



ISSN 2029-6215

# artritas

LIETUVOS  
ARTRITO  
ASOCIACIJA

2018 m. vasara-žiema  
Nr.40

*Žurnalas pradėtas leisti nuo 2004 m. neįgaliųjų socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšomis*



*Reumatinio pobūdžio negalavimų patiria kas šeštas Lietuvos gyventojas. Sunkiomis reumatinėmis ligomis serga apie ketvirtį milijono Lietuvos gyventojų.*



## KVIEČIAME

sergančius reumatinėmis sąnarių ligomis, jūsų artimuosius, visus, kurie pasiryžę aktyviai prisijungti šiai negaliai, burtis į bendrijas. Su mumis patirsite, kad esate ne vieniši, sužinosite, kaip gyventi neprarandant vilties.

Skambinkite ir rašykite šiuo adresu:

**LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA**  
**Prezidentė**  
**Ona Stefanija Telyčėnienė.**  
**Santariškių g. 5-217**  
**LT-08457 Vilnius,**  
**Mob. tel. 8 675 280 89**  
**el. paštas:**  
**artritas.laa@gmail.com**  
**www.arthritis.lt**

## Panaudojome finansavimą ir rėmėjų lėšas

Informuojame, kad 2018 m. Lietuvos artrito asociacijai Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projekto įgyvendinimui Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos skyrė 9841 Eur. Jie paskirstyti taip:

1. Neįgaliųjų teisių gynimui – 2181 Eur.

1.1. Pasaulinei artrito dienai paminėti spalio 12 d. Vilniuje organizavome 1 dienos konferenciją, “Nedelsk ir prisijunk šiandien”. Talkino 5 savanoriai iš jų 2 neįgalieji. Konferencijos organizavimui panaudojome skirtą finansavimą NRD ir rėmėjų paramą.

1.2. Tarptautinės konferencijos: LAA atstovas dalyvavo, dirbo darbo grupėse, vedė seminarus PARE kasmetinėje konferencijoje Briuselyje ir EULAR kongrese, kuris vyko Amsterdame.

2. Neįgaliųjų savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovyklos pravedimui skirta – 7660 Eur.

2.1. Organizavome stovyklą „Gelbėjime savo sąnarius“ Šventojoje rugpjūčio 17- 25d. (8 naktys/9 dienos) Dalyvavo 50 neįgaliųjų iš Lietuvos artrito asociacijoje esančių organizacijų. Stovykla veikė pagal sudarytą darbo planą:

vyko kasdienė rytinė mankšta, vaikščiojimas su šiaurietiškomis lazdomis, bendravome su Alytaus m. neįgaliaisiais, organizavome lengvas sportines rungtis, popietes įvairia tematika. Talkino 2 savanoriai. Stovyklos organizavimui panaudojome skirtą NRD prie SADM finansavimą, stovyklos dalyvių jnašą ir rėmėjų paramą.

3. Informuojame, kad 2018 m. išleidome žurnalą “Artritas” vieną numerį (nr.40) Leidybos išlaidas dengėme iš 2 proc. paramos lėšų ir dėkojame rėmėjams.

**LAA informacija**

## 21-oji EULAR PARE metinė konferencija

**2018 M. VASARIO 16-18 D., BRIUSELIS, BELGIJA**

2018 m. 21-oji metinė EULAR PARE konferencija surengta Belgijos sostinėje Briuselyje, konferenciją organizavo PARE kartu su Belgijos organizacija ReumaNet.

Kadangi konferencija vyko Briuselyje, organizatoriai pasinaudojo proga ir pirmos dienos rytą dalyviams surengė vizitą į Europos Parlamentą. Daugeliui dalyvių tai buvo puiki pirma proga susipažinti su Parlamento darbu iš arti, jo būstine.

Konferenciją atidarė EULAR prezid-

entas Johannes W. J. Bijlsma, kuris pasveikino dalyvius bei visus kitus, stebėjusius konferenciją gyvoje transliacijoje internetu.

Viena iš garbingų konferencijos svečių buvo Marianne Thyssen, ES užimtumo, socialinių klausimų, įgūžių ir darbo jėgos judėjimo Komisarė. Ji pabrėžė, kaip svarbu ES piliečiams visiems drauge daryti įtaką savo atstovams Europos Parlamente, kad gerintų reumatinių ligų žinomumą visoje Europos Sąjungoje.

Po oficialiosios konferencijos dalies,

kaip ir kasmet, sekė eilė seminarų įvairiomis aktualiomis temomis.

Johannes W.J. Bijlsma vedė seminarą apie dabartinę EULAR kampaniją “Don’t Delay, Connect Today – 2018-tais ir vėliau”, jo metu ypatingas dėmesys sutelktas ties bendradarbiavimu tarp nacionalinių pacientų asociacijų ir sveikatos specialistų.

Antrus metus iš eilės Esmė Newton-Dunn vedė mokymus organizacijų atstovams apie bendravimą su žiniasklaida, pranešimų žiniasklaidai rengimą ir aktyvų bendravimą su žiniasklaidos atstovais. Interviu žiniasklaidai įgūdžių seminario metu dalyviai galėjo praktiškai išbandyti kalbėjimą prieš kameras, duodant interviu.

Antrą konferencijos dieną dalyviai galėjo dalyvauti Geriausių praktikų mugėje, kurioje buvo pristatomi

įvairių šalių plakatai ar videoklipai, kuriuose buvo pristatytos įvairių organizacijų veiklos. Darbai buvo suskirstyti į dvi kategorijas – orientuoti į reumatinėmis ligomis sergančius žmones bei orientuoti į visą visuomenę bei politikus.

Pristatyta 30 kampanijų, dalyviai balsavo už labiausiai patikusias. Į pacientus orientuotų kampanijų kategorijoje laimėtoju pripažinta Jungtinės Karalystės kampanija, skirta jaunatviniam idiopatiniam artritui, visai visuomenei skirtų kampanijų kategorijoje laimėjo Graikijos atstovai.

Kita metinė EULAR PARE konferencija bus surengta 2019 m. balandžio 5-7 dienomis Prahoje, Čekijos respublikoje.

## 19-tas EULAR metinis Reumatologijos Kongresas 2018 M. BIRŽELIO 13-16 D., AMSTERDAMAS, OLANDIJA

2018 m. birželio 13-16 dienomis Amsterdame vyko kasmetinis EULAR Reumatologijos Kongresas, kuriame daugiau nei 14,5 tūkstančio dalyvių dalinosi naujausiomis žiniomis apie tyrimus ir atradimus reumatinių ir kaulų sistemos ligų srityje. Buvo apžvelgti jau metus sėkmingai bevykstanti reumatinių ligų žinomumo didinimo kampanija “Don’t Delay, Connect Today!”, pristatyti įvairūs jos nacionaliniai renginiai visoje Europoje.

Buvęs EULAR prezidentas prof. Gerd. R. Burmester kartu su savo kolegomis dalinosi naujausiomis anks tyvos diagnozės ir gydymo svarbos žiniomis. Pristatytas puikus geriausios praktikos pavyzdys Rumunijoje, kaip pasinaudoti šia kampanija, kad būtų pasiekta svarių pokyčių. Tikimasi, kad įkvėptos šio gero pavyzdžio prie kampanijos prisijungs dar daugiau organizacijų.

PARE programa apėmė eilę įvairių sesijų, kuriose lankėsi tiek sveikatos specialistai, tiek gydytojai, tiek pacientų atstovai. Vienos lankomiausių temų buvo e-sveikata efektyvesnei sveikatos priežiūrai bei pacientų įtraukimas į tyrimus. Taip pat vyko sesijos tokiomis svarbiomis temomis kaip mokyklos aplinka jauniems žmonėms, sergantiems reumatinėmis ligomis, pacientų organizacijų iššūkiai 21-jame amžiuje, inovatyvūs gydymo būdai, naujaisi jaunatvini idiopatinio artrito ir osteoartrito gydymo pasiekimai, dar-

bas ir rehabilitacija.

Taip pat surengtas seminaras tema “Ar yra speciali dieta žmonėms, sergantiems reumatinėmis ligomis?”. Nepaisant to, kad jis vyko ankstyvą šeštadienio rytą, salė buvo pilnutėlė dalyvių, norinčių sužinoti naujausius šios srities tyrimus, ką gali pacientų organizacijos pasiūlyti pacientams, kaip atsakyti į daugelį klausimų, susijusių su mityba.

Deja, visoms karštomis temoms aptarti kongreso dienų niekada nepakanka. Tačiau tam bus kitas kongresas, kuris vyks 2019 metais Madride.

## 2019 metų EULAR Edgaro Steno premijos konkursas

Paskelbtas kvietimas teikti rašinius 2019 metų Edgaro Steno premijos konkursui, kurio tema – “Mano idealus darbdavys – darbas be kliūčių žmonėms, sergantiems reumatinėmis ligomis”. Konkurso nugalėtojas bus apdovanotas pinigine 1000 eurų premija, kuri bus įteikta kasmetinio Europos Reumatologijos Kongreso, vyksiančio 2019 m. birželio 12 d. Madride, metu.

**KRISTIJONAS MAZŪRAS**  
PARE tarybos narys, LAA atstovas

# Pasaulinę artrito dieną EULAR kampanija “Don't Delay, Connect Today” pabrėžia ankstyvos reumatinių ligų diagnostikos svarbą



**EUROPOJE GYVENA 120 MILIJONŲ ŽMONIŲ,  
SERGANČIŲ REUMATINĖMIS IR RAUMENŲ BEI  
KAULŲ SISTEMOS LIGOMIS**



**2018 spalio 12 dieną Lietuvos artrito asociacija, kartu su EULAR PARE organizacija, kviečia visus žmones susivienyti, skleidžiant žinią apie reumatines bei raumenų ir kaulų sistemos ligas. EULAR "Don't Delay, Connect Today" kampanijos tikslas – didinti ankstyvos diagnostikos galimybes ir gydymo reikiamu laiku prieinamumą ir tokiu būdu prisidėti prie 120 milijonų žmonių visoje Europoje gyvenimų gerinimo.**

Reumatinės ligos yra viena pagrindinių fizinės negalios priežasčių, sąlygojančių didelius visuomeninius ir socialinius kaštus, įskaitant darbo našumo bei darbingumo praradimus. Jei 2 ankstyvas gydymas būdu labiau prieinamas, vien tik Europos Sąjungoje kasdien dirbti galėtų papildomas milijonas reumatinėmis ligomis sergančių žmonių. Šios ligos veikia ne tik 3 žmones, kurie jomis serga, bet taip pat ir jų šeimas, nešančias didžiulę emocinę ir socialinę naštą, kad užtikrintų savo artimiesiems būtiną priežiūrą bei gydymą.

“Šiandien, Pasaulinės artrito dienos proga, kviečiame visus daugiau sužinoti apie reumatines ir kaulų sistemos ligas bei paskatinti galbūt jomis sergančius kreiptis dėl gydymo”, - sako Ona Telyčėnienė, Lietuvos artrito asociacijos prezidentė. “Ankstyva diagnozė, nepavėluotas pasiuntimas pas reumatologą ir naujausių bei veiksmingiausių gydymo būdų prieinamumas leidžia pasiekti efektyvesnių sergančių žmonių gydymo rezultatų, ir tai yra kampanijos "Don't Delay, Connect Today" tikslas”

Ši EULAR kampanija siekia didinti ankstyvos diagnostikos svarbos žinomumą ir užkirsti kelią sergančių šia liga pasekmėms, taip pat paskatinti nepavėluotą ligų gydymą. Pasaulinės artrito dienos proga "Don't Delay, Con-

nect Today" kampanija kviečia reumatinėmis ligomis sergančių žmonių bendruomenę susiburti siekiant, kad visuomenė geriau suprastų, ką reiškia gyventi su reumatinė liga. Kampanija apima visas tris EULAR šalis: žmones, pacientus, sergančius reumatinėmis ligomis Europoje (PARE), reumatologijos sveikatos specialistus ir mokslo bendruomenę.

Kampanija pabrėžia, kad pavėluota diagnozė gali paveikti žmogaus fizinį įgalumą ir smarkiai pabloginti jo gyvenimo kokybę. Skleisdama žinią, kampanija siekia didinti ankstyvos diagnostikos galimybes ir efektyvaus gydymo prieinamumą. Sunkesniais atvejais reumatinės ligos gali sukelti didelio laipsnio neįgalumą, kuris paveikia ne tik gyvenimo kokybę, bet ir trukmę. Didžiulis nuovargis yra pagrindinė sunkumų darbe priežastis, jį patiria 90 % reumatinėmis ligomis sergančių žmonių. Yra daugiau nei 200 skirtingų reumatinių ligų ir jos gali užklupti bet kurio amžiaus žmones, tiek vaikus, tiek suaugusius.

Ankstyva diagnozė ir gydymas yra labai svarbu, kadangi įrodyta, jog ji padeda sumažinti skausmą ir sulėtinti ar net sustabdyti ligos progresavimą. Nepaisant to, reumatinės ligos dažnai būna diagnozuojamos per vėlai ar net išvis nenustatomos, tad šių ligų žinomumo didinimas yra svarbus tiek platesniame visuomenės rate, tiek tarp sveikatos specialistų.

“Bendros praktikos gydytojai yra ganėtinai mažai mokomi apie reumatines ligas, jau nekalbant apie reumatines vaikų ligas, ir aš manau, jog yra labai svarbu, kad jie įsiklausytų į jaunos žmones ir jų tėvus, kurie kovoja su savo liga kiekvieną dieną”, – sako Simon Stones, PARE organizacijos narys. “Jei reumatinė liga vaikui būtų

nustatoma anksti, toks vaikas galėtų gyventi visai kitoki – daug geresnį gyvenimą”.

Pasaulinės artrito dienos proga Lietuvos artrito asociacija ragina žmones daugiau sužinoti apie reumatinės ligas ir jų galimą poveikį visuomenei bei žmonių gyvenimui.

Simon Stones serga artritu daugiau kaip 20 metų po to, kai jam buvo nustatytas jaunatvinis idiopatinis artritas, kuomet jam buvo treji. Jei norite išgirsti jo gyvenimo istoriją, taip pat istorijas vienuolikmečio Aran Chaurn's bei Kate Betteridge's, kuri gyvena su reumatoidiniu artritu 32 metus, pažiūrėkite 2017 m. Pasaulinės artrito dienos video:

[https://www.eular.org/eular\\_campaign\\_2017.cfm](https://www.eular.org/eular_campaign_2017.cfm)

Ar jūs, ar kas nors iš jūsų pažįstamų žmonių gali būti vienas iš tų 120 milijono ES gyventojų, sergančių reumatinėmis ir kaulų sistemos ligomis? Daugiau informacijos apie tai, kaip "Don't Delay, Connect Today" kampanija kovoja, kad pakeistų reumatinėmis ligomis sergančių žmonių gyvenimus, žiūrėkite 2018 metų video (nuo Spalio 12 d.):

[https://www.eular.org/eular\\_campaign.cfm](https://www.eular.org/eular_campaign.cfm)

Norėdami sužinoti daugiau informacijos apie reumatinės ligas bei "Don't Delay Connect Today" kampaniją ir Pasaulinę artrito dieną, apsilankykite šioje svetainėje: [https://www.eular.org/eular\\_campaign.cfm](https://www.eular.org/eular_campaign.cfm) .

Dalyvaukite Pasaulinėje artrito dienoje socialiniuose tinkluose apsilankydami Facebook'e

@WorldArthritisDay, Twitter'yje @ArthritisDay ir Instagram'e: worldarthritisday.

## PAPILDOMA INFORMACIJA

### Apie reumatinės ir kaulų sistemos ligas

Reumatinės ir kaulų sistemos ligos priklauso grupei įvairių ligų, veikiančių sąnarius bei galinčių paveikti bet kurį kūno organą. Yra daugiau nei 200 tokių ligų rūšių, kuriomis serga tiek vaikai, tiek suaugę. Jas dažniausiai sukelia imuninės sistemos problemos, uždegimai, infekcijos ar laipsniškas sąnarių, raumenų bei kaulų būklės blogėjimas. Šios ligos įprastai sukelia skausmą ir judėjimo apribojimus. Kai kuriais atvejais reumatinės ligos gali sukelti didelio laipsnio neįgalumą, reikšmingai paveikti

tiek žmogaus gyvenimo kokybę, tiek trukmę.

### Apie "Don't Delay, Connect Today!"

"Don't Delay, Connect Today!" yra EULAR organizacijos iniciatyva, atstovaujanti trimis šalimis – pacientų organizacijoms (PARE), mokslo bendruomenėms ir sveikatos specialistų asociacijoms – įskaitant visą tarptautinį tinklą, ir jos tikslas yra akcentuoti ankstyvos diagnozės ir gydymo prieinamumo svarbą. Vien tik Europos Sąjungoje gyvena per 120 milijonų žmonių, sergančių reumatinėmis ir kaulų sistemos ligomis, daug atvejų dar yra nenustatyta. "Don't Delay, Connect Today!" siekia pabrėžti, kad ankstyva reumatinė ligų diagnozė ir prieinamumas gali padėti išvengti tolesnių pasekmių, palengvinti tiek žmogaus kaip individo, tiek visos visuomenės gyvenimą.

### APIE LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJĄ

Asociaciją sieja daugiametis ir prasmingas bendradarbiavimas su devyniomis teritorinėmis artritu sergančių pacientų organizacijomis, vienijančiomis apie 2000 narių; tai sergantieji artritais, šeimos nariai, gydytojai ir kiti geros valios žmonės. Kartu siekiama spręsti sveikatinimo, psichologinės ir socialinės adaptacijos problemas. Asociacija organizuoja seminarus, konferencijas, leidybą, stovyklas, kultūrinę, socialinę veiklą bei kitus renginius. Koordinuoja asociacijos narių veiklą, teikia siūlymus valstybės ir savivaldos institucijoms, tiesiogiai susijusius su žmonių, sergančių sąnarių ligomis, interesais. Palaiko ryšius su tarptautinėmis organizacijomis, nuo 2000 metų dalyvauja kasmetinėse EULAR/PARE konferencijose, kongresuose su žodiniais ar stendiniais pranešimais.

Gautos žinios visada perduodamos asocijuotiems nariams ir visuomenei leidžiamame žurnale „Artritas“, konferencijose, seminaruose.

Asociacijoje yra neįgaliųjų ir vyresnio amžiaus sergančiųjų, turinčių spec. poreikių, tad nuo 1998 m. asociacijos nariai dalyvauja Neįgaliųjų socialinės integracijos programos veikloje. Asociacija ir teritoriniai klubai bei bendrijos šioje programoje numatytoms veikloms vykdyti teikia projektus Neįgaliųjų reikalų departamentui prie SADM, savivaldybėms, įvairiems vyriausybiniam ir nevyriausybiniam fondams. Asociacija dalyvauja ir tarptautiniuose projektuose.

Apsilankykite svetainėje: [www.arthritis.lt](http://www.arthritis.lt)

## 2018 –ųjų metų rugpjūtį neįgaliųjų stovyklos „Gelbėkime savo sąnarius“ Šventojoje atgarsiai



Draugėn susirinko stovyklos dalyviai.

Labą dieną. Ačiū visiems, ypač Onutei (jos mums labai trūko) už padovanotą nuostabų laiką.

Už nuoširdų bendravimą. Už galimybę pasidžiaugti vasarėle, pabūti prie jūros draugų būryje.

Už galimybę širdžiai plakti žmonių gerumu. Palydėti dieną su gera nuotaika, skambant dainoms, kurios mums padovanojo prisiminimus, mus grąžino į praeitį, į supratimą, kokie mes visi esame panašūs ir kokie viinteliai. Juk gyvenimas iš esmės yra bendravimas, nesibaigiantys pokalbiai su savimi, su kitais... Ačiū už naujus nuostabius prisiminimus.

*„Norėčiau padovanoti Jums  
Lietų – tokį vėsų...  
Bet dieviškai gaivų...  
Bet, deja, aš tik žmogus  
ir tegaliu padovanoti lašą...  
Imk, jis Jūsų...“*

Štai tokius žodžius, iš širdies, virtualiu laišku atsuntė Romutė Udrakienė iš Alytaus klubo „Artritas“. Iš tiesų visi labai pasigedome LAA prezidentės Onutės. Ji įženg-



Dvi Aldonos ir Danutė.

davo į salę, kurioje susirinkusieji nekantriai laukdavo renginio pradžios, pasveikinusi palinkėdavo visiems geros nuotaikos.

Betgi ir šių metų stovyklos savanorės puikiai susitvarkė su vadovių pareigomis. Kiemelyje įvyko iškilmingas LAA vėliavos pakėlimas – stovyklos „Gelbėkime savo sąnarius“ atidarymas.

Savanorė Aldona Palionienė šiais žodžiais pradėjo iškilmes:

*Lietuva Tėvyne,  
Tu vyturio giesmė, plevenanti padangėje,  
Žibuoklių akys pamiškėj.  
Išplaukusių rugių šlamėjimas,  
Rūpintojėlis kryžkelėj...*

Ir dar priminė, kad šie metai Lietuvai ir mums visiems yra labai svarbūs – Lietuvos nepriklausomybės atgavimo šimtmečio paminėjimas. Kauno artrito bendrijos muzikas, maestro Arvydas Paulauskas ta proga eilėmis ir dainomis pagerbė kovojusius ir žuvusius už nepriklausomybę. Ilgai kiemelyje netilo dainos ir poezijos posmai.

Kiekvieną vakarą pilnutėlėje salėje vyko skyrių programos: skambėjo dainos, poezijos posmai, humoras ir Arvydo Paulausko atliekamos dainos.



Stovyklos atidarymas. Koncertuoja Arvydas Paulauskas.

Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ direktorė Danutė Žagūnienė kaip visada suorganizavo nuotaikingas sportines varžytuves. Pralaimėtojų nebuvo – visi laimėjo gerą nuotaiką. O kaip sakoma: „Juokas ir gera nuotaika – sveikata“.

Kauniečiai visiems skyriams įteikė lankstinukus su dainos tekstu ir natomis. Vieną vakarą visi salėje, akompanuojant Arvydui, nuotaikingai sudainavo tą dainą, kuri vadinosi „Mūsų daina“.

**Mūsų daina**

Muzika ir žodžiai  
Irenos Žurumskienės

Surinksime dienas,  
Kurios širdy skambėjo,  
Šventojai visi  
Mes pailsėt galėjom.

Supinsim į dainas  
Visiems padovanosim.

O likusias dienas  
Iš naujo apdainuosim.

Lydek, daina skambi,  
Tu visą mūsų kelią,  
Kol plaka dar širdis  
Ir turime dar galios.

Dainuok, dainuok smagiai  
Tvirta mūsų draugyste,  
Kol plaka dar širdis,  
Svajonės kol nevysta.

**IRENA ŽURUMSKIENĖ**

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos Tarybos narė, Lietuvos nepriklausomųjų rašytojų sąjungos garbės narė



Judesys ir mankšta – sveikata.



Buvo išlaikyta ir tradicija – su vėliava ir dainomis simboliškai paminėjome Baltijos kelią.

**Tariamės ir dirbame**

Menkėjantis socialinis statusas, mažėjančios pajamos, silpstanti sveikata, ribotos funkcinės galimybės – tai pokyčiai, kurie lydi dažną Lietuvos artrito asociacijos narį.

Laikai keičiasi, keičiasi ir žmonės, keičiasi daugelis dalykų. Tačiau LAA nariai nėra paliekami likimo valiai.

Lietuvos artritu sergančiųjų bendruomenėje formuojama palanki aplinka, kuri padeda pasitikti naujus gyvenimo iššūkius. Klubų, draugijų kolektyvai mokomi sveikai gyventi, supažindinami su ligos ypatumais. LAA moko bendruomenės narius prisiimti atsakomybės už savo sveikatą.

Šių metų spalio 12 dieną, eilinį kartą, skubėjome į Vilnių, į Lietuvos artrito asociacijos organizuojamą konferenciją „Nedelsk ir prisijunk šiandien“ Pasauliniai artri-



*PAD konferencija Vilniuje.*

to diena pažymėti. Žinojome, kad čia jausimės laimingi, nes susitikime su likimo draugais, sužinosime kažką naujo apie ligas ir būdus joms nugalėti, mokysimės rūpintis savimi, kitais.

Konferencija prasidėjo muzikiniu pasveikinimu. Įžanginį žodį tarė prof. Jolanta Dadonienė, LAA medicinos vadovė. Ji papasakojo apie vaistus, naują jų išrašymo tvarką.

Su Pasauline artrito diena pasveikino LAA prezidentė Ona Telyčėnienė ir apdovanojo aktyvias LAA visuomenininkes Aldoną Palionienę, Danutę Žagūnienę ir Ireną Gaidamavičienę. Buvo akcentuota ankstyvos reumatinio artrito diagnostikos svarba.

Pažymėjo, kad aktyvi rehabilitacija - langas į visavertį gyvenimą.

Apie miegą ir lėtinį skausmą papasakojo gydytoja neurologė Dalia Matačiūnienė.

Nemiga siejasi su daugeliu skausmo būsenų ir su padidėjusiu jautrumu skausmui. Artritas yra viena iš ligų, kurios pagrindiniai simptomai yra išplitęs skausmas ir nuolatinis nuovargis.

Kaip padidinti fizinį aktyvumą papasakojo ir konferencijos dalyvius pajudino iš vietų Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjas pavaduotojas Remigijus Zumeras.

Konferencijos dalyviai kiekvienam pranešėjui turėjo klausimų ir gavo išsamius atsakymus. Kiekvienas šios gausios konferencijos dalyvis turėjo galimybę papasakoti apie savo organizacijos veiklą, gautų žinių svarbą, apie panašias konferencijas, rengiamas jų kolektyvuose.

Alytaus „Artrito“ klubas, jau spalio 13 dieną, surengė konferenciją „Kartu galime viską - padėk sau“, kurią finansavo miesto savivaldybė. Jos metu supažindinome dalyvius su Vilniuje gautomis žiniomis, naujovėmis, informavome miesto bendruomenę apie sveikatą palaikančius ir sveikatą stiprinančius veiksnius: fizinį



*Alytaus klubo "Artritas" sveikatos projekto užsiėmimai.*



*Prisiminimų popietė. Klubo ansamblio nariai su vadove G.Bartnykiene.*

aktyvumą ir saugumą, žalingus įpročius ir jų pasekmes.

Vilniuje vykusią konferenciją baigėsi muzikine terapija, kurią dovanojo Arvydas Paulauskas. Skambėjo dainos, eilių posmai.

**ROMUTĖ UDRAKIENĖ**

## Paminėjo Pasaulinę artrito dieną

Rokiškio kultūros centro mažojoje salėje klubo „Artritas“ nariai ir svečiai Pasaulinės artrito dienos paminėjimą pradėjo himno „Mes esame“ giedojimu. Sveikiniamo žodį tarė klubo „Artritas“ pirmininkė Albina Bražiūnienė. Susirinkusius taip pat pasveikino neįgaliųjų draugijos pirmininkas Algis Veikšys, savivaldybės administracijos direktorė Nataša Aleksiejeva.

Koncertą pradėjo Rokiškio „Artrito“ klubo vokalinio ansamblio „Šypsena“ dainininkai. Nebuvo pamiršta paminėti ir svarbi Lietuvai data – Lietuvos Valstybės atkūrimo 100-metis. Minėjime dalyvavo ir svečiai iš Biržų „Artrito“ klubo. Žiūrovai negailėjo plojimų jausmingam





*Pilnutėlė salė svečių ir savųjų.*

biržiečių ansamblio pasirodymui. Programos pabaigoje pasirodė Juodupės kapelos muzikantai išjudino žiūrovus ir pakvietė pasisukti šokio ritmu.

Dar ilgai nesiskirstė susirinkę šventės dalyviai: ragavo pačių paruoštų vaišių, ilgametės klubo narės Genušės Kralikienės išvirtos košės.

Baigėsi kelionės. Dabar tris kartus per savaitę vedama gydomoji mankšta ir relaksacijos pratimai. Dirba darbščiujų rankų būrelis vadovaujamas mūsų auksarančės Gražinos Matiukienės.

**ALBINA BRAŽŪNIENĖ**  
Rokiškio klubo „Artritas“  
pirmininkė



*Judėjimas - sveikata.*

## Reumatinių ligų našta

**Sergančiųjų reumatinėmis ligomis Lietuvoje yra tūkstančiai, o Europos Sąjungoje – daugiau kaip 100 milijonų. Įvairaus amžiaus žmonių, tarp jų ir vaikų. Ir kiekvieno kasdienybė pažymėta skausmu. Pažeisti sąnariai, raumenys, kaulai, sausgyslės, kitos judėjimo sistemos dalys. Jaučiamas ypatingas nuovargis, sutrikęs judėjimas, neretai pasibaigiantis neįgalumu. Minedami Pasaulinę artrito dieną, pacientai atviri: reumatinių ligų našta be galo sunki. Fizinė ir psichologinė prasme jiems, sergantiesiems, ekonomine – valstybei, mat tai dažniausia ankstyvo pastovaus nedarbingumo priežastis.**

### SAVARANKIŠKAI NEIŠLIPDAVO IŠ LOVOS

levai dar tik 34 m., tačiau dar visai neseniai ji judėjo tarsis šimtametė senolė. Po truputį, atsargiai, kartais pasiremmdama lazdele ar įsikibusi į sutuoktinio ranką, nes žengti savarankiškai jai būdavo tiesiog per sunku. Liga

jaunai moteriai smogė staiga, tarsi perkūnas iš giedro dangaus. „Įprastai sąnarių skausmai atsiranda palaipsniui ir stiprėja su amžiumi. Visada maniau, kad tai – išimtinai senjorų bėda. Deja. Savo kailiu įsitikinau, kad ne. Praėjusiais metais pasigavau šlapimo takų infekciją. Atrodytų, kas čia tokio? Tačiau negalavimas komplikavosi ūmiu sąnarių uždegimu. Ištinę čiurnų, kelių, klubų sąnariai, juos pradėjo nežmoniškai skaudėti. Momentais skausmas surakindavo taip, kad pati savarankiškai be kitų pagalbos nebesugebėdavau net išlipti iš lovos“, - pasakoja leva. Pašnekovė neslepia: jos išsigelbėjimas buvo tai, kad pavyko gana greitai pakliūti pas kompetentingą specialistą. „Reumatologas man diagnozavo priešvirusinį reaktyvųjį artritą, skyrė vaistų. Liga po truputį atsitraukė, norisi tikėti, kad juodžiausias periodas jau praeityje. Nors giliai širdyje žinau, o ir gydytojas mano žinojimo nepaneigė – jau niekada nebebus taip, kaip anksčiau. Liga kaip reikiant pažeidė kojų sąnarius. Privalau išmok-

ti gyventi su šiais pokyčiais“, - teigia moteris.

### KAS PADEDA NEPALŪŽTI?

Reumatoidiniu artritu Ona Stefanija Telyčėnienė serga be galo ilgą laiką – 40 metų. „Niekam nelinkėčiau savo likimo“, - paprašyta apibūdinti, ką reiškia sirgti reumatinė liga, kokias pacientas turi fizines bei gydymosi galimybes, tvirtina garbaus amžiaus moteris. „Mane visą laiką lydi skausmas: tai kojų, tai rankų, tai pečių, tai kaklo. Žinoma, liga kadaise prasidėjo pamažu, pavieniais skausmais. Ilgainiui būklė prastėjo, sąnariai vis labiau klaipėsi, tino. Vėliau gana ilgą laiką būklė buvo stabili, leido pagal galimybes dirbuoti, tačiau prieš trejus metus smogė nauja jėga. Ypač nukentėjo kaklo slanksteliai, teko ryžtis operacijai“, - atvirai pasakoja.

Nors reumatoidinis artritas pašnekovę ir labai varžė, bandė įsprausti į kampa, moteris ligai nepasidavė. Jau 16 metų O. Telyčėnienė vadovauja sergančiųjų artritu Asociacijai, kuriai šiemet sukanka 20 metų, be to, yra ir tarptautinės organizacijos EULAR narė. „Per du dešimtmečius nuveikta daug gerų darbų. Nuo pat pradžių aktyviai bendradarbiavome su valdžios institucijomis, ranka rankon dirbome su gydytojais reumatologais, kad tik mums, sergantiesiems reumatinėmis ligomis, gyventi būtų kuo paprasčiau, aiškinomės gydymo naujoves, domėjomės kitų šalių patirtimi, kėlėme problemas, su kuriomis susiduriame, ieškojome jų sprendimų būdų, suorganizavome dešimtis konferencijų“, - pasakoja O. Telyčėnienė. Jos teigimu, tik dirbant išvien, tik būnant krūvoj galima kažko pasiekti, mat sergančiųjų tikrai nemažėja. „Vien vaikų, kurie serga reumatinėmis ligomis, Lietuvoje turime apie 700. O kur jauni ar brandaus amžiaus žmonės, senjorai? Mūsų, pacientų, yra tūkstančiai. Ir kiekvieno kasdienybė pažymėta skausmu. Vienosios problemos kamuoja jaunos, darbingo amžiaus žmones, kitokios artėjančius gyvenimo saulėlydžio link. Kai aš susirgau, buvau jauna moteris. Puikiai pamenu savo savijautą, kai judėdavau tarsi būčiau porcelianinė lėlė, kai kiekvienas grindinio akmenukas ar duobutė sukeldavo papildomo skausmo bangą, kai sėdėdama susirinkime ar posėdyje rankas slėpdavau po stalu, nes buvo gėda dėl „išsukinėtų“, sutinusių pirštų. Dabar būdama jau visai kitokiame gyvenimo tarpsnyje, matau labai didelę problemą, su kuria susiduria mano bendraamžiai – dauguma jų vieniši. O vienišam sirgti reumatinėmis ligomis – dar sudėtingiau. Juk pasitaiko momentų, kai net stiklinės vandens nėra kam paduoti, o pats pasiimti negali. Ačiū Dievui, kad mes, Asociacijos nariai, esame tarsi kumštis – vieni kitiems padedame kuo tik ga-

lime, kasmet minime Pasaulinę artrito dieną (spalio 12 d.), ieškome bendrystės visomis prasmėmis: ar tai būtų diagnostikos pokyčiai, ar gydymosi inovatyvesniais vaistais prieinamumas, ar psichologinė pagalba, ar ligų profilaktikos klausimai“.

### VIENA DIDŽIAUSIŲ PROBLEMŲ – ANKSTYVA DIAGNOSTIKA

Kaip teigia Vilniaus universiteto liginės Santaros klinikų Reumatologijos centro vadovė profesorė Irena Butrimienė, dauguma įsitikinę, kad reumatinės ligos – tai tik vyresnio amžiaus žmonių bėda. Anaiptol. „Pačios dažniausios, vadinamosios degeneracinės sąnarių ligos: artrozė, stuburo osteochondrozė, stuburo spondilozė ir kt. išties labiau kamuoja vyresnio amžiaus asmenis, nes organizmas metams bėgant dėvisi. Tačiau reumatinėmis ligomis serga ir daug jaunų žmonių. Tai autoimuninės kilmės negalavimai, tokie kaip reaktyvusis artritas, ankilozinis spondilitas, reumatoidinis artritas, sisteminės jungiamojo audinio ligos, raudonoji vilkligė, podagra ir pan. Jos gali prasidėti net vaikystėje ar hormonų pokyčių laikotarpiu, - pasakoja profesorė. – Autoimuninės kilmės reumatinės ligos yra pačios sudėtingiausios ir pavojingiausios. Jos labai pablogina gyvenimo kokybę, gali sąlygoti neįgalumą ar net mirtį. Kas jas sukelia? Tikslaus atsakymo į šį klausimą medicinos mokslas kol kas nerado. Yra žinoma, kad labai didelę įtaką turi genetika. Ne paskutinėje vietoje lieka ir aplinkos faktoriai: rūkymas, netinkama mityba, vis mažesnis fizinis aktyvumas, tam tikros rūšies virusai, mikroorganizmai“.

Anot prof. I. Butrimienės, kalbant apie reumatines ligas, jų gydymą, viena esminių problemų yra ankstyva diagnostika. „Ligas mes, reumatologai, diagnozuojame gerokai per vėlai. Ir taip yra dėl kelių priežasčių: žmonės ne visada laiku sureaguoja į skausmą, galvoja, kad praeis, viskas bus gerai, čia - nerimta. Kitas dalykas – niekas iš karto jų nesiunčia pas specialistą. Trečia, netgi jei žmogus ir gauna siuntimą, jam dar reikia sulaukti savo eilės, kuri labai ilga“, - tvirtina profesorė. Jos tvirtinimu, reumatologai jau kelis kartus kreipėsi į Sveikatos apsaugos ministeriją su ankstyvos autoimuninės kilmės artrito diagnostikos ir gydymo projektu. Jis jauniems susirgusiems žmonėms padėtų ilgiau išlikti darbingiems, apsaugotų nuo neįgalumo, leistų valstybei kurti pridėtinę vertę užuot tapus jos išlaikytiniu. Tačiau kol kas esminių pokyčių nepadaryta. „Nuveikti būtų galima labai daug, jei visos sveikatos priežiūros sistemoje esančios grandys dirbtų vieningai, - teigia prof. I. Butrimienė. – Mes, reumatologai, jau kuris laikas patys savo iniciatyva

šviečiame kitų specialybių gydytojus. Pavyzdžiui, ankilozinis spondilitas, vadinamoji Bechterevo liga, prasidėti gali visai ne sąnarių, o akių ar žarnyno uždegimu. Žinant tokius dalykus, juos įvertinus, pacientas profesionalios pagalbos galėtų sulaukti gerokai anksčiau“.

### DIDĖJA VAISTŲ PASIRINKIMAS

Kaip tvirtina prof. I. Butrimienė, iki XX a. pabaigos autoimuninės kilmės ligos būdavo gydomos tik simptomiškai. Situacija iš esmės pasikeitė tada, kai buvo atrasta biologinė terapija, kurios esmė – tam tikri baltymai, nutaikyti blokuoti vieną ar kitą molekulę, svarbią uždegimo vystymosi procese. „Biologinę terapiją Lietuvoje turime jau 20 metų, tačiau ji labai sunkiai skynėsi kelią, iš pradžių būdavo gydomi pavieniai, patys sunkiausi pacientai. Vaistų daugėjo labai po truputį, - pasakoja profesorė. – Kalbant apie vaistų prieinamumą gydant reumatines ligas, šie metai laikomi proveržio metais. Pirmiausia dėl to, jog žengti pirmieji žingsniai individualizuoto pacientų gydymo kelyje. Kitaip tariant, visi tos pačios diagnozės pacientai dar iki pernai gaudavo vieną, visiems vienodą vaistą, kuris tuo metu būdavo perkamas centralizuotai. Ir būdavo visiškai nesvarbu, preparatas tinka ar nelabai. Dabar situacija kitokia – pacientai nuo šiol gydomi labiausiai jiems tinkančiais vaistais. Antras svarbus dalykas tas, kad nuo šio spalio pradėtas kompensuoti

naujas biologinės terapijos preparatas. Pasak gydytojos, iki šiol didžiausią kompensuojamųjų vaistų arsenalą turėjo tik reumatoidinis artritas, tad šis, Bechterevo ligai skirtas preparatas, buvo labai laukiamas tiek gydytojų, tiek pačių pacientų. Beje, naujasis preparatas tinka gydyti ir psoriazinį artritą, tad reikia tikėtis, kad netolimoje ateityje jis bus kompensuojamas ir šiai diagnozei. Žinoma, mes dar neturime tiek vaistų, kiek kitos Europos šalys, tačiau jų po truputį daugėja ir tai yra labai gerai“, - teigė prof. I. Butrimienė.

Naujasis vaistas, anot specialistų, veiks visiškai kitokiu principu, nei ankstesnieji, mat neutralizuos tik tam tikras imuninės sistemos ląsteles ir užkirs kelią uždegimui plisti toliau. Beje, vaistą sukūrusiai kompanijai įteiktas „PrixGalien“ apdovanojimas, kuris farmacijos pramonėje prilyginamas Nobelio premijai.

Gydytojai reumatologai priduria, jog gydantis reumatines ligas labai svarbu nepamiršti ir profilaktikos. Būtinai fizinis krūvis, o tiksliau, speciali gydomoji mankšta, teisingas judėjimas, o ne sportavimas bet kaip, bet kokiu krūviu. Taip pat reikia peržiūrėti savo valgiaraštį, vengti tų priežasčių, kurios provokuoja ligą, gydytis infekcijomis (žarnyno, šlapimo ar lytinių takų), keisti gyvenimo būdą, įsiklausyti į save.

### LAA informacija

## Kartu įveikti skausmingą ligą lengviau



„Artis“ pirmininkė Irena Gaidamavičienė. Mini darbų parodėlė.

Pasaulinę artrito dieną septinioliktus metus skaičiuojanti Šiaulių artrito draugija „Artis“ paminėjo respublikinėje konferencijoje Vilniuje, Inovatyviosios medicinos centre ir namuose, savame jaukiame būryje su muzika, dainomis, nuoširdžiais pašnekesiais; šokių būrelio nariai šokių užkrėtė visus esančius salėje.

Draugija „Artis“ vienija 97 narius, sergančius reumatinėmis sąnarių ligomis. Narių amžius nuo 40 iki 90 metų, dauguma perkopę 70-metį. Draugija kasmet pasipildo naujais nariais. Į draugiją susibūrę daugiau vyresnio



Mankšta prieš užsiėmimus.

amžiaus žmonių, todėl stengiamės kurti įvairesnį gyvenimą, kuris teiktų džiaugsmą ir pilnatvę. Aktyviai dalyvaujame miesto kultūriname gyvenime, bendraujame su Šiaulių miesto nevyriausybinių organizacijomis, su šalies artrito draugijomis.



Muzikos ir judesio terapija.

Draugija kasmet parašo po 2-3 projektus, pagal kuriuos ir vykdo savo veiklas: veda savipagalbos grupės užsiėmimus, rankdarbių būrelį, muzikos ir judesio terapiją, repetuoja ir koncertuoja ansamblis „Artis“, lanko mankštas pas geriausius miesto trenerius. Sporto gimnazijoje, sveikatos biure mankštas veda vieni iš geriausių fizioterapeutų, taip pat sporto trenerė Jurga Mikelio-nienė. Lankytojai mankština ir plaukioja baseine, žinių apie sveikatą semiasi iš lektorių ir medicinos darbuotojų.

Moterų ypač mėgstamas du kartus per savaitę vykstantis rankdarbių būrelis, kuriame dekoruojami puodeliai, šaukšteliai, lipdoma iš polimerinio molio, tekstilės dažais puošiami drabužiai, gaminami veltinukai, marginami margučiai, mokomasi įvairių darbėlių. Prieš užsiėmimus atliekama mankštelė rankoms. Šiais metais pagal projektą nusipirkome įvairių fizioterapijos priemonių, kurių pagalba suaktyvinami skaudami ir susukti pirštų sąnariai. Tai ne kliūtis gimti gražiausiems darbams.

Taip pat labai mėgstami kartą per savaitę vykstantys savipagalbos grupės užsiėmimai, kuriuose kalbama apie sveikatą, mitybą, vaistažoles ir kitomis temomis. Kartais išvykstame į gamtą pažolaiuti, juk pačių surinkta arbata ir natūralesnė, ir gardesnė.

Kiekvienas narys renkasi tas veiklas, kurios jam patinka. Vieniems užtenka vienos, kiti spėja ir trijose dalyvauti. Įvairūs užsiėmimai, išvykos, rankdarbiai – ir mūsų negalia tarsi pasitraukia į šalį.

Liepos pabaigoje „Artis“ nariai Kuršėnų amatų centre



Ansamblis "Artis" šventėje "Tau, Vilniau".

lipdė iš molio. Šis užsiėmimas buvo visapusiškai naudingas, draugijos nariai ne tik pasigamino gražių darbėlių, bet ir mankštino skaudamus sąnarius, nes molis – puiki ergoterapijos priemonė.

Apsilankėme pas plungiškę žolininkę Janiną Danilienę, turinčią nacionalinio paveldo sertifikatą ir skaitančią paskaitas daugelyje pasaulio šalių. Sužinojome ne tik apie įvairių žolelių galias bei jų paruošimo būdus, bet ir kupoliavome, mokėmės pažinti žoleles, augančias laukinėje gamtoje. Paskanavome įvairių arbatų.

Apsilankėme pas plungiškę žolininkę Janiną Danilienę, turinčią nacionalinio paveldo sertifikatą ir skaitančią paskaitas daugelyje pasaulio šalių. Sužinojome ne tik apie įvairių žolelių galias bei jų paruošimo būdus, bet ir kupoliavome, mokėmės pažinti žoleles, augančias laukinėje gamtoje. Paskanavome įvairių arbatų.

Rugsėjo pirmomis dienomis šiauliečiai dalyvavo sostinės dienų renginiuose. Savo dainas vilniečiams ir miesto svečiams Bernardinų sode dovanojo ansamblis „Artis“, gražiadarbės draugijos narės savo darbus pristatė Katedros aikštėje vykusiame renginyje. Po šventinių renginių aplankėme Kernavės piliakalnį, neogotikinę Švč. Mergelės Marijos Škaplierinės bažnyčią.

Draugijos nariai labai mėgsta keliones. Šiomet keliaavome po Žemaitiją, plaukiavome Nemunu, grožėjome Kauno pilimis, Raudondvario dvaru, Vilniaus apylinkėmis. Pernai metus palydėjome Jaunpilio pilyje, kaimyninėje Latvijoje, su teatine programa ir pietumis pilies Taverneje pagal viduramžių papročius, grožėjome kaledine Ryga.

Gražiai draugaujame su Šiaulių universiteto Botanikos sodu, lankomės įvairiose jo šventėse, džiaugiamės nuostabia augmenija, rugsėjį talkininkavome: grėbėme lapus, rinkome floristinę medžiagą. Tai abipusė nauda ir džiaugsmas, kad galime būti naudingi. O arbata po senais ažuolais ir nuoširdūs pokalbiai - išties nuostabu...

Būti draugijos nariu verta, nes įvairios veiklos padeda užsimiršti, drauge lengviau pakelti negandas, o aktyvios veiklos dar ir naudingos sveikatai.

**IRENA GAIDAMAVIČIENĖ**

Šiaulių artrito draugijos „Artis“ pirmininkė

## Rokiškėnai lankė kaimynus

Gegužė – nuostabiausias metas keliauti, o ypač po žydinčias vietas. Viena tokių – Duobelė Latvijoje, kurioje aplankėme alyvų sodą. Didžiulė 4,5 hektarų teritorija skendėjo baltų, violetinių žiedų jūroje. Traukėme į plaučius svaigų aromata, ieškojome dar nematytų augalų rūšių (o jų sode auga daugiau nei 240).

Sodininkai stengėsi įsiminti akį patraukusių augalų pavadinimus ir, pasinaudoję galimybe, įsigijo sodinukų.

Žymaus selekcininko P. Upyčio muziejuje susipažinome su jo asmenybe ir darbais, pasigrožėjome įvairiausiais eksponatais puoštais alyvų žiedais. Nepraleidome progos ir aplankėme dar vieną įspūdingą Latvijos vietovę: Tervetės gamtos perlą. Kiek leido galimybės grožėjomės Nykštukų miestu, kurį supa pačios aukščiausios ir seniausios Latvijos pušys.

**Rokiškio klubo „Artritas“ nariai**

## Mūsų dienos kaip šventė

2018 - ieji Vilniaus „Artrito“ bendrijai neeiliniai metai. Tai Lietuvos Valstybės jubiliejinių renginių gausa, dainų šventė, „Artrito“ bendrijos ataskaitinė – rinkiminė konferencija. Rinkimai praėjo sklandžiai. Bendrijos nariai gerai įvertino bendrijos pirmininkės darbą ir vieninčiai pirmininke (4-tai kadencijai) vėl išrinko Aldoną Rutkauskienę. Taryba pasipildė veikliais nariais. Ilgai nelaukus prasidėjo darbai: paskaitos, mankštos, ekskursijos, kelionės. Gegužės mėn. vykome į Lenkiją. Aplankėme istorinius Hitlerio bunkerius, Suvalkus, Šv. Lipka su garisia ir ypač reto grožio bažnyčia.

Birželio mėn. – turininga kelionė po gražų ežerų kraštą – Aukštaitiją. Vos prasidėjus kelionei sulaukėme malonaus siurprizo: ekskursiją lydėjusi gidė Elena Valančienė (daugelio geografinių vadovėlių autorė ir mokytoja) visus pasveikino ir pasakė, kad kelionę dovanoja mūsų bendrijai Lietuvos Valstybės atkūrimo jubilėjaus proga. Ačiū!

Ekskursija prasidėjo Svedasuose, klausėmės nuoširdaus ir įdomaus pasakojimo apie istorines vietas, žavėjomės reto grožio vaizdais. Svedasai nedidelis miestelis. Pavadinimą gavo nuo Svedaso ežero (dabar Beragis). Tai senovės baltų genties žemės. Svedasų savininkais nuo seno yra buvę Radvilai. Didelę įtaką Svedasų gyvenime padarė, kai iš Radvilų Svedasai pateko į kataliko grafo Marikonio rankas. Buvo pastatyta bažnyčia, vėliau

varpinė. Visų dėmesį patraukė šventoriuje grakšti koplytėlė, kur įsikūręs Marikonų šeimos muziejus. Prie Tumo – Vaižganto paminklo klausėme išsamaus pasakojimo apie rašytoją, aplankėme menamą jo kapą. Nuvykome į Tumo – Vaižganto gimtinę. Apžiūrėjome jo paminklą.

Atvykome į Kamajus. Į akis krito, kaip ir Svedasuose, Kamajų namų pasididžiavimas – margintos įvairiausiais raštais langinės, senovinė miestelio aikštė ir paminklas poetui Antanai Strazdui bei nepakartojama Šv. Kazimiero bažnyčia. Antanas Strazdas – poetas, kunigas, varguolių užtarėjas – buvo labai mylimas, remiamas žmonių ir vadintas Strazdeliu. Buvo ištremtas iš Kamajų. Po daugelio metų vėl grįžo į savo gimtinę – tik ne ilgam. Po poros savaitių mirė.

Nuo Kamajų pasukom Rokiškin. Pamatėm atnaujintą Tyzenhauzų alėją, kuri veda į Dvaro sodybą tarp dviejų dvaro tvenkinių, apsuptą seno parko medžių. Šioje sodyboje įsikūręs krašto muziejus.

Gidė supažindino su miesto istorija, kuri rašytiniuose šaltiniuose minima daugiau kaip prieš 515 metų. Pasakojo apie Šv. Mato bažnyčios ansamblio statybą. Aplankėme grafų laidojimo kriptą po centriniu bažnyčios altoriumi. Pasigrožėjome Nepriklausomybės aikšte ir išvykome į Mindūnus. Tai gyvenvietė Molėtų rajone. Mindūnai išsidėstę prie Stirnių ežero. Be ežerų, Mindūnai garsūs žvejybos ir medžioklės muziejais. Žvejybos muziejus įkurtas 1988 m. Čia įvairūs žvejybos įrankiai, kuriais žvejojo XIX a. Muziejuje yra įspūdingas 4 metrų ilgio luotas. Šalia žvejybos muziejaus įsikūręs Molėtų raj. muziejaus filialas, kuriame eksponuojama Antano Truskausko medžioklės ir gamtos ekspozicija. Šimtai eksponatų, kuriuos, kaip sužinojome, darė pats geriausias Lietuvoje ir vienas geriausių pasaulyje meistrų – Medžiotojas Antanas. Šiuos eksponatus jis atidavė muziejui: įvairių žvėrių ragus, sumedžiotų Afrikoje ir Europoje gyvūnų trofėjus.

Išėjusius iš muziejaus, pasitiko šeiminių daina ir muzikinis maršas, nepakartojamas žuvienės kvapas, kviečiantis prie stalo valgyti Mindūnų firminės žuvienės. O žuvienės skanumas! Dauguma prašėme pakartoti. Muzika ir dainos greit visus suvienijo – atsipalaidavome. Smagu, linksma, tik gaila, kad viskas turi pradžią ir pabaigą. Laikas į Molėtus. Pasigrožėjome ežero pakrantėmis. Džiaugėmės tokia turininga ir pilna nuostabių įspūdžių kelione. Nuoširdžiausias AČIŪ mus lydėjusiai gidei Elenai.

**ALBINA JUOZAPAVIČIENĖ**  
Vilniaus "Artrito" bendrijos narė

## Taip prabėgo mūsų vasara

Kiekvienas žmogus turi savo gyvenimo istoriją. Ir kai išlėto atsėlina rudens vakaras, mes užsiklojame visada šiltu atsiminimų patalu. Jau daugiau kaip 25 metus aš savo gyvenimą dalinuosi su neįgaliųjų organizacijomis, jų veikla. Visus tuos metus mane gydė bendravimas su likimo draugais. Ir nesvarbu, kad mūsų kūnai gali sirgti, bet kartais mes gyjame nuo nuoširdžios šypsenos. Sakoma, jog negalia irgi gyvenimo būdas. Daug žmonių taip gyvena, bet apie tai nekalba, čia labai svarbus bendruomenės, kurioje tu nori būti, vaidmuo. Žinoma, kartais mums būna sunku dėl prarastų savo buvusių galimybių. Tai be galo sunkus procesas, jį reikia pereiti, bet labai svarbu neužstrigti. Ateina laikas ir, kaip sakoma, reikia padėti tašką. Svarbu rasti veiklą pagal savo galimybes ir tuo noru džiuginti save. Save aš suradau neįgaliųjų organizacijų veikloje – tuometinėje invalidų draugijoje, neįgaliųjų centro veikloje, pagyvenusių žmonių bendruomenėje, savitarpio paramos grupėje „Gaja“, ir žinoma, „Artrito“ klube. Metai bėga ir sveikata daro savo korekcijas. Šiuo metu aš daugiausia laiko skiriu klubo „Artritas“ veiklai, nes man tai labai mielas kolektyvas.

Noriu prisiminti, kaip mūsų klubas praleido vasarą. Juk ši vasara dovanojo daug saulėtų ir šiltų dienų. Mes nesėdėjome namuose. Džiaugėmės išvykomis prie ežerų ir jūros, kurias mums organizavo tarybos nariai Zita Bekešienė ir Vladas Prieskienis. Dainomis ir pasirodymais džiuginimo klubo ansamblis, vadovaujamas Genutės Bartnykienės. Penki klubo nariai pabuvojo LAA stovykloje Šventojoje. Tai sergantiems sąnarių ligomis savarankiško gyvenimo įgūdžių stovykla, kurioje organizuotos mankštos, užsiėmimai, emociniai žaidimai, diskusijos ir visos respublikos LAA narių stovyklautojų pasirodymai – popietės. Alytiškius džiugino, kad prie mūsų stovyklaujančio penketuko savo išradingumu ir organizuotumu prisijungė tuo metu Šventojoje poilsiuojančios Alytaus neįgaliųjų draugijos narės Onutė Jamantienė, Marytė Mosteikienė, Danė Grikaitienė, Zita Ryliskė. Ačiū Vandai Stoškienei už gražų alytiškių pristatymą popietės žiūrovams. Dėkojame LAA prezidentei Onai Telyčėnienei, kad ji savo gerumu šildo mūsų artritiečių bendruomenę, jungia visos respublikos skirtingus žmones draugystei ir padeda mokytis gyventi su liga.

Toliau vykdome Alytaus miesto sveikatos projektą. Grupeį klubo narių buvo atliktas kaulų tankio, kraujo tyrimas. Nepamirštame ir kultūrinės veiklos. Vyko graži ir įdomi rudenėlio šventė „Aukšinis obuolys“.

**ROMUTĖ UDRAKIENĖ**

## Visi kartu - bendruomeniškumo keliu

Liepos 28 d, nepaisant gąsdinančios kaitros, Biržų „Artrito“ klubo, Gulbinų, Kirkilų, Kučgalio, Ramongalių, Pačeriaukštės kaimo bendruomenių, Sporto klubo „DYNAMIC“, Lietuvos socialdemokratų partijos Biržų skyriaus nariai, Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojai rinkosi į Kirkilų amatų centre vykusią Sporto ir sveikatingumo šventę. Daugelis svečių prisistatė su dainomis ir šokiais. Biržų „Artrito“ klubo ansamblietės suvienijo visus pakiliai atlikę dainą „Lopšinė gimtinei ir motinai“, tapusia Lietuvos tautą vienijančia daina poeto J. Marcinkevičiaus dėka. Pirmininkė Zita Vlaščenko vedė bendrą mankštą. Vėliau kiekvienas rinkosi savo pomėgiui tinkantį sportinį žaidimą: futbolą, smiginį, žiedų mėtymą ir kt. Pavadojo Vida su Ina vadovavo ir teisėjavo smiginio rungtyje. Nemaža grupė, vadovaujama Konstantino Strelcovo, su šiaurietiško ėjimo lazdomis, keliavo prie Kirkilų apžvalgos bokšto ir atgal. Jie buvo apdovanoti ėjimo sertifikatais, kitų sporto šakų nugalėtojai – prizais. Šventės dalyviai vaišinosi Kirkilų šeiminkų keptais blynais, koše, troškiniu ir namine gira. Mokėmės vantų rišimo meno, Biuro darbuotojos tikrino sveikatą. Po visuotinio finalinio šokio patenkinti skirstėmės į namus, dėkodami vieni kitiems už smagiai, turiningai praleistą laiką, nuoširdų bendravimą.

**ZITA VLAŠČENKO**  
Biržų „Artrito“ klubo  
pirmininkė

## Sporto ir kultūros festivalyje

Sulaukę Lietuvos kaimo sporto ir kultūros asociacijos „Nemunas“ kvietimo dalyvauti Sporto ir kultūros festivalyje, gražų liepos 6-osios rytą Biržų „Artrito“ klubo nariai išvyko į Naisius. Mus vienijo gera nuotaika, sportinis azartas, noras turiningai praleisti dieną Naisių vasaros renginiuose. „Artklubo“ komandos nariai dalyvavo me šaškių, šachmatų varžybose, mėtėme smiginį, stebėjome turnyrą 3 prieš 3, bėgimą aplink Baltų areną, kvadrato varžybas. Grožėjomės prie Alkos kalno vykstančiomis žemaitukų žirgų konkūrų varžybomis.

Nors mūsų komanda buvo kukli, dešimt narių, tačiau parsivežėme Janinos Simonavičienės iškovotą aukso medalį, taurę ir diplomą smiginio rungtyje.

Vaikščiodami po Naisius sėmėmės dvasinės energijos.

jos. Mediniais laiptais užlipome į Baltų arenos pylimą, iš jo grožėjomės Naisių panorama. Aplankėme Alkos kalną, tapusį baltų ramybės simboliu su dievybės skulptūromis ir iš akmenų sudėtais Gedimino stulpais. Pabuvojome prie Laimės ežero, „Angelų rezidencijos“ saloje su daugybe grynaveislių triušių. Gėrėjomės Naisiais: pavyzdinčiai sutvarkytomis viešomis erdvėmis, muziejais, tvarkinga kaimo aplinka, pagarba mūsų tautos istorijai, meile žmogui, gimtajai žemei.

Dėkojame Biržų „Artrito“ klubo pirmininkei Zitai Vlaščenko už suorganizuotą išvyką į Naisius, už gerai praleistą laiką, už draugystę, už buvimą drauge, už malonias akimirkas.

Vakare klausėmės Evelinos Sašenko koncerto. Pasisėmę dvasinės energijos, važiuodami į namus pakiliai giedojome Tautišką giesmę.

**EUGENIJA KUČINSKIENĖ**

## Paminėjo Lietuvos šimtmetį

Biržuose įvyko jau tradicine tampanti Lietuvos artrito asociacijos Aukštaitijos regiono klubų sporto šventė, skirta Lietuvos valstybės atkūrimo šimtmečiui. Šventės organizatoriai šūkį šiam renginiui pasirinko vertą šimtuko: šimtas strėlyčių į lentą, šimtas metimų į krepšį, šimtas šiltų draugiškų apsikabinimų.

Nuo pat ryto sporto salėje Karaimų gatvėje rinkosi draugiški klubai, treniravosi, rengėsi šventei. Į šventę vienas po kito atvyko: aštuoniolika Rokiškio rajono klubo „Artritas“ narių, dešimt Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ narių, trisdešimt keturi Biržų „Artrito“ klubo nariai. Netrūko ir žiūrovų.

Šventėje aktyviai dalyvavo Biržų rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistės, Biržų savivaldybės gydytoja Aušra Kunčienė, Biržų kūno kultūros ir sporto centro direktorius Sigitas Mitrochinas, suorga-

nizavęs jauną savanorių teisėjų komandą, padėjusią išaiškinti nugalėtojus.

Šventė prasidėjo komandų parada ir mankšta, kuriai vadovavo nuolatinė Biržų artrito klubo pagalbininkė - kineterapeutė Jolita Zastarskienė. Paskui vyko draugiškos varžybos.

Estafetės rungtyje nugalėjo ir taurę iškovojo Rokiškio komanda. Šešis medalius (smiginio, baudų metimo į krepšį, kimšto kamuolio metimo) iškovojo Biržų komanda, kitose rungtyse penkis medalius iškovojo Rokiškio „Artrito“ klubo komanda, vieną – Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ komanda. Kadangi Panevėžio atstovų buvo mažiausia, visi sutarė šimtmečio varžybų taurę perduoti panevėžiečiams.

Pasportavę šventės dalyviai bendravo, vaišinosi, dainavo.

Viena iš šventės organizatorių, Biržų „Artrito“ klubo vadovė Zita Vlaščenko, dėkojo šventės rėmėjams: Lietuvos žemės ūkio ministerijai, Lietuvos kaimo sporto ir kultūros asociacijai „Nemunas“, nes be jų paramos nebūtų tokios šventės, nei taurių, nei medalių.

**JANINA BAGDONIENĖ**  
„Biržiečių žodis“



Bendra mankšta.



Žygiuojame į "sportinę kovą".



Svečiai ir savieji dainuojame "Giminių dainą".

## Tikime ateitimi



ARA "Artritas" direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė.

Panevėžio miesto ir rajono „Artrito“ kolektyvas, vadovaujamas patyrusios vadovės Danutės Žagūnienės, kartu su taryba sėkmingai vykdo neįgalųjų socialinės ir savanoriško gyvenimo ugdymo, sveikos gyvensenos, kultūrinės bei meninės veiklos programas. Atsinaujino ir atgijo kolektyvas, žmonės tiki kolektyvo ateitimi. Patvirtintas naujos rajono seniūnės, tai Z. Pivoriūnienė ir D. Masiulienė. Tarybą papildė naujos narės – L. Kalvėnienė ir G. Bražionienė.

Rugpjūčio mėn. Tarybos sprendimu suorganizuota stovykla Šventojoje. Mankštos, sportinės varžybos, poezijos vakarai, jūra ir smėlis tarp byrančių pirštų, daug prasmingų ir įsimintinų valandėlių.

Asociacijoje „Artritas“ buvo pagerbti jubilijatai. Direktorė D. Žagūnienė išryškino svarbiausias jų veiklos akimirkas. Ji pažymėjo: „Veteranų praeitis yra vertinga



Konferencijos pradžios laukimo akimirka...

ties, kiek leido išmokti pamokų, o jų išmokome daug.“ Svarbu džiaugtis dabartimi, kad mūsų siekiai būtų sutvirtinti bendrų interesų. Sveikatos, tvirtybės, ištvermės ir metų ilgų Jums linkime, gerbiamieji jubilijatai. Ilgiausią gyvenimo tarpsnį pasiekė gerb. V. Ulienė, V. Matulienė ir V. Jankevičius. Visi jubilijatai buvo pasveikinti su rožėmis ir kukliais suvenyrais. Salė tvino nuo gerų žodžių ir aplodismentų.

Jubilijatus emociškai pasveikino M. Barauskienė.

Visus linksmino mišrus ansamblis „Ratelis“.

Ši šventė - malonus stabtelėjimas, susimąstymo akimirka ir ateities mėlynoji paukštė.

**MARIJA BARAUSKIENĖ**

## Draugaujame

Kauno sergančių artritu bendrijos nariai jau senokai bendrauja su Kauno kolegijos Medicinos fakultetu. Šios mokyklos Ergoterapijos studijų programos studentai ne kartą lankėsi pas mus, vedė mankštą, atliko mūsų bendrijos nariams kai kurias fizioterapijos procedūras. O šį kartą, lapkričio 14 d., vadovaujami dėstytojos Veronikos Šlizerskytės, pasidalino savo teorinėmis ir praktinėmis žiniomis, patarė mums, sąnarių ligomis sergantiems, kaip reikia juos saugoti. Trečiakursiai studentai paaiškino, kaip reikia, nekenkiant sąnariams, plaut grindis, kaip saugiau kelti nuo grindų sunkų krovinį nepakenkiant stuburui, žodžiu, supažindino mus su sąnarių saugos principais.

Pagrindinis sąnarių saugos principas – vengti veiklos, kuri sukeltų skaudančio sąnario įtampą. Keliant ką nors nuo grindų, reikia sulenkti kelius ir kelti ištiesiant kojas, bet išlaikant tiesią nugarą. Jaunieji mūsų draugai patarė dirbant stengtis mažinti tempimo jėgą, nes kuo mažiau bus įtempti raumenys, tuo mažesnis bus vidinis sąnario spaudimas. Mums, jau turintiems pažeistus sąnarius, reikia vengt ilgo buvimo toje pačioje padėtyje, nes tai didina sąnarių sustingimą, be to, pagal galimybes, reikėtų kaitalioti lengvą ir sunkią fizinę veiklą, o ilgiau dirbant daryti pertraukas.

Baigiantis susitikimui būsimieji ergoterapeutai, mus, įsisedėjusius, privertė pajudėti: pamankštinome rankų, kitus sąnarius – sušilome ne tik nuo mankštos, bet ir nuo studentų šypsenų, jų nuoširdumo. Ačiū Jums, mielieji.

**BIRUTĖ MOCKAITIENĖ**

Kaunas



# LITIZIN KOLAGENAS

30 tablečių

KOLAGENAS II SU ERŠKĖTUOGIŲ EKSTRAKTU,  
HIALURONO RŪGŠTIMI, VITAMINU C IR VARIU



**Kolagenas** yra jungiamojo audinio baltymas, sudarantis didžiąją dalį kremzlės audinio. Hidrolizuotas II tipo kolagenas sąnarių kremzlėse sukuria itin plonų skaidulų tinklą, galintį atlaikyti fizines apkrovas, kremzlę veikiančias įvairiomis kryptimis. II tipo kolagenas sudaro apie 72 proc. sauso kremzlių svorio.

**Hialurono rūgštis** gausu sąnario skystyje. Ji pritraukia vandenį, todėl terpė tampa drebučių konsistencijos. Sąnarinis skystis fizinio krūvio metu slopina sąnariui tenkančią jėgą ir sutepa kremzles bei mažina trintį.

**Vitaminas C** padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kremzlių ir kaulų funkcijai, susidarymą, taip pat padeda apsugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos, padeda atstatyti re-

Lentelė

Sudedamosios dalys:	1 tab.
<b>Hidrolizuotas kolagenas, kuriame yra:</b>	<b>500 mg</b>
II tipo kolageno	275 mg
Chondroitino sulfato	60 mg
Hialurono rūgštis	5 mg
Laukinių erškėtuogių ( <i>Rosa canina L.</i> ) ekstraktas, atitinkantis 1120 mg erškėtuogių vaisių be sėklų	140 mg
Vitaminas C	12 mg (15%*)
Varis	150 µg (15%*)

\*RMV – referencinės maistinės vertės

dukuoto pavidalo vitaminą E.

**Erškėtuogių ekstraktas** padeda išlaikyti sveikus ir lanksčius sąnarius.

**Varis** padeda palaikyti normalią jungiamojo audinio būklę.

## KAS YRA LITIZIN KOLAGENAS?

LITIZIN yra naujos kartos produktai sveikiems ir lankstiems sąnariams, kuriuos sveikatos specialistai plačiai rekomenduoja visame pasaulyje.

Naujausi moksliniai pasiekimai leido sukurti naują produktą, kurio sudėtyje yra optimalų efektą sąnariams lemiantys hidrolizuotas II tipo kolagenas, hialurono rūgštis, varis, vitaminas C ir erškėtuogių ekstraktas su rozenoidų kompleksu. Kartu šios medžiagos teigiamai veikia sąnarius, tačiau optimalus efektas neįmanomas vartojant kiekvieną jų atskirai. Rozenoidų yra tik LITIZIN sudėtyje.

**Sudedamosios dalys (žr. lentelę).**

## Kuo ypatingos LITIZIN erškėtuogės:

LITIZIN sudėtyje naudojamos erškėtuogės renkamos tik keliuose regionuose Čilėje, kur uogos bręsta lėtai ir natūraliai, jos nėra tręšiamos ar purškiamos.

Dirbtinėmis sąlygomis Europoje auginamos uogos neturi to paties poveikio, kaip natūraliai Čilėje augančios laukinės erškėtuogės.

Naujų, patobulintų LITIZIN produktų gamyboje naudojamos tik rankomis išrūšiuotos ir kruopščiai atrinktos geriausios kokybės uogos.

## Kaip vartoti Litozin kolageną?

1 tabletė per dieną valgio metu.

Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje, kambario temperatūroje. Svarbu laikytis sveiko gyvenimo būdo ir subalansuotos mitybos principų.

Maisto papildas.

## Kai žodžiai virsta natomis...

Panevėžio raj. Velžio kultūros namuose šių metų lapkričio mėn. 29 d. įvyko Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ (ARA) mišraus vokalinio ansamblio „Velžynėlis“ darbo ir kūrybos 10-ties metų sukakties paminėjimas. Dainomis pasveikinti ansamblių atvyko draugai: falkloro ansamblis „Gegužraibė“, vadovė Virginija Stundžienė, vokalinis ansamblis „Nevėžio vingis“, vadovas Vaidas Dzežulskis, ARA „Artritas“ meninių gebėjimų būrelis, vadovė Zita Berdešienė.

Koncertą pradėjo ir baigė ansamblis „Velžynėlis“, kuris ir savo veiklą pradėjo Velžyje 2008 metų rudenį. Koncerto pabaigoje skambėjo „Ilgiausių metų“.

Pasveikinti kolektyvo atvyko rajono mero pavaduotojas A. Pocius su mero P. Žagūnio padėkomis ansamblio „Velžynėlis“ vadovei Zitai Berdešienei ir ansamblio seniūnei E. Dambrauskienei. Minėjime dalyvavo ir savivaldybės socialinio skyriaus vedėja V. Savickienė bei jos

pavadootoja D. Grigaliūnienė – visi su šakočiais. ARA direktorė E. Žagūnienė ir Liūdynės kultūros namų direktorė Karolina Raciūnienė su padėkomis ir vaišėmis. Muzika - mokytojų folkloro ansamblio „Dalijs“, vadovė Danutė Cabnienė (per atstovę), seimo nario Urbšio padėjėja, bei buvę vadovės, Biržų (II-os vid.) „Aušros“ mokyklos 26 laidos klasės auklėtiniai – su puokštėmis rožių. Po koncerto vyko vaišės, kurias dovanojo Liūdynės kultūros centro direktorė Karolina Raciūnienė, ARA „Artritas“ direktorė D. Žagūnienė bei svečiai. Vadovė Zita Berdešienė padėjo visiems už sveikinimus ir vaišes, o šilčiausi žodžiai buvo tarti ansamblio dalyviams už nuoširdų darbą, meilę muzikai ir dainoms. Palinkėjo sudainuoti dar daug daug dainų, sveikatos, stiprybės, geros kloties gyvenime ir tarė: „Ačiū, kad buvote su manimi kartu“.

LAIMĖ ZITA KALVĖNIENĖ  
Ansamblio dalyvė

### Tu vyturio giesmė

Lietuva Tėvyne,  
tu vyturio giesmė,  
plevenanti padangėje,  
žibuoklių akys pamiškėj,  
išplaukusią rugių šlamėjimą,  
Rūpintojėlis kryžkelėj...  
Tėvynėj mano  
seniai nutilo šūviai  
ir tankų girgždesys,  
piliakalniuos  
karžygiai jau nurimo –  
juos atmena tik aukuro  
ugnis;  
tebus, Tėvyne,  
ramios tavo naktys,  
te skaisčiai teka saulė  
rytuose,  
ir vyturio giesmė,  
plevenanti padangėje,  
kaip aidas teskamba  
manoj širdyje.

\*\*\*

mums nutiesė Lemtis  
taip baltą ir švytintį  
kaip sniegas taką

ir einam juo, įmindami  
pėdas,  
paliks jos užrašytos  
runom,  
o jas skaitys –  
Gyvenimas ir Tu, ir aš...  
tos runos užrašys ir  
liūdesį – ne vien tik  
džiaugsmą  
ir netektis, apgaule, ir  
žemiškas bėdas,  
duok, Dieve, kad tos  
mūsų pėdos,  
tik nepaliktų užstrigusias  
širdy strėles...  
...nutiesiu Tau  
aš baltą, baltą laiko taką,  
juo einant mus vilios  
jausmus užburianti  
daina,  
neužmirštuolių pievoj  
pailsėsime,  
gėlių žiedais klajosim –  
ne žeme...  
...nutieskim viens kitam  
mes saugų jausmų taką  
ir eikim juo visi kartu  
įmindami pėdas,  
paliks jos užrašytos

širdies runom,  
o jas skaitys mus lydintis  
Gyvenimas,  
skaitysime visi - ir Tu,  
ir aš...

\*\*\*

spalvinga mano rudenio  
diena,  
neskubinki manęs  
ir tu taip neskubėki  
pradingt už horizonto,  
leisk pasidžiaugt  
prašvitusia diena  
ir rudenio spalvom,  
žiedais vėlyvio,  
nutolstančia daina...  
te vėjas glosto mano  
plaukus,  
žodžius tavus, kadais  
man išstartus,  
tegul aidai kartoja,  
lietaus lašai, lyg perlai,  
dabina vėl mane,  
te mūsų meilės tango  
vakaris vėjas tyliai  
uždainuoja...  
pradingt už horizonto

tiktai neskubinki manęs  
ir tu taip neskubėki,  
spalvingo mano rudenio  
diena...

\*\*\*

anapus durų  
vėl uždainavo  
ankstyvo mano rudenio  
nakties tylą...  
tarsi žvaigždžių lietus  
j žemę rasos krinta,  
rasotoj pievoje  
kažkas nematomas  
nuslinko –  
paliko brydė mėlyna...  
ir vėl diena –  
begęstanti žvaigždė –  
manosios praeities  
delnuos  
pradingo...

### Nuliūdusiai Sesei

Apkabinu tave  
ir visą likusį pasaulį –  
ramunės žiedą,  
žvaigždžių mirgėjimą,

šešėlj naktjje  
ir akmenėlj saujoj.  
Apkabinu,  
linkėdama tau gero kelio  
ir broliško peties,  
ir vėjo palankaus,  
tik nepraeik  
nuleidusi akis pro šalį,  
širdim pažvelk į einančius  
šalia –  
tavoį esybėje nušvis  
vilties šviesa...  
...apkabinu tave  
ir visą likusį pasaulį.

\*\*\*

Jau ir vėl ruduo...  
vėl vakaro tyla  
rūku užklojo pievas,  
nutilo bičių dūzgesys,  
tik ežero bangelė  
tyliai plaka akmenėlj,  
kur ką tik snaudė  
toks šiltas  
saulės spindulys...

\*\*\*

Ruduo, tu neskaičiuok  
man likusių dienų, naktų  
ir ryto žvelgiančio į mano  
langus,  
ir neprašyk lietaus,  
kad verktų už mane –  
minčių manų ruduo dar  
neaplankė,  
manos širdies Altoriuje  
dar dega skaisčios  
žvakės  
ir jų palaimintoj šviesoj  
per savo aukso rudenį  
einu...

IRENA DRUSKYTĖ-  
ŽURUMSKIENĖ  
(Vėtrungė)  
Lietuvos nepriklausomųjų  
rašytojų sąjungos  
garbės narė

XXX

Ilgai lyg viešnia  
vadinaisi,  
Savoj gintarinėį šaly.  
Džiugu, jog šiandiena ne  
šnibždėti,  
O garsiai prabilti gali.

Džiaugsmingai gali pasekti  
Gražiasias sakmes.  
Jausmingai gali  
deklamuoti  
Kudirkos, Maironio eiles.

Nuskriski į pasakų šalį,  
Lopšinę mamos prisimint.  
Todėl tau reikėjo ne kartą,  
Numirt ir iš naujo atgimt.

Buvai ištremta iš tėvynės,  
Pūga užpustyta balta.  
Bet ledo šaly nesustingo,  
Galinga lietuvių kalba.

Ten pušys lietuviškai  
staugė,  
O medžiai šnabždėjo  
žodžius.  
Iš protėvių semkis  
kantrybės,  
Ištverk, iškentėk, nepalūžk.

Ir tu nepalūžai, atgijai,  
Valstybine tapo kalba.  
Tu mums reikalinga,  
kaip duona,  
Kaip motinos pienas,  
malda.

Sruvenkim  
lietuviškom upėm,  
Šlamėkim berželio šakom.  
Tai noriu, kad  
lietuvių kalba išliktų  
Ateinančiom ainių kartom.

Imu į rankas vadovėlj,  
Skaitau, - „Gimtoji  
lietuvių kalba“.  
Maldauju tavęs neišnyki,  
Iš mano širdies niekada.

DANUTĖ UŠURĖLU  
Panevėžys

## Mieli bendraminčiai,

Štai baigiasi dar vieni metai. Jie tikrai buvo neeiliniai, - tai mūsų Valstybės Šimtmečio metai.

Tai buvo ryškūs įvykių, atradimų, įprasminimų, tiesos sugražinimų metai. Mes visi patobulėjom, prisiminėm tai, kas užmiršta, pamatėm, kur esame ir susidūrėme su iššūkiais, kurie mūsų laukia.

Šalia atradimų būta daug asmeninių netekčių ir praradimų. Gyvenimo išmintis Jums leido išverti nesėkmes ir vėl atrasti dvasios ramybę.

Branginkime tai, kas yra aplink mus, nes tai mus sutiprina ir leidžia žygiuoti tolyn.

Sveikatos Jums, dvasios ramybės ir jaukaus kalėdinio šurmulio.

Prof. Jolanta Dadonienė

\* \* \*

## Mielieji,

Pati gražiausia metų šventė - šventos Kalėdos.

Kartu su jomis įsižiebia ir nauja viltis, kad tapsime geresni, laimingesni.

Apmąstydami praėjusių metų sėkmes ir nesėkmes, džiaugsmingus ir liūdnus išgyvenimus, mintyse mes jau kuriame naujus sumanymus, planuojame laiką ir darbus. Skubame, nesustojame... Įsijauskime į šv. Kalėdų ir Naujųjų metų laukimo džiaugsmą. Dovanokime vienas kitam gerą žodį, nuoširdžių šypseną, draugišką dėmesį ir tikrai pajusime kalėdinį stebuklą - šiluma ir ramybė apgaubs mūsų artimuosius, kolegas, bendraminčius, kaimynus. Tuomet ir mes patys pasijusime ypatingesni... Tegul šios šventos Kalėdos bus ramios ir dvasingos, o Naujieji metai skleis tikėjimą ir viltį.

Nuoširdžiai sveikinu  
Ona Stefanija Telyčėnienė  
LAA prezidentė

## LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

### LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Santariškių g.5-217, LT 08457 Vilnius  
El. p.: artritas.laa@gmail.com; www.arthritis.lt  
Prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė  
Mob. 8 675 28089  
Medicinos vadovė – viceprezidentė  
prof. dr. Jolanta Dadonienė  
Tel. d.(8 5) 2501737  
Prezidentės padėjėjas - Euler/Pare vykdomojo  
komiteto narys Kristijonas Mazūras  
Mob. 8 686 78787  
El. p.: kristijonas@eln.lt  
Aldona Liutkuvienė, mob. 8 698 12658

### „ARTRITO“ BENDRIJA

Viršuliškių g. 79-3, LT 05118 Vilnius  
El. p.: Vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com  
El. p. aldona.rutkauskiene@gmail.com  
Pirmininkė Aldona Rutkauskiene  
Tel. (8-5) 2 413 360, mob.8 601 42489  
Medicinos vadovė Zita Juškienė  
Mob. 8 611 53191

### KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Pietų g. 3-28, LT 51311 Kaunas  
El.p. irenazurum@gmail.com  
Pirmininkė Aldona Palionienė  
Tel. (8 37) 335194, mob. 8 622 83649  
Medicinos vadovė Loreta Adomaitienė  
mob. 8 614 31330

### AUKŠTAITIJOS REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

Nevėžio g. 38, LT 35107 Panevėžys  
El. p.: a.r.a. artritas@gmail.com  
Direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė  
Tel. (8 45) 461481, mob. 8 648 86810

### KLAIPĖDOS m. BENDRIJA „ARTRITAS“

LT 93197 Klaipėda  
Laiškams – Naikupės g. 8-1  
Pirmininkė Sigita Kurmeliene  
Mob. 8 683 21294  
El. p.: sigitarubeziute@gmail.com  
Medicinos vadovė Ilona Šniuolienė  
Tel. (8 46) 396535

### TAURAGĖS SERGANČIŲ SANARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

Gedimino g. 8-66, LT 72241 Tauragė  
Pirmininkė Irena Butkienė  
Tel. (8 446) 51568, mob. 8 671 48125  
Bendrijos tel. 8 618 16670  
El. p.: zose1955@gmail.com  
Medicinos vadovas Donatas Petrošius  
mob. 8 614 57830

### BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

Vilniaus g. 77A-21, LT 41150 Biržai  
El. p.: zvlascenko@gmail.com  
Pirmininkė Zita Vlaščenko, mob.8 686 72425  
Medicinos vadovė Edita Brazdžiuvienė  
Tel. (8 450) 34234, mob. 8 687 57696

### ALYTAUS KLUBAS „ARTRITAS“

Jaunimo 3, LT 45306 Alytus  
Pirmininkė Janė Rinkevičienė  
Mob. 8 650 36868  
El. p.: udrakiene.romute@gmail.com  
Medicinos vadovė Virginija Lietuvininkienė  
Tel.(8 315)24965

### ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

Taikos g. 9-52, LT 42001 Rokiškis  
Pirmininkė Albina Bražiūnienė  
Tel. mob. 8 606 76259  
El. p. rokiskisartritas@gmail.com  
Medicinos vadovas Rimantas Kazlauskas  
Tel. (8 458) 55112, (8 458) 55093

### ŠIAULIŲ ARTRITO DRAUGIJA „ARTIS“

Gytarių 16-14, LT 76288 Šiauliai  
Pirmininkė Irena Gaidamavičienė  
Mob. 8 699 01451  
El. p.: azuolas123@gmail.com  
Medicinos vadovė Rasa Kaušienė  
Mob. 8 610 69795



Redakcija: Ona Stefanija Telyčėnienė, Marija Barauskienė, prof. dr. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Aldona Palionienė, Zita Vlaščenko, Ramutė Udrakienė, Irena Gaidamavičienė

Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Santariškių g. 5-217, LT 084557 Vilnius, mob. 8 675 28089, www.arthritis.lt, el. p. artritas.laa@gmail.com

Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB "VIP Spauda", Panerių g. 34, Vilnius, tel. (8 5) 233 00 32, el. p. nijole@vipspauda.lt

Redagavo Zenonas Tartilas, maketavo Zenonas Glaveckas.

Rankraščiai nesaugomi.