

# NAUJIENLAIŠKIS

2023



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

SPALIS–GRUODIS

Nr. 4



MŪSŲ SVEIKATA - MŪSŲ  
PAČIŲ RANKOSE

Jei mokėsime pasirūpinti savo sveikata, ne tik džiaugsimės gera savijauta, energija, ilgaamžiškumu, bet ir dalinsimės gyvenimo džiaugsmu. Turėsime galimybę pasirūpinti žmonėmis, kuriuos mylime, padėti savo artimiesiems, užtikrinti ilgą, sveiką ir laimingą vaikų gyvenimą.

**Ką šiandien padarėte, kad rytoj jaustumėtės geriau?**



# PRAEJUSIŲ MĖNESIŲ ĮVYKIAI, VEIKLOS

## FIZINĖS IR EMOCINĖS SAVIJAUTOS GERINIMO MANKŠTOS SUDERINTOS SU KVĖPAVIMO PRAKTIKOMIS, JUDESIU IR ATSIPALDAVIMO TECHNIKA

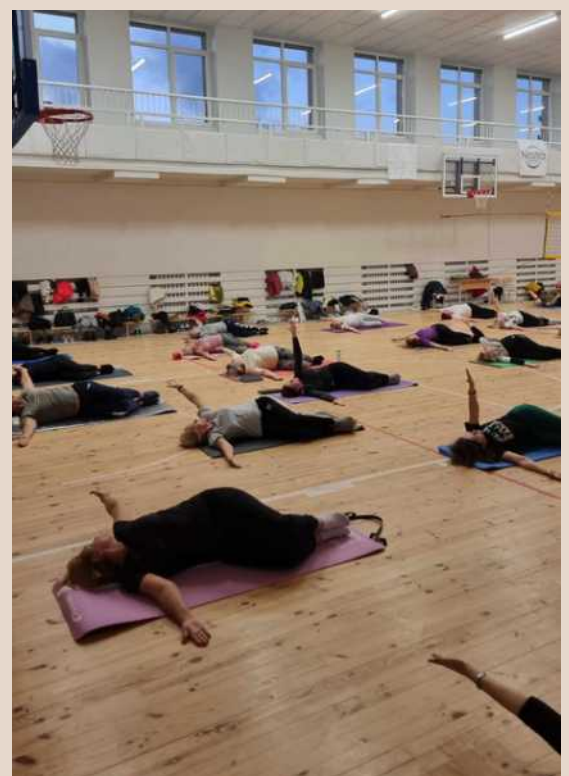
Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras eilę metų stengiasi pagerinti rajono gyventojų fizinį aktyvumą, siekia padėti užkirsti kelią dažniausioms mūsų rajone ir pasaulyje vyraujančioms lėtinėms ligoms, o esamas pagerinti. Vienas iš būdų geresnės sveikatos link yra fizinis aktyvumas.

Nuo spalio pradžios (visuose trijuose didžiuosiuose rajono miestuose) vyksta **NEMOKAMOS** (apmokamos iš SAM dotacijos Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro lėšų) fizinės ir emocinės savijautos gerinimo mankštos, suderintos su kvėpavimo praktikomis, judesiu ir atsipalaidavimo technika. Mankštas Švenčionyse ir Švenčionėliuose veda trenerė Diana Nalivaikė, o Pabradėje trenerė Inga Kozlovska.

Labai džiaugiamės didžiuliu susidomėjimu bei aktyvumu!

***Judėjimas gali pakeisti bet kokį vaistą,  
bet nė vienas vaistas pasaulyje negali pakeisti judėjimo“.***

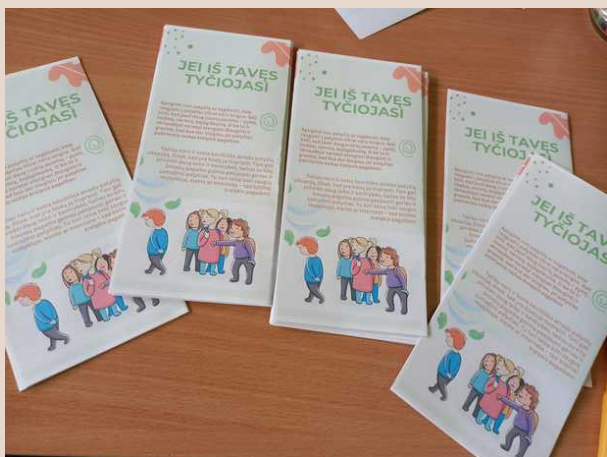
Tissot.





## „IŠTIESK PAGALBOS RANKĄ”

Spalio 18 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės Aloyza Aglinskienė ir Raminta Kiškėnienė KUTC Švenčionių m. vaikų dienos centre vedė užsiėmimą „Ištiesk pagalbos ranką”. Veiklos metu, vaikai mokėsi nukentėjusiam suteikti pirmąją medicininę pagalbą, žaidė komandinį žaidimą "Kaip padėti draugui?", aptarė pagalbos būdus, patyčių atveju. Nugalėtojai gavo atminimo dovanėles.



## ŠVENČIONIŲ PROFESINIO RENGIMO CENTRE VYKO PASKAITA „MIKROORGANIZMAI, HIGIENA, MAISTO SAUGA“

Lapkričio 10 dieną Švenčionių profesinio rengimo centre vyko paskaita „Mikroorganizmai, higiena, maisto sauga“. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė, paskaitos metu kalbėjo apie asmens higienos taisykles, kūno higieną (rankų, drabužių švarą ir t.t), paminėtos dažniausiai kylančios ligos ir problemos dėl higienos nesilaikymo. Pasikartota tema apie „kryžminę taršą“, kas tai yra, kur susidaro palankios sąlygos žalingai mikroflorai augti, intensyviai vystytis ir daugintis. Aptartos pagrindinės priemonės, padedančias apsaugoti nuo per maistą plintančių bakterijų sukeltamų susirgimų.

Po paskaitos vyko psichoterapinis užsiėmimas su spalvotu smėliu, kurio metu buvo kuriami spalvingi paveikslai. Šis užsiėmimas įtraukia į kūrybinį procesą, padeda atsipalaiduoti ir skatina teigiamas emocijas.





## STRŪNAIČIO KAIME VYKO UŽSIĖMIMAS SU ŠIAURIETIŠKOMIS LAZDOMIS

Lapkričio 7 dieną, Strūnaičio kaime vyko užsiėmimas su šiaurietiškomis lazdomis, šį susitikimą organizavo Strūnaičio kaimo bibliotekininkė, Teresa Krutkevič. Aktyviausios Strūnaičio bendruomenės moterys susipažino ir išbandė šiaurietišką ėjimą, o kaip taisyklingai vaikščioti ir kokia naudą gauna mūsų kūnas, pasakojo Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė Jurga Masevičienė.

Šiaurietiškas ėjimas – tai fizinio aktyvumo forma, tinkanti bet kokio amžiaus ar sveikatos būklės žmonėms. Einant su lazdomis yra aktyvuojami viršutinės kūno dalies raumenys, didėja deguonies suvartojimas taip pat skatinama medžiagų apykaita, gerėja koordinacija, vyresnio amžiaus žmonės lengviau išlaiko pusiausvyrą. Įrodyta, jog šiaurietiškas ėjimas yra saugus ir efektyvus sergantiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis.

Fizinis aktyvumas yra bazinis mūsų sveikatos pamatas, svarbu pasirinkti sau tinkamą fizinio aktyvumo formą. Su amžiumi žmogaus organizme pradeda reikštis senėjimo pokyčiai, tačiau tinkamas fizinis krūvis bet kuriame amžiuje leidžia padidinti raumenų jėgą ir ištvermę, taip pat tai puiki galimybė būti socialiai aktyviems, pagerinti savo gyvenimo kokybę.



## VIKTORINA ŠVENČIONĖLIŲ VAIKŲ DIENOS CENTRE

Lapkričio 8 d., minint Europos sveikos mitybos dieną, Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė Aloyza Aglinskienė lankėsi Švenčionėlių vaikų dienos centre. Vyko viktorina „Sveika mityba“. Vaikai pasiskirstė komandomis ir sprendė viktorinos užduotis apie daržovių ir vaisių, vandens svarbą sveikatai, kokios yra pagrindinės maistinės medžiagos, kokie sveikos mitybos principai, kas yra vitaminų šaltiniai. Smagu, kad dauguma atsakymų buvo teisingi. Nugalėjo žinios ir draugystė.



## AKCIJA „BŪK MATOMAS TAMSOJE”

Rudenį trumpėja šviesusis paros laikas, o tai gerokai pablogina matomumą kelyje. Todėl rudens mėnesiai pėstiesiems eismo dalyviams pavojingiausi.

Siekdami išvengti nelaimingų atsitikimų ir apsaugoti pėsčiuosius, Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, jau ne vienerius metus organizuoja akciją „Būk matomas tamsoje”. Jos metu, sutiktiems praeiviams, buvo nemokamai dalinami atšvaitai primenant apie jų svarbą. Šiomet ši akcija vyko gruodžio 13 d. Pabradėje.

Tamsiame kelyje su tolimosiomis šviesomis važiuojantis vairuotojas pėsčią be atšvaito mato maždaug 150 metrų atstumu, priklausomai nuo pėsčiojo aprangos ir transporto priemonės šviesų. Pėsčiasis, dėvintis atšvaitą ar atšvaitą liemenę, matomas iš didesnio nei 600 metrų atstumo.

Vairuotojas, važiuojantis su artimosiomis šviesomis, pėsčią be atšvaito pamatys maždaug už 50 metrų. Su atšvaitu pėsčiasis matomas net už 350 metrų.





## VEIKLOS ŠVENČIONIŲ ZIGMŲ ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE (ADUTIŠKIO G.)

❄️ Švenčionių Z. Žemaičio gimnazijoje vyko akcija „Ar geras gimnazijos patalpų mikroklimatas?“ kurios metu specialiu prietaisu iš projekto „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių raj. ugdymo įstaigose“ klasėse, koridoriuose, valgykloje, bibliotekoje, sporto salėje, persirengimo kambariuose buvo matuojama ir vertinama pagal higienos normą CO<sub>2</sub> koncentracija, patalpų temperatūra, oro drėgnumas.

Grynas oras yra viena svarbiausių sąlygų užtikrinti gerai žmogaus savijautai ir gyvenimo kokybei. Didžiąją dienos dalį mokiniai ir mokytojai praleidžia klasėse, todėl patalpų oro kokybė yra ypač svarbi. Viršijus rekomenduojamą CO<sub>2</sub> normą, pasireiškia mieguistumas, galvos skausmas, suprastėja mąstymas, sunku susikaupti, įsisavinti informaciją, mažėja dėmesingumas ir t. t. Bakterijas ir virusus ore paskleidžia infekuoti žmonės, todėl šaltuoju metų laiku, padidėjus sergamumui peršalimo ligomis reikia ypatingą dėmesį skirti mokyklos patalpų vėdinimui. Daugiau CO<sub>2</sub> ore, daugiau ir virusų ore. Akcijos metu priminta, kad klasės po kiekvienos pamokos turi būti vėdinamos. CO<sub>2</sub> stebėjimas yra vienas iš infekcijos rizikos valdymo būdų.

❄️ Spec. soc. įgūdžių I-III kl., spec. lav. 1-4 kl., spec. lav. 5, 6, 7 klasėse vyko relaksaciniai, atsipalaidavimo, judumo skatinimo užsiėmimai su interaktyviomis grindimis. Spec. soc. įgūdžių I-III kl. ir spec. lav. 1-4 kl. terapija piešiant ant nutrindamų plakatų. Spec. lav. 5,6,7 kl. terapija piešiant paveikslus spalvotu smėliu.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Vita Buinorienė





## ŠVENČIONIŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS LANKĖSI ŠVENČIONIŲ SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRE

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės š.m. lapkričio 24 d. lankėsi Švenčionių rajono socialinių paslaugų centro Dienos centre „Verdenė“. Susitikimo metu buvo kalbama apie vyresnio amžiaus žmonių traumas namuose, gatvėje, jų profilaktiką, būtinąją pagalbą patyrus traumą. Centro lankytojai turėjo galimybę atlikti plaučių funkcijos tyrimą, kūno masės analizę, gauti konsultacijas sveikos mitybos, fizinio aktyvumo klausimais, pasitikrinti saugumą namuose, užpildžius klausimyną, skirtą nukritimų prevencijai.



## PASKAITA IR KONSULTACIJOS PAŠAMINĖS BIBLIOTEKOJE

Gruodžio 6 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės dalyvavo susitikime su Pašaminės gyventojais.

Paskaitos metu specialistė Aloyza Aglinskienė išsamiai papasakojo apie vyresnio amžiaus asmenų traumas ir jų prevenciją. Paaiškinta kokius savo gyvenamosios įpročius reikėtų pakeisti ir išsamiai atsakė į rūpimus klausimus.

Specialistė Jurga Masevičienė atliko kūno masės analizę. Ji parodo ne tik svorį, bet ir skysčių kiekį, kaulų masę, vidinių bei išorinių riebalų kiekį, biologinį amžių ir kt.

Specialistė Raminta Kiškienė atliko plaučių funkcijos tyrimą spirometro pagalba. Spirometrija yra vienas iš labiausiai taikomų kvėpavimo funkcinių diagnostikos metodų, kuriuo yra matuojamas oro tūris bei greitis įkvėpimo ir iškvėpimo metu. Spirometrija yra vienas iš svarbiausių diagnostikos metodų nustatant lėtinę obstrukcinę plaučių ligą (LOPL), astmą, pagalbinis metodas diagnozuojant plaučių fibrozę, cistinę fibrozę bei kitas kvėpavimo sistemos ligas.





## ĮGYVENDINTAS PROJEKTAS “JUDĖKIME DAUGIAU – MAITINKIMĖS SVEIKIAU”

Mityba ir fizinis aktyvumas yra pagrindiniai sveikatą lemiantys veiksniai vis dažniau siejami su bendra žmogaus sveikata, kuriai didelę reikšmę turi vaikystėje įgyti įpročiai. Mokslininkų teigimu, vaikų įpročiai formuojami pirmaisiais gyvenimo metais, todėl svarbu ugdyti teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą, sveiką gyvenimo būdą, kurie vėliau nulems sveikatą ir gyvenimo kokybę. Nepakankamas vaiko fizinis aktyvumas ir netinkama mityba gali būti antsvorio bei nutukimo priežastimi.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo ciklą užsiėmimų, tai paskaita - praktinis užsiėmimas “Vaikų priešpiečių dėžučių turinys” ir fizinio aktyvumo užsiėmimai įvairaus amžiaus vaikams iš **Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo 2023 metų specialiosios programos lėšų**. Šio projekto pagalba vaikams ir jų tėveliams norėjome pasiūlyti smagias, netradicines veiklas, kurias vedė kompetetingi ir įžymūs lektoriai. Norisi tikėti, kad šie užsiėmimai įkvėps bent keletą užsiėmimų dalyvių.

Lektorė **Aistė Švetkauskė**, studijos „Good Food“ įkūrėja pasakojo tėvams kaip turėtų atrodyti vaikų priešpiečių dėžučių turinys, kokius produktus rinktis, kaip juos patraukliai pateikti, įtraukiant įvairesnius sveikesnius produktus. Visi dalyviai patys gamino ir degustavo sveikesnius patiekalus.

Džiaugiamės, kad turėjome galimybę pakviesti į svečius sveikos gyvensenos ir sporto trenerį, televizijos laidos “Į sveikatą” vedėją - **Alaną Dzeranovą**. Dalyvaudami užsiėmimuose vaikai patyrė daug smagių akimirų, noriai ir aktyviai dalyvavo. Pratimus vaikams Alanas parinko atsizvelgdamas į vaikų amžių, mažiausiems dalyviams mankštą pateikė žaidimo forma skambant muzikai, vaikai lipo į įsivaizduojamus kalnus, šokinėjo per griovius, lipo kopėčiomis, meditavo. Vyresnieji mankštinosi kiek intensyviau. Spręsdžiant iš laimingų vaikų veidų manome, kad visi užsiėmimų dalyviai projekto veiklomis liko patenkinti.



# VEIKLOS ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE (LENTUPIO G.)

## Spalvų pasaulyje

Daugelis tyrimų atskleidžia, jog ryšys tarp spalvos ir nuotaikos labai stiprus. Pastebėta, kad vaikai, kurie klausėsi pasakos su laiminga pabaiga, paskui piešė geltonos spalvos pieštuku. Jei pasakos istorija baigėsi ne taip linksmai - vaikai buvo linkę piešti tamsiai ruda spalva. Ypatingai ikimokyklinio amžiaus vaikams spalva yra labai svarbi reiškiant jausmus.

Raudona - pikta spalva, mėlyna - liūdna, geltona reiškia laimę, o žalia - malonumą.

Kokia spalva padės jeigu vaikas neturi apetito? Greičiausiai oranžinė. Ji gerina virškinimo trakto veiklą, stimuliuoja skydliaukę ir veikia apetitą. Galima įsigyti oranžinį puoduką, lėkštę, oranžinių servetėlių. Jeigu vaikas kaip tik persivalgo, turėtų tikti – žalia spalva.

Spalvos padeda ir tuo atveju, jeigu vaikas suserga, pavyzdžiui: raudona suaktyvina organizmo jėgas, jį šildo. Mėlyna padeda sumažinti temperatūrą ir įveikti infekciją. Jeigu vaikas peršalo, jį galima užkloti raudonu pledu arba apvynioti kaklą raudonu šaliku, pasiūlyti pažaisti su raudonos spalvos žaislais, aprengti mėlyna pižama.

Galvos skausmą įveikti padeda žalia spalva. Galima sudėlioti žalią mozaiką, duoti žalių kaladėlių, tuos pačios spalvos žaislų.

Spalvos turi įtaką ir ugdymui. Čia į pagalbą ateina geltona spalva. Tiks geltonos spalvos knygu lentyna arba magnetinė lenta virš stalo, tos pačios spalvos pieštukinė. Geriausia dirbti aplinkoje, kurioje daug geltonos spalvos, leiskite pasireikšti savo fantazijai. Esmė ta, kad geltona gerina nuotaiką ir teigiamai veikia regėjimą.

Gruodžio mėnesį, Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijos pradinių klasių mokiniai išbandė išskirtinį piešimo būdą. Grandant juodą lapo sluoksnį medine lazdele, atsiveria įvairios vaivorykštės spalvos. Vaikai galėjo sukurti įvairiausius spalvotus piešinius. Toks piešimas yra puikus laisvalaikio praleidimo būdas, lavinantis kūrybiškumą, smulkiąją motoriką, erdvės suvokimą.





## AKCIJA LOPL DIENOS PAMINĖJIMUI

Lėtinė obstrukcinė plaučių liga – tai liga, kuriai būdingi lėtiniai respiraciniai simptomai (kosulys, skrepliavimas ir (ar) dusulys) bei nuolatinė bronchų obstrukcija, susidaranti dėl kvėpavimo takų ir (ar) plaučių pažeidimo, kuriuos dažniausiai sukelia įkvėpamos žalingos dalelės ar dujos, paprastai susijusios su ilgalaikiu tabako rūkymu.

Svarbiausi lėtinės obstrukcinės plaučių ligos (LOPL) rizikos veiksniai yra tabako rūkymas, aplinkos teršalai, paveldimas genetinis polinkis ir dažnos respiracinės infekcijos vaikystėje. Rūkymas (taip pat ir pasyvus) lemia apie 80 % visų lėtinės obstrukcinės plaučių ligos atvejų.

Svarbiausi patologinės fiziologijos pokyčiai yra kvėpavimo takų, ypač smulkiųjų, spindžio susiaurėjimas (obstrukcija) ir oro spąstai, sutrikdantys oro pašalinimą iš plaučių. Atsiranda nuolatinis plaučių išsipūtimas (hiperinflacija). Dėl to, esant fiziniam aktyvumui, didėja plaučių funkcinė liekamoji talpa, mažėja įkvėpimo talpa. Sumažėjusi įkvėpimo talpa sukelia dusulį ir riboja fizinį pajėgumą.

Spirometrija yra vienas iš svarbiausių diagnostikos metodų nustatant lėtinę obstrukcinę plaučių ligą (LOPL), astmą, pagalbinis metodas diagnozuojant plaučių fibrozę, cistinę fibrozę bei kitas kvėpavimo sistemos ligas.

Lapkričio 17 d. buvo minima Pasaulinė LĖTINĖS OBSTRUKCINĖS PLAUČIŲ LIGOS diena. Ta proga Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo akciją ir visus norinčius kvietė atlikti plaučių funkcijos tyrimą su spirometru.



# NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBIŲ KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teikia nemokamą, anonimišką pagalbą rizikingai ir žalingai alkoholi vartojantiems asmenims bei jų artimiesiems Švenčionių rajone. Ketvirtą šių metų ketvirtį iš viso suteiktos 139 konsultacijos.

Pagalbą teikia du priklausomybių konsultantai, tai: Jūratė (Pabradė, Švenčionėliai) ir Olegas (Švenčionys).



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

## NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBĖS KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Mes negalime išspręsti gyvenimo  
problemų jų nespėdami...



### JŪRATĖ TOMAŠAUSKIENĖ

Ketvirtadieniais  
8:30 - 12:30 val.  
Pabradės Švč. Mergelės  
Marijos, Šeimos  
Karalienės parapijos  
dienos centre  
Įkalnės g. 7, Pabradė  
\*\*\*\*\*

Penktadieniais  
11:00 - 15:00 val.  
Švenčionėlių socialinių  
paslaugų centre  
Vilniaus g. 130,  
Švenčionėliai

Tel. nr. +37067660908

### OLEGAS KOVALEVSKIS

Antradieniais  
8:00 - 12:00 val.  
Švenčionių r. sav. VSB  
Strūnaičio g. 3,  
Švenčionys

Tel. nr. +37068637066



Tai nemokama pagalba rizikingai ir žalingai  
alkoholį vartojantiems asmenims bei jų  
artimiesiems Švenčionių rajone

## **KONSULTANTAI PADĖS**

Atpažinti priklausomybę ir su ja  
susijusias problemas

Motyvuoti keisti žalingus įpročius

Teikti paramą baigusiems gydymo  
nuo priklausomybių programą

Informuoti apie institucijas ir  
organizacijas, kurios teikia gydymą ir  
pagalbą

**Anonimiškumas ir konfidencialumas - GARANTUOJAMAS**

# NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGŲ KONSULTACIJOS

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, rūpindamasis rajono gyventojų psichine sveikata, vykdo nemokamas individualias ir grupines psichologo konsultacijas. Kekvirtą šių metų ketvirtį iš viso suteiktos 105 individualios ir 11 grupinių konsultacijos. Šiuo metu mūsų rajone pagalbą teikia net keli specialistai, – psichologė, psichoterapeutė Svetlana Maliuševskaja ir gydytoja psichoterapeutė Goda Andriukonienė.



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

## NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

### KONSULTUOJA:

Gyd. psichoterapeutė  
Goda Andriukonienė  
+370 696 35 315



Psichologė,  
psichoterapeutė  
Svetlana Maliuševskaja  
+370 605 03 310



Mielai atsakysime į kiekvieną Jūsų  
klausimą  
tel. (8 387) 20 608

Visuose Švenčionių rajono miestuose



# PATARIMAI/AKTUALIJOS

## CUKRUS AR SALDIKLIAI? KĄ RINKTIS?

Cukraus perteklius maiste sukelia edemą, antsvorį, odos problemas, kepenų ir kasos ligas. Daugelis žmonių įprastą cukrų bando pakeisti analogais, pavyzdžiui, fruktoze, medumi ar datulių sirupu. Tačiau ar šis pakaitalas naudingesnis sveikatai?

Keisti įprastą cukrų ne visada racionalu ir sveika. Dabar daugelis sveikos gyvensenos propaguotojų pereina prie produktų be cukraus ir nesigilina į sudėtį. Pseudo sveikuose produktuose „be cukraus“ etiketėse dažnai slepiasi daug rimtesnės grėsmės, pavyzdžiui, melasa, maltozė, sirupai. Visa tai yra cukrus, tik kitu pavadinimu ir kitokia chemine formule. O taip pat dirbtiniai saldikliai...

Bet koks saldiklis veikia insulino šuolius, o daugelis natūralių pakaitalų kalorijų kiekiu nenusileidžia cukrui, nes juose yra natūralaus cukraus.

### KOKIOS YRA SALDIKLIŲ RŪŠYS?

#### Saldūs sirupai

Pavyzdžiui, topinambų sirupe yra apie 300 kcal ir jį sudaro 90-95% fruktozės.

Topinambas – gausus inulino šaltinis, tačiau norint jo gauti, reikia suvalgyti visą šakniavaisį, o sirupas patiekalams tik suteikia saldaus skonio.

Kiti saldūs sirupai (datulių, klevų, vynuogių) yra tie patys fruktozės šaltiniai, besiskiriantys tik skoniu ir organinių medžiagų įvairove.

Populiarūs agavų ir topinambų sirupai, kokosų cukrus taip pat yra fruktozės pakaitalai su nemažu kalorijų kiekiu, kurias organizmas pasisavina kaip cukrų.

Per didelis fruktozės vartojimas gali sukelti daugybę sveikatos problemų, tokių kaip:

- padidėjęs cholesterolio kiekis;
- svorio priaugimas;
- atsparumas insulinui;
- hiperinsulinemija ir hiperglikemija;
- riebalų nusėdimas aplink organus (pilvo nutukimas);
- besaikis valgymas;
- atsparumas leptinui;
- nervų ląstelių pažeidimas, depresija ir neurodegeneracija;
- suriebėjusios kepenys arba nealkoholinė hepatozė.

Be to, fruktozė neigiamai veikia periferinį ir kepenų jautrumą insulinui, net ir vartojant saikingai (iš nesmulkintų vaisių gaunama fruktozė tokio poveikio neturi).

Fruktozės taip pat yra šviežiuose vaisiuose, džiovintuose vaisiuose (ypač daug fruktozės yra figose, razinose, datulėse), kukurūzų sirupe, melasoje, šviežiai spaustose ir kitose vaisių sultyse, pomidorų pastoje ir kukurūzų dribsniuose.

#### Medus

Medus taip pat yra natūralus saldiklis, turintis daug kalorijų.



*Pabrėžtina, kad medų dedant į karštus skysčius ir gėrimus, jo naudingosios savybės dingsta.*

## Dirbtiniai saldikliai

Dirbtiniuose arba sintetiniuose saldikliuose yra cheminėmis priemonėmis sukurtų medžiagų. Jie neturi kalorijų, bet tuo pat metu turi sodrų saldų skonį.

Tarp dirbtinių saldiklių yra pavojingų, kurių reikėtų vengti:

- aspartamas;
- sukralozė;
- ciklamatas;
- sacharino;
- acesulfamas K;
- neotamas;
- alitam.



Šie variantai sutrikdo visų organizmo sistemų veiklą ir yra pripažinti kancerogeniniais (gali išprovokuoti vėžio vystymąsi).

## Kokius saldiklius rinktis

Iš nekaloringų **natūralių** saldiklių galima rekomenduoti: **steviozidą (stevija)**, **eritritolį (iš kukurūzų)**. Jie neprideda papildomų kalorijų maistui ir yra gana saugūs.

## Ar verta visiškai atsisakyti cukraus?

Nepaisant to, kad saldikliai mažiau veikia insulino atsaką, nerekomenduojama ilgam laikui atsisakyti cukraus ir pakeisti saldikliais. Per didelis saldiklių vartojimas gali sukelti gliukozės tolerancijos sutrikimo vystymąsi, o tai gali lemti I ir II tipo diabetą.

Saldikliai dažnai išprovokuoja nevaldomus alkio priepuolius ir potraukį saldumynams, nes organizmui trūksta angliavandenių. Žmonėms, kurių virškinimo sistema jautri, saldiklių vartojimas gali sukelti pykinimą, viduriavimą ir kitus žarnyno sutrikimus.

Įprastoje mityboje stenkitės kuo labiau sumažinti ir natūralių cukrų (nereikia visiškai išmesti iš raciono): atsisakykite saldžios arbatos ir kavos su sirupais, parduotuvėje pirktų saldumynų ir pyragaičių, padažų, gatavų pusryčių ir pan.

Norėdami gaminti naminius skanėstus, galite naudoti saugius saldiklius, tokius kaip stevija arba eritritolis. Jie dalyvauja medžiagų apykaitoje, tačiau beveik neturi įtakos organizmui. Be to, stevijos glikozidai turi ryškų baktericidinį poveikį, o eritrolio skonis yra 99% identiškas baltojo cukraus.





# GAMTOS GROŽIO FORMULĖ®

Sultys pakelyje



Padažas



Vaisinis jogurtas



Džiovinti vaisiai



Paslėpto  
CUKRAUS  
kiekis  
„SVEIKUOSE  
PRODUKTUOSE“



Greitai pagaminama  
košė



Avižinis batonėlis



Rekomenduojama paros norma:

MOTERIMS



VYRAMS



# RECEPTAI

## Kopūstų salotos su morkomis, agurkais ir garstyčiomis



Kopūstai padidina beta karotino, liuteino ir kitų širdį saugančių antioksidantų kiekį. Jie taip pat gali padėti mažinti oksiduoto MTL, kiekį.

### INGREDIENTAI

- 1/4 baltagūžio kopūsto, nedidelio
- 2 morkų, vidutinių
- 3 agurkų
- 1/2 a.š. garstyčių
- 1 v.š. ypač tyro alyvuogių aliejaus
- citrinpipirių pagal skonį
- druskos pagal skonį
- juodųjų pipirų pagal skonį

### PARUOŠIMAS

- Daržoves sutarkuojame tarka „šiaudeliais“ (jei neturite supjaustome rankomis).
- Užpilui sumaišome garstyčias, alyvuogių aliejų ir druską su pipirais bei citrinpipiriais.
- Apšlakstome juo salotas ir viską gerai išmaišome.

## Maltos jautienos iešmeliai su cukinijos juostelėmis



Jautienoje yra labai daug svarbių maistinių medžiagų, tarp kurių B grupės vitaminai: 170 g jautienos porcijoje yra 82 proc. vitamino B12, 50 proc. vitamino B3, 36 proc. vitamino B6, 18 proc. vitamino B2, 14 proc. vitamino B5 rekomenduojamos paros normos. Be to, jautienoje yra ir vitaminų E ir K.

### INGREDIENTAI

- 500 g jautienos maltos
- 1 cukinijos jaunos
- 1 svogūno
- pipirų pagal skonį
- druskos pagal skonį
- šlakelio alyvuogių aliejaus

### PARUOŠIMAS

- Maltą jautieną sumaišome su smulkintu svogūnu, pipirais, druska, šaukštu vandens.
- Iešmelius plonai aplipdome mėsa.
- Apsukame cukinijos juostelėmis.
- Užpurškiame alyvuogių aliejumi ir kepame orkaitėje apie 15 min.

*Skanaus!*





# Naudinga informacija



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa

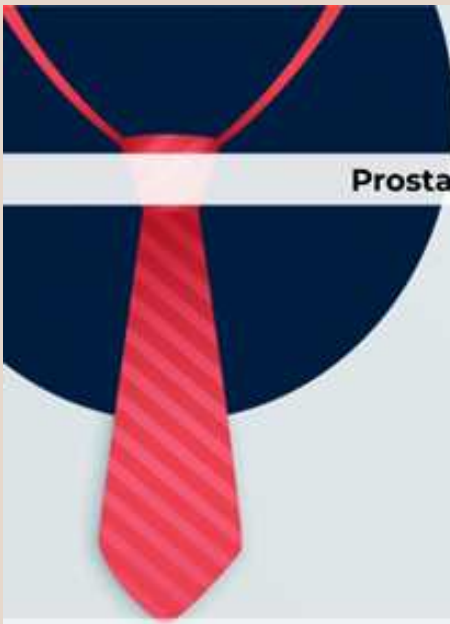


- ✓ **Kam skirta?**  
Moterims nuo 25 iki 59 m. (imtina).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
25-34 m. (imtina) moterims kartą per 3 metus;  
35-59 m. (imtina) moterims kartą per 5 metus.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Prostatos vėžio prevencinė programa



- ✓ **Kam skirta?**  
Vyrams nuo 50 iki 69 m. (imtina), o jei šia liga sirgo tėvas ar broliai - nuo 45 metų.
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
Po pirmo patikrinimo kitą apsilankymo datą paskirs šeimos gydytojas.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa

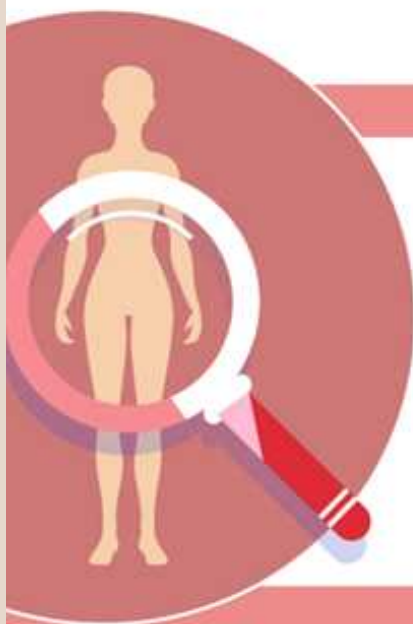


- ✓ **Kam skirta?**  
Vyrams nuo 40 iki 54 m. (imtina) ir moterims nuo 50 iki 64 m. (imtina).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
Kartą per 1 metus.



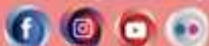
VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIOS

## Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa



- ✓ **Kam skirta?**  
Moterims nuo 25 iki 59 m. (imtina).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
25-34 m. (imtina) moterims kartą per 3 metus;  
35-59 m. (imtina) moterims kartą per 5 metus.

Daugiau informacijos [www.ligonikasa.lv.lt](http://www.ligonikasa.lv.lt)



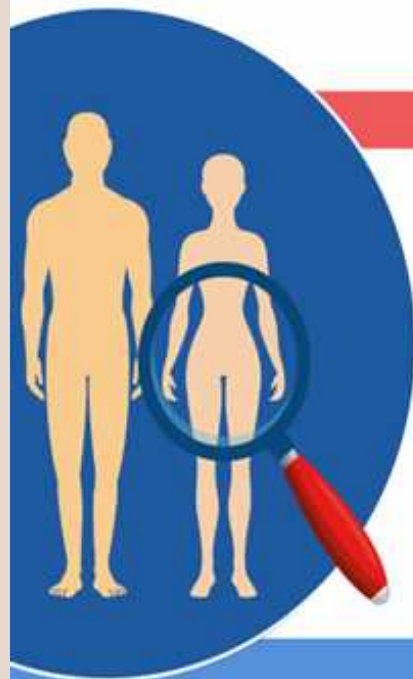
/Valstybinė ligonių kasa

Rūpinus klausimus galima pateikti [info@vlk.lt](mailto:info@vlk.lt) arba (8 5) 232 2222.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIOS

## Storosios žarnos vėžio prevencinė programa



- ✓ **Kam skirta?**  
Vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 m. (imtina).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
Kartą per 2 metus.

Daugiau informacijos [www.ligonikasa.lv.lt](http://www.ligonikasa.lv.lt)



/Valstybinė ligonių kasa

Rūpinus klausimus galima pateikti [info@vlk.lt](mailto:info@vlk.lt) arba (8 5) 232 2222.







# KAIP IŠVENGTI NUŠALIMŲ

Ilgas buvimas šaltyje gali sukelti nušalimus.  
Į nedidelę riziką patenka vaikai, kurių termoreguliacinė sistema yra nepilnai susiformavusi ir  
pagyvenę žmonės.

## RIZIKA DIDĖJA



Pernelyg ploni ar šlapi drabužiai ir batai



Fizinis nuovargis, alkis, organizmo nusilpimas dėl persirgtų ligų



Lėtinės apatinių galūnių kraujagyslių ligos bei širdies ir kraujagyslių ligos



Ilgas buvimas vienoje vietoje, nejudrumas



Alkoholio vartojimas sukuria šilumos iliuziją, nors iš tikro sukelia jos netekimą. Apsvaigęs žmogus gali nejauti ir nepastebėti nušalimo



Rūkymas sulėtina periferinę kraujotaką ir tokiu būdu padaro kraujagysles labiau pažeidžiamas

## KAIP IŠVENGTI NUŠALIMŲ

Renkitės laivus/nevaržančius drabužius - taip nebus trikdoma normali kraujo cirkuliacija

Patariama rengtis keliais sluoksniais. Tarp jų esantys oro tarpai leis išsaugoti šilumą

Rinkitės kumštines pirštines iš drėgmę atstumiančio ir vėjui nepralaidaus audinio su pašiltinimu viduje

Nebūkite lauke (šaltyje) jei esate apsvaigęs ir nerūkykite

Dėvėkite kepurę, šaliką ir kumštines pirštines

Viršutiniai drabužiai turi būti neperšlampantys ir neperpučiami

Patariama dėvėti apatinius termo drabužius

Prieš pasivaikščiojimą socialiai pavalgykite

Saugokitės vėjo. Esant vėjui orui nušalti tikimybė didėja





## PSICHOLOGINĖ PAGALBA

### Psichikos sveikatos centrai

[www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemėlapis](http://www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemėlapis)

Kiekvienoje savivaldybėje galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio gyventojas prisirašęs, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, tam nereikia gydytojo siuntimo.

### Visuomenės sveikatos biurai

[www.pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai](http://www.pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai)

- Anoniminės individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (iki 5 konsultacijų)
- Grupiniai streso, emocijų valdymo užsiėmimai, savipagalbos grupės
- Psichologų bendradarbiavimas su atvirais jaunimo centrais, socialinės globos įstaigomis

### Mobilios psichologinių krizių komandos

**Vilniaus ir Kauno** regionuose gali atvykti į įvykio vietą ar teikti nuotolinę pagalbą, nutikus reikšmingoms psichologinėms krizėms (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbuvietai

Tel. 8 616 22252

## MOBILIOSIOS PROGRAMĖLĖS IR INTERNETO SVETAINĖ



### Programėlė „Ramu“

Skirta lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas



### Programėlė „Mindletic“

Saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu

Tu esi

### Interneto svetainė

[www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt)

Skirta esantiems savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos



## Psichologinė ir emocinė pagalba

[www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)  
Interneto svetainė



Ekspertų parengta informacija apie emocijų sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis. Aktualios rekomendacijos dėl COVID-19.

### Vieninga emocinės paramos linija

# 1809

Nemokama ir anoniminė emocinė parama. Galima pasirinkti pokalbį su Vaikų, Jaunimo, Vilties, Pagalbos moterims ir Sidabrinės linijos savanoriais.

## EMOCINĖ IR PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU

### Jaunimo linija

[www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt)\*

8 800 28888

I–VII visą parą

### JAUNIMUI

Paramą teikia savanoriai

### Vaikų linija

[www.vaikulinja.lt](http://www.vaikulinja.lt)\*

116 111

I–VII 11–23 val.

### VAIKAMS

Paramą teikia savanoriai

### Pagalbos vaikams linija

[www.pagalbavaikams.lt](http://www.pagalbavaikams.lt)

116 111

I–V 11–19 val.

### VAIKAMS

Paramą teikia konsultantai

### Vilties linija

[www.viltieslinija.lt](http://www.viltieslinija.lt)

116 123

I–VII visą parą

### SUAUGUSIEMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

### Pagalbos moterims linija

[www.pagalbosmoterimslinija.lt](http://www.pagalbosmoterimslinija.lt)\*

8 800 66366

I–VII visą parą

### MOTERIMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

### Linija „Doverija“

8 800 77277

I–VII 16–19 val.

### JAUNIMUI RUSŲ KALBA

Paramą teikia savanoriai moksleiviai

### Tėvų linija

[www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt)

8 800 900 12

I–V 9–13 val. ir 17–21 val.

### TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ

Paramą teikia profesionalūs psichologai

### Sidabrinė linija

[www.sidabrinelinija.lt](http://www.sidabrinelinija.lt)

8 800 800 20

I–V 8–20 val.

### SENJORAMS

Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai arba kiti senjorai

\* galimi pokalbiai ir internetu

## PSICHOSOCIALINĖ IR KOMPLEKSINĖ PAGALBA

### Psichosocialinė pagalba (kompleksinės paslaugos šeimai)

Kompleksinės paslaugos šeimai teikiamos kiekvienoje savivaldybėje veikiančiuose bendruomeniniuose šeimos namuose.

Teikiama socialinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba asmenims ir jų artimiesiems, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems traumuojančius emocinius išgyvenimus (ligas, netektis, skrybas ir kt.), įveikiant priklausomybes nuo psichoaktyviųjų medžiagų, lošimų ir kt.

### Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai

[www.specializuotospagalboscentras.lt](http://www.specializuotospagalboscentras.lt)

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

### Vyrų krizių centrai

Psichosocialinė pagalba krizėje atsidūrusiems vyrams

- Kauno apskrities vyrų krizių centras – [www.vyruklinija.lt](http://www.vyruklinija.lt); [www.vyrukric.lt](http://www.vyrukric.lt)\*\*
- Raseinių krizių centras – [www.kriziucentras.eu](http://www.kriziucentras.eu)\*\*
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – [www.moteriai.lt](http://www.moteriai.lt)\*\*

\*\*SADM finansuojamos nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.



# NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA tik praradus sąmonę



# NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA išnykus gyvybės požymiams





## HIPOGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Žemas cukraus kiekis kraujyje



## HIPERGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Aukštas cukraus kiekis kraujyje



## Kraujo spaudimas pagal amžių

	Žmogaus Amžius	Minimali Riba	Normalus Kraujospūdis	Maksimali Riba
	nuo 1 iki 12 mėnesių	75 / 50	90 / 60	100 / 75
	nuo 1 iki 5 metų	80 / 55	95 / 65	110 / 79
	nuo 6 iki 13 metų	90 / 60	105 / 70	115 / 80
	nuo 14 iki 19 metų	105 / 73	117 / 77	120 / 81
	nuo 20 iki 24 metų	108 / 75	120 / 79	132 / 83
	nuo 25 iki 29 metų	109 / 76	121 / 80	133 / 84
	nuo 30 iki 34 metų	110 / 77	122 / 81	134 / 85
	nuo 35 iki 39 metų	111 / 78	123 / 82	135 / 86
	nuo 40 iki 44 metų	112 / 79	125 / 83	137 / 87
	nuo 45 iki 49 metų	115 / 80	127 / 84	139 / 88
	nuo 50 iki 54 metų	116 / 81	129 / 85	142 / 89
	nuo 55 iki 59 metų	118 / 82	131 / 86	144 / 90
	nuo 60 iki 64 metų	121 / 83	134 / 87	147 / 91



# PRISIJUNK

Ankstyvoji intervencija

## KAS TAI?

Tai pagalbos priemonė, skirta eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas (išskyrus tabaką) jaunuoliams nuo 14-21m.

**Programos tikslas** – motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, paskatinti suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis. Jaunuoliams yra suteikiama galimybė būti išklausytiems, suprastiems, diskutuoti bendraamžių rate, suaugusiajam moderuojant šią veiklą.

### Ankstyvosios intervencijos programą sudaro trys dalys:

- Pradinis pokalbis.
- Pagrindinė programos dalis praktiniai užsiėmimai:

Susipažinimas, teisiniai aspektai ir žinios apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai ir priklausomybės vystymasis. Rizikos ir apsauginiai veiksniai.

Praktiniai patarimai, kaip keisti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, galimybės gauti reikiamą pagalbą ir paramą.

- Baigiamasis pokalbis.

### Patekimo būdai į Ankstyvosios intervencijos programą:

- Nukreipia teismas ar ne teismo tvarka administracinio nusižengimo byla nagrinėjanti institucija (pareigūnas) už Administracinių nusižengimų kodekse numatytus administracinius nusižengimus arba savivaldybės administracijos direktorius, kai savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisijos siūlymu asmeniui yra skirta vaiko minimalios priežiūros priemonė.
- Savanoriškai prevenciniais tikslais, kai vaikas eksperimentuoja ar nereguliariai vartoja alkoholį ar narkotikus. Registruoja tėvai. Savarankiškai nepilnametis asmuo gali registruotis nuo 16 metų amžiaus.

Vykdamą programą sudaromos mokomosios 6-12 jaunuolių grupės (nuo 14 metų). Grupės formavimas gali trukti iki 3 mėn. Dalyvavimas programoje yra nemokamas ir konfidencialus.

### Registracija Švenčionių rajone vykdoma adresu:

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras  
Strūnaičio g. 3 Švenčionys

tel. (8387)20608,  
el. paštas: jaunimas.svencionys@gmail.com

Registruojantis būtina turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą ir sprendimo dėl įpareigojimo dalyvauti programoje kopiją (jei programoje dalyvauti yra įpareigota).



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

# Privalomieji sveikatos mokymai



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. liepos 13 d. įsakymu Nr. V-932 „Dėl Privalomųjų pirmosios pagalbos, higienos įgūdžių, alkoholio ir narkotikų žalos žmogaus sveikatai mokymų ir atestavimo tvarkos aprašo ir asmenų, kuriems privalomas sveikatos ir / ar pirmosios pagalbos mokymas, profesijų ir veiklos sričių sąrašo, mokymo programų kodų ir mokymo periodiškumo patvirtinimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. spalio 31 d. Nr. V-1225 įsakymo „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1994 m. lapkričio 8 d. įsakymo Nr. 373 „Dėl mokamų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų ir jų kainų sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo“, vykdo privalomuosius sveikatos mokymus:

## 1. Privalomasis higienos įgūdžių mokymas.

Privalomųjų higienos įgūdžių mokymų metu siekiama suteikti higienos žinių ir įgūdžių įvairių kategorijų darbininkams. Darbuotojai higienos įgūdžių mokosi prieš pradėdami savo profesinę veiklą ir vėliau pasibaigus Sveikatos žinių atestavimo pažymėjimo galiojimo terminui.

**Registruotis į mokymus privaloma: tel. (8 387) 206 08.**

**Surinkus grupę mokymai vyks kiekvieną ketvirtadienį (užsiregistravę bus perspėti telefonu).**

Įmonės (įstaigos), norinčias užsisakyti privalomųjų sveikatos mokymų paslaugą, prašome užpildyti paraiškos formą.

Užpildytą formą siųskite el. paštu: [jaunimas.svencionys@gmail.com](mailto:jaunimas.svencionys@gmail.com).



# KONTAKTAI

## Mus rasite

Strūnaičio g. 3, Švenčionys (vidinis poliklinikos kiemas), 18127

Tel. (8~387) 206 08

El. paštas [svencionys.sveikata@gmail.com](mailto:svencionys.sveikata@gmail.com)

[www.svencioniuvsb.lt](http://www.svencioniuvsb.lt)

<https://www.facebook.com/svencioniuvsb>



## NAUJIENLAIŠKIO KŪRĖJAI

*Naujienlaiškį parengė –  
visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti visuomenės sveikatos  
stebėseną Raminta Kiškėnienė*



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

*Rašant renginių aprašymus  
prisidėjo ir kitos Švenčionių r. VSB  
specialistės*