaidulomis. Renkantis duoną nepasikliaukite vien tik skambiais užrašais apie duoną ir jos savybes. Atkreipkite dėmesį į kitoje etiketės pusėje esančią maistingumo deklaraciją, kad skaidulų kiekis būtų ne mažesnis nei 6 g/100 g produkto.

CUKRAUS IR DRUSKOS KIEKIS

Sveikatai palankiausias pasirinkimas, kai cukraus kiekis produkte neviršija 5 g/100 g produkto, druskos kiekis neturėtų viršyti 1,5 g/100 g produkto.

DUONOS KILDINIMO MEDŽIAGOS

Duonos kokybę lemia ne tik miltai ar skaidulos, bet ir tešlos kildinimo medžiagos. Natūralus raugas – sveikiausia ir natūraliausia duonos kildinimo medžiaga. Duona su raugu yra lengviau pasisavinama bei teigiamai veikia žarnyno mikroflorą.



APSIŠAUKĖLIO FENOMENAS

Pastaraisiais metais psichologinėse konsultacijose besilankantys žmonės, pasakodami apie savo patiriamus sunkumus, vis dažniau įvardija patiriantys gana stiprų apsišaukėliškumo jausmą dėl tarsi nepelnytų savo karjeros pasiekimų bei nerimą, kad tai gali būti demaskuota, nepaisant pagrįstų įgūdžių ir pasiekimų įrodymų. Toks psichologinis fenomenas yra vadinamas apsišaukėlio (angl. imposter) sindromu. Šis psichologinis reiškiny yra plačiai paplitęs skirtingų lyčių, amžiaus, rasių, kultūrų populiacijose.

Asmenys, kuriems būdingas apsišaukėlio sindromas, savo pasiekimus neretai priskiria ne savo įgūdžiams ar gebėjimams, bet atsitiktinei sėkmei ar tarpasmeninių santykių įtakai. Tokie žmonės jaučiasi nesaugiai, neužtikrintai, dažnai nepasitiki saviimi, yra sabotuojami savęs pačių. Ilgalaikeje perspektyvoje yra dažniau kamuojami depresiskumo, nerimo jausmų, emocinio išsekimo, pervargimo, patiria daugiau tarpasmeninių konfliktų nei asmenys, nepasižymintys šiuo fenomenu. Apsimetėlio / apsišaukėlio reiškinys būdingesnis žemesnės savidisciplinos žmonėms, savo realias kompetencijas suvokiantiems tarsi pažemintai ar sumažintai.

Čia tikriausiai būtų galima prisiminti ne vieną istoriją apie savo pasiekimais abejojančius klases dešimtukininkus, mokslininkus, kitose srityse karjeros laiptais kopiančius asmenis.

Nustatyta, kad psichologinis apsišaukėliškumo reiškinys reikšmingai koreliuoja su kitomis asmenybės savybėmis, pvz., žemu sąmoningumu, išreikštu neurotiškumu bei perfekcionizmu. Dalis intelektualinio netikrumo jausmo atvejų yra susiję su savigarbos kompensacija dėl savidisciplinos stokos. Perfekcionizmą ir apsišaukėliškumą vienija noras būti tobulam, nes tikima, kad savo gebėjimais ir kompetencijomis galima sulaukti kitų su-

sižavėjimo, užsitarnauti pagarbą ar bent jau ne-susilaukti nepalankaus kitų vertinimo. Visgi sau keliamiems aukštiesiems reikalavimams ribų perfekcionisto galvoje nėra, tad nėra įmanoma nepatirti ir vidinio nepakankamumo, suklydimo, nusivylimo jausmų, kurie paprastai yra slepiami dėl to, kad yra suvokiami kaip neišpildytų standartų, netobulumo ženklai. Beveik taip pat yra ir su asmenimis, kurie pasižymi apsišaukėlio fenomenu ir tik iš labai nežymių niuansų, t. y. negebėjimo pasidžiaugti sėkme ar pastebimo išgyvenimo dėl neišpildytų sau keliamų lūkesčių, galima atskirti, ar šalia perfekcionizmo esama ir apsišaukėliškumo patirties.

Štai kelios rekomendacijos, ką daryti savyje atpažinus apsišaukėlio fenomeną:

- » mokykitės priimti save tokius, kokie esate dabar;
- » susitelkite į savęs pažinimą ieškodami ir akcentuodami savo stiprias savybes, o ne tobulindami silpnąsias;
- » nesusitapatinkite su klaidomis, klaidos tik dalis mūsų gyvenimo patirties, iš kurių mes galime mokytis. Neklęsta tik tie, kurie nieko nedaro;
- » mokykitės pasidžiaugti visais savo pasiekimais, nekvestionuodami jų atsitiktinės ar neatsitiktinės kilmės, priimkite pasiekimą kaip faktą;
- » pastebėkite savo mąstymo klaidas (neigiamų dalykų išryškinimą, teigiamų patirčių nuvertinimą, dichotominį mąstymą „viskas arba nieko“, mąstymą kategorijomis „turiu arba privalau“, perdėtus apibendrinimus, susiasmeninimą, minčių skaitymą ar ateities numatymą ir t. t.) ir keiskite savo įsitikinimus apie save ir kitus (gyventi taikoje su savimi ir pasauliu tikrai nepadedą tokie įsitikinimai, kaip „būsiu vertingas tik tada, kai pasieksiu karjeros aukštumų“, „gerbs tik tada, kai pranoksiu lūkesčius“ ir t. t.);
- » užsiimkite kasdienėmis sąmoningo dėmesingumo (angl. *mindfulness*) pratybomis;
- » skirkite dėmesio darbui su nerimu ir depresyvumu (pažinimui ir įveikimui);
- » lavinkite mokymosi ir savikontrolės įgūdžius.

Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad siekiant mažinti apsišaukėlio reiškinio neigiamą ilgalaikę įtaką, pastangas turi dėti ne tik patys asmenys, susiduriantys su šiuo sunkumu, tačiau ir visa visuomenė. Tai galime daryti didindami tarpusavio suvokimą ir susikalbėjimą šia tema. Asmuo negali dėl to būti vertinamas ar kaip nors nuvertinamas, teisiama. Viena pagrindinių visuomenės užduočių yra palaikančios, draugiškos aplinkos kūrimas, suteikiančios erdvę vieni kitiems savyje atpažinti apsišaukėlio fenomeno ypatumus su galimybe dalytis savo patirtimi, leisti jai būti ir galbūt praeiti.



A young child with curly hair, wearing a yellow beanie, a denim jacket over a yellow shirt, and blue jeans, is sitting in a field of fallen autumn leaves. The child is holding a large bunch of orange and yellow leaves over their head with their right hand and a small sprig of green grass in their left hand. They are smiling and looking down at the grass. The background is a soft-focus forest with trees and more fallen leaves.

RENGINIŲ KALENDORIUS



MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. (8 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



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS