

Nr 79

Rok VIII

Styczeń 2020

ISSN 2299-9647

# SMExpress

OLSKIE TOWARZYSTWO  
TARODNIENIA I OZSIANEGO

*Świątecznie w oddziałach* str. 4-13

## W numerze:

Opowieść o Epifanii - str. 14-17

Czym jest cyberprzemoc - str. 16-17

Gdy trudno zasnąć... - str. 18-19

Znacie wszystkich polskich noblistów? - str. 22-23

## Droży Państwo



Niedawno wydany został Indeks Stwardnienia Rozsianego 2019, który jest opracowaniem o w a n i e m sytuacji osób zmagających się z tą chorobą w Europie. W przygotowaniu wydawnictwa wzięli udział specjaliści z Europy, z Polski byli to specjaliści neurologicy natomiast PTSR opracował komentarze do Indeksu.

Z danych Indeksu wynika, że znajdujemy się pośrodku rankingu co może wskazywać, że nastąpiła znacząca poprawa jeśli chodzi o sytuację w SM. My jednak przyjrzelśmy się bliżej tym wynikom i dostrzegliśmy, że niektóre dane, na podstawie których budowano obraz Europy pod kątem SM, nie do końca przystają do

polskiej specyfiki systemu opieki zdrowotnej.

Nie chcę wchodzić w szczegóły, ale trudno porównywać kraje, w których zarówno dostęp do diagnostyki, ubezpieczenia czy sam proces leczenia są zupełnie odmienne. Warto jednak powiedzieć, że sam fakt, iż Polska znalazła się w tym wydawnictwie świadczy może o wyższej pozycji naszego kraju na tle innych. W wielu obszarach jesteśmy liderem wśród krajów byłego bloku wschodniego. Zresztą wielokrotnie na tych łamach pisałem o pozytywnych zmianach jakie zachodzą w Polsce jeśli chodzi o SM.

Dlatego podsumowując Indeks trzeba powiedzieć, że powinien stać się on punktem wyjścia do dalszych starań o kolejne pozytywne zmiany.

Inną naszą działalnością w ostatnim czasie jest cykl debat, podczas których rozmawiamy o sytuacji osób chorych na SM, szczególnie przyglądając się poszczególnym regionom Polski. I tu, muszę przyznać, jestem mocno zaskoczony. W kilku miejscach okazało się, że pacjenci nie mają wystarczającej wiedzy nie tyl-

ko na temat choroby, ale, co dla nich szczególnie ważne, nie znają swoich praw i możliwości, nie mają informacji o prawie szukania leczenia w innych miastach czy województwach.

Każde z takich spotkań kończy się dyskusją, w której udział biorą wszyscy, także specjaliści. I dopiero wtedy wielu chorych dowiadywało się, że jeśli w ich miejscowości odmówiono im leczenia lub go po prostu nie ma, mogą szukać miejsca gdzie indziej. Ponadto okazuje się, że są rejony, w których brakuje lekarzy zajmujących się SM i tak naprawdę często jedynym wiarygodnym źródłem informacji jest PTSR.

Dlatego postanowiliśmy kontynuować debaty, aby choć w ten sposób szerzyć wiedzę o możliwościach i prawach osób zmagających się z SM. Przypominam też, że zawsze mogą Państwo zwrócić się do naszej infolinii z wszelkimi pytaniami. Zaręczam, że nie odmówimy nikomu nie tylko informacji, ale też pomocy i wsparcia. Numer telefonu znajdą Państwo na dole stron SM Expressu lub na naszej stronie [www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)

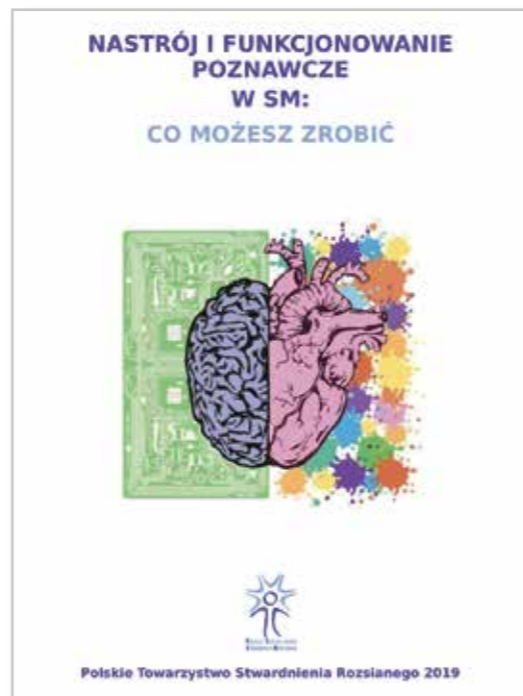
## NOWA PUBLIKACJA PTSR

Biblioteka PTSR wzbogaciła się o nową publikację: „Nastrój i funkcjonowanie poznawcze w SM: co możesz zrobić”

„Nastrój i funkcjonowanie poznawcze w SM: co możesz zrobić” to publikacja przygotowana z myślą o osobach ze stwardnieniem rozsianym (SM), jak również wszystkich zainteresowanych oddziaływaniem tej choroby neurologicznej na nastrój oraz procesy poznawcze. Publikacja opracowana przez ekspertów z dziedziny psychologii oraz neurologii w kompleksowy sposób przedstawia zagadnienia wpływu SM na emocje, pamięć, uwagę czy planowanie. Omawia nie tylko ich istotę, ale również prezentuje przykłady z życia osób chorych oraz sposoby, dzięki którym mogą oni poprawić funkcjonowanie.

**Broszura dostępna jest bezpłatnie w Centrum Informacyjnym SM PTSR w Warszawie. Można zamawiać ją telefonicznie, e-mailowo bądź przez stronę internetową PTSR.**

Publikacja współfinansowana ze środków PFRON.



Znamy już plany resortu zdrowia na najbliższą kadencję. Jak ocenia je prof. Jarosław Sławek?

## Ministerstwo Zdrowia po raz kolejny zapomniało o neurologii

Publikujemy zamieszczony w MEDEXPRESS.pl komentarz prof. Jarosława Sławka, prezesa Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Neurologicznego:

„Po raz kolejny Ministerstwo Zdrowia w swoich planach i strategiach zapomina o chorobach mózgu - o neurologii, która to właśnie będzie stanowić największy medyczny i ekonomiczny problem naszej opieki medycznej w najbliższych latach. Już teraz liczba chorych z udarem mózgu po 80 i 90 roku życia, a także chorych z otępieniem (choroba Alzheimera, ale nie tylko), chorobą Parkinsona wzrosła, co widać w strukturze przyjęć oddziałów udarowych czy poradni neurologicznych.

Ten problem będzie narastał i przygotowywanie odpowiedniej liczby miejsc opieki w ZOL czy innych instytucjach opieki długoterminowej jest potrzebne, ale NIE MOŻE być jedynym rozwiązaniem skierowanym do grupy seniorów. Potrzebna jest edukacja, profilaktyka, szybka diagnostyka i właściwe postępowanie terapeutyczne (w tym rehabilitacyjne - fizjoterapeuci!!!), aby jedyną formą „terapii„ nie było „pozbycie„ się starszego pacjen-



ta do domu opieki, ale umożliwienie mu godnego życia w warunkach domowych i odciążenie systemu opieki zdrowotnej. Kryzys w neurologii szpitalnej, szczególnie kadrowy wynika z niedoceniań tego problemu przez MZ. Apelujemy ponownie o wpisanie chorób mózgu - neurologii do priorytetów zdrowotnych Państwa! O szeroką dys-

kusję merytoryczną z naszym środowiskiem, które od ponad 3 lat intensywnie zabiega o zajęcie się chorymi neurologicznymi i „czarnymi„ prognozami dla chorób mózgu w Polsce.

Mamy nadzieję, że nasz głos zostanie wreszcie usłyszany!

**prof. Jarosław Sławek**  
Prezes ZG Polskiego  
Towarzystwa Neurologicznego”



# Wspólne Świątowanie

Boże Narodzenie to jedno z najbardziej wyjątkowych dni. Jak co roku, 9. stycznia, w sali konferencyjnej Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Białej Podlaskiej miało miejsce spotkanie świąteczno-noworoczne Nadbużańskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego w Białej Podlaskiej.

Na spotkanie przybyli Prezydenta Miasta Biała Podlaska **Michał Litwiniuk**, dyrektor Białskiego Szpitala **Adam Chodziński**, przewodniczący PTZR **Tomasz Połec**, przewodnicząca GKR PTZR **Bogna Kantor - Glapińska** oraz przewodnicząca Oddziału Konin **Krystyna Frankowska**. Życzenia w imieniu oddziału składała przewodnicząca **Grażyna Sikora** życząc wszystkim wytrwałości w stawianiu czoła codziennym wyzwaniom, samozaparciu, marzeń do spełnienia. W Nowym Roku wszelkiej pomyślności wiary w siebie oraz sukcesów w życiu osobistym i zawodowym. Bardzo serdecznie przywitała zaproszonych gości oraz wszystkich członków Nadbużańskiego Oddziału przekazując następnie głos zaproszonym gościom, od których otrzymaliśmy serdeczne życzenia.

Spotkanie rozpoczęliśmy modlitwą po której podzielaliśmy się opłatkiem. Tradycyjnie na stołach nie zabrakło poczęstunku dzięki sponsorom i członkom stowarzyszenia. W trakcie spotkania wspólne

go śpiewaliśmy kolędy, ale też obejrzelśmy prezentację przygotowaną przez **Grażynę Sikorę** przypominającą wydarzenia minionego roku. Spotkanie było też doskonałą okazją, aby poinformować wszystkich o uchwale Rady Nadbużańskiego Oddziału, za sprawą której Prezydent **Michał Litwiniuk** został honorowym członkiem. To piękne zwieńczenie dotychczasowej współpracy i zapowiedź wspólnych działań.

Ponadto za pomoc i prace społeczną na rzecz Nadbużańskiego Oddziału podziękowania dostali; **Marianna Witek**, **Robert Wakulski**, **Iwona Gwiazda**, **Franciszek Broda**, **Wiesława Paluch**, **Anetta Szefer** oraz **Maria Kuźmiuk**. Specjalne podziękowania od Nadbużańskiego Oddziału dostał Przewodniczący Rady Głównej **Tomasz Połec** za wspieranie naszych działań oraz Przewodnicząca Oddziału Konin **Krystyna Frankowska** za współpracę i wsparcie naszych chorych rehabilitacją. Szczególnym momentem były podziękowania skierowane do przewodniczącej od członków oddziału. W trakcie spotkania członkowie zostali obdarowani upominkami. Zaskoczeniem dla naszych członków były upominki od przewodniczącej Oddziału Konin **Krystyny Frankowskiej**. Spotkanie Noworoczne jest okazją do podsumować rok minionego i rozmów o planach na kolejny.

**Grażyna Sikora**





# Radośnie w Sieradzu

Wigilia, dzień szczególny, który jest chwilą wytchnienia i wzajemnej radości z oczekiwania na Święta Bożego Narodzenia.

**Takim dniem był 7. grudnia 2019 r., gdzie przy jednym stole, członkowie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Od-**

**ział w Sieradzu wraz z rodzinami i zaproszonymi gośćmi** składali sobie życzenia na nadchodzący rok, niezależnie od tego jak nasze życie się toczyło, Wigilia była, jest i będzie momentem wytchnienia, odpoczynku i nadziei na lepszą przyszłość. Życzenia wśród członków i gości płynęły z serca, były radosne a uśmiech na twarzach był dopełnieniem szczęścia. Wszystkich obecnych i gości przywitała Przewodnicząca RO Mieczysława Stężalska wraz z naszą koleżanką Marią Kulenty, która w skró-

cie przedstawiła działania Stowarzyszenia na rzecz osób potrzebujących pomocy nie tylko naszych członków.

Gośćmi byli:

**Mariusz Bądzior** - Starosta Sieradzki, **Witold Stefaniak** - Dyrektor Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Sieradzu, **Stefania Gąsiorowska** - Prezes Sieradzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej, **Krystyna Marcińczak** - Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Sieradzu, **Dorota Za-**

**krzewska** - Kierownik Zespołu do Spraw Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, **Dominika Bratek** - Pracownik Socjalny Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Sieradzu, **Hanna Janas-Łukasik** - przedstawicielka Sieradzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Sieradzu, **Kruszyński Jan** - Przedstawiciel Oddziału Rejonowego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, **Janina Ludwiczak** - Prezes Oddziału Miejsko-Powiatowego Oddziału Sieradzkiego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, **Ja-**

**nina Romek** - Prezes Sieradzkiego Klubu Amazonka, **Alicja Nyziak** - Prezes Sieradzkiego Koła Polskiego Związku Niewidomych. Są to osoby wspierające działalność naszego Stowarzyszenia, a spotkania wśród osób nam przyjaznych pozwalają naszym koleżankom i kolegom, choć na chwilę, zapomnieć o swoich chorobach i być razem.

Nie zabrakło również Świętego Mikołaja, który wśród kolęd śpiewanych przez uczestników spotkania, wręczał upominki.

Jak każdego roku, serdeczne życzenia świąteczne towarzyszyły każdemu uczestniczącemu w spotkaniu Wigilijnym, ich rodzinom, a przychodzący Pan obdarzył łaskami nasze serca.

Zadanie dofinansowane było ze środków PFRON będących w dyspozycji PCPR w Sieradzu z zakresu sportu, kultury, rekreacji i turystyki. Paczki świąteczne dofinansowane również ze środków Wojewody Łódzkiego.

B.K.





# Świąteczny Zamość

Znów czekaliśmy cały rok, aby się zobaczyć na spotkaniu opłatkowym z okazji Świąt Bożego Narodzenia 2019. Spotkanie odbyło się w hotelu „Koronny” w Zamościu. Mamy szczęście, że bez problemu mogliśmy wszyscy dotrzeć do miejsca naszego spotkania. Jest piękny grudzień, bez śniegu i mrozu, choć może niektórzy nie są zadowoleni, ale dla nas, osób niepełnosprawnych jest wspaniale - nie jest ślisko. Nasze spotkanie rozpoczęliśmy o godz. 16.00, 11.12.2019 r.,

w Hotelu „Koronny” w Zamościu. Wszystkich przybyłych gości i członków Stowarzyszenia, przywitała przewodnicząca **Jola Stopa**. Zaszczycili nas też: **Ryszard Gliwiński** - wójt Gminy Zamość, **Artur Pasieczny** - w imieniu Starosty Zamojskiego, pełniący funkcję Dyrektora Wydziału Spraw Społecznych i Promocji w Starostwie Zamojskim, **Janina Stefaniak** - przewodnicząca Stowarzyszenia „FENIX” w Zamościu oraz **Bogusław Doliny** - Stowarzyszenie „FENIX”.

W imieniu MCPR w Zamościu, życzenia przekazała **Janina Stefaniak**. Bardzo zacnym gościem był opiekun osób niepełnosprawnych w Diecezji Zamojsko-Lubaczowskiej - ksiądz **Czesław Koraszynski**. Naszym bardzo dostojnym gościem była także koleżanka ze Stowarzyszenia w Tomaszowie Lubelskim **Mieczysława Nawrocka**. Całość naszego Święta uświetnił swoimi występami młodzieżowy zespół „Meteor” z Zamościa pod kierownictwem **Marka Smolarczyka**. Dzieci i młodzież to oso-

by niepełnosprawne, ale z ogromną pasją i oddaniem. Pięknie śpiewają, recytują wiersze. Po części „oficjalnej” podzieliliśmy się opłatkiem, życząc sobie wzajemnie wszystkiego dobrego, szczęśliwego Nowego Roku. Obiad i przekąski były bardzo smaczne, napoje także.

Kto chciał i mógł - wypił kawę lub herbatę, degustował wspaniałe ciasto. Zaśpiewaliśmy kolędy, które rozpoczął ksiądz. Wspaniali goście wpisali się na pamiątkę do naszej kroniki Stowarzyszenia. Na zakończenie była wspólna fotografia i luźne rozmowy. Po kilku godzinach pożegnaliśmy się, życząc sobie i Gościom DO ZOBACZENIA ZA ROK !!!

**A. Puk i M. Kulas**





# Opłatek w Lublinie

Święta Bożego Narodzenia są niewątpliwie radosną częścią naszego życia. Polskie Towarzystwo Stwardnienie Rozsianego Oddział w Lublinie zorganizowało spotkanie opłatkowe, czyli taką małą wigilię prawdziwej Wigilii. Spotkania opłatkowe stają się okazją do wspólnego przeżywania wyjątkowego nastroju Świąt Bożego Narodzenia oraz obchodów Nowego Roku. Na nasze zaproszenie odpowiedziało wiele osób.

Tegoroczne spotkanie odbywało się 12 grudnia w Restauracji „Tymotka” w Zemborzycach. Spotkanie rozpoczął Przewodniczący Oddziału **Wiesław Gieroba** witając przy-

byłych członków i ich rodziny. Nasz kapelan **ksiądz Zbigniew** czytał wyjątki z Pisma Świętego. Na nasze spotkanie i na zaproszenie naszego kapelana przybył z nim również **ksiądz Stanisław**. Obaj rozpoczęli modlitwę i poświęcili opłatki, którymi zebrani podzielili się, składając sobie życzenia świąteczne i noworoczne. Następnie wszyscy razem zasiedli do przygotowanego świątecznego stołu.

Uroczystość była wyjątkowa i pełna radości. Największą niespodzianką dla wszystkich członków była wizyta księdza Stanisława – wieloletniego misjonarza. Ponad 40 lat pracował na misjach na ca-

łym świecie. Najpierw wyjechał do Zambii, a potem po wielu latach pełnił posługę proboszcza parafii w Kamerunie. Poproszony został również o życzenia, w tym niezrozumiałym dla nas języku, co uczynił. W 2018 roku został odznaczony Medalem „Benemerenti”, którym odznaczani są misjonarze i misjonarki przez Episkopat Polski.

Rodzinna atmosfera podkreślą tradycyjne dania, ale przede wszystkim rozmowy.

Takie spotkania zawsze gromadzą spore grono osób i wprowadzają nas w świąteczny klimat.

WG





# Wigilia w Dworku Sanockim

09 grudnia 2019 roku w Restauracji „Dworek Sanocki” odbyło się spotkanie wigilijne członków PTSR oddziału sanockiego. Na spotkanie przybyli również zaproszeni goście: **Małgorzata Dżugan** wraz z wolontariuszkami i **Martyna Sokołowska**. Członkowie oddziału postanowili wyrazić podziękowanie osobom, które

w szczególnie sposób zasłużyły się dla sanockiego PTSR-u i jego podopiecznych. Jedna ze statuetek została przyznana **Grażynie i Krzysztofowi Sikorom**, dzięki którym nasz oddział nadal istnieje i dzięki ich stałemu wsparciu może się teraz rozwijać. Kolejna statuetka została przyznana Małgorzacie Dżugan, która jest

m.in. szefową wolontariatu przy Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Sanoku i dzięki jej zaangażowaniu kilku członków naszego oddziału otrzymało pomoc Pań Wolontariuszek. Statuetka nie mogła ominąć najbardziej zasłużonego Członka Sanockiego PTSR, doktora **Adama Siembaba**, który jest związany z oddziałem od samego początku, utożsamia się z problemami każdego z nas i w każdej chwili służy pomocą i dobrą radą.

Natomiast za pomoc w rozpowszechnianiu informacji o oddziale statuetkę otrzymała Martyna Sokołowska- dziennikarka, redaktor Super Nowości, laureatka ogólnopolskiej nagrody „Serca Serc”, przyznawanej przez Radę Główną PTSR i wręczaną na Zamku Królewskim w Warszawie. Nagroda nie mogła ominąć również wieloletniego członka oddziału **Aleksandra Huty** m.in. za wsparcie rzeczowe przy realizowaniu inwestycji likwidacji barier architektonicznych u naszych członków. Sta-

tuetką został wyróżniony również Przewodniczący oddziału **Krzysztof Kawalko** za zaangażowanie w rozwój oddziału.

Po wręczeniu statuetek, Przewodniczący złożył wszystkim przybyłym życzenia świąteczne po których podzieliliśmy się opłatkiem składając sobie życzenia, a obsługa Restauracji Dworek Sanocki przyniosła wymienione wigilijne potrawy. Domowymi wypiekami uraczyła nas tradycyjnie **Zosia Pitrus**, których jak zawsze nie możemy się nachwalić. W międzyczasie śpiewaliśmy kolędy, do których akompaniament zapewnili nam **Oliwier Krzysiu Kawalko** i **Andrzej Nowosielski**. Spotkanie upłynęło wszystkim przybyłym w ciepłej świątecznej i przyjaznej atmosferze.

Wszystkie pozostałe dania, ciastka i domowe wypieki zostały przekazane do Towarzystwa Pomocy im. Św. Brata Alberta w Sanoku.

Nad organizacją spotkania czuwała cały czas **Ewa Kawalko**, która dbała aby wszystko było dopięte na ostatni guzik, jak to powiedział o Niej wiceprzewodniczący **Andrzej Pitrus** ... „niczym Anioł Stróż, którego niby nie widać, a odważa kawał dobrej roboty”. Za co jej wszyscy są wdzięczni.

EM



# Opowieść o Epifanii, czyli o Objawieniu Pańskim

**Historia kształtowania się święta Epifanii, czyli Objawienia Pańskiego jest równie fascynująca jak dobry kryminał czytany pośpiesznie z wypiekami na policzkach i z drżącymi dłońmi.**

Historia kształtowania się święta Epifanii, czyli Objawienia Pańskiego jest równie fascynująca jak dobry kryminał czytany pośpiesznie z wypiekami na policzkach i z drżącymi dłońmi. Szybkie zwroty akcji. Pytanie nieznaną wyczerpujących odpowiedzi. Błędne tropy, niewłaściwe kierunki. Drobne błędy w kluczowych obliczeniach zmieniające całą historię. „Śmierć” w otchłani Jordanu, a chwilę później weselna uczta w Kanie. Wielcy ludzie przybywający ze Wschodu, prowadzeni przez niewyjaśnione zjawiska kosmiczne. Wszystkie w otoczenie pogańskich festiwali, wina lejącego się strumieniami czy rozpustnych rzymskich Saturnaliów. Nie można również zapomnieć o przemożnych wpływach – Wschodu na Zachód, Zachodu na Wschód. A gdzieś między tym wszystkim leży prawda o Objawieniu. I kiedy wydaje się, że doszliśmy w naszych poszukiwaniach do początków tego święta, że znaleźliśmy rozwiązanie, trafiamy na mur niewiedzy, wątpliwości i pytań, który każe poszukiwania rozpocząć od początku, a w najlepszym wypadku, spojrzeć na problem z nieco innej strony. Do dzisiaj – choć zbadanych zostało „wiele” (wiele z bardzo niewielu, jakie mamy z tamtych wieków) źródeł – raczej stawiamy pytania, niż podajemy ostateczne odpowiedzi. Kiedy jedni tłumaczą powstanie tego święta argumentami o przezwyciężeniu świąt pogańskich, zaraz inni przedstawiają solidne argu-

menty pozwalające nam uniknąć „chrystianizacji” misteriiw pogańskich.

**Skąd „pomysł” na święto?**

Mówiąc o święcie Epifanii, nie sposób oddzielić go od Bożego Narodzenia, a przynajmniej w kontekście pierwszych wieków należy omawiać je wspólnie. Wiemy doskonale, że świętowanie Bożego Narodzenia jest wtórne chociażby do Wielkanocy, która jest najważniejszym świętem chrześcijańskim. Na rozwój i potrzebę świętowania tajemnicy Wcielenia wpłynęło wiele czynników wśród których zdecydowanie do najważniejszych należy wzrost zainteresowania tematem dzieciństwa Chrystusa, walka z gnostykami czy obrona realności Jego człowieczeństwa (także istnienia Jego ciała). Przypomnijmy, że tylko dwie Ewangelie opisują narodzenie Chrystusa (Mt i Łk) i poświęcają dzieciństwu Jezusa relatywnie niewiele miejsca. Można nawet – trochę mylnie – odnieść wrażenie, że narodzenie Chrystusa pierwszych chrześcijan nie interesowało. A jednak bardzo szybko zaczyna się pojawiać literatura apokryficzna, próbująca uzupełnić brakujące wiadomości i rozwinąć naszą wiedzę o dzieciństwie i narodzinach Syna Bożego z Maryi Dziewicy. Pod koniec II w. Orygenes podkreślał, że chrześcijanie nie powinni obchodzić Bożego Narodzenia, gdyż tylko poganie i grzesznicy (np. faraon albo Herod) obchodzą uroczyste dzień swoich narodzin.

Cóż, to była „teologia” Orygenesa, znacznie większy problemem stanowiła po prostu nieznaną faktyczną datę narodzin Chrystusa. Chyba nie trudno uwierzyć, że nie zachował się akt urodzenia (dla pewności – po prostu go nie było), który bez wątpienia rozwiązałby sprawę na wieki. A skoro go nie było, chrześcijanie w inny sposób próbowali odkryć tę datę. W miarę precyzyjny sposób możemy stwierdzić, że Chrystus narodził się... przed Chrystusem, tzn. pomiędzy 6 a 4 rokiem przed naszą erą (niejaki Dionizy Exiguus pomylił się „zerując” licznik kalendarza na złe przyjętym roku narodzin Chrystusa). Mniej więcej mamy rok narodzin, a co z datą dniową?

**6 stycznia, czyli skąd się wzięło święto Trzech Króli?**

Pewne jest to, że już pod koniec II w. i na początku III w. Egipcje dzień 6 stycznia stał się świętem zarówno chrztu Jezusa w Jordanie, jak i dniem Jego narodzenia. Święto zaczyna oddziaływać i przechodzić do innych wschodnich kościołów. I tak w Jerozolimie w IV/V w. spotykamy 6 stycznia liturgię Bożego Narodzenia (z procesją z Betlejem do Jerozolimy), o czym informuje nas w swoim dzienniku pątniczka Egeria. Wtedy już święto posiada oktawę. Pod koniec V w. świętuje się tam również chrzest w Jordanie, który to temat powoli staje się centralnym dla całej tradycji wschodniej.

Za sprawą syryjskiego diakona Efrema, w IV w. Epifania zyskała nowy, bardzo ważny element – przybycie mędrców (magów, królów – ich historia stanowi oddzielny temat) ze Wschodu i złożenie Jezusowi darów. Efrema opisuje Epifanię jako pokłon Magów, symbolizujących cały pogański







świat, który w Chrystusie rozpoznał Boga. Bardzo szybko ten temat rozniósł się po całym chrześcijańskim świecie – zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie, gdzie do dziś zdominował całe rozumienie święta Epifanii (kto w Polsce mówi na to święto inaczej niż „święto Trzech Króli“?). W IV w. w Rzymie dzień 25 grud-

nia staje się oficjalnym dniem święta Bożego Narodzenia. Potwierdzeniem tego jest dokument z 336 r. noszący nazwę Chronograf roku 354 (dla niewtajemniczonych chronograf to po prostu „księga, która mierzy czas”. Za Rzymem datę tę szybko przyjęły inne Kościoły języka łacińskiego, np. w Afryce Północnej. Kościoły wschodnie,

które obchodziły Boże Narodzenie 6 stycznia, nie od razu przyjęły rzymską datację. Jednak dzięki autorytetowi Rzymu oraz obecności rzymskich chrześcijan na terenach wschodnich, proces ten zaczął przebiegać dość szybko.

Skoro w IV w. 25 grudnia stało się w Rzymie świętem Bożego Narodzenia i z Rzymu zawędrowało

na Wschód, podobny proces dotyczył dnia 6 stycznia, kiedy to święto Epifanii ze Wschodu przybyło do Rzymu. Na Zachodzie znajdujemy potwierdzenie Epifanii już w II poł. IV w. Potwierdza je Ambroży z Mediolanu i Optat z Mileve, a nade wszystko św. Ambroży. Wiązą oni Epifanię z objawieniem Pana, oraz z przybyciem do Jezusa mędrców ze Wschodu. W liturgii rzymskiej najdonioślejszym świadectwem jest 8 mów na Epifanię papieża Leona Wielkiego. Koncentruje się on przede wszystkim na pokłonie Trzech Mędrców.

Trochę inaczej rzecz się miała na terenie Galii, gdzie święto Objawienia wprowadzono wcześniej niż Boże Narodzenie. Na tych terenach przemożny wpływ na liturgię miały kościoły wschodnie, a tam Epifanię wiązano z chrztem Jezusa oraz weselem w Kanie. Na przełomie VII i VIII w. liturgia galijska zaczyna oddziaływać na rzymską i stąd motywy chrztu i zaślubin w Kanie zostają włączone do liturgii rzymskiej. Później, w czasach karolińskich, pojawia się oktawa Epifanii, analogiczna do oktawy Bożego Narodzenia, a 8 dzień oktawy staje się świętem chrztu Pańskiego. Obecnie obchodzimy to święto – kończące okres Bożego Narodzenia – w niedzielę po święcie Objawienia Pańskiego.

Dziś podkreśla się, że liturgia rzymska, obchodząc te dwie uroczystości, celebrowała tę samą tajemnicę Wcielenia i Bożego Narodzenia – akcentuje jednak inny temat: 25 grudnia podkreśla się uniżenie Chrystusa, a 6 stycznia Jego Bóstwo, które staje się widoczne w całym świecie (pokłon Mędrców). W Liturgii Godzin do dzisiaj pozostał jednak ślad jedności tego niezwykłego misterium Epifanii – antyfony Benedictus z Jutrzni i Magnificat z Nieszporów z 6 stycznia poruszają temat tria miracula (trzech cudów): chrztu Jezusa w Jordanie, wesela w Kanie Galilejskiej oraz pokłonu Mędrców. Tak w olbrzymim skrócie rysuje się niezwykła historia rozwoju święta Epifanii. Teraz należałoby zająć się nieco więcej jej tre-

ścią, teologią tego wspomnienia. Nie sposób jednak to zrobić w jednym opowiadaniu, dlatego proszę pozwolić, że podejmę jedynie mały, dziś już mocno zapomniany wątek święta Epifanii: temat chrztu Jezusa w Jordanie.

W dniu Bożego Narodzenia bardzo szybko zaczęto odprawiać trzy Msze, w których ukazywano temat narodzin Syna Bożego w trzech różnych wymiarach: Jego odwiecznych narodzin z Ojca, Jego historycznych narodzin z Maryi Dziewicy w betlejemskiej grocie, Jego narodzin w życiu człowieka. Ten ostatni temat celebrowano w drugiej Mszy Bożego Narodzenia, którą papież odprawiał w Kościele św. Anstazji – był to zatem obchód zmartwychwstania (anastasis = powstanie; zmartwychwstanie). Chrystus rodzi się w naszych sercach przez zmartwychwstanie. Epifania zatem odnosi nas do tajemnicy chrztu, a tym samym do tajemnicy chrztu Jezusa w Jordanie. Chrystus – jak komentują Ojcowie Kościoła – nie wszedł do Jordanu po to, aby wyznać grzechy i uzyskać przebaczenie – wszakże żadnego grzechu nie popełnił. Wszedł On jednak do mętnych od grzechu wód Jordanu, w których Jan Chrzciciel obmywał ludzi z ich grzechu. Jednak wtedy Jordan jeszcze nie miał mocy ostatecznego pokonania grzechu – ten pozostawał w otchłani jordańskich wód. Chrystus wszedł do rzeki, zanurzył się w wodzie i wynurzając się wziął cały grzech świata na swoje barki, aby zanieść go na Kalwarię i ostatecznie pokonać w śmierci, zstąpieniu do otchłani i Zmartwychwstaniu. Dlatego właśnie św. Jan Chrzciciel nazywa Chrystusa „Barankiem Bożym, który gładzi grzechy świata”, co równie dobrze można by przetłumaczyć „Oto Baranek Boży, który niesie grzechy świata”. W chrzcie Jezusa w Jordanie, w Jego męce i zmartwychwstaniu, objawiła się prawda o Nim – Epifania Boga, a równocześnie w tych wydarzeniach, i tym samym w święcie Epifanii, objawia się

prawda o nas: jesteśmy zanurzeni w czystych wodach chrztu, nasz grzech jest ostatecznie pokonany przez śmierć i Zmartwychwstanie Chrystusa; Chrystus jest z nami w pełni zjednoczony przez chrzest – to w nas i naszym życiu ma się w pełni objawiać Jego Boska chwała. Epifania to święto każdego chrześcijanina, w którym jednocześnie objawia się prawda o naszym grzechu i prawda o zwycięstwie Chrystusa i Jego chwale w nas. Warto ten dzień przeżyć w tajemnicy naszego własnego chrztu.

**I co dalej...**

Oczywiście temat Epifanii nie został wyczerpany i wypadłoby pociągnąć ten wątek jeszcze dalej – zapytać o zwyczaje i tradycje, te ludowe i te liturgiczne: wizytę duszpasterską, błogosławienie kredy i domów, znaczenie drzwi napisem C+M+B 2012, czy ogłoszenie daty Wielkanocy. Warto zapytać o to, kiedy magowie (gr. magoi) stali się królami i dlaczego było ich trzech albo dwunastu (tradycja syryjska), skoro Ewangelie milczą o ich liczbie i dlaczego ich imiona tradycyjnie brzmią Kacper, Melchior i Baltazar (zresztą to nie jedyne imiona pojawiające się w tradycji), skoro w Piśmie Świętym ich nie ma. Wypadłoby, ale to nowa, długa i równie fascynująca opowieść, na którą może przyjdzie czas w wigilijny wieczór Epifanii w przyszłym roku...

*Opracowano na podstawie:*

P.F. BRADSHAW, M. E. JOHNSON, *The Origins of Feasts, Fasts and Seasons in Early Christianity*, Minnesota 2011, s. 121–157.

J.F. KELLY, *Narodziny Bożego Narodzenia*, tłum. J. POCIEJ, Kraków 2011, s. 79–102.

*Objawienie Pańskie*, [w:] *Leksykon liturgii*, B. NADOLSKI [red.], Poznań 2006, s. 1058–1061.

J.A. JUNGSMANN, *The Early Liturgy. To the Time of Gregory the Great*, London 1976, s. 266–277.

P.F. BRADSHAW, *Early Christian Worship. A Basic Introduction to Ideas and Practice*, wyd. 2, Minnesota 2010, s. 94–97.



**Cyberprzemoc** (z ang. **cyber bullying, cyberstalking**) to zachowanie, które przy użyciu nowych technologii komunikacyjnych i informacyjnych, ma na celu skrzywdzenie danej osoby bądź grupy. Zwykle się uważa, że cyberprzemocy w głównej mierze doświadczają młodzi ludzie, jednak coraz częściej ofiarami tego rodzaju przemocy padają również osoby dorosłe. Rozwój technologii i niemal ciągły dostęp do Internetu skutkują bowiem zaburzeniem proporcji między życiem realnym a tym wirtualnym, między relacjami budowanymi w rzeczywistości i tymi, które realizowane są głównie lub jedynie w cyberprzestrzeni. Rewolucja, jaką w relacjach społecznych wprowadziło rozpowszechnianie Internetu, wydaje się być nie do zatrzymania. Jednak tempo, w jakim te zmiany zachodzą w znacznym stopniu utrudnia wypracowanie adekwatnych strategii działania w cyberprzestrzeni, które uchroniłyby przed staniem się obiektem cyberprzemocy. Proces naszego przystosowywania się do rewolucji informatycznej, zwłaszcza w aspekcie emocjonalnym, społecznym czy interpersonalnym nadal trwa i póki co wymagać będzie od nas zachowania dużej czujności. Cyberprzemoc (cyberbullying, cyberstalking) jest rodzajem przemocy stosowanej przy wykorzystaniu Internetu i środków komunikacji elektronicznej, m. in. telefonów komórkowych. Cyberprzemoc to zagrożenie, które możemy podzielić na kilka rodzajów i które z roku na rok rozszerza swój zasięg, dotykając coraz większą część populacji,

zwłaszcza częściej korzystających ze zdobyczy nowych technologii. Tempo, w jakim następuje rozwój technologii sprawia, że równie łatwo doświadczyć cyberprzemocy na własnej skórze, jak i stać się jej sprawcą. Próbuąc zrozumieć, czym tak naprawdę jest cyberprzemoc warto odwołać się do podstawowych informacji dotyczących przemocy jako takiej. W dużej mierze przywykliśmy do obcowania z przemocą w świecie realnym choćby na poziomie intelektualnym. Coraz częściej potrafimy zidentyfikować przemoc fizyczną czy seksualną. Zwykle wiążemy ją z fizycznym zagrożeniem, potrafimy wskazać sprawcę i ofiarę, mamy strategię, które w jakimś stopniu chronią nas przed doświadczaniem przemocy i znamy, choćby na podstawowym poziomie, regulacje prawne dotyczące tej tematyki. Inaczej jest w przypadku cyberbullyingu. To, co usypia czujność w przypadku cyberprzemocy to złudzenie, że skoro obie strony nie mają kontaktu fizycznego to zagrożenie jest mniejsze. Prawda jest taka, że cyberprzemoc niesie ze sobą równie zgubne konsekwencje, jak przemoc ze świata realnego, tyle że tym razem dzięki technologii znalazła nowy sposób wyrazu. To, co charakteryzuje ją, to szybkość z jaką rozpowszechniana może być krzywdząca informacja bądź kompromitujące zdjęcie. To sprawia również, że osoba doświadczająca przemocy ma wrażenie ciągłego wystawienia na kolejne ataki. Niezależnie od tego, jaka jest pora dnia i gdzie faktycznie znajduje się ofiara w świecie

wirtualnym „nagonka na nią” może nadal się toczyć. Całkowite usunięcie tych treści często bywa trudne a czasem wręcz niemożliwe. Łatwość, z jaką kolejni agresorzy mogą dołączyć do szczucia osoby pokrzywdzonej nie tylko pomaga sprawcom podzielić odpowiedzialność, umniejszając ją tym samym, ale również sprzyja eskalowaniu przemocowych zachowań. Stosunkowo niska kontrola społeczna tego zjawiska, zwłaszcza, kiedy jej ofiarami padają dzieci i młodzież dodatkowo zwiększa i tak już nierówny rozkład sił między ofiarą a sprawcą. Rodzice i opiekunowie dzieci doświadczających cyberprzemocy często nie zdają sobie sprawy z tego, co dzieje się w wirtualnej przestrzeni ich pociech, co skutecznie opóźnia **Czym się objawia cyberprzemoc?** Cyberprzemoc nie zostawia śladów na ciele, często jest niezauważalna przez otoczenie, przybiera subtelne metody oddziaływania, stopniowo eskalując. Jednak jej konsekwencje dla ofiary są realne: poczucie zagrożenia, bezradności czy poniżenia stanowią prawdziwy problem dla kogoś, kto stał się obiektem cyberprzemocy. Łatwo jest nam przejść do porządku dziennego nad aktem przemocy wirtualnej, ale u jej gruntu znajdują się mechanizmy, które znamy od lat, mimo że układ ofiara-sprawca często w świecie wirtualnym bywa nieoczywisty. Złośliwy komentarz, nękanie niechcianymi wiadomościami, publikowanie treści, które mogłyby zostać odebrane jako kompromitujące, często funkcjonują w kategoriach niewinnego żartu, jednak

to tylko część działań, które można byłoby nazwać przejawem cyberstalkingu. Bywa, że zaczyna się niewinnie od wypowiedzi w sieci opatrzonej złośliwym, niesprawiedliwym komentarzem, a kończy się działaniami noszącymi znamiona prześladowania. Wyniki tego typu doświadczeń w dużej mierze mają negatywne czy wręcz niebezpieczne konsekwencje w życiu realnym. Cyberprzemoc to zjawisko, które ulega ciągłym zmianom, ale jej najczęściej występujące formy to między innymi:

- rejestrowanie filmów i robienie zdjęć wbrew czyjejś woli;
- publikowanie cudzych zdjęć i filmów bez zgody;
- rozsyłanie fałszywych informacji, które mają za zadanie skompromitować bądź zawstydzić daną osobę;
- nękanie, ośmieszanie, poniżanie czy wręcz prześladowanie za pomocą Internetu lub telefonu komórkowego;
- stosowanie mowy nienawiści wobec konkretnej osoby lub grupy;
- straszenie, szantażowanie, groźnienie;
- włamywanie się na cudze konto poczty internetowej, profilu społecznościowego itp.;
- podszywanie się pod inną osobę (kradzież tożsamości internetowej, podszywanie się na przykład pod dziecko itp.);
- pisanie obraźliwych komentarzy na portalach społecznościowych, forach, blogach itp.;
- tworzenie obrażających kogoś treści internetowych.

#### **Sprawcy cyberprzemocy**

Bywa tak, że sprawca z premedytacją chce wyrządzić szkodę drugiej osobie, jednocześnie próbując ugrać w tej sytuacji coś dla siebie. Co tak na prawdę nim kieruje? Często jest to potrzeba uznania w danym środowisku, np. rówieśniczym, czasem naśladuje zachowania innych, przyłączając się do już zaistniałego aktu agresji. Bywa też tak, że lęk przed zostaniem ofiarą skłania do postawienia siebie w roli sprawcy - ta strona układu kojarzona jest z siłą i poczuciem mocy, w skrajnym przypadku powodem okazuje się być po-

trzeba kontroli cudzej rzeczywistości. Tym, co działa jak katalizator na aktywność sprawców jest złudne poczucie anonimowości, czy wręcz bezkarności. W końcu publikowanie cudzego zdjęcia zrobionego w sportowej szatni nie wydaje się być tym samym, co uderzenie w twarz.

Złudzenie, że zadane cierpienie i doświadczenie krzywdy jest tylko wirtualne ułatwia eskalowanie aktów agresji oraz angażowanie się w kolejne działania.

Często w tej sytuacji zauważyć można występowanie zjawiska torowania, które w kontekście przemocy fizycznej czy psychicznej dobrane zostało opisane przez psychologów. Osoba, która dopuściła się względnie łagodnego aktu przemocy, z większą łatwością czy wręcz prawdopodobieństwem dopuści się go po raz kolejny. Im częściej przekraczamy swoje i cudze granice, tym słabiej zaczynają działać nasze wewnętrzne hamulce. Tym samym rośnie prawdopodobieństwo tego, że częściej i silniej będziemy używać przemocy. Warto o tym pamiętać, kiedy następnym razem umieścimy kąśliwy komentarz pod zdjęciem znajomego.

Rozważając motywację sprawców w przypadku dzieci i młodzieży warto wziąć pod uwagę normy rozwojowe. Czynniki takie jak ograniczona umiejętność dostrzegania związku przyczynowo-skutkowego, czy rozwoju empatii nie pozostają bez wpływu na fakt stosowanie cyberbullyingu. Dzieci często mają trudność z zauważeniem, jak krzywdząca dla innych może być ich aktywność w świecie wirtualnym. Tym samym należy pamiętać, jak ważna jest rola opiekunów i nauczycieli w radzeniu sobie z przejawami cyberprzemocy wśród młodych ludzi. Zwykle sprawcami cyberprzemocy stają się osoby o niskich kompetencjach społecznych, które mają trudność z odnalezieniem się w relacjach interpersonalnych „jedynie” przy stosowaniu społecznie akceptowalnych metod. Często tendencja do stosowania tego typu aktów agresji wiąże się z niskim poczuciem własnej wartości i desperacką próbą budo-

wania swojego wizerunku kosztem innych. Jak najszybsza reakcja na nawet łagodne przejawy agresji oraz edukowanie i modelowanie właściwych zachowań w kontekście nowych technologii to najsukursniejsza metoda minimalizowania szkód, jakie może ze sobą nieść cyberstalking.

**Jak się bronić przed cyberprzemocą?** Jeżeli podejrzewasz, że padłeś ofiarą cyberprzemocy, w sieci pojawiły się treści dotyczące ciebie lub kogoś tobie bliskiego, nie pozostajesz bezbronny. Zawsze możesz zgłosić sprawę na policję, w każdym województwie są policjanci specjalnie wyznaczeni do walki z cyberprzestępstwami. Ważne, aby w takiej sytuacji zachować wszelkie dowody, czyli np.: maile, sms-y, zrzuty ekranu (print screen), linki do stron, na których pojawiły się dotyczące sprawy treści. Warto zawsze poprosić o interwencję administratora danego forum czy portalu zwykle już na tym etapie można dość sprawnie poradzić sobie z agresorem. Często doradza się również ograniczenie jakichkolwiek kontaktów ze sprawcami. Mimo, iż sprawcy często mają poczucie anonimowości w rzeczywistości wirtualnej, to tak naprawdę w Internecie nikt nie jest anonimowy, a możliwość zidentyfikowania agresora działa na korzyść osoby pokrzywdzonej.

Warto też pamiętać, że kiedy z zaistniałą sytuacją czujemy się bezradni, zawstydzeni i w konsekwencji działań sprawców nie mamy w sobie tyle sił, żeby samemu zawalczyć o siebie, zawsze możemy skontaktować się, często nawet anonimowo, z organizacjami pozarządowymi, które wspierają osoby doświadczające cyberprzestrzeni. Fundacje i stowarzyszenia tego typu udziela rzetelnej informacji, o tym, jakie w konkretnej sytuacji można przedsięwziąć środki, udzielając również wsparcia prawnego i psychologicznego. Ważne, aby pamiętać o tym, że niezależnie od konsekwencji psychologicznych, jakie ponieśliśmy w związku z cyberprzemocą, zawsze są możliwości uzyskania wsparcia.

ak

# Gdy trudno zasnąć...

**Problem z bezsennością to jedna z najczęstszych dolegliwości, z jaką pacjenci zgłaszają się w aptecę. Przyczyn bezsenności może być wiele: sztuczne światło, stres, kłopoty w życiu osobistym lub zawodowym.**

Niezależnie od tego, co jest czynnikiem inicjującym problem, w konsekwencji zazwyczaj dochodzi do zaburzenia funkcjonowania jednego z najważniejszych gruczołów dokrewnych organizmu, jakim jest szyszynka, która produkuje melatoninę.

Osoby cierpiące na bezsenność skarżą się na trudności z zasypianiem, utrzymaniem snu, zbyt wczesne budzenie się, a także sen złej jakości, nie dający wypoczynku. Zaburzenia snu mogą prowadzić do gorszego samopoczucia oraz zaburzać prawidłowe funkcjonowa-

nie w ciągu dnia. Wyznacznikami bezsenności są: czas trwania objawów, ich częstota, a także wpływ na codzienne życie pacjenta.

Badania nad lekami nasennymi pozwoliły zdefiniować trudności z zasypianiem jako wydłużenie okresu zasypiania do czasu ponad 45 minut. Trudność z utrzymaniem snu definiuje się, gdy łączny czas wybudzeń ze snu w ciągu nocy przekracza 30 minut. Za zbyt krótki sen (wyłączając osoby z małą potrzebą snu) uznaje się czas snu poniżej 6-6,5 godziny.

**Bezsenność najłatwiej jest sklasyfikować ze względu na czas trwania objawów.** Reakcja na stres, zmiana trybu życia może wywołać bezsenność przygodną (trwającą kilka dni) bądź bezsenność krótkotrwałą (trwającą do 4 tygodni). O bezsenności przewlekłej mówi się, gdy trwa powyżej miesiąca i jest związana z zaburzeniami psychicznymi, przewlekłymi chorobami somatycznymi czy przewlekłymi stanami zapalnymi przebiegającymi z odczuwaniem bólu.

Przyczyną zaburzeń snu mogą być również problemy w funkcjonowaniu jednego z najmniejszych gruczołów dokrewnych. Przez wiele lat była uważana za narząd szczątkowy; dopiero odkrycie melatoniny w 1958r., głównego hormonu wydzielanego przez szyszynkę, przyczyniło się to do wzrostu zainteresowania tym gruczołem i jego rolę w układzie dokrewnym.

**Melatonina jest nazywana „hormonem ciemności”. Rytm jej wydzielania jest ściśle skorelowany z porą dnia i nocy. W ciemności jest ona syntetyzowana w największych ilościach, a czynnikiem hamującym ten proces jest światło.** Melatonina odpowiada za zmiany rytmów biologicznych człowieka (m.in. fazy snu i czuwania, rozrodczość), przy czym działa również immunomodulatoryjnie i antyoksydacyjnie. Receptory dla melatoniny zlokalizowane są również w ośrodkowym układzie nerwowym, na błonach komórek ziarnistych pęcherzyka jajnikowego, gruczołu krokowego i plemnikach.

U człowieka ma miejsce charakterystyczny dobowy rytm wydzielania melatoniny. W ciągu dnia stężenie hormonu we krwi jest niskie, natomiast szczyt jego wydzielania następuje między północą a drugą w nocy.

Wydzielanie melatoniny jest uzależnione od wieku. W ciągu pierwszych sześciu miesięcy życia stężenie melatoniny we krwi jest niskie, około 4 - 7 r.ż. osiąga

szczyt w porze nocnej, a następnie pomiędzy 15 - 20 r.ż. odnotowuje się spadek stężenia o ok. 80%.

Stężenia poziomu melatoniny we krwi utrzymują się na stabilnym poziomie do ok. 40 r.ż., drastyczny spadek następuje po 40 r.ż., osiągając minimum w podeszłym wieku. W związku z tym szacuje się, że ok. 40 - 70 % osób w podeszłym wieku cierpi na przewlekłe zaburzenia snu. Jest to związane z zachwianiem dobowego rytmu wydzielania melatoniny.

Poza wiekiem są jeszcze inne czynniki, które mogą zablokować wydzielanie melatoniny: sztuczne światło i kortyzol, tzw. hormon stresu. Stwardnienie rozsiane i jego objawy są często przyczyną zaburzeń snu, dlatego uzyskanie snu dobrej jakości często bywa bardzo trudne. Wśród objawów SM, mogących powodować trudności z zasypianiem lub powodują przerywany sen, wymienia się m.in.:

- skurcze,
- bóle,
- zespół niespokojnych nóg,
- lęki i depresja,
- skutki uboczne niektórych leków,
- moczenie nocne/częste oddawanie moczu w nocy,
- bezdech senny,
- nadmierne zmęczenie.

Leczenie zaburzeń snu związanych z przebiegiem SM polega na ograniczeniu objawów choroby podstawowej, zatem leczenie objawowe SM pośrednio może wpłynąć na poprawę jakości snu. W pewnych przypadkach należy jednak rozważyć wprowadzenie środków nasennych. Ponieważ występuje wiele przeciwwskazań do ich przyjmowania, muszą być wprowadzone po konsultacji ze specjalistą.

**Aby skutecznie walczyć z bezsennością, trzeba pamiętać o prawidłowej higienie snu. Należy zaniechać spożycia kofeiny i alkoholu w ciągu 6. godzin przed planowanym czasem snu. Ważne jest, aby unikać spożycia ciężkostrawnych posiłków**

**oraz dużej ilości płynów w ciągu 3. godzin przed snem. Nie wskazany jest również wieczorny wysiłek fizyczny oraz aktywność umysłowa do 3. godzin przed planowanym snem.**

Ważne jest zachowanie stałego czasu kładzenia się do łóżka i pobudek, a także umieszczenie zegara w taki sposób, aby nie potęgował on stresu związanego z niemożnością zaśnięcia. Rano należy wstawać zawsze o tej samej porze, niezależnie od tego, jak zły/dobry był sen w ciągu nocy oraz czy jest dzień roboczy, czy wolny od pracy/szkoły. Nie należy „dosypiać” ani robić drzemek w ciągu dnia, nawet jeśli ilość snu nocnego była niewystarczająca.

Nieprzestrzeganie tych zasad prowadzi do zaburzeń snu okołodobowego. Senność pojawia się zwykle 16 - 17 godzin po rozpoczęciu dnia. Jeżeli uda się przyzwyczaić organizm do tego, że dzień rozpoczyna się na przykład o 7.00 rano, można liczyć na to, że około 23.00 pojawi się potrzeba snu.

Jeśli natomiast w weekendy wstaje się dopiero o 10.00, nie należy się dziwić, że senność pojawia się najwcześniej dopiero około 2.00 w nocy, zarówno w dni robocze, jak i te wolne od pracy. **Wieczorem należy unikać ekspozycji na silne światło, zwłaszcza padające na oczy i o niebieskiej barwie. Takie światło emitują ekrany telewizorów i monitory komputerów. Światło niebieskie silnie hamuje wydzielanie melatoniny, gdyż dla mózgu jest sygnałem świtu.**

Warto wieczorem zrobić listę rzeczy do wykonania następnego dnia. Eliminuje to konieczność myślenia o tych sprawach po znalezieniu się w łóżku.

Dla zapewnienia właściwej termoregulacji w trakcie snu należy zadbać o właściwe wentrowanie sypialni - optymalna temperatura pomieszczenia wynosi 18-21 °C. Zastosowanie kilku prostych zasad może być skuteczną metodą na walkę z bezsennością nocami.

H.K.

Anna Drajewicz

# Znacie wszystkich polskich noblistów?

**Olga Tokarczuk.** Ogromna radość i wielka duma. Czy wiecie, że wcale nie jest siódmą polską laureatką tej prestiżowej nagrody? Lista polskich noblistów obejmuje wiele więcej osób:

- **Albert Michelson;** urodzony w 1852 roku w Strzelnie. Opuścił Polskę wraz z rodziną w 1856 r. Fizyk i z tej dziedziny odebrał Nagrodę Nobla w roku 1907, za konstrukcję interferometru. Lubił mówić, że Polacy są pracowici. Że to jedna z ich cech.

- **Tadeusz Reichstein** urodzony we Włocławku w 1897 roku, chemik. Imię otrzymał po sławnym Polaku, Tadeuszu Kościuszcze, ale rodzina wyemigrowała do Szwajcarii, gdy miał osiem lat. Nobla zdobył w 1950 roku z medycyny i fizjologii, za odkrycie kortyzonu.

- **Isaak Singer** urodzony pod Warszawą w 1904 roku. W Polsce mieszkał do 1935 roku; był uważany za jednego z najwybitniejszych pisarzy tworzących w jidysz, za co dostał Nagrodę Nobla w 1978 roku. W Stanach Zjednoczonych używał pseudonimu „Ichok Warszawski”.

- **Józef Rotblat** urodził się w Warszawie w 1908 roku. Udało mu się zbiec do Wielkiej Brytanii w roku 1940. Zaś w 1995 roku otrzymał Pokojową Nagrodę Nobla za wysiłki w celu zredukowania broni jądrowej na świecie. Całe życie mówił po polsku i podkreślał, że jest Polakiem z brytyjskim paszportem.

- **Mieczysław Biegun,** urodzony w 1913 roku w Brześciu nad Bugiem, zdołał opuścić okupo-

waną ojczyznę w 1940 roku. Jako premier Izraela, w 1978 roku otrzymał Pokojową Nagrodę Nobla, za podpisanie traktatu z Egiptem.

- **Leonid Hurwicz** urodzony w 1917 roku w Warszawie, ukończył tutaj studia prawnicze. W 1940 roku wyjechał do USA, a w 2007 roku został laureatem Nagrody Nobla z ekonomii.

- **Szymon Perski,** urodzony w 1923 roku w Wiszniewie, na Kresach Wschodnich. Otrzymał Pokojową Nagrodę Nobla w 1994 roku, będąc premierem Izraela.

- **Jerzy Szarpak,** urodził się w 1924 roku w Dąbrowicy (województwo wołyńskie). Wyjechał do Francji w 1931 roku, pracował w słynnym instytucie CERN. Został laureatem Nagrody Nobla z fizyki, w 1992 roku.

- **Andrzej Schally,** urodzony w 1926 roku w Wilnie; syn polskiego generała Kazimierza Schally, szefa gabinetu prezydenta RP Ignacego Mościckiego. Po wybuchu II wojny światowej wyjechał z Polski. Laureat Nagrody Nobla z medycyny w 1977 roku.

- **Roald Hoffman,** urodzony w 1937 roku w Złoczowie, był noblistą z dziedziny chemii w 1981 roku.

Wiedzieliście o nich? Dlaczego nie pamiętamy, nie uczymy się o nich, nie jesteśmy dumni? Każdy inny naród szczyliłby się takimi osobami. Niestety, usunięto ich z polskiej historii; nawet nie z powodów religijnych – bo nie wszyscy wyznawali judaizm – tylko antysemitów.



Na koniec przytoczę słowa, przepiękne słowa Olgi Tokarczuk, o wartości i nieocenionej „frajdzie” z czytania: „Jaka to rozkosz, jaka słodycz życia...siedzieć w chłodnym domu, pić herbatę, pogryzać ciasto i czytać. Przeżuwać długie zdania, smakować ich sens. Odkrywać nagle, w mgnieniu, ich sens głębszy.... zdumiewać się nim i pozwalać sobie zastygąć, z oczami wklejonymi w prostokąt szyby. Herbata stygnie w delikatnej filizance... nad jej powierzchnią unosi się kolorowy dymek, który znika w powietrzu zostawiając ledwie uchwytny zapach. Sznureczki liter na białej stronie książki dają schronienie oczom, rozumowi, całemu człowiekowi. Świat jest przez to odkryty i bezpieczny. Okruszki ciasta wysypują się na serwetę, zęby dzwonią leciutko o porcelanę, w ustach zbiera się ślina. Bo mądrość jest apetyczna jak drożdżowe ciasto, ożywiająca jak herbata...”

Jedynie 10% z nas czyta więcej niż 7 książek rocznie...

**Co masz jeść, żeby wzmocnić odporność swojego organizmu? Gorąco rekomenduję; spożywaj nie tylko w okresie jesienno-zimowym, zajadaj się przez CAŁY ROK!**

**Maliny** – mają właściwości przeciwzapalne, dzięki zawartości licznych przeciwutleniaczy, np. antocyjanów, które hamują enzymy nasilające procesy zapalne. Witamina C wpływa na działanie limfocytów T, a przeciwwirusowe właściwości tych owoców wynika-

ją z dużej zawartości kwasu elagowego.

**Produkty owsiane i jęczmienne** – dostarczają beta-glukany, czyli wyjątkowy rodzaj błonnika. Zaobserwowano, że stymuluje on makrofagi do produkcji cytokin, a te pobudzają do działania limfocyty T i B. Poza tym mikrofy pochłaniają wirusy.

**Orzechy i nasiona** – nasiona słonecznika, orzechy laskowe czy migdały – to najzasobniejsze źródła witaminy E. Tokoferol działa przeciwutleniająco, przerywa reakcje zapalne i neutralizuje wolne rodniki. Natomiast pestki dyni dostarczają mnóstwo cynku, którego niedobór obniża funkcje makrofagów oraz nasila stres oksydacyjny, towarzyszącym infekcjom.

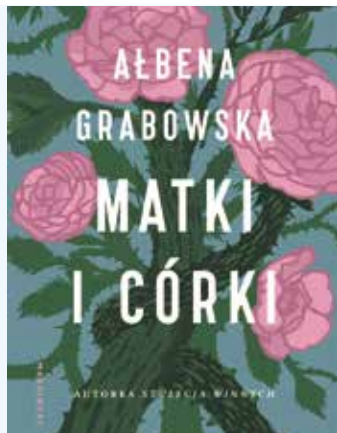
**Tłuste ryby morskie** – są źród-

łem witaminy D i kwasów tłuszczowych omega 3, które wpływają na komórki układu odpornościowego. Ta witamina działa immunomodulująco, obniża skłonność do reakcji alergicznych i pobudza wydzielanie przeciwciał przez limfocyty B. A u osób często przeziębających się stwierdzono zbyt niskie stężenie witaminy D we krwi.

**Imbir** – zawiera związki o nazwie gingerole, które są pochodnymi fenoli, wpływających hamująco na wydzielanie nadmiernej ilości czynników prozapalnych przez limfocyty T i makrofagi, co reguluje odpowiedź układu immunologicznego na patogeny. Picie ciepłej wody z tartym imbirem pomaga wzmocnić odporność; działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie.

**SM Express** ukazuje się dzięki wsparciu

**SM Express** Redaguje zespół: Tomasz Połec - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Móraski, 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



### Siła kobiet

Powieść to historia czterech pokoleń kobiet w jednej rodzinie. Prababka – Maria razem z mężem zostali zesłani na Syberię. Każdy

dzień tam spędzony to była walka o życie. Babka – Sabina ma za sobą pobyt w obozie koncentracyjnym, w którym przeprowadzano eksperymenty medyczne na kobietach. Była świadkiem strasznych rzeczy. Przeżyła dzięki swej największej miłości jaką była gra na skrzypcach. Dzięki temu zainteresowała się nią komendantka obozu Christina. Była traktowana lepiej i dostawała więcej jedzenia, jednak nie chroniło jej to przed złośliwościami współwięźniarek z baraku, które nie lubiły „panienki muzyczki”. Matka – Magdalena straciła ukochanego, gdy rodziła córkę. Jako samotny rodzic musiała zmagać się z trudnym życiem w PRL.

I najmłodsza – Lila, a właściwie Paulina – wychowywała się w domu pełnym kobiet, co też odbiło się na jej dorosłym życiu.

I to ona postanawia dowiedzieć się czegoś o swojej rodzinie. Tym bardziej, że o swoim ojcu wie niewiele. Nikt o nim nic nie mówi, podobnie jak o mężach babki i prababki. Zresztą wszyscy mężczyźni w tej rodzinie szybko umierali. Każda z bohaterek opowiada swoją historię, przeżycia. Dostajemy pełną emocji, rozpacz, ale też ironii opowieść o rodzinnych tajemnicach. Powieść zostaje na długo w pamięci.

„Matki i córki”, Albena Grabowska, Marginesy

### Z uśmiechem do pracy

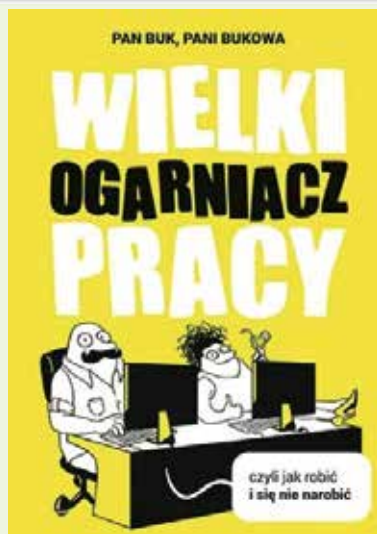
Pan Buk i pani Bukowa swoje lata mają, wciąż są aktywni zawodowo. Ale lata doświadczenia pozwalają na pewien dystans do wykonywanej pracy. Bo przecież nie jest sztuką bardzo się napracować, sztuką jest przekonanie innych, szczególnie szefów, że jesteście firmie niezbędni i pracujemy z pełnym zaangażowaniem.

Autorzy we wstępie zauważają, że książka oparta jest na faktach, oczywiście nie w całości, ale w dużej części. A im historia bardziej absurdalna tym prawdziwsza. Jedną z porad jest – jak iść po podwyżkę do szefa i skutecznie ją sobie wywalczyć. Pan Buk zrobił sobie przed rozmową, całą listę argu-

mentów, by nie czytać z kartki, zapisał sobie ściągę na dłoni. Jak mu poszło, nie możemy zdradzić, ale jest z tym dużo śmiechu.

Dowiemy się też, że jeśli lubisz spotykać się ze znajomymi i porozmawiać o nowych serialach – to możesz w CV napisać o sobie animator kultury. A jeśli przybierasz na wadze, nie przejmuj się, możesz mówić, że jesteś Growth manager, natomiast gdy jesteś rodzicem, to zasiadasz w zarządzie, a w kuchni pomagasz żonie – to jesteś asystentem szefa.

Wszystko jest zabawnie zilustrowane, są też śmieszne wpisy z internetu. Książka u każdego wywoła uśmiech, nawet jeśli sam nie znosi swojej pracy.



„Wielki ogarniacz pracy, czyli jak robić i się nie narobić”, Pan Buk i Pani Bukowa, Znak

### Rywalizacja

Te książki „Kryptonim Villanelle” i „Jutra nie ma” mają dwie bohaterki. Pierwsza to Villanelle, a właściwie Oksana Woroncowa.



Sierota, która oczekiwała w jednym z rosyjskich więzień na wyrok za zabójstwo morderców swojego ojca. Tajna organizacja „Dwunastka” pozoruje jej śmierć i zatrudnia do eliminowania niebezpiecznych osób. „Dwunastka” to ogólnosiwiatowa grupa, której wszystkie ślady prowadzą do Rosji. Jest wszechpotężna i eliminuje osoby uznane za szkodliwe.

Villanelle jest doskonale wykształcona. Wydaje się, że ona i jej działalność są poza podejrzeniami. W końcu eliminacja osób prowadzona jest wzorowo, nic jej nie łączy z ofiarami. Nigdy nie była notowana w Interpolu. Wydaje się, że jest zabójcą – widmem. I trwałoby to pewnie długo, gdyby nie zabójstwo Wiktora Kiedrina – rosyjskiego neofaszysty. Wtedy na scenę wkracza druga bohaterka...

To Eve Polastri. Służy w MI5. Ma

męża Polaka i w domu nazywana jest Ewcią. Gdy wpadają jej w ręce raporty z zabójstw różnych osób dopatruje się w nich pewnej zgodności. Rozpoczyna śledztwo i nie długo potem Eve wpada na trop Villanelle. Rozpoczyna się pasjonujący wyścig.

Tym bardziej, że między kobietami poza sprawami zawodowymi dochodzi do rywalizacji osobistej. Zadanie, by dopaść Villanelle staje się wręcz obsesją Eve. Gotowa jest nawet rzucić szczęście rodzinne.

Tu nie ma prostych rozwiązań, a nasza sympatia nie zawsze jest po stronie tych, którzy stoją po stronie prawa. Mocna trzymająca w napięciu lektura. A zakończeniem jesteśmy mocno zaskoczeni. „Obsesja Eve. Kryptonim Villanelle”, „Obsesja Eve. Jutra nie ma” Luke Jennings, Rebis