



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2022 m. IV ketv.
Nr. 4(48)

Žurnalas leidžiamas nuo 2004 m. neįgalųjų socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšomis

*Linksmų Šv. Kalėdų ir
laimingų Naujųjų metų!*



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



KVIEČIAME

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

Skambinkite ir rašykite šiuo adresu:

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA
Prezidentė
Danutė Elžbieta Žagūnienė
Taikos al. 11,
LT-35148 Panevėžys
Mob. tel. 8 675 28089
El. paštas
artritas.laa@gmail.com
www.arthritis.lt

Lietuvos artrito asociacijos suvažiavimas

Lietuvos artrito asociacijos (LAA) suvažiavimas įvyko 2022 m. spalio 12 d. Velžyje, Panevėžio raj. Kvietimas į suvažiavimą ir suvažiavimo darbotvarkės projektas visiems buvo išsiųsti elektroniniu paštu 2022 m. rugsėjo 25 d. Suvažiavime dalyvavo 84 dalyviai.

LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė pasveikino visus, susirinkusius į suvažiavimą. Buvo paskelbta, kad kvorumas yra, taigi galima tvirtinti darbotvarkę. Darbotvarkė: 1) LAA tarybos narių rinkimas, 2) buveinės adreso keitimas, 3) LAA įstatų atnaujinimas pagal Lietuvos Respublikos teisės aktų reikalavimus.

Darbotvarkė buvo patvirtinta bendru sutarimu vienbalsiai (84 balsai). Nuspręsta rinkti suvažiavimo pirmininką ir sekretorių. Pirmininkauti buvo pasiūlyta LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė, sekretoriauti – Zita Laimė Kalvėnienė. Jų kandidatūroms pritarta bendru sutarimu (vienbalsiai, 84 balsai).

Apsvarstyti LAA tarybos narių rinkimai ir nutarta LAA tarybos nariais

išrinkti: Alytaus klubo „Artritas“ pirmininką Vladą Prieskienį, Biržų „Artrito“ klubo pirmininkę Zitą Vlaščenko, Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos pirmininkę Aldoną Palionienę, Panevėžio ARA „Artritas“ direktorę Danutę Elžbietą Žagūnienę, Rokiškio rajono klubo „Artritas“ pirmininkę Albiną Bražiūnienę, Tauragės sergančių sąnarių ligomis bendrijos „Žingsnis“ pirmininkę Zosę Širvaitienę ir Vilniaus „Artrito“ bendrijos pirmininką Rimtautą Nartautą. Pritarta vienbalsiai (84 balsai).

Toliau buvo svarstyta buveinės adresą Žygimanto g. 9, Vilnius, pakeisti į Taikos al. 11, Panevėžys LT-35148. Šiam pasiūlymui pritarta 84 balsais.

Taip pat svarstyta atnaujinti LAA įstatus pagal Lietuvos Respublikos teisės ak-



Suvažiavimo dalyviai iš visos Lietuvos

Mielieji,

tegul Kūčių vakaro šviesa šildo ir sujungia

žmonių širdis. Būkime vieni kitiems atidesni ir geranoriški.

Išklausykime ir išgirskime. Atverkime širdis gerumui.

Tegul Kalėdų rytas dovanoja džiaugsmą, ramybę ir viltį.

Linkime jaukių, šviesių ir kvapnių šventų

Kalėdų bei laimingų Naujųjų metų.

tų reikalavimus. Balsuojant šiuo klausimu, 84 balsais pritarta šiam darbotvarkės punktui.

Šis LAA suvažiavimas sutapo su Pasauline artrito diena, kuri švenčiama spalio 12 d. Ta proga suvažiavimo dalyvius ir prezidentę pasveikino svečiai: Seimo

narys Deividas Labanavičius, Panevėžio miesto savivaldybės Socialinių reikalų skyriaus vedėja Audronė Grai-nienė, Panevėžio rajono savivaldybės socialinė darbuotoja darbu su neįgaliaisiais Dalia Grigaliūnienė, „Artrito“ organizacijų pirmininkai.

Prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė perskaitė pranešimą apie Pasaulinės artrito organizacijos, taip pat ir Lietuvos, įkūrimo istoriją ir jos veiklą.

Po pietų suvažiavimo dalyviai klausėsi bendrovės „Biogutas“ direktorės Vaivos Bražinskienės paskaitos apie žuvų taukų „Omega-3 premium“ naudą žmogaus organizmui.

Po oficialiosios dalies koncertavo vokaliniai ansambliai „Vakarė“ ir „Velžynėlis“, vadovaujami muzikos vadovės Zitos Berdešienės, iš Panevėžio, taip pat svečiai iš Rokiškio – mišrus vokalinis ansamblis „Šypsena“.

Suvažiavimo dalyviai nuoširdžiai dėkoja LAA prezidentei ir visiems nariams už puikiai organizuotą renginį.

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ
Panevėžys



Rokiškio pirmininkė A. Bražiūnienė sveikina prezidentę

Pasaulinės artrito dienos minėjimas Panevėžyje

Spalio 27 d. Aukštaitijos regiono asociacija „Artritas“ Panevėžyje minėjo Pasaulinę artrito dieną. Prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė pasveikino visus šios šventės proga ir palinkėjo sveikatos bei sėkmės asmeniniame gyvenime. Ji taip pat perskaitė pranešimą apie Pasaulinės artrito dienos įkūrimo istoriją, jos veiklą ir kt.

„Bioguto“ direktorė Vaiva Bražinskienė perskaitė paskaitą apie žuvų taukų „Omega-3 premium“ naudą žmogaus organizmui.

Šią dieną buvo iškilmingai pasveikinti 23 jubilatai. Prezidentė sveikindama jiems įteikė po rožės žiedą ir suvenyrą atminimui.

*Štai sulaukėm šventės šios, –
nuotaika džiaugsminga.*

Renkas mūs draugai mieli – šventė bus sėkminga.

Mes, laimingi būdami, šventę šią minėsime,

Nuostabiam draugų būry dainos, šokiai liesis.

Susirinkome visi laimės palinkėti,

Džiaugsmo ir naujų vilčių ateity turėti.

Šiais Zitos Laimės Kalvėnienės žodžiais, parašytai dainai „Šventė“, jubilatus pasveikino vokalinis ansamblis „Vakarė“, vadovaujamas muzikos vadovės Zitos Berdešienės. Taip pat skambėjo dainos apie auksinį rudenį, tėviškę, draugystę ir mamą.

Renginio metu paminėjome ir rašytojos Ievos Simonaitytės 125-ąsias gimimo metines. Paskaitą apie rašytojos gyvenimą bei kūrybą perskaitė Zita Laimė Kalvėnienė.

Gražią šventę užbaigėme prie bendro stalo su vaisėmis, kava, arbata ir gera nuotaika.

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ

Panevėžys

Nuotraukos:

Z. Vlaščenko, Z. L. Kalvėnienės



ARA „Artritas“ jubilatai

Pasaulinės artrito dienos minėjimas Rokiškyje

Rokiškio rajono klubas „Artritas“ Pasaulinę artrito dieną šventė spalio 26 d. kultūros centre. Į šventę buvo pakviesti svečiai iš Panevėžio ir Biržų. Minėjimą atidarė ir pranešimą perskaitė šio klubo pirmininkė Albina Bražiūnienė. Ji papasakojo „Artrito“ įkūrimo Rokiškyje istoriją, su kokiais sunkumais susidūrė, ieškant klubui patalpų, kokia veikla dabar užsiima.

Šventės dalyvius pasveikino Rokiškio miesto meras, kultūros ir socialiniai darbuotojai, taip pat Lietuvos artrito asociacijos (LAA) prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė.

Po sveikinimo kalbų įvyko koncertas, kurį pradėjo Dienos centro šokėjai. Skambiomis dainomis koncertą tęsė vokalinis ansamblis „Vakarė“ iš Panevėžio. O Rokiškio mišrus vokalinis ansamblis „Šypsena“ džiugino ne tik atliekamais romansais, bet ir eilėmis.

Po koncerto visi mielai bendravome ir vaišinomės. Nuoširdžiai dėkojame Rokiškio rajono klubo „Artritas“ pirmininkei Albinutei ir visiems rokiškėnams už puikiai organizuotą šventę.

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ
Panevėžys

Nuotraukos V. Grinciūno



Akimirka iš vykusios šventės



Dainuoja Rokiškio vokalinis ansamblis

Omega-3. Ar jų iš tiesų reikia?

Omega-3 riebalų rūgštys yra būtinos mūsų organizmui normaliai funkcionuoti. Labai sunku trumpai apibūdinti jų svarbą sveikatai, nes šie junginiai įeina į kiekvienos mūsų ląstelės membranos struktūrą ir atlieka daugybę įvairių funkcijų, padedant uždegimo slopinimu ir baigiant daugiau kaip tūkstančio įvairių genų veiklos reguliavimu. Gilinantį į omega-3 poveikį, kartais atrodo, kad tai yra panacėja, galinti išspręsti visas sveikatos problemas. Aišku, tai nėra tiesa – išgydyti gali ne visas, bet tikrai daug ligų, ypač vadinamąsias „civilizacijos ligas“, tokias kaip širdies ir kraujagyslių ligos, astma, alergijos, reumatoidinis artritas, autoimuninės ligos, depresija ir kt., atsiradusias dėl sumažėjusio omega-3 suvartojimo.



Kas tos omega-3 rūgštys ir kur jų galima rasti?

Omega-3 yra nesočiųjų riebalų rūgščių šeima, iš kurių žmogui pačios svarbiausios yra alfa linoleno rūgštis (ALA), eikozapentaeno rūgštis (EPR) ir dokohekzaeno rūgštis (DHR). ALR randama įvairiuose augalinės kilmės produktuose. Ypač daug jos turi linų sėmenys ir linų sėmenų aliejus, graikiniai riešutai, čija sėklos. EPR ir DHR yra randamos gyvūninės kilmės produktuose. Daugiausia jų turi riebios jūrinės žuvis, tačiau EPR ir DHR yra ir daugybėje kitų gyvūninės kilmės produktų (žuvyje, moliškuose, mėsoje, kiaušiniuose, piene ir kt.), tačiau gerokai mažesniais kiekiais.

ALR yra bazinė ir nepakeičiama omega-3 nesočioji rūgštis. Jos mūsų organizmas negali pats pasigaminti, todėl būtina ją gauti su maistu. Tuo tarpu EPR ir DHR gali pasigaminti iš ALR, todėl jos nepriskiriamos nepakeičiamoms. Tik vienas niuansas – tos gamybos apimtys yra labai menkos: maždaug 6 proc. ALR virsta EPR ir mažiau nei 4 proc. – DHR. Didžioji dalis ALR (maždaug apie 70 proc. per savaitę nuo suvartojimo) virsta energija. Dar labai svarbu paminėti, kad tai, kiek ALR virsta EPR ir DHR, priklauso nuo omega-6 kiekio (kita ne-

sočiųjų riebalų rūgščių šeima, kurių gausu mėsos produktuose ir augaliniuose aliejuose, tokiuose kaip sezamų ar saulėgrąžų; jų perteklius skatina uždegimo ir su juo susijusių ligų vystymąsi ir progresavimą). Omega-6 turtinga mityba gali sumažinti ALR perdirbimą į EPR ir DHR net iki 50 proc.

Kodėl šiuolaikiniam žmogui trūksta omega-3 rūgščių?

Atsakymas yra labai paprastas: todėl, kad jų nepakanka mūsų maiste.

Žolėdžiams gyvūnams ir paukščiams pagrindinis ALR šaltinis yra žolė. Su žole į jų organizmus patekusi ALR yra verčiama kitų rūšių omega-3 rūgštimis, tarp jų ir EPR bei DHR, todėl žolė šertų galvijų mėsa ar žolė lesintų vištų kiaušiniai yra įvardijami kaip omega-3 šaltiniai žmogui. Tačiau problema ta, kad dabar ūkiuose auginami gyvūnai dažniau kaip pašaro gauna ne žolės, o įvairių grūdų ir jų produktų. Grūdai nėra įprastas pašaras ir nėra turtingi omega-3 riebalų rūgštimis, todėl iš taip šertų gyvūnų gauti maisto produktai taip pat pasižymės skurdžiu omega-3 kiekiu.

Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad žole šertų galvijų mėsa turi gerokai daugiau omega-3 rūgščių ir daug geresnį omega-3 ir omega-6 santykį nei šertų grūdais. Palyginimui, didelis žole lesintų vištų kiaušinis turi apie šešis kartus daugiau EPR ir DHR, nei grūdais lesintų vištų kiaušinis.

O kaip su žuvimis ir kitais jūrų gyvūnais? Labai svarbu paminėti, kad pačios žuvis ir kiti jūrų gyvūnai nei EPR, nei DHR negamina, o gauna su maistu, t. y. ėdami dumblius, planktoną arba kitus gyvūnus. Kitaip tariant, EPR ir DHR gamina dumbliai, juos suvalgo planktonas, planktoną – smulkios žuvis, smulkias žuvis – stambios žuvis, kurias galiausiai suvalgius žmogui, EPR ir DHR pasiekia mūsų ląsteles. Kaip sausumos gyvūnai omega-3 rūgštis gauna iš augalų, taip jūrų gyvūnams pagrindinis omega-3 šaltinis yra dumbliai.

Ferlose auginamos žuvis yra šeriamos įvairiais pašarais, kurie labai skiriasi nuo įprasto laisvėje augančių žuvų maisto ir sumažina jų omega-3 kiekį bei labai pablogina omega-3 ir omega-6 santykį. Jei laisvėje augusioje lašišoje jis yra 10–14:1, tai fermoje augusios – 2–3:1.

Omega-3 ir uždegimas

Turbūt būtų sunku rasti žmogų, kuris bent kartą gyvenime nebūtų susidūręs su uždegimu. Šiuo metu paprasčiausias ir labiausiai paplitęs uždegimo gydymo ir jo sukulto skausmo malšinimo būdas – vartojami nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo (NVNU), t. y. aspirinas, ibuprofenas, diklofenakas ir kt. Tačiau retas žino, kad EPR ir DHR gali būti tokios pat efektyvios, kaip ir prieš tai vardinti preparatai, ypač gydant lėtinį uždegimą (pvz., reumatoidinį artritą) ir slopinant jo sukeltą skausmą. Kaip tai vyksta?

Norint suvokti, kaip omega-3 padeda malšinti uždegimą ir skausmą, pirmiausia reikia pasigilinti į uždegimo ir nesteroidinių vaistų nuo uždegimo (NVNU) veikimo mechanizmą.

Uždegimui ir skausmui atsirasti labai svarbus yra fermentas ciklooksigenazė (COX). Šis fermentas iš ląstelės membranoje esančių omega-6 arba omega-3 rūgščių gamina įvairias medžiagas, kurios atlieka daugybę svarbių funkcijų: reguliuoja kraujo krešumą, kraujagyslių spindį, atsako už skrandžio apsaugą, normalią



inkstų funkciją ir kt. Keli COX iš omega-6 pagaminti junginiai skatina uždegimą ir skausmą. NVNU veikia blokuodami COX ir nutraukdami visų šių fermentų gaminamų junginių išskyrimą. Taip yra sumažinamas ir skausmą bei uždegimą keliančių junginių kiekis, dėl to mūsų savijauta, išgėrus NVNU, pagerėja. Tačiau ypač svarbu suvokti, kad kartu sumažėja ir visų kitų COX gaminamų junginių kiekis, todėl ilgalaikis NVNU vartojimas kelia daug šalutinių reiškinių: atsiranda skrandžio gleivinės pažeidimai, netgi opos, susilpnėja inkstų funkcija ir kaupiasi skysčiai, padidėja kraujospūdis, sutrinka vaisingumas, pasunkėja kvėpavimas ir kt.

Gera žinia ta, kad viso to galima išvengti, jei vartojami pakankami omega-3 kiekiai. EPR ir DHR veikia per tą patį COX fermentą, tačiau iš jų COX pagaminti junginiai ne tik, kad atlieka visas svarbias fiziologines funkcijas, bet ir daug silpniau skatina uždegimą arba netgi jį slopina ir padeda pažeistiems audiniams greičiau gyti. Tiek omega-6, tiek omega-3 konkuruoja tarpusavyje dėl galimybės prisijungti prie COX. Vadinasi, kuo ląstelių membranose daugiau omega-3, tuo mažiau galimybių prisijungti omega-6 ir pasigaminti labai stiprioms uždegimą ir skausmą keliančioms medžiagoms.

Apibendrinant būtina paminėti, kad omega-3 veikia daug daugiau uždegimo vystymosi žingsnių nei NVNU ir beveik neturi šalutinių reiškinių. Daugybė studijų įrodė, kad omega-3 vartojimas labai reikšmingai sumažina pagrindinių uždegimą skatinančių junginių kiekį jau per pirmas pora savaitių–mėnesį. NVNU sukelia labai greitą skausmą ir uždegimą mažinantį efektą. Iš omega-3 tokio greito veikimo negalima tikėtis, nes užtrunka laiko, kol jos pakeičia arachidono rūgštį ląstelių membranose. Priklausomai nuo situacijos, tai gali trukti nuo kelių savaitių iki kelių mėnesių.

Labai gerai skausmą ir uždegimą mažinantį omega-3 poveikį iliustruoja Maroon ir kt. 2006 m. atliktas tyrimas, kuriame buvo siekta nustatyti, kaip omega-3 veikia nespacificinį kaklo ir nugaros skausmą. 78 proc. tiriamųjų vartojo 1 200 mg EPA su DHA, o 22 proc. – 2 400 mg. Po 75 dienų omega-3 vartojimo 59 proc. tiriamųjų nutraukė vaistų nuo skausmo ir uždegimo vartojimą, o 80 proc. buvo patenkinti pagerėjusia savijauta. Šalutinių reiškinių nebuvo pastebėta.

Apie teigiamą omega-3 poveikį reumatoidiniam artritui kalba daugybė mokslininkų. Jos palengvina rytinį sąnarių sustingimą, sumažina skausmą, uždegimą, skaudančių sąnarių skaičių ir vaistų nuo skausmo poreikį. Geriausias poveikis reumatoidiniu artritu sergančių pacientų sveikatai pastebimas tada, kai omega-6 ir omega-3 santykis tampa 2–3:1. Norint pasiekti tokį santykį uždegimo pažeistame organizme, reikia gana ilgai (net iki pusės metų) vartoti didesnes omega-3 dozes, o siekiant gerą savijautą ir išlaikyti – nuolat. Labai gera žinia tiems, kurie nori išvengti reumatoidinio artrito. Naujausi tyrimai rodo, kad, užtikrinant pakankamus omega-3 kiekius mityboje, užkertamas kelias reumatoidiniam artritui dar nespėjus atsirasti klinikiniam simptomams.

Omega-3 poveikis širdies ir kraujagyslių sistemai

Omega-3 ypač svarbios sveikai širdžiai ir kraujagyslėms. Tyrimai rodo, kad, atstačius omega-3 ir omega-6 balansą, mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų sumažėja 70 proc. Tai yra didžiuliai skaičiai. Kodėl taip vyksta?

Pirmiausia dėl to, kad omega-3 mažina uždegimą kraujagyslėse ir trukdo formuotis aterosklerotinėms plokštelėms. Jos taip pat mažina trigliceridų kiekį kraujyje, blogąjį cholesterolį verčia geruoju; mažina kraujospūdį ir kraujo krešumą, gerina kraujotaką, slopina aritmijas ir kt.

Omega-3 poveikis smegenims ir psichinei sveikatai

Omega-3 yra labai svarbus smegenų struktūros komponentas. Trūkstant jų prasčiau sklinda signalas iš ląstelės į ląstelę, todėl blogėja atmintis, sunkiau susikaupti. Omega-3 trūkumas skatina Alzheimerio ligos ir kitų demencijos formų progresavimą, o užtikrinus pakankamą jų kiekį galima šias ligas pristabdyti arba net jų išvengti.

Kalbant apie psichinę sveikatą, omega-3 taip pat yra labai svarbios. Įrodyta, kad jos gerina nuotaiką, miegą ir padeda išvengti arba bent susilpninti įvairių psichinių ligų, pavyzdžiui, depresijos, simptomus.

Omega-3 ir nutukimas

Jei organizme omega-6 gerokai daugiau nei omega-3, per vadinamąją endokannabinoidų sistemą iš omega-6 pagamintos tam tikros medžiagos stimuliuoja alkio receptorių. Dėl šios priežasties jaučiamas alkio jausmas, kurį sunkiau numalšinti, ir suvalgoma daug daugiau maisto. Tai skatina nutukimą ir su juo susijusias ligas. Atstačius omega-3 ir omega-6 santykį, šio poveikio nebelieka. Dėl to sumažėja apetitas ir krenta svoris. Sumažėja poodinių riebalų, ypač pilvo srityje.

Omega-3 poveikis kiekvienai ląstelei

Omega-3 nesočiosios riebalų rūgštys yra būtina kiekvienos ląstelės sudėtinė dalis. Jos suteikia ląstelės membranai, kartu ir visam audiniui ar organui, elastingumą. Trūkstant omega-3, daug prasčiau vyksta medžiagų mainai tarp ląstelės ir jos aplinkos. Omega-3 aktyvina daugiau kaip tūkstantį įvairių genų ir tai yra viena iš priežasčių, kodėl jų trūkumas kelia tiek daug įvairių sveikatos problemų.

Kaip išsirinkti omega-3 papildus?

Kadangi su maistu gauti pakankamą omega-3 kiekį darosi vis sudėtingiau, norėdami gerai jaustis, turime vartoti papildus. Tačiau kaip nepasiklysti jų gausoje ir išsirinkti geriausius? Štai keli patarimai:

Omega-3 kartu su riebaluose tirpiaisiais antioksidantais. Kodėl tai ypač svarbu? Žuvis turi daugybę natūralių junginių, kurie apsaugo nesočiąsias riebalų rūgštis (tarp jų ir omega-3) nuo oksidacijos. Tai yra įvairūs tirpūs vandenyje (pvz., vitaminas C) ir riebaluose (pvz., tokoferoliai, karotenoidai, ubichinonai) antioksidantai ir fermentai. Žuvų taukų gryninimo ir valymo metu daugumą jų prarandama ir, siekiant išlaikyti nepažeistas

Bioguto Omega-3 Premium

Visiškai natūralūs žuvų taukai su alyvuogių aliejumi.

- Net 2300 mg/10 ml omega-3 riebiųjų rūgščių.
- Šalto spaudimo ypač tyras alyvuogių aliejus.
- Laukiniuose vandenyse sužvejotų smulkių žuvų (sardinių, ančiuvių ir skumbrių) taukai.
- Natūralūs tokoferoliai.
- Natūrali citrinų kvapioji medžiaga.
- Be žuvies baltymų, todėl tinkamas vartoti ir žuviai alergiškiems žmonėms (visada pirmiausia rekomenduojame pabandyti ant odos).
- Gerai pasisavinama, nes omega-3 yra natūraliai gamtoje randamos trigliceridų formos.
- Stikliniame butelyje.
- Išvalyti nuo sunkiųjų metalų, ftalatų (plastiko minkštiklių) ir atitinka visus EU žuvų taukams keliamus švarumo ir grynumo reikalavimus.
- Be GMO
- Tinka nėščioms, maitinančioms ir kūdikiams.



MAISTINĖS MEDŽIAGOS	10 ML
Riebalai/Fat	8500 mg
Sotieji/Saturated	2100 mg
Mononesotieji/Monounsaturated OMEGA-9	3800 mg 3000 mg
Polinesotieji/Polyunsaturated OMEGA-3	2500 mg 2300 mg
EPR (eikozapentaeno rūgštis)/EPA	1060 mg
DHR (dokozaheksaeno rūgštis)/DHA	700 mg
DPR (dokozaapentaeno rūgštis)/DPA	170 mg
ALR (alfa-linoleneno rūgštis)/ALA	50 mg
Polifenoliai/Polyphenols	1,7 mg

VARTOJIMAS:

Rekomenduojama vidutinė paros norma vaikams ir suaugusiems yra 0,15 ml/kg. Apie 70 kg sveriančiam žmogui rekomenduojama per dieną suvartoti 10 ml. Tiek telpa į vidutinį valgomąjį šaukštą. Jei nuspręsite dozuoti šaukštu, patartume prieš tai pamatuoti, kiek mililitrų telpa jame.

Geraiusia vartoti prieš pat valgį ar valgant. Galima bet kuriuo paros metu, bet patariame tuo pačiu laiku, kad susiformuotų įprotis.

Atidarius laikyti šaldytuve ir suvartoti per 60 dienų.

VAISTINĖS:

Vilniuje:

UAB „Parapham“ (Lukiškių vaistinė)
Vasario 16-osios g. 2A, Vilnius

UAB „Širdažolė“ vaistinė
Pelesos g. 7, Vilnius

UAB „Širdažolė“ vaistinė
Naugarduko g. 15/
Algirdo g. 28, Vilnius

UAB „Universiteto vaistinė“
Universiteto g. 2, Vilnius

Kaune:

UAB „Parapham“ vaistinė
Savanorių pr. 58, Kaunas

UAB „Putinaitis“ vaistinė
J. Naugardo g. 13, LT-44280 Kaunas

UAB „Ažuolyno vaistinė“
K. Petrausko g. 40, LT-44162 Kaunas

Šiauliuose:

UAB vaistinė „Valerijonas“
Vilniaus g. 173-4, Šiauliai

Klaipėdoje:

UAB „Debrecono vaistinė“
Taikos pr. 101, Klaipėda



Užsisakyti galite
internetu www.bioguto.lt
bei telefonu +37066711911

omega-3, antioksidaciniai junginiai dedami papildomai. Dažniausiai tai būna tokoferoliai. Jie išlaiko stabilias nesočiąsias riebalų rūgštis buteliuke, tačiau žmogaus organizme toli gražu neatstoja komplekso junginių, natūraliai randamų žuvyje. Tai viena iš priežasčių, kodėl klinikinių tyrimų rezultatai, kuriuose pacientai vartoja žuvį, kalba apie didesnę naudą sveikatai, nei tyrimų su žuvų taukų papildais rezultatai. Todėl labai svarbu, kad maisto papildų sudėtyje kartu su omega-3 būtų ir antioksidantų. Vienas iš geriausių pasirinkimų, šiuo atveju, yra polifenoliais turtingas alyvuogių aliejus, kuris apsaugo trapias omega-3 rūgštis, atkartodamas natūraliai žuvyje esančių antioksidacinių junginių veikimą. Jis saugo omega-3 nuo pažeidimo ne tik buteliuke, bet ir organizme, ir leidžia joms saugiai patekti į žmogaus ląsteles bei džiuginti savo nauda.

Omega-3, išgautos iš smulkių žuvų, tokių kaip ančiuviai, sardinės, skumbrės. Kodėl tai svarbu? Smulkių žuvų gyvenimo ciklas yra gana trumpas, todėl jos yra atsparesnės intensyviai žvejybai ir daromas mažesnis poveikis aplinkai. Be to, jos įsikūrusios ant žemesnio mitybos grandinės laiptelio nei, pavyzdžiui, lašišos ar kitos stambios žuvis, ir sukaupia mažiau teršalų.

Visiškai natūralus produktas. Labai svarbu, kad, gaminant maisto papildą, būtų nenaudojami jokie sintetiniai priedai ar konservantai, kad dar labiau nebūtų apsunkintas organizmas juos perdirdant ir šalinant. Omega-3 turėtų būti lengvai pasisavinamos natūralios trigliceridų formos (dažniausiai taip ir yra).

Omega-3 kiekis. Labai svarbu atkreipti dėmesį, kokia yra omega-3 dienos dozė. Suaugusiam žmogui, sveriančiam apie 70 kg, rekomenduojama per parą su maisto papildais suvartoti apie 2 300 mg.

Kuo švaresni. Jūros ir vandenynai yra labai užteršti, tad žuvis sukaupia daug teršalų. Renkantis svarbu atkreipti dėmesį, kad produktas būtų kuo švaresnis.

Skysti. Visada geriau rinktis skystus žuvų taukus, nes juos patogiau dozuoti, lengviau nuryti ir naudojami mažiau pagalbinių medžiagų.

Pakuotė. Jei renkatės skystus žuvų taukus / omega-3, atkreipkite dėmesį, kad jie būtų išpilstyti į stiklinius buteliukus. Stiklas yra inertiška medžiaga ir niekuo neužterš produkto.

Parengė

Dr. VAIVA BRAŽINSKIENĖ

Naudinga bendradarbiavimo sutartis

Kauno kolegijos Medicinos fakulteto dėstytojai ir studentai dažnai lankosi mūsų bendrijoje: veda mankštą pagal sudarytą grafiką, skaito pranešimus įvairiais sveikatinimo klausimais ir teikia kitą reikalingą informaciją.

2022 m. lapkričio 9 d. kolegijos Kineziterapijos sk. dėstytoja dr. Laura Žlibinaitė mūsų bendrijos nariams skaitė pranešimą „Kodėl mankšta yra svarbi žmonėms, sergantiems artritu?“. Paskaita buvo iliustruota ekrane. Lektorė atsakinėjo į pateiktus klausimus. Pabaigoje visi mokėmės, kaip teisingai atlikti pratimus, su kuriais susipažinome per paskaitą.

Kviečiu susipažinti su paskaitos turiniu.

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos (KŽSAB) pirmininkė
ALDONA PALIONIENĖ



KŽSAB pasiruošė mankštai. Irenos Žurumskienės nuotr.

Kodėl mankšta yra svarbi žmonėms, sergantiems artritu?

KINEZITERAPIJA – gydymas judesiu. Tai ligonių gydymo ir reabilitacijos metodas, kurį taikant naudojami fiziniai pratimai, natūralūs gamtiniai veiksniai ir fizioterapijos priemonės. **Kineziterapeutai** – tai sveikatos priežiūros specialistų komandos dalis, kurie padeda atkurti ar išlaikyti aktyvų ir savarankišką gyvenimą tiek namuose, tiek darbe. Jie yra judesių vertinimo ekspertai ir gali parodyti, kaip apsaugoti sąnarius.

Kaip kineziterapija gali padėti?

Sergant artritu, svarbu stengtis išlikti aktyviems. Daugelis žmonių nerimauja, kad mankšta padidins skausmą arba pakenks sąnariams. Tačiau sąnariai yra sukurti judėti, o neaktyvumas silpnina raumenis.

Per kineziterapijos programą:

- teikiami bendri patarimai, kaip padidinti aktyvumo lygį, išsikelti tikslus ir rasti tinkamą poilsio bei veiklos režimą;
- padedama išvengti su mankšta susijusių traumų;
- jei pradedate naują veiklą, parengiama specialių pratimų programa, skirta pagerinti darbingumą, jėgą, lankstumą ir mobilumą;
- teikiamas vandens terapijos kursas (kartais vadinamas hidroterapija) – tai mankšta šilto vandens baseine;
- teikiami patarimai dėl skausmo valdymo metodų ir gydymo būdų, įskaitant šilumos ar ledo paketus, masažą ir akupunktūrą;
- parūpinama pagalbinių vaikščiojimo priemonių ar įtvarų.

Skausmą malšinančios procedūros

- Mažina skausmą, tinimą, uždegimą.
- Taikomi termopaketai, vonelės, aerozoliai.
- Trunka 10–15 min.
- Taikomos esant vazokonstrikcijai, nervo laidumo sumažėjimui, slopina uždegiminius faktorius.

Šilumos terapija

Naudojami šilumos paketai atpalaiduoja įtemptus, pavargusius raumenis, mažina skausmą, didina lankstumą.

- Ruošia raumenų sistemą prieš KT.
- Paviršinė šiluma – termopaketai, parafinas, hidroterapija, oras, infraraudonieji spinduliai.
- Trunka 15–20 min.

TENS (transkutatinė (perodinė) elektrinė nervo stimuliacija)

- Veikia pakeisdama skausmo signalus, siunčiamus smegenims.
- Aukšto dažnio TENS mažina sąnarių skausmą.
- Žemo dažnio TENS nuskausmina raumenų spazmus, trigerinį tašką arba aplink skaudamą sąnarį esančius audinius.

Skausmą mažinančios procedūros:

- Masažas ir mobilizacijos, taikomi siekiant sumažinti sustingimą ir skausmą, atpalaiduoti raumenis ir padėti pagerinti judesių amplitudes.
- Akupunktūra, manoma, kad veikia sutrikdydama skausmo signalus smegenims ir sukeldama natūralių skausmą malšinančių vaistų, vadinamų endorfinais, išsiskyrimą.
- Elektroterapija: tokie metodai, kaip ultragarsas ir žemo dažnio lazerio terapija, skatina gijimo procesą ir mažina skausmą.

Kodėl mankšta yra svarbi sergant artritu?

Poilsis ar mankšta?

- Ligai paūmėjus, rekomenduojama ramybė.
- Keisti sąnarių padėtis kelis kartus per dieną.
- Naudoti įtvarus patinusiems ar skausmingiems sąnariams palaikyti.
- Lengvai masažuoti tas kūno dalis, kurios yra toliau nuo pažeistų sąnarių.
- Jeigu skauda, pratimus atlikti lėtai, tačiau nelaukti, kad skausmas visai nurimtų.

Kiek rekomenduojama judėti?

Pratimai, sergant artritu:

- Tempimo pratimai.
- Stiprinimo pratimai.



KŽSA grupė po paskaitos ir praktinių užsiėmimų su lektore dr. Laura Žlibinaite (sėdi pirmoje eilėje trečia iš dešinės). Irenos Žurumskienės nuotr.

- Bendrai tonizuojantys pratimai.
- Proprioceptiniai pratimai.

Tempimo pratimai

- Judesių amplitudės / lankstumo pratimai.
- Apima sąnarių lenkimą ir tiesinimą tiek, kiek patogu.
- Kai skauda, dažnai vengiame judinti sąnarius per visą jų amplitudę. Tačiau visiškai nejudinant sąnarių, ilgainiui jie gali tapti standesni ir skausmingesni.
- Tempimo pratimai atliekami kaip apšilimas prieš pradedant kitus pratimus.
- Atlikus vakare, galima sumažinti rytinį sąstingį.
- Prieš pratimus galima taikyti šilumą (dušą, parafiną ir pan.).

Stiprinimo pratimai

- Išlaiko raumenis aplink sąnarį tvirtus ir stiprius. Stiprūs raumenys padeda išlaikyti sąnarių stabilumą ir gali sumažinti sąnarių bei aplinkinių audinių skausmą.
- Raumenų pokyčiai gali įvykti labai greitai – net po kelių poilsio dienų jaučiamės nusilpę.

- Tai pratimai nugalint pasipriešinimo jėgas, gravitaciją.
- Jeigu sąnariai yra patinę, karšti, ūmi būklė, rekomenduojama vengti stiprinimo pratimų.

Bendrai tonizuojantys pratimai

- Svarbūs visiems, kad išliktume sveiki!
- Aerobikos pratimai.
- Apima: važiavimą dviračiu, plaukimą ir mankštos užsiėmimus, pasivaikščiojimus.
- Tonizuoja, palaiko bendrą organizmo būklę.
- Gerina širdies ir kvėpavimo sistemų darbą.

Proprioceptiniai pratimai

- Pratimai, skirti pusiausvyrai lavinti.
- Padeda sumažinti griuvimų riziką, dėl kurių vyresniame amžiuje gali atsirasti daugiau komplikacijų.
- Formos: Qi-gong, Tai chi, šokiai – per pamokas ar namuose.

Lektorė
Dr. LAURA ŽLIBINAITĖ

Rašytoja Ieva Simonaitytė

Sausio 23-iąją sukako 125 metai, kai gimė autobiografinių apsakų ir romanų kūrėja Ieva Simonaitytė – talentinga prozininkė, savo kūrinuose vaizdavusi išskirtinius lietuvininkų likimus ir garsinusi Klaipėdos krašto etnografinį savitumą.

Siekdamas paminėti šią sukaktį ir rašytojos kūrybos svarbą, Seimas 2022 metus paskelbė levos Simonaitytės metais. Tauragės B. Baltrušaitytės viešoji biblioteka šia proga parengė parodą. Aukštaitijos regiono asociacija „Artritas“ taip pat paminėjo rašytojos 125-ąsias gimimo metines. Apie jos gyvenimą ir kūrybinę veiklą pranešimą perskaitė Zita Laimė Kalvėnienė.

Ieva Simonaitytė (Ewa Simoneit) gimė 1897 m. sausio 23 d. Vanaguose, Priekulės valsčiuje. Mirė 1978 m. rugpjūčio 27 d. Vilniuje, eidama 82 m.

I. Simonaitytė, būdama penkerių metų, susirgo kaulų tuberkulioze, todėl visam gyvenimui liko luoša, negalėjo lankyti mokyklos. Augo be tėvo. Skaityti ir rašyti išmokė motina: skaitė Bibliją, maldaknyges, giesmynus, kalendorius. Jaunystėje, vaikščiodama, pasiremmdama lazdomis, Ieva turėjo dirbti: ganyti svetimas žąsis, prižiūrėti mažus vaikus. 1912–1914 m. gydėsi Angerburge, luošų vaikų prieglaudoje. Iš ten grįžo sustiprėjusi ir ėmė verstis siuvėjo amatu. Gyveno su teta Mare Dudjoniene, nes motina tuo metu jau buvo ištekėjusi.

1921 m. I. Simonaitytė persikėlė į Klaipėdą. Remiama Bruožio ir kitų patriotų, baigė vakarinius mašinarščio ir stenografijos kursus. Dirbo Lietuvos konsulate, „Ryto“ spaustuvėje korektore, „Prūsų lietuvių balso“ redakcijoje, vėliau – Seimelio raštinėje mašininke ir vertėja. Ten gyvendama įsitraukė į lietuvišką veiklą: dirbo Vanagų lietuvių jaunimo sambūryje „Eglė“, bendradarbiavo „Tilžės keleivyje“ ir kitoje Mažosios Lietuvos lietuviškoje spaudoje.

Literatūrine kūryba susidomėjo veikiama Pirmojo pasaulinio karo įspūdžių. Pirmąjį kūrinį – eilėraštį „Ak, karas, karas išgąsdingas“ – išspausdino 1914 m. „Tilžės keleivyje“. Bendradarbiavo „Prūsų lietuvių balse“, „Klaipėdos krašto žodyje“, „Lietuvos keleivyje“, kur pasirašydavo Evutės, Eglaitės, Sesutės slapyvardžiais. Klaipėdos krašto laikraščiuose paskelbė eilėraščių, apybraižų, apsakymų.

Pripažinimo literatūros pasaulyje I. Simonaitytė sulaukė 1935 m. išleidusi romaną „Aukštųjų Šimonių likimas“, už kurį 1936 m. jai buvo paskirta Lietuvos valstybinė literatūros premija. Romane vaizduojamas tragiškas Mažosios Lietuvos lietuvių likimas. Nagrinė-



jama vienos vietos lietuvių giminės kelių kartų raida, savimonės irimas vokiečių kolonizacijos metu.

Nuo 1936 m. I. Simonaitytė atsidėjo vien literatūriniam darbui, jai buvo paskirta pensija. 1938–1939 m. gydėsi Šveicarijoje. Vokiečiams prisijungus Klaipėdos kraštą, apsigyveno Kaune. 1941 m. į vokiečių kalbą versdavo laikraštį „Į laisvę“ taip, kad vokiečiai cenzoriai kuo mažiau kibty.

Nuo 1963 m. iki mirties I. Simonaitytė gyveno Vilniuje. 1968 m. parašė memuarų knygą „Gretimos istorijėlės“.

Rašytojos kūrybai būdingas lietuviškos tautinės savimonės gvildinimas, gilinimasis į žmogiškąją asmenybę, dorovinių problemų nagrinėjimas, priešinimosi germanizacijai svarstymai. Žymiausi I. Simonaitytės romanai – „Aukštųjų Šimonių likimas“ (1935) ir „Vilius Karalius“ (1939). Taip pat ji parašė romanus: „Pavasarių audroj“ (1938), „Be tėvo“ (1941), „Pikčiurnienė“ (1953), autobiografinę trilogiją: „O buvo taip“ (1960), „Ne ta pastogė“ (1962), „Nebaigta knyga“ (1965).

1936 m. I. Simonaitytės kūryba buvo įvertinta Lietuvos valstybine literatūros premija, 1967 m. suteiktas Lietuvos TSR liaudies rašytojos vardas. 1979 m. įsteigtas I. Simonaitytės memorialinis muziejus Priekulėje, jos vardas suteiktas vienai Vilniaus gatvei. 1987 m. įsteigta levos Simonaitytės literatūrinė premija.

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ

Panevėžys

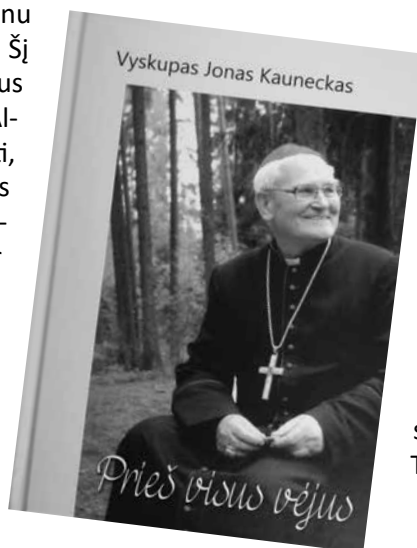
Susitikimas su vyskupu Jonu Kaunecku

Jau tradicija tapo, kad gruodžio mėnesį, prieš šv. Kalėdas, Trečiojo amžiaus universiteto studentai organizuoja susitikimus su kunigais. Šiais metais gruodžio 21 d. įvyko susitikimas su vyskupu Jonu Kaunecku Velžyje, Panevėžio rajone. Šį susitikimą organizavo Trečiojo amžiaus universiteto dekanės pavaduotojas Alvydas Kriaučiūnas. Galiu pasidžiaugti, kad trečdalis studentų yra Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ Panevėžio rajono artrito nariai: Alvydas ir Laima Kriaučiūnai, Zina ir Vytautas Pivoriūnai, Bronislava ir Alfonsas Ramanauskai, Danguolė ir Henrikas Aliukai ir kt. Jie yra aktyviausi studentai ir visada prisideda prie organizuojamų renginių.

Vyskupas Jonas Kauneckas pasidalino prisiminimais apie savo vaikystę, jaunystę, sunkų kelią į kunigystę, nes tada buvo tarybiniai laikai. Mus sužavėjo

vyskupo diplomatija, inteligencija, šviesi atmintis, jo tikėjimas ir pasišventimas kunigystei.

Jam palaiminus susirinkusius studentus ir maistą, toliau bendravome prie vaisių stalo. Vyskupas Jonas Kauneckas šia proga mus labai pradžiugino, nes pristatė savo ką tik išleistą knygą „Prieš visus vėjus“. Ši knyga su vyskupo autografu mums yra didžiausia dovana. Mūsų šaunioji šeimininė Zina Pivoriūnienė, įteikdama vyskupui savo keptą duonelę, padėkojo jam visų studentų vardu. Toks šiltas, nuoširdus susitikimas ir palaiminimai artėjančių švenčių proga mums primins svarbiausias gyvenimo tiesas – Meilę, Tikėjimą, Viltį ir Ramybę.



ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ
Trečiojo amžiaus universiteto
studentė, Panevėžys



Zina Pivoriūnienė įteikia vyskupui savo keptą duonelę, o šalia stovi Alvydas Kriaučiūnas

Rudenėja

Nubėgo vasara gėlėta

*Jau nubėgo vasara gėlėta.
Jos pėdom ruduo šarmotas genas.
Jau lapus saulėtus beržas mėto.
Kas supras, kas mano širdj gelia?*

*Dar ne visos dainos išdainuotos,
Atspindžiai saulutės širdj glosto.
Atminimai vasaros saulėtos,
Noris grįžt į seną mielą uostą.*

*Tvirtą qžuolo apglėbt kamieną,
Tegul gilės – jo vaikai subręsta.
Senas voras tvirtą tinklą neria,
Atlaikys jis seną rudens naštą.*

*Ilgesiui širdin neleisiu skverbtis.
Vasaros šiltom dienom gyvensiu,
Upės vandeniū – mintim sruvensiu,
Medžių lapais krentančiais plevensiu.*

Adventas

*Kai rasoja langai, kai lauke – sutema,
Kada žvaigždės danguj nebešviečia,
Širdyje – ramuma, o aplink – tyluma,
Tai adventas apmąstymui kviečia.*

*Su advento tyla, su nakties tyluma
Pakeliaukim galaktikos ratais.
Nepajusim kada, bet išauš vėl diena,
Tapom mes brandesni vienais metais.*

Tik neskubėk

*Tik neskubėk, tik neskubėk,
Saulute, leistis,
Tavieji spinduliai tokie šilti.
Tik nepaleisk, tik nepaleisk
Manosios rankos,
Kai ją laikai,
Jaučiuos stipri.
Dar paskaityk, dar pakalbėk,
Tos mintys –
Skambios, gilios, aiškios.
Dar nevėlu, dar – ne naktis,
Dar skamba širdyje
Jaunystės valsas.*

Pasiilgau

*Aš pasiilgau dangaus mažučio,
Lengvo balto debesėlio,
Pakibusio viršum aukštų
Pušų viršūnių.*

*Aš pasiilgau vėjo muzikos
Tarp seno miško šlamančių šakų.
Žiedų pavasarinių kvapo
Ir vakarinei maldai kviečiančių varpų.*

*Aš pasiilgau smėlėto, šilto tako prie papėdės,
Kuriam esu įspaudus savo pėdas.
Trobos languos žarų pašvaistės
Ir vyturio linksmos giesmės.*

*Aš pasiilgau vasaros audros,
Kai dangų raižo žaibo strėlės.
Vaikystės pasakos liūdnos,
Kurių pasektų senas sodas.*

ELENA MARIJA BAČIULIENĖ

Gruodis skamba

*Einu taku, o gruodis skamba,
Lyg švelni muzika po kojom.
Žiema, atvėrus savo langą,
Balta pūga iš tolo moja.*

Šios dainos žodžiais, kuriai muziką parašė Danutė Gabnienė, o žodžius – Aldona Sabonytė-Kazlauskienė, Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ vokalinis ansamblis „Vakarė“, vadovaujamas muzikos vadovės Zitos Berdešienės, gruodžio mėnesį pradėjo savo koncertus. Gruodžio 1 d. koncertavome Šv. Juozapo globos namuose, gruodžio 2 d. – Panevėžio muzikiniame teatre, minint Neįgalųjų dieną, o gruodžio 15 d. Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ patalpose palydėjome senuosius metus. Gražiai skambėjo dainos apie žiemą, šv. Kalėdų stebuklo laukimą.

Prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė perskaitė pranešimą apie nuveiktus darbus organizacijoje, padėjo tarybos nariams ir seniūnams už gerą darbą ir įteikė dovanėles. Prie bendro stalo vaišinomės skaniais kibinukais, sausainiais, kvapnia kava ir arbata. Artėjan-



Koncertuojame Šv. Juozapo globos namuose

čių švenčių laukimo dvasia šildė mūsų bendravimą. Dėkojame prezidentei Danutei Elžbietai Žagūnienei už jos nuoširdų, pasiaukojamą darbą, rūpestį kiekvienu nariu. Mes linkime prezidentei ramių ir šviesių šv. Kalėdų. Tebūna jos atokvėpio ir džiugėsio akimirka, teapgaubia Jus ir Jūsų artimuosius meile ir šiluma. Darnos, sveikatos ir begalinės sėkmės 2023 metais!

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ
Tarybos narė, Panevėžys

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Taikos al. 11, LT-35148 Panevėžys
El. p. artritas.laa@gmail.com; www.arthritis.lt
Prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė
Mob. 8 675 28089
Medicinos vadovė prof. dr. Jolanta Dadonienė
Tel. d. (8 5) 250 1737
Viceprezidentas Kristijonas Mazūras
EULAR/PARE vykdomojo komiteto narys
Mob. 8 686 78787, el. p. kristijonas@eln.lt
Buhalterė Laimutė Mituzienė
Mob. 8 687 81386

„ARTRITO“ BENDRIJA

Vrublevskio g. 4-3, LT-01143 Vilnius
El. p. vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com
El. p. nartautiene@gmail.com
Pirmininkas Rimtautas Nartautas
Mob. 8 610 79050

KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Pietų g. 3-28, LT-51311 Kaunas
El. p. irenazurum@gmail.com
Pirmininkė Aldona Palionienė
Tel. (8 37) 335 194, mob. 8 622 83649
Medicinos vadovė Loreta Adomaitienė
Mob. 8 614 31330

AUKŠTAITIJOS REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

Taikos al. 11, LT-35148 Panevėžys
El. p. a.r.a.artritas@gmail.com
Direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė
Mob. 8 684 06281

TAURAGĖS SERGANČIŲ SAJARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

Gedimino g. 8-66, LT-72241 Tauragė
Pirmininkė Zosė Širvaitienė
Mob. 8 612 41953
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) 34 234, mob. 8 687 57696

ALYTAUS KLUBAS „ARTRITAS“

Jaunimo g. 3, LT-45306 Alytus
Pirmininkas Vladas Prieskienis
Mob. 8 615 43673
El. p. vladas.prieskienis@gmail.com,
maryteb57@gmail.com
Medicinos vadovė Laima Lenkienė

ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

Kauno g. 31A, LT-42116 Rokiškis
Pirmininkė Albina Bražiūnienė
Mob. 8 606 76259
El. p. rokiskisartritas@gmail.com
El. p. braziuniene.albina@gmail.com
Medicinos vadovas Rimantas Kazlauskas
Tel. (8 458) 55 112, (8 458) 55 093



Redakcija: Danutė Elžbieta Žagūnienė, prof. dr. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Aldona Paliomienė, Zita Vlaščenko, Romutė Udrakienė, Zita Laimė Kalvėnienė, Zosė Širvaitienė, Albina Juozapavičienė, Albina Bražiūnienė, Birutė Vilutienė.
Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Taikos al. 11, LT-35148, Panevėžys, mob. 8 675 28089.
El. paštas artritas.laa@gmail.com • www.arthritis.lt
Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB „VIP Spauda“, Panerių g. 34, Vilnius, tel. (8 5) 233 0032, el. paštas nijole@vipspauda.lt