Nr 53 Rok V listopad 2017 ISSN 2299-9647

SM Express

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

Procesy zapalne w SM a lęk i depresja

W numerze:

Boccia w Gdyni - str. 5
SMutki precz - str. 6-7
Nowy algorytm do przewidywania skuteczności terapii SM - str. 15
Zalety gotowania na parze - str 16-19
Listopadowe refleksje - str. 22-23

Drodzy Państwo

Usłyszałem ostatnio opinię, że Rada Główna zbyt mało robi dla PTSR. Z perspektywy oddziałów być może nie dostrzega się działań RG, ponieważ w terenie praca wre i faktycznie to przede wszystkim oddziały wykonują tę najcięższą i najbardziej potrzebnym naszym członkom pracę.

Zawsze podkreślam i będę podkreślał, że to, iż chorzy mają rehabilitację, bezpośrednią pomoc i wsparcie, często także wsparcie materialne – to zasługa oddziałów PTSR. Nie do przecenienia są też wszelkie spotkania, które urządzane są w siedzibach, a które naszym członkom pozwalają na wyjście z domu i na poczuciu wspólnoty. Choć przez krótką chwilę, ale jednak. Nie można też nie wspomnieć wycieczkach organizowanych dla chorych, dzięki którym mogą oni poznawać nowe miejsca, ale też lepiej się poznać i podzielić problemami czy radościami.

W większości naszych oddziałów są sale do prowadzenia rehabilitacji, jest sprzęt, co pozwala chorym przy każdej sposobności nawet samemu, próbować poprawiać swą kondycję. I to są rzeczy, które trzeba pokazywać i zawsze podkreślać ich wartość i znaczenie.

Ale te działania to przede wszystkim walka ze skutkami choroby. To łatanie dziur systemu opieki zdrowotnej. Bez nich chorzy na SM nie mieli wystarczającego wsparcia. Jednak jak długo dalibyśmy radę wspierać w miarę skromnych możliwości chorych?

I w tym miejscu rozpoczyna się rola Rady Głównej. Ta wybrana przecież przez wszystkich członków PTSR grupa ludzi zabiega o to, aby chorzy na SM, niejako z urzędu, mogli otrzymywać pomoc. I te zmiany widać, choć nie wszystkim one będą służyć. Osoby z zaawansowaną chorobą raczej już nie zostaną włączone do programów lekowych, ale zmiany które wprowadzamy w systemie, mogą pomóc tym, którzy niedawno otrzymali diagnozę oraz tym, którzy dostaną ją.

To co zrobiło przez ostatnie lata PTSR jest milowym skokiem w traktowaniu SM w Polsce. Wszyscy pamiętamy gdy jeszcze nie tak dawno refundacja leczenia mogła trwać tylko 3 lata. Wcześniej było jeszcze krócej. Dziś w tzw. I linii leczenie trwa do skutku, a w drugiej jeszcze 5 lat, ale wszystko wskazuje na to, że i tu ta bariera zostanie zniesiona. Dziś w Polsce refundacji podlegają praktycznie wszystkie nowoczesne leki. Oczywiście dostęp nie jest wystarczający, ale są!

Prowadzimy ogromną kampanię informacyjną o SM. Dzięki temu ludzie dowiadują się prawdy o tej chorobie, znikają uprzedzenia i mity. Odbywały się spotkanie w wielu miastach Polski. Mamy swoje wydawnictwo SM Express, które trafia także do decydentów, co sprawia, że i oni więcej wiedzą o chorobie. A to pozwala im rozumieć potrzeby osób chorych. Posiadamy rozległą bibliotekę z polskimi i zagranicznymi pozycjami obejmującymi prawie wszystkie zagadnienia stwardnienia rozsianego.

Od niedawna działa nasza internetowa telewizja, dzięki której możemy pokazywać zarówno poważne problemy naszego środowiska, ale też rozmawiać z politykami i pokazywać im nasze problemy.

Warto też wspomnieć o infolinii, dzięki której wiele osób właśnie zdiagnozowanych uzyskuje pomoc. Mamy psychologów, którzy zawsze są skłonni do pomocy.

Rada Główna po prostu stara się zmieniać tę rzeczywistość, w której potem funkcjonują oddziały. I w której w przyszłości będą żyć osoby chorujące na SM. To nasza siła, że jesteśmy i bezpośrednio z ludźmi, którzy nas potrzebują, ale też z tymi, którzy podejmują kluczowe dla naszego środowiska decyzje. Jesteśmy w stanie im wytłumaczyć, czego tak naprawdę potrzebują chorzy.

Pięknie to swego czasu powiedział pewien młody człowiek, podczas Światowego Dnia SM: Ja nie chcę walczyć z SM. Ja chcę je leczyć.

I myślę, że to najlepsza puenta naszego wspólnego działania. Wspólnego – Rady Głównej i Oddziałów.

Wrocław DZIAŁA PRĘŻNIE

Już od ponad pół roku działa we Wrocławiu Centrum Edukacji Medycznej i Wsparcia dla Chorych na Stwardnienie Rozsiane. Centrum powstało przy współpracy z Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych Gminy Wrocław oraz ZUS i MOPS, jest współfinansowane przez Miasto Wrocław.

Centrum ukierunkowane jest na pomoc osobom chorym na SM i jest prowadzone przez członków dolnośląskiego PTSR, którzy w tym celu przeszli cykl szkoleń. Obecnie Centrum świadczy pomoc jedynie raz w tygodniu, ale już planujemy jego rozwój w najbliższym czasie. Pół roku działalności to dobrze wykorzystany okres w tym czasie pomogliśmy w następujący sposób:

- 12 osób objęliśmy indywidualną pomocą psychologiczną a 17 brało udział w warsztatach rozwojowych prowadzonych przez psychologa.
- jedna interwencja w ZUS, w wyniku której osoba chora otrzymała rentę specjalną przyznawaną przez Prezesa ZUS. Osoba ta mimo przepracowanych i udokumentowanych 18 lat pracy nie spełniała wymogów do otrzymania renty.
- 11 osób otrzymało poradę z zakresu doboru sprzętów specjalistycznych dla osób niepełnosprawnych takich jak łóżka, podnośniki, wózki elektryczne i możliwości ich dofinansowania. Osobom tym został wskazany odpowiedni sprzęt.
- 6 osób dostało informację o możliwości zniesienia barier architektonicznych w domach. Osoby te zostały objęte specjalną opieką przez fundację, która wraz z MOPS-em wrocławskim i Politechniką Wrocławska prowadzi specjalny program mający na celu zniesienie barier architektonicznych.
- około 25 osób zostało poinformowanych o skuteczności rehabilitacji przy pomocy lokomatu i wskazano im ośrodek mający takie urządzenie.
- około 15 osób uzyskało informację o skuteczności rehabilitacji na specjalistycznym basenie rehabilitacyjnym. Dla 10 osób zorganizowano taką formę rehabilitacji przy współpracy z MOPS Wrocław
- 17 osób otrzymało informację o rehabilitacji metodą Feldenkraisa, osobom tym wskazano miejsce gdzie odbywa się turnus tą metodą. Sześć osób skorzystało z zaproponowanej oferty.
- 76 osób otrzymało informację o zalecanych formach rehabilitacji w chorobie, jaką jest SM część z tych osób najbardziej potrzebujących w liczbie 35 skorzystało lub korzysta z rehabilitacji zorganizowanych przez PTSR. Działanie Centrum pomogło w dotarciu do takich osób, co spowodowało, że osoby te wstąpiły do PTSR. Pozostałym chorym wskazano ośrodki dzienne jak i sanatoryjne gdzie mogą przejść rehabilitację.
- 25 osób uzyskało informacje o dostępnych metodach leczenia SM i ich skutkach ubocznych. W tym celu zorganizowaliśmy wykład dr. Ewy Gruszki, która kolejny raz wsparła nasze działania.
- przeprowadziliśmy ponad 100 porad telefonicznych, w trakcie, których chorzy dostali wsparcie i uzyskali informację szczegółową. W tym celu uruchomiliśmy specjalny nr telefonu, który promujemy na ulotkach, plakatach i w internecie (Centrum posiada swoją własną stronę na FB).
- przeprowadziliśmy dwie ankiety wśród chorych. Zebrane w ten sposób informacje zostaną wykorzystane w pracach naukowych na Uniwersytecie Medycznym.

RK

KOLEJNY PROJEKT KONINA

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Koninie, w ramach projektu *Warsztaty kulturalne. Twórcza i turystyczna aktywność osób niepełnosprawnych*, dofinansowanego ze środków PFRON w dniach od 2 do 7 października bieżącego roku zorganizowało warsztaty plastyczne w Ustce.
Beneficjentami warsztatów było 40 osób z niepełnosprawnościami, chorych na stwardnienie rozsiane i schorzenia neurologiczne. Realizowane na wyjeździe zajęcia plastyczne tj. decupage, ceramika, prace z koralików prowadzone były przez instruktora zajęć **Julitę Pigułę**. Dodatkowo można było zgłębić tajniki prac origami, które pokazywała Nasza Grażyna - hobbystka stowarzyszeniowa w tym aspekcie.
W każdym dniu realizowane były inne zajęcia. Na początku ozdabiano techniką decupage drewniane przedmioty. Następnie uczestnicy na zajęciach malowali wyroby z ceramiki. Grupa osób z niepełnosprawnościami składała kartki papieru i tworzyła piękne szkatułki w sztuce orgiami. W ostatnim dniu osoby biorące udział w warsztatach tworzyły piękne aniołki z koralików oraz biżuterię. Zajęcia umożliwiły pobudzenie sprawności manualnej oraz poprawy relacji w kontaktach międzyludzkich. Ponadto wszystkie zajęcia przebiegały w wesołej atmosferze. Liczna grupa uczestników warsztatów wykazywała niezwykłe zaangażowanie podczas wykonywanych prac. Warto zaznaczyć, iż 5. wolontariuszy pomagało beneficjentom warsztatów w swobodnym przemieszczaniu się po zwiedzanych obiektach. Dlatego uczestnicy projektu mogli zobaczyć Muzeum Chleba w Ustce oraz zgłębili wiedzę na temat historii nadmorskiego miasta podczas Rejsu Ciuchcią.
Miejscem, które zrobiło ogromne wrażenie była Dolina Charlotty. Ważnym punktem, które zwiedzili uczestnicy zadania było fokarium. Uczestnicząc w treningu medycznym prowadzonym przez opiekunów zwierząt beneficjenci mogli obserwować zachowania fok. Warsztaty zakończyły się wręczeniem dyplomów wszystkim uczestnikom oraz poczęstunkiem.

EC

BOCCIA...

W ostatnią sobotę października podopieczni gdyńskiego koła PTSR mieli okazję zapoznać się z dyscypliną paraolimpijską jaką jest boccia. Dyscyplina paraolimpijska wywodząca się od włoskiej gry w bule. Posiada walory rehabilitacyjne i integracyjne – do tego stopnia, że rzucenie kuli na plac gry może się odbywać poprzez ręce asystenta kierowanego przez gracza. Ma to umożliwić udział w grze osobom z dużą niepełnosprawnością, np. o głębokim porażeniu mózgowym.
Gra polega na rzucaniu lub wypychaniu kul w określonym kierunku tak, aby znalazły się one jak najbliżej celu. Zawodnicy mogą wprowadzać kulę na boisko dowolną techniką, m.in. poprzez rzucenie, kopnięcie, lub za pomocą sprzętu wspomagającego – specjalnej rynny. Bardzo proste i przejrzyste są również zasady bocci. Chodzi bowiem o to, aby był to sport jak najbardziej powszechny, dostępny dla każdego chętnego. Stąd też przepisy nie określają choćby postawy w jakiej należy wyrzucać kule. Może być stojąca lub siedząca (na wózku czy krześle).
Aby przybliżyć zasady bocci odwiedziła chorych instruktorka Bocci – **Mariola Janus**, która opowiedziała o tej grze. - *Kurs szkoleniowy odbył się pod koniec sierpnia tego roku w Wągrowcu, gdzie otrzymałam certyfikat nr 5 zgodnie z nowymi przepisami bocci – mówi pani Mariola.*
Pozornie dyscyplina ta wygląda jak zabawa dla dzieci. Być może dlatego, że stosuje się ją często jako środek terapeutyczny dla osób z głębokimi dysfunkcjami. Jest jednak niezwykle poważnie traktowana w środowisku osób niepełnosprawnych zajmujących się boccią wyczynowo. Szczególnie od roku 1984, kiedy to weszła do grona dyscyplin paraolimpijskich.
Boccia posiada wiele aspektów wychowawczych. Uczy tolerancji i szacunku do przeciwnika. Brak tu ograniczeń wiekowych i sprawnościowych. Innymi słowy, może grać w nią dosłownie każdy. Co więcej, nie wymaga specjalnych, kosztownych boisk. Można w nią grać zarówno w hali, jak i na podwórku. Pani Mariola przyszła wraz ze swoją niepełnosprawną córką Paulinką, która trenuję boccię 1,5 toku. - *Do tej pory brałam udział w turniejach integracyjnych (raczej zabawa, nie rywalizacja). Niedawno otrzymałam kategorię BC2, umożliwi mi to branie od przyszłego roku udziału w Polskiej Lidze Bocci" – powiedziała Paulina Janus.*
Okazało się że Boccia to fajna integracyjna zabawa z piłeczką, która jest też wspaniałą formą rehabilitacji i skupienia.

A.B.

Widownia choć nie tak liczna jak rok wcześniej, nie zawiodła jeśli chodzi o hojność

SMutki PRECZ

Chociaż pogoda nie nastrajała optymistycznie, tegoroczny koncert SyMfonia Serc przebiegał w Strumieniu w humorystycznej oprawie za sprawą śląskich artystów, który nie tylko śpiewali i sypali dowcipami, ale także rozruszali publiczność.

Jak co roku Oddział Ziemi Cieszyńskiej Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego zorganizował koncert charytatywny na rzecz osób chorych na SM, dzięki czemu mogą skorzystać z domowej rehabilitacji, co jest dla nich najskuteczniejszą, a zarazem nieosiągalną ze względu na koszty pomocą.

8 października po raz kolejny organizatorom użyczono salę MGOK w Strumieniu, aby mogła zagrać SyMfonia serc. A te otworzyły się nader szeroko, bo gdy szczytny cel, to portmonetki oczyszczają się nieraz z ostatnich groszy.

Na sali zasiadło wielu członków PTSR, ale także ich znajomych, przyjaciół i dobrodziejów, wśród których byli ambasadorowie SM ks. **Karol Macura**, dyrektor DPS w Gorzycach **Ryszard Nawrocki** i **Krystyna Dzwonek-Madecka**, ordynator Oddziału Rehabilitacji Szpitala Śląskiego w Cieszynie oraz pielęgniarka oddziałowa **Bogusława Kisiała**, która została laureatką podziękowania „Serca Serc". W przyszłym roku dziesięciolecie Oddziału Ziemi Cieszyńskiej PTSR, toteż niewykluczone, że jubileuszowym akcentem będzie występ podczas SyMfonii Serc Haliny Młynkowej, która także została uhonorowana odznaką „Ambasador SM".

Jak zauważył przewodniczący PTSR **Stanisław Pietrzyk**, dzięki ubiegłorocznemu koncertowi aż 14 osobom udało się skorzystać z serii zabiegów rehabilitacyjnych obejmujących po dziesięć wizyt w cenie od 700 do 800 zł. – *W tej chwili na 40 osób w oddziale 12 jest na wózkach, a 12 porusza się z trudem. U nas słaby słabszemu musi pomóc* – mówił przewodniczący i tak w oddziale jest, bo jedni drugim wzajemnie sobie nieraz pomagają. – *Dziękuję wam za empatię, którą żeście dzisiaj wyrazili będąc tutaj z nami* – dodał.

Najwyższe wyróżnienie oddziału, czyli statuetka „Przyjaciel Chorych na SM" powędrowała w tym roku do **Krystyny** i **Edwarda Pisarków**. – *Trafiła do wyjątkowych osób, czyli małżeństwa wolontariuszy, którzy przygotowują spotkania, pomagają wysiadać ludziom chorym z samochodu, gdy przyjeżdżają do drogomyskiej Effaty* – mówił S. Pietrzyk, dziękując tym samym gospodarzowi owego należącego do parafii ewangelickiej obiektu ks. proboszczowi **Karolowi Macurze** za umożliwienie bezpłatnego korzystania z tego dostosowanego dla osób niepełnosprawnych lokum.

Jak zauważył przewodniczący, nie samymi zabiegami chory żyje, ale ważne jest także słowo. – *Jednym wypowiedzianym właściwie zdaniem można się karmić parę miesięcy. Chorzy potrzebują rozmowy* – zauważył, dodając, że także wyjścia poza własne cztery ściany i chłonięcie na żywo sztuki, co jest im zapewniane podczas comiesięcznych spotkań.

Tego dnia podziękowania doczekali się pracownicy MGOK-u, kwiaciarnia z Bąkowa, Trumpf Mauxion Chocolates, cukiernia „Aleksander", która podarowała na licytację tort z logo PTSR i malarz **Zbigniew Damiec**, przekazując swoją akwarelę, bowiem jego syn i synowa **Małgorzata** i **Sławomir Damcowie** są lekarzami chorymi na stwardnienie rozsiane. – *Sławek jest członkiem naszego oddziału. Gdy do niego zadzwoniłem dwa lata temu, powiedział wzruszony, że całe życie jako lekarz pomagał ludziom i ktoś pierwszy raz zaoferował mu pomoc w postaci rehabilitacji* – zdradził przewodniczący.

Tego dnia gwiazdami wieczoru byli kabareciarze. – *Staramy się pomagać ludziom, bo nie zawsze ważne są pieniądze, ale ważny jest uśmiech, uścisk dłoni, szczerość i przyjaźń, która pozostaje na lata. Jeszcze raz życzę zdrowia* – mówił **Andrzej Potępa**, nazywając siebie humorystycznie księciem Lipin, jako że z tej miejscowości pochodzi. Zebrani mieli okazję nie tylko posłuchać znanych, acz zapomnianych troszkę polskich piosenek, ale pośpiewać sobie wraz z artystami, a nawet pokiwać się w takt muzyki. Nie zabrakło żartów i skeczów, które bawiły niektórych do łez. Po takiej dawce śmiechoterapii ciasta, napoje i słodycze serwowane przez wolontariuszki **Ewę Gwiżdż**, **Darię Grzybek**, **Kornelię Kłodę**, **Ewę Lebiodę** i **Karinę Pietrzyk** smakowały jeszcze lepiej...

Barbara Siemińska
Zdj. bs

Poza koncertem jak zawsze uruchomiono minikawiarnię z przesympatyczną obsługą

Statuetka „Przyjaciel Chorych na SM" powędrowała w tym roku do Krystyny i Edwarda Pisarków. Nagrodę z rąk przewodniczącego Oddziału Ziemi Cieszyńskiej PTSR Stanisława Pietrzyka odbiera Krystyna Pisarek

turystycznie

Oddział dolnośląski

Tak jak w latach ubiegłych nie mogło nas zabraknąć w ciekawych miejscach naszego miasta czy województwa. W tym roku postawiliśmy na turystykę górską. Pierwszą wycieczkę odbyliśmy do Kotliny Kłodzkiej, miejscowości Sienna. To właśnie tam znajduje się dolna stacja wyciągu, którym wjechaliśmy na szczyt Czarnej Góry o wysokości 1025 m n.p.m. w ramieniu Żmijowca w Masywie Śnieżnika.

Na zboczach Czarnej Góry znajduje się jeden z najbardziej znanych ośrodków narciarskich w naszym województwie. Dla narciarzy przygotowanych jest teren o powierzchni 55 ha, który latem oferuje dużo atrakcji dla turystyki pieszej i rowerowej. Ośrodek słynie z najdłuższej w Polsce zjeżdżalni grawitacyjnej. Te okolice obfitują w miejsca godne uwagi - to właśnie tutaj w niedalekim Kletnie znajduje się jedna z najpiękniejszych polskich jaskiń, Jaskinia Niedźwiedzia oraz nieczynna już kopalnia uranu.

Kopalnia działała w latach 1948-1953, wykorzystując m.in. kilka średniowiecznych sztolni, w których w przeszłości prowadzono wydobycie żelaza, srebra i miedzi. Kopalnia obejmowała 20 sztolni, 3 szyby, a sumaryczna długość wszystkich wyrobisk górniczych wynosiła ponad 37 km. Łącznie wydobyto tu 20 ton uranu.

Udając się do Czarnej Góry odwiedziliśmy Lądek Zdrój. To uzdrowisko jest najstarszym kurortem wodoleczniczym na ziemiach polskich. W części przyrodoleczniczej tej perły europejskich uzdrowisk można korzystać z kąpieli siarczkowo-fluorkowych i perełkowych, masaży wirowych, wibracyjnych, natrysków biczowych oraz zabiegów borowinowych. Wycieczkę zakończyliśmy w miejscowości Trzebieszowice na łowisku. Te rejony słyną z licznych hodowli pstrąga. W Trzebieszowicach czekała na nas rybna uczta.

Celem drugiej wycieczki był jeden z największych szczytów Gór Izerskich, Stóg Izerski o wysokości 1105 m n.p.m. W roku 2008 została tutaj uruchomiona jedna z najnowocześniejszych kolei gondolowych w Polsce. Kolej ma długość 2172 m, stacja dolna umiejscowiona jest na wysokości 617 m n.p.m., a górna 1060 m n.p.m. Kolej ma 71 ośmioosobowych wagoników. Czas przejazdu koleją to 8 minut. Po wjechaniu na szczyt mogliśmy cieszyć oczy przepięknymi widokami Gór Izerskich jednych z najmniej znanych w Polsce, ale bardzo urokliwych. Jedną z wielu odmienności wyróżniających Góry Izerskie spośród innych polskich pasm górskich jest możliwość ich poznawania przez turystów poruszających się na wózkach, potocznie zwanych inwalidzkimi.

W trakcie wycieczki odwiedziliśmy karczmę góralska, w której czekał na nas obiad. Obie wycieczki odbyły się dzięki wsparciu Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Jak co roku nie mogło nas zabraknąć w masywie Góry Ślężą 718 m n.p.m. w tym wypadku wspomaga nas Zarząd Powiatu Wrocławskiego, który współfinansował imprezę. Góra Ślęża należy do korony Polski. Jest to miejsce magiczne, pełne historii. Ślęża w dawnych wiekach była miejscem pogańskiego kultu religijnego miejscowych plemion, uznawana za „siedzibę bogów" - Śląski Olimp.

Początki kultu sięgają epoki brązu (700 r. p.n.e.), a upadek przypada na początki chrystianizacji tych obszarów w X i XI w. Góra Ślęża jeszcze w XI w. słynęła z pogańskich praktyk religijnych. Jednym z nich było starosłowiańskie święto Kupały, święto radości i pojednania, którego centralnym punktem jest palenie ogniska zwanego Sobótką, związane jest z Górą Ślężą, obchodzone w okresie najdłuższego dnia, znane jeszcze dziś w Polsce pod nazwą „Sobótki".

Chcąc zapoznać się z historią miasta Wrocławia odbyliśmy wycieczkę śladami Żydów wrocławskich, która była możliwa dzięki wsparciu MOPS Wrocław ze środków PFRON. W trakcie wycieczki zwiedziliśmy Synagogę Pod Białym Bocianem wybudowaną według projektu wybitnego architekta Carla Ferdynanda Langhansa otwartej 23 kwietnia 1829 roku. W synagodze poznaliśmy kulturę, zwyczaje ludności pochodzenia żydowskiego.

Następnie zwiedziliśmy Stary Cmentarz Żydowski, który jest obecnie częścią Muzeum Miejskiego Wrocławia. Pierwszy pochówek na cmentarzu odbył się w 1856 roku, ostatni w 1942 roku. W tym czasie nekropolia była trzykrotnie powiększana. W 1975 roku została wpisana do rejestrów zabytków miasta, a od 1988 roku funkcjonuje w randze muzeum. Obecnie powierzchnia cmentarza to prawie 5 ha, na których znajduje się ok. 12 tys. nagrobków.

RK

REHABILITACJA PRZEZ SPORT

Oddział Dolnośląski

W bieżącym roku dolnośląski oddział PTSR wyszedł do chorych z propozycją rehabilitacji poprzez sport. W tym celu zorganizowaliśmy II zawody w strzelaniu z łuku „Strzała Będzie Latać", które odbyły się w gościnnym Ośrodku Sportów Wodnych Starostwa Powiatu Wrocławskiego nad jeziorem mietkowskim.

Po raz pierwszy w historii zorganizowaliśmy I zawody w połowie pstrąga. Odbyły się one w górach w Kotlinie Kłodzkiej w Trzebieszowicach. Uruchomiliśmy cykliczne zajęcia na specjalistycznym basenie rehabilitacyjnym, które rozpoczęły się od sierpnia i będą trwały do końca roku. Zajęcia są prowadzone przez wyspecjalizowaną kadrę rehabilitantów.

Ćwiczenia w wodzie, i to w dodatku słonej, powodują, że chorym jest znacznie łatwiej ćwiczyć, a zajęcia są urozmaicone.

Wraz z nastaniem jesieni zaprosiliśmy naszych członków na nasze cykliczne zawody w kręgle w ramach programu „Aktywni w SM". To już drugi rok jak spotykamy się na kręgielni raz w miesiącu w jesienne soboty.

Rok 2017 to nie tylko nowe zajęcia sportowo-rehabilitacyjne na basenie. Właśnie w tym roku rozpoczęliśmy cykl zajęć rehabilitacji poprzez taniec. Zajęcia z choreoterapii to połączenie tańca i rehabilitacji. Nasze spotkania sportowe mogły być realizowane dzięki otrzymanemu wsparciu od władz samorządowych. Takiego wsparcia udzieli nam: Zarząd Województwa Dolnośląskiego dzięki uzyskanemu dofinansowaniu odbywają się zawody w kręgle oraz odbyły się I Mistrzostwa w Połowie Pstrąga, Zarząd Powiatu Wrocławskiego, dzięki któremu odbyły się nasze zawody w strzelaniu z łuku, Urząd Miasta Wrocławia, który współfinansował nasze zajęcia z choreoterapii oraz MOPS Wrocław, który współfinansował ze środków PFRON zajęcia na basenie.

Rok 2017 to dużo świetnej zabawy w naszym oddziale, niezapomniane spotkania, w trakcie których poprawialiśmy naszą kondycję i sprawność.

RK

ANDRZEJKI

Jaka jest geneza Andrzejek?

Andrzejki to wieczór wróżb odprawianych w nocy z 29 na 30 listopada w wigilię świętego Andrzeja. Data Andrzejek wypada zazwyczaj na początku Adwentu, a więc na początku nowego Roku Liturgicznego, którego początek przypada w pierwszą niedzielę między 27 listopada, a 3 grudnia.

Andrzejki były ostatnią okazją do zabawy przed rozpoczynającym się okresem Adwentu, w którym powstrzymywano się tradycyjnie od zabaw, podobnie jak w okresie Wielkiego Postu. Obecnie okres Adwentu w Kościele Katolickim nie jest okresem postu, a jedynie czasem refleksji, czasem oczekiwania na przyjście Zbawiciela. Tak więc, wierni mogą w Adwencie (i w Andrzejki) organizować oraz uczestniczyć w zabawach (post obowiązuje jedynie w piątki).

Wróżby Andrzejkowe

Tradycyjnie w Andrzejki wykonywane są różnego rodzaju wróżby, najczęściej dotyczące tematyki związków damsko-męskich. Niegdyś przykładano do nich dużą wagę i wykonywano je w odosobnieniu. Współcześnie wróżby andrzejkowe mają jedynie charakter zabawy.

I tak, wśród andrzejkowych wróżb wyliczyć można:

wylewanie wosku na zimną wodę przez klucz — na podstawie kształtu zastygłego wosku lub rzucanego przez niego cienia wróżono o przyszłym ukochanym, jego cechach wyglądu, zawodu itp.

ustawianie kolejno butów zgromadzonych dziewcząt od ściany do progu drzwi — ta, której but jako pierwszy dotarł do progu jako pierwsza miała wyjść za mąż.

rzucanie psu kości lub kulek ciasta oznaczających wybranych chłopców — jeżeli pies jako pierwszy zjadł kość od danej dziewczyny, to ona jako pierwsza miała wyjść za mąż.

wróżba z kartkami — uczestnicy spisują imiona dziewcząt na jednej kartce, a imiona chłopców na drugiej, po czym kartki są odwracane i przekłuwane od góry — imię, które zostanie przekłute oznacza imię przyszłej wybranki / wybranka.

losowanie przedmiotów o przypisanym umownym znaczeniu — listek, to staropanieństwo, obrączka lub wstążka, to rychły ślub, różaniec, to powołanie do zakonu.

ucięcie w dniu św. Andrzeja gałązki wiśni lub czereśni — jeżeli gałązka zakwitnie w Boże Narodzenie, to jest to zwiastun szybkiego zamążpójścia.

Szlakiem Architektury Drewnianej
GRÓD SŁAWUTOWO

Czy można się przenieść z Polski murowanej do Polski drewnianej? Tak. Tego trudnego zadania podjęła się Fundacja „**SM to nie wszystko**”. **Karolina Budziak** – prezes Fundacji napisała projekt pt.: „***Ku korzeniom historii polskiej kultury. Razem odkrywamy polskie dziedzictwo narodowe Szlakiem Architektury Drewnianej***”.

Projekt był współfinansowany ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Kultura Dostępna. Do wzięcia udziału w projekcie Fundacja zaprosiła osoby chore na stwardnienie rozsiane z całej Polski. We wrześniu w ramach projektu Szlakiem Architektury Drewnianej, odbyła się wycieczka krajoznawcza po Małopolsce. Drugi etap wędrówki po kraju w poszukiwaniu architektury drewnianej odbył się w dniach 27-29 października 2017 i przeniósł się z południa na północ Polski do województwa pomorskiego. W planie wyjazdu było zwiedzanie średniowiecznego grodu Słowian oraz warsztaty fotograficzne. W wycieczce uczestniczyła duża grupa osób z SM, na wózkach, wraz z opiekunami.

Wieczorem, po przyjeździe do Bolszewa, które znajduje się koło Wejherowa, uczestnicy wyjazdu zostali zakwaterowani w hotelu „Victoria”. Po obiadokolacji był czas na relaks. Do dyspozycji mieliśmy basen, jacuzzi, saunę, kręgielnię, bilard i inne atrakcje hotelowe.

Następnego dnia po śniadaniu czekał nas prawdziwy gwóźdź programu. Wsiadamy do autokaru, który niczym wehikuł czasu cofa nas o 1000 lat do okresu średniowiecza. Niedaleko **Władysławowa,** w małej miejscowości Sławutowo, która leży na obrzeżach Puszczy Darżlubskiej, jest miejsce niezwykłe - „Osada Sławutowo”. Jest to rekonstrukcja wczesnośredniowiecznej osady Słowian z przełomu IX-X wieku.

Na terenie osady otoczonej obronną palisadą znajduje się 8 chat, każda z nich jest poświęcona innemu rodzajowi rzemiosła z ówczesnych czasów. Przekraczając bramy grodu witają nas niewiasty w strojach stosownych do epoki średniowiecza. Przewodniczki opowiadają nam o powstaniu grodu i budowie poszczególnych zabudowań. Z ciekawością zaglądamy do wszystkich chat wewnątrz widzimy paleniska, łoża, stoły, ławy, skóry zwierząt, warsztat tkacki, zioła i wiele innych eksponatów. Dowiadujemy się wiele ciekawostek związanych z poszczególnymi eksponatami, które służyły naszym praprzodkom. Poznaliśmy pracę rzemieślników oraz jak dawniej wyglądała praca rybaka, garncarza, tkaczki, zielarza, kowala, piekarza oraz zapoznaliśmy się z bronią wojów.

Na koniec kolejna niespodzianka, mamy możliwość popróbować własnych sił w garncarstwie. Dostajemy glinę garncarską oraz wzory garnków i ozdób z okresu średniowiecza. Po krótkim wprowadzeniu ochoczo przystępujemy do lepienia garnków, bowiem … nie święci je lepią. Podczas wyjazdu na żywo zapoznaliśmy się z historią życia naszych przodków. W osadzie mieliśmy wyjątkową okazję poznać dawne tradycje i obrzędy.

Niestety pobytowi w grodzie pogoda nie sprzyjała. Z pewnością w jesienny deszczowy dzień niewiele osób wychodzi z domu, ale podczas wyjazdu do średniowiecznego grodu pojawili się wszyscy uczestnicy wycieczki. Zmoknięci wracamy do hotelu, ale było warto przenieść się w świat naszych praojców. Po krótkiej przerwie zaczynają się kolejne zajęcia. Koleżanka Hania prezentuje nam ciekawy dokumentalny film pt.: **„SM”**, którego autorką jest **Ilona Bidzan. Film przedstawia troje bohaterów, którzy pomimo zmagań z chorobą SM nie porzucają swoich pasji**.

Link do filmu: https://www.youtube.com/watch?v=718Un2ZtxiM

Warsztaty fotograficzne prowadził kolega Wojtek, który przybliżył nam historię zdjęć i aparatów fotograficznych. Chcąc uzyskać fotografię na papierze należy zrobić zdjęcie na kliszy niczym w rentgenie. Pierwszą kliszą fotograficzną była płytka szklana, później weszły wygodniejsze w użyciu błony fotograficzne. Pierwsze zdjęcia były czarno-białe, w końcu wprowadzono kolor. Również w szybkim tempie zmieniały się aparaty fotograficzne, teraz panują aparaty cyfrowe. Obecnie fotografie z telefonów komórkowych stały się produktem masowym i każdego dnia w sieci pojawiają się miliony zdjęć.

Wojtek mówił, że swoje pierwsze zdjęcia wykonał, jako młody chłopak blisko 50 lat temu, ale największą przyjemność sprawiała mu praca w ciemni fotograficznej. Pasjonaci fotografii wymieniali się sowimi doświadczeniami w robieniu zdjęć. Na koniec wspólne pamiątkowe zdjęcia, obiadokolacja i wieczorny relaks. Rano pełni wrażeń zawozimy do domu piękne wspomnienia i niezapomniane przeżycia z wyjazdu Szlakiem Architektury Drewnianej.

Wojciech Zieliński

NOWY ALGORYTM DO PRZEWIDYWANIA SKUTECZNOŚCI TERAPII SM

Inicjatywa na rzecz Brain Health Multiple Sclerosis podkreśliła znaczenie skutecznej wczesnej interwencji w zapobieganiu długotrwałej niepełnosprawności w SM.

Ponieważ jednak każdy przebieg SM jest inny zaś poszczególne osoby mogą reagować na leki w zróżnicowany sposób, trudno jest dobrać odpowiedni lek do właściwej osoby we wczesnym stadium choroby. Oznacza to często, że pacjenci przechodzą okres prób i błędów w poszukiwaniu optymalnego leczenia, potencjalnie powodując uszkodzenie neurologiczne (bądź suboptymalną odpowiedź na zastosowane terapie).

Międzynarodowi naukowcy wykorzystują dużą ogólnoświatową kliniczną bazę danych pacjentów MS, zwaną MSBase, w celu przewidzenia reakcji jednostki na leczenie. MSBase zawiera informacje kliniczne od ponad 52 000 pacjentów z SM na całym świecie. Badanie to poprowadził dr **Tomas Kalincik** z University of Melbourne w Australii i wykorzystał dane prawie 9000 pacjentów w MSBase **do opracowania algorytmu przewidującego reakcję jednostki na leczenie.**

Korzystając z danych ze 117 szpitali i klinik MS z 34 krajów, naukowcy ocenili wiek, płeć, przebieg choroby, czas trwania choroby, wcześniejsze terapie, zmiany w zakresie niepełnosprawności, rodzaje objawów SM oraz liczbę i lokalizację uszkodzeń. Korzystając z tych wszystkich informacji, próbowali przewidzieć wyniki różnych opcji leczenia SM.

Po zbudowaniu algorytmu zastosowano go do niezależnego zestawu danych pacjenta ze szwedzkiego rejestru stwardnienia rozsianego, aby sprawdzić czy zadziałał. Odkryli, że mogą właściwie przewidzieć reakcję jednostki na leczenie w ponad 80% przypadków. W szczególności mogą przewidywać niepełnosprawność i wyniki nawrotów. Naukowcom udało się przewidzieć konwersję postaci rzutowo-remisyjnej we wtórnie postępującą.

Model ten wykazał na przykład, że w przypadku terapii iniekcyjnych występowało większe prawdopodobieństwo (szansa na progresję niepełnosprawności w trakcie leczenia w zależności od poziomu niepełnosprawności w trakcie rozpoczęcia terapii) oraz że poprzednie terapie również miały na nią wpływ. W przypadku fingolimodu, natalizumabu lub mitoksantronu progresja choroby była głównie związana z niższą aktywnością choroby przed rozpoczęciem leczenia. Wykazali również, że kombinacja czynników, które rozpatrywali, miała wyższą wartość predykcyjną niż każda z poszczególnych zmiennych rozpatrywana indywidualnie.

Naukowcy udostępniają swój model leczenia neurologom za pośrednictwem narzędzia internetowego, umożliwiającego szybkie tłumaczenie tego badania na korzyść kliniczną. Chociaż algorytm ten nie daje lekarzom ostatecznej odpowiedzi na pytanie jakie leczenie będzie najkorzystniejsze, pomaga im podejmować bardziej świadome decyzje, które mogą zmniejszyć wpływ choroby na pacjentów.

Dr **Matthew Miles**, Dyrektor Zarządzający MS Research Australia, powiedział, że stwardnienie rozsiane jest bardzo złożoną i różnorodną chorobą, ale leczenie jej na wczesnym etapie prowadzi do znacznie lepszych długoterminowych rezultatów. - *Ostatnie badania zaowocowały innowacyjnym narzędziem, które da neurologom możliwość przewidywania wraz z pacjentem, jaka terapia będzie najodpowiedniejsza.*

Chociaż prognozy mogą nie być w 100% dokładne, znacząco poprawią szanse dopasowania właściwego pacjenta do właściwego leczenia we właściwym czasie, co będzie miało pozytywny wpływ na pacjentów.

Podziękowania dla MS Research Australia (przygotowanie podsumowań z badań) i Międzynarodowej Federacji Stwardnienia Rozsianego, na której stronie zamieszczono to doniesienie.

Tłumaczenie:
Magdalena Fac-Skhirtladze

PROCESY ZAPALNE W SM A LĘK I DEPRESJA

Doświadczenie lęku i depresji często towarzyszy osobom, u których zdiagnozowano SM. Nie jest jednak jasne, co dokładnie powoduje zaburzenia nastroju w przebiegu stwardnienia rozsianego – czy to przede wszystkim psychologiczny wpływ diagnozy choroby przewlekłej, czy może jest to efektem procesów biologicznych związanych z samą chorobą.

Najnowsze doniesienia naukowe dowodzą, że u podstaw zmian nastroju w SM mogą leżeć zmiany chemiczne w organizmie związane z aktywnością choroby.

W stwardnieniu rozsianym komórki układu odpornościowego dostają się do mózgu i / lub rdzenia kręgowego, powodując stan zapalny i uszkodzenia. To zapalenie (ruch komórek odpornościowych w tkankach) jest związane z uwalnianiem substancji chemicznych zwanych cytokinami, które umożliwiają komórkom immunologicznym komunikowanie się ze sobą. Te cytokiny mogą również wpływać na inne układy organizmu.

W badaniu grupa badaczy z Włoch chciała sprawdzić związek między markerami chemicznymi zapalenia (cytokinami), a lękiem lub depresją u osób z SM.

Badaniem objęto 405 osób z rzutowo-remisyjną postacią stwardnienia rozsianego, z czego ponad jedna czwarta nie była leczona immunologicznie. Okazało się, że osoby z nawrotem klinicznym częściej cierpią również na lęk lub depresję niż osoby w fazie remisji. Jednak po ustąpieniu zapalenia związanego z tym nawrotem ustąpiły także lęk lub depresja. Odkryli również, że osoby, u których występowały nowe zmiany w obrazie rezonansu magnetycznego, ale nie miały fizycznych lub klinicznych objawów, również częściej doświadczały stanu lękowego lub depresyjnego.

Naukowcy zmierzyli poziom cytokin, które przyczyniają się do zapalenia, w płynie otaczającym mózg i rdzeń kręgowy (płyn mózgowo-rdzeniowy). U osób, u których wystąpił nawrót, poziom IL-2 był wyższy u osób, które cierpiały również z powodu lęku, a poziomy TNF-alfa i IL-1beta były wyższe u osób, które zgłosiły objawy depresji.

Stwierdzili także, że u osób w stanie remisji wysokie poziomy IL-2 były w stanie przewidzieć nawrót w kolejnych sześciu miesiącach. Podobnie u osób z objawami lęku częściej występował nawrót.

Zaburzenia nastroju u osoby ze stwardnieniem rozsianym często były uważane za konsekwencję świadomości choroby i zmian poziomu niepełnosprawności. Jednak badania te podkreślają, że związek ten może być bardziej złożony i że zmiany chemiczne związane ze stanem zapalnym w mózgu mogą również powodować zaburzenia nastroju.

Wyniki te mogą doprowadzić do opracowania testów wykrywających wskaźniki stanu zapalnego. Jeśli zapalenie jest obecne, neurolodzy i pacjenci mogą być bardziej wyczuleni na zauważenie i leczenie zaburzeń nastroju. Ponadto, jeśli pacjent zaczyna odczuwać objawy lęku lub depresji, może to wskazywać, że zapalenie występuje w mózgu lub rdzeniu kręgowym i może być wskaźnikiem nowych zmian w mózgu bądź zbliżającego się rzutu.

Podziękowania dla MS Research Australia (przygotowanie podsumowań z badań) i Międzynarodowej Federacji Stwardnienia Rozsianego, na której stronie zamieszczono to doniesienie.

Tłumaczenie: Magdalena Fac-Skhirtladze

Zalety GOTOWANIA NA PARZE

Jakiś czas temu – bardzo modne, dziś odrobinę zapomniane. Wszystkich tych, którzy nie mieli jeszcze okazji spróbować gotowania na parze oraz tych, którzy zetknęli się z nim i zniechęcili, zapraszam do poznania korzyści płynący z tego typu odżywania i przygotowywania posiłków.

Nie ulega wątpliwości, że najwięcej witamin mają naturalne, nieprzetworzone produkty. Zwolenników surowej diety wciąż przybywa, ale osób poddających jedzenie przed spożyciem obróbce termicznej jest ciągle zdecydowanie więcej. Gotujemy nie tak całkiem bez powodu. Po pierwsze, pokarmy zyskują wtedy nowe substancje smakowe i aromatyczne, pobudzające apetyt. Po drugie, składniki odżywcze stają się wtedy łatwiej przyswajane przez organizm. Obróbka termiczna niszczy drobnoustroje i neutralizuje substancje toksyczne.

Gotowanie na parze, jest czymś w rodzaju subtelnej wersji gotowania. Jedzenie poddawane jest dość niskiej temperaturze (w stosunku do pieczenia czy smażenia). Pozwala zachować więcej witamin oraz innych aktywnych biologicznie składników. Jest smaczne i niskokaloryczne. Nie powoduje powstawania groźnych dla zdrowia związków chemicznych, jak ma to miejsce w wysokich temperaturach. Podczas gotowania na parze, temperatura nie przekracza 100 stopni C, pozwala to, na zachowanie jak największej liczby witamin oraz uniknięcie negatywnych konsekwencji procesu.

Niebywałym atrybutem gotowania na parze jest fakt, że potrawy zachowują naturalny wygląd i aromat. Wyglądają kolorowo i apetycznie, mają niepowtarzalny smak.

Przy niektórych schorzeniach, takich jak np: choroby jelit, żołądka, woreczka żółciowego czy stanach zapalnych dwunastnicy, przygotowywanie potraw na parze jest wręcz koniecznością. Schorzeń, przy których taki sposób żywienia jest wskazany, jest znacznie więcej (dolegliwości sercowo-naczyniowe, miażdżyca, zaburzenia przemiany materii, nadwaga, alergia). Jednak nie tylko w przypadku jednostek chorobowych powinniśmy wybierać zdrowy styl przygotowywania jedzenia. Powinniśmy poważnie potraktować to co jemy, w szczególności gdy ciężko pracujemy, nie wysypiamy się lub gdy towarzyszy nam stres.

Gotowanie na parze zyskuje przewagę nad klasycznym gotowaniem, ponieważ jedzenie nie ma kontaktu z płynami. Zawartość kwasu foliowego oraz witaminy C zmniejsza się tylko o 20- 40% (w wodzie ubytek ten jest około dwa razy większy).

Najprostszym urządzaniem do gotowania na parze jest garnek lub rondel z wodą, odpowiedniej wielkości sito, pokrywa oraz dodatkowe uszczelnienie w postaci grubej ściereczki.

Podobnie jak większość kuchennego wyposażenia, całą sztukę gotowania na parze wynaleźli Chińczycy. Przed tysiącami lat w Chinach przygotowywano potrawy na parze, wykorzystując do tego celu gorące źródła. W azjatyckiej kuchni najpowszechniejsze są bambusowe parowary. Są to, charakterystyczne koszyki stawiane jeden na drugim. Dolny koszyk stawiany jest pat lenni zwanej wokiem.

We współczesnej kuchni królują parowary ze stali nierdzewnej. Mogą to być proste modele z jednym, dwoma lub trzema wkładami z zasilaniem własnych lub zewnętrznym. Na popularności zyskują parowary zasilane prądem. Gotowanie w takim urządzeniu staje się zdecydowanie przyjemniejsze oraz szybsze.

Urządzeniami bardziej zaawansowanymi technicznie są piekarniki parowe. Można w nich przyrządzać znacznie większe kawałki mięsa, a także podgrzewać i rozmrażać. Gotować możemy również za pomocą urządzenia ciśnieniowego w tzw. szybkowarze. Przy zamkniętej pokrywie szybkowaru ciśnienie rośnie i temperatura wrzenia może osiągać nawet 120 stopni C. Dzięki temu potrawy gotują się średnio trzy razy szybciej.

Na parze możemy przyrządzać właściwie wszystko: mięso, ryby, owoce morza, rozmaite potrawy z warzyw, jaja, ryż, pierogi, kasze czy desery owocowe. Produktów których nie należy gotować w parowarze jest bardzo mało np.: suszony makaron, fasola, groch, niektóre grzyby (smardze, piestrzenice), a także niektóre podroby (nerki, flaki). Na parze natomiast z powodzeniem możemy gotować świeży makaron. Jeżeli chcemy, aby smak potarw przyrządzanych w parowarze był intensywniejszy należy wczesniej zamarynować surowce, można również użyć rozmaitych przypraw, ziół i sosów, które wzbogacą smak potrawy.

Kilka porad o których należy pamiętać przystępując do gotowania na parze:

Pamietajmy, aby gotować zawsze ze świeżych i sprawdzonych produktów. Wybierajmy chude mięso (drób, cielęcina, wołowina i jagnięcina). Warzywa i owoce gotowane w całości powinny być zbliżonej wielkości, aby ugotowały się w tym samym czasie. Warzywa solimy dopiero po ugotowaniu, dzięki temu pozostaną soczyste. Nie rozmrażamy wcześniej zamrożonych produktów. Mięso przed gotowaniem należy lekko posolić, pozwoli to, zachować jego smak. Najlepiej używać świeżych przypraw ziołowych. Jeżeli decydujemy się na przyprawy suszone – zmiejnszamy ich ilość. Szczypior należy kroić. Natkę pietruszki i selera, koper, świeże gałązki tymianku i estragonu można kroić. Listki bazylii najlepiej rwać na kawałki. Ryby i mięso najlepiej najpierw zamarynować. Drób należy oprószyć i natrzeć przyprawami. Umieszczone w naczyniu produkty nie powinny się dotykać, aby para mogła swobodnie przepływać. Mięso oraz ryby należy umieszczać w parowarze na najwyższym poziomie. Twarde warzywa należy układać w naczyniu na najniższym poziomie. Surowce soczyste należy gotować w miseczkach. Do gotowania zamiast wody można używać wywaru warzywnego, rosołu lub wina wymieszanego z wodą. Wodę, która pozostała po gotowaniu, można wykorzystać np. do przygotowania sosu.

Filety z dorsza

Składniki:

20 dag filetów z dorsza
½ pęczka natki pietruszki
1 łyżka soku z cytryny
oliwa
mielony imbir
sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Filety skrapiamy sokiem z cytryny, oprószamy imbirem i układamy na folii lekko skropionej oliwą. Na rybie układamy kilka gałązek natki pietruszki, doprawiamy solą i grubo mielonym pieprzem. Szczelnie zawijamy w folię i gotujemy na parze przez 10-15 minut. Gotowa ryba powinna być matowa (nie może być

przeźroczysta). Przed podaniem odstawiamy filety na 2-3 minuty, aby odparowały.

Piersi z kurczaka w sosie jogurtowym

Składniki:
4 piersi kurczaka
100ml jasnego sosu sojowego
50ml wytrawnego białego wina
2 ząbki czosnku
1 łyżka oliwy
1 łyżeczka płynnego miodu
1 szklanka gęstego jogurtu
mielony imbir
sól, pieprz

Przygotowujemy zalewę: miód mieszamy z oliwą, dodajemy sos sojowy i wino, dokładnie mieszamy. Dodajemy drobno posiekany czosnek i szczyptę imbiru. Mięso wkładamy do zalewy i odstawiamy na 2 godziny do lodówki. Mięso układamy na sicie i gotujemy na parze pod przykryciem około 40 minut. Ostudzone mięso kroimy w plastry. Na półmisku rozkładamy kilka listków karbowanej sałaty, układamy mięso i zalewamy jogurtem doprawionym pieprzem.

Dorsz z pieczarkami gotowany na parze

Składniki (na 3 porcje):
500 gramów fileta z dorsza,
250 gramów pieczarek,
1 pęczek natki pietruszki,
50 gramów masła,
sól, pieprz,
cytryna.

Pieczarki obierz ze skórki i pokrój na grube plasterki.
Dorsza (rozmrożonego bądź świeżego) dopraw solą i pieprzem.
Na folii aluminiowej ułóż pieczarki i lekko osól. Na pieczarki połóż kawałek dorsza wraz z masłem.
Całość starannie zawiń i przełóż do parowaru. Gotuj na parze przez 25 minut.
Po upływie czasu wyciągnij z parowaru rybę i odlej roztopione masło i wodę.
Dorsza ułóż na talerzu i skrop sokiem z cytryny. Posyp świeżą natką pietruszki.

Makaron z brokułami

Składniki (na 2 porcje):
200 g makaronu,
1 brokuł,
18 zielonych oliwek,
4 liście laurowe,
ząbek czosnku,
10 łyżek zmielonych migdałów,
2 łyżki oliwy z oliwek,
3 łyżki tartej bułki,
świeżo zmielony pieprz, sól morska,
tarty parmezan.

Makaron gotuj w lekko osolonej wodzie przez 10 minut.
Brokuł pokrój na różyczki. Przez około 6 minut gotuj go na parze z listkami laurowymi, oprósz solą.
Zielone oliwki pokrój na plasterki. Czosnek drobno posiekaj.
Na patelni rozgrzej oliwę łącznie z czosnkiem. Dodaj oliwki oraz zmielone migdały. Chwilę podsmaż, a następnie dodaj łyżkę wody.
Na drugiej patelni (suchej) zarumień tartą bułkę.
Odcedź makaron i wymieszaj z brokułami, oliwkami, zmielonymi migdałami i tartą bułką. Danie polej oliwą, dopraw solą i pieprzem. Potrawę posyp tartym parmezanem.
Smacznego!

Aneta Klimczak
dietetyk, właścicielka sklepu ze zdrową żywnością
www.zakupynazdrowie.pl

Sklep powstał z myślą o wszystkich tych, którzy pragną zdrowo się odżywiać, dbać zarówno o własne zdrowie jak i zdrowie swoich bliskich.

5 zalet gotowania na parze

1. Zdrowie

W trakcie gotowania na parze jedzenie zachowuje więcej witamin i minerałów niż podczas tradycyjnego – w wodzie, smażenia czy duszenia. Co więcej, potrawy przygotowywane w ten sposób są dużo bardziej lekkostrawne i mniej kaloryczne, ponieważ nie nasiąkają tłuszczem. Naprawdę warto wprowadzić je do naszego codziennego menu. O ich wysokich wartościach odżywczych świadczy fakt, że polecane są one nie tylko osobom dbającym o linię, ale także mamom karmiącym piersią a nawet maluszkom od czwartego miesiąca życia.

2. Estetyka i smak

Korzystanie z parowaru sprawia, że jedzenie zachowuje wilgoć, a warzywa nie rozpadają się i nie blakną, więc marchewka i groszek na naszym talerzu mają piękne, intensywne kolory, co zdecydowanie doceniają moje dzieci, jest szansa, że twoim też się to spodoba. Potrawy gotowane na parze są równie smaczne co te przygotowywane w sposób, do którego przywykłaś. Para wodna świetnie podkreśla naturalny smak ryżu, zwłaszcza basmati i jaśminowego.

3. Szybkość

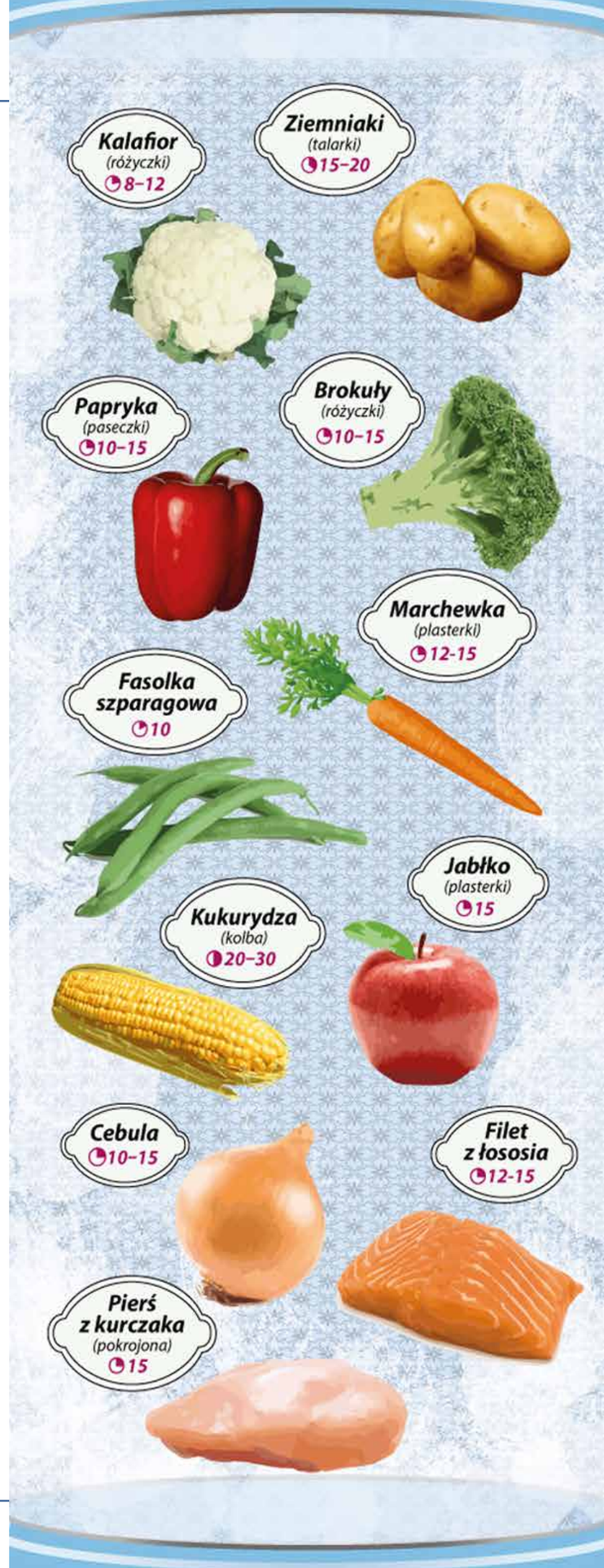
Oszczędność czasu to ogromna zaleta gotowania na parze. Pełnowartościowy posiłek można przygotować nawet w mniej niż trzydzieści minut, zwłaszcza, jeśli korzystamy z dobrego jakościowo urządzenia. Zainwestuj w parowar przynajmniej dwu- a jeszcze lepiej trzy-poziomowy, co pozwoli gotować jednocześnie np. mięso, ryż i warzywa.

4. Oszczędność

Ten sposób przygotowywania potraw pozwala oszczędzać nie tylko czas, ale też pieniądze. Proces gotowania jest szybszy, więc zużywamy mniej prądu. Co więcej, w związku z tym, że gotujemy w tak zwanym systemie kominowym (czyli na dwóch lub trzech poziomach jednocześnie) potrzebujemy energii elektrycznej lub gazu do ogrzania tylko jednego garnka.

5. Łatwość

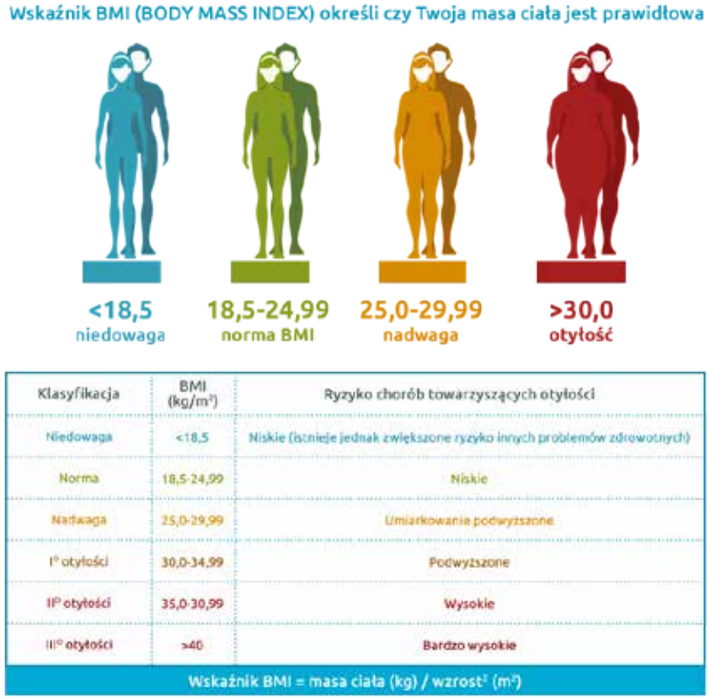
Nie musisz się martwić, czy będziesz potrafiła gotować w ten sposób. Jest to naprawdę proste i poradzi sobie z tym każda, nawet początkująca pani domu. W parowarze można przygotować właściwie każdy rodzaj mięsa, ryb, makaronu i warzyw. Internet dostarcza dziesiątków nieskomplikowanych przepisów z wykorzystaniem łatwo dostępnych produktów. Kolejną zaletą jest fakt, że w parowarze najzwyczajniej w świecie nie jest możliwe przypalenie czegokolwiek i nic nigdy nie wykipi.



Z DIETĄ po zdrowie

Temat zmagania się z chęcią utraty wagi dotyczy wielu osób, obecnie statystyki podają, że przybywa osób, które mają problem z utrzymaniem wagi w normie. Chudnięcie i tycie czy efekt jojo po diecie znane jest osobom, które usiłują stracić na wadze. Podejmujesz wysiłek, zjadasz śladowe ilości jedzenia, wreszcie coś drgnie na wadze i kiedy myślisz, że idealna sylwetka jest już w twoim zasięgu czar prysł, bo nie mogłeś się oprzeć pokusie zjedzenia czegoś. Pojawia się złość na siebie i dajesz sobie prawo do dalszego objadania.

Według Światowej Organizacji Zdrowia nadwaga i otyłość charakteryzowane są jako nadmierne nagromadzenie się tkanki tłuszczowej w organizmie, które może powodować pogorszenie stanu zdrowia. Do określenia masy ciała służy wskaźnik BMI /body mass index/. Jest to proporcja wagi w kg do wzrostu w metrach do kwadratu. Gdyby ktoś chciał policzyć to musi wagę ciała np. 68 kg podzielić przez wzrost do kwadratu czyli np. 1,73 wzrostu x 1,73= 2,9929. Czyli 68 waga ciała dzielimy na 2,9929 tyle wyszło wzrostu do kwadratu = 22,72 wskaźnik BMI. Przyjmuje się, ze poniżej 18,5 jest niedowaga, wynik w normie od 18,5 do 24,99, natomiast powyżej 25 jest nadwaga, a powyżej 30 otyłość. Jest to skala dla osób dorosłych. Czyli wynik uzyskany w przykładzie BMI 22,72 jest wynikiem w normie.



Klasyfikacja	BMI (kg/m²)	Ryzyko chorób towarzyszących otyłości
Niedowaga	<18,5	Niskie (istnieje jednak zwiększone ryzyko innych problemów zdrowotnych)
Norma	18,5-24,99	Niskie
Nadwaga	25,0-29,99	Umiarkowanie podwyższone
I° otyłości	30,0-34,99	Podwyższone
II° otyłości	35,0-30,99	Wysokie
III° otyłości	>40	Bardzo wysokie

Wskaźnik BMI = masa ciała (kg) / wzrost² (m²)

Jakie są konsekwencje dla ciebie posiadania wysokiej wagi? Czy wypisane poniżej są ci znane?
- obniżony nastrój,
- rezygnacja z ubrań z tych które się podobają na rzecz tych w które mogę się zmieści,
- obniżona samoocena i trudność akceptacji siebie,
- problemy ze zdrowiem, różnego rodzaju dolegliwości bólowe np. stawów, popuchnięte nogi, dolegliwości żołądkowo-jelitowe,
- lęk przed miejscami publiczni, w których trzeba się rozebrać np. basen czy plaża,
- ciągłe podejmowanie diet i skupianie uwagi na cyfrach,
- dręczące myśli typu nigdy nie schudnę.

Podstawową kwestią jest, zanim weźmiesz się za odchudzanie, to odpowiednia motywacja i świadomość dlaczego chcesz schudnąć. Zastanów z czym się wiąże podjęcie diety jakie są plusy, a jakie minusy.

Do minusów zaliczymy:
- odmawianie sobie tego na co miało by się ochotę,
- będzie to długotrwały wysiłek i może upłynąć trochę czasu zanim zauważysz pierwsze efekty,
- mogą pojawić się nieprzyjemne uczucia typu: złość, smutek, strach, znudzenie, zmęczenie,
- zmaganie z pragnieniem zjedzenia czegoś co w diecie jest zabronione,
- planowanie diety czyli zakup potrzebnych produktów, wysiłek włożony w przygotowywanie posiłków, zabieranie ze sobą gotowych posiłków i trzymanie się grafiku jedzenia co oznacza, że nie ma podjadania czy niezliczonej liczy przekąsek.

Korzyści jakie możesz zyskać na

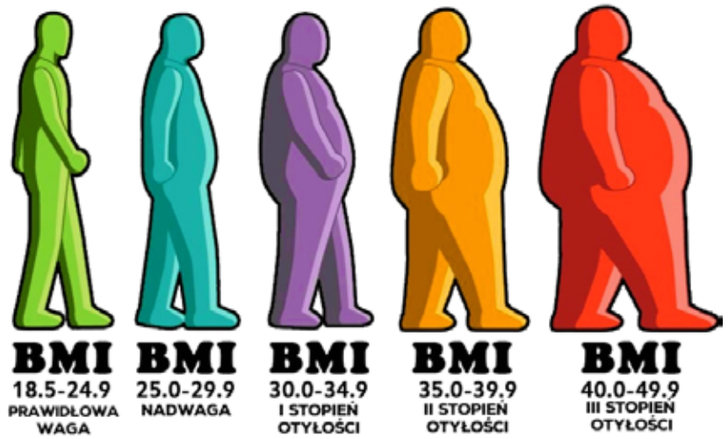
pewno są kwestią indywidualną. Jednak zwróć uwagę czy może utrata wagi wpłynie istotnie na przykład na:
- twoją kondycję, sprawność, co może przyczyni się do podejmowania większej ilości aktywności czy zainteresowań o których wcześniej nie było mowy,
- twoje życie intymne, znajomości towarzyskie czy pracę,
- twoje ciało, myślenie o sobie, zdrowie.

Jakie myśli pojawiają się najczęściej podczas walki z wagą. Są to często myśli negatywne tak zwane sabotujące:
- nie uda mi się,
- jestem beznadziejna,
- jak zjem jeden kawałek ciasta to nic mi nie będzie,
- jak już zjadłam jeden kawałek ciasta to mogę więcej i tak już nici z diety,
- mam dosyć tej diety,
- miałam takie nerwy w pracy, że mogę zjeść ten batonik,
- nie mogę odmówić cioci, muszę zjeść, bo co sobie pomyśli o mnie.

Dietę należy podjąć rozsądną, aby była wartościowa dla organizmu. Każda dieta restrykcyjna polegająca na znacznym obniżeniu kalorii spowoduje po jej zakończeniu przyrost wagi. Dieta powinna składać się z pięciu posiłków w ciągu dnia. Należy dzień wcześniej planować co się zje, aby nie tworzyć sytuacji, że nie mam co zjeść i zjem cokolwiek. Zrób grafik posiłków i pilnuj godzin jedzenia. Jeśli wiesz, że nie zdążysz wrócić do domu na dany posiłek zabierz go ze sobą, ale to by oznaczało, że musisz go wcześniej przygotować i mieć w czym go zabrać ze sobą.

W takiej sytuacji trzeba się przygotować do diety odpowiednio wcześniej i być może wiąże się to też z jakimiś dodatkowym wydatkiem. Musisz też przeorganizować dzień, aby mieć czas na zakupy i przyrządzenie posiłku. Może należy przejrzeć swoje szafki i pozbyć się produktów, które kuszą. Od teraz masz zwracać szczególną uwagę na to co zjadasz.

Oczywiście bardzo istotną kwestią podczas stosowania diety są myśli:
- cały tydzień na diecie i nic nie schudłem,
- ta dieta jest okropna cały dzień myślę tylko o jedzeniu,
- nie dam rady jestem taka głodna,
- moje życie jest takie trudne jedynie jedzenie było moją przyjemnością,
- już nigdy nie będę mogła jeść tego co kocham.



Takiego rodzaju myśli na pewno nie ułatwią bycia na diecie. Naucz się rozpraszać nieprzydatne, sabotujące myśli. Spróbuj z nimi podyskutować i znaleźć inne wytłumaczenie dla swojej myśli:
- czy nazbyt często myślę, że sobie nie poradzę,
- czy są jakieś choćby drobne dowody, które by wskazywały, że moja myśl nie jest prawdziwa,
- czy przewiduję przyszłość, choć nie mam na nią potwierdzenia,
- czy nie wyciągam wniosków na podstawie emocji i tego jak czuję się w danej sytuacji, zamiast obiektywnie spojrzeć na sytuację,
- co by mi w tej sytuacji powiedziała bliska osoba,
- spróbuj znaleźć inne przyjemności, rzeczy które sprawią ci przyjemność, może nowe hobby, coś pasjonującego,
- próbuj także nowych rzeczy, nowe smaki, nowe zainteresowania, aktywności.

Kwestią bezsporną podczas podejmowanych wysiłków utraty wagi jest aktywność fizyczna. Dozwolona każda forma, od sportów wyczynowych po kilkunastominutowy spacer. Zwróć uwagę czy jako czynnik wspomagający możesz dodać aktywność do swojego odchudzania. Dobrze by było, aby aktywność na stałe znalazła się w grafiku. Pozwoli to nie tylko utrzymać wagę, ale także doda energii, poprawi kondycję i zdrowie. Zacznij od zastanowienia się jakie są rodzaje aktywności. Jeśli do tej pory nie byłeś szczególnie aktywny, to zacznij od czegoś prostego i co nie będzie zbyt obciążające aby się nie zniechęcić, niech to będzie aktywność, która także będzie sprawiała przyjemność. Pamiętaj, że nie ma diet lekkich, łatwych i przyjemnych. Każda dieta będzie miała wady i zalety. Dietę którą chcemy podjąć możemy skonsultować ze specjalistą np. dietetykiem, który udzieli wszelkich niezbędnych informacji o pożywieniu, które będzie zdrowe i doda ci energii, a zarazem korzystnie wpłynie na twoją wagę. Innym specjalistą pomocnym, może być psycholog, który pomoże uporać się z sabotującymi myślami i emocjami.

Najistotniejszą kwestią jest zmiana nawyków żywieniowych. Nie przejmuj się jeśli jednorazowo ulegniesz pokusie i coś podjesz, od razu po zjedzeniu nawet kilku kawałków ciasta nie przytyjesz, ważne abyś dalej kontynuował dietę i nie myślał, że skoro podjadłem to koniec z dietą. Kiedy z kolei poddamy się restrykcyjnej diecie takiej gdzie prawie wcale nie jemy, nasz organizm przestaje normalnie funkcjonować, ponieważ zaczyna magazynować pokarm na czarną godzinę, zamiast spalać. Dlatego w diecie ważne jest aby jeść, a nie się głodzić.

W diecie także ważne jest spożywanie płynów, nie mniej niż 2 litry dziennie. Każda osoba jest inna i dlatego dobór diety powinien być indywidualny. Dobierz taką dietę, która zaspokoi twoje potrzeby smakowe, ale zarazem będzie zdrowa. Ponieważ dieta to proces to nie rzucaj się od razu na głęboką wodę i zaplanuj ją metodą małych kroków.

Dorota Kamińska
www.pracowniaalfa.pl

Listopadowe refleksje

Anna Drajewicz

Jeszcze nie tak dawno było lato… potem babie lato... Przesunęli nam czas, zrobiło się leniwie, może bardziej spokojnie… Przerażające, jak ten czas leci. Czy wam też? Ostatnio natknęłam się na interesująco ciekawe, a jednocześnie proste wytłumaczenie. Gdy mamy 10 lat, to jeden rok jest jedną dziesiątą naszego życia. Gdy mamy lat 50, to jest to jedynie jedna pięćdziesiąta. Prawda, że proste? Jedna pięćdziesiąta musi być (pięć razy) krótsza od jednej dziesiątej. Przekonało was?

Mój syn w tym roku skończył 18 lat. Patrzę na niego z niedowierzaniem – to już? Dopiero co… Jeszcze nie tak dawno… Tyle co… I już. Jak ciężko czasem pogodzić się z tym, że dzieci nie są naszą własnością. Mamy tylko przywilej – przez jakiś czas – uczestniczyć w ich życiu. Korygować. Pokazywać świat z jego dobrem i złem. Uwrażliwić na piękno, uczyć pochylenia się nad krzywdą innych, zaszczepić dobre nawyki, umiar, takt, empatię. Uczciwość. Przede wszystkim względem siebie, by mogli z podniesioną głową patrzeć w lustro.

Ale też uczmy zdrowego egoizmu i asertywności. I żeby wiedziały, że najważniejsze są motywy czyjegoś postępowania. Dlaczego robi to, co robi. Nie sądź, żebyś nie był sądzony. Nie oceniaj. Masz swoje życie. I nigdy nie chowaj urazy, przebaczaj.

Co jest przypadkiem, a co przeznaczeniem? To co przypadkowe wydaje się nieistotne, mniej warte; z samej definicji podważa to, co ze sobą przynosi. Przychodzi łatwo i bez okazji. Przeznaczenie automatycznie wyróżnia nas z tłumu. Może być darem, ale i karą.

Starość nie jest przypadkiem. Starzenie się i nieuchronnie następująca po nim starość jest naszym przeznaczeniem (jeśli oczywiście nie pojawi się w naszym losie jakiś zły przypadek i nie pozwoli nam jej doczekać). Boimy się chyba bardziej starzenia niż starości. Głównie dlatego, że ze starzeniem trzeba potykać się każdego dnia przez długi okres, a starość trzeba któregoś dnia po prostu zaakceptować.

W rozmowach ludzi, którym życie w dużej części już przeleciało, wyłania się powszechne zdziwienie faktem, że to wszystko potoczyło się tak szybko. Było i już nie zamierza wrócić. Stąd zapewne, u niektórych - te często desperackie, próby zatrzymania na sobie wzroku płci przeciwnej. Krzykliwym makijażem, opiętą bluzką, krótką spódniczką, nadmiernym „wyluzowaniem", głośnym śmiechem. Jest w tym coś przygnębiającego (oprócz śmieszności).

To niepogodzenie się z upływającym czasem. Przemijaniem. Pogodzona starość jest pogodna, jak babie lato. Bo przecież wszystko w życiu ma swoją porę. Właściwą porę. Swoje miejsce i swój czas.

Plaga końca XX i XXI wieku. Samotność. Ludzie boją się jej bardziej, niż końca świata czy AIDS. ***„Całkowita samotność jest być może, największą karą, jakiej możemy doznać. Wszelka przyjemność słabnie i znika, gdy jej doznajemy w odosobnieniu, a wszelka przykrość staje się bardziej okrutna i nie do zniesienia…".*** Tak o samotności pisał jeden z najwybitniejszych filozofów, David Hume, w swoim dziele „Rozprawa o ludzkiej naturze". Potrafi być przerażająca i porażająca.

Dzisiaj samotność postrzegamy nie jako wybór, lecz dotkliwe cierpienie. Zresztą pustelnictwo według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego jest jednostką chorobową, tak jak depresja czy psychoza. Niektórzy cynicy uważają, że Pan Bóg stworzył świat jedynie dlatego, bo nie chciał czuć się samotny… Zaopiekujmy się samotnymi; oni często się nie skarżą, cierpią w milczeniu, zbyt taktowni, by absorbować świat swoją osobą czy problemami. Pierwsi zaproponujmy wspólną kawę, przyjdźmy z ciachem, zabierzmy do parku, kina, ugotujmy coś razem… Jest tyle możliwości. Daj coś z siebie drugiemu człowiekowi, a życie od razu stanie się prostsze i łatwiejsze.

Doceńmy KAPUSTĘ,

bo jest warzywem o wysokich walorach odżywczych i dietetycznych. Świeża jest bogatym źródłem witamin A, B1, B2, C i PP, a także składników mineralnych jak: potas, wapń, magnez, żelazo. Zawiera sulforafan, związek o działaniu antyrakowym. Uważa się, że leczy kaca i choroby stawów, zapobiega anemii, podnosi odporność, zapewnia piękne włosy, skórę i paznokcie.

Liście kapusty (najlepiej lekko zbite, żeby puściły sok) dezynfekują i ułatwiają gojenie ran, oparzeń, owrzodzeń; łagodzą skutki ukąszeń owadów i bóle menstruacyjne. Nasze babcie robiły sobie z nich okłady na nagniotki, odciski i haluksy. Natomiast kiszona kapusta przeciwdziała rozwojowi szkodliwych bakterii w przewodzie pokarmowym. Ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, bo zawiera dużo witaminy C. Jej sok pomaga przy zaparciach, przy problemach z wątrobą, żołądkiem i śledzioną.

Pijąc go wzmacniasz odporność i przeciwdziałasz anemii. Kwas mlekowy oraz jego bakterie przyczyniają się do regulacji trawienia oraz usprawniają pracę układu pokarmowego. Ułatwiając rozkład pożywienia, obniżają poziom złego cholesterolu. Dzięki swojej niskokaloryczności – 100g ma tylko 40 kcal - kapusta wykorzystywana jest w rozmaitych dietach odchudzających

I JESZCZE INFO DLA KAWOSZY

Według badań przedstawionych na Kongresie Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, wyższe spożycie kawy jest związane z niższym ryzykiem przedwczesnego zgonu. Badanie obserwacyjne pokazało, że kawa może stanowić istotny element zdrowej diety; picie kawy może pomóc zapobiegać cukrzycy, chorobie Parkinsona, chorobie Alzheimera, a nawet pewnym formom raka. Badanie zostało przeprowadzone w ramach projektu *Seguimiento Universidad de Navarra (SUN)*, wieloletniego prospektywnego badania kohortowego przeprowadzonego wśród hiszpańskich absolwentów uniwersyteckich.

Rozpoczęło się w 1999 roku. Analiza ta obejmowała 19 896 uczestników projektu SUN, a ich średni wiek w czasie rejestracji wyniósł 37,7 lat. Po przystąpieniu do badania uczestnicy wypełniali kwestionariusz dotyczący częstotliwości spożycia kawy, stylu życia, aktywności fizycznej, palenia tytoniu, oraz cech socjodemograficznych. Byli obserwowani przez dziesięć lat. Informacje o śmiertelności uzyskano od uczestników badania i ich rodzin.

W ciągu dziesięciu lat zmarło 337 osób. Naukowcy stwierdzili, że uczestnicy, którzy spożywali co najmniej cztery filiżanki kawy dziennie, mieli 64% mniejsze ryzyko przedwczesnego zgonu niż ci, którzy nigdy lub prawie nigdy nie spożywali kawy. Zbadano też, czy płeć, wiek lub przestrzeganie diety śródziemnomorskiej miały wpływ na związek między konsumpcją kawy, a przedwczesną śmiertelnością.

Zaobserwowano znaczną interakcję między spożyciem kawy a wiekiem. U osób, które miały co najmniej 45 lat, picie dwóch dodatkowych filiżanek kawy dziennie wiązało się z 30% niższym ryzykiem śmiertelności. W projekcie SUN stwierdzono odwrotny związek między piciem kawy, a ryzykiem śmiertelności wszystkich osób, szczególnie u osób w wieku 45 lat i starszych. Wyniki badań sugerują, że picie czterech filiżanek kawy każdego dnia może stanowić część zdrowej diety u zdrowych osób.

SM Express
UKAZUJE SIĘ DZIĘKI WSPARCIU
Biogen
SANOFI GENZYME
BAYER
NOVARTIS

SM Express **Redaguje zespół: Tomasz Połeć - redaktor naczelny, Współpracują**: Anna Drajewicz, Edward Mórawski, Helena Kładko, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Małgorzata Kitowska, Dominika Czarnota, Scholastyka Śniegowska, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Magdalena Fac, Małgorzata Felger, Helena Konarska, Justyna Kowalewska-Hryniewska, Małgorzata Śliwa, Joanna Figura, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gąska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miąsek, Aneta Klimczak. **Adres Redakcji**: Warszawa, Nowolipki 2a, **Wydawca**: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Nowolipki 2a **Skład i grafika**: Bogna Kantor. **Druk**: Drukarnia ODDI Poland. **Nakład** 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: redakcja@ptsr.org.pl

Sztuka manipulacji

Stany Zjednoczone, wiek XIX, środek wojny secesyjnej. Wszystko dzieje się w Wirginii, w podupadającej pensji dla dorastających dziewcząt. Wychowanki, ich opiekunki i rezydentki żyją spokojnie. Z dala od wojennego zgiełku. Jednak pewnego dnia sielska atmosfera pryska. Powód? Mężczyzna, który się pojawił wśród kobiet.

Jedna z podopiecznych pensji, dwunastoletnia Amelia natyka się w lesie na ciężko rannego żołnierza, kaprala wojsk Unii Johna McBurneya. Przyprowadza go do budynku, by go opatrzyć i by doszedł do zdrowia. Początkowo i dojrzałe kobiety i nastoletnie damy są dość nieufne, jest to w końcu jedyny mężczyzna w posiadłości...

Ale dzięki ich opiece dochodzi do siebie, a wtedy zaczyna manipulować przebywającymi tam kobietami i dziewczętami: obnaża ich lęki i rozpala w nich namiętność, kusi i zwodzi, w jednych wywołuje litość, w innych pożądanie. Początkowo trafia na mur obojętności, ale z czasem kobiety ulegają jego urokowi. Każda chciałaby go mieć tylko dla siebie, gotowe są poświęcić nawet lojalność wobec pozostałych.

Namiętność i pożądanie buzują tu ostro i tak naprawdę nie wiadomo kto na kogo rozpoczął polowanie i kto kim manipuluje oraz kto zostanie zwycięzcą…? Niesamowita i wciągająca opowieść.

Na podstawie powieści powstał film, który miał premierę w polskich kinach we wrześniu br.

„Na pokuszenie" Thomas Cullinan, MARGINESY 2017

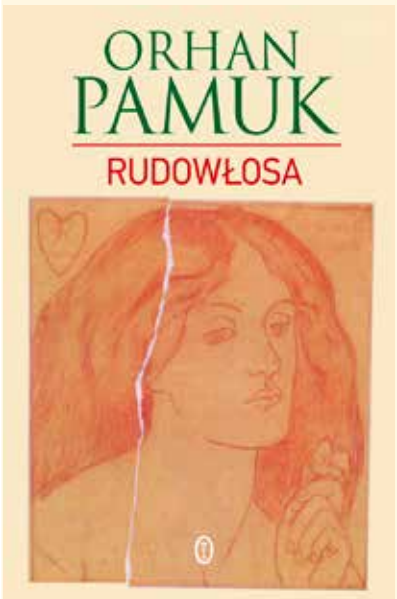
Miłość jak grom!

Julia jest samotna. Ma trzydzieści lat, i choć pochodzi ze Szwecji to mieszka w Wiedniu, z kotem Optimusem. Uczy angielskiego w jednej ze szkół językowych. Jej uczniami są bezrobotni dyrektorzy z przerostem ambicji i mocno niedouczona młodzież. Nasz szczery śmiech wzbudzają rozmowy w pokoju nauczycielskim, w którym lektorzy wymieniają się uwagami na temat słuchaczy.

Julia marzy jeszcze o dwóch rzeczach. Pierwszej. Chciałaby się zaprzyjaźnić ze swoją sąsiadką – pisarką, noblistką Elfriede Jelinek. Druga to poznać kogoś i przestać być samotną. Jest tylko z tym jeden problem – Julia nie bywa na wielu imprezach. Jeśli już to chodzi na spotkania z innymi nauczycielami ze szkoły. Jak widać szanse marne. Bo tak na co dzień, to dom – praca – dom.

Pewnego dnia siedząc na ławce w parku, poznaje Bena, wesołego mężczyznę, który całkowicie odbiega od jej wcześniej poznanych mężczyzn. Jest dowcipny, inteligentny i ma to coś w spojrzeniu. Bohaterka początkowo myśli, że to chodzący ideał. Jest jednak jeden problem – Ben mieszka… w krzakach. Jest bezdomny. Ale dla Julii to żaden problem… Zabawna, pełna humoru opowieść o tym, jak miłość może całkowicie zmienić nas i nasze podejście do świata.

„Jak się zakochać w facecie, który mieszka w krzakach" Emmy Abrahamson, REBIS 2017



Konsekwencje pewnego spotkania

Stambuł, połowa lat 80. Ojciec nastoletniego Cema z powodów politycznych trafia do więzienia. Chłopak marzy o studiach, ale by się na nie dostać musi zdobyć pieniądze na opłacenie kursów przygotowawczych. Zatrudnia się jako pomocnik studniarza. Pracują pod Stambułem, w pobliżu miasteczka Ongoren. Po całym dniu, wieczorem opowiadają sobie rozmaite historie z życia wzięte, czasem zahaczają o mity, m.in.: o Edypie – zabójcy własnego ojca i Rustamie, który w ferworze walki zabija własnego syna. Relacje między mistrzem, a jego uczniem coraz bardziej się zacieśniają. Stają się niemal ojcowsko-synowskie.

Pewnego wieczora obaj idą do miasteczka. Cem poznaje tam dwa razy starszą od siebie, rudowłosą aktorkę teatralną i traci dla niej głowę. Jeszcze nie wie, jakie konsekwencje będzie musiał ponieść za ten krótkotrwały romans w przyszłości.

Po skończeniu studiów Cem ożenił się, znajduje też doskonale płatną pracę, umiejętnie inwestuje zarobione pieniądze.

Mija wiele lat, Cem jest już po czterdziestce, należy do elity finansowej Stambułu, jest właścicielem kilku firm. Pewnego dnia dostaje tajemniczy list, który wywróci jego poukładany świat do góry nogami.

„Rudowłosa" Orhan Pamuk, Wydawnictwo Literackie 2017