



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2015 m. birželis
Nr.30(31)

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



9772029621009

*Kur papartis žaliasai,
Vasaros nakties aidai,
Dega Joninių laužai,
Rasos spindi kaspiniai,
Gyva, gyva - kur dairais,
Trumpa - tos tamsios nakties,
Ilgu - tik lemties tėkmės...*

M.J.

M.J.

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 priešintis 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.
 Žygimantų g. 9,
 LT-01102 Vilnius.
 Tel. (8 5) 2312249,
 mob. 8 675 280 89
 Faksas (8 5) 2123073,
 el. paštas:
 artritas.laa@gmail.com
 www.arthritis.lt

Kartu esame stipresni



Ona Stefanija Telyčėnienė

Dėkoju už Jūsų aktyvumą ir galimybę dalyvauti LAA ataskaitiniame-rinkiminiame suvažiavime 2015 m. balandžio 16 d. Žygimantų 9, Vilniuje.

Suvažiavimo dalyviams perduotas Lietuvos Respublikos Seimo Sveikatos reikalų komiteto pirmininkės Dangutės Mikutienės nuoširdus sveikinimas ir viltis veikti kartu bendram tikslui - artritu sergančiųjų žmonių gyvenimo gerinimui.

Suvažiavimą moderavo mūsų mylima ir gerbiama prof. Jolanta Dadonienė, kuriai tariame ačiū už nuolatinę pagalbą Asociacijos veikloje.

Dalinomės pasiekimais ir nusiuvylimais. Džiaugiuosi, kad buvome kartu, vienybėje visada stipresni.

Dėkoju visiems: Alytaus, Biržų, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių, Panevėžio, Tauragės, Rokiškio, Vilniaus

bendrijoms ir jų vadovams už nuoširdų darbą, bendravimą ir bendrą tikslą kuo plačiau supažindinti ne tik savo organizacijų narius, bet ir visuomenę su mūsų gydymo ir socialinės paramos problemomis ir naujovėmis. Jūs padedate šalia esantiems lengviau išgyventi negalioje, nepamirštate tų, kurie negali būti kartu. Jūsų entuziazmas - tai dovana mums visiems. Juk ne tik gailėtis padeda - žinios, daina, šokis, viktorina ar mįslė kolektyve, su meile paruošta arbatėlė likimo draugams ir daug gerų dalykų sušildo mūsų nelanksčius sąnarius, sumažina nors laikinai skausmą, pagerina mūsų kasdienybę.

Dėkoju Rokiškio rajono klubo „Artritas“ vokaliniam ansamblui „Šypsena“ už gražias ir nuotaikingas dainas suvažiavimo dalyviams.

Dėkoju bendraminčiams, kurie tiki manimi ir nutarė dalintis mintimis, idėjomis ir darbais dar ilgus trejus metus.

Dalinkimės teigiamais pastebėjimais, džiaukimės mažais pasiekimais, vedančiais į visų bendrą tikslą, įjunkime fantaziją, juk mūsų kasdieninė veikla - iš tiesų labai svarbi dalis ne tik organizacijos, bet ir mūsų asmeninio gyvenimo.

Bendravimas - esminis dalykas dirbant visuomeninį darbą.

Linkiu visiems sveikatos ir sėkmės, tvirtybės ir tikėjimo...

Nuoširdžiai Jūsų
Ona Stefanija TELYČĖNIENĖ
 LAA prezidentė

Mūsų širdys atviros kiekvienam



Suvažiavimo vedantieji: medicinos vadovė prof. Jolanta Dadonienė ir sekretorė Sigita Kurmeliienė

Laikas bėga. Štai ir Lietuvos artrito asociacijos ataskaitinis – rinkiminis suvažiavimas Vilniuje. Labai dėkojame Alytaus miesto savivaldybės administracijai ir vicemerei Nijolei Makštutienei už parūpintą transportą į sostinę.

Puikiai suorganizuoto LAA suvažiavimo metu vyravo ne tik darbinė nuotaika, bet ir džiaugsmas. Juk tai buvo bendraminčių susitikimas. Susitiko žmonės, siekiantys vieno tikslo: padėti šalia esančiam. Jų širdys atviros kiekvienam sergančiam draugui, pasirengusios dalintis ir



Suvažiavimo delegatai salėje

ašarų skausmu, ir laime. Suvažiavime prezidentės Onos Stefanijos Telyčėnienės pranešimas toks ir buvo: labai išsamus ir pilnas nuoširdumo. Tai lyg pokalbis su ištikimais draugais, kurie pranešimą nutraukdavo plojimais. O salėje esančių žmonių akys daug ką pasakė. Jos spindėjo palaikymu, pritarimu. Supratome, kad turime branginti vieni kitus. Ramybė aplanko širdis, kai lūpos ištaria tai, ką privalėjo. Ieškosime tų, kurie mus išgirs, kurie eis kartu, kurie nors ir plonu siūleliu bus likimo stipriai surišti.

Rokiškio klubo „Artritas“ pirmininkė Albina Bražiūnienė atvežė koncertinę programą suvažiavimo delegatams.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ,
Alytus

Kiekviena diena man – dovana

Sulaukus 35-erių gyvenimas apvirto aukštyn kojomis. Sunku net ir įsivaizduoti, ką gali „viena bacila“. Neeilinė savo gyvenimo istorija dalijasi Vilius Vaikšnoras, Alytaus klubo „Artritas“ narys.

Šiandien Vilius Vaikšnoras gali vaikščioti. „Patikėkite, tai labai daug“, – sako 54-erių metų vyras. Kai būna ligos palengvėjimas, pasiramsčiuodamas lazdomis Vilius pats išeina į lauką. Tiesa, ligai paūmėjus, o tokių dienų būna gerokai daugiau, be artimųjų pagalbos sunku ir iš lovos išlipti. Viliui diagnozuotas periartritas (aplink sąnarį esan-

čių audinių uždegimas), 5-7 stuburo slankstelių atrofi- ja ir stenozė – stuburo kanalo skersmens susiaurėjimas.

Iš kur vienam žmogui tiek? Vilius sako, kad tai patirtos komos liekamieji reiškiniai.

Koma

Iki 35-erių metų Viliaus gyvenimas tekėjo įprasta vage. Sveikas jaunas vaikinys įgijo aukštąjį išsilavinimą, inžinieriaus specialybę, sukūrė šeimą, gimė trys nuostabios dukterys. Bet vieną dieną lyg perkūnas iš giedro dangaus atskriejo žinia – kraujo užkrėtimas. „Jis ir galė-

jo būti mano sąnarių ligos pradžia“, – sako Vilius.

Netrukus jauną vyrą ištiko koma, kuri tęsėsi net 10 dienų. Kai iš jos pavyko pabusti, pusę kūno kaustė paralyžius.

„Kai pabudęs po komos pamačiau save veidrodyje – rimtai išsigandau... Toliau viskas klostėsi šviesos greičiu – per pusmetį tapau visiškai ligonis. Gydytojai optimizmu netryško. Tikimybė pasveikti – 5 proc. iš 100, sakė jie“, – sunkiausią savo gyvenimo laikotarpį prisimena Vilius.

Pažadas sau

„Vieną kartą atvažiavęs konsultacijos į Kauno klinikas, sutikau savo likimo žmogų. Pamatęs jį akimirksniu apsisprendžiau: „Aš nenoriu toks būti! Ir padarysiu viską, kad man taip nenutiktų“, – sako Vilius.

Šio sau pačiam duoto pažado Vilius laikėsi kiek tik galėjo. „Prasidėjo mano kelias. Žinoma, per kančias. Nenorėjau būti bejėgis. Stengiausi kiek tik galėjau. Prireikė 1,5 metų, kol pajėgiau atsistoti ant kojų ir žengti žingsnius.“

Tačiau grįžti į ligonines prireikė dar ne kartą. Dešimt dienų besitęsusi koma spėjo pridaryti nemažų eibių organizme. Viliui prireikė ir širdies vožtuvo plastinės operacijos.

Susidraugauti su liga

Liga apvertė gyvenimą aukštyn kojomis. Dėl ribotų galimybių judėti, dirbti tapo neįmanoma. Dar daugiau – reikalinga nuolatinių kitų žmonių pagalba.

„Kaip bebūtų sunku, per beveik dvidešimt metų ne tik susitaikiau su savo liga, bet ir susidraugavau su ja. Ji mane daug ko išmokė. Buvau priverstas sustoti. Atsirado laisvo laiko ir galimybių daug ką permąstyti, daug ką įvertinau kitaip. Viena ryškiausių pamokų – vertinti gy-

venimą. Kaip niekada aiškiai supratau, kad gyvenimas – tai viskas ir dar daugiau. Džiaukis, kad gyveni! Kiekvieną dieną džiaugiuosi, kad ją turiu. Tai man didžiulė dovana.“

Klubas

Didžiausias Viliaus gyvenimo džiaugsmas ir turtas – trys nuostabios dukros. Tėvas džiaugiasi šiltais ir draugiškais santykiais su dukromis ir tuo, kad joms pavyko susikurti pagrindą po kojomis.

Jei būtų galima gyvenimo dovanas rikiuoti iš eilės, tuomet antroje vietoje Viliui šiandien būtų bendraminčiai – Alytuje veikiantis klubas „Artritas“. „Tai viską, ką aš šiandien turiu“, – sako Vilius.

„Klube randu pilnatvę. Žmonėms su negalia labai svarbu neužsidaryti tarp keturių namų sienų. Labai norisi bendrauti. O ypač malonu, kai bendrauji su bendraminčiais, kai tave, rodos, iš pirmo sakinio supranta. Pamenau, kai pradžioje, vieno klubo renginio metu mane pakvietė pasisakyti, jau tada džiaugiausi, kad dėl tokio bendravimo verta ir į antrą aukštą lipti...“ – prisimena Vilius.

Vyras sako, kad susirinkę klubo nariai ne tik apie sveikatą kalbasi, bet ir dainuoja, šventes mini. Visai neseniai susibūrė Alytaus klubo moterų dainų ansamblis, tad klubo šventės dabar dar gražesnės.

„Mes patys sprendžiame, ką veiksime, kokias paskaitas norėtume girdėti, kokius įdomius svečius pasikviesti. Štai visai neseniai buvo surengtas psichologinių pasikaitų ciklas, kaip priimti savo ligą ir save. Labai praverė. Žinoma, mano atveju planuoti gana sudėtinga – kad ir kaip norėčiau, negaliu būti tikras, ar sutartu laiku išleis iš namų“, – sako Vilius.

Prisijungti prie klubo „Artritas“ veiklos gali visi, kuriems tai aktualu.

Mylimiausiam žmogui – Motinai

Paskutinę balandžio mėn. dieną Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijoje kartu su kūrybos raiškos asociacijos „Kauno branduma“ nariais suruošėme šventę, skirtą Motinos dienai paminėti. Šios asociacijos pirmininkė yra mūsų Bendrijos garbės narė, buvusi moterų vokalinio ansamblio „Viltis“ vadovė Irena Žurumskienė. Jos pavaduotoja Regina Jorudienė paruošė Motinos dienos šventės scenarijų. Ji papasakojo apie Motinos dienos šventimo tradicijas Lietuvoje. Motinos diena – tai meilės, pagarbos ir apmąstymų diena, skirta pačiam mylimiausiam žmogui – Mamai. Motinos diena lai-

koma viena svarbiausių kalendorinių švenčių, kurios esmę sudaro ne išskilmės ir ne apeigos, ir ne puošnūs simboliai, bet nuoširdus, skaidrus ryšio tarp motinos ir vaikų buvimas. Kas gali būti brangesnis už mamą, močiutę, už jų akis, mylinčias rankas.

Motinos dienos šventimo ištakos slypi gilioje senovėje, kai įvairios pasaulio tautos garbindavo moteriškos lyties deives. Lietuvoje moteriškų dievybių garbinimas buvo labai paplitęs – lietuviai pagonyms garbino deives – žemės globėją Žemyną, meilės globėją Milda, likimo, vaisingumo bei vaikų globojimo deivę Laimą. Motinos die-

na ne šiaip sau švenčiama pavasarį. Mūsų senoliai Motiną, gyvybės nešėją, tapatindavo su Žeme, nes kaip ji išaugina vaikus, taip Žemė išaugina derlių, todėl pavasarį garbindavo žemę, kartu aukštino Motiną.

Senuose aprašymuose lietuviškuoju motinos pavyzdžiu keliama Vytauto Didžiojo motina Birutė. Ji laikoma mūsų šeimų tradicijų pradininke. Motina taip pat buvo laikoma namų židinio saugotoja, kurstytoja. Šią dieną motinas sveikindavo vaikai ir vyrai, stengdamiesi už juos atlikti visus namų ruošos darbus.

Įvedant Motinos dienos šventę Lietuvoje didelės įtakos turėjo Katalikų bažnyčia bei Marijos-Jėzaus motinos garbinimo tradicijos, gegužinės pamaldos. Oficialiai Motinos dienos minėjimo diena Lietuvoje yra laikoma 1929 m. kovo 24 d. Tais metais Lietuvos katalikų moterų draugijos pastangomis buvo sušauktas įvairių moterų organizacijų bei spaudos atstovų susirinkimas. Susirinkime buvo nutarta Lietuvoje įvesti Motinos dieną, kurią numatyta švęsti kasmet gegužės pirmąjį sekmadienį. Tų metų gegužės 2-ą dieną per radiją į Lietuvos visuomenę kreipėsi net tuometinis valstybės prezidentas Antanas Smetona, pabrėždamas didelį motinos vaidmenį šeimoje ir visuomenėje.

Penktajame dešimtmetyje sovietinė valdžia uždraudė

Motinos dienos šventimą. Jos pakaitalu tapo kovo 8-toji Tarptautinė moters diena. Ji buvo švenčiama panašiai kaip dabar švenčiama Motinos diena. Bet šventė labiau sureikšmindavo moterį, bet ne motiną.

1988 metais Motinos diena vėl pradėta švęsti valstybės mastu, pradedami atkurti nacionaliniai papročiai. 1989 metai pasižymėjo visuomenės ir Bažnyčios vienybe, pagerbiant motinas. 1990 m. Motinos diena buvo paskelbta tautine švente.

Mielos „brandumietės“, dalyvavusios šioje šventėje, deklamavo savo kūrybos eilėraščius, kurie – didžiausia dovana gyvoms ir mirusioms mamoms. Poeziją papildė mūsų ansamblio dalyvės ir vadovas Arvydas Paulauskas.

Dėkojame kūrybos raiškos asociacijos „Kauno branduma“ kolektyvui, pirmininkei Irenai Žurumskienei, jos pavaduotojai Motinos dienos šventės scenaristei Reginei Jorudienei.

Mūsų bendrijos ansamblis gegužės 29 dieną koncertavo minėto kolektyvo renginyje.

ALDONA PALIONIENĖ,
Kauno žmonių,
sergančių artritu,
bendrijos pirmininkė

Motinos rankos

*Menu motinos veidą raukšlėtą,
Nepavargstančias, mielas rankas.
Visada ir švelnias, ir grublėtas,
Kurios siuntė į Dangų maldas.*

*Jos mokėjo priglaust man galvelę,
Pirmiems žingsniams vis teikė jėgų.
Nesuklups, padėsiu, dukrele,
Sakė žvilgsnis gerųjų akių.*

*Ji dalino save kaip liepsnelę,
Mane gydė širdies šiluma
Ir į platųjį išvedė kelią
Ji, mamytė, manoji mama.*

*Šiltos rankos ramino ir glostė,
Šluostė ašaras, kai aš verkiau,
Jos per naktį sūpavo man' lopšį...
Kaip ją myliu, n e i š s a k i a u.*

Motinos akys

*Lyg sniegas plaukai, parišti skarele,
Ir akys, tos rudosios mylinčios akys
Iš nuotraukos žvelgia, ramina mane
Ir, rodos, kad liūdesį mano jos mato.*

*Mamyte, tave dar turėti norėčiau,
Didžiausią, brangiausią pasaulyje turtą.
Tada kur galvelę priglausti turėčiau
Ir žodį išgirsti lyg pasakų burtą.*

*Tave kai lydėjau jauna į kapus,
Jaučiausi lyg saulės šviesos nebetekus,
Nes nér mielesnių už gimtuosius namus,
Kur laukia su ilgesiu motinos akys.*

REGINA JORUTIENĖ,
Kaunas

Psichologė pataria

Gegužės mėnesį klube „Artritas“ prasidėjo renginiai tema „Pažvelki į save ir džiaukis tuo, ką pamatei“.

Gyvenimiškų situacijų, minčių, emocijų valdymo užsiėmimų dalyvius mokė psichologė Romalda Stasionienė.

Visai nesvarbu, kurie dabar metai ir kuri diena. Šiandien yra tas laikas, kai mes galime tapti savimi: žmonėmis, kurie eina savo keliu ir kurie skiria laiko sau. Išmokyti pažvelgti į save iš šalies, reiškia pasikeisti. Keistis – aktyvių žmonių poreikis.

Uždekitė žiburius savo širdyse

Dažnai norisi pasakyti: uždekit žmonės, žiburius savo širdyse. Uždekit meilės, gerumo, užuojautos, jautrumo ir broliškumo liepsną! Ir tik tada suprassite, kodėl gyvename ir kodėl kasmet mus aplanko pavasaris dovanoja Motinos dieną. Tik savo motinų dėka jautėmės mylimi ir išmokome mylėti kitus. Noriu papasakoti apie dvi la-

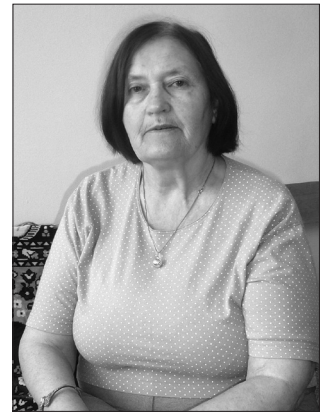


Monika Jaciunskienė

bai skirtingas Alytaus klubo „Artritas“ moteris: finansininkė Aldoną Butkauskienę ir literatę Moniką Jaciunskienę.

Aldona klube nuo pat įkūrimo pradžios. Išgyveno narių kaitą. Kalba nedaug, bet su meile apie kolektyvą. Ji žino: gyvenime visada reikia siekti tikslo, kovoti su negalia, dalintis patirtimi, nes užsibrėžtą tikslą pasiekia tik patys atkakliausi. Aš dažnai ieškau jos patarimo ir žinau, kad jo sulauksiu. Ji padės, nors turi daugybę rūpesčių, beje ir savo asmeninį gyvenimą, – ji žmona, mama ir nuostabi močiutė. Beveik 15 metų rūpinasi klubo finansais. Už nuoširdų darbą ją gerbia visas kolektyvas. Visas jos gyvenimas juda tartum didelių skaičių traukinys, kuriame skaičiai turi būti gražūs, teisingi ir kuriuos būtų galima padauginti iš dėkingumo akimirkų. Mes visi esame Dievo kūriniai, tačiau kartais nemokame džiaugtis dovano tu gyvenimu. Aldona Butkauskienė džiaugsmą regi žmonių santykiuose. Žmogus turi ir gali susitvarkyti savo gyvenimą taip, kaip liepia sąžinė ir širdis. Jų rodomas kelias būna teisingas.

Monika iš šalies atrodo rami ir santūri, bet kaip pavasarinės gėlės žiedas išsiskleidžia savo kūryboje, kurią pamėgo klubo nariai. Ji pirmoji Alytaus miesto neįgaliųjų literatų klubo „Liepsnelė“ vadovė. Tas, kas žino apie jos sveikatą, supras koks didelis darbas vainikuotas dviem išleistomis neįgaliųjų kūrybos knygelėmis. Paklausta, kaip jai sekasi rašyti tokius nuostabius eilėraščius, atsako paprastai: rašo, kai ateina įkvėpimas – labai įvairiai ir netikėtai. „Parašau eilėraščių ir atsitraukiu savaitei ar dviem. Tada išbraukiu nereikalingus žodžius. Rašyti reikia kuo taupiau, – sako Monika. Paklausta, kaip gyvenimas mokė kurti tokias šil- tas eiles, Monika pasineria į prisiminimus: „Mano jaunystė prabėgo kaime. Gamta sugerdavo mano eiliuotus žodžius ir širdies dūžius, pajusdavau žodžių stebuklą. Pirmą vietą užimdavo ūkio darbai ir niekam nelikdavo laiko. Laikui bėgant pabandžiau užrašyti jausmus. Kūryba vyko pauzėmis, kartais sveikata priversdavo viską pamiršti, bet ir vėl užsisukdavo gyvenimo karuselė“.



Aldona Butkauskienė

Poezijos popietės, renginiai, literatų sambūriai skatino norą kurti, atrasti save, pažinti ir patirti pasitenkinimą. Jos gyvenime būta visko – ir šviesių akimirkų, ir liūdnujų ašarų, bet gyvenimo ji nekeikė.

Džiaugiuosi, kad galiu būti kartu ir šalia su Monika Jaciunskiene. Džiaugiuosi, kad klubo narių būryje galima sutikti daug draugų, su kuriais galėčiau išeiti į laukus pasivaikščioti, žodžiais lieti džiaugsmą ar nubraukti ašarą, palaikyti dainuojančius man žinomas melodijas.

Džiaugėmės gražia ir laiminga diena

Saulė ir oras – štai kokie dalykai atrodo svarbūs, tad išsiruošiame keliauti, ir dar visai dienai. Matydami saulę mes tampame stipresni, o remdamiesi į draugo petį – tampame saugesni, net vaikštome tvirčiau. Sveikatą atima liga, bet negali atimti noro keliauti, pažinti, žavėtis.

Mums, klubo „Artritas“ nariams, kelionę padovanojo Alytaus miesto savivaldybės finansuojama programa „Eikime kartu“. Svarbiausi kelionėje buvome mes – klubo nariai. Tie, kurie siekia naujų žinių apie ligą, ne tik užsiėmimuose, bet ir tikslinėse kelionėse. Visa tai darome,



Išvykoje į Abromiškių reabilitacijos ligoninę

kad galėtume rūpintis vieni kitais bei padėti tiems, kuriems to labiausiai reikia. Juk ne veltui sakoma, kad bendruomenė laiminga, jei laimingas kiekvienas jos narys.

Šiais metais laikas bėgo greitai. Baigėme kineziterapeuto ir psichologo užsiėmimus, žinių įtvirtinimo ieškoti vykome į Abromiškių reabilitacijos ligoninę, čia sukaupėta 30 darbo metų patirtis, taikomi šiuolaikiniai gydymo bei tyrimo metodai, dirba profesionalus personalas. Ligoninę aplankyti panoro 50 klubo narių, kai kurie vyko su pagalbininkais – Aldona Paršeliūnienė, Vilius Vaikšnoras, Ona Jamantienė, Nijolė Budginienė. Nors jiems buvo sunku, bet geros nuotaikos nestokojo.

Labai maloniai nustebino ligoninės administracija, įsileidusi mus vidun ir sutikus supažindinti su čia atliekamomis procedūromis, gydymu. Mums labiausiai rūpėjo sąnarių keitimo operacijos, pooperacinė reabilitacija. Šioje pažintinėje kelionėje mus lydėjo ligoninės vyr. slaugytoja-administratore Nijolė Kurlavičienė ir gydytojas Vidmantas Micevičius. Jie papasakojo, kad čia tiriamos širdies ir kraujagyslių, neurologinės, sąnarių ligos ir traumos, teikiama reabilitacija vaikams, diagnozuojamos ligos, atliekami laboratoriniai ultragarsiniai ir funkciniai tyrimai, dirba gydytojai konsultantai.

Zita Bekešienė plačiau supažindino su Abromiškių ligoninės istorija, vieta, kurioje ji įsikūrusi. Namų grįždami aplankėme Angelų kalvą, ant jos yra beveik 5 metrų aukščio svarbiausias krikščioniškas vertybes simbolizuojančios angelų skulptūros. Pabuvojome Užutrakio dvare, kuris įkurtas 1895 metais. Trakuose Zita turėjo ką papasakoti apie visas lankytinas vietas, o mes buvome atidūs klausytojai.

Paversti negalia – galia, svarbiausias kiekvieno neįgalųjų kolektyvo tikslas. Atrodo, ir žinių bagažą turime, esame daug matę per visą gyvenimą, ir viską suprantame, bet kaskart sužinome kažką nauja ir tai ne veltui praleistas laikas. Džiaugėmės tokia gražia ir laiminga gyvenimo diena.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ,
Alytus

Nutarę sveikai... senti

Lietuvos mokslininkai ieško atsakymų, kaip sveikai senti, o Europos komisija – kaip dvejis metais pailginti sveiką ir aktyvų europiečių gyvenimą, o Biržų „Artrito“ klubas, baigiantis pavasariui, rinkosi į renginį „Sveikas senėjimas“. Pasikvietę savo likimo draugus, sergančius artritu ir kitomis sąnarių ligomis, iš Aukštaitijos regiono asociacijos, Rokiškio, Šiaulių „Artis“ klubų, varžėsi baudų, kimšto kamuolio metimo ir smiginio rungtyse. Renginyje dalyvavo ir dalyvius pasveikino Lietuvos Respublikos Seimo nario A. Zeltinio padėjėja Bronislava Vasiliūnienė, rajono savivaldybės Kultūros ir sporto skyriaus vyresnysis specialistas Audrius Mukas, Visuomenės sveikatos biuro direktorė Justina Kasakauskienė. Po sveikinimų išsirikiavome bendrai mankštai (1 nuotr.).

Pasimankštinę, pasirengę „nuožmiai“ kovai, dalyviai rinkosi kas prie krepšio mėtyti baudų (2 nuotr.), kas prie smiginio rungtių (3 nuotr.).

O daugiausia senjorų rikiavosi prie Biržų rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro darbuotojų komandos, kuri savo prietaisais matavo kūno riebalų ir raumenų santykį kūno sudėties analizatoriumi, kraujospūdį, ūgį bei svorį, nustatydamos mūsų biologinį amžių. Kai kas tuo džiaugėsi, kai kas ir nelabai... (4 nuotr.).

Pasportavę, pasitikrinę savo sveikatą, nusprendę, kad dar gebame išlikti aktyvūs, keliavome į Biržų tvirtovės ar-





senalą. Arsenalo administratorė Marija supažindino su arsenalo turtais, jo ekspozicijomis, eksponatų istorijomis. Salėje išklausėme psichologės Žanetos pranešimą apie psichologinę dvasinę sveikatą, patarimų, kaip jaustis gerai ir laimingai.

Renginio rezultatus aptarėme „Pilies skliautuose“. Geiausieji buvo apdovanoti medaliais (5 nuotr.).

Daugiausia medalių iškovojo rokiškėnai, tad jiems atiteko ir taurė (6 nuotr.).

Kiek užkandę, padiskutavę, pasidalinę savo pasiektais laimėjimais kasdieniniame darbe, nusifotografavę ant pilies laiptų, pasidžiaugę vieni kitais ir tuo, kad sveikata dar leidžia susitikti, pasimankštinti drauge ir net pasivaržyti, nutarėme dar ilgai džiaugtis gyvenimu ir būti aktyvūs. Žodžiu, sutarėme senti sveikai... (7 nuotr.).

Vaizdo įrašą apie mūsų renginį galite pasižiūrėti adresu www.selonija.lt YouTube Biržų žinios 2015-05-25, kuris buvo rodomas per Balticum televizija.

ZITA VLAŠČENKO,
Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė

Draugystės žiedas

Birželio 25 dieną Rokiškio rajono klubas „Artritas“ sukvietė visos Lietuvos artrito asociacijos klubus ir bendrijas į šventę, pavadintą „Draugystės žiedas“.

Į Rokiškį atvyko Alytaus, Kauno, Tauragės, Šiaulių, Panevėžio klubų ir bendrijų atstovai.

Trūko tik klaipėdiškių ir vilniečių.

Pirmiausia svečiai susipažino su Rokiškio įžymybėmis. „Artrito“ klubo pirmininkė Albina Bražiūnienė organizavo svečiams ekskursiją į bažnyčią ir dvaro muziejų. Po ekskursijos turizmo sodyboje „Prie dvaro“ svečius sutiko su duona ir druska ir Rokiškio sūriu. Po to svečius pakvietėme į palapinę vaišintis „močiutės“ koše.

Pasivaikinę koše pradėjome meninę programą, kurią

vedė Elytė Pėstinytė.

Atvykusius svečius sveikino rajono meras Antanas Vagonis, taip pat Lietuvos artrito asociacijos prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė. Svečiai atliko savo meninę programą: kas dainavo, kas deklamavo eilėraščius. Kai kas skaitė savo kūrybą. Po meninės programos visi buvo pakviesti į svetainę užkasti ir atsigaiivinti gėrimais. Čia buvo pasveikinti Jonai ir Janinos.

Lietuvos artrito asociacijos prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė už ilgametį nenuilstamą darbą apjuosė Albiną Bražiūnienę tautine juosta „Lietuva“. Dar ilgai skambėjo dainos, dalintasi įspūdžiais.

Drauge planavome naujus darbus. Palinkėję geros kecionės, išsiskirstėme į namus.

ELENA GRAŽEVIČIENĖ,
„Artrito“ klubo narė



„Artrito“ bičiuliai draugystės šventėje

Draugystė ir šildo, ir gydo

Sušvitus saulutei po lietingų Joninių, Biržų „Artrito“ klubo nariai skubėjo į Rokiškį. Rokiškio rajono klubas „Artritas“ pakvietė į susitikimą „Draugystės žiedas“. Skubėjo į jį kolegės iš visų Lietuvos kampelių: Kauno, Alytaus,

Tauragės, Aukštaitijos regiono asociacijos, Šiaulių. Iš viso suvažiavo, sugūžėjo 80 narių. Pasveikinti susirinkusių atvyko Lietuvos artrito asociacijos prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė ir nusipelniusi tautodailininkė Danguolė Raudonikienė (1 nuotr.). Susitikimas su draugais, bendraminčiais prasidėjo apsikabinimais, džiaugsmu, kad nebuvo skaudžių netekčių, dar galėjome atvykti į susitikimą.





Rokiškio klubo pirmininkė Albinutė pakvietė į ekskursiją po Rokiškio miestą. Pasiskirstė į dvi grupes, su ekskursijos vadovais aplankėme neogotikinę Šv. Apaštalo evangelisto Mato bažnyčią. Nepriklausomybės aikšte ir alėja nuėjome iki Rokiškio dvaro (2 nuotr.).

Susipažinome su Rokiškio dvaro istorija, muziejuje veikiančiomis ekspozicijomis. Neišdildomą įspūdį paliko dievadirbio L. Šapokos ekspozicija, prakartėlių ekspozicija.

Po ekskursijos buvome pakviesti į koncertą – susitikimą „Draugystės žiedas“, kuriame kiekvienas kolektyvas privalėjo įpinti savo žiedlapį (3 nuotr.). Po smagaus rokiškėnų pasirodymo, pirmieji vainiką pradėjo pinti Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos nariai. Melodینگais romansais suvirpinę širdis, estafetę perdavė Alytui. Alytiškiai savo dainomis mums priminė jaunystę. Panevėžiečiai apdainavo Panevėžį ir Nevėžį.

Neatsilikome ir mes. Ne daina, tai eilėmis įpynėme savo žiedlapį (4 nuotr.).

Ilgai netilo užstalės dainos, padėkos žodžiai. Nepamirštos buvo ir Janinos su Jonais. Juos apdovanojo ažuolų vainikais (5 nuotr.).

Padėkoję Dievuliui už gražų orą, šeiminkams už meilę, gerumą, šilumą ir gražų priėmimą, atsisveikinome su tokiais artimais Artrito klubų draugais (6 nuotr.). Sutarėme stengtis įveikti ligas, gyvenimo negandas ir bendrauti, bendrauti... Po tokių susitikimų ir bėdos tampa mažesnės, ir skausmas ne toks baisus. Nes tik žmonės, turintys tas pačias problemas, supranta vieni kitus. Tik tarpe jų jautiesi savas, nebesvarbu, ar tas sąnariukas pakrypęs į tą, ar kitą pusę.

Grįžtant į Biržus, prisiminė tokie prasmingi Motinos Teresės žodžiai: „Malonūs draugų žodžiai gali būti trumpi ir nesudėtingi, bet jų aidas ilgai netylantis...“

ZITA VLAŠČENKO,
Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė

Kasdienybės akimirkos

Šiaulių artrito draugija „Artis“ vykdo socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektą, pagal kurį lankome mankštas Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centre (manieže). Mankštas veda daug metų šį darbą dirbanti trenerė Jurga Mikėlionienė. Ji ne tik parodo, kaip teisingai atlikti pratimus, bet moko teisingo kvėpavimo, suteikia daug informacijos, kaip mankštinti vieną ar kitą sąnarį, kaip teisingai maitintis, kokios turi būti kūno padėties atliekant vieną ar kitą darbą buityje ir kt. (1 nuotr.).

Pagal projektą ištisus metus draugijos rankdarbių būrelis narės mokosi ir mokysis įvairių rankdarbių subtilybių. Dažėme ir vėlėme dekoratyvinius margučius, kurių padarė-

me per šimtą ir Šv. Velykų proga po margutį padovanojome kiekvienam draugijos nariui, mus kuruojančioms daktarėms. Mokėmės įvairių mezgimo, nėrimo raštų, dažyti tekstiliniai dažais, vėlėme muilus, darėme sages. Mokysimės nerti šakute, daryti dėžutes, lipdyti ir kitų amatų. Prieš kiekvieną užsiėmimą pamankštiname rankas (2 nuotr.).

Birželio, liepos mėnesiais pagal projektą 22 draugijos nariai lanko baseiną UAB „Impuls“.

Iš projekto lėšų nuomojame salę draugijos ansamblio repeticijoms, dalinai apmokame vadovei. Ansamblis su nauja vadove repetuoja nuo sausio mėnesio.

Gegužės mėn. 4 dieną organizuotas gražus tradicinis renginys, skirtas MAMŲ dienai paminėti. Šiaulių vyskupas Eugenijus Bartulis laikė šventas Mišias už mūsų draugijos mamas, močiutes ir promočiutes. Po mišių gražiai pabendraavome „Vilonos“ kavinėje prie arbatos puodelio. Pasiro-

dė ansamblis, vadovaujamas muzikos vadovės Irenos Lipinskienės. Su Vyskupu padainavome daug gražių dainų, palaiminti J.E. laimingi išsiskirstėme.

Dalis draugijos narių ir ansamblis gegužės mėn. 14 dieną dalyvavo Šeimų šventėje, organizuotoje Šiaulių nevyriausybinų organizacijų.

Gegužės 22 dieną Biržų artrito klubo kvietimu 14 mūsų draugijos narių lankėmės seminare – praktikumė „Sveikas senėjimas“. Labai graži ir turininga šventė: pasportavome, pabendravome, padainavome bendrų dainų ir net pašokome. Laimėjome tik vieną medalį, bet didžiausia laimė – DRAUGYSTĖ. Tai nė su kuo nesulyginama. Labai nuoširdų aciū tariame Biržų pirmininkei Zitai Vlaščenko už taip puikiai organizuotą šventę.

Gegužės 25 dieną 40 draugijos narių keliavome po kaimyninę Latviją. Aplankėme gražiausius Latvijos sodus: Rundalės pilies, Dobelės alyvų sodus ir Tervetės parką. Grįždami dar aplankėme Žagarės atstatytą dvarą. Pavasario žiedai kiekvienam suteikia teigiamų emocijų, palieką gražių įspūdžių (3 nuotr.).

Birželio trečiąją savaitę minima pasaulinė mezgimo diena. Ta proga Naisiuose organizuojama graži mezgimo šventė po atviru dangumi, joje jau antrus metus iš eilės dalyvaujame ir mes – Šiaulių artrito draugijos „Artis“ rankdarbių būrelio narės. Šiais metais tai buvo birželio 21 dieną.

Auksarankės moterys iš Naisių, Šiaulių, aplinkinių kaimo bendruomenių, susėdusios ratu mezgė virbalais, nėrė

vąšeliais įvairiaspalvius kvadratėlius, kurie pabaigoje buvo sujungti į vieną bendrą juostą ir padabintas vienas iš medžių kamienų, esančių šalia Kultūros rūmų. Tiesa, dalyvavo ir vienas mezgėjas – vyras iš Panevėžio.

Šventinę nuotaiką gražioje svyruoklių medžių paunksnėje pagyveno skambiomis dainomis, pritariant lietuviškoms kanklėms, mūsų draugijos ansamblis „Artis“ (4 nuotr.).

Mūsų ir Naisių bendruomenės rankdarbių būrelius jau antri metai sieja graži draugystė. Dažnai lankomės jų užsiėmimuose, mokėme marginti, apvelti vilna dekoratyvinius margučius. Aš pati mokiau, kaip atnaujinti kai kuriuos rūbus, panaudojant purškiamus tekstilinius dažus, tekstilinius markerius, vienos iš kitų mokėmės įvairių mezgimo raštų.

Neišdildomą įspūdį paliko kelionė į Rokiškį – klubo „Artritas“ kvietimu. Kelionė tolima, bet draugystė ir noras bendrauti nutiesia kelius ir į tolimus kraštus. Susirinko beveik visos Lietuvos artrito draugijų narės; aplankėme gražiausias Rokiškio vietas, pasidžiaugėme vieni kitų pasirodymais, gražiai pabendravome. Ačiū Rokiškio „Artrito“ klubo pirmininkei Albinai Bražiūnienei už tą gražų draugystės žiedų vainiką, kurį pynėme visi kartu.

Gražios ir turiningos vasaros visiems.

IRENA GAIDAMAVIČIENĖ,
*Šiaulių artrito draugijos „Artis“
pirmininkė*



Kelionės ir moko, ir gydo

Iš patirties žinome, kad kelionės, ekskursijos – tai aktyvus poilsis, nuoširdus bendravimas, nauji įspūdžiai, nauji pamatymai ir gausa naujų žinių, pamąstymų ir jėgų.

Vėsokas, bet saulėtas balandžio 15 d. rytas. 11val. Grupę pasitinka ekskursijos „Vilniaus senovė ir paslaptiniai požemiai“ gidė p. Liuda. Maloniai pasisveikinusi pradeda: „Ekskursiją po požeminį Vilnių pradėsime nuo Vilniaus širdies – Katedros požemių.“ Tai seniausi požemiai Vilniuje. Būtent Katedros požemiuose slypi Lietuvos praeitis, dabartis ir ateitis. Aplankėme Gintaro galeriją ir jos rūsius, J. M. Šlapelių namus – muziejų, Rotušę, Žydų kultūros ir informacijos centro požemius.

Tris valandas pakeliavę po Vilniaus požemius sužinojome, kad jie turi mįslingą istoriją, praeitį, išgirdome ir mįslingų, fantastiškų legendų.

Gegužės 20 d. 6.00 val. Giedras pavasario rytas, „Artrito“ bendrijos grupė išvykstame pas kaimynus latvius. Mus lydi gidė p. Nijolė Karužienė. Aplankysime Rundalę, Bauskę, Biržus. Malonus gidės balsas, įtaigus pasakojimas, taip ir nepajutome, kad mes jau Latvijoje – Rundalės rūmuose. Tai gražiausias Latvijos baroko šedevras, vadinamas mažuoju Versaliu. Grožėjomės puošniomis rūmų salėmis, susipažinome su jų istorija. Nuostabu, nepakartojama. Susižavėjimas tęsiasi – vaikščiojame po atkurtą prancūziško stiliaus parką. Gėlynų įvairovė – fantastiškos spalvos. Atsipūtę vykstame į Bauskę. Aplankome Bauskės pilį, kuri pradėta statyti 15a. ir keliamume į Biržus. Lankomės Biržų pilyje. Tai Šiaurės Lietuvos perlu vadinama, legendomis apipinta garsios Radvilų giminės pastatyta pilis. Atsipūtę, nusipirkę Biržų duonos ir Žaldoko alaus renkamės į autobusą ir atsipalaidavę su dainomis, patenkinti ir laimingi lekiame namo. Kelionė įspūdinga ir nuostabi.

Birželio 10 d. 6.00 val. nuo Spaudos Rūmų, tvarkingu ir patogiu autobusu išvykstame į pažintinę kelionę po Lenkiją: Jotvingių gyvenvietė – Punkskas-Seinai-Vygriai-Kamaldulių vienuolynas-Augustavas. Kelionėje lydi ir ekskursiją veda gidė p. Liucija.

Petro Lukoševičiaus pastatytoje prūsų-jotvingių gyvenvietėje klausėmės įdomių Petro istorijų, žavėjo neįprasti vaizdai: originalūs mediniai nameliai, medinė pilis, akmeninis baseinas, ramybe dvelkiantis aukuras. Seinai – lietuvių salėlė. Čia vyskupavo lietuvių rašytojas,

vyskupas A. Baranauskas. Čia jis ir palaidotas. Apžiūrėjome paminklą, katedrą, kurioje ilsisi vyskupo palaikai. Vygriai – garsus Kamaldulių vienuolynas. Paskutinio vizito į Lenkiją metu vienuolyne gyveno popiežius Jonas Paulius II. Augustavas – Žygimanto Augusto miestas, kurortinis Lenkijos miestas.

Plaukėme laivu, nuo seno garsėjančiu Augustavo kanalu, kuriuo plaukė Jonas Paulius II. Laive mus vaišino kava, koncertavo prūsai-jotvingiai, mes pietavome, dainavome...

Planuojame dar š.m. rugsėjo mėn. aplankyti Suvalkiją, Sūduvą, Zanavykų kraštą.

Aplankysime Zapyškio bažnyčią, Zyplių dvarą – dvaro rūmus su nematytais dvaro žiogais. Buvusiose dvaro arklidėse įrengta Zyplių dvaro galerija. Lukšių miestelyje užsuksime į sėmenų aliejaus spaudyklą, degustuosime aliejų. Gelgaudiškyje susitiksime su ponais ir baudžiauninkais. Susipažinsime, gėrėsime gamtos ir kultūros vertybėmis, tikime sukaupti gerų emocijų artėjančiam rudeniu – žiemai ir kūrybiniam darbui auditorijose.

ALDONA RUTKAUSKIENĖ,
Vilniaus „Artrito“ bendrijos pirmininkė

Buvome nuoširdžiai laukiami

Birželio mėn. 19 dieną buvo pranašaujamas lietus. Kelyje iš tiesų protarpiais mus lydėjo lietus. Šiai kelionei lėšas gavome iš Tauragės rajono savivaldybės.

Likėnuose mus sutiko saulė, buvo malonu, bet dar maloniau buvo nuo Biržų „Artrito“ klubo pirmininkės Zitos Vlaščenko, Alvydos ir kitų klubo narių sutikimo, šypsenų. Pamatėme, kad mes čia esame nuoširdžiai laukiami.

Vaikščiodami po Likėnų miestelį grožėjomės nuostabią gamta, jo žaluma. Didelį įspūdį padarė ežeras, jo vanduo, turintis gydomųjų savybių.

Pirmininkė Zita buvo suderinusi su administracija, ir mes galėjome susipažinti su Likėnų sanatorijos gydyklomis, naudojamomis purvo voniomis.

Gidė Rita ilgai ir labai įdomiai pasakojo apie Likėnų

gydomąjį mineralinį vandenį, kvietė atvykti ir išbandyti. Gėrėme tą vandenį, o butelius su vandeniu parvežėme ir savo namiškiams.

Iš gydyklų apie pietus, lydimi pirmininkės ir klubo narių, išvykome į Biržus. Kadangi buvo jau pietų metas, pirmininkė pasirūpino ir karštais pietumis. Biržiečių pietūs buvo labai gardūs.

Po pietų ir toliau mumis rūpinosi biržietės. Klubo narė Birutė profesionaliai atliko gidės pareigas. Ekskursija tęsėsi. Pamatėme karstines įgriuvas (atrodo baisiai), ežerus, Astravo rūmus, pilį. Buvo miela ir labai įdomu,

tačiau laikas vijo mus namo. Likome labai dėkingi biržietėms už malonų pabendravimą.

Praėjus savaitei buvome pakviesti į Rokiškį. Klubas organizavo susitikimą „Draugystės žiedas“. Čia su visais pabendravome, pasiklausėme daug gražių, melodingų dainų. Įvyko Lietuvos Artrito asociacijos tarybos posėdis. Apsvarstyti einamieji klausimai.

IRENA BUTKIENĖ,

Tauragės sergančių sąnarių ligomis bendrijos „Žingsnis“ pirmininkė

Gera pradžia nuteikia viltingai



Poilsio ir sporto stovyklos dalyviai

Po ataskaitinio – rinkiminio susirinkimo Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ Panevėžio būstinėje pasitebimi teigiami pokyčiai. Dairausi po atjaunėjusį direktorės Danutės Žagūnienės kabinetą – jokių nereikalingų erdvę sugeriančių daiktų – šviesu ir jauku. Greta jaukiai įsikūrusios tarybos narės. Čia pat kompiuterinė įranga, akį traukia gamtos motyvais sukurti paveikslai. Direktorės pavaduotoja Izolda Nedzvegienė ir tarybos narės Danutė Jasinskienė ir Genutė Narbutienė atrenka nuotraukas iš poilsio ir sporto stovyklos, neseniai įvykusios Šventojoje. Netrukus bus atnaujintas standas bendroje salėje. Džiugu matyti moteris, atviras pokyčiams. Juk kiekviena džiaugsminga ar skausminga patirtis padeda augti.

Kartu su kaimyninėmis neįgaliųjų organizacijomis neseniai draugiškai praėjo Tėvo dienos paminėjimas. Koncertas, dainos, o svarbiausia gera nuotaika ir vienijanti

draugystė suartino to paties likimo žmones.

Asociacijos vadovei rūpesčių netrūksta. Džiugu, kad pavyko poilsio ir sporto stovykla Šventojoje. Joje dalyvavo 42 „Artrito“ nariai. Sporto šakos pasirinktos pagal dalyvių sugebėjimus. Kadangi asociacija vienija miesto ir rajono artrito narius – rungėsi dvi grupės. Nepalenkiama buvo Ona Šeibokienė (I, III vietos), Albertas Jakaitis (I vieta), Danutė Garuckienė (I, III vietos), Marytė Tiškeienė (I, III vietos), Aldona Jakaitienė (I vieta), Anelija Skrickienė (I, III vietos), Adelė

Valentinavičienė (dvi pirmosios vietos).

Nedaug nuo jų atsiliko Genovaitė Mežienė, Vytautas Pivoriūnas, Jadvyga Zubkienė, Zinaida Pivoriūnienė ir Romualdas Skrickas.

Danutė Žagūnienė nusiteikusi optimistiškai. Aplinkui tiek daug galimybių, kurias galima išnaudoti, kad liūdesiui ir bėdoms neliktų vietos. Stovykla – starto aikštelė: jūra, kopos, pušynas, kūrybiniai vakarai. Pušų pavėsyje poilsiautojai klausėsi vadovaujamo Lino Stundžienės šeimos kvarteto iš Velžio, Vytauto Zavadskio ir kt. eilių.

O paskui visi dalyviai prie kavos puodelio barstė savo mintis, džiaugdami apdovanojimais ir nuostabiu pajūriu.

MARIJA BARAUSKIENĖ,

Panevėžys

Spalvingoms vaistų pakuotėms užsienio vaistų vartotojai sako „Ne“

VLK prie SAM informuoja
2015 m. liepos 2 d.

Įsigydami kompensuojamuosius vaistus mūsų kraštiečiai neskuba rinktis vaistų su mažesne priemoka, nors jų gydomosios savybės yra tokios pat, kaip ir vaistų su didesne priemoka. Tuo tarpu Skandinavijos bei Vokietijos šalių gyventojai elgiasi priešingai – jie pirmenybę teikia kompensuojamiesiems generiniams vaistams su mažesne priemoka. Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) ragina atkreipti dėmesį į užsienio šalių pavyzdžius ir neskubėti rinktis vaistų su didesne priemoka.

Gydytojai dažnai primena pacientams, kad labai svarbu laikytis nurodymų. Pavyzdžiui, nepasitarus su gydytoju ar vaistininku neverta kitų nei gydytojo skiriamų vaistų, antibiotikus vartoti tik pagal gydytojo receptą, laikytis vaistų vartojimo režimo.

Lietuvoje, kaip ir daugelyje Europos šalių, medicinos ir pacientams reikėtų laikytis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) suformuluotų racionalaus vaistų vartojimo principų, kurie nusako išmintingą vaistų parinkimą, skyrimą bei vartojimą. Šiomis rekomendacijomis turi vadovautis ir gydytojai, skiriantys pacientams vaistus, suteikti apie juos informaciją, įvertinti jų efektyvumą, o jei netinka – nutraukti ir skirti kitus.

„Įdomu tai, kad žmonės vaistus vartoti racionaliai buvo mokomi dar antikos laikais. Anuomet medicinos jiems teigė, kad vaistai gydo, o ne nuodija, jei gydytojas ir pacientas vadovaujasi žiniomis bei išmintimi. Šiandien tai vadiname tinkamo vaisto skyrimu pagal paciento būklę, jo vartojimu tinkamomis dozėmis, laiku ir tam tikrą protingą laiką. Taigi neracionalus vaistų vartojimas yra visų pirma pavojus paciento gyvybei bei sveikatai, be to, ir lėšų švaistymas“, – sako VLK Vaistų kompensavimo skyriaus vedėjos pavaduotoja Irma Medžiaušaitė.

Jos teigimu, jei pacientai vaistus vartotų tinkamai, o gydytojai juos skirtų racionaliai, būtų kur kas geresni ir gydymo rezultatai. Be to, žmonės sutaupytų milijonus eurų, nereikėtų sukti galvos, kur dėti namuose susikaupusius ir pasenusius vaistus.

Lietuvoje, kaip ir daugelyje Europos šalių, didelė vaistų kainos dalis apmokama Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto lėšomis. Pacientai, pirkdami kompensuojamuosius vaistus, sumoka vaistų kainos dalį (priemoką), o gydomi ligoninėje pacientai paprastai už vaistus nemoka, nes jų kaina yra įskaičiuota į gydymo kainą.

„Žmonės jau įpratę, kad vaistinių monitoriuose jiems rodomi vaistai, pagaminti iš tos pačios veikliosios medžiagos, kurių gamintojai ir kainos – skirtingi. Vaistininkai taip pat dažniausiai paaiškina vaistus perkančiam žmogui apie jų kainas bei priemokas, pasiūlo mažiau kainuojančias alternatyvas, kurios turi tokias pat gydomąsias savybes, kaip ir brangesni. Vis dėlto, Lietuvoje žmonės ne visada renkasi vaistą su mažiausia priemoka“, – teigia I. Medžiaušaitė.

Pasak I. Medžiaušaitės, taupiusiems Skandinavijos bei Vokietijos vaistų pirkėjams būdingas kitoks elgesys – jie žino, kad skirtingų gamintojų vaistams, kurie pagaminti iš tos pačios veikliosios medžiagos (t.y. generiniams vaistams), keliama tie patys kokybės reikalavimai, todėl jų veikimas yra toks pats, kaip ir originalių vaistų. Tad jie nepaiso spalvingų pakuočių ir renkasi generinį vaistą, už kurį sumoka mažiau.

Kompensuojamuosius vaistus ir medicinos pagalbos priemones vartoja apie 1,2 mln. Lietuvos gyventojų. Nors ligonių kasa pacientams kompensuoja didesnę vaistų kainos dalį (2014 m. kompensuojama suma sudarė per 200 mln. eurų), tačiau šių vaistų ir medicinos pagalbos priemonių priemokoms patys gyventojai pernai išleido 52 milijonus eurų. Daugiausia priemokų – 36 mln. eurų (70 proc. visų priemokų) jie sumokėjo įsigydami širdies ir kraujagyslių ligoms gydyti paskirtus vaistus.

Visi gyventojai rūpimus klausimus gali pateikti el. pašto adresu info@vlk.lt arba ligonių kasų informacijos telefono numeriu 8 700 88888

Artritas, artrozė. Ką daryti, kai skauda sąnarius?



Dažniausiai artritai ir artrozės neatsiranda netikėtai. Pačioje pradžioje jie net nesukelia nepatogumų. Žmogus pradeda jausti lengvą diskomfortą, surakina judesius, nestipriai skauda, sąnariai pradeda „girgždėti“. Mažai kas kreipia į tai dėmesį, tačiau liga progresuoja, vis labiau ir labiau ardo sąnarius!

Būtina prisiminti, kad kuo anksčiau pradedamas gydymas, tuo geriau. Esant degeneracinėms atramos - judėjimo aparato ligoms (artritams, artrozėms) fizioterapija – pagrindinis gydymas, kuris taikomas pirmiausia. Gydymo kursai – nuo 18-os dienų iki mėnesio, toliau daromos pertraukos ir procedūros vėl kartojamos. Pradinių stadijų artrozę (0, I, I-II laipsnio) galima visiškai išgydyti fizioterapija. Vėlesnių stadijų (II-III laipsnio) – gydymas fizioterapija leidžia „užkonservuoti“ procesą ir išvengti visiško sąnario suirimo. Tiesa, gydymas turi būti pastovus, sisteminis ir iki gyvenimo galo (3-4 gydymo kursai per metus), tačiau tikrai verta stengtis – jūs išsaugosite savo sąnarį, ir jis galės tarnauti. Ir net esant III-IV laipsnio artrozei fizioterapija gali padėti nuskausminti prieš operaciją, greičiau atstatyti sąnarį po operacijos ir išsaugoti antrą sąnarį, nes poriniai sąnariai, tokie kaip kelio bei klubo, visada būna pažeidžiami abu – vienas paskui kitą arba kartu.

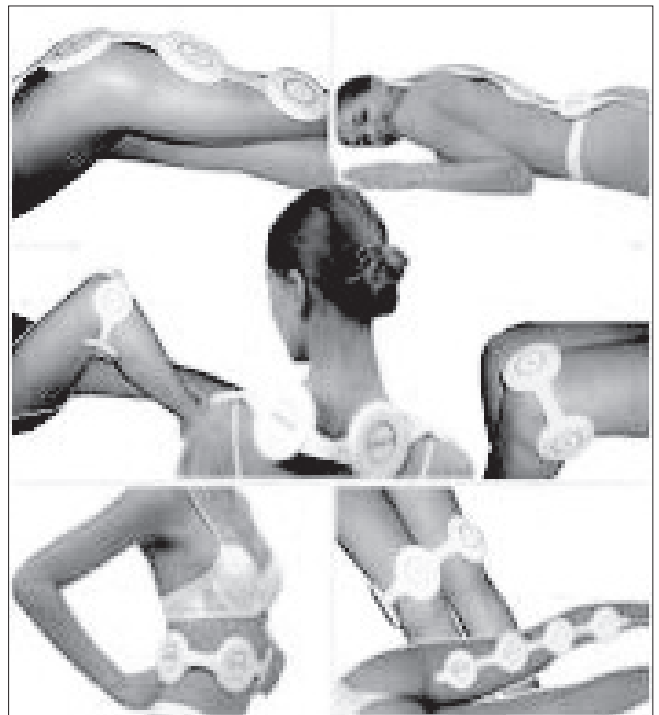
Sergant artroze, labai svarbu suprasti, kad šios ligos užleisti negalima. Negalima laukti, kol sąnario irimas „įsivažiuoja“ ir prasideda stiprūs skausmai. Negaiškite laiko bandydami simptomines priemones – gelius, tepalus, liaudiškus metodus, visa tai tik laikini būdai, nestabdantys pagrindinio proceso. Neleiskite ligai virsti vartoti nuskausminamuosius, nesteroidinius prepa-

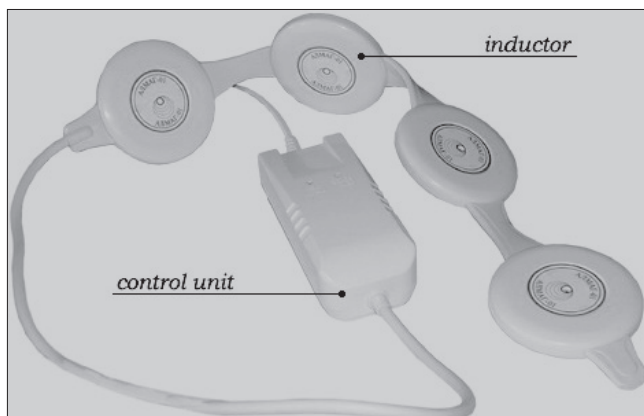
ratų, leisti injekcijas į sąnarį – visa tai skatina sąnario irimą. Pradėkite nuo fizioterapijos, kuri atstato kraujotaką bei kenčiančio sąnario maitinimą. Lygiagrečiai reikėtų pradėti antro porinio sąnario profilaktiką.

Kokį fizioterapijos gydymą taikyti? Jeigu yra galimybė pasirinkti, geriau žinoma taikyti kompleksinį poveikį visais įmanomais fizikiniais faktoriais. Mėnesį praleisti sanatorijoje, kurioje gydo atramos-judėjimo aparato ligas, tai be abejonės pats geriausias variantas, kurį galima įsivaizduoti. Jeigu tokios galimybės nėra, reikėtų gydytis taikant tuos metodus, kurie yra pasiekiami, kuriuos turite. Viena iš tokių priemonių yra magnetinio lauko terapija.

Magnetinio lauko terapija – fizikinis gydymas magnetiniu lauku. Magnetinis laukas puikiai susidoroja su visomis fizikiniais faktoriams keliamomis užduotimis: gerai atstato kraujotaką sąnario srityje, aktyvuoja vietinę medžiagų apykaitą, stimuliuoja maitinamųjų medžiagų judėjimą link sąnario, skatina uždegimą sukeliančių medžiagų pasišalinimą. Magnetinis laukas – vienas iš pačių saugiausių ir turi mažiau kontraindikacijų negu kiti fizioterapijos gydymo metodai.

Gydant artrozę, magnetinio lauko terapija atliekama kiekvieną dieną, procedūros trukmė 15-20 mi-





nučių pažeisto sąnario vietoje. Gydomo kursas 18-20 dienų. Po mėnesio gydymo kursą būtina pakartoti (pertraukos metu galima taikyti profilaktinį gydymą antram poriniam sąnariui). Palaikomieji bei profilaktikos kursai kartojami 2 kartus per metus esant pradinėms artrozių stadijoms ir 4 kartus (o galima ir dažniau) esant II-III ir III artrozių stadijoms.

Mylėkite savo sąnarius ir jie būtinai atsakys tuo pačiu!

PROTINGAS SKAUSMO GYDymo SPRENDIMAS

Esant sąnario skausmams siūlome magnetoterapijos gydymo metodą fizioterapijos aparatu ALMAG-01. Kodėl būtent ALMAG? Nes šis aparatas veikia bėgančiu impulsiniu magnetiniu lauku – pačiu efektyviausiu būdu iš visų šiuo metu taikomų medicinoje gydymų magnetiniu lauku. Prie magnetinio lauko nepriprantama, gydymo efektas pastebimas labai greitai. Taip pat ALMAG labai patogus sąnarių ligoms gydyti – reikia tik pridėti jį prie sąnario ir laukti gydomojo poveikio. ALMAG-01 nereikalauja ypatingų žinių, jis tiesiog jungiamas į lizdą ir dedamas ant sąnario. Po 20 minučių ALMAG-01 automatiškai išsijungia, todėl perdozavimas neįmanomas. Naudodami prietaisą neprivalote stebėti laiko. Gydytis paprasta, patogiu ir malonu! Gydytis galite patogiu laiku patogioje vietoje. ALMAG parduodamas su atitinkamomis naudojimo instrukcijomis, klinikose išbandytomis metodikomis artrozei, koksartrozei, periartrozei, artritui, podagrai, osteochondrozei gydyti. Esant chroniškai ligos būklei galite stabilizuoti savijautą ir neapleisti ligos, judėti be skausmo ir džiaugtis gyvenimu.

Tegul jūsų sąnariai tarnauja jums ilgai.

IĮ Saulirina, Švitrigailos 11A-340, Vilnius, www.saulirina.lt el. p.: info@saulirina.lt tel. 862062297, 862062287

Vitaminų ir mineralų gausi gamtos dovana

Nuo seno medus naudojamas medicinoje kaip vaistas ir kaip profilaktikos priemonė nuo ligų. Liaudies medicinos receptų su medumi gausu, o ir šiuolaikinis mokslas pateikia vis daugiau įrodymų apie medaus naudą organizmui.

Be to, medus nesukelia jokio šalutinio poveikio, tai taip pat didelis šio natūralaus produkto privalumas. Tyrėjai teigia, kad nors medus ir saldus, vartojamas tinkamomis dozėmis kaip vaistai, jis nekenkia net diabetu sergantiems pacientams.

Artritas: artritu sergantiems žmonėms rekomenduojama gerti puodelį šilto vandens su dviem arbatiniais šaukšteliais medaus ir vienu nepilnu šaukšteliu cinamono miltelių. Kasdien geriant šį gėrimą, galima išsigydyti net chronišką artritą. Neseniai Kopenhagos universitete buvo atliktas tyrimas, kuriame paaiškėjo, kad 73 iš 200 pacientų, kurie kasdien prieš pusryčius suvalgydavo šaukštelį medaus, sumaišyto su puse šaukštelio malto cinamono, po savaitės nebejautė skausmo, o po mėnesio visi pacientai, kuriems artritas trukdė vaikščioti ar judėti, atsikratė skausmo ir pradėjo vaikščioti.

Kai kamuoja **reumatiniai raumenų ir sąnarių skausmai**, tinka toks receptas: 1,5 stiklinės juodojo ridiko sulčių sumaišyti su stikline medaus, 1/2 stiklinės degtinės ir šaukštu druskos.

Mišinį gerai suplakti ir 2-3 kartus per dieną įtrinti juo skaudamas vietas.

Peršalimas: jei šiek tiek peršalote ar stipriai sergate, jums padės šaukštelis kambario temperatūros medaus su ¼ šaukštelio malto cinamono. Tokį mišinį valgykite kartą per dieną, jis padeda ir nuo įsisenėjusio kosulio, išvalo sinusus, be to, yra labai skanus.

Medus jau nuo seno naudojamas kaip peršalimo ligas gydanti priemonė, tinkanti slopinti skaudančios gerklės skausmams. Taip pat medus naikina uždegimą sukeliančias bakterijas. Būtent dėl šios priežasties medų rastumėte daugelio pastilių gerklei sudėtyje. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad medus yra puiki priemonė kosuliui malšinti, ypač nakties metu.

Visas naudingas savybes turi tik natūralus, neapdorotas medus. Reikia žinoti ir tai, kad kaitinti medaus nereikėtų, nes taip medus praranda daugelį naudingų medžiagų. Taigi jei nusprendėte išgerti arbatos ar pieno su medumi, medų dėkite į šiek tiek atvėsusį gėrimą. Pirmą kartą medaus reikėtų paragauti nedidelį kiekį, nes galite būti jam alergiški.

Parinko redkolegija

PASIJUOKIME...

Tie, kurie juokiasi, yra gerokai sveikesni.

Liaudies išmintis teigia, kad juokas – geriausias vaistas.

Tad p a s i j u o k i m e.



Vaikšto žemaitis po zoologijos sodą, glosto tigrą, liūtą, beždžionę. Tik nepaglostė anakondos.

Prižiūrėtojas sako:

– Kodėl neglostai anakondos?

Žemaitis atšovė:

– Aiškiai parašyta „ana konda“.



Turguje močiutė šaukia:

– Saulėgražos, skanios saulėgražos, tiesiai iš Černobylio...

– Jūs nesakykit, kad iš Černobylio, nes niekas tada nepirks, – sako einantis pro šalį žmogus.

O toji močiutė atšauna:

– Bet perka, labai perka, oi, kaip perka. Vieni – uošvienėm, kiti – viršininkam, tretį – kaimynam...



Policininkas sustabdo greitį viršijusį vairuotoją.

Išrašo baudą, duoda vairuotojui kvitą ir taria:

– Šį kvitą išsaugokite.

– O kam man jis?

– Kai surinksite 12 tokių kvitų, galėsite gauti dvi ratį.



Paskyrė zuikį miške tardytoju dirbti. Tas iškart pristojė prie lapės:

– Kieno kailį vilki?

– Savo.

– Meluoji, pavogei!

Pasodino lapę į kalėjimą. Sėdi lapė, nuobodžiauja.

Po kiek laiko į tą pačią kamerą įveda žąsį. Lapė

nustemba:

– O tave už ką?

– Zuikis pradėjo klausinėti, už kokių lėšų aš kiekvienais metais į pietus skraidau.



Šliaužia vėžlys dykuma. Susitinka kuprianugarį ir klausia:

– Čia pas jus plikšala?

Kuprianugaris nustebe:

– Kaip suprasti?

– Tai kam čia to smėlio tiek pribarstė?



Neša vilkas ir zuikis spintą į 9 aukštą. Vilkas ir sako:

– Zuiki, nubėk pažiūrėti, kiek aukštų liko.

Zuikis nubėga, grįžta ir sako:

– Turiu dvi žinias: gera ta, kad liko vienas aukštas, o bloga – supainiojom laiptines...



– Jonuk, kuo norėtum būti užaugęs? – klausia mokytoja.

– Statybininku.

– O kodėl?

– Statyčiau apvalius namus.

– O kodėl apvalius?

– Kad kampe nestovėčiau...



Petriukas varto receptų knygą. Po kiek laiko sako mamai:

– Bloga knyga...

– Kodėl?

– Čia viskas prasideda žodžiais: „Paimkite švartų indą...“

Gero apetito!

Siūlome keletą močiutės receptų, pabandykite.

Skanu ir labai paprasta pavaišinti šeimyną ar kaimyną.

1. Bulvių kukuliai

Reikės:

- apie 10 vidutinio dydžio virtų bulvių;
- 1 kiaušinio;
- 1,5 v. š. krakmolo;
- druskos pagal skonį.

Gaminimas:

Virtas bulves nulupkite ir sumalkite, įmaišykite kiaušinį, druską, suberkite krakmolą. Viską išmaišykite ir suformuokite mažus, apvalius kukulius. Meskite į verdantį vandenį ir virkite, kol iškiš j paviršių.

Padažas pagal kiekvieno skonį: svieste kepintos daržovės su šaukšteliu grietinės, spirgučiai su svogūnėliu ar tik grietine.

2. Faršas, troškintas su daržovėmis

Reikės:

- 200 g faršo;
- 1 svogūnas;
- 2 kiaušiniai;
- 2 v. šaukštai margarino;
- 500 g šviežių kopūstų;
- 5-6 bulvės;
- 1 morka, petražolės šaknis;
- 1-2 stiklinės vandens;
- druskos, pipirų, žalumynų.

Gaminimas:

Faršą ir griežinėliais supjaustytą svogūną pakepinti margarine.

Į troškintuvą dėti šiaudeliais supjaustytą kopūstą, tarkuotą morką ir petražolės šaknį, griežinėliais supjaustytas bulves. Faršą supilti į vandenį ir uždenus troškinti 15-20 min.

SKANAUS !

*Šis eilėraštis mano mirusiai
MAMAI*

Mamai

*Senam sode skarelė
neboluoja
Ir šilto žvilgsnio nebėra
languos.
Tkelj žiedlapiai balti
nuklojo –
Gegutė tavo vardą
užkukuos.*

*Ir iš darbų tu nepareisi
Po pažastim dovanėlėm
nešina,*

*Namuos jaukios ramybės
nepaskleisi,
Širdis neverks dainoj kaip
aimana.*

*Skriaudų skausmu vežimas
nulingavo
Dausų kalnelin
stingstančia tyla.
Kai bus ilgu, regėsiu
veidą tavo,
Apgobta lengvo rūko
skarele...*

ROMUTĖ UDRAKIENĖ,
Alytus



Sveikiname

**ROMUTĖ UDRAKIENĖ –
nuo Alytaus artrito klubo**

*Tai kas, kad smilkiniai jau bėla,
Tai kas, kad skauda ką ir būna neramu.
Gerai, kad širdyje jaunystė nesušyla.
Gerai, kad tu gyventi, juoktis, dirbti vis gali.
Laiminga, kad ištiest pagalbos ranką,
Patart, paguost, padėt gali.
Kad Tau vis dar jėgų užtenka,
Ir nuovargio per daug dar neįjauti.
Teneužgęsta Tavo laimės švyturys.
Te nepavargsta stiprios rankos ir širdis.
Laiminga būki visada su jauna šypsena veide.*



**Mes iš širdies Tau linkim:
Daug laimės didelės...
Sunkumams nugalėti,
Stiprybės ir vilties.**

**LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS
KOLEKTYVAS**

Ką turi padaryt žmogus,
Kad žemėje taikiau gyvent
pavyktų?
Nekiltų nesutarimų, ginčų
nei karų,
Tada ir žemė taip labai
Ant mūsų nesupyktų.
Negriaudėtų kalnai,
Cunamių bangos
neskandintų.
Mano žvilgsnis krypta
Į ateitį kartas,
Mums taip pasiekt
nebevavyksta,
Jie ateinantys po mūsų,
Sukurs gyvenimą žemėje
be pykčio.

Gražuolis erškėtožių krūmas
Rausvais žiedlapiais
pievelę nuklojo,
Šalia jazminas
Baltais žiedais apdovanojo.
Vasarėlė ilgai laukta
atskubėjo,
Kokį energijos pliūpsnį
žmogui pridėjo:
Spalvos, aromatai, saulutė -
Tai tikra paguoda.
Pabūk, vasarėle,
Nokink uogas, augink
vaisius,
Kad rudenėlis būtų nebaisus.

BRONISLAVA
TARAŠKEVIČIENĖ,
Šiauliai

Eina broliai

Lekia, lekia pievomis takelis,
Tos vilioklės gėlės gėlės – tik
mergelėms.
Kuždas smilgos prie
sraunaus upelio:
Kokia didelė ta dobilo
širdelė...

Ošė ir siūbavo qžuolai
lopšinę -
Daug jaunų bernelių,
dobilo tėvynėj.

Šaukia tėviškėlė – neklausk,
ką daryti,
Eina, eina broliai, kardai
saulėj švyti...

Už berželius, kurie
vaikystę supo,
Už sūrias ašaras ant tavo
lūpų,
Brangiausi žodžiai upėm
liejosi ir tvino:
Už brangią žemę, Lietuvą
tėvynę...

MARIJA BARAUSKIENĖ,
Panevėžys

Ėjau gyvenimu
Sutikt kažko brangaus.
Nešiausi įsikibusi
Didžiulę viltį.
Tikėjimą nešiau,
Svjonę margą.
Norėjau viską
Kas gražu.
Vienon kason supinti.
Bet pasirodo
Kelias akmenuotas
Ir slidus.
Ėjau klupau nekart.
Susižeidžiau.
Nedejavau, kad skauda.
Į širdį nuoskaudas
Sutalpinau.
Negirdi niekas juk,
Širdis kaip rauda.
Klupau.
Viltis sudužo.
Liko tik našta.
Sunki,
Aš ją vos pavelku.
Sunki.
Toks rūkas...
Kelio lyg nėra.
Blanki švieselė.
Galbūt dar palengvės,
Gal prašviesės.
Juk dar turiu
Vilties šukes
Tikėjimo lašelį.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ,
Alytus

TURINYS

GYVENIMAS IR ARTRITAS

- Kartu esame stipresni..... 2
- Mūsų širdys atviros kiekvienam..... 3
- Kiekviena diena man - dovana..... 3-4

KLUBUOSE IR BENDRIJOSE

- Mylimiausiam žmogui – Motinai (Kaunas) 4-5
- Psichologė pataria (Alytus)..... 6
- Uždekime žiburius savo širdyse (Alytus)... 6
- Džiaugėmės gražia ir laiminga diena
(Alytus)..... 6
- Nutarę sveikai... senti (Biržai)..... 7
- Draugystės žiedas (Rokiškis)..... 8
- Draugystė ir šildo, ir gydo (Biržai)..... 8
- Kasdienybės akimirkos (Šiauliai)..... 10
- Kelionės ir moko, ir gydo (Vilnius)..... 12
- Buvome nuoširdžiai laukiami (Tauragė)... 12
- Gera pradžia nuteikia viltingai (Panevėžys) 13

VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA INFORMUOJA

- Spalvingoms vaistų pakuotėms užsienio
vaistų vartotojai sako „Ne“..... 14

TEGUL SĄNARIAI TARNAUJA ILGAI

- Artritas, artrozė. Ką daryti, kai skauda są-
narius?..... 15

GAMTOS DOVANA

- Vitaminų ir mineralų gausi gamtos
dovana..... 16

LAISVALAIKIUI

17-19

- Pasijuokime
- Gero apetito!
- Kūryba

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Žygimantų g. 9, LT-01102 Vilnius
Faksas: (8 5) 212 30 73
El. p.: artritas.laa@gmail.com; www.arthritis.lt
Prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė
Tel. d. (8 5) 2312249, mob. 8 675 28089
Medicinos vadovė-viceprezidentė
prof. dr. Jolanta Dadonienė
Tel. d. (8 5) 2365304
Aldona Liutkuvienė, mob. 8 698 12658

„ARTRITO“ BENDRIJA

Žygimantų g. 9, LT-01102 Vilnius
El. p.: vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com
Pirmininkė Aldona Rutkauskienė
Mob. 8 601 42489
Medicinos vadovė Zita Juškienė
mob. 8 611 53191

KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

I.R. Samulevičių g. 31-28, LT-51311 Kaunas
El. p.: vilmakun@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
Medicinos vadovė Violeta Smilgienė
Tel. (8 45) 462981

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 Braždžiuvienė
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“

Vytauto g. 25, LT-42136 Rokiškis
Pirmininkė Albina Bražiūnienė
Tel. mob. 8 606 76259
El. p.: brazioniene.albina@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. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Nijolė Vitėnaitė

Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Žygimantų g. 9, LT-01102 Vilnius, tel. (8 5) 231 22 49, mob. 8 675 280 89. Faksas (8 5) 212 30 73, www.arthritis.lt, el. paštas: 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
Redaguoja ir maketuoja Asociacija žurnalas "Sveikatos mokslai".