



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2016 m. rugsėjis
Nr.35(36)

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



9772029621009

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.
Santariškių g. 5-217
LT-08457 Vilnius,
Mob. tel. 8 675 280 89
el. paštas:
artritas.laa@gmail.com
www.arthritis.lt

Iš Bulgarijos sugrįžus: kasmetinė Europos artrito pacientų konferencija

RŪTA SARGAUTYTĖ,
Lietuvos artrito asociacija,
Vilniaus universitetas

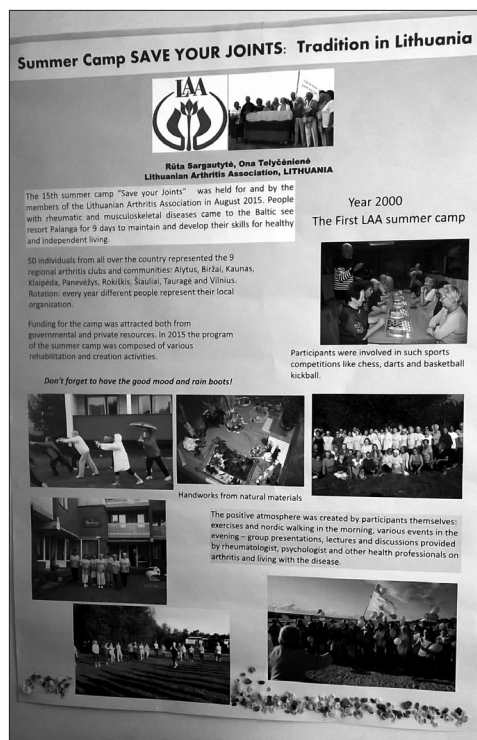
Ar žinojote, kad bulgarai sakydami „ne“ linksi galva, o pritardami – ją purto? Tačiau asmeniškai to patirti neteko, nes 2016 m. balandį EULAR'o PARE konferencijos Sofijoje šeimininkai Bulgarijos sergančiųjų reumatinėmis ligomis organizacijos nariai svečius pasitiko su plačiomis šypsenomis ir rožių žiedais, pasiruošę išpildyti visus norus ir jokių „ne“! Nors Bulgarijai sunku lenktyniauti su labiau ekonomiškai išsivysčiusiomis šalimis, kuriose būdavo rengiamos konferencijos, nuoširdžios organizatorių pastangos sukūrė puikias sąlygas tarptautiniam renginiui. Kar-

tu įsiminė atviri bulgarų pasisakymai apie nepatenkintus pacientų poreikius ir nepakankamą reumatologinės pagalbos prieinamumą šalyje. Tiesa, grįžtant prie „taip“ ir „ne“, ši neįprastas nacionalinis savitumas, pasirodo, galioja tik bulgarams bendraujant savąja kalba, nes tarptautinė anglų kalba nejučia juos perkelia į įprastinį universalų raiškos lygmenį.

Taigi, konferencijoje susirinko apie 120 dalyvių iš 28 šalių. Trijų dienų pranešimų ir darbo seminaruose programa buvo taip sudėliota, kad pakaktų laiko bendravimui bei kultūriniais renginiais. Šių metų konferencijos naujovė - iš anksto parengta konferencijos darbo ir veiksmų plano knyga, kurioje buvo patogu pasižymėti savo pastabas, klausimus, idėjas.



Dr. Rūta Sargautytė prie stendinio pranešimo



Įdomias paskaitas aktualiais sergantiesiems artritu klausimais skaitė ir gydytojai, ir pacientai, ir mokslininkai, o kalbant apie seminarus, ypač įsiminė mokymai apie jaunų žmonių (18-35 m.), sergančių artritu, įtraukimą į pacientų organizacijas. Jauni žmonės nenoriai stoji į jau gyvuojančias organizacijas dėl įvairiausių priežasčių – amžiaus skirtumo, vengimo viešinti savo ligą ir kt., o sukurti savo bendriją kliudo organizacinės patirties stoka, užimtumas mokslais, darbu. Nyderlandų organizacija, kuri nuo seno turi stiprią sergančio artritu jaunimo grupę, yra pagelbėjusi kitoms šalims, tarp jų ir Italijai, sutelkti jaunų žmonių grupę. Šiais laikais jaunimui bendravimą gerokai palengvina šiuolaikinės priemonės, pvz., internetas, uždaros „facebook“ grupės. Konferencijoje buvo kalbama ir apie tai, kad iki 2020 m. visose Europos artrito pacientų organizacijose turėtų būti įsteigti jaunų žmonių struktūriniai padaliniai, nes dabartiniu metu beveik visose šalyse aiškiai matoma atskirtis: į artrito pacientų organizacijas telkiasi daugiausia vyresnio, pensinio amžiaus žmonės, o sergančių vaikų poreikiais rūpinasi tėvai; tuo tarpu labai pažeidžiami jauni žmonės nepasinaudoja artrito organizacijų teikiamomis švietimo ir bendravimo galimybėmis. Tokio tipo

tinklapiai kaip www.Youth-R-Well.com galėtų padėti ne tik Nyderlandų, bet ir kitų šalių sergančiam jaunimui. Savo ruožtu, EULAR jau dabar skatina jaunus žmones, kuriems anglų kalba nėra kliūtis, būti aktyvesnius, registruotis į Virtualių žinių centrą <http://vkc.youngpare.org>

Informacijos pateikimo įvairovė buvo pabrėžiama ir kituose seminaruose bei pranešimuose. Su artrito organizacijų gerąja praktika dalyviai susipažino trijose ekspozicijose: pacientų švietimo, visuomenės švietimo ir politikų informavimo. Čia atsiskleidė neribotos ir išradingos poveikio galimybės – ne tik plakatais, bet ir video-filmiais, įvairiomis instaliacijomis. Lietuvos artrito asociacija pristatė stendinį pranešimą apie Lietuvos artrito asociacijos tradicinę stovyklą “Gelbėjime savo sąnarius”, kuri buvo organizuota net 15 vasarų paeiliui. Daugelis Lietuvos artrito asociacijos narių yra pabuvoję šioje stovykloje Lietuvos pajūryje, kuri vyksta pagal savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo programą: nestandartinė reabilitacija ir kūrybinė veikla. Išties galime didžiuotis šio renginio tęstinumu, kurį palaiko džiaugsmingi dalyvių atsiliepimai ir LAA prezidentės Onos Telyčienės bei jos komandos atkaklus, kryptingas organizacinis darbas.

EULAR kreipimasis

Nacionalinėms pacientų organizacijoms – EULAR narėms

Kilchberg, 2017 m. birželio 17 d.

EULAR PRADEDA EDGARO STENO PREMIJOS KONKURSA – 2017

Brangūs kolegos ir bičiuliai,

Džiaugiamės galėdami pranešti Edgardo Steno Premijos konkurso 2017 pradžią. Europos Reumatologijos Kongreso plenarinės sesijos, vyksiančios 2017 birželio 14 d. Madride, Ispanijoje, atidarymo metu bus įteikta Edgardo Steno premija rašinio autoriui tema:

„Time is joint – Joints over time“

„Reumatinių ir raumenų bei skeleto sistemos ligų ankstyva diagnozė ir gydymo galimybės – idealus pasaulis ir realybė – mano asmeninė istorija“.

Daugumai žmonių, sergančių reumatinėmis ir raumenų bei skeleto sistemos ligomis, iki jie sužino savo diagnozę, kelionė iš vieno daktaro pas kitą gali užtrukti amžinybę. Prarandamas brangus laikas, kuris yra daugumai šių ligų labai svarbus ir žala organizmui bei kūnui gali

būti nebeatstatoma. Gyvenantiems su kasdieniu skausmu ilgą laiką, situacija gali tapti nebepakeliama. Dėl šių priežasčių ankstyva diagnozė bei lengvai prieinamas optimalus gydymas yra gyvybiškai svarbus šiomis ligomis sergantiems žmonėms.

Kviečiame žmones, sergančius reumatinėmis ir raumenų bei skeleto sistemos ligomis, aprašyti savo patirtį – kaip ilgai teko laukti patvirtintos diagnozės ir kaip jūs kovojote su neužtikrintumu, skausmu ir baime tuo laikotarpiu? Ar, jei jūsų diagnozė būtų nustatyta anksčiau, šiuo metu jaustumėtės kitaip?

Ar galite gauti reikalingą priežiūrą ir optimalų ligos gydymą? Kaip turėtų atrodyti ideali situacija ir kokia yra realybė?

Kaip ir anksčiau, raginame nacionalines organizacijas – EULAR nares, rengti nacionalinius asmenų (ne jaunesnių nei 16 m.), sergančių reumatinėmis ir raumenų bei skeleto sistemos ligomis, konkursus. Daly-

viai kviečiami pateikti Konkursui iki 2 A4 puslapių apimties rašinius savo kalba Nacionalinėms organizacijoms iki 2016 m. gruodžio 31 d.

Kiekviena nacionalinė komisija išrinks vieną geriausią savo šalies rašinį, kurį iki 2017 m. sausio 20 d. nusiųs elektroniniu paštu EULAR Sekretariatui. Išsamesnės taisyklės pridėdamos prie šio laiško.

EULAR Komisija išrinks Steno Premijos nugalėtoją, kuris bus paskelbtas iki 2017 m. kovo 15 d. Komisijos sprendimas yra neginčijamas. Informacija apie 2017 m. EULAR komisiją taip pat bus paskelbta tinklapyje www.eular.org

Steno Premijos nugalėtojas bus pakviestas dalyvauti EULAR Kongreso Plenarinės Sesijos atidaryme Madride, kur jam bus įteikta 1000 eurų premija. EULAR apmokės nugalėtojo kelionės į Madridą išlaidas, iki 4 naktų nakvynę bei pakvies dalyvauti iškilmingoje vakarienoje. Papildoma 700 eurų premija bus apdovanotas antros vietos ir 300 eurų – trečios vietos laimėtojai.

Dėkojame, kad remiate šį nuostabų ir reikalingą konkursą savo šalyje. Jei turėsite klausimų, prašome kreiptis į EULAR sekretariatą. 2017 m. Edgardo Steno Premijos komisija laukia dalyvių iš visos Europos!

Pagarbiai,

DETER WIEK,

EULAR PARE Nuolatinio komiteto pirmininkas

MARIOS KOULOUMAS,

EULAR Viceprezidentas, atstovaujantis PARE

EDGARO STENO PREMIJOS KONKURSO TAISYKLĖS *2016 m. birželio mėn.*

Europos Lygos prieš reumatines ligas (angl. European League against Rheumatism (EULAR) pasirinkta nominacija „Edgardo Steno Premija“ patvirtinta Norvegijos pacientų organizacijos (Norsk Revmatiker Forbund).

Premija siekiama skatinti asmenis, sergančius reumatinėmis ir raumenų bei skeleto sistemos ligomis, domėtis EULAR ir, ypač, nacionalinių organizacijų veikla. Premija įsteigta Edgardo Steno, sirgusio sunkios eigos ankiloziniu spondilitu, garbei. Jis buvo aktyvus gydytojas, pacientų ir socialinių darbuotojų bendradarbiavimo skatintojas.

Premija kiekvienais metais teikiama geriausio rašinio autoriui, sergančiam reumatine ar raumenų bei skeleto sistemos liga. Pretendentų rašiniuose gali būti nagrinėjamos tokios temos kaip pacientų požiūris į kovą su liga būdus, socialinė gerovė, ligos reikšmė šeimyniniam gyvenimui, darbingumui ir kt. Artėjančio ra-

šinio konkurso tema bus paskelbta EULAR tinklapyje.

Laimėjusiam rašiniui 1000 EUR Premiją skiria EULAR. Premija įteikiama kasmetinio Europos Reumatologijos Kongreso metu. EULAR apmoka nugalėtojo apgyvendinimą viešbutyje kongreso metu 4-ioms naktims, dalyvavimą Kongrese bei kelionės išlaidas. Taip pat EULAR skiria papildomas premijas: antrą vietą užėmusiam rašiniui 700 EUR ir trečią vietą užėmusiam rašiniui 300 EUR.

Dalyvauti gali visi asmenys, sergantys reumatinėmis ligomis ir ne jaunesni nei 16 m. Nacionalinių pacientų organizacijų ar mokslinių draugijų/sajungų darbuotojai dalyvauti negali. Rašiniai turi būti pateikti nacionalinėms EULAR pacientų organizacijoms narėms iki 2016 m. gruodžio 31 d. Lietuvoje rašiniai turi būti pateikti Lietuvos artrito asociacijai (el. paštu artritas.laa@gmail.com). Rašiniai rašomi ir siunčiami lietuvių kalba ir turi neviršyti 2 puslapių (rašinys spausdintas kompiuteriu, 12-to dydžio Arial šriftu, vienu tarpu tarp eilučių (line spacing: single), standartinėmis paraštelėmis). Rašiniai pateikiami WORD dokumentų formatu. PDF formato dokumentai nebus priimami.

Nacionalinės pacientų organizacijos iki 2017 m. sausio 20 d. turi išrinkti geriausią rašinį nacionaline kalba ir nusiųsti originalų darbą elektroniniu paštu EULAR Sekretariatui. EULAR pasirūpins profesionaliu rašinių vertimu į anglų kalbą.

Pateikiant rašinį EULAR Sekretariatui turi būti nurodyta:

- Autoriaus elektroninio pašto adresas/kontaktinis telefono numeris.
- Nacionalinės organizacijos, pateikusios rašinį, kontaktinio asmens elektroninio pašto adresas/kontaktinis telefono numeris, kuris galėtų padėti bendrauti su autoriumi, jei reikėtų.
- 5 ar daugiau asmeninės autoriaus nuotraukos iš jo gyvenimo, susijusios su rašinio tema, portretinė autoriaus nuotrauka ir pateiktų nuotraukų trumpi aprašymai/komentarai.
- Informacija apie autorių (3 trumpos pastraipos): amžius, profesija, šeimos sudėtis, miestas, kuriame gyvena, mėgstami užsiėmimai, kaip autorius sužinojo apie Steno Premiją ir kodėl nusprendė dalyvauti šiame rašinių konkurse.
- Autoriaus leidimas skelbti rašinį.

Komisiją sudaro 5 balsavimo teisę turintys nariai, iš kurių ne daugiau kaip du yra gydytojai, paskirti EULAR PARE (pacientų organizacijos) Nuolatinio komiteto. EULAR Viceprezidentas, atstovaujantis nacionalinėms pa-

cientų organizacijoms ir PARE Nuolatinio komiteto pirmininkas yra komisijos ex-officio nariai. Abu šie nariai balsavimo teisės neturi. Komisija skiriama kiekvienai Premijai atrinkti ir nė vienas narys negali būti paskirtas daugiau nei du kartus iš eilės.

Steno Premija skiriama absoliučios daugumos sprendimu. Jei nė vienas iš pretendentų neįvertinamas absoliučia dauguma, Premija gali būti ir neskiriama. Pristačius Premijos laimėtojus, tiek laimėjęs, tiek kiti dalyvavę rašiniai gali būti publikuojami bet kokia forma, kočia autorius, nacionalinė organizacija ar EULAR nuspręsus reikalinga. Jokie teisiniai ar kiti prieštaravimai komisijos sprendimui nėra galimi. Dėl šio sprendimo negalimos jokios diskusijos ar susirašinėjimas.

EULAR Vykdomasis Sekretoriatas
Birte Glusing

• Seestrasse 240 CH-8802 Kilchberg/Switzerland
Tel: 49 228 9621283 **Fax:** 40 228 9621284
E-mail: birte.glusing@eular.org
www.eular.org

P. S. Maloniai kviečiu dalyvauti rašinio konkurse, rašykite lietuvių kalba ir siųskite rašinį ir nuotraukas Lietuvos artrito asociacijai el. paštu artritas.laa@gmail.com iki 2016 m. gruodžio 31 d. Vadovaukitės aukščiau išdėstytomis konkurso taisyklėmis.

LAA Tarybos posėdyje sudarysime rašinių vertinimo komisiją, kuri įvertins geriausią rašinį ir išsiųs į EULAR.

ONA TELYČENIENĖ
Lietuvos artrito asociacijos prezidentė

Atgalinio žingsniavimo poveikis kelio sąnario osteoartrozei

SENYVAS AMŽIUS, MOTERIŠKA LYTIS, GENETINIS POLINKIS, SĄNARIJ SUPANČIŲ RAUMENŲ GRUPIŲ JĖGŲ DISBALANSAS, SĄNARIUI TENKANČIOS MECHANINĖS APKROVOS KIEKIS YRA PAGRINDINIAI RIZIKOS VEIKSNIAI, PROVOKUOJANTYS PATOLOGINIUS SĄNARIO KREMZLĖS IR POKREMZLINIO KAULO SANDAROS PROCESUS.

Kelio sąnario osteoartrozė yra degeneracinė liga, kai pirminiai biocheminiai ir morfologiniai pakitimai lemia antrinius uždegimo proceso ir sąnario funkcijos pokyčius: skausmą, ribotą sąnario judesių amplitudę, struktūrų deformaciją, sąnario stabilumą užtikrinančių raumenų silpnumą. Vidurio ir Vakarų Europos šalyse 7-18 proc. vyresnio amžiaus žmonių stebima simptominė kelio sąnario osteoartrozė, įtariama pasireiškiant rytiniam sąstingiumi, krepitacijai, sinovito lydimam sąnario pabrūkimui ir skausmui judesių metu, dažniausiai juntamam vidinėje kelio sąnario dalyje.

Sergantiems kelio osteoartroze, genus varus deformacija yra būdinga sąnario padėtis. Šis struktūrinis defektas yra svarbus faktorius, lemiantis šoninį sąnario laisvumą, kompensuojamą didesniu išorinių mechaninių jėgų poveikiu vidinei kelio sąnario sričiai. Nuolatinis aktyvių ir pasyvių minkštųjų audinių dirginimas lemia tęstinę pirminių patologinių procesų eigą, dinamių judesių metu provokuojamą vidinės kelio sąnario dalies skausmą.

Skausmas sutrikdo funkcinis judesius: apsunkina

svorio pernešimo veiksmus vaikstant, lipant laiptais, atliekant daiktų kėlimo, perkėlimo judesius. Teigiama, kad vengdami skausmo, pacientai įgyja būdingus eisenos pokyčius: žingsnį pradėdami ir baigdami pilna pėda, ėjimo ciklo metu riboja čiurnos ir kelio sąnarių judesius, nesąmoningai vengia apkrauti pažeistą galūnę pasirinkdami itin trumpą padėties žingsnio atramos fazę je trukmę. Klaidingas eisenos stereotipas sutrikdo neuromaumeninę koordinaciją apatinėse galūnėse: vystosi kelio sąnario sustingimas, provokuojantis stipresnę kelio sąnarij veikiančią mechaninę jėgą galūnės kontakto su paviršiumi metu.

1. Atgaliniu ir įprastu žingsniavimu papildytos kineziterapijos programos statistiškai patikimai mažina skausmo pojūtį kelio sąnario lenkimo metu, didina šlaunies lenkėjų, šlaunies tiesėjų, kelio lenkėjų, kelio tiesėjų, čiurnos lenkėjų ir čiurnos tiesėjų raumenų grupių izometrinę jėgą. Atgalinio žingsniavimo metodas mažina skausmo pojūtį kelio sąnario tiesimo metu, reikšmingiau nei įprastas ėjimas didina šlaunies tiesėjų ir čiurnos lenkėjų raumenų izometrinę jėgą.

2. Kineziterapijos programos, papildytos atgaliniu arba įprastu žingsniavimu, reikšmingai pagerina sergančių kelio sąnario osteoartroze funkcinę būklę.

VILMA GAUČYTĖ,
SVETLANA LENICKIENĖ

Ankstyvos kineziterapijos poveikis mobilumui po klubo endoprotezavimo

SĄNARIAI - MOBILUMĄ UŽTIKRINANTI ŽMOGAUS SKELETO DALIS. SUTRIKUS SĄNARIO VEIKLAI ŽMOGUS SUSIDURIA NE TIK SU MEDICININĖMIS, BET IR SU SOCIALINĖMIS BEI PSICHOLOGINĖMIS PROBLEMOMIS. DEGENERACINĖS IR UŽDEGINĖS SĄNARIŲ LIGOS DAŽNIAUSIA SĄNARIŲ SKAUSMŲ PRIEŽASTIS. DĖL SKAUSMO SUMAŽĖJA JUDESIŲ AMPLITUDĖS, DARBINĘ VEIKLĄ IR GYVENIMO BŪDĄ KEIČIA ŽMOGAUS SUTRIKUSIOS SĄNARIO FUNKCIJOS.

Kai judėjimo ribotumas, skausmas tiek ramybėje, tiek fizinio aktyvumo metu tampa nebepakeliamas, nuskausminamieji vaistai nepadeda, o taikomas gydymas pasidaro neefektyvus, dažniausiai pasirenkamas radikalus gydymo būdas – sąnario endoprotezavimo operacija.

Endoprotezavimo operacijų mūsų šalyje daugėja kiekvienais metais. Lietuvos statistikos duomenimis, 2013 metais atlikta 3776 klubo artroplastikos ir 1016 klubo revizinės artroplastikos operacijos, t. y. 14 proc. daugiau nei 2012 metais. Laukiančių operacijos šiuo metu yra daugiau nei 20 000.

Atliekant sąnario keitimo operaciją gydymo rezultatai priklauso nuo protezų modernumo, operacijos technikos bei pooperacinės reabilitacijos. Po klubo sąnario endoprotezavimo operacijos, kaip rodo moksliniai tyrimai, tiek pooperaciniu laikotarpiu, tiek padedant pacientui grįžti prie kasdieninės veiklos atstatant funkcines galimybes labai svarbi yra kineziterapija. W. Stryla (2013) su bendraautorais teigia, kad kineziterapija, pradėta taikyti ankstyvuoju pooperaciniu laikotarpiu, padeda sumažinti komplikacijų tikimybę.

Pasak R. Berger (2009) anksčiau gydymo stacionare trukmė po klubo sąnario endoprotezavimo operacijos tęsdavosi keletą savaičių, buvo skiriamas lovos režimas. Remiantis atliktų tyrimų duomenų rezultatais, gulėjimo lignoninėje trukmė po klubo endoprotezavimo operacijos trumpinama. Jau nuo 2004 m Danijoje pradėta taikyti ankstyva kineziterapijos programa po klubo endoprotezavimo. H. Husted (2011) su kolegomis teigia, kad taikant naują ankstyvą kineziterapijos metodiką po klubo endoprotezavimo operacijos pacientai greičiau

sveiksta, anksčiau atsistato buvęs darbingumas. Tai leidžia pacientus iš lignoninės išleisti trečią ar ketvirtą parą po operacijos. Taigi, ankstyva pooperacinė kineziterapija padeda ne tik grąžinti lignoniui savarankiškumą, bet ir sumažina hospitalizacijos trukmę bei gydymo išlaidas.

S. Winther su kt. bendraautorais (2015) atliko tyrimą Norvegijos universiteto lignoninėje nuo 2010 m. rugsėjo ir 2012 m. gruodžio, kurio metu buvo stebimi pacientai iki 1 metų laiko po klubo endoprotezavimo operacijos, jiems buvo taikyta ankstyva kineziterapija. Buvo susirūpinta ankstyvos metodikos efektyvumu, ar tai yra saugu ir ar greitas išrašymas iš lignoninės gali padidinti komplikacijų skaičių. Autoriai išvadose teigė, kad pacientai džiaugėsi lignoninėje praleidę trumpesnį laiką, padidėjusiu funkcionalumu, pagerėjusia gyvenimo kokybe, sveikata.

N. Beyer ir C. Suetta (2013) savo straipsnyje teigia, kad ankstyvos kineziterapijos naudojimas lėmė gerokai sumažėjusių komplikacijų skaičių po klubo endoprotezavimo operacijų. Tačiau vyresnio amžiaus pacientai turi didesnę riziką prarasti raumenų masę ir jėgą po operacijos, lyginant su jaunesniais. Todėl vyresnio amžiaus pacientams po operacijos turėtų būti taikomas intensyvus mokymas. Daugėja įrodymų, kad intensyvus mokymas po operacijos yra veiksmingas atkuriant raumenų funkciją vyresnio amžiaus pacientams po ekstrinių ar planinių operacijų.

A. Pogorzała su bendraautorais (2013) atliko tyrimą, kurio tikslas buvo išanalizuoti prieš ir po klubo sąnario endoprotezavimo operacijos eisenos greitį 86 pacientams, taikant 10 m ėjimo testą. Rezultatai parodė, kad po taikyto gydymo statistiškai reikšmingai padidėjo ėjimo greitis.

Ankstyva kineziterapija labiau didina mobilumą, raumenų jėgą nei įprasta kineziterapija. Gauti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) tarp mobilumo, raumenų jėgos pokyčių tiriamojoje ir kontrolinėje grupėse.

**VITA LIZDENIENĖ,
SVETLANA LENICKIENĖ**

15 metų sukaktuvės paminėtos iškilmingai



Pirmininkė Janė Rinkevičienė

Smuiko garsai ir klubo 15 metų jubiliejui skirtos Reginos Kasparavičienės eilės visus susirinkusiuosius nuiteikė ypač šventiškai. Organizacija, sulaukusi tokio, nors

ir nedidelio, bet gražaus jubiliejaus, kokį švenčia klubiečiai-išsaugoję, išpuoselėję savo gyvavimo tikslus, siekius ir idėjas, sukūrę tvirtas tradicijas, subūrus likimo brolius ir seseris, šventė linksmai.

Beveik visus 15 metų organizacijai vadovauja Janė Rinkevičienė, kuri ir buvo šio klubo įkūrėja kartu su medicinos vadove Virginija Lietuvininkiene, abi už ilgametį nuoširdų darbą buvo apdovanotos Alytaus miesto mero Padėkos raštais. Pirmininkė ir medicinos vadovė savo pasisakymuose padėkojo klubo nariams, rėmėjams už ilgametę bendrystę, už tai, kad neužmiršta neįgaliųjų, remia jų veiklas. „Visada labai malonu matyti jus – tokius ryžtingus ir vieningus, – kalbėjo klubo pirmininkė. – Nuolat kartoju: būtent jūsų dėka mes žinomi Alytuje, Lietuvoje. Mylėkite mūsų nedidelį kolektyvą taip, kad būtute šios organizacijos ambasadoriai. Jūs esate kūrėjai. Tik jūs savo kasdieniniu darbu, veiklomis ir idėjomis kuriate šią organizaciją, tik nuo jūsų pastangų, įdėtos energijos ir entuziazmo priklauso tai, kokie mes esame. Noriu visiems padėkoti už darbą, už pastangas, už kritiką. Ačiū visiems, kurie tiki klubo reikalingumu, ačiū visiems, kurie negaili savo laiko veiklai“. Sveikinimo žodžius



Svečiuose reumatologė Virginija Lietuvininkienė (antra iš kairės)

tarė Alytaus miesto savivaldybės atstovai, bendruomenės centro vadovė, Alytaus miesto neįgaliųjų organizacijos pirmininkė, Alytaus žaliųjų bendrijos „Griaustinis“ atstovas. Visi jie linkėjo, kad klubas ir toliau būtų atviras visiems -trokštantiems bendrauti, tobulėti, dainuoti, šokti, muzikuoti. Namais, kupiniais grožio ir gerumo, gyvastingo judėjimo. Nuoširdaus sveikinimo ir nuostabios puokštės sulaukėme iš LAA prezidentės Onos Stefanijos Telyčėnienės. Ji mums dėkojo už nuoširdų bendradarbiavimą, už geras iniciatyvas, už optimizmą ir palinkėjo sveikatos, Dievo palaimos, tvirtybės, kuri palaiško visų viltį ir drąsina.

Po iškilmingos dalies koncertavo klubo ansamblis. Alytuje nuolat koncertuojantis kolektyvas, kuriam vadovauja Genutė Bartnykienė, savo eilėraščius skaitė Monika Jaciunskienė. Nenuilstamai darbavosi fotografas Česlovas. O mes, sėdintys salėje, supratome, kad mylėdami žmones gauname didžiausią dovaną – pagarbą. Jeigu mes randame mylimą užsiėmimą, tikime tuo ką darome - laimė būtinai bus šalia. Klubo aktyvo suorganizuota šventė apdovanojo visus, nors ir mažus, bet nuoširdžiu dėmesiu, padovanojo draugams tai, kas nieko ne-

MŪSŲ VASARA

“Reikia gyventi tiek, kiek Dievas skyrė”, - užtikrintai kalba klubo nariai. Tačiau reikia nesėdėti namuose, o kiek jėgos leidžia judėti, bendrauti. Sveikos gyvensenos įgūdžius turime formuoti visą gyvenimą. Nuolatinė veikla yra būtina geros sveikatos sąlyga. Užsiėmimai klube ir aktyvi laisvalaikio veikla ne tik padeda gerinti sveikatą, bet ir teikia daug socialinės bei švietėjiškos naudos. Užsiėmimuose sužinome apie ligą, problemas ir tai užkerta kelią ligai progresuoti. Šiandieną noriu papasakoti apie klubo „Artritas“ narių vasarą.

Mūsų gyvenimai banguoja lyg vandenynas. Nuo ramių savaitių ir mėnesių, kai veikla vyksta klubo patalpose, iki žmonių bendravimo didesnėje erdvėje, gamtoje. Nesvarbu, kad mus kartais užklumpa netikėti uraganai, kurie iškelia į paviršių vidines baimes, skausmus, nepasitikėjimą savo jėgomis ir netgi abejones, ar verta to imtis, ar užteks jėgų norui tapti realybe. Tačiau reikia žinoti, kad gyvybės gija nenutrūkstamai vilnija per žemę. Tyliai pasvajokime ir ją surasime.

Birželis - vasaros pradžia. Ji prasidėjo kelione į Druskininkus. Malonus susitikimas su „Upa“ reabilitacijos centro kolektyvu, maloni popietė Miroslavo užėjoje,

kainuoja - buvimą kartu. Nuoširdžiai dėkojame už paramą Neringai ir Rasvitai bei bendradarbiavimą darant gerus darbus, už mūsų šventinį stalą ir viliamės, jog jūsų pavyzdys įkvėps ir kitus.

Po iškilmingos dalies rinkomės prie šventinio stalo, klubo patalpose. Vyko diskusijos, skambėjo muzika, eilės, dainos, netgi pirmininkė, atėjusi su lazduote, bandė šokti. Susirinkusieji dėkojo aktyvui už gražią iniciatyvą. Jubiliejus- didelis, jei matuosime nuveiktais darbais, mažas, jai kalbėsime apie organizaciją, čia visko būta: saulės, vėjo, daug pradimų ir vilčių, tačiau svarbiausia buvo noras gyventi ir vis dar svajoti. Nepamiršti liko ir tie, kurie dėl sveikatos negalėjo dalyvauti šventėje. Juos, jau kitą dieną, lankėme namuose. Mažos vaišės ir dėmesys juos džiugino. Daugeliui tai gali pasirodyti menkas dėmesys, tačiau labai jo trūksta mūsų kasdienybėje. Viskas, ko reikia – tai pabūti kartu ir atvirai pasikalbėti, o mes patys turime gyvenimo sunkumus drąsiai nugalėti, tikėti gyvenimu ir niekad, niekad neliūdėti.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ

kurioje skambėjo muzika, daina. Ačiū klubo ansamblio vadovei Genutei Bartnykienei, kurios kolektyvas pasirodė ir miesto vasaros, bendruomenės centro ir kituose renginiuose. Daina skambėjo ir mūsų narės Onutės Kavaliauskienės jubiliejinėje šventėje. Vasara su daina - dovana širdžiai.

Vasarą visas tarsi plaukia savaimė, vyksta pagal iš anksto gamtos sudarytą planą, džiaugsmingai, švelniai, linksmai. Kiekvienas metų laikas pilnas dovanų, belieka tik jas atrasti. Vieniems dovana klubiečių apsilankymas, kitiems Lietuvos artrito asociacijos stovykla Šventojoje, kurioje norėtų dalyvauti daugelis, koncertinis pasirodymas, laikas su šeima.

Vasara neleido „miegoti“ klubo aktyvui. Džiugu, kad radome laiko tarp nesibaigiančių kasdienybės problemų susiburti, pabūti kartu ir pailsėti. Džiaugtis ir linksmintis visada smagu su likimo draugais, kurių mes turime visoje Lietuvoje.

Ruduo. Rinksime šių metų veiklos derlių. Kad jis ateityje padėtų mums gyventi, priimant sprendimus palaišančius mūsų galimybes ir norus gyventi.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ,
Alytus

Dieveniškės – „Lietuvos ašara“

Vieną gražų birželio rytą nemaža Kauno artrito bendrijos žmonių grupė išsiruošė aplankyti Dieveniškių kraštą. Buvo labai įdomu pamatyti Lietuvos žemėlapiu galbūt, giliai įsiterpusį į Baltarusijos teritoriją, dažnai vadinamą „apendiksą“. Su mumis – šauni gidė, kuri viską mums ir papasakos. Pamojuojame Kaunui ir, aplenkę Vilnių, artėjame prie Medininkų pasienio posto. Čia, name lyje, 1991 m. liepos 31-osios naktį nuo priešų kulkos žuvo septyni Lietuvos muitinės ir policijos pareigūnai. Aštuntasis - Tomas Šernas - sunkiai sužeistas. Pastovėjome nuleidę galvas... Amžina šlovė mūsų didvyriams...

O ne taip toli ir Medininkų pilis, pastatyta 14 amžiuje. Puikiai rekonstruota, nepalyginsi su jos griuvėsiais, kuriuos mačiau, būdama studente, betalkininkaujant šalia pilies buvusiuose kolūkio laukuose. Tik labai gaila, kad negalėjome patekti į jos muziejų, nes, pasirodo, net ir vasaros metu antradieniais muziejus nebedirba.

Pravažiuojame aukščiausią Lietuvos kalną, pavadintą vyriausio Baltų dievo vardu - Aukštojas (jo aukštis - 293,8 m., Juozapinės - 292,9 m.).

Atvykę į Turgelius išgirdome apie buvusią Pavlovo respubliką. Ją savo dvare, kaip pasakojo gidė, įkūrė Povilas Bžostovskis kartu su 34 –iais valstiečių ūkiais. Ši respublika, turėjusi savo pinigus, gyvavo net 26 metus.

Labai patiko mums Jašiūnų dvaras. Tai vėlyvojo klasicizmo stiliaus rūmai, priklausę Radviloms, Galinskiams ir Sniadeckiems. Šalčininkų rajono savivaldybės pastangomis ir Europos sąjungos struktūrinių fondų lėšomis šie rūmai puikiai restauruoti ir tiesiog glosto akį...

Rūmų vestibulyje skelbimas trimis kalbomis (lietuvių, lenkų ir rusų) kvietė į parke vykiančią Joninių šventę.

Ir štai – Dieveniškės, miestelis Šalčininkų rajone, Gaujos dešiniajame krante, apsuptas iš trijų pusių Baltarusijos. Centre - keturkampė aikštė penkių istorinių kelių kryžkelėje.

Matosi graži medinė Švenčiausios Mergelės Marijos bažnytelė (statyta 1783 m.).

Iš gidės išgirdome Dieveniškių apylinkės istoriją. Tai Goštautų žemės ir dvarai. Viename iš jų su savo pirmuoju vyru Stanislovu Goštautu 15 a. gyveno Barboira Radvilaitė.

1920 -1939 m. miestelis buvo okupuotas lenkų. Nuo 1925 m. buvo pradėtos uždarinėti lietuviškos mokyklos. O 1939 m. TSRS įsiveržė į rytinę Lenkiją ir Dieveniškės

buvo prijungtos prie Baltarusijos. Mūsų gidė pasakojo, kad Kremliuje, braižant Lietuvai grąžinto Vilniaus krašto sienas, ant žemėlapiu gulėjusi Stalino pypkė. Niekas jos neišdrįso pajudinti, tad ir apibrėžė valstybės sienos liniją. Pagal kitą versiją ryžtingai suveikė šios mišrios tautinės sudėties lietuviai, prašydami prijungti kraštą prie Lietuvos. Jų prašymas pasiekė aukščiausius TSRS vadovus ir 1940 m. lapkričio 6 d. Dieveniškės grąžintos Lietuvai, „įstojimo“ į TSRS progą.

Dieveniškių apylinkių kraštovaizdis - savitas: kaimai senoviniai gatviniai – rėžiniai. Nėra vienkiemių. Važiuodami matėme ne vieną pilkapyną.

Vietos gyventojai – nuoširdūs, daugiausia priklausantys lenkų bendruomenei. Tik sunku su jais lietuviškai susišnekėti, o vietovardžiai tokie lietuviški: Merkys, Gauja, Rimašių, Poškonių kaimai ir t.t.

Tai štai koks tas Dieveniškių kraštas, pilnas praeities dvelksmo. Nepaisant istorinių peripetijų, polonizacijos ir rusifikacijos, iki šiolei šis kampelis išliko senoviškai lietuviškas. Ne veltui šis mažas žemės lopinėlis gražiai vadinamas „Lietuvos ašara“.

BIRUTĖ MOCKAITIENĖ,
Kaunas

Teatralizuotos krikštynos

2016 m. liepos 22 d. į Rokiškio rajono klubą „Artritas“ su lauknešėliais rinkosi naujai į klubą įstoję žmonės. Šiomet padaugėjo dvidešimt trimis nariais. Buvo suorganizuota naujų narių krikštynos. Darbščių klubo narių pastangomis, ypač pirmininkės Albinos Bražiūnienės ir aktyviausios – išradingiausios narės Stasės Kviliūnienės - įvairia apranga buvo papuošta grupė žmonių pagal renginio temą.

Įdomiausia buvo priesaika prie klubo „Artritas“ vėliavos. Visi nuoširdžiai prisiekinėjo, kad labai rūpinsis savo sveikata, bus aktyvūs klubo nariai, nuolat visi bendraus ieškodami galimybių kuo įdomiau praleisti vasaros dienas, nes žiemą dėl orų ir judėjimo negalios, veikla ribota.

Po renginio visi vaišinosi arbata, dainavo lietuvių liaudies dainas, šoko ratelį.

Visi džiaugėsi linksmai praleidę laiką klubo bendruomenėje.

KAZIMIERA SINIAUSKIENĖ,
Rokiškis

Nepamirštami ir malonūs prisiminimai



Alytaus bičiuliai sveikina vilniečius

Vasara... Nesėdėjome namuose skųsdamiesi sunkiu gyvenimu ir senai turimomis ligomis. Pažintinės – edukacinės kelionės po Lietuvą - tai naujos žinios, bendravimas,

Atsipalaidavimas, dainos ir jokio skausmo, ir gyvenimas gražus, ir pensijos normalios.

Dar ankstyvą pavasarį bendrijos pirmininkė sakė, kad tarybos posėdyje nutarta: reikia susipažinti su besikeičiančia Lietuva, numatytos trys kelionės į: Dzūkiją, Aukštaitiją ir Žemaitiją. Ši žinia mus labai nudžiugino. Pradėjome svajoti...

Gražus gegužės 26-osios rytas. Šiuolaikinis, turistinis autobusas su 50-čia Vilniaus "Artrito" bendrijos narių išvyksta į Dzūkiją. Trumpam užsukam į Nemajūnus, aplankom unikalią bažnyčią. Sustojame Punioje, nuo piliakalnio grožimės Nemuno vingiu... Punios kaime lankome A.Žemaičio daržininkystės ir gėlininkystės ūkį, įkurtą 1991m. Žodžiais sunku papasakoti šio ūkio grožį ir šeiminkų Algimanto ir Vitalijos meilę grožiui. Grožėjomės gėlėmis. Konsultavomės, pirkome. Stebėjomės agurkų auginimu, skynėmės, valgėme, vežėme lauktuvių, visur kvepėjo. Tai nuostabu, nepakartojama.

Aplankėme Raižių mečetę, Vytauto paminklą, susitikom su totorių bendruomenės pirmininku Ipolitu Makulavičiumi.

Na, o ką jau kalbėti apie plačiai išgarsėjusius Pivašiūnus, nuostabią bažnyčią su Šv. Marijos paveikslu. Grožėjomės ir atidžiai klausėmės išsamaus kunigo pasakojimo.

Išėjusius iš bažnyčios, prie Pivašiūnų amatų - svečių namų, nustebino kaimo kapelos grojamas maršas. Tai mūsų kolegų, Alytaus klubo „Artritas“ aktyvo dovana.

Muzika, dzūkiškų bandų kvepėjimas, pietūs, sveikiniai, dainos, šokiai ir jokios lazdos! Nė vieno sergančio ir susiraukusio. Visa ežero pakrantė skambėjo nuo dainų ir šokių. Gaila buvo skirtis su alytiškiais, bet dzūkiška saulalė jau vakarop ritos.

Birželis. Kai dar karščiu alsuojantį vakarą parvykome į Vilnių, danguje tarp sostinės bokštų plaukė daugybė oro balionų..., o mūsų akyse dar vis mirgėjo visų atspalvių Anykščių krašto žaluma ir grožis. Kelionę į šį kraštą pradėjome nuo gražiojo Taujėnų dvaro. Pakeliui į Anykščius užsukome į Kavarską, aplankėme „grožio saloną“, nusiprausėme ir atsigėrėme stebuklingo šaltinio vandens, atjaunėjome apie 20 metų. Aplankėme legendinį Puntuką, prisiminėme Lietuvos sakalus Steponą Dariusį ir Stasį Girėną.

Pasukome prie pirmojo Baltijos regione medžių „Lajų tako“, kurį įvertino ir apdovanojo Jungtinių Tautų Pasaulio turizmo organizacijos. Kvapą gniaužiantys vaizdai atsiveria nuo 36 metrų aukščio bokšto, neapsakomo grožio panorama, rodos, debesis ranka pasieksim. Aplankę bažnyčią (kai kas užkopė į 82 metrų aukščio varpinę), susipažinę su Angelų muziejumi, atsikvėpę Siaurojo geležinkelio muziejuje, kopėme į Liudiškių piliakalnį, kur palaidotas rašytojas Jonas Biliūnas. Skaičiuodami laiptelius, aplenkdami vienas kitą, kopėme į viršų, kur 14 metrų aukščio tašytų akmenų paminklas – monументas priminė stebuklingą pasaką „Laimės žiburys“... Laimingai pasiekėm namus.

Ankstų rugpjūčio 3 d. rytą pilnas ekipažas pajudame dviem dienoms Žemaitijos link. Medvėgalio kalnas - tai aukščiausia ir didžiausia kalva Žemaitijoje, 234,6 me-



Trumpa atokvėpio valandėlė



Akmens labirintų magija

trais. Aplink žaluma, gražiai sutvarkytos sodybos. Vykstame link Varnių.

Aplankome vyskupystės muziejų ir vyskupo M. Valančiaus namą. Čia kunigų seminarijoje mokėsi M. Daukša, M. Valančius, A. Strazdas, A. Baranauskas.

Nuostabiai išgražėjusi Žemaitijos sostinė „Telšė“, o šiais metais ir kultūros sostinė.

Lankomės Telšių vyskupijoje, Šv. Antano Paduviečio vėlyvojo baroko ir klasicizmo katedroje. Pasivaikščiokite gražiai sutvarkyta Masčio ežero pakrante, senamiesčiu, pasigėrėję gana per trumpą laiką pasikeitusiu miesto vaizdu, amfiteatru su naujuoju paminklu Durbės mūšiui atminti ir kt., papietavę keliaujam į Plungę. Lankome puikiai sutvarkytą Oginskių dvarą ir parką. Čia įsikūręs Žemaitijos dailės muziejus.

Pavakarys. Plateliai - reto grožio miestelis ant ežero

Susitikimai rudenį

*Kas sakė, kad jau vasara praėjo,
Tiktai įsiklausyk...ji čia...
Nors rugsėjo varpa nuplaukė pavėjui
Ir ievos žiedlapius pasėjo...
Tu netikėk - vis tiek ji čia.*

Janina Degutyte

Nepastebimai keičiasi gamta. Atrodo taip neseniai sakėme: iki susitikimo rudenį! O rugsėjis ir vėl mus sukvietė į gražią erdvią Antakalnio poliklinikos salę, čia renkamės kiekvieną mėnesį, pasipuošę, pasitempę, lyg į didelę šventę. Čia susitinkam su gydytojais, medicinos, mokslo, meno, kultūros atstovais ir kt. žymiais, įdomiais žmonėmis. Įvairiomis temomis klausome paskaitų - pranešimų, diskutuojame, tariamės, planuojame ir priimame svarbius bendrijai ir jos nariams sprendimus.

Už labdaringą pagalbą ir galimybę naudotis polikli-

ro kranto. Pavaikštome, susipažįstam. Kazys Saja aprašė Platelių paprastų žmonių gyvenimą tragikomedijoje „Ubagų sala“.

Apsigyvename „Žalgirio“ jachtklubo svečių namuose. Maudymasis ežere, bendra vakarienė, dainos, geras poilsis nuostabiame gamtos prieglobstyje. Ryte po pusryčių žvalūs keliaujame į dar niekam iš mūsų nematytą energetinių labirintų ir geometrinių figūrų parką: tai labai sena meditacijos priemonė. Parke 5 labirintai išdėstyti dekoratyviniais augalais, gėlėmis. Labirintai skirti medituoti, pasisemti jėgų, pasimelsti, atrasti nusiramimą, susigrąžinti vidinę pusiausvyrą, suvokti savo pasaulį. Po labirintų su geriausia nuotaika atvykom į Kretingą, aplankėme garsųjį Žiemos sodą, Bernardinų vienuolyno ir Viešpaties Apreiškimo Šv. Mergelės Marijos bažnyčios kompleksą. Po pietų judam Vilniaus link, aplankom Bijotus, kur gyveno rašytojas Dionizas Poška. 1812 m. tūkstantmečio ažuolo kamiene įrengė pirmąjį Lietuvos istorijos muziejų. Dabar restauruotas, uždėtas stiklinis ir metalinis gaubtas.

Tai tokie mūsų prisiminimai. Nepamirštama vasara. Toks nepakartojamas bendrijos narių sveikas, įdomus ir produktyvus laisvalaikis.

Mes ir Jums linkime apsilankyti, pamatyti ir pajusti stebuklingą gamtos ir žmogaus sąlyčio galią.

ALBINA JUOZAPAVIČIENĖ
Vilniaus "Artrito" bendrijos narė

nikos patalpomis nuoširdžiai dėkojame Antakalnio poliklinikos direktoriui gerb. Evaldui Navickui.

Rugsėjo 19 d. 11val. poliklinikos erdvioje, švara kvėpiančiose salėse jau šurmuliuoja po ilgų atostogų iš sodų, iš giminaičių grįžtantys Vilniaus „Artrito“ bendrijos nariai. Susirinkimas tik 12 val., visi senokai matėmės: norisi pasisveikinti, apsikabinti, įspūdžių daug, ogi ir naujų darbų sezono pradžia, energijos ir sumanymo netrūksta.

Finansininkė Staselė kviečia atvykusius registruotis ir pasitikslinti naro mokestį, kitame būrelyje dainorėlės tariasi, kada repetacijos ir kokias dainas mokysis, darbščių rankų būrelis nusprendė rinktis rugsėjo 26 d., o čia įbėga visų laukiama p. Lionė, nešina glėbiuką bilietų į operos ir baleto teatrą 09.21d. Visi užsiėmę, kaip visur ir suspėti! 12 val. bendrijos pirmininkė visus pakviečia į konferencijų salę. Susirinkimas. Pirmininkė, kaip visada su šypsena, pasveikina visus (68žm.) gausiai susirinkusius, palinki sveikatos ir kūrybingo darbo. Ją papildo bendrijos narė p. Irena, ji deklamuoja ir sveikina visus su nau-

jų darbų sezonu ir pirmininkei įteikia 19- os žiedų karde-
lį. Pirmininkė pristato gyd. Dainorą Kanskąją, kuri skai-
to paskaitą „Virusinės ligos ir jų profilaktika“. Gautos ži-
nios mums ypač šiuo metu labai reikalingos. Medicini-
nis profilaktinis švietimas trunka pusantros valandos.

Pirmininkė jau viską suderinusi, mums reikia tik pa-
sirinkti ką, kur ir kada lankyti. Paprašo užsirašyti į gydo-
mosios gimnastikos užsiėmimus, baseiną. Kvietimai į ren-
ginius Pasaulinei pagyvenusių žmonių diena, Pasaulinei
artrito diena paminėti.

Priminė nepamiršti sergančiųjų ir aplankyti, jubilia-

tus pasveikinti. Paprašo pavaduotojos Danutės sudary-
ti sąrašą į LAA konferenciją, pabrėžia, kad kviečiami 25
nariai, palink sveikatos ir iki susitikimų visur.

Džiaugiamės ir dėkojame bendrijos pirmininkei Aldo-
nai, kuri rūpinasi ką čia dar įdomaus nuveikus.

Gražus mūsų bendrijos devizas, atitinkantis mūsų gy-
venimą ir nuotaikas – „Mūsų dienos kaip šventė“!

**ALBINA JUOZAPAVIČIENĖ,
PRANĖ STRAŽEVIČIENĖ,
Vilniaus "Artrito" bendrijos narės**

Trumpėja kelio ir klubo sąnarių keitimo operacijų eilės

**VLK prie SAM informuoja
2016 m. rugsėjo 29 d.**

Pastaruoju metu vis trumpėja kelio ir klubo sąnarių keitimo operacijų laukiančiųjų eilės, tad pacientai gali greičiau gauti reikiamas paslaugas ir susigrąžinti judėjimo džiaugsmą. Daugelyje šalies ligoninių klubo ar kelio sąnario endoprotezo eilėje laukiama vis trumpiau – vos mėnesį ar kelis, kai anksčiau tokios eilės būdavo gerokai ilgesnės. Be to, žmonėms nereikėtų skubėti patiems įsigyti šių gaminių, nes juos galima gauti nemokamai.

Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos mi-
nisterijos (VLK) duomenimis, per metus šių operacijų lau-
kimo eilės žymiai sutrumpėjo. Pavyzdžiui, klubo sąnario
keitimo operacijos 2016 m. rugsėjį laukė 1597 paci-
entai, lygiai prieš metus – 3261, o tokios operacijos da-
bar reikia laukti vidutiniškai 2 mėnesius, kai pernai rei-
kėjo laukti dvigubai ilgiau. Kelio sąnario keitimo opera-
cijos šių metų rugsėjį ir lygiai prieš metus laukiančiųjų
skaičius išliko panašus – apie 5360, tačiau vidutinė lau-
kimo trukmė sutrumpėjo vienu mėnesiu ir šiuo metu
laukti reikia pusę metų.

Jei šios tendencijos išliks panašios, prognozuojama,
kad klubo sąnario keitimo operacijų laukimo eilių gali iš-
vis nebelikti, o kelio – dar labiau trumpėti.

VLK direktoriaus pavaduotojos Neringos Bernotie-
nės teigimu, šių operacijų eilės trumpėja dėl kelių prie-
žasčių. Pirmausia todėl, kad nuo 2014 m. kompensuo-
jamiems endoprotezams skiriant daugiau Privalomojo
sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšų, VLK daugiau nu-

perka endoprotezų, kuriais žmonėms keičiami susidėvė-
ję sąnariai. Be to, įdiegus elektroninę eilių valdymo sis-
temą, operatyviau planuojamas darbas gydymo įstai-
goms, pacientų srautai, o pastarieji gali pasirinkti gydy-
mo įstaigą, kur eilės trumpesnės.

„Pacientai turėtų žinoti, kad jie gali rinktis kurią no-
ri gydymo įstaigą, kur atliekamos kelio ir klubo sąnarių
keitimo operacijos. Svarbiausia, pasirinkti tą, kur trum-
piausia eilė, tuomet neteks kentėti ilgai skausmų lau-
kiant ilgoje eilėje. Apie tai, kokios eilės dėl šių opera-
cijų yra gydymo įstaigose, skelbiama viešai mūsų insti-
tucijos VLK interneto svetainėje. Tad pacientai, turėda-
mi galimybę pasirinkti tiek gydymo įstaigą, tiek operuo-
jantį specialistą, turi gerai pagalvoti, ar visada išmintin-
ga rinktis gydymo įstaigą, kurioje didžiausia eilė“, – sa-
ko N. Bernotienė.

Be to, Lietuva kitų šalių kontekste pagal endoprote-
zavimo operacijų laukimo trukmę atrodo itin gerai. Pa-
vyzdžiui, mūsų šalyje klubo sąnario operacijos žmonės
vidutiniškai laukia 2 mėnesius. Tiek šios operacijos pa-
cientams tenka laukti ir Jungtinėje Karalystėje, Izraely-
je, Vengrijoje, o Lenkijoje – vidutiniškai 7 mėnesius. Pa-
gal šį rodiklį Lietuva lenkia Kanadą, Norvegiją, Suomiją,
Estiją, Portugaliją, Ispaniją, Naująją Zelandiją, Australiją.

Na, o kelio sąnario operacijos mūsų kraštiečiai vidu-
tiniškai laukia 7 mėnesius, tiek pat ir Suomijoje, o Len-
kijoje dvigubai ilgiau – vidutiniškai 14 mėnesių. Norve-
gijoje, Estijoje, Ispanijoje, Portugalijoje, Australijoje mi-
nėtos operacijos pacientai laukia nuo 8 iki 13 mėnesių.

Tiesa, jei pacientas pasirinko gydymo įstaigą, kur są-
nario paskyrimo reikia laukti ilgai ir vėliau nusprendžia,
kad verta rinktis kitą, kur eilė trumpesnė, jis gali pakeis-
ti gydymo įstaigą. Tuomet reikia VLK pateikti laisvos for-
mos prašymą dėl gydymo įstaigos keitimo. Svarbu žino-
ti, kad pakeisti gydymo įstaigą galima tik iki endoprotezo
skyrimo. VLK paskyrus endoprotezą, operacija turi būti

atliekama toje pačioje gydymo įstaigoje, o skirtas endoprotezas į kitą gydymo įstaigą nepervežamas.

Anot N. Bernotienės, eilės gydymo įstaigose galėtų būti ir dar trumpesnės, jei pacientai prieš įsirašdami į jas būtų rimtai apsisprendę dėl operacijos ir jos neatidėliotų. Net 30 proc. pacientų atsisako operacijos, kai jos sulaukia.

„Būna atvejų, kai žmonės priėmus jų eilei persigalvoja ir prašo nukelti operaciją metams ar keliems į priekį, kiti – jau kartą nukėlę operaciją – ją pakartotinai nori nukelti kuo toliau. Pacientai, kuriems jau paskirta endoprotezavimo operacijos data, turi žinoti, kad jie operaciją gali atidėti tik vieną kartą ir ne ilgiau kaip metams. Tokiu atveju į šią eilę sugrįžtama savo pirminio prašymo VLK registracijos data, o nepasinaudojusius šia teise – į eilę tenka registruotis iš naujo“, – teigia N. Bernotienė.

Be to, žmonės pirkdami savo lėšomis kelio ir klubo endoprotezus gerokai permoka, lyginant su tais, kuriuos perka VLK, ir kurie yra skiriami nemokamai savo eilės sulaukusiems pacientams. VLK perkami endoprotezai yra labai kokybiški, atitinka tarptautinius kokybės standar-

tus, tad žmonėms neverta skubėti įsigyti savo lėšomis ir už juos permokėti.

Svarbu žinoti ir tai, kad pacientams, kuriems buvo atlikta endoprotezavimo operacija, gali būti skiriama medicininė rehabilitacija, padedanti sugrąžinti judėjimo funkciją, darbingumą bei pagerina gyvenimo kokybę. Po kelio sąnario keitimo operacijos gali būti skiriama 24 dienų stacionarinė rehabilitacija, o po kitų sąnarių endoprotezavimo operacijų – 18 dienų stacionarinė rehabilitacija. Rehabilitacinio gydymo įstaigą pacientas irgi gali pasirinkti pats, naudodamasis specialia VLK interneto svetainės skyriuje „Medicininė rehabilitacija“ esančia informacine sistema, kur galima rasti duomenis ir apie laisvas vietas.

Lietuvoje kasmet atliekama vis daugiau sąnarių endoprotezavimo operacijų – per praėjusius metus jų atlikta beveik 8 tūkstančiai.

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

Emocijos – sprendimas ar likimas

Emocijos, geros ir blogos, gali būti dėl aiškių ir suprantamų priežasčių arba gali kilti dėl pasąmoninės smegenų veiklos ir mums neaiškių priežasčių. Kai kurie žmonės turi fiziologiją, kuri lemia polinkį į jautresnes ar svyruojančias emocijas. Vieno žmogaus kova prieš nenorimas emocijas nelygi kito žmogaus kovai – kiekvienam reikalinga kantrybė suprasti save ir kitus.

Žmogus gali nuleisti rankas ir priimti savo emocijas, arba išmokti su jomis kovoti ir jas kontroliuoti. Ta kova gali būti nelengva, bet įdėjus darbo su valios pastangomis – rezultatas matomas.

Ne įvykis ar aplinkybės lemia mūsų emocijas, bet mūsų požiūris į tai. Kiekvienas žmogus turi laisvę pasirinkti savo požiūrį. Prisiminkite pavyzdį su Viktoru Franklu koncentracijos stovykloje! Gyvenimo sąlygos buvo lygios, bet visi turėjo laisvę pasirinkti savo požiūrį.

Dalinai mūsų požiūris priklauso nuo mūsų reikalavimų ir lūkesčių iš gyvenimo. Ar mes reikalaujame, kad gyvenimas būtų mums teisingas, sąžiningas ir lygiavertis? Ar mes reikalaujame, kad kiti visada mus gerbtų, priimtų ir gražiai elgtųsi? Ar tie reikalavimai realistiški? Ar aš galiu priimti pasaulį koks jis yra ir bandyti pakeisti ne jo tikrovę, bet mano požiūrį ir lūkesčius? Jeigu ne, aš turėsiu sąvęs gailėtis, pykti ant kitų ir nusivilsiu savo gyvenimu.

Ar aš iki galo suprantu, kad esu atsakingas už save? Ar aš manau, kad kiti mane padarys laimingą, vertingą ar sėkmingą? Ar kaltinu savo praeitį arba dabartį už savo problemas? Gyvenimas ne visada geras, bet Dievas davė visiems laisvę pasirinkti, ką mes darysime su tuo, kas mums duota. Prisiminkime, kad “išmoktas bejėgiškumas” atima iš žmogaus laisvę. Žmogus gali pikta su mumis kalbėtis, bet mano pasirinkimas – ar aš supyksiui, ar ne. Žmogus gali mane nuskriausti, bet mano pasirinkimas – ar aš įsižeisiui, ar atsakysiu tuo pačiu. Aš pati esu atsakinga už savo elgesį, mintis ir emocijas.

PRAKTINIAI PATARIMAI EMOCIJOMS KONTROLIUOTI

1. Reikia geros fizinės sveikatos kovoti emocinį karą. Pakankamai miego/poilsio, subalansuota mityba, reguliari mankšta ir kiti sveikos gyvensenos principai sustiprins mūsų smegenis, kurios gali kontroliuoti emocijas.
2. Atsiminkite, kad norint atsikratyti blogų minčių, neigiamų nuotaikų reikia užpildyti mūsų smegenis nauja teigiama informacija. Lengviausia tai padaryti trumpam pakeičiant savo aplinką (išvykos į gamtą, pažintinės ekskursijos, aplankant mylimus žmones) arba skaitant emo-

ciškai teigiamai veikiančią literatūrą, prisimenant teigiamas savo gyvenimo patirtis, mankštintis, skiriant daugiau laiko maldai bei dvasiniams dalykams.

3. Mūsų veido išraiška ne tik atspindi mūsų emocijas, bet ir veikia jas. Stenkitės, kad veido išraiška ir kūno kalba atspindėtų tokias emocijas, kokias jūs norite jausti.

4. Žodžiai turi įtakos ne tikai juos klausančiam, bet ir juos sakančiam. Apie ką mes kalbame, apie tai dar daugiau mąstysime. Kai mes nuolat prisimename savo praeities nuoskaudas ar kitus neigiamus išgyvenimus, mūsų kūno emocinė ir fizinė reakcija vėl atsikartoja.

5. Atsiminkite Šventojo Rašto išmintį, kad kiekvienai dienai užtenka savo rūpesčių. Kas buvo vakar – jau pra-

eitis, rytojus dar neatėjo. Nekankinkite savęs dėl to, ko negalite pakeisti.

6. Turėkite gyvenimo tikslą ir gyvenimo prasmę. Žinodami savo ilgalaikes vertybes ir prioritetus nebūsite taip stipriai veikiami kasdieninių problemų ir nesėkmių. Jos, žinoma, bus. Bet žinant savo gyvenimo tikslą ir prasmę daug lengviau su jomis susidoroti. Sukaupkite savo energiją rimčiausioms kovoms ir nemaišykite smulkmenų su didelėmis problemomis.

Ne pats įvykis ar situacija nulemia mūsų emocijas, bet mūsų požiūris į tai.

Psichologė CORRIE JANKEVIČIENĖ

Visuomenės sveikatos biuras įspėja: erkės Lietuvoje aktyvios nuo ankstyvo pavasario iki vėlyvo rudens

Kauno miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras primena, kad dėl palankaus klimato erkės Lietuvoje išlieka gyvybingos nuo ankstyvo pavasario iki vėlyvo rudens. Šie krauju mintantys parazitai yra pavojingi žmonėms ir gyvūnams, nes platina infekcines ligas. Dažniausios erkių žmonėms platinamos ligos – erkinis encefalitas ir Laimo liga. Jos gali sukelti rimtus sveikatos sutrikimus, todėl svarbu tinkamai rūpintis savo sveikata ir imtis visų galimų prevencijos priemonių.

Lietuva, Latvija ir Estija – Europos Sąjungos šalys, kuriose rizika užsikrėsti erkių platinamomis ligomis yra viena didžiausių. Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamento duomenimis, praėjusiais 2015 metais Kauno mieste užregistruoti 308 Laimo ligos atvejai ir 29 erkinio encefalito atvejai. Per šešis 2016 metų mėnesius Kauno mieste registruoti 7 erkinio encefalito atvejai ir 91 Laimo ligos atvejais.

Žmogus erkių platinamomis ligomis dažniausiai užsikrečia įsisiurbus sukėlėjais infekuotai erkei, tačiau erkinio encefalitu galima užsikrėsti ir vartojant nepasterizuotą, erkinio encefalito virusu infekuotą ožkų ir karvių pieną bei jo produktus.

Erkinis encefalitas – tai sunki virusinė liga, sukelia erkinio encefalito viruso, pažeidžianti galvos smegenis, jų dangalus ar periferinius nervus. Erkinis encefalitas yra viena iš svarbiausių virusinių žmogaus centrinės nervų sistemos infekcijų, kuriai būdingi liekamieji reiškiniai, kartais sukeliantys invalidumą. Erkinio encefali-

to ligos eiga dažniausiai būna dvifazė. Pirmajai fazei būdingas karščiavimas, kaulų, raumenų, galvos skausmai, nuovargis, bendras silpnumas, rečiau – dispepsiniai ar viršutinių kvėpavimo takų kataro požymiai. Po pirmosios ligos stadijos būna „tariamojo pasveikimo“ periodas, trunkantis 1–33 dienas. Antrosios ligos fazės, kuri išsivysto 20–30 proc. užkrėstų asmenų, metu nustatomi centrinės nervų sistemos pažeidimo simptomai ir uždegiminiai pakitimai smegenų skystyje.

Žmogus nuo erkinio encefalito gydomas tik simptomškai – vaistais, sumažinančiais ligos požymius. Specifinio gydymo, nukreipto prieš ligos sukėlėją, nėra. Žmonės, persirgę erkinio encefalitu, įgyja imunitetą šiai ligai. Maždaug trečdalis žmonių, persirgusių erkinio encefalitu, ne visiškai pasveiksta. Dažniausi liekamieji reiškiniai: negalėjimas susikaupti, miego sutrikimai, nuolatiniai galvos skausmai, padidėjęs jautrumas, elgesio pokyčiai. Rečiau – paralizai (paralyžius).

Laimo liga pradžioje dažniausiai būna menkai išreikšta, vystosi lėtai, trunka keletą metų ir negydoma arba neteisingai gydoma gali baigtis sunkiu invalidumu. Pirmieji Laimo ligos požymiai išryškėja po kelių dienų, savaitių arba net mėnesių nuo erkės įsisiurbimo. Apie 70 proc. pacientų erkės įsisiurbimo vietoje susidaro ribotas, lėtai besiplečiantis, neskausmingas paraudimas – raudonė, kuri gali trukti keletą dienų, savaitių arba net mėnesių. Kitiems 30 proc. pacientų raudonės nebūna, nors taip pat gali būti neryškių negalavimo požymių. Pirmieji ligos reiškiniai paprastai praeina savaime, net ne-

gydomi, tačiau po kelių savaičių, mėnesių ar net po vienerių–dvejų metų atsiranda įvairių ir jau ryškių šios klas-tingos, su sifiliu daug bendra turinčios ligos simptomų.

Įvairiose Laimo ligos stadijose gali persikreipti vei-das, sutrikti miegas, širdies veikla, atmintis, regėjimas, atsirasti sąnarių, galvos, ausų, nugaros skausmų, odos pažeidimų ir kt. Ypač dažnai pasitaiko įvairių nervų sis-temos pažeidimo požymių, iš kurių neretas yra nugaros arba sprando srities radikulitas. Ligonis dažnai jaučia nuolatinį nuovargį. Tačiau pasireikšti gali ne visi minėti simptomai. Dažniausiai jų būna tik vienas kitas (atsiras-ti jie gali ne vienu metu), kartais tik vienas, bet ryškus. Laimo liga gydoma antibiotikais, vakcinosis jai nėra. Labai greitai pašalinus erkę, sumažėja tikimybė užsikrėsti šia liga, kadangi Laimo ligos sukėlėjas dauginasi labai lėtai.

Efektyviausios erkių platinamų ligų profilaktikos priemonės yra:

- **Vakcinacija** (visiems Lietuvos gyventojams rei-kėtų pasiskiepyti nuo erkinio encefalito, nes gyvename endeminėje zonoje). Vakcinosis patikimumas siekia 98 proc., vaikus galima skiepyti nuo metų. Skiepijama tris kartus, esant poreikiui galima pasirinkti greitesnę skie-pijimo schemą, todėl bet kuriuo metu skiepytis tikrai verta ir rekomenduojama.

- **Erkių gausą mažinančios priemonės** – tinkama aplinkos priežiūra, sudarant nepalankias sąlygas erkių gyvenimui ir vystymuisi. Viena pagrindinių erkių gausą mažinančių priemonių – tinkama parkų, poilsio vietų, dažnai žmonių lankomų miškų priežiūra: žolė šienauja-ma nuo ankstyvo pavasario, neleidžiant jai užaugti aukš-tesnei kaip 10 cm., menkaverčiai krūmai iškertami, miš-ko darbų atliekos, išvartos, nupjauta žolė išvežama ar-ba sudeginama, pasivaikščiojimo takai ir takai, vedantys vandens telkinių, sporto aikštelių, laužaviečių link, pra-platinami.

- **Individualios apsaugos priemonės:** tinkami dra-bužiai ir repelentai. Einant į mišką rekomenduojama ap-sirengti šviesiais drabužiais ilgomis rankovėmis ir kelnė-mis. Rankogalių ir kelnų klešnių apačia turi būti priglu-dusi. Galvą rekomenduojama užsidengti skarele ar ke-pure. Grįžus namo būtina atidžiai apsižiūrėti visą kūną. Vilkėtus drabužius patariama pakabinti saulėtoje vie-toje – sausoje ir šviesioje patalpoje erkės išgyvena labai trumpai. Naudodami repelentus (erkes atbaidančias medžiagas), atkreipkite dėmesį į gamintojo nurodytas instrukcijas. Vaikams galima naudoti tik specialiai jiems skirtus preparatus.

Pastebėjus įsisiurbusių erkę reikia kuo greičiau ją pa-

šalinti. Prieš traukiant erkę negalima naudoti jokių rie-balų ir kitų medžiagų, kadangi tai tik suintensyvina er-kės mitybą. Traukiant erkę pincetu, jos nereikia sukio-ti į visas puses, erkę ištraukti reikia staigiu judesiu. Paša-linus erkę, įkandimo vietą reikia dezinfekuoti. Ištrauk-tos erkės neverta vežti į laboratoriją tyrimams, kadan-gi efektyvių prevencinių priemonių, galinčių padėti ap-sisaugoti, jei erkė buvo infekuota, nėra.

Apie 80 proc. kauniečių erkių platinamomis ligomis užsikrečia Kleboniškyje, Lapėse, Karmėlavoje, Vandžio-galoje, Neveronyse, prie Kauno marių, Vaišvydavoje, Gervėnupyje, Šlienavoje, Grabuciškėse. Erkių platina-mų ligų rizikos grupės: grybautojai, uogautojai, žvejai, turistai, stovyklautojai, sportuojantys lauke.

**Informaciją parengė: GIEDRĖ MACAITIENĖ,
visuomenės sveikatos specialistė**

Straipsnyje panaudota Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro, Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamento informacija.

LITIZIN KOLAGENAS, 30 tablečių KOLAGENAS II SU ERŠKĖTUOGIŲ EKSTRAKTU, HIALURONO RŪGŠTIMI, VITAMINU C IR VARIU



Kolagenas yra jungiamojo audinio baltymas, su-darantis didžiąją dalį kremzlės audinio. Hidrolizuotas II tipo kolagenas sąnarių kremzlėse sukuria itin plo-nų skaidulų tinklą, galintį atlaikyti fizines apkrovas,

kremzlę veikiančias įvairiomis kryptimis. II tipo kolagenas sudaro apie 72 proc. sauso kremzlių svorio.

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

Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kremzlių ir kaulų funkcijai, susidarymą, taip pat padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo, padeda atstatyti redukuoto pavaldalo vitaminą E.

Erškėtuogių ekstraktas padeda išlaikyti sveikus ir lanksčius sąnarius.

Varis padeda palaikyti normalią jungiamojo audinio būklę.

KAS YRA LITIZIN KOLAGENAS?

LITIZIN yra naujos kartos produktai sveikiems ir

Lentelė

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

*RMV – referencinės maistinės vertės

lankstiems sąnariams, kuriuos sveikatos specialistai plačiai rekomenduoja visame pasaulyje.

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

Sudedamosios dalys (žr. lentelę).

Kuo ypatingos LITIZIN erškėtuogės:

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

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

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

Kaip vartoti Litozin kolageną?

1 tabletė per dieną valgio metu.

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

Maisto papildas.

Pomidorai tiks kiekvienam skoniui

1820 metų rugsėjo 26 dieną pulkininkas Robertas Gibonas Džonsonas pareiškė, kad suvalgys krepšį pomidorų tiesiai prieš teismą Seilemo mieste, Naujojo Džersio valstijoje (Jungtinėse Amerikos Valstijose). Milžiniška minia susirinko pažiūrėti, kaip pulkininką neišvengiamai pasiglemš kankinanti mirtis. Tačiau vyras ne tik nemirė, bet ir buvo pakilios nuotaikos, taigi nustebino miestiečius, aptarinėjančius būsimąsias laidotuves. Štai taip teko įrodinėti, kad pomidorai – tokie įprasti šiandien ant mūsų stalo – yra nekenksmingi.

Beje, pomidorai priskiriami uogoms, nors visi įpratę

juos vadinti daržovėmis. Šiuolaikinė kulinarija be pomidorų neįsivaizduojama, nors kokius 200 metų daugelyje šalių bijota juos valgyti: pomidorai buvo auginami vien kaip dekoratyviniai augalai.

Europiečiai pirmą kartą sužinojo apie pomidorus ispanams apsilankius Amerikoje. Ten raudonieji vaisiai turėjo pavadinimą tomatas, ir šiuo pavadinimu jie „persikėlė“ į Ispaniją ir Portugaliją XVI amžiaus pradžioje. To paties amžiaus pabaigoje „tomatai“ pateko į Italiją, kur jiems buvo suteiktas poetiškas pavadinimas – pomo d'oro („auksinis obuolys“). Vėliau „auksiniai obuoliai“ pasiekė prancūzus, po to – ir britus. Dėl netikslaus vertimo pomidorai gavo pomo d' amore („meilės obuolys“) vardą, todėl nepelnytai, priskyrus nesamas savybes, buvo pradėti laikyti afrodiziakais.

Namų židiny

Dar žydi obelys rausvais
žiedeliais
Ir jazminai čia po langais.
Tik nebelaukia niekas prie
vartelių,
Į mane žiūri tik tušti langai.

Liūdni namai čia be
mamytės,
Be žydinčių gėlių prie jų.
Tik senas kryžius prie namų
palikęs,
Vis laukia grįžtančių savų.

Dar vis prisimenu
dainuotą dainą
Ir tas žydras mielas tavo
akis.
Tik ilgesys man širdį taip
suspaudžia,
Ateik per sapną į mano
mintis.

Tyliai tu išėjai, brangioji
mama,
Užmigo mums saulutės
spindulys.
Tik vieversys padangę taip
skardena,
Nors ir užgesęs namų
židiny.

ZITA BERDEŠIENĖ,
Velžys - Panevėžys

Sodybų akys

Mano kaimas prie Juostos
upelio:
Laukai, miškai ir mėlynas
dangus.
Sodybų akys vieškelius
matuoja,
Mena išeinančių ir
grįžtančių vardus...

Čia qžuolai šakom apglėbia
dangų,
Prieš juos suklumpa vėtros
ir žaibai.
O kiek vainikų slapčiomis
nupinta,
Neiškalentų sodybose
gandrai.
Laiko tremtis – pavėlavau

sugrįžti.
Veltui दौरaus aš pėdų
įmintų –
– Nebeklaidinki, lygumos
takeli,
Nespėju su tavim kartu...

MARIJA BARAUSKIENĖ

* * *

Mane prakalbino lietus,
Išblaškęs saldų ryto miegą,
Nuplovęs priešaušrio
skliautus,
Tarytum vakarykštį sniegą.

Mane prakalbino lietus,
Nutraukęs trapią sapno giją,
Atvėręs šnarančius vartus
Į keisto grožio karaliją.

Mane prakalbino lietus,
Jo nuoširdumo pakerėta,
Sudygsniavau vilčių skutus
Dainos melodija girdėta.

Ar tai tikrovė

Ar tu girdi, kaip teka
laiko upė,
Ką slepia jos srovė ir giluma?
Kai nemigos glėby blaškais,
ar rūpi,
Ką jaučia žemė, vėtrų
košiamą?

Ar tau smagu, kai vyturys
užgieda
Saulelei plaukiant iš aušros
gaisų?
Kai dalgis kerta dobiliuko
žiedą?
Kai blykčioja žaibai iš de-
besų?

Ar pamąstai – nejaugi tai ti-
krovė,
Gal tai tik sapnas ir pabust
reikės?
Ir kokią kraitį siela susikrovė,
Ir kokią kainą kūnas sumo-
kės?..

DANUTĖ
TUMONYTĖ-MAŽEIKIENĖ,
Rokiškis

Gero apetito!

1. Žuvų apkepas su pomidorais

Reikės:

900 g žuvų filė, 2 svogūnai, pomidoras, papri-
ka, 80 – 100 g kietojo sūrio, 150 – 200 g majo-
nezo, druskos, maltų juodųjų pipirų, žuvų pries-
konių, aliejaus.

Gaminimas:

Filė supjaustykite nesmulkiais gabalėliais, svogū-
nus – žiedais. Majonezą ir svogūnus sudėkite į du-
benį, pagardinkite druska, pipirais, žuvų prieskoniais
ir gerai išmaišykite. Tada žuvų gabalėlius kruopščiai
išmaišykite su žuvų prieskoniais, uždenkite ir pasta-
tykite į šaldytuvą 15 – 20 minučių. Tuomet kepimo
formą išklokite kepimo popieriumi, patepkite alie-
jumi ir sudėkite filė. Ant viršaus supilkite majone-
zo ir svogūnų mišinį. Tada sudėkite pusžiedžiais su-
pjaustytą pomidorą ir paprikos juosteles. Patepkite
majonezu ir apibarstykite tarkuotu sūriu. Pašau-
kite į iki 200 laipsnių C temperatūros įkaitintą orkai-
tę 25-30 minučių.

2. Pomidorai su sūrio plutele

Reikės:

3 pomidorai, 150 g kietojo sūrio, 2 kiaušiniai, 2
šaukštai majonezo, 1-2 šaukštai kvietinių miltų,
druskos, maltų juodųjų pipirų, aliejaus, 2 petra-
žolių šakelės.

Gaminimas:

Pomidorus apšukite verdančiu vandeniu, nulup-
kite odelę ir supjaustykite griežinėliais. Sūrį smul-
kiai sutarkuokite. Paruoškite tešlą: į sutarkuotą sūrį
įmuškite kiaušinius, įdėkite majonezo, miltų, pagar-
dinkite druska, pipirais ir išmaišykite. Tešla turi būti
tiršta. Pomidorus pamirkykite tešloje ir šaukštu dė-
kite į įkaitintą keptuvę su aliejumi. Pakepkite iš abie-
jų pusių, kol įgis gražią auksinę plutelę, tuomet su-
dėkite ant popierinių rankšluosčių, kad nutekėtų rie-
balų perteklius. Papuoškite žalumynais. Šis užkandis
skanus tiek karštas, tiek šaltas.

SKANIŲ ATRADIMŲ VIRTUVĖJE!

Palydėkime mielą vasarėlę...

Palydėkime mielą vasarėlę drauge, tegavina mūsų sielą ir kūną saulės spindulėlis ir gaivi jūros banga, teigiamos emocijos stiprina sveikatą,



bendraukime ir džiaukimės suteikta galimybe dalyvauti Neįgaliųjų socialinės integracijos programos 2016 m. Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projekto LAA stovykloje „Gelbėkime savo sąnarius“ p/n „Paulina“ Mėguvos g.17 ir p/n „Limeita“ Mėguvos g. 7 Šventojoje rugpjūčio mėn. 17-25 d., į kurią atvyko 50 Asociacijos narių su reumatinėmis sąnarių ligų negalia iš Alytaus, Biržų, Kauno, Klaipėdos, Panevėžio, Rokiškio, Tauragės, Šiaulių ir Vilniaus. Projektą finansuoja Neįgaliųjų reikalų departamentas prie SADM, rėmėjai ir nuosavomis lėšomis prisideda stovyklos dalyviai.

Tikėkime, kad gamta nepašykštės gero oro. Atsivežę gerą nuotaiką ir sutikę vieno likimo bičiulius apkabinkime ne tik rankomis, bet ir geru žodžiu, šiltu žvilgsniu, palinkėkime vieni kitiems geros nuotaikos ir pasidžiaukime kad esame kartu...

Prasmingos bendrystės, šiltos jūros ir geros nuotaikos!

Nuoširdžiai Jūsų –
ONA STEFANIJA TELYČENIENĖ,
LAA prezidentė - projekto vadovė



Trumpos, bet mielos akimirkos stovykloje



TURINYS

GYVENIMAS IR ARTRITAS

- Iš Bulgarijos sugrįžus: kasmetinė Europos artrito pacientų konferencija 2
- Edgaro steno premijos konkursas – 2017 3

MOKSLO NAUJOVĖS

- Atgalinio žingsniavimo poveikis kelio sąnario osteoartrozei 5
- Ankstyvos kineziterapijos poveikis mobilumui po klubo endoprotezavimo 6

KLUBUOSE IR BENDRIJOSE

- 15 metų sukaktuvės paminėtos iškilmingai 7
- Mūsų vasara 8
- Dieveniškės – „Lietuvos ašara“ 9
- Teatralizuotos krikštynos 9
- Nepamirštami ir malonūs prisiminimai 10
- Susitikimai rudenį 11

VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA INFORMUOJA

- Trumpėja klubo ir kelio sąnarių keitimo operacijų eilės 12

NAUDINGA ŽINOTI

- Emocijos – sprendimas ar likimas 13
- Visuomenės sveikatos biuras įspėja: erkės Lietuvoje aktyvios nuo ankstyvo pavasario iki vėlyvo rudens 14

TEGUL SĄNARIAI TARNAUJA ILGAI

- Litozin kolagenas..... 15

LAISVALAIKIUI

- Pomidorai tiks kiekvienam skoniui 16
- Kūryba 17
- Gero apetito! 17

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Santariškių g.5-217, LT-08457 Vilnius
El. p.: artritas.laa@gmail.com; www.arthritis.lt
Prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė
Mob. 8 675 28089

Medicinos vadovė – viceprezidentė
prof. dr. Jolanta Dadonienė
Tel. d.(8 5) 2501737
Prezidentės padėjėjas - Euler/Pare vykdomojo
komiteto narys Kristijonas Mazūras
Mob. 8 686 78787
El. p.: kristijonas@eln.lt
Aldona Liutkuvienė, mob. 8 698 12658

„ARTRITO“ BENDRIJA

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

KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Pietų g. 31-28, LT-51311 Kaunas
El.p. elvyra888@gmail.com
Pirmininkė Aldona Palionienė
Tel. (8 37) 335194, mob. 8 622 83649
Medicinos vadovė Loretą Adomaitienė
mob. 8 614 31330

AUKŠTAITIJO 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
Mob. 8 684 06281

KLAIPĖDOS m. BENDRIJA „ARTRITAS“

LT-93197 Klaipėda
Laiškams – Naikupės g. 8-1
Pirmininkė Sigita Kurmelienė
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“

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

ŠIAULIŲ ARTRITO DRAUGIJA „ARTIS“

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



Redakcija: Ona Stefanija Telyčėnienė, Marija Barauskienė, prof. dr. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Aldona Palionienė, Zita Vlaščenko, Ramutė Udrakiene, Irena Gaidamavičienė
Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Santariškių g. 5-217, LT- 084557 Vilnius, mob. 8 675 28089, www.arthritis.lt, el. p. artritas.laa@gmail.com
Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB "VIP Spauda", Panerių g. 34, Vilnius, tel. (8 5) 233 00 32, el. p. nijole@vipspauda.lt
Redaguoja ir makuetoja Asociacija žurnalas "Sveikatos mokslai".