

Nr 74

Rok VII

sierpień 2019

ISSN 2299-9647

# SM Express



POLSKIE TOWARZYSTWO  
TWARDNIENIA I OZSIANEGO

*Wspomnienia o dr Marii Kassur str. 4-5*

**W numerze:**

**Jak przetrwać upały - str. 3**

**Nadbużański oddział na szlaku - str. 6-7**

**Nie sam na SM – ćwiczymy razem - str. 10-13**

**Konin nad morzem - str. 14-15**

**20 lecie Koła Tczew - str. 20-21**



## Droży Państwo



Lato powoli się kończy, mam nadzieję, że dla większości z Państwa było to udany czas. Naładowane akumulatory pozwolą na działanie przez dalszą część roku. Ja z wakacjami muszę jeszcze poczekać, ponieważ dzieje się w to lato naprawdę niemało.

Udało nam się spotkać z wiceministrem zdrowia i przedstawić mu sytuację osób chorujących na SM w Polsce. Minister jest człowiekiem bardzo otwartym i chętnie słucha, daje to nadzieję, że nasze postulaty i potrzeby będą przez niego właściwie zrozumiane.

Podczas spotkania zastanowiło mnie, że minister nie do końca zdawał sobie sprawę z tego, że w Polsce wciąż dostępność do refundowanego leczenia jest ograniczona i nie wszędzie jednakowa.

Widziałem niedowierzanie gdy mówiliśmy o kolejkach występujących w województwach pomorskim, dolnośląskim, mazowiecki i powstających w lubelskim. Można było odnieść wrażenie, że nie jest do końca poinformowany o tych problemach.

Obiecaliśmy też, że prześlemy na piśmie naszą ocenę najważniejszych potrzeb i problemów w SM. Trochę ich jeszcze jest, przy okazji więc poprosiliśmy o kolejne spotkanie, które może przynieść dalszą poprawę sytuacji chorych. Decyzyjnie trzeba wciąż uświadamić, że faktycznie sytuacja się poprawia, ale do uznania jej za dobrą jeszcze droga daleka.

Wciąż prowadzimy korespondencję z parlamentarzystami, w której staramy się edukować ich o potrzebach w opiece nad chorymi na stwardnienie rozsiane. To bardzo ważne, ponieważ właśnie w sejmie zapadają kluczowe decyzje o dostępności do leczenia. Świadomość posłów może pomóc później w podejmowaniu właściwych decyzji, ale też buduje swoiste zaplecze dla naszych działań.

Jest to o tyle ważne, że pojawiają się coraz skuteczniejsze leki, które mogą stanowić prawdziwy przełom w leczeniu SM, ale w Polsce wciąż jeszcze nie są refundowane, gdy winnych krajach chorzy już z nich korzystają. Pojawiają się substancje działające na te postaci SM, w których dotychczas nie było jeszcze żadnego leczenia. Pojawiają się też takie, które szczególnie z punktu widzenia kobiet, są bardzo korzystne. Tymczasem nasi pacjenci mogą tylko o nich poczytać, zastanawiając się pewnie dlaczego nie mogą z nich korzystać.

Jak doskonale wiemy, czas podjęcia leczenia ma kluczowe znaczenie. Im szybciej choroba jest zatrzymywana, w tym lepszej kondycji będzie pacjent. Dzięki temu będzie mógł normalnie funkcjonować, normalnie żyć. A to jest przecież bezcenne i tak naprawdę nadaje sens życia. Dlatego staramy się, aby ci którzy decydują o dostępności do leczenia byli świadomi tego, że mają do czynienia z cyferkami, ze statystyką, ale że decydują o losie ludzi.

Nie damy o tym zapomnieć.

## Dzień SM w Grudziądzu

PTSR Koło w Grudziądzu w dniu 31 maja 2019 r. zorganizowało Światowe Dni SM. Zgromadzonych gości przywitał Przewodniczący - **Andrzej Buczkowski**, który również poprowadził całą uroczystość. Obecni na obchodach byli: dyrektor Regionalnego Szpitala Specjalistycznego w Grudziądzu ds. lecznictwa **Łukasz Przychodźki**, rehabilitanci, kadra medyczna, a przede wszystkim chorzy, ich bliscy i znajomi.

Bardzo ważnym punktem programu Światowego Dnia SM w Grudziądzu był wykład o leczeniu chorych w stwardnieniu rozsianym, wygłoszony przez neurologa **Pawła Bochniaka** z Oddziału Neurologii i Neuroimmunologii Klinicznej. Następnie przedstawiona była prezentacja o nowatorskich metodach usprawnienia ruchowego przez rehabilitanta mgr **Pawła Swakowskiego** - Koordynatora Zespołu Fizjoterapeutów Oddziału Udarowego i Oddziału Neurolo-

gii i Neuroimmunologii Klinicznej Szpitala w Grudziądzu. Obchody ŚD SM uświetnił wspomniały koncert **Joanny Zajac-Szałkowskiej** i **Bogusza Szalkowskiego**.

Podsumowując uroczystość przedstawiciel PTSR Oddział w Koninie podziękował za organizację Światowego Dnia Stwardnienia Rozsianego - globalnej kampanii uświadamiającej na temat SM. Podkreślono, iż jej celem jest dostarczenie najbliższemu środowisku oraz

globalnemu społeczeństwu informacji o przewlekłym schorzeniu, podniesienie świadomości, a także wiedzy o wpływie tej choroby na życie.

Na koniec podziękowano Radzie koła PTSR w Grudziądzu i jej członkom za zaangażowanie i wspólnie prowadzone działania oraz wszystkim zgromadzonym za to, że wspólnie mogliśmy obchodzić uroczystość Światowego Dnia SM.

KG



# UPAŁY

## Jak przetrwać

Zmiany klimatu powodują, że afrykańskie upały w Polsce zdarzają się coraz częściej. Wysokie temperatury i zaduch w gorące lato mogą nasilać przykre objawy wielu schorzeń. Kiedy naczynia krwionośne ulegają rozszerzeniu, akcja serca przyspiesza a na skórze pojawiają się kropelki potu - to sygnał, że organizm broni się przed przegrzaniem i stara się zachować właściwą temperaturę ciała.

To naturalny mechanizm obrony przed upałami, ale może być zaburzony u osób chorych z SM, u których pocenie się jest często zmniejszone lub zanika. Nie oznacza to że osoby chore przewlekłe muszą rezygnować z letnich przyjemności, ale powinny zwracać uwagę na swoje samopoczucie i każde pogorszenie stanu zdrowia zgłaszać lekarzowi.

Pogorszenie samopoczucia zaczyna odczuwać już przy 25-28 stopniach osoby zdrowe. Najczęstsze reakcje na upał to: zasłabnięcia, podenerwowanie i irytacja, problemy z koncentracją, uczucie rozleniwienia, senność i niepokój. Upały negatywnie oddziałują na ośrodkowy układ nerwowy i znacznie pogarszają stan psychiczny. Upał jest szczególnie niebezpieczny dla niemowląt i małych dzieci, kobiet ciężarnych, seniorów i osób przewlekłe chorych.

Jak chronić organizm przed upałem? Nośmy jasne, przewiewne ubrania z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze. Pamiętajmy o odpowiednim nakryciu głowy, które zabezpieczy przed przegrzaniem oraz o okularach przeciwsłonecznych z filtrem chroniącym nasze oczy przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Istotnym jest regularne stosowanie kremu z filtrem. Dbajmy o właściwą cyrkulację powietrza w zamkniętych pomieszczeniach, używajmy wentylatorów i klimatyzacji. Wietrzyć jest najlepiej rano i wieczorem.

Pamiętajmy o regularnych posiłkach, wybierając przy tym lekkie dania. Jedzmy jak najwięcej warzyw i owoców, unikajmy dań ciężkostrawnych, smażonych. Żywność przechowujmy w warunkach chłodniczych, unikniemy zatruc. Pijmy systematycznie, najlepiej wodę (min. 2 litry płynów, ale także herbatki ziołowe lub owocowe) i unikajmy alkoholu, a także kofeiny, ze względu na jej działanie moczopędne.

Pamiętajmy - pragnienie nie jest wiarygodnym sygnałem zapotrzebowania organizmu na płyny, zwykle odczuwamy je, gdy w organizmie występuje już pewien niedobór wody. Trzeba więc pić także wtedy, gdy nie odczuwa się pragnienia. Biorąc prysznic lub kąpiel, regulujmy temperaturę tak, by była niższa niż temperatura ciała. Ulgę przyniesie mokry ręcznik lub schłodzony kompres żelowy. Schładzanie ciała może ograniczać spastyczność lub łagodzić skutki terapii zimnem należy dokonywać w porozumieniu z lekarzem.

U około 75% chorych z SM zmęczenie jest jednym z trzech objawów chorobowych, a u części - głównym objawem. Ulega nasileniu pod wpływem bólu, stresu, depresji, dłużej trwającej aktywności ruchowej, a także ciepła, poważnie wpływając na codzienną aktywność chorych. Poprawa następuje dopiero po odpoczynku i śnie. Objawia się wskutek nietolerancji ciepła - nasileniem objawów w przebiegu wzrostu ciepłoty ciała.

Dla osób z SM aktywność fizyczna ma znaczenie priorytetowe, ponieważ wzmacnia mięśnie i pomaga utrzymać sprawność. Upał i wysoka temperatura powodują jednak pogorszenie przewodnictwa nerwowego. Wtedy objawy choroby zna-

cząco się nasilają, manifestując się m.in. zachwianiami równowagi, pogorszeniem koordynacji ruchowej, ogólnym spadkiem sił a nawet przygnębieniem. Należy zatem zwrócić uwagę na to, w jakich porach dnia chory z SM czuje się najgorzej i tak planować dzień, by w tym czasie nie organizować zajęć wymagających zwiększonej aktywności.

Wielu chorych z SM boryka się z dolegliwościami współistniejącymi. W czasie upałów szczególną ostrożność powinny wykazać także osoby z wszelkiego rodzaju chorobami układu krążenia, zwłaszcza z niewydolnością serca (zwiększa się niebezpieczeństwo niedokrwienia mięśnia sercowego). Skutki wysokich temperatur dotkliwie odczuwają osoby leczące się na nadciśnienie tętnicze, bowiem w upały u osób przyjmujących leki na tę przypadłość może nastąpić niebezpieczne obniżenie ciśnienia poniżej bezpiecznej wartości, co może skutkować udarem. Pacjenci z nadciśnieniem narażeni są na szybkie odwodnienie, dlatego muszą pamiętać o przyjmowaniu dużej ilości płynów.

Cukrzyca to kolejna z chorób, której objawy zaostrzają się w czasie upałów. Zwiększona potliwość utrudnia kontrolowanie poziomu cukru we krwi, więc należy dbać o stałe monitorowanie stanu zdrowia i unikanie odwodnienia. To samo dotyczy chorych na nerki, bowiem duża utrata wody powoduje zagęszczenie moczu niebezpieczne dla osób z kamicą nerkową. Upały szkodzą także alergikom i astmatykom wrażliwym na działanie suchego, przepelnionego alergenami powietrza. Jednak zachowując należyłą ostrożność i stosując się do wyżej opisanych zaleceń, unikniemy przegrzania i odwodnienia a gorące lato nie będzie stanowić zagrożenia.

H.K.

# Wspomnienia o dr Marii Kassur

W ostatnich tygodniach pożegnaliśmy Panią Doktor Marię Kassur od blisko 30 lat związaną z Oddziałem Warszawskim Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Pani Maria była współzałożycielką PTSTR i poświęciła lwią część swego życia na działalność w Oddziale Warszawskim. Przez wiele lat pełniła funkcję wiceprzewodniczącej Rady tego Oddziału. Jej działania na forum międzynarodowym procentują do dziś.

Pani Maria była nie tylko działaczem społecznym ale także znakomitym lekarzem pediatrą - nefrologiem. Do Jej gabinetu ustawały się zawsze kolejki małych pacjentów. Strach przed lekarzem i diagnozą łagodziła uśmiechem, ciepłym głosem i nadzieją, którą wszystkim wokół dawała. Rozwój PTSTR i działalność Pani dr Marii Kassur została doceniona w świecie i w 1992 roku IFMSS uhonorował ją nagrodą Wolfensona. W 2011 roku Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej p. Bronisław Komorowski odznaczył p. Marię Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Pani Maria Kassur to dla wielu z nas Człowiek - Instytucja. Wszystkim, którzy się do niej zwrócili pomagała jak tylko mogła. Do ostatnich dni (razem ze swoim Asystentem) tłumaczyła



z angielskiego specjalistyczne artykuły dotyczące badań nad przyczynami SM, czy nowych dostępnych terapii. Chodziła na koncerty, do teatru, wjeżdżała (mimo niesprawności fizycznej) w swoje ulubione miejsca. Żyła i zmarła na swoich własnych warunkach.

Odejście Pani dr Marii Kassur to wielka strata nie tylko dla środowiska chorych na SM ale także dla tych, którzy mieli zaszczyt ją znać.

Postanowiliśmy zatem przypomnieć co dr Kassur powiedziała naszej gazecie w numerze 4.

chorymi. W tamtym okresie byłam członkiem Towarzystwa Walki z Kalectwem. Ale myśl o organizacji zajmującej się osobami chorymi na SM była mi coraz bliższa. Z biegiem czasu dołączyło do mnie kilka osób m.in. **Katarzyna Czarnecka**, redaktor **Jan Galuba**, nieco później **Joanna Grodzicka** i **Halina Sakowicz**. Razem postanowiliśmy założyć Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, a w jego strukturach Oddział Warszawski. **Założenie Stowarzyszenia było takie proste?**

Najpierw zorganizowaliśmy spotkanie w którym wzięli udział

m.in. Przewodnicząca Sekcji Stwardnienia Rozsianego przy TWK pani dr **Władzińska**, Sekretarz Generalny International Federation of Multiple Sclerosis Societies - pan **Petzał**, a także ówczesny menadżer Hotelu Marriott w Warszawie. Decyzje, które wspólnie podjęliśmy zaowocowały dzisiejszym stanem rzeczy. Od tej chwili PTSTR wraz z Oddziałem Warszawskim rozwijały się razem korzystając z tego samego bezpłatnego lokalu. Członków Towarzystwa szukaliśmy poprzez przychodnie lekarskie, ośrodki zdrowia, szpitale. Kolejnym krokiem było wystąpienie do sądu o uzyskanie rejestracji i osobowości prawnej dla Rady Głównej i Oddziału Warszawskiego, którą to osobowość prawną otrzymaliśmy w 1999r.

**Co zmieniło się od tego czasu w Stowarzyszeniu?**

Bardzo się rozwijamy. W każdym regionie Polski mamy Oddziały, które prężnie działają. Rada Główna stała się rzecznikiem praw osób chorych na SM i bardzo dzielnie walczy o wprowadzenie u nas takich standardów leczenia jakie obowiązują na świecie. Rozwój PTSTR został zauważony przez IFMSS. W 1992 roku otrzymałam nagrodę Wolfensona za założenie PTSTR i działalność na rzecz osób chorych na SM, a **Pani Ewa Marszał** - nagrodę zasłużonego opiekuna, za poświęcenie z jakim opiekowała się księdzem **Jerzym Zakrzewskim**. Rozwój Towarzystwa zauważyły też władze Rzeczypospolitej Polskiej i w 2011 roku razem z **Elżbietą Doraczyńską** otrzymałyśmy Krzyże Kawalerskie Orderu Odrodzenia Polski.

**A co w tym czasie działo się w Oddziale Warszawskim?**

W grudniu 1994 roku Oddział Warszawski przeprowadził się do wynajętych 2 pokoi w Śródmiejskim Ośrodku Opiekuńczym w Warszawie przy ulicy Świętojerskiej 12 A. Kierownikiem nowego biura został **Piotr Zagnański**, a jego zastępcą **Julia Mierzejewska - Wygnańska**. „Julka”. Do pracy w nowym biurze dołączyły: dr **Elżbieta Doraczyńska**, **Irena Spodniewska**, **Urszula Dobrzy-**



**niec, Bożena Przeklasa**. Zaczęto organizować kursy i szkolenia dla wolontariuszy. Znacznie rozszerzyła się działalność Oddziału, rozpoczęto cykliczną rehabilitację chorych, początkowo w sali rehabilitacyjnej należącej do Śródmiejskiego Ośrodka Opiekuńczego, z czasem rozszerzono ją, na rehabilitację w domu pacjenta. Zaczęły funkcjonować grupy wsparcia, spotkania z psychologiem i neurologiem. Poprzez nawiązanie kontaktów z informatykami i matematykami chorymi na SM zorganizowano pierwsze kursy komputerowe dla chorych. Dwa razy w roku w hotelu Forum odbywały się zebrania członków Oddziału, na których lekarze neurologi, specjalizujący się w SM wygłaszali referaty na temat dostępnych metod leczenia. **Katarzyna Czarnecka** wraz z zespołem rozwinęła redakcję **Nadziei**, do której zaczęli pisać członkowie Oddziału Warszawskiego. Zaczęto wydawać ulotki i broszury. **OW PSTR bardzo stara się wspierać swoich członków. Na co jeszcze mogą liczyć?**

Oprócz różnych form rehabilitacji

ruchowej (ćwiczenia, joga, tai-chi-basen), pomocy psychologicznej, prawnej i socjalnej chorzy otrzymują wsparcie w szeroko pojętej rehabilitacji społecznej. Od wielu lat organizowane są Pikniki Integracyjne, ogniska, wspólne wyjścia do teatrów, wycieczki krajowe i zagraniczne.

Chorzy otrzymują też opiekę religijną. Duszpasterzem Oddziału jest **Ojciec Waclaw Oszajca**, jezuita z Sanktuarium Narodowego i Parafii św. Andrzeja Boboli Patrona Polski, mamy coroczne rekolekcje ignacjańskie oraz spotkania z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Wielkiej Nocy. Prowadzimy bogatą korespondencję z osobami należącymi i nie należącymi do Stowarzyszenia. rozwija się współpraca z ośrodkami zdrowia, klinikami i szpitalami. Wielka w tym zasługa Rady Oddziału Warszawskiego i jego Przewodniczącej dr **Elżbiety Doraczyńskiej**.

**Pani Mario, bardzo dziękuję za tę rozmowę i mam nadzieję, że dalszy ciąg nastąpi.**

M.K.

## Z potrzeby duszy i serca

**W pierwszej chwili propozycja założenia organizacji pomagającej innym chorym na SM wydała mi się nierealna. Ale oto jesteśmy i robimy wszystko, żeby pomagać – mówi w rozmowie z nami Maria Kassur – wiceprzewodnicząca Oddziału Warszawskiego PTSTR.**

**Kiedy usłyszała Pani, że choruje na stwardnienie rozsiane, nie poddała się Pani...**

Od razu zaczęłam szukać pomocy. Nawiązałam kontakt z doktorem **Joanną Woyciechowską** polskim neurologiem ze Stanów Zjednoczonych, która namówiła mnie do stworzenia ogólnopolskiej organizacji SM. W pierwszej chwili propozycja wydała mi się nierealna – w jaki sposób ja, znękana chorobą miałabym zająć się innymi



# Turystyczne Mazury Nadbużański oddział na szlaku

Coraz większa liczba osób niepełnosprawnych odczuwa potrzebę wyjścia z domu, zwiedzania i podróżowania. Wielu z nich nie wie, gdzie mogłoby pojechać i co jest dla nich dostępne. I to jest rola organizacji pozarządowych, aby dotrzeć do tych osób z informacją. Natomiast rolą państwa jest tworzenie warunków, aby mogły one uczestniczyć w turystyce.

Nadbużański O/PTSR realizując zadanie publiczne w zakresie „Turystyka i krajoznawstwo” ze środków Miasta Biała Podlaska w 2019 roku. Projekt „Turystyczne Mazury” umożliwiła osobom niepełnosprawnym w turystyce i krajoznawstwie.

Dla osób z niepełnosprawnością turystyka i rekreacja są ważnymi elementami rehabilitacji – zwiększają sprawność i wydolność organizmu oraz poprawiają stan psychiczny. Na szlaku turystycznym każdy jest równy wobec przyrody i innych ludzi, co sprzyja integracji z pozostałymi użytkownikami tras. Turystyka osób z niepełnosprawnością może mieć charakter krajoznawczy, hobbyistyczny lub po prostu zdro-

wotny, ale również jako środek terapeutyczno-wychowawczy, umożliwiający wypróbowanie swoich sił w różnych, często trudnych warunkach.

Pierwszym dniem wycieczki turystyczno-krajoznawczej Nadbużańskiego O/PTSR był Białystok i Pałac Branickich - zespół pałacowo - parkowy Branickich w Białymstoku to najpiękniejszy zabytek, a barokowe ogrody wokół pałacu są jednymi z najpiękniejszych w Polsce. Nie można pominąć tego miejsca na mapie turystycznej Podlasia. Miejsce to jest pamiątką po rodzie Branickich i nazywane jest Wersalem Podlasia. Mało kto wie, że w czasach I Rzeczypospolitej prawdziwą dumą i konikiem ostatniego właściciela rezydencji – Jana Klemensa Branickiego wcale nie był sam pałac – były to ogrody, parki, zwierzyńce, lasy, puszcze innymi słowy tereny zielone. Dzisiejszy stan białostockich ogrodów jest tylko próbą odtworzenia założenia z XVIII wieku. Następnym punktem naszej trasy to Augustów - miasto otoczone dziewięcioma jeziorami i rozległą Puszcą Augustowską. Wodna stolica północno-wschodniej Polski, doskonale miejsce na spływ kajakowy, żeglowanie, rejs statkiem, katamaranem czy gondolą.

Statek, żeby wpłynąć na jezioro Studzieniczne, musi pokonać różnicę poziomu wód w obu akwenach, która wynosi 0,86m. Konieczne jest kilkuminutowe oczekiwanie na napełnienie (a w drodze powrotnej opróżnienie) komory służy wodą. Z pokładu naszego statku Swoboda podziwialiśmy piękną przyrodę w jej nienaruszonym stanie. Płynąc po jeziorze Studzienicznym, statek zawija do miejscowości Studzieniczna, malowniczo położonej na półwyspie, miejsca kultu religijnego z wieloma zabytkami sakralnymi. Sanktuarium w Studzienicznej odwiedził w 1999 roku papież Jan Paweł II płynąc statkiem „Serwy” wyżej opisaną trasą po Kanale Augustowskim. Port Augustów.

Drugi dzień naszej wycieczki - Wilno, położona na Pojezierzu Wileńskim, nad rzeką Wilią. W całej aglomeracji miejskiej mieszka około milion osób. Miasto pod względem powierzchni jest największe w krajach bałtyckich. Wilno jest historycznie mocno związane z Polską. Do 1795 było stolicą Wielkiego Księstwa Litewskiego w Rzeczypospolitej Obojga Narodów, a w latach 1922–1939 znajdowało się w granicach II RP.

Wilno jest stolicą i najważniejszym miastem Litwy. Znajduje się na Pojezierzu Wileńskim, nad Wilią u ujścia rzeki Wilejki. Po spotkaniu z przewodnikiem **Barbarą Danowicz** skierowaliśmy w kierunku pierwszego z miejsc naszego zwiedzania. Kościół św. Piotra i Pawła jest najcenniejszą perłą w koronie barokowych zabytków Wilna. O unikatowości tej świątyni decyduje wystrój jej wnętrza pracy włoskich i lokalnych mistrzów. Stiuki figuralne współtworzyli Frediani Giambattista, Giovanni Pietro Periti, zaś stronę ornamentalną – Giovanni Maria Galli. Ściany i sklepienia barokowego zabytku są bogato zdobione stiukami, ornamentami i rzeźbami. Na wspaniałą dekorację świątyni składa się około 2 tysięcy figur, kompozycji ornamentalnych o tematyce historycznej, biblijnej, mitologicznej oraz freski z drugiej połowy XVII wieku. Gra światła i cienia sprawia, że dekoracja żyje i jest niejako w ruchu. Nazywana potocznie „wileńskim cackiem” świątynia mimo bogactwa wystroju jest tworem dyskretnym i z umiarem.

Cmentarz na Rossie z początku XIX wieku z grobami polskim żołnierzy i grobem z sercem Józefa Piłsudskiego, Ostrą Bramę, miejsce kultu religijnego i pozostałość dawnych fortyfikacji. W mieście mieści się wiele ważnych ośrodków kulturalnych i naukowych oraz szereg zabytków, istotnych także dla Polaków, bowiem miasto należało kiedyś do granic na-

szego kraju – Ostra Brama z Kaplicą Matki Boskiej Ostrobramskiej, Rynek Starowileński na Antokolu, Kościół Św. Anny, Św. Jana, Katedra Cerkiew Św. Trójcy, Cerkiew Św. Ducha, Katedra, Uniwersytet (z zewnątrz), Dom Adama Mickiewicza, Góra Trzech Krzyży.

Wędrowki po ulicach i zaułkach Wilna niewątpliwie pozwoliło wczuć się w przedziwną i nieuchwytną atmosferę tego czarującego miasta. Jesteśmy przekonani, że raz poznavszy uroki Wilna, pokochaliśmy je na zawsze. Zmęczeni ale pełni wiedzy o historii wróciliśmy do hotelu. Trzeci dzień to wykwaterowanie i wyjazd z hotelu w kierunku Tykocina.

- Zamek w Tykocinie powstał na bazie drewnianej warowni w 1433 r. W połowie XVI wieku król Zygmunt II August bardzo upodobał sobie twierdzę tykocińską i rozbudował zamek o arsenał konny, skarbiec i bibliotekę, tworząc tym samym z zamku rezydencję królewską. Zwiedzanie zamku jest możliwe z przewodnikiem, co ma swoje plusy, ponieważ dowiemy się ciekawych rzeczy na temat historii zamku oraz przedmiotów w nim wystawianych. Ciekawostką jest fakt, że zamek przez prawie rok był miejscem spoczynku zmarłego króla Zygmunta Augusta. Przewodnik opowiedział nam także w jaki sposób w historii zamku zapisali się Janusz Radziwiłł, Stefan Czarnecki, Jan Klemens Branicki czy August II Mocny.

Zwiedzanie zamku to nie tylko

wędrowka po mrocznych komnatach (salach wystawowych), ale również spacer po dziedzińcu i obserwacja okolicy z wieży zamku. Panorama Narwi wijącej się wśród pól i łąk wokół Tykocina jest naprawdę ładna. Na dziedzińcu głównym zamku znajduje się studnia szczęścia, która prawdopodobnie po wrzuceniu monety spełnia życzenia.

Piękna jest nasza Lubelszczyzna ale równie piękna jest też Białowieża i Puszcza Białowieska i dlatego wybraliśmy się na wycieczkę kolejką Białowieski Express, w trakcie której słuchaliśmy o historii miejscowości oraz atrakcjach przyrodniczych okolicy.

Trasa prowadzi przez Białowieżę i dwie okoliczne miejscowości: Podolany II i Podolany mogliśmy zobaczyć zabytki i miejscową architekturę. Przewodnik **Krzysztof Szkuta** opowiadał niesłychanie ciekawie.

W godzinach popołudniowych wyruszyliśmy w drogę powrotną. Wszyscy uczestnicy wycieczki zmęczeni, ale szczęśliwi że mogli uczestniczyć i zobaczyć przepiękne miejsca poznać wspaniałych ludzi, a przede wszystkim wyrwać się z domu. Cała wycieczka turystyczno-krajoznawcza z osobami niepełnosprawnymi nie udała by się, żeby nie opiekunowie i wolontariusze, którzy przez cały wyjazd bardzo starannie opiekowali się swoimi podopiecznymi i za to dziękujemy.

**Grażyna Sikora**



Woli, Łodzi i wielu innych. Przystąpić może do Stowarzyszenia każdy, dla kogo sport to ważna część życia, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie czy też uprawianą dyscyplinę sportową. W zmaganiach sportowych biorą udział zarówno amatorzy jak i profesjonaliści. Jest to grupa osób dla których sport to przede wszystkim dobra zabawa, ale także sposób na życie. Stowarzyszeniu przyświeca idea budowania pozytywnych, wzajemnych relacji, chęć wymiany doświadczeń i pomoc w szeroko rozumiana. Jest organizatorem wielu imprez i wydarzeń sportowych, a także twórcą ogólnopolskiej akcji charytatywnej **Pomarańczowa Pomoc**, połączonej ze sztafetą o tej samej nazwie - w jednym celu: pomocy chorym i niepełnosprawnym dzieciom oraz dorosłym. Bieganie, pływanie, jazda na rowerze, nurkowanie – to dla członków Rajsportu rzeczy nie niemożliwe. Nieważne co robią, ważne aby każdy wkładał w to całego siebie. Są propagatorami sportowego ducha i zamiłowania do wszelkiej aktywności.



# Pomarańczowa pomoc

W ramach Pomarańczowego Dnia Sportu, imprezy zorganizowanej 7 lipca 2019 r. przez Rajsport Active Sieradz, Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Sieradzu, zostało zaproszone do udziału w tej imprezie. Dało to nam możliwość przeprowadzenia kampanii informacyjnej na temat swojej działalności i udzielanego wsparcia osobom z niepełnosprawnościami oraz zbiórki publicznej na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla członków naszego Stowarzyszenia, mających wsparcie rehabilitacyjne.

Impreza odbyła się nad Wartą przy „Białym Moście”. Wspaniała pogoda, świecące słońce i dobre humory uczestników biorących udział w marszu nordic walking, biegu przełajowym na 3500 m i 5000 m oraz w maratonie pływackim uświetniło tą imprezę. W zmaganiach sportowych brały udział całe rodziny, gdyż była to impreza od „juniora do seniora”.

Rajsport Active jest stowarzyszeniem skupiającym ponad setkę sportowców z całego kraju, głównie Sieradza, Opola, Kalisza, Kędzierzyna-Koźła, Zduńskiej

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Sieradzu jest bardzo wdzięczne za zaproszenie do udziału w tej imprezie. Był to kolejny dzień, w którym pozyskaliśmy kolejne środki pieniężne na pomoc i zakup sprzętu rehabilitacyjnego, który będzie używany przez rehabilitantów w rehabilitacji domowej naszych beneficjentów. Ponadto, była możliwość przekazania informacji na temat naszego działania na rzecz osób chorych, nie tylko członków naszego Stowarzyszenia

Udział w tym przedsięwzięciu uświadomił nam, że to co robimy musimy robić dalej, aby osoby z niepełnosprawnościami czuły, że mają jakieś oparcie.

ON





# Nie sam na SM – ćwiczymy razem

## Warsztaty rehabilitacyjne dla osób z SM i ich bliskich

Warsztaty rehabilitacyjne dla osób z SM i ich bliskich są jednym z działań podjętych przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego w ramach kampanii edukacyjnej „Nie sam na SM”.

Spotkania odbyły się przy wsparciu lokalnych oddziałów PTSR w Białej Podlaskiej, Warszawie i Łodzi. Warsztaty w stolicy miały miejsce 30 maja, z okazji Światowego Dnia Stwardnienia Rozsianego. Obchody były okazją nie tylko, aby dowiedzieć się więcej na temat choroby, jaką jest stwardnienie rozsiane, ale również bliżej przyjrzeć się problemom osób z SM. W tym dniu organizacje pacjenckie zachęcają również do wyrażenia poparcia dla swoich działań oraz solidarności z osobami ze stwardnieniem rozsianym, podejmując aktywności na rzecz swoich podopiecznych.

Podczas organizowanych przez PTSR warsztatów został zaprezentowany autorski program ćwiczeń wykorzystujący najnowsze techniki wspierania aktywności fizycznej oraz relaksacji. Ćwiczenia zostały opracowane przez specjalistki fizjoterapii i przeznaczone są do wykonywania w parach - kiedy jedna z osób wykonuje zadanie,

druga jej pomaga. Celem ich jest relaksacja oraz nauczenie osób z SM, jak pozbywać się niepotrzebnego napięcia, koncentrować na sygnałach płynących z ciała oraz wsłuchiwać we własne potrzeby.

Ćwiczenia dobrane są również pod kątem wzmocnienia i rozciągania poszczególnych partii mięśniowych i ćwiczenia zmysłu równowagi. Istotnym założeniem programu jest zachęcenie bliskich do zaangażowania się i wsparcia osób ze stwardnieniem rozsianym.

Ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby mogły wykonywać je osoby na każdym poziomie sprawności. Nie wymagają specjalistycznego sprzętu, co umożliwia ich codzienne wykonanie w domu.

Z prezentowanymi na warsztatach ćwiczeniami można zapoznać się na stronie <https://www.msonetoone.pl/zycie-z-sm/sprawnosci-fizyczna-u-osob-chorych-na-sm> Organizatorem kampanii edukacyjnej Nie sam na SM jest Sanofi Genzyme. Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego sprawuje patronat merytoryczny nad kampanią.

ON





# Nie sam na SM – ćwiczymy razem

## Warsztaty rehabilitacyjne dla osób z SM i ich bliskich w Białej Podlaskiej

18 maja w Białej Podlaskiej odbyły się bezpłatne warsztaty rehabilitacyjne dla osób ze stwardnieniem rozsianym i ich bliskich. Warsztaty rehabilitacyjne odbyły się w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 3 im. Emilii Plater przy ulicy Narutowicza 37 w Białej Podlaskiej.

Podczas spotkania został zaprezentowany autorski program ćwiczeń wykorzystujący najnowsze techniki wspierania aktywności fizycznej oraz relaksacji. Spotkanie miało dwie części – teoretyczną i praktyczną. Organizatorem warsztatów był Nadbużański

oddział Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego podjęło się zorganizowania warsztatów, podczas których pacjenci mogli poznać ćwiczenia do wykonywania w warunkach domowych.

Autorski program ćwiczeń został stworzony w ramach trwającej obecnie ogólnopolskiej kampanii „Nie sam na SM”, której PTSR jest partnerem merytorycznym. Ćwiczenia zostały opracowane przez specjalistki fizjoterapii i przeznaczone są do wykonywania w parach - kiedy jedna z osób wykonuje zadanie, druga jej pomaga. Ce-

lem jest relaksacja oraz nauczenie osób z SM, jak pozbywać się niepotrzebnego napięcia, koncentrować na sygnałach płynących z ciała oraz wsłuchiwać we własne potrzeby.

Ćwiczenia dobrane były również pod kątem wzmacniania i rozciągania poszczególnych partii mięśniowych i ćwiczenia zmysłu równowagi. Istotnym założeniem programu, podobnie jak całość kampanii „Nie sam na SM” jest zachęcenie bliskich do zaangażowania się i wsparcia osób ze stwardnieniem rozsianym.

Ćwiczenia zostały zaprojektowane tak, aby mogły wykonywać je osoby na każdym poziomie sprawności. Nie wymagają specjalistycznego sprzętu co umożliwia ich codzienne wykonanie w domu. Działania realizowane były we współpracy ze stowarzyszeniami pacjentów: Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego, Fundacją SM-Walcz o Siebie, Fundacją NeuroPozytywni oraz Śląskim Stowarzyszeniem Chorych na SM SezaM.

GS





# Warsztaty Muzyczne w Rewalu Konin nad morzem

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 20 do 25 maja bieżącego roku zorganizowało warsztaty muzyczne w Rewalu.

Beneficjentami warsztatów było 30 osób z niepełnosprawnościami, chorych na stwardnienie rozsiane i schorzenia neurologiczne. Realizowane na wyjeździe zajęcia muzyczne prowadzone były przez utalentowanego instruktora zajęć gitarzystę Janusza. W każdym dniu realizowane były zajęcia śpiewu dobrze nam znanych utworów - „Małgośka”, „Kawiarrenki”, „Córka Rybaka” czy „Zegarmistrz światła”.

Niezwykle integracyjnym elementem było wspólne napisanie tekstu piosenki. Muzykę skomponował instruktor zajęć. Powstał utwór, który razem śpiewaliśmy

i który stał się hitem warsztatów. Umożliwiło to pobudzenie talentów muzycznych oraz poprawę relacji w kontaktach międzyludzkich. Ponadto wszystkie zajęcia przebiegały w wesołej atmosferze. Liczna grupa uczestników warsztatów wykazywała niezwykle zaangażowanie.

Pięciu wolontariuszy pomagało beneficjentom warsztatów w swobodnym przemieszczaniu się po zwiedzanych obiektach. Dlatego uczestnicy projektu mogli zoba-

czyć okoliczne zabytki i atrakcje nadmorskich miejscowości m.in. Trzęsacz, Niechorze, Międzyzdroje oraz Kołobrzeg.

Warsztaty zakończyły się wręczeniem dyplomów wszystkim uczestnikom.

Kolejne extra warsztaty zjednoczyły nas - osoby z niepełnosprawnościami oraz pokazały, iż chorzy mogą w 100% zaspokajać potrzeby podróżowania i poznania nowych miejsc.

**Emilia Czerwińska**





# Woda

## Źródłana, mineralna? Jaka?

Woda, jako jeden z najważniejszych składników organizmu, powinna być obowiązkową pozycją w naszej codziennej diecie. Powszechnie wiadomo, że woda jest zdrowa i należy ją pić w znacznych ilościach – 1 litr na 30 kg masy ciała. Oczywiście ta ilość jest zależna od wieku, intensywności trybu życia, naszego stanu zdrowia, a nawet od miejsca w jakim się znajdujemy, niemniej jednak często zapominamy o regularnym nawadnianiu naszego organizmu. Spowodowane jest to nierzadko zwykłym brakiem wiedzy na temat wpływu wody na nasz organizm oraz istotnych funkcji, które spełnia w naszym ciele.

### Dlaczego powinniśmy pić dużo wody?

Do najważniejszych zadań wody należy usuwanie toksyn i innych szkodliwych substancji z naszego organizmu oraz dostarczanie składników odżywczych do narządów. Woda wpływa także na nasz wygląd zewnętrzny. Dzięki regularnemu picciu wody nasza skóra jest nawilżona i jędrna. Takiego efektu nie uzyskamy stosując kremy, które działają tylko od zewnątrz. Częste sięganie po wodę poprawia metabolizm, więc łatwiej schudniemy. Stałe uzupeł-

nianie jej ilości powoduje, że mogą właściwie odbywać się procesy oczyszczania, transportowania, nawilżania – nie tylko skóry, ale także stawów czy gałek ocznych i regulowanie temperatury ciała. Podsumowując, jest nam niezbędna do zachowania wszystkich funkcji organizmu, co stawia ją na pierwszym miejscu listy codziennych zakupów.

### Ile wody pić dziennie?

Dzienne zapotrzebowanie organizmu na wodę jest uzależnione przede wszystkim od naszego trybu życia. Dla niemowląt w drugim półroczu życia wynosi ok. 0,8 – 1 l, dla dzieci w wieku 1–9 lat – 1,3 – 1,5 l. Dla dorosłych kobiet – 2,0 l. Co ważne, do płynów zaliczamy również wodę dostarczaną w postaci soków, herbaty, a także produkty żywnościowe (np. warzywa i owoce), aczkolwiek większość z nich powinna stanowić woda mineralna lub źródłana. Należy jednak pamiętać, że w ciągu dnia nasz organizm traci wodę – zwłaszcza podczas upalnych dni, w trakcie choroby czy też podczas treningu czy nawet imprezy! Wtedy szczególnie musimy pamiętać o odpowiednim uzupełnieniu płynów. Często spotykamy się również z pytaniem, ile wody powinny pić kobiety

w ciąży. Przyszłym mamom zaleca się picie przynajmniej 2,5 litra wody dziennie. Ta ilość jednak powinna wzrastać wraz ze stopniem zaawansowania ciąży.

### Woda mineralna czy źródłana?

Często zastanawiamy się, jaką wodę powinniśmy pić – mineralną czy źródłaną? Przy wyborze wody powinniśmy się kierować przede wszystkim naszymi indywidualnymi potrzebami, zwracając uwagę nie tylko na skład wody, ale również na nasz tryb życia lub wyjątkowe sytuacje (zwiększona aktywność fizyczna, wakacje, pogoda).

### Mineralizacja wody

Nie każda woda butelkowana jest wodą mineralną, chociaż zwykło się mówić potocznie na wodę w butelkach „woda mineralna...”. Jednakże taka woda musi zawierać odpowiedni poziom składników mineralnych, aby móc ją tak nazwać. I tak wodę klasyfikujemy w taki oto sposób – do 500 mg/l składników mineralnych to woda niskozmineralizowana (czyli źródłana, można jej używać do przygotowywania posiłków dla dzieci), od 500 mg/l do 1500 mg/l to wo-

da średniozmineralizowana, zaś ponad 1500 mg/l to woda wysokozmineralizowana, czyli prawdziwa naturalna woda mineralna. Wybieramy więc wodę, która oprócz odpowiedniego nawodnienia, dostarczy nam cennych mikro- i makroelementów. Spośród składników mineralnych w wodzie mineralnej możemy znaleźć wapń (min. 50 mg/l), magnez (min. 150 mg/l), siarczan (min. 250 mg/l), wodorowęglany (min. 600 mg/l; szczególnie polecane dla osób cierpiących na nadkwasotę żołądka). Osobom chorującym na nadciśnienie, cukrzycę lub serce zaleca się picie wody niskosodowej (najlepiej poniżej 20 mg/l).

Ten rodzaj wód jest generalnie przeznaczony do picia w stanie surowym, najlepiej w krótkim czasie po otwarciu opakowania, aby zachować w maksymalnym stopniu naturalny skład mineralny i nie dopuścić do powstawania osadu czy namnażania się mikroflory.

Wiele spośród wód mineralnych ze względu na swoje właściwości jest przydatnych do celów dietetycznych (wody z niską zawartością sodu) lub do suplementacji organizmu niektórymi składnikami (wody z wysoką zawartością wapnia i/lub magnezu), względnie do regulacji niektórych funkcji fizjologicznych (wody z dużą zawartością wodorowęglanu sodowego lub siarczanu magnezu). Niektóre naturalne wody mineralne, szczególnie wysokozmineralizowane ze względu na swój skład nie są przeznaczone do codziennego picia w dużych ilościach, zwłaszcza dla dzieci.

Wodami naturalnego pochodzenia przeznaczonymi do spożycia bez szczególnych ograniczeń dotyczących ilości wypijanej wody, stanu zdrowia, czy wieku są wody źródłane.

Kryteria ich oceny i kwalifikacji rodzajowej ograniczają w tych wodach zawartość składników, które powinny być limitowane w codziennej diecie (sód, chlorki, siarczany, fluorki) do poziomu dopuszczalnego dla wody prze-

znaczanej do stałego spożycia. Te ograniczenia powodują, że wody źródłane są najczęściej wodami nisko- i średniozmineralizowanymi, i właśnie dlatego mogą być stosowane do różnych celów: do picia, a także przygotowywania napojów i pokarmów, również dla dzieci. W składzie mineralnym wód źródłanych dominują najczęściej wodorowęglany wapnia i magnezu, rzadziej chlorki, siarczany czy sód. Woda źródłana jest również idealną alternatywą dla osób, które z różnych przyczyn nie mogą przekroczyć pewnej dawki składników mineralnych. Jest bezpiecznym wyborem w trakcie trwania ciąży – nie każda przyszła mama może pozwolić sobie na zbyt duże stężenie pierwiastków zawartych w wodzie mineralnej.

### Czy butelka ma znaczenie?

Sięgając po wodę do picia, najczęściej kierujemy się jej smakiem oraz składem. Rzadko jednak przywiązujemy wagę do tego, w jakim opakowaniu ta woda jest przechowywana. Wodę butelkowaną możemy znaleźć w butelkach plastikowych oraz szklanych. Te pierwsze cenimy przede wszystkim za wygodę używania – plastikową butelkę możemy ze spokojem schować w dowolne miejsce nie martwiąc się o jej bezpieczeństwo. Jest lekka, a do tego możemy z powodzeniem długo cieszyć się smakiem zamkniętej w niej wody – wystarczy zakręcić butelkę. Szklana butelka natomiast kojarzy się przede wszystkim z elegancją – to tak podawana jest woda na różnych rodzajach bankietach i weselach. I chociaż wydaje się mniej poręczna od plastikowego opakowania, woda w szklanych butelkach, nie dość, że ma praktyczne opakowanie o pojemności 0,3 l, ma jeszcze jedną dodatkową zaletę – posiada kapsel typu Twist-Off pozwalający na wielokrotne zamknięcie / otwarcie butelki. Wybór wody w szklanej butelce jest także mniej szkodliwy dla środowiska – butelkę możemy ponownie wykorzystać, dzięki czemu ograniczamy

ilość tworzonych śmieci.

### Kiedy szczególnie musimy pamiętać o nawadnianiu organizmu?

W trakcie wakacyjnego relaksu, podczas wysokiej temperatury otoczenia powinniśmy pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. W trakcie wszelkich zabaw – czy to wesele, czy dyskoteka, a nawet grill z przyjaciółmi, warto zaopatrzyć się w dodatkową ilość wody. Nie tylko, by zneutralizować efekty innych płynów przyjmowanych w tym czasie, ale przede wszystkim by zmniejszyć ryzyko odwodnienia organizmu. Przy okazji takich spotkań nie możemy zapominać też, że taniec jest dla organizmu bardzo wymagającą aktywnością fizyczną, w związku z czym warto mieć wtedy przy sobie butelkę wody. Właściwe nawodnienie organizmu jest niezwykle ważne podczas różnego rodzaju aktywności fizycznej, stosowanych diet oraz pojawiających się chorób. Jeśli choroba przebiega z gorączką, występuje biegunka lub wymioty, należy zwiększyć ilość przyjmowanych płynów. Powinno się dbać także o to, by uzupełniać elektrolity, czyli wybierać specjalne płyny nawadniające.

### Jak należy pić wodę?

Kiedy już wiemy, jaka woda jest dla nas najlepsza i ile powinniśmy jej pić dziennie, warto również wyrobić w sobie odpowiednie nawyki, które pozwolą nam w najlepszy sposób dostarczyć odpowiednią ilość płynów. Najzdrowszą metodą picia wody, jest dostarczanie jej organizmowi w małych ilościach. Przy tej okazji świetnie sprawdzają się małe butelki, które możemy zawsze mieć przy sobie. Łatwiej wtedy pilnować ilości wypitej dziennie wody, a tym samym motywować się, kiedy niewystarczająco dużo znika jej z butelek! Jeśli większość dnia spędzamy w domu lub pracy, dobrze jest pić wodę na szklanki. To pozwoli nam lepiej kontrolować jej spożycie, a także zachęci do sięgania po nią.

Dobrym i prostym sposobem na pilnowanie picia odpowied-



niej ilości wody dziennie, jest zaopatrywanie się w jej większe ilości. Zdecydowanie łatwiej jest sięgnąć po butelkę wody do własnej lodówki niż wybierać się za każdym razem do sklepu. Dobrym pomysłem jest zamawianie wody bezpośrednio do domu. Oszczędza to nie tylko czas, ale i jest bardzo wygodne – nie jesteśmy bowiem narażeni na przynoszenie ciężkich zgrzewek. Firmy wychodzą naprzeciw naszym oczekiwaniom i coraz częściej dostawa wody do domu pojawia się w ofercie producentów wody źródlanej i mineralnej.

#### Jak urozmaicić smak wody?

Współcześnie w naszej diecie pojawia się bardzo dużo słodkich wód oraz soków, które przyzwyczajają nas do intensywnego smaku. W konsekwencji często nie wypijamy wystarczająco dużo samej wody, bo przecież nie smakuje ona tak wyraźnie, jak kolorowe napoje. Problem ten możemy rozwiązać, dodając do wody naturalne składniki – owoce, przyprawy lub świeżo wyciskane soki. Na upalne dni idealnie sprawdzi się dodatek cytryny i świeżej mięty, które razem stworzą nam idealny napój orzeźwiający. Świetnie sprawdzą się również owoce sezonowe – truskawki, jagody oraz maliny. Możemy je dodawać tak do wody

mineralnej, jak i do źródlanej. Na chłodniejsze pory roku polecamy dodać imbir, miód oraz wyciśnięty sok z cytryny – dostarczą one witaminy C i zadbają o naszą odporność. Pyszny pomysłem jest również koncentrat z wody cynamonowej. Laskę cynamonu gotujemy w szklance wody i tak przygotowany napar dodajemy do naszej ulubionej wody źródlanej. Takie rozwiązanie nie tylko zapewni nam wspaniały smak, ale i wpłynie pozytywnie na nasze zdrowie.

#### Smoothie

Dobrym sposobem na urozmaicenie smaku wody, są również popularne ostatnio smoothie oraz tradycyjne herbaty. Do ich przygotowania polecamy wodę źródlaną, ze względu na jej delikatny smak, który dobrze skomponuje się z dodatkami. Pamiętajmy jednak, by ograniczyć ilość cukru dodawaną do takich napojów.

#### O czym należy pamiętać wybierając wodę na specjalne okazje?

Woda powinna towarzyszyć nam nie tylko w domu czy pracy. Niestety często zdarza się, że przy okazji wyjątkowych wydarzeń, takich jak wyjazd, spotkanie towarzyskie czy wesele, zapominamy o naszych zdrowych nawykach. Oczywiście w trakcie wakacji możemy

pozwolić sobie na odrobinę szaleństwa, jednak nie powinno to dotyczyć picia wody, która wpływa bezpośrednio na nasze zdrowie. W takiej sytuacji warto pamiętać o zaopatrzeniu się w odpowiednią ilość wody na podróż, o trzymaniu butelki wody przy łóżku w hotelu oraz o zabieraniu butelki wody ze sobą – szczególnie, kiedy wakacje spędzamy w miejscu, gdzie dostęp do sklepów jest ograniczony (jak np. w lesie, w górach czy nad jeziorem).

Najczęściej o istotnej roli wody zapominamy jednak podczas spotkań towarzyskich, zabaw czy weseł. Jako goście na weselu oczywiście musimy pamiętać, by odpowiednio nawodnić swój organizm – duża ilość ciężkostrawnych posiłków, słodczy oraz tańca, zwiększa ryzyko odwodnienia. Często jednak spotykamy się z pytaniem: ile wody powinniśmy przygotować na wesele? Oczywiście warto wziąć pod uwagę, że nasi goście więcej płynów wypiją, kiedy będzie gorąco oraz kiedy będą dużo tańczyć. Wiadomo jednak, że nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkich takich czynników, dlatego też bezpiecznie przyjmuje się, że na osobę zamawiamy 1,5- 2 litrów napojów bezalkoholowych. Zaliczamy do nich tak słodkie napoje i soki, jak i wodę.

Na weselu najlepiej sprawdzi się woda w szklanych butelkach. Dzięki temu nie tylko dłużej zachowa swoje walory smakowe (szczególnie w przypadku wody gazowanej), lecz również będzie elegancko prezentować się na naszym stole weselnym. Coraz częściej producenci wód wychodzą naprzeciw oczekiwaniom klientów, dostosowując wygląd butelek tak, by pięknie prezentowały się na bankietach i wesełach.

#### Jak powinna być podawana woda?

Przyzwyczajeni do plastikowych butelek, często zapominamy, że nawet podawanie wody ma swoje określone zasady savoir vivre. Przede wszystkim wodę powinno się nalewać do dużych, szklanych kieliszków. Jeśli podajemy ją dla większej ilości osób, powinna być ona przyniesiona w szklanej karafce, ewentualnie w dzbanku. Taką wodę rozlewa gościom kelner –

nawet, jeśli zostawi on karafkę na stole, goście nie powinni sami jej sobie nalewać. Wodę gazowaną natomiast podaje się zawsze w butelce, dzięki czemu zabezpiecza się ją przed wygazowaniem.

#### Czy woda ma wpływ na nasze samopoczucie?

Uznaje się, że kiedy odczuwamy pragnienie, nasz organizm jest już w 2% odwodniony. Stan ten może mieć wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale również samopoczucie. Zaburzenie równowagi gospodarki wodnej w naszym organizmie możemy odczuwać w formie pewnego dyskomfortu. Objawia się on często bólem głowy, rozdrażnieniem i zmęczeniem. Uzupelnienie potrzebnych płynów reguluje funkcje naszego organizmu i wpływa pozytywnie na nasz stan – również psychiczny. Odpowiednie nawodnienie odgrywa również ważną rolę przy koncentracji i skupie-

niu. Warto zatem o tym pamiętać szczególnie w pracy lub szkole. Wyrobienie nawyku sięgania po wodę przyniesie nam wiele korzyści, od lepszego samopoczucia, wsparcia w odchudzaniu, po spokojniejszy sen, a nawet lepsze radzenie sobie ze stresem.

#### woda źródlana gazowana i niegazowana

Już wiesz, że dziennie zapotrzebowanie na wodę wynosi ok. 2 litry na osobę (w zależności od wagi), a spożycie wody ma duży wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Nawet, kiedy jesteśmy w stanie spoczynku, obieg wody w organizmie nie zatrzymuje się, dlatego kiedy kończysz czytać ten tekst, Twój organizm potrzebuje nowej dostawy płynów! Właśnie teraz powinieneś wziąć szklanek ulubionej wody i wypić ją do dna. Na zdrowie – woda, to napój idealny na każdą porę.

ak

**SM Express** ukazuje się dzięki wsparciu

TEVA POLSKA®

ALVOGEN

Biogen Poland Sp. z o.o.

Roche

SANOFI GENZYME

NOVARTIS



# 20 lecie



18 lipca był dla członków Koła Tczew Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego dniem niezwykłym. To już 20 lat od kiedy Koło powstało i właśnie tego dnia, w gościnnych progach hotelu Carina hucznie świętowaliśmy tę okrągłą rocznicę koła. Pogoda w Tczewie była piękna, słońce swym blaskiem dodawało uroku pięknym wnętrzom, w których się spotkaliśmy, toteż na uroczystości nie zabrakło członków koła a także dopisali zaproszeni goście. Przybyli licznie przedstawiciele władz z Urzędu Miejskiego w Tczewie, Starostwa Powiatowego, Gminy Wiejskiej Tczew oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, a także Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie i zaprzyjaźnionej Handlowej Spółdzielni Inwalidów. Gorąco powitano też Krajeńskie Stowarzyszenie Chorych na SM z Więcborka. Przybyły także przedstawiciele Rady Głównej Polskiego To-

warzystwa Stwardnienia Rozsianego z Warszawy, wiceprzewodnicząca Krystyna Frankowska i Grażyna Sikora, przewodnicząca Głównej Komisji Rewizyjnej PTSR Bogna Kantor - Glapińska, Bożena Siuda i Henryka Filippek z Oddziału Wojewódzkiego z Gdańska, Obchody rozpoczął prezes tczewskiego koła Grzegorz Gajewski, który od początku kieruje pracami koła, wraz ze swoją zastępczynią Marleną Kuczma i Januszem Tomaszewskim. Przewodniczący po powitaniu gości przypomniał ważniejsze wydarzenia z życia koła, jakie miały miejsce podczas minionego dwudziestolecia. A potem nastąpiły przemowy, gratulacje, podziękowania, wręczenie prezentów, kwiatów a przemówieniom i życzeniom nie było końca. Ogromną niespodziankę sprawili nam organizatorzy wręczając wszystkim zaproszonym pamiątkowe serca z podziękowaniami, logiem PTSR i sym-

bolami Tczewa. To bardzo wzruszająca pamiątka. Część oficjalna się zakończyła i nastąpiły wspomnienia, rozmowy, wymiana doświadczeń, rad na przyszłość, opowieści o planach rozwoju, jednym słowem wspaniała integracja wszystkich uczestników spotkania. Tym bardziej, że świętujące 20-lecie koło już przestało istnieć. Ale nie, nie martwcie się Kochani, teraz jest to Oddział Kociewski PTSR – z całego serca gratulujemy inicjatywy przekształcenia się w samodzielny oddział i popieramy również całym sercem. Podczas uroczystości gościom towarzyszyła Tczewska Formacja Szantowa w składzie: Włodzimierz Mroczkowski, Adam Przybyłowski, Mieczysław Matysiak i Leszek Lewiński, którzy swoje utwory a także covery znanych szant wykonywane z dużą werwą dedykowali wszystkim tym, którym do pełni życia potrzebne jest zdrowie, zdrowie i tylko zdrowie.



Anna Drajewicz

# „Potrzebujesz „i” - i zmieni się wiele



Często łapię się na tym, że jest mnóstwo sprzeczności w tym, co chcę, a co faktycznie robię. Pasałoby mieszkać na niższym piętrze, ale nie za bardzo chcę się wyprowadzać. Wiem, że warto zdrowo jeść, ale... Kocham lodę i sięgam po nie zbyt często. Coś postanawiam, chcę wprowadzić zmiany – nawet uczestniczę w stosownych projektach czy konferencjach, które mają w tym pomóc – po czym... odpuszczam.

Nie dawało mi to spokoju, więc zaczęłam szukać przyczyny i w końcu znalazłam. Odpowiadają za to dwa bieguny osobowości, czyli polaryzacja, z którą trzeba się jakoś uporać. Ma z tym wyzwaniem problem większość ludzi, bo problemu można się pozbyć, polaryzacji – niestety – już nie. Zrozumiałam, dlaczego nie umiałam pokonać swojej skłonności do buntu i „sprzecznego” chcenia. Teraz wiem, że nie ma sensu „biczować się” i zadręczać, że mam „słabą wolę”. Przecież te dwa bieguny są przeciwieństwami i nie sposób je pogodzić.

Jeden wydaje się być dobry, drugi – zły. W rzeczywistości oba są dla nas cenne, bo oba mają zalety i wady. Chodzi o to, żeby czerpać z zalet każdej z tych postaw i unikać ich wad. Nie musisz wybierać „albo – albo”. Lepszą opcją jest spójnik „i”. „I” – naprawdę działa! – jak magicz-

ne zaklęcie. Pozwoli ci kultywować obie wartości, w pełni świadomie nimi zarządzając. Teraz „przechodzę” płynnie między nimi.

Przykład? Lubię towarzystwo, ale czasem potrzebuję samotności. Korzyści z samotności? – spokój, równowaga, jasność umysłu. Na drugim biegunie – rozrywka, inspiracja, czerpanie energii od pozytywnych ludzi. Zachowaj balans; możesz mieć i cieszyć się z jednego i drugiego. Kiedy w to uwierzysz, wkraczasz do strefy, w której porażka nie wchodzi w grę!

A teraz, w sezonie ogródkowym, mam optymistyczną wiadomość. Chodzi o cząsteczkę 1-MNA, opatentowaną przez polskich naukowców, która może przedłużyć życie. Cząsteczka 1-MNA obecna jest w ludzkim organizmie (powstaje w wyniku rozkładu witaminy B3), występuje także w środowisku naturalnym. Najbardziej bogate są glony morskie waka-me, oraz zielona herbata. Także seler, czarne chińskie grzyby i sfermentowana soja. Jej wpływ na przedłużenie życia i możliwości w walce z procesami starzenia się organizmu, potwierdziły badania przeprowadzane przez ośrodki badawcze o międzynarodowej renomie (m.in. Harvard Medical School). Polscy naukowcy, z firmy biotechnologicznej Pharmena, opracowują właśnie projekt leku,

który dostarczałby ją naszemu organizmowi.

**Czy będziecie – tak jak ja, – pod wrażeniem tego, co potrafi olej z wiesiołka? Otóż:**

1. Łagodzi objawy PMS – stanowi doskonałe źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 (GLA i LA), które korzystnie oddziałują na gospodarkę hormonalną organizmu i tym samym uśmierniają dolegliwości zespołu napięcia przedmiesiączkowego oraz menopauzy. Przyjmowanie oleju z wiesiołka może pomóc kobietom skarżącym się na takie objawy jak: tkliwość piersi, zatrzymanie wody w organizmie, wzdęcia, trądzik, obniżenie nastroju czy bóle głowy.

2. Wspomaga płodność – kwas gamma-linolenowy i kwas linołowy wspierają funkcjonowanie kobiecego układu rozrodczego i w rezultacie sprzyjają zapłodnieniu. Kwas GLA odpowiada m.in. za powstawanie prostaglandyny PGE1. Hormon ten wywołuje skurcze macicy, co z kolei ułatwia dotarcie plemników do komórki jajowej. Ponadto olej z wiesiołka wzmacnia produkcję śluzu szyjowego i poprawia ukrwienie błony śluzowej macicy, dlatego zaleca się jego przyjmowanie kobietom, które z powodu zaburzeń w wydzielaniu śluzu mają problem z zajściem w ciążę.

3. Wspiera leczenie reumatyzmu – badania przeprowadzone przez Arthritis Research UK wykazały, że u ok. 94% uczestników chorych na reumatoidalne zapalenie stawów, olej z wiesiołka przyniósł ulgę w bólach reumatycznych i porannej sztywności stawów. Kilku-miesięczna kuracja wiesiołkiem pozwala skutecznie zredukować objawy chorób reumatycznych. Korzystne działanie wynika z zawartości kwasów LA i GLA, które zapobiegają stanom zapalnym, pomagają regenerować uszkodzone więzadła, a także wzmacniają tkankę chrzęstną i łączną.

4. Spowalnia rozwój osteoporozy – dowiedziono, że zbyt niski poziom NNKT (Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych) może mieć związek z ubytkiem masy kostnej. Natomiast spożywanie oleju z wiesiołka wraz z olejem rybnym (zawierającym kwasy omega-3) i wapniem może zapobiegać utracie masy kostnej i zwiększać gęstość kości. Ubytek masy kostnej postępuje w okresie menopauzy i ma ścisły związek z zaburzeniami hormonalnymi. A skoro olej z wiesiołka pomaga przywrócić równowagę hormonalną, może również pośrednio zapobiegać osteoporozie.

5. Hamuje uszkodzenia nerwów w cukrzycy – degeneracja nerwów obwodowych to częste powikłanie cukrzycy. Chorzy cierpią wówczas na neuropatię czuciową objawiającą się m.in. mrowieniem dłoni i stóp, bólami mięśni kończyn oraz zaburzeniami czucia. Codzienne spożywanie oleju z wiesiołka przez okres 6 miesięcy poprawia stan chorych na cukrzycę i niweluje objawy uszkodzeń nerwów.

6. Chroni przed chorobami serca i naczyń – kwas gamma-linolenowy wspomaga pracę układu krążenia i obniża ciśnienie krwi, natomiast sterole roślinne zawarte w wiesiołku hamują absorpcję

„złego” cholesterolu przez jelita, i tym samym zmniejszają jego stężenie we krwi. Olej z wiesiołka może być zatem cennym składnikiem profilaktyki miażdżycy i chorób serca.

7. Zwiększa odporność – olej z wiesiołka pomaga usunąć toksyny z organizmu, co w rezultacie daje organizmowi siłę do walki z infekcjami. Dzięki zawartości witaminy E, tłuszcz chroni również przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, przyczyniających się do rozwoju wielu schorzeń i nowotworów. Ponadto zawarte w wiesiołku kwasy tłuszczowe omega-6 stymulują układ odpornościowy, a także zapewniają ochronę przed infekcjami dróg oddechowych, alergią i astmą.

8. Niweluje objawy zespołu chronicznego zmęczenia – badania sugerują, że olej z wiesiołka w połączeniu z olejem rybnym likwiduje dolegliwości związane z syndromem przewlekłego zmęczenia. Ta zdrowa kombinacja może pomóc osobom cierpiącym się na bóle mięśni, zaburzenia koncentracji oraz długotrwały stan wyczerpania psychicznego i fizycznego.

9. Pomaga w odchudzaniu – nadprogramowe kilogramy będą znikać szybciej, jeśli organizm uzyska pomoc w spalaniu tkanki tłuszczowej. Takie właściwości ma właśnie olej z wiesiołka, który przyspiesza trawienie i ogranicza magazynowanie tłuszczu. Zawarty w nim kwas GLA stymuluje pracę brunatnej tkanki tłuszczowej, dzięki której zbędny tłuszcz zostaje przetworzony na energię cieplną.

10. Pomaga w leczeniu schorzeń dermatologicznych. Osoby cierpiące na egzemę mają zaburzoną zdolność do wytwarzania GLA, co prowadzi do chronicznych niedoborów tego niezbędnego kwasu tłuszczowego. Dowiedziono, że olej z wiesiołka zmniejsza stan zapalny i łagodzi objawy

egzemy, takie jak: świąd, zaczerwienienie i obrzęk skóry. Badano również chorych na AZS; wnioskami – u 96% uczestników przyjmujących 500 mg oleju z wiesiołka przez 5 miesięcy, nastąpiła poprawa parametrów fizycznych skóry. Olej z wiesiołka złagodził intensywność objawów, zmniejszył suchość i świąd.

11. Olej ten może również pomóc osobom cierpiącym na trądzik wywołany zaburzeniami gospodarki hormonalnej. Regularne spożycie oleju pomaga utrzymać równowagę hormonalną i w rezultacie leczy problem „od środka”. Natomiast przy stosowaniu zewnętrznym, smarując twarz olejem, można przyspieszyć gojenie zmian trądzikowych i poprawić ogólną kondycję skóry.

12. Dbaj o młody wygląd skóry. Za właściwości „odmładzające” odpowiada kwas GLA, który ma ogromne znaczenie dla wyglądu skóry – wskutek jego niedoborów skóra traci jędrność i wilgoć, co przyspiesza tworzenie się zmarszczek. Warto pamiętać, że kwas GLA jest syntezowany z kwasu LA, a obie substancje znajdują się w oleju z wiesiołka.

13. Poprawia stan włosów i paznokci. Niski poziom kwasów GLA i LA w organizmie nie tylko przyspiesza starzenie się skóry, ale i niekorzystnie odbija się na wyglądzie paznokci i włosów. Spożywanie oleju z wiesiołka pomaga uzupełnić niedobory tych kwasów, dzięki czemu paznokcie rosną zdrowe i mocne, tracąc tym samym tendencję do łamliwości. Olej można stosować również bezpośrednio na włosy w postaci wcierki (w końcówki), odżywki lub maski przed myciem. Takie zabiegi przywrócą zdrowie i blask włosom zniszczonym przez farbowanie, prostowanie i inne zabiegi kosmetyczne.

**SM Express** Redaguje zespół: Tomasz Połec – redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Mórański, 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 Miasek, Aneta Klimczak. Adres Redakcji: Warszawa, Nowolipki 2a, Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Nowolipki 2a Skład i grafika: Aneta Klimczak. 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



### Rozrachunek z samym sobą

Manuel Vilas jest hiszpańskim pisarzem i poetą. Jego „Ordesa” to książka osobista. Stanowiąca pewną próbę podsumowania własnego życia. Narrator książki skończył właśnie 50 lat.

Wszystko zaczyna się od śmierci ojca bohatera. Postanawia on napisać książkę o swoim rodzicu. Jednak, gdy zaczyna pisać o ojcu, nie sposób wspomnieć o, również zmarłej, matce. Tak opowieść rozciąga się na kolejnych członków bliższej i dalszej rodziny. Próbuje znaleźć wspólny rodzinny mianownik. Chce zrozumieć, gdzie popełnił błąd i jego życie potoczyło się tak, a nie

inaczej. Dotyka rozpadu więzi rodzinnych, w tym swojego małżeństwa i słabego kontaktu z synami. W książce autor często odwołuje się do własnych przeżyć. Dotyka tak ważnych spraw jak przeszłość, nieobecność ukochanych osób i rozłąka z nimi, tęsknota, niespełniona miłość, upadek autorytetów. Mamy tu też wspomnienia z Hiszpanii pod rządami Franco, jak i późniejsze zmiany. Do tego wszystkiego dochodzi poczucie wykorzenia.

Fikcja łączy się z rzeczywistością, między którymi autor umiejętnie balansuje. Piękna opowieść, w której każdy z nas odnajdzie też siebie. „Ordesa” Manuel Vilas, Rebis

### Miłość i przebaczenie

Nigeria, lata 80. Wszystko zaczyna się niemal jak w cudownej bajce. Yejide poznaje Akina i od razu się w nim zakochuje. Dodajmy, że z wzajemnością. Biorą ślub i wydaje się, że szczęście ich nigdy nie opuści.

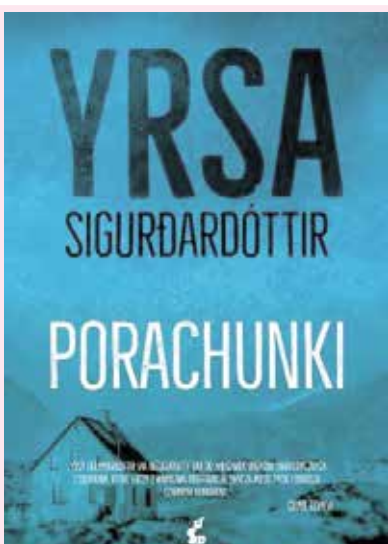
Szybko jednak w tę idealną niemal miłość wkrada się niepokój. Mimo, że od ślubu minęły cztery lata, to Yejide mimo starań nie może zająć w ciążę. Kobieta odwiedza lekarzy, gdy to nie przynosi efektu kieruje się po pomoc do znachorów, kapłanów, żarliwie się modli, pości i odbywa pielgrzymki w święte miejsca. Wszystko bez efektu.

Yejide jest zrozpaczona. W patriarchalnej i konserwatywnej Afryce, rodzicielstwo uznaje się za podstawę związku. Bezpłodność jest tematem tabu, powodem do wstydu i społecznego odrzucenia. Krewni Akina naciskają, by ten poślubił kobietę, która da mu potomstwo. Ten najpierw długo się opiera, potem jednak podejmuje kilka decyzji fatalnych w skutkach, Yejide zaś popada w coraz większą rozpacz graniczącą niemal z obłędem.

Książka nie kończy się jednak tragicznie. Jest w niej również poruszający portret małżeństwa, a także opowieść o sztuce przebaczenia i miłości mimo przeciwności losu...



„Zostań ze mną” Ayobami Adebayo, Marginesy



### Tajemniczy list

Książka wciąga już od pierwszych stron – od prologu. Poznajemy ośmioletnią Vekę, która czeka na ojca, spóźniającego się, by ją ode-

brać spod szkoły. To są jej pierwsze dni w nowym miejscu. Wtedy z pomocą przychodzi jej nowopoznana koleżanka z klasy. Nie ma dwóch palców dłoni przez co jest obiektem żartów klasy. Na końcu prologu dowiadujemy się, że Veka zaginęła...

Przenosimy się dziesięć lat do przodu. Jest rok 2016. W szkolnej kapsule czasu, którą odkopano po dziesięciu latach, wśród przeróżnych liścików jest jeden, który powoduje postawienie lokalnej policji w stan gotowości. Jest to zapowiedź śmierci sześciu osób. Podane są tylko inicjały potencjalnych ofiar.

Sprawę dostał do rozwiązania detektyw Huldar. Sam uważa, że tylko dlatego ma się nią zająć, żeby nie zajmować się prawdziwymi wydarzeniami na komisaria-

cie. Przecież autor lub autorka listu w chwili jego pisania miała czternaście lat. W rozwiązaniu sprawy ma mu pomagać psycholog dziecięcy Freyja.

Ich śledztwo uruchomi lawinę niespodziewanych zdarzeń. Najpierw zostają znalezione ludzkie szczątki, a później ginie osoba, której inicjały – BT – były w liście w kapsule.

Śledczy zdają sobie sprawę, że nie mają zbyt dużo czasu na rozwiązanie tej zagadki. Ktoś może znów zginąć. Trzeba szybko znaleźć autora lub autorkę zanim będzie za późno.

Mocna, trzymająca przez cały czas w napięciu powieść kryminalna z mroźnej Islandii.

„Porachunki” Yrsa Sigurdardóttir, Sonia Draga