

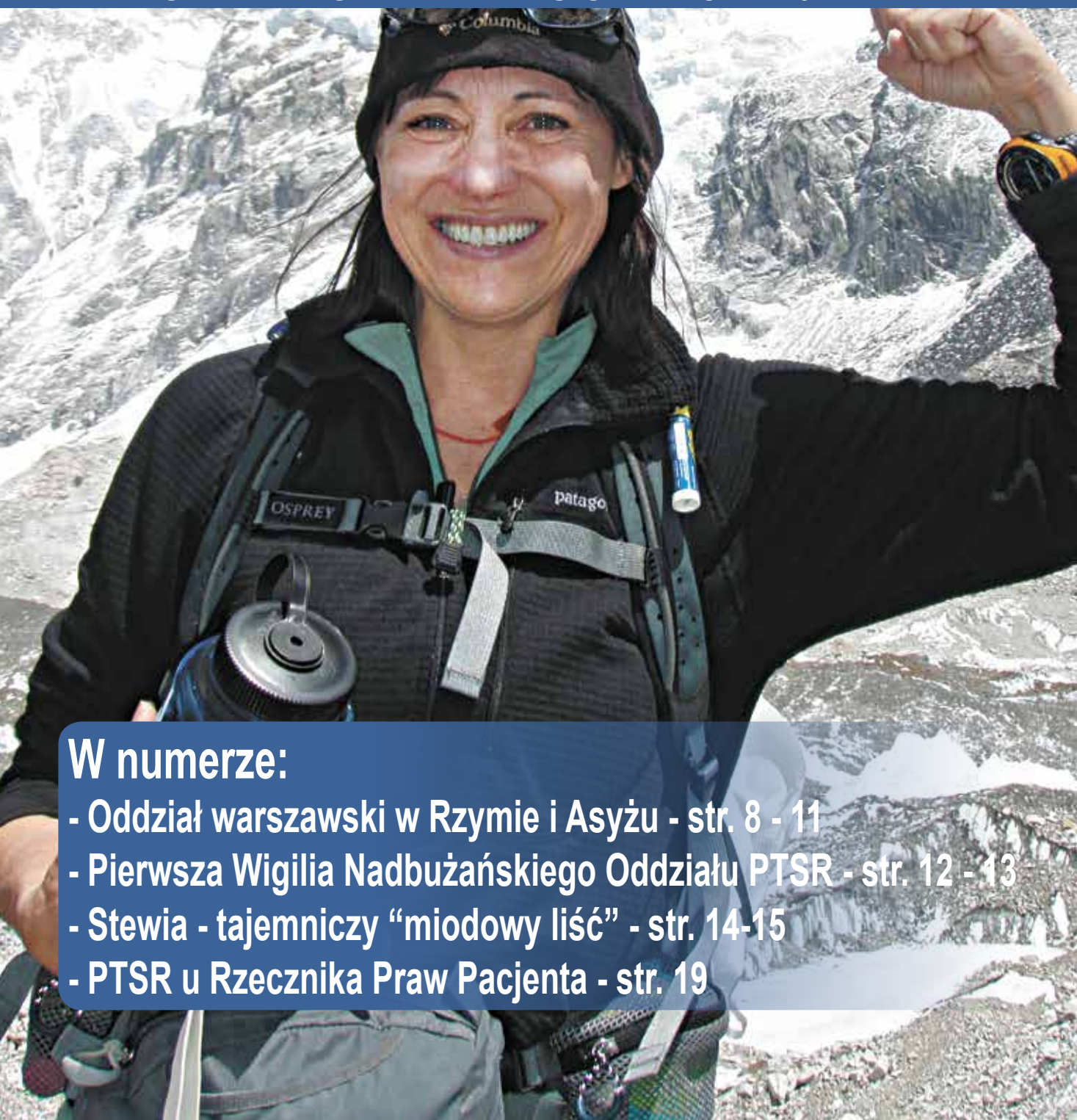
Nr 44 Rok V styczeń 2017 ISSN 2299-9647

SM Express



Polskie Towarzystwo
Stwardnienia Rozsianego

**ZE STWARDNIENIEM ROZSIANYM MOŻNA
ZDOBYWAĆ NAWET GÓRY - STR. 4-5**



W numerze:

- Oddział warszawski w Rzymie i Asyżu - str. 8 - 11
- Pierwsza Wigilia Nadbużańskiego Oddziału PTSR - str. 12 - 13
- Stewia - tajemniczy "miodowy liść" - str. 14-15
- PTSR u Rzecznika Praw Pacjenta - str. 19

Drogi Państwo



No to mamy rok 2017. Rok dla PTSR bardzo ważny, ponieważ będziemy wybierać reprezentantów do Rady Głównej, a więc przedstawicieli naszej organizacji do działań na rzecz poprawy sytuacji osób z SM. Potrzebni są ludzie, którzy oprócz znajomości spraw chorych, potrafią też wykorzystać nadarzającą się okazję, aby zmieniać obecnie obowiązujący system opieki zdrowotnej, aby wpływać na zmianę przepisów, aby uświadamiać decydentom, że zwiększanie nakładów na leczenie to nie stracone pieniądze, ale właśnie inwestycja w zdrowe społeczeństwo. Dzięki większym nakładom na leczenie więcej osób może normalnie funkcjonować, pracować zakładać rodziny, po prostu normalnie żyć. To co dla osób zdrowych jest czymś oczywistym, dla naszego środowiska jest często niemal nieosiągalne.

Mijająca kadencja władz RG była dobra. Udało się zrobić naprawdę dużo. Z najważniejszych rzeczy trzeba wymienić zniesienie ograniczenia leczenia w pierwszej linii. Obecnie chorzy dotąd korzystają z refundacji, dopóki lek jest skuteczny. Pamiętamy, że jeszcze nie tak dawno wiele osób było pozbawianych leków, ponieważ administracyjnie ograniczano dostęp do refundacji.

Kolejnym sukcesem jest wydłużenie okresu leczenia w drugiej linii do 5 lat, ale trzeba pamiętać, że w drugiej linii czas leczenia nie powinien być ograniczony. To jeden z priorytetów na następną kadencję – zniesienie ograniczenia czasu leczenia w drugiej linii.

Inną ważną sprawą, którą załatwiliśmy to sprawa powrotu do leczenia kobiet po urodzeniu dziecka. Dotychczas musiały one na powrót wrócić do kolejki oczekujących i dopiero po długim czasie oczekiwania miały szansę na leczenie. Niestety w tym okresie choroba często mocno atakowała i albo taka osoba nie spełniała kryteriów włączenia, albo leczenie niewiele dawało. Teraz kobieta po porodzie może od skorzystać z refundacji.

Udało się też znieść niezrozumiałe ograniczenia związane z wiekiem. Teraz osoby po 40. roku życia mogą także zostać włączone do leczenia. Ale obniżono też dolną granicę, a to bardzo ważne, ponieważ niestety coraz większa liczba dzieci zapada na SM. Dziś refundacją mogą zostać objęte dzieci od 12 roku życia.

Oceniając te załatwione sprawy można by odnieść wrażenie, że właściwie większość rzeczy zostało załatwione. Nic bardziej mylnego. Jest jeszcze mnóstwo spraw, które trzeba unormować. Choćby kwestia liczby refundowanych pieluchomajtek, dostępu do rehabilitacji, dostępność do nowych leków, opieki paliatywnej, możliwość podejmowania pracy i wiele, wiele spraw, które w Polsce nadal są nie załatwione.

I jeszcze jedna, ważna sprawa. Trzeba pamiętać, że te sukcesy, o których wspominałem na początku, niekoniecznie są dane na zawsze. Jeśli my, PTSR, nie będziemy pilnować, aby w pewnym momencie ich nie zabrano, musimy wciąż o nie zabiegać. Dlatego tak ważne jest, abyśmy nie spoczywali na laurach, ale wciąż stawiali sobie nowe cele.

KONKURS O SM DLA LICENCJATÓW I MAGISTRÓW

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego zaprasza do udziału w III edycji konkursu na najlepszą pracę dyplomową dotyczącą problematyki stwardnienia rozsianego. W konkursie brać udział mogą autorzy prac licencjackich i magisterskich, którzy obronili je w latach akademickich 2014/2015, 2015/2016 oraz 2016/2017.

Prace nadsyłać należy do 31 lipca 2017 w formie elektronicznej (plik pdf) na adres mailowy: m.konopka@ptsr.org.pl; oraz w wersji papierowej do siedziby Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, ul. Nowolipki 2a, 00-160 Warszawa. Praca może zostać zgłoszona przez jej autora bądź promotora na specjalnym druku zgłoszeniowym. Prace oceniane będą przez jury konkursowe. Wśród przysłanych prac, nagrodzona zostanie jedna, najlepsza praca. Wyniki ogłoszone zostaną na stronie www.ptsr.org.pl do 20 sierpnia 2017r. Przesłane prace nie będą zwracane autorom. Zwycięzca odbierze nagrodę podczas

wernisażu odbywającego się we wrześniu w Warszawie. Na Wernisaż zaproszeni zostaną wszyscy autorzy, którzy przysła swoje prace na konkurs. Wszyscy otrzymają Dyplomy Uczestnictwa. Przyjazd na wernisaż odbywa się na koszt własny uczestników. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest można znaleźć na stronie www.ptsr.org.pl. Organizatorem konkursu jest Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, działające na rzecz osób chorych na SM w Polsce. **Wszelkie pytania prosimy kierować do Magdaleny Konopki pod numery tel. (22) 258 71 75, 535 533 238 lub adres mailowy: m.konopka@ptsr.org.pl**

www.ptsr.org.pl

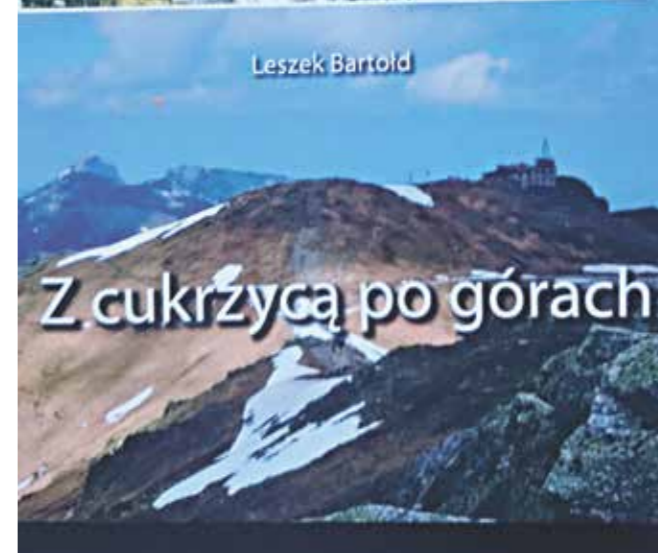
Z CUKRZYCĄ PO GÓRACH

Czy chorzy na cukrzycę mogą bez obawy o swoje zdrowie chodzić po górach? Okazuje się, że tak, ale pod kilkoma warunkami, które w swojej książce opisuje Leszek Bartołd, cukrzyk od 35 lat.

W sierpniu na księgarskim rynku ukazała się pozycja „Z cukrzycą po górach” mieszkającego w Kętach Laszka Bartołda. Jest to chyba pierwsza książka-poradnik dla chorych na cukrzycę, którzy nie chcą rezygnować z aktywności fizycznej. Leszek Bartołd od 35 lat choruje na cukrzycę insulinozależną. Pierwsze lata choroby, jeszcze z czasów szkoły średniej, spowodowały u niego duży uszczerbek na zdrowiu. Diagnozy wskazywały, że o aktywnym życiu może zapomnieć. Na to wszystko nałożyły się problemy ze wzrokiem, którego leczenie było



Leszek Bartołd



ograniczone ze względu właśnie na cukrzycę. Jednak udało się usunąć zaćmę z obydwu oczu, a nowe metody leczenia cukrzycy sprawiły, że poszedł w ukochane góry. „Dla każdego, kto choruje na cukrzycę tytuł książki pana Leszka Bartołda będzie oczywisty, diabeł, który staje na szlaku, ma ze sobą nie tylko bagaż podręczny, wodę do picia, kanapki, ale ma też bagaż w postaci swojej choroby, to o niej w pierwszej kolejności musi pamiętać. Wielu właśnie z tego powodu nie podejmuje aktywności fizycznej, nie podąża za swoim hobby, poddaje się... Dlatego tym bardziej chcemy pogratulować tej górskiej pasji (...).” - napisała w słowie wstępnym

do książki Anna Śliwińska, prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Leszek Bartołd po górach chodzi od 2004 r. pierwszy raz udał się na zorganizowaną wycieczkę w Tatry i od tamtej pory wciąż ciągnie go w góry. W 2012 roku był na Słowacji w Parku Narodowym Słowacki Raj, w 2014 zdobył Babią Górę w Beskidzie Żywieckim, w 2015 zimą zdobył Wielką Rycerzową w Żywieckim Parku Krajobrazowym, a latem nasze Bieszczady. W trzy dni zdobył obie Połoniny, Bukowe Berdo, Tarnicę, obie Rawki i Kremenaros – a to wyczyn nawet dla zdrowej osoby. Dla niego wędrowanie, to sposób na życie

i poznawanie Polski od podszewki, które realizuje wraz z Oddziałem Babiogórskiego PTTK w Żywcu-Koła PTTK BESKIDEX.

„Jednak najważniejszym według mnie, bardzo szerokim przesłaniem, tej pracy jest ukazanie ludziom zmagającym się z różnymi problemami zdrowotnymi, że warto mieć odwagę by podjąć walkę z własną słabością i nie poddawać się przeciwnościom losu. Ukazanie wartości jakie niesie z sobą wędrowanie w zorganizowanej grupie, związana z tym wzajemna pomoc i życzliwość.” - napisał o wspólnych wędrowkach z Leszkiem Bartołdem **Jakub Nowak**, prezes Oddziału Babiogórskiego PTTK w Żywcu.

Każdy, kto sięgnie po tę książkę zyska interesujący i pięknie wydany cykl reportaży opatrzonego pięknymi zdjęciami autora.

Książkę Leszka Bartołda „Z cukrzycą po górach” można nabyć zamawiając przez Internet: l.bartold@wp.pl lub zamówić telefonicznie - tel. 693 429 341. Książka kosztuje 30 zł/1 egz. + koszty wysyłki 5,00 zł. Przy zamówieniach 10 egzemplarzy wysyłka gratis. Wystawiane są rachunki dla firm, stowarzyszeń i instytucji za zakup mojej książki! Przedpłatę należy wysłać na konto bankowe: PKO BP 39 1020 2384 0000 9902 0204 0822

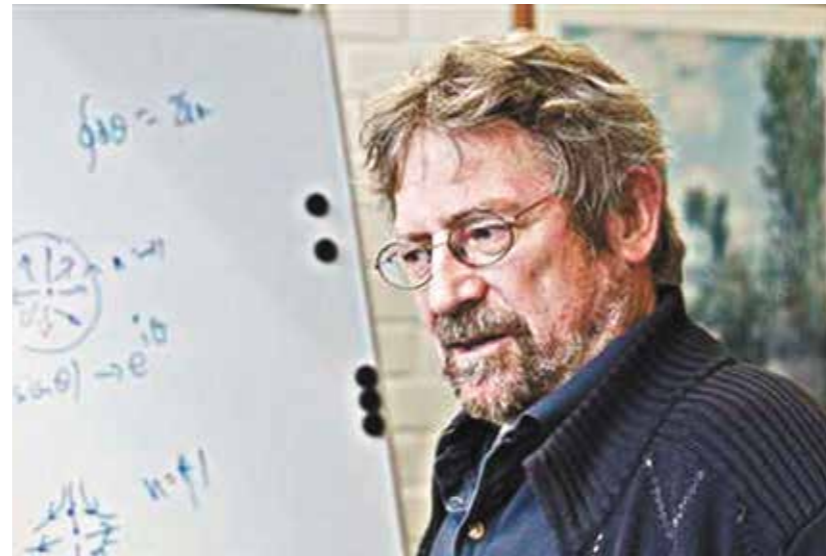
**P. Bajda
fot. P. Bajda**

Leszek Bartołd, Z cukrzyca po górach, DTL druk, Porąbka na zlecenie Leszka Bartołda, 2016

Co można ze stwardnieniem rozsianym? ZDOBYWAĆ SZCZYTY I ... NAGRODĘ NOBLA

Środowisko osób niepełnosprawnych często powraca do tematu prezentowania osób chorych i/lub niepełnosprawnych w mediach. To bardzo ważna kwestia, ponieważ to właśnie media mają ogromny wpływ na to, jak postrzegane są osoby z niepełnosprawnością przez resztę społeczeństwa, a także przez siebie samych.

Od lat ten obraz waha się pomiędzy dwoma skrajnościami. Raz widzimy osobę chorą, która mieszka w opłakanych warunkach, jest bezwolna i w pełni zdana na łaskę innych. Innym razem media pokazują nam super bohatera, który pomimo swej choroby dokonuje rzeczy niezwykłych, nieosiągalnych dla większości (zdrowych) śmiertelników.



Co jest nie tak w tych dwóch obrazach? Przecież to prawda, że wiele osób chorych żyje w biedzie. W Polsce opieka socjalna jest na bardzo marnym poziomie, opieka zdrowotna też pozostawia wiele do życzenia (głównie w kwestii dostępu i refundacji). Prezentowanie takich mate-

riałów w mediach ma na celu zwrócenie uwagi na problem i uzyskanie pomocy (np. przez zbiórkę pieniędzy). Niestety często powielany jest przy okazji stereotypowy obraz osób np. ze stwardnieniem rozsianym.

Wielu chorych nie chce mówić o swojej diagnozie w pracy czy nawet w gronie znajomych, właśnie ze względu na obiegową opinię na temat SM. Nie chcą, żeby temat choroby zdominował ich relacje z innymi ludźmi, może nawet pozbawił awansu w pracy. Nie chcą budzić litości i być postrzegani, jako mniej kompetentni i gorzej rokujący na przyszłość. Często osoby, które są w trakcie diagnozy lub krótko po jej otrzymaniu, dzwonią do Centrum Informacyjnego SM i pytają czy tak właśnie będzie wyglądało ich życie, jak tej osoby pokazywanej wczoraj w telewizji.

Natomiast jeśli chodzi bohaterów, co jest złego w podziwianiu cudzych dokonań, szczególnie gdy są to dokonania z pogranicza zwycięstwa ducha nad materią? Właściwie nic. Oprócz tego, że większość z nas nigdy nie wejdzie na Mount Everest i nie zdobędzie Nagrody Nobla z fi-

zyki, bez względu na to czy jesteśmy przewlekle chorzy czy podręcznikowo zdrowi. Prawdopodobnie nie mamy nawet takich marzeń czy ambicji. W 2009 roku świat obiegła informacja, że **Lori Schneider**, jako pierwsza osoba z diagnozą stwardnienia rozsianego (którą otrzymała 10 lat wcześniej) zdobyła najwyższy szczyt świata, czyli właśnie Mount Everest. Zresztą to nie jedyna góra na którą się wspięła, w jej dorobku znajdują się najwyższe szczyty ze wszystkich siedmiu kontynentów. A w zeszłym roku (2016) jednym z trzech laureatów Nagrody Nobla z fizyki (za pracę w dziedzinie *topologicznych przejść fazowych i topologicznych faz materii*) został **Michael Kosterlitz**, który żyje z diagnozą SM od ponad 35 lat (obecnie ma 74 lata) i wciąż jest aktywny zawodowo.

Czy te osoby są przykładami, że SM to nic poważnego? Tak to czasem postrzegają inni: „Ja nie mogę się rano podnieść z łóżka, a mój mąż mi mówi, że przesadzam, bo przecież jakaś



kobieta z SM wzięła na Mount Everest...” A przecież gdyby wejście na najwyższy szczyt świata pomimo choroby, nie było czymś wyjątkowym, nikt by o tym nie wspominał. Te przykłady osób, które dokonały rzeczy wybitnych a chorują na SM budzą chyba jednak głównie podziw i nadzieję. Kosterlitz, jak sam przyznaje, zdaje sobie sprawę, że przebieg jego choroby jest raczej łagodny i od ponad 20 lat pozostaje na lekach. Pytany o to, jaką filozofią się kieruje w życiu odpowiada, że ma podejście raczej minimalistycz-

ne: „Życie jest wystarczająco skomplikowane, żeby się jeszcze skupiać na drobnostkach”. Schneider podkreśla, że jej celem jest motywowanie ludzi, by podejmowali próby pokonania swoich ograniczeń i by starali się spełniać swoje marzenia, tak jak ona to robi.

Osoby, które właśnie otrzymały diagnozę, zastanawiają się zwykle co dalej, jak teraz będzie wyglądało ich życie, czy uda im się ukończyć edukację, zdobyć/utrzymać pracę, założyć rodzinę, wychować dzieci itd. Niektórym marzy się właśnie wspinaczka wysokogórska czy kariera naukowa. Szukają przykładów innych chorych, pytają jak żyje się ze stwardnieniem rozsianym 10, 20, 30 lat. Jakie są perspektywy? Tego jak będzie, niestety nie wie nikt, ale przynajmniej dzięki takim osobom jak Lori Schneider i Michael Kosterlitz, a także dzięki postępom w medycynie, możemy powiedzieć: „Nic nie jest niemożliwe”.!

Dominika Czarnota-Szałkowska

CUDOWNE UZDROWIENIE Z SM

Nazywam się Grażyna Zielińska. SM zdiagnozowano u mnie ponad 20 lat temu, choć śmiem twierdzić, że choruję od dziecka. Przez wiele lat choroba występowała u mnie w rzutach, ale od 6 lat przeszła w stan ciągły.

Gdy nogi odmawiały mi posłuszeństwa przyjmowałam steryd Metypred, zaś od 6 lat lek o nazwie Amantix. Przy upiornych bólach związanych z porażeniem nerwu trójdzielnego Neurontin. Podnosiłam odporność olejkami z wiesiołka oraz łykałam witaminy. Od siedmiu lat jestem świadkiem cudownych uzdrowień za wstawiennictwem świętej siostry Faustyny, a mimo to byłam przekonana, że w moim przypadku cud nigdy się nie wydarzy. Myliłam się.

W sierpniu 2016 r. byłam w sanatorium w miejscowości Wieniec Zdrój. Tuż za ośrodkiem znajduje się mały, nowy kościółek Miłosierdzia Bożego z relikwiami świętej siostry Faustyny. 10 sierpnia 2016 r. o godz 19.00 byłam tam na mszy św, w trakcie której ksiądz opowiadał o uzdrowieniach za wstawiennictwem świętej siostry Faustyny. W tym momencie poczułam przeźrażliwy, przeszywający ból głowy, zupełnie jakby ktoś wbił w moją czaszkę kilkanaście sztyletów. Po chwili ból minął i pomyślałam, że w kilkanaście ognisk zapalnych, które mam w mózgu, zaingerował Bóg. Zadałam po cichu pytanie: Panie, czy to możliwe, że kolej na moje uzdrowienie? Czy Ty, Boże, naprawdę mnie uzdrawiasz?

Od tego dnia czuję się świetnie. Palce u nóg, które miałam od dawna podkurczone, bez czucia, fizjoterapeuta rozmasował bez trudu, do te-

go stopnia, że mogłabym nimi grać na pianinie. Zawsze czułam ogromny ciężar mojego ciała, wydawało mi się, że nogi wgniatają się mocno w ziemię. Często rano budziłam się z przeświadczeniem, iż ważę tonę i zastanawiałam się, czy udźwignę to swoje cielsko (ważyłam około 60 kg). Od 10 sierpnia 2016 r. jestem lekka jak piórko. Mam wrażenie, że między ziemią a moją stopą jest poduszka powietrzna, dzięki której w ogóle nie dotykam podłoża przy chodzeniu, zupełnie jakbym biegła w powietrzu. Na własną rękę, bez wiedzy lekarza, zaczęłam odstawić leki, ujmowałam po troszku, by nie było szoku dla organizmu. Gdy już całkowicie odstawiłam wszystkie i nadal czułam się świetnie, postanowiłam potwierdzić cud od strony medycznej. Poszłam do dwóch neurologów, którzy od ponad dwudziestu lat mnie leczyli.

c.d. na str. 6



CUDOWNE UZDROWIENIE Z SM

Po ogólnym badaniu stwierdzili, że nie występują u mnie żadne objawy typowe dla SM. Dostałam skierowanie na rezonans magnetyczny. Byłam przekonana, że w związku z zaistniałym cudem mózg będzie czysty, bez zmian. Moje zdziwienie było wielkie, gdy okazało się, iż wynik jest jeszcze gorszy niż w lipcu 2015 roku.

Obecnie mam liczne ogniska demielinizacyjne zlokalizowane podkorowo i przykomorowo w obu półkulach mózgu, w pniu mózgowym, w prawym konarze środkowym mózdzku oraz pojedyncze w ciele modzelowatym i rdzeniu kręgowym na poziomie C2. W sumie widocznych jest ponad 20 ognisk. Gdy pokazałam opis moim lekarzom, usłyszałam piękne słowa. Pani doktor **Elżbieta Lach** powiedziała, że w swojej karierze zawodowej nigdy jeszcze nie spotkała się z takim przypadkiem, żeby pacjent po 20 latach choroby, a w dodatku z takim rezonansem, był w tak świetnej formie, że to rzeczywiście można nazwać cudem.

Pan doktor **Witold Palasik** wypowiedział się bardzo podobnie i dodał, że leczy się pacjenta nie rezonans, w związku z czym nie ma żadnych wskazań co do dalszego leczenia.

Chciałabym przekonać wielu katolików, a także niewierzących, latami nękanych przez chorobę, że Jezus jest gotów ich uzdrowić. Jeśli On w początkach chrześcijaństwa uzdrawiał tych, którzy z wiarą zwrócili się do Niego, czemu nie miałby uczynić dziś tego samego? Ale niestety, wielu dzisiejszym chorym brakuje wiary. Wierzą ślepo tylko medycynie. Czasem pokonują tysiące kilometrów i płacą ogromne pieniądze, aby dostać się do jakiegoś specjalisty. Dlaczego by nie pomyśleć o tym, że blisko, przy łóżku jest inny Specjalista, który może zrobić to samo szybciej i lepiej? Warto dokładnie przyjrzeć się drogocennemu darowi, jaki Jezus składa w nasze ręce, którym jest wiara.

W Piśmie Świętym czytamy: „I rzekł mu: Wstań, idź! Wiara twoja uzdrowiła cię.” (Łk 17,19) oraz: „Zaprawdę, zaprawdę powiadam wam: Kto wierzy we mnie, ten także dokonywać będzie uczynków, które Ja czynię, i większe nad te czynić będzie; bo Ja idę do Ojca. I o cokolwiek prosić będziecie w imieniu moim, to uczynię, aby Ojciec był uwielbiony w Synu. Jeśli o co prosić będziecie w imieniu moim, spełnię to.” (J 14,12-14).

A więc cud może zdarzyć się w przypadku każdej osoby, bez względu na to w jakim jest stanie i jak wygląda rezonans. Jestem głęboko wierząca i wiem, że Pan Bóg uzdrawia teraz wręcz masowo. Sama jestem świadkiem cudownych uzdrowień, które opisałam w mojej drugiej książce pt. *Kryształowy Dar*, która jest kontynuacją *Gorzkiego Daru* (książka objęta patronatem Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego). Natomiast o moim cudownym uzdrowieniu napiszę w trzeciej książce i wydam ją niezwłocznie.

„Weź życie w swoje ręce i wyznaczaj sobie cele, by zapomnieć o chorobie. To jest Twoja wewnętrzna walka, z której możesz wyjść zwycięsko. (...) Ja też walczyłem (...). Uwierzyłam w bezgraniczną moc Najwyższego i posłusznie poddałam się Jego woli i ufnością w to, że wszystko potoczy się w najlepszą stronę”.

Gorzki dar to historia życia i zmagani z losem niezwyklej kobiety, od lat chorującej na stwardnienie rozsiane (SM). Trudno przyjąć tak gorzki dar, jakim jest nieuleczalna choroba. A jednak, jak udowadnia Autorka, można walczyć – dla siebie i innych – i zwyciężyć, i wciąż mieć nadzieję! Optymistyczna, budująca książka dla osób zmagających się z chorobą, ich rodzin i przyjaciół.

Niebawem ukaże się druga książka Grażyny Zielińskiej pt. *Kryształowy dar*, która jest kontynuacją *Gorzkiego daru*.

Grażyna Zielińska – pisarka, poetka, kobieta sukcesu. Absolwentka Wydziału Ekonomii Politechniki Radomskiej oraz studiów doktoranckich na kierunku zarządzanie ryzykiem. Właścicielka Mazowieckiej Kancelarii Brokerskiej. Uwielbia dalekie podróże. Działa społecznie, głównie na rzecz osób niepełnosprawnych. Żona, mama i babcia.

GRAŻYNA ZIELIŃSKA
Gorzki Dar

www.wydawnictwo.pl

ISBN 978-83-7622-411-5
9 788375 026115
cena 18,90 zł (w tym 5% VAT)

losy

ZAMOJSKA WIGILIA



Członkowie Stowarzyszenia Osób ze Stwardnieniem Rozsianym w Zamościu i ich przyjaciele, uczcili święta Bożego Narodzenia wspólnym spotkaniem.

14 grudnia w Hotelu „Koronny” odbyła się „nasza” wigilia. Obecni byli zastępca prezydenta Zamościa **Andrzej Zastąpiło**, Kierownik Delegatury Urzędu Wojewódzkiego **Jerzy Bzdek** oraz ksiądz **Czesław Koraszynski**. Część artystyczną, śpiewanie kolęd, pastorałek i czytanie poezji zapewnił Chór SITANIANIE. Wszystkich powitała pani prezes Stowarzyszenia **Jolanta Stopa**. Następnie były wystąpienia gości, ksiądz przeczytał ewangelię i odmówił z nami modlitwę. Później wszyscy połamali się opłatkiem życząc sobie zdrowia. Wspólne zdjęcia i wpisy do kroniki zakończyły to udane spotkanie.

MK





PTSR U PAPIEŻA

Najważniejszymi punktami naszej podróży była Msza Święta w Bazylice św. Piotra, przy ołtarzu Jana Pawła II i audiencja u Papieża Franciszka. W Bazylice św. Piotra, Mszę Świętą specjalnie dla nas odprawili Ojcowie Jezuita: **Andrzej Majewski** i **Wacław Oszajca**. W krótkiej homilii Ojciec Wacław mówił o tym, że choć wszyscy jesteśmy różni, to wszyscy jesteśmy ważni dla Boga i świata. Ojciec Wacław podkreślił, że wzajemny szacunek, zrozumienie i tolerancja są gwarantami pokoju i spokoju każdego z nas. Kolejnym bardzo ważnym, a być może najważniejszym, dla nas dniem, był dzień audiencji u Papieża Franciszka. Tłum pielgrzymów z całego świata z wielką radością oczekiwał na spotkanie z Papieżem. W katechezie Papież Franciszek mówił o nadziei chrześcijańskiej. Już na samym początku podkreślił, że wszyscy jej potrzebujemy i nie możemy pozwolić na to, by kiedykolwiek nas opuściła.

- Jednak prawdziwa historia to nie ta tworzona przez moich, lecz ta, którą tworzy Bóg razem ze swoimi maluczkimi: Bóg z Maryją, Bóg z Jezusem, Bóg z Józefem, Bóg z maluczkimi. Z tymi maluczkimi i prostymi, których znajdujemy wokół rodzącego się Jezusa: Zachariaszem i Elżbietą, starymi już i naznaczonymi niepłodnością; Maryją, młodą dziewczyną, dziewicą zaślubioną z Józefem; pasterzami, którzy byli pogardzani i wcale się nie liczyli. To maluczcy stają się wielkimi poprzez swoją wiarę, maluczcy potrafiący stale żywić nadzieję. A nadzieja jest cnotą maluczkich. Wielcy, zadowoleni z siebie nie znają nadziei, nie wiedzą, co to jest. To maluczcy z Bogiem, z Jezusem przekształcają pustynię wygnania, rozpaczliwej samotności, cierpienia w dro-

gę równą, którą można iść na spotkanie z chwałą Pana. Zatem pozwólcmy nauczyć się nadziei – powiedział Franciszek. To ważne słowa i przesłanie dla nas wszystkich. Po udzieleniu błogosławieństwa Papież Franciszek podszedł do naszej grupy i z każdym z nas się przywitał, każdemu pobłogosławił a z niektórymi zamienił kilka słów. Aulę Pawła VI opuściliśmy szczęśliwi, wzruszeni i pełni nadziei. W tym miejscu należy wspomnieć i podziękować tym wszystkim dzięki którym nasz pielgrzymka mogła się wypełnić. Ojcom Orionistom za wspaniałą gościnę, Ojcom Jezuitom - Andrzejowi Majewskiemu, Wacławowi Oszajcy, **Pawłowi Rakowskiemu**, **Kamilowi Heweltowi** za opiekę duchową, wsparcie, życzliwość, które towarzyszyły naszym pątnikom podczas całego pobytu w Rzymie.

MK

www.ptsr.org.pl




TO TRZEBA ZOBACZYĆ

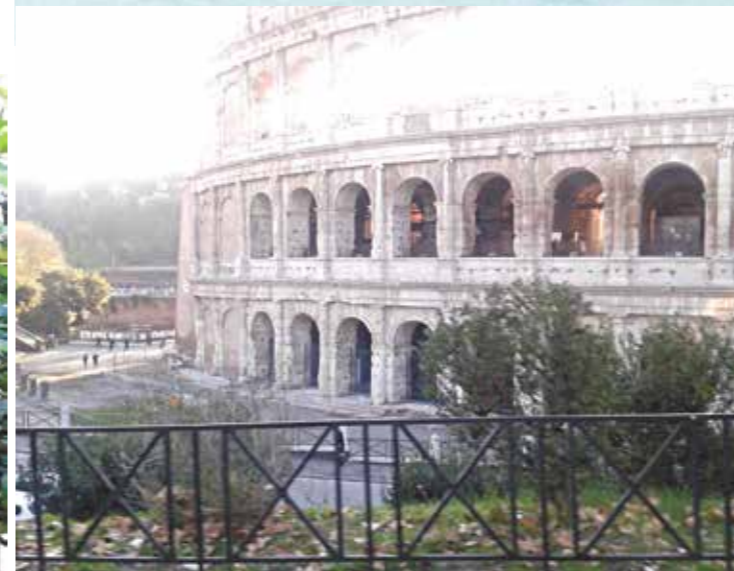
W Rzymie znajduje się niezliczona ilość miejsc, które TRZEBA zobaczyć. Są to m.in. Bazylika św. Jana na Lateranie, Bazylika św. Pawła za Murami, Bazylika świętej Agnieszki za Murami, Bazylika Santa Maria Maggiore, Campo de' Fiori miejsce spalenia na stosie Giordana Bruna, Circus Maximus, Cloaca Maxima, Forum Boarium, Forum Romanum, Kapitol, Kolo-seum, Mauzoleum Augusta, Ołtarz

Pokoju, Palatyn, (jedyne całkowicie niezmiennym obiektem starożytnym do dzisiaj), Plac Navona, Piazza del Popolo, Piramida Cestusza, Plac Wenecki z Ołtarzem Ojczyzny, Pole Marsowe, Schody Hiszpańskie, Teatr Argentina, Usta Prawdy, Via Sacra, Via Appia, Watykan, Wielka Synagoga, Zamek Świętego Anioła... Naszej grupie udało się zwiedzić tylko mały ułamek tego co warto poznać. Sześć dni to stanowczo za mało na

poznanie Wiecznego Miasta. Ale to co zobaczyliśmy, poznaliśmy zostanie w nas na zawsze.

UWAGA

Organizatorka wyjazdu Małgorzata Kitowska zadeklarowała, że o ile znajdzie się odpowiednia grupa osób chętnych do odwiedzenia Rzymu – zorganizuje taką wycieczkę. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z Małgorzatą Kitowską Tel. [22 831 00 76](tel:228310076), mail: malgorzata@ptrs.waw.pl





Pierwsza Wigilia NADBUŻAŃSKIEGO ODDZIAŁU PTSR

Za oknami już na dobre rozszalała się zima, a członkowie Nadbużańskiego O/PTSR z siedzibą w Białej Podlaskiej zorganizowali spotkanie świąteczno-noworoczne w sali konferencyjnej udostępnionej przez dyrektora szpitala w Białej Podlaskiej. Na liście zaproszonych gości, władze miasta, dyrekcja szpitala i przedstawiciel Rady Głównej z Warszawy. Takie szczególne spotkanie jakim jest wigilia sprzyjają integracji, ma duży wpływ na poprawę stanu duchowego dla chorych na SM. Nasze spotkanie jest szczególne, bo po raz pierwszy o wszystkim zdecydowaliśmy sami. Członkowie zatroszczyli się nie tylko o to, by stół był ozdobiony własnoręcznie zdobionymi, a także nie zabrakło potraw wigilijnych. Spotkanie rozpoczęło się o godzinie

11.00 - uroczyście i krótką modlitwą. Przewodnicząca **Grażyna Sikora** przywitała wszystkich gości i członków obecnych na spotkaniu. W imieniu swoim i Rady Oddziału złożyła świąteczno - noworoczne życzenia - zdrowia, spokoju, a przede wszystkim życzliwych ludzi na naszej drodze w 2017r. Nie zapomniała o nieobecnych członkach, którzy nie ze swojej winy nie mogli uczestniczyć w spotkaniu. Dziękując wszystkim za przybycie przewodnicząca przekazała głos gościom w imieniu Rady Głównej życzenia składał przewodniczący **Tomasz Połec** następnie zabrał głos pan dyrektor Szpitala Wojewódzkiego **Dariusz Olęcki**, a w imieniu prezydenta Miasta Biała Podlaska życzenia złożył wiceprezydent **Michał Litwiniuk**. Każdy z uczestników otrzymał opła-

tek i złożono sobie nawzajem życzenia. Następnie wszyscy zasiedli do pięknie ozdobionego i suto zastawionego stołu. Dyrektor SZW poinformował nas o planach związanych z Szpitalem wszyscy z zaciekawieniem słuchali dopytywali o szczegóły. Dariusz Olęcki jest osobą wspierającą naszego stowarzyszenia, bo dzięki niemu mamy lokal na nasze biuro i dlatego jesteśmy mu bardzo wdzięczni. W przerwie między posiłkami śpiewano kolędy i prowadzono rozmowy. Korzystając z wizyty wiceprezydenta Michała Litwiniuka, który jest takim dobrym duchem naszego stowarzyszenia pytano o plany dotyczące Miasta, a co zatem idzie i nas. Atmosfera spotkania była typowo

www.ptsr.org.pl

wo rodzinna w ten magiczny dzień. Bardzo miłym akcentem była recytacja wierszy nawiązujących do Świąt Bożego Narodzenia. Przewodnicząca Grażyna Sikora i sekretarz **Franciszek Broda** rozdali wszystkim uczestnikom symboliczne upominki od Mikołaja.

W trakcie spotkania rozmawiano na różne tematy, a wizyta przewodniczącego Rady Głównej mobilizowała członków do zadawania pytań na różne tematy związane z PTZR. Członkowie dziękowali, że nie zapomniał o chorych na tzw. dole, bo to chorzy w oddziałach tworzą PTZR, a kontakt z oddziałami jest bardzo ważny. Nadbużański Oddział jest najmłodszy i to bardzo ważne, że możemy liczyć na wsparcie i pomoc. W imieniu Rady i członków przewodnicząca podziękowała wszystkim sponsorom, którzy pomogli nam zorganizować to spotkanie, np. firma „Elmar” „Tur” i jeszcze kilka osób oraz anonimowych darczyńców- wszystkim serdecznie dziękujemy!!!

Mimo miłej atmosfery i znakomitych gości ten wyjątkowy dzień szybko się skończył. Wszyscy na pożegnanie życzyli sobie kolejnego spotkania w tak miłej i rodzinnej atmosferze. Nadbużański O/PTSR pragnie złożyć w tym nowym roku wszystkim oddziałom PTZR wiary, co góry przynosi, nadziei, która nie gaśnie życzliwość i spełnienie marzeń dużo optymizmu, żadnych trosk - a przede wszystkim zdrowia i wokół pełno życzliwych ludzi.

Grażyna Sikora



STEWIA

ZALETY ZDROWOTNE MIODOWYCH LIŚCI

Długo przed pojawieniem się w XVI wieku w Ameryce Południowej hiszpańskich i portugalskich zdobywców, Indianie Guarani i Mato - Grosso znali i używali stewię jako przysmak do ssania, do słodzenia herbat, potraw lub napojów alkoholowych. Nazywali ją „Caa - Hee” co dosłownie oznacza „miodowy liść”. Ojczyzną stewii jest północno - wschodnia część Paragwaju niektóre rejony Brazylii. Choć stewia znana była w Europie od dawna, naukowcy zajęli się nią dopiero pod koniec XIX wieku. Stewia – odkryta została dopiero w 1887 roku przez południowoamerykańskiego przyrodnika. W 1905 roku przyporządkowana została do gatunku stewii i nazwana *Stevia rebaudiana Bertoni*. Szacuje się, że na terenie Ameryki Północnej i Południowej występuje około 150 przedstawicieli stewii z których tylko dwa gatunki posiadają tę wspaniałą słodycz, co czyni je tak pożądanymi i lubianymi. Liście stewii są od 10 do 30 razy słodsze niż cukier (w zależności od klimatu), natomiast ekstrakty ze słodkich części rośliny mogą przewyższać nawet 300 krotnie słodszy od sacharozy. Słodka tajemnica wspaniałego, miodowego liścia kryje się w złożonej cząsteczce o nazwie stewiozyd (glikozyd stewiolowy). Najwięcej glikozydów stewiolowych zawierają liście, następnie kolejno: kwiaty, lodygi, nasiona i korzenie. Korzenie, to jedyna część rośliny, która w ogóle nie zawiera stewiozydów. Liście natomiast, są dwa razy słodsze od kwiatów.

Stewia jest bardzo bogata w różne substancje odżywcze. Zawiera nie tylko proteiny roślinne (polipeptydy), tłuszcze, węglowodany niezawierające kalorii, błonnik ale także potas, magnez, fosfor, sód i siarkę. W stewii odkryto również przeciwutleniające roślinne (związki polifenolowe), które wzmacniają nasz system immunologiczny. Jeżeli chcemy, aby nasz organizm skorzystał z cennych substancji jakie zawiera stewia, musimy wybierać ją w formie wysuszonych liści lub

zielonego proszku oraz ekstraktów z liści albo proszku. Zarówno biały proszek jak i ekstrakt z niego są oczywiście nieszkodliwe dla zdrowia (są to produkty rafinowane), ale nie posiadają już właściwości zdrowotnych. Cukrzyca, jest jedną z najczęściej występujących chorób naszych czasów. Śmiało możemy pokusić się o porównanie jej rozmiarów do epidemii. Chorują na nią dziś nie tylko dorośli ale i dzieci. Nasuwa się pytanie: jakie naturalne środki sprawdzą się w walce z tą chorobą? Pomocne w obniżeniu cukru we krwi jest np. spożywanie gorzkiego melona oraz tzw. Kocięgo Pazura czyli wyciąg z *Uncaria Tomentosa*. Kolejną pomocą dla diabetyków jest inulina wytwarzana z topinamburu oraz guma guar pozyskiwana z nasion indyjskiej rośliny. Stewia natomiast, to idealny słodzik dla diabetyków. Ponieważ, stosowanie cukru jest zabronione, a używanie fruktozy powinno być ograniczone z pomocą przychodzi słodka stewia. Stewiozyd nie powoduje wyrzutów insuliny (ale tylko wtedy gdy połączony jest z odpowiednim nośnikiem), dzięki czemu diabetycy z rozkoszą mogą spożywać słodkie desery czy nawet słodkie posiłki. Z wyników badań przeprowadzonych w Paragwaju odnotowano, że stewia podawana pacjentom w małych ilościach może unormować poziom cukru we krwi, nie prowadząc przy tym do żadnych efektów ubocznych.

Należy nadmienić, że osoby chore, przyjmujące leki w żadnym wypadku nie mogą na własną rękę odstawić leków i leczyć się tylko ziołami i dietą. Gdy poziom cukru spadnie – lekarz zaproponuje odpowiednio mniejszą dawkę leku.

Ostatnie lata owocują w choroby wywołane drożdżakami i grzybami. Bezpośrednią przyczyną pojawiania się grzybicy są zaburzenia w składzie mikroflory jelitowej. Aby doszło do infekcji układ odpornościowy człowieka musi zostać osłabiony np. na skutek kuracji antybiotykami, nad-

używania produktów farmakologicznych, nadmiernego stresu, obciążeń psychicznych, obecności toksyn czy metali ciężkich. Osiedlenie się grzybów w naszym organizmie może objawiać się poprzez zaburzenia trawienia, ciągłe zmęczenie, depresje oraz problemy skórne. Grzyb *Candida* może ulokować się w różnych organach naszego ciała np.: na płucach, oskrzelach, jelitach. Leki działające przeciwgrzybiczo mogą nie spełniać swojej funkcji gdyż bardzo dobra pożywka w postaci cukru w dalszym ciągu dostarczana jest do organizmu. W takiej sytuacji leczenie należy zacząć od początku. Chorzy na kandydozę bardzo często mają ochotę na coś słodkiego. Stewia znakomicie nadaje się do słodzenia np. herbaty, wypieków, deserów itp. Jest obojętna dla organizmu i wydalana w niezmiennym postaci. Pacjenci bez obawy o pogorszenie sytuacji zdrowotnej swojego organizmu mogą sprawić sobie przyjemność bez szkody dla zdrowia. Najważniejsze jest to, że stawia nie tylko nie daje się na pożywienie dla *Candidy*, ale również powstrzymuje jej rozprzestrzenianie.

Stewia pomocna jest również w walce ze zbędnymi kilogramami. Główną jej zaletą, przy niebywałej słodyczy jest brak kalorii. 1 łyżeczka słodziku stewia gold (5g) zawiera 20 kalorii. Dzięki tej substancji zaspokojony zostaje apetyt na słodkie oraz tłuste potrawy. Dzięki swoim wspaniałym, cennym właściwościom, stewia pomaga ludziom na całym świecie pozbyć się zbędnych kilogramów oraz utrzymać upragnioną wagę bez rezygnacji z ulubionych słodkości. Osoby cierpiące na nadwagę, powinny gruntownie zmienić swoje nawyki żywieniowe. Bardzo istotne jest spożywanie większej ilości węglowodanów złożonych. Zastąpienie cukru stewią, rezygnacja z fast-foodów, białej mąki i węglowodanów prostych. Niezwykle ważne jest włączenie w swoją codzienność stałą aktywność fizyczną.

Kolejną zdrowotną zaletą stewii jest działanie przeciwpróchnicze. Bakteriobójcze działanie stewii związane jest z zawartością chlorofilu (wstrzymuje rozwój niepożądanych bakterii) i witaminy C (działa bakteriobójczo). Dzięki stewii zahamowane zostają również procesy powstawania osadu nazębnego, co w konsekwencji zapobiega rozwojowi próchnicy oraz utracie zębów. W przeciwieństwie do glukozy czy fruktozy, stewiozyd nie stanowi pożywki dla bakterii. Japończycy stosują stewię od ponad 40lat, są największym konsumentem słodziku stewiowego. Dodają ją do past do zębów, płynów do płukania ust, środków na ból gardła, środków przeciw krwawieniu dziąseł oraz słodyczy i gum do żucia.

Przepis na zdrową naturalną pastę do zębów ze stewią:

olej kokosowy – pół szklanki
soda oczyszczona – 3-4 łyżki
stewia – 1 łyżeczka
olejki eteryczne – 10-20 kropel (opcjonalnie)
Podgrzej olej kokosowy do takiego momentu kiedy już zaczyna się topić, jest bardzo miękki ale jeszcze w stałej konsystencji. Dodaj sodę, stewię oraz olejki eteryczne, dobrze wymieszaj. Zostaw do ostygnięcia i od czasu do czasu zamieszaj.

Stewia doskonale sprawdza się jako naturalny kosmetyk. W przemyśle kosmetycznym stewia używana jest jako składnik maseczek. Działa leczniczo na skórę trądzikową, wypryski i wrzody. Dezynfekuje skórę, absorbuje sebum, zamyka pory oraz przyspiesza gojenie się ran. Sproszkowane, suszone liście lub ekstrakty poprawiają jędrność skóry, wygładzają zmarszczki, czynią ją miękką oraz pomagają w walce z trądzikiem. Maseczkę o takich właściwościach, można również zrobić w prosty sposób samemu w domu. Pozostawiamy ją na około 20 min. na twarzy, po czym spłukujemy letnią wodą.

Nawilżająca maseczka do skóry suchej: mieszamy sok z cytryny, oliwę z oliwek, z kilkoma kroplami ekstraktu ze stewii. Żółtko roztrzepujemy, dodajemy do całości i mieszamy.

Tradycyjnie, stosowano stewię ja-



ko środek przeciw chorobom skóry, takim jak: zapalenie, opryszczka, egzema oraz łuszczyca. Zmienione chorobowo miejsce przemywano bezalkoholowym wyciągiem ze stewii i pozwalano spokojnie wyschnięcie. Antybakteryjne oraz przeciwgrzybicze działanie tej rośliny przyspiesza gojenie.

Stewia znalazła bardzo szerokie działanie terapeutyczne. Wyniki badań dowodzą, że roślina może wykazywać właściwości hipoglikemiczne, przeciwzapalne, hipotensyjne, przeciwpróchnicze i przeciwwirusowe. Niewątpliwie warto ją stosować ponieważ obniża kaloryczność przygotowywanych posiłków, koktajli, napojów i jednocześnie nie wpływa na zwiększenie apetytu. Można ją długo przechowywać, bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie, jest odporna na wysoką temperaturę dzięki czemu możliwość przygotowywania posiłków z jej udziałem jest nieograniczona.

Owsianka słodzona stewią

Składniki:
500ml wody, 150g płatków owsianych odrobina soli, odrobina oleju kokosowego, szklanka namoczonych śliwek/moreli/fig (niekonserwowanych dwutlenkiem siarki), nieco płynnego, bezalkoholowego ekstraktu ze stewii
Wodę, sól, olej kokosowy oraz płatki owsiane zagotować. Osłodzić stewią, dodać suszone śliwki razem z wodą w której się moczyły.

Ciasto marchewkowe

Składniki: 4 jajka, 8 łyżek stewii w pudrze, 2 szkl mąki, 1 i 1/4 szkl oleju

rzepakowego, 2 i 1/2 szkl startej marchewki, 1 opakowanie serka śmietankowego, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody, 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżeczka sproszkowanego imbiru, szczypta soli

polewa:
200g świeżych śliwek (lub innych owoców sezonowych), 250ml jogurtu naturalnego, stewia w pudrze
Rozgrzej piekarnik do 190st.

Oddziel żółtka od białek. Białka ubij na sztywną pianę, dodaj żółtka i stewię w pudrze, wymieszaj.

Dodaj do masy mąkę, proszek do pieczenia, sodę, przyprawy, olej i marchewkę, delikatnie wymieszaj. Wylej ciasto na blachę, piecz 50 minut.

Owoce zblenduj z jogurtem, z dodatkiem stewii

Wymij ciasto z piekarnika, gdy wystygnie posmaruj je serkiem oraz polej sosem owocowym.

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

Sklep powstał z myślą o wszystkich tych, którzy pragną zdrowo się odżywiać, dbać zarówno o własne zdrowie jak i zdrowie swoich bliskich. Jest to miejsce dla tych, których kuchnia inspirowana do zmiany stylu życia, jak również dla tych, których stan zdrowia zmusza do spożywania żywności niestandardowej. Jest również ciekawą alternatywą dla osób chcących wprowadzać do swojego menu nowe doznania smakowe.

O czytaniu inaczej

Z przyjemnością trafiłam na stronę bloga Karoliny Pająk http://dzosefinn.blogspot.com/p/blog-page_4.html i niezmiernie spodobało mi się wyzwanie czytelnicze.

Przeczytam tyle ile mam wzrostu...

no cóż, postaram się ograniczać czytelniczo, co by nie przekroczyć magicznej liczby 173 cm grzbietów. A tak poważnie to nie zamierzam mierzyć grzbietów przeczytanych książek, zwłaszcza, że czytam na urządzeniach elektronicznych już od mniej więcej 12 lat, ale cała akcja bardzo mi się podoba. I to, że wyzwanie podjęło tyle osób. W czasach kiedy mówi się powszechnie o braku czytelnictwa widzieć, że ktoś stara się czytać jest mi bardzo miło. Zachęcam do podejmowania wyzwania! Niezależnie od tego na czym się czyta, myślę, że warto. Ja rzeczywiście czytam od wielu wielu już lat tylko wersje elektroniczne książek. Zapewne po części jest to spowodowane tym, że zawsze miałam słabość do różnego rodzaju gadżetów i nowinek i ciągle szukałam czegoś nowego. Pierwsze książki jakie czytałam na telefonie komórkowym miały postać plików jar. Nie były może idealnie przygotowanymi plikami, nie miały pięknego formatowania, ale były. I mimo wszystko dało je się czytać.

I nie uwierzcie na czym je czytałam. By-

ło to taki telefon Sony Ericsson z kolorowym, malutkim ekranikiem, już dziś nie pamiętam ile linijek tekstu na nim się mieściło. Malutko. Ale spokojnie dawałam radę. Chyba po przeczytaniu pierwszej książki, która miała białe literki na czarnym tle, okazało się, że można zmienić tryb nocny i dzienny, to już było pięknie. Zadołałam program do przerabiania doc na jar i byłam w swoim żywiole. Co prawda przerabianie zabierało sporo czasu ale eksperymenty lubiłam zawsze i było świetnie. Miałam w telefonie tyle książek ile chciałam, mogłam czytać wszędzie i nie targać ze sobą grubych tomów... a że jestem maniaczką czytania, chorobliwie uzależnioną od niego, nie miało dla mnie dużego znaczenia to jak czytała książka wygląda na telefonie, tylko, że ma treść i daje się czytać pomimo wszystko.

I tak zostało mi do dziś. Pasjami czytam blogi czytelnicze jak również te dotyczące nowych technologii. Zapewne już dawno stałam się geekiem. i Bawią mnie niezmiernie różnorodne stwierdzenia „zapalonych” czytelników czy czytelniczek, którzy do tego aby czytać muszą mieć spełnione odpowiednie warunki. I nie wyobrażają sobie, żeby książka nie pachniała drukem, i żeby nie słyszeć szelestu kartek, i żeby to było misterium. Ale w ciągu roku, ponieważ nie mają tych jakże przyjemnych warunków czytają zaledwie kilka pozycji...

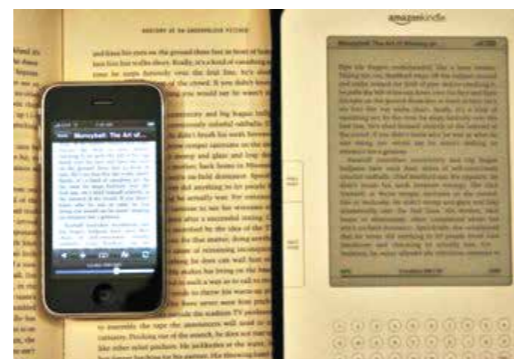
Ja kiedy czytam, to nie ma znaczenia nic poza treścią. Pewnie, że wolę aby ta treść miała sens, ale należę do takich czytelników, którzy z braku czego innego czytaliby nalepki na szmponie :-)

Rozwój czytelnictwa na innych dziwnych urządzeniach... era Iphone

Mniej więcej w okresie Walentynek 2008...

Mąż, wróciwszy z męskich rozrywek, jakim bez względu na wszystko się oddaje z zamięłowaniem od 35 lat, (gra w piłkę nożną na hali, żeby nie było...) w czym nawet rocznica ślubu wypadająca we wtorek by mu nie przeszkadzała, „rzucił” mi na kolana pudełeczko. Nieduże, czarne, eleganckie. Obrazek na wierzchu. Coś mi jakby zaświtało, no ale tak nie do końca, coś jakbym gdzieś czytała, czy co. Niezwłocznie odpakowałam...

W środku
- Zestaw słuchawkowy tak samo niewygodny jak w ipodzie
- dock- kabelek, ładowarka
- podstawowa instrukcja - czyli kilka obrazków, czyli nic
- ściereczka, którą mam do dziś, potem już takich nie dodawali
- no i to «coś»! Telefon! o matko! Ale gdzie rysik?!! Ponieważ kilka dni poprzednich telefoników już zgubiłam, ogarnęła mnie zgroza, że tu już zgubiono go na starcie! Ale nie, wg męża rysika ma nie być. Okazało się, że mojego Złociutkiego koleżdy już używają tego wynalazku i są zachwyceni. Zaprzyjaźniony, nasz czołowy obecnie tenisista, który wtedy rzeczą jasną jeszcze takim nie był, ale na turnieje do Stanów już wyjeżdżał, przywiózł właśnie ten cieplutki produkt dla siebie i przyjaciół. Włączyłam.



O dziwo naładowany, ma system operacyjny, ale coś mi się widzi, że nie działa. Gorączkowo szukam karty bez kodu pin. Mam. Pakuję do środka, dalej nie działa. Komunikat, że tylko połączenia awaryjne, oczywi-

ście w zamorskim języku. No co robić?! Co robić?! Internet!!! Może coś piszą w tym temacie! Jest! Forum my-apple.pl!

Jesteśmy w domu...
No całe szczęście, że były ferie i nie musiałam latać do pracy. Mąż jakby pożytku ze mnie nie miał w ramach wdzięczności za podarunek...
Zanim w trakcie prób i błędów udało mi się najpierw złamać, a potem odblokować, zdjęć simlocka i uruchomić ten sprzęt minęło kilka ładnych dni i nocy. Odmówiłam wyjazdu na narty. Prawie zarzuciłam wszelkie kontakty towarzyskie, no bo po co, skoro nikt nie miał pojęcia o mojej nowej miłości?

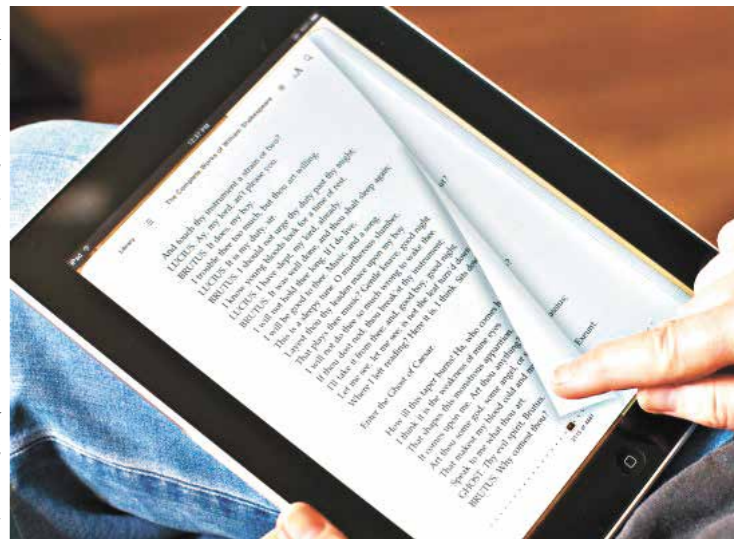
No, wreszcie. Działa. No tak, ale gdzie jest java? gdzie wgram pliki jar z książkami? Po co mi telefon najdoskonalszy na świecie, na którym nie można czytać?! Co z tego, że ma ipoda w sobie, że filmy wideo, poczta, internet i co tam jeszcze potrzebujecie... Ale od czego nieoceniony wujek google. Przecież chyba nie tylko ja czytam na telefonie, ktoś chyba już to rozpracował! I rzeczywiście. Znalazła się w apstore Stanza, taka apka, która pozwalała czytać, zbierać i selekcjonować kolekcje książek. I byłam znów w niebie!
Tak się zaczęła moja miłość, trwająca do tej pory. Co ja mówię trwająca, rozwijająca się i coraz gorętsza, prowadząca mnie coraz dalej w głąb pięknego świata...

Musicie mi wierzyć, że czytanie książek na iphone zaspakajało moje potrzeby w zupełności. Nawet nie pomyślałam, że może być coś, na czym czyta się lepiej czy wygodniej.

Oczywiście Stanza była legalna, darmowa zresztą, z Apstore. Była swego czasu, najbardziej rozbudowaną aplikacją do czytania książek dostępną na iPhone'a i iPoda Touch. Lista zalet była długa, a w kolejnych aktualizacjach pojawiały się nowe, przydatne funkcje, a wbudowany katalog zawierał ponad 100 tysięcy tytułów zarówno płatnych jak i darmowych.

Czytało się bardzo wygodnie. Sama produkcja książek też już była prosta, bo czytało się formaty epub, a co-

raz więcej książek w tym formacie na rynku było dostępnych. I ekran telefonu nie był już taki mały, tekstu wchodziło sporo i tylko od pojemności Iphone zależało ile książek się na nim posiada. Biorąc pod uwagę, że książka waży średnio mniej niż 1Mb, a najmniejsza pamięć iphona to było 8 Gb, to sami



widzicie. Całkiem pokaźny księgozbiór można było ze sobą nosić. Czytanie na iphone było super. Około 2007 roku zaczęły pojawiać się coraz częściej urządzenia przeznaczone tylko do czytania. W listopadzie 2007r. Amazon wprowadził pierwszą wersję czytnika, zwaną Kindle, zawierającą 6-calowy ekran o 4-stopniowej skali szarości oraz 250 MB pamięci wewnętrznej. W pamięci mogła się pomieścić zawartość ok. 200 książek. Dodatkowo pamięć można było rozbudować dzięki kartom SD. Urządzenie kosztowało 399 dolarów (później 359 dolarów) i było sprzedawane tylko na terenie Stanów Zjednoczonych. Była to jedyna wersja z czytnikiem kart pamięci, we wszystkich nowszych wersjach zrezygnowano z możliwości rozbudowy pamięci.
Pierwszy raz czytnik z prawdziwego zdarzenia wpadł mi w ręce w 2012 roku, jakoś latem. No nie zachwycił mnie.



Był to ten w środku. Dostrzegałam niewątpliwie zalety einku, czyli papieru elektronicznego, ale jednofunkcyjne urządzenie za sporą jednak kasę jakoś mnie nie pociągało. Czytałam nadal na kolejnych generacjach iphona.

Może na iPadzie?..

iPhone zapoczątkował rozwój systemu operacyjnego dla urządzeń mobilnych - iOS. Do późnej jesieni 2009 roku krążyło wiele pogłosek o iPadzie. Spekulowano nad nazwą urządzenia - najczęściej mówiono o nim "Tablet od Apple", lecz nazywano je także iTablet lub iSlate. 27 stycznia 2010 przez Steve'a Jobsa na konferencji prasowej Apple odbywającej się w Yerba Buena Center for the Arts w San Francisco został zaprezentowany Ipad.
Steve Jobs po pewnym czasie przyznał, że iPad został zaprojektowany jeszcze przed iPhone'em o czym wspomina w biografii Jonyego Iva - geniusza, który zaprojektował produkt Apple - Leander Kahney. Gdy okazało się, że takie urządzenie może zadziałać, Jobs wstrzymał prace nad iPadem, tym samym obierając za cel projektowanie iPhone'a.

Nie stałam się szczęśliwą posiadaczką ipada I generacji, ani nawet II. Jakoś tak. Miałam już w tym czasie macbooka, miałam Iphonka i to mnie zadowalało w zupełności. Aż tu nagle jesienią 2012 roku zapragnęłam go mieć. Jeszcze nie wiedziałam do czego będę używała, ale zaczął z mną chodzić. Chodził i chodził. Przeglądałam aukcje internetowe z zamiarem kupna jakiejś starszej wersji i używanej, no bo fanaberia to była, że strach. Ale jak to zwykle bywa w moim wypadku, trafiła mi się okazynie dość, nówka sztuka świeżo wydanej wersji z retiną - czyli ekranem o zawrotnej wręcz rozdzielczości.



I stał się mój! Nie odstępowałam go ani na krok. Musiałam wypróbować wszelkie jego możliwości. Poczta, net, gazety, zdjęcia, filmy, no wszystko chodziło pięknie. Byłam zachwycona. Laptop poszedł w odstawkę zupełnie. Kolorowe magazyny wyglądały prawie lepiej niż w druku i miały tę zaletę, że nie było potrzeby udawania się po nie gdziekolwiek. Natychmiast były na miejscu gotowe do czytania. A jeśli jeszcze dodam, że wiele z nich było darmowych, no to widać, że bajka się sprawdzała czasem...
No i książki! Aplikacja Ibooks jest na iphone, jest i na ipada, można mieć te same książki i tu i tu, można mieć różnego rodzaju pliki PDF, które się pięknie przegląda, no można mieć wysłane. Stara wersja aplikacji nawet naśladowała wygląd półek bibliotecznych. I można było czytać wirtualną książkę animując przekładanie kartek w prawdziwej. Taki bajerek.

iBooks jest aplikacją, która daje mam również możliwość zintegrowania naszych urządzeń mobilnych. Mając w iBooks na iPhonie te same książki co na iPadzie, mogę wychodząc z domu kontynuować czytanie na mniejszym ekranie. Co więcej, co jest najfajniejsze w tym wszystkim, że zaczynam czytanie na iPhonie od tego miejsca, w którym skończyłam na iPadzie. Również aplikacja Kindle działa tak samo. Synchronizacja. Jestem zachwycona. Zacytuję jeszcze Dominika Ładę - jednego z twórców i-magazine: "Jakiś czas temu jak rozmawiałem z Henrykiem Sawką, usłyszałem bardzo fajne stwierdzenie. Otóż Henryk Sawka powiedział, że po raz pierwszy od bardzo, bardzo dawna może położyć się do łóżka i przed snem poczytać książkę nie zakładając okularów. Jest to niewątpliwie, jeden z istotniejszych ficzerów tabletu. Każdy użytkownik może dostosować wyświetlany tekst do swoich potrzeb. Może powiększyć czcionkę, wybrać jej krój czy też tło. Bardzo lubię czytać, podobnie do Pana Sawki, w łóżku. Teraz praktycznie mogę czytać do woli. Przełączam swojego iPada - i to niezależnie praktycznie w jakiej akurat czytam aplikacji - iBooks, Kindle czy Woblink - w tryb nocny i voila. Tło mam czarne, a tekst biały. W sypialni praktycznie całkowicie ciemno, żona śpi, a ja mogę w spokoju zanurzyć się w lekturze."
Czytałam wszystko na iPadzie. Towarzyszył mi wszędzie. Miałam na nim setki książek, czasopism, tysiące zdjęć, filmy też. Muzykę trzymam na iphоне, bo mam tam dużo miejsca. Czytanie na iPadzie było bardzo przy-

jemną czynnością, ale wszystko z czasem powszednie. Zapraǳnęłam doznać czegoś nowego. Akurat mniej więcej wtedy, kiedy już zaczynałam się nudzić nie mając nowej zabawki, wpadł mi w oczy, obecnie jeden z ulubionych moich blogów „Świat czytników” i w nim post o kindle paperwhite. I to był jak dla mnie strzał w dziesiątkę. Nowa fascynacja, nowe pragnienie natchmiastowego posiadania. Nowa miłość od pierwszego spojrzenia! Piękny, minimalistyczny design, żadnych zbędnych przycisków, dotykowy ekran, co dla mnie przyzwyczajonej do obcowania z ekranami dotykowymi miało znaczenie priorytetowe, no i rzecz najważniejsza, miał podświetlany ekran. Dla mnie - zapalanej nocnej czytelnicy - bajka.
Od lat przecież odwykłam od zapalania nocnej lampki do czytania. Zawsze ekran mi świecił, więc jak miałam czytać bez światła? I stało się światło! W czytniku! Szybciutko na stronę Amazonu, zamówienie i rzeczywistość, za kilka dni kurier go przyniósł. Jak ja kocham te pierwsze chwile, kiedy rozcinam opakowanie, wyciągam na światło dzienne urządzenie, którego nikt przede mną nie dotykał... (Tego co pakował je, i produkował to oczywiście nie biorę pod uwagę!)



I jest, jest! działa, bateria naładowana, to szybciutko, pierwsze włączenie, list od Amazonu, instrukcja ekranowa, a zarejestrować go trzeba, no to dalej, szybciutko, i już wrzucam naszykowane w czasie oczekiwania na przesyłkę książeczki. I dotykam, dotykam, dotykam. Jest super!
I czytam...
czytam do dziś. Zmieniłam go mniej więcej po 7 miesiącach na paperwhite 2, teraz na Voyage, bo lubię testować to co najnowsze, taka fanaberia po prostu, bo potrzeby nie było. Zapaliłam do niego moją mamę mającą około siedemdziesięciu lat (obsługuje go z łatwością, czyta bez okularów i bardzo jest zadowolona, bo nie dźwiga ciężkich tomów) i kilka koleżanek, w tym jedną, która na początku twierdziła, że nigdy tego nie dotknie, bo tylko książka papierowa ma swój smak. Teraz ma chyba na nim najwięcej książek z nas wszystkich! i czyta z zapalem, zadowolona, że nie musi ukła-

dać przeczytanych równie maniacznie jak ja, pozycji na półkach. Układa na półkach wirtualnych ebooki w formie mobi.
Zdradzę Wam jeszcze jeden sekret i powód dla którego kocham tak czytanie na różnych urządzeniach. Maniacznie kocham i kolekcjonuję książki. Nie cierpię, kiedy ktoś ich dotyka, tych moich. Są święte!
Ponieważ mam różne pozycje do których często wracam, zdarzało mi się i to nie rzadko „odkupować” sobie te, które już były zanadto wyczytane... Teraz więc moja kolekcja się nie niszczy, nikt jej nie dotyka, stoi i pachnie, a ja czytam swobodnie co chcę i kiedy chcę! A o tym jaki wybrać czytnik i dlaczego Kindle napiszę za miesiąc.

Bogna Kantor

O leczeniu U RZECZNIKA PRAW PACJENTA

W dniu 16 stycznia br. w siedzibie Rzecznika Praw Pacjenta odbyło się spotkanie przedstawicieli organizacji pozarządowych poświęcone konsultacji proponowanych przez rząd aktów prawnych w obszarze ochrony zdrowia. Spotkanie zostało zorganizowane w ramach działań koalicji Obywatela dla Zdrowia, której założycielami są Ogólnopolska Federacja Organizacji Pozarządowych, Rzecznik Praw Pacjentów oraz Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych. Omówione zostały rozporządzenie Ministra Zdrowia dotyczące organizacji opieki zdrowotnej w dziedzinie patomorfologii, projekt ustawy o podstawowej opiece zdrowotnej oraz projekt ustawy o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.
Najważniejszy z punktu widzenia osoby chorej na stwardnienie rozsiane jest projekt ustawy o podstawowej opiece zdrowotnej. Zakłada on utworzenie zespołu specjalistów, który będzie w ramach skoordynowanej opieki dbał o zdrowie pacjenta. W skład zespołu wchodzić będzie lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), pielęgniarka POZ i położna. Wyboru tych specjalistów będzie można dokonać poprzez złożenia pisemnej lub elektronicznej deklaracji. Zmiany lekarza lub pielęgniarki będzie można dokonać trzy razy w ciągu roku kalendarzowej, a każda kolejna zmiana będzie wiązała się w poniesieniem kosztów w wysokości 80 zł. Pacjent będzie mógł wybrać specjalistów świadczących usług w różnych placówkach, które mają podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia.
Dla osób chorujących na stwardnienie rozsiane szczególnie ważna i warta uwagi jest propozycja utworzenia tzw. zintegrowanej opieki zdrowotnej. Zakłada ona bowiem utworze-

nie nowej drogi dostępu do lekarzy specjalistów oraz badań diagnostycznych dla osób przewlekle chorych. Koordynatorem opieki zintegrowanej miałyby być lekarz POZ, który ustalałby indywidualny plan leczenia dla każdego pacjenta.
Ustawa nie precyzuje, które choroby przewlekle miałyby zostać objęte taką ścieżką leczenia ani jak dokładnie wyglądałby indywidualny plan leczenia. Celem zmiany jest szybszy dostęp do objętych leczeniem zintegrowanym usług oraz lepsza współpraca i przepływ informacji między lekarzem pierwszego kontaktu i specjalistami. Pozwoli to również na zebranie informacji na temat zdrowia pacjenta w jednym miejscu, zapewni ciągłość i kompleksowość leczenia. Niestety, ustawodawca nie uwzględnił możliwości wyboru lekarzy specjalistów przez pacjenta.
W ramach opieki zintegrowanej takiego wyboru specjalisty dokonywać będzie zespół lekarzy POZ. Pacjent, chcąc przystąpić do programu leczenia zintegrowanej, będzie podpisywał jednorazową deklarację i w każdej chwili będzie mógł z tej ścieżki zrezygnować.
Organizacje pozarządowe, w tym przedstawiciele PTSR-u, zgodnie ustalili, że należy zgłosić poprawkę do projektu zintegrowanej opieki zdrowotnej dla osób przewlekle chorych tak, aby pacjent miał możliwość samodzielnego wyboru lekarza specjalisty. Kolejnym postulatem jest wprowadzenie do zespołu koordynatora POZ, co odciąży lekarzy i pozwoli im poświęcić więcej czasu pacjentowi.
Będziemy informować Państwa o dalszych pracach nad ustawami oraz o ewentualnym wejściu zmian w życie.

Milena Trojanowska



Anna Drajewicz

Z Nowym Rokiem Z zdrowym krokiem



1 stycznia zapadają magiczne postanowienia. Że schudnę, rzucę palenie, zapiszę się na... , zrobię... , powiem... itd. Ile z nich jest faktycznie realizowane? Czasem już z góry wiemy, że ich nie dotrzemy. Często jest ich za dużo, i nie wiemy, za co się złapać. Mam propozycję: coraz więcej badań i dowodów na to, że to co jemy ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, a jelita to drugi mózg naszego ciała. Dlatego postanów tylko jedno, ale bądź konsekwentny: bądź się zdrowo odżywiać. Moje propozycje na pewno temu służą.

Miód jest naturalnym i bogatym źródłem wielu biologicznie czynnych substancji, witamin i enzymów, niezbędnych do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania człowieka.

Miód lipowy – stosowany w łagodzeniu kaszlu i objawów przeziębienia,
- wspomaga leczenie grypy, zapalenia górnych i dolnych dróg oddechowych,
- działa napotnie i przeciwgorączkowo,
- wykazuje łagodne działanie nasenne i uspokajające.

Miód rzepakowy – stosowany w chorobach serca i wzmacnianiu sił witalnych organizmu,

- pomaga w schorzeniach niewydolności mięśnia sercowego, nerwicy i arytmii serca,
- wspomaga detoksykację i regenerację organizmu po zatruciu alkoholowym,
- polecany szczególnie ludziom uprawiającym sport i aktywnym fizycznie.

Miód spadziowy – stosowany w celu regeneracji organizmu, działa antyseptycznie,

- jest bardzo bogaty w składniki mineralne, biopierwiastki,
- charakteryzuje go wysoka aktywność antybiotyczna i antyoksydacyjna,
- ma silne działanie przeciwzapalne i wykrztuśne,
- pomaga w leczeniu anemii.

Miód akacjowy – stosowany w celu poprawy funkcjonowania przewodu pokarmowego,

- przyspiesza regenerację błony śluzowej w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
- wspomaga leczenie zgagi,
- polecany dla diabetyków.

Miód gryczany – stosowany w chorobach układu krążenia i wątroby,

- działa bakteriobójczo,
- stosowany w profilaktyce i leczeniu miażdżycy, chorobie wieńcowej i nadciśnieniu,
- regeneruje tkankę wątrobową,
- sprzyja odbudowie komórek kostnych, przyspiesza zrastanie kości,
- sprawdza się w leczeniu stanów zapalnych nerek i dróg moczowych.

Miód wielokwiatowy – podnosi odporność organizmu,

- łagodzi objawy astmy i alergii,
- idealny w stanach zmęczenia i ogólnego wyczerpania,
- wzmacnia układ nerwowy.

Pestki czy nasiona

są przez nas najczęściej wyrzucane. To ogromny błąd, gdyż w wielu z nich drzemią ogromne możliwości. *Pestki* to naturalne źródło substancji między innymi o działaniu przeciwnowotworowym. Pod tym względem:

1. Pestki jabłka - to jeden z najskuteczniejszych w walce z komórkami

nowotworowymi, naturalnych produktów na ziemi. Mogą wspomóc cię w walce z takimi chorobami jak: rak jelita grubego; rak płuc; rak prostaty; rak trzustki; rak piersi; rak żołądka. Związki zwane fitochemikaliami obecne w pestkach jabłek mogą być nawet 1000 razy skuteczniejsze w zwalczaniu komórek nowotworowych niż doksorubicyna, środek wykorzystywany do chemioterapii w wielu państwach świata. Najważniejsze, że naturalne przeciwutleniacze, których źródłem są te pestki, niszczą tylko komórki nowotworowe, nie oddziałując negatywnie na inne komórki ciała.

2. Pestki winogron. Ekstrakt z pestek winogron to bogate źródło **przeciwutleniaczy**, flawonoidów i składnika aktywnego znanego pod nazwą B2G2. To właśnie ten związek jest szczególnie skuteczny w zwalczaniu i zapobieganiu rozwojowi komórek nowotworowych.

Dawniej sądzono, że to bioaktywne składniki obecne w pestkach winogron posiadają zdolność zwalczania komórek nowotworowych, teraz jednak wiadomo już, że głównym „odpowiedzialnym” za tę właściwość jest właśnie związek B2G2. To on niszczy środowisko, w którym rozwijają się komórki nowotworowe; zmienia ich DNA poprzez zwiększenie obecności reaktywnych form tlenu. Co więcej, B2G2 niszczy połączenia potrzebne do ich namnażania, przez co zmniejsza ich produktywność nawet o 67%.

3. Nasiona lnu. Wysoka zawartość **li-gnanów w nasionach lnu sprawia, że możemy je umieścić na liście najbardziej przeciwnowotworowych produktów.** Udowodniono, że substancje te odgrywają ogromną rolę w zapobieganiu i leczeniu nowotworów piersi, działają także jako fitoestrogeny. W ostatnich latach len bardzo zyskał na popularności, głównie jako je-

den z super-produktów ułatwiających utratę zbędnych kilogramów. Dla nas jednak najważniejsze jest to, że jego składniki posiadają zdolność apoptozy komórek nowotworowych, czyli mówiąc inaczej – przyspieszają naturalny proces ich obumierania i usuwania z organizmu. Len to także ważne źródło kwasu alfa-linolenowego, czyli rodzaju kwasu tłuszczowego omega-3, działającego antynowotworowo i zapobiegającego wielu innym schorzeniom.

4. Pestki brzoskwini. **Brzoskwinie to bogate źródło witaminy B17, która działa przeciwnowotworowo.** Ich pestki mają nieco gorzkawy smak; aby go zneutralizować możesz dodać odrobinę gąłki muszkatołowej, bądź wiórków kokosowych.

Przyjmijcie życzenia zdrowego, obfitego we wszystko 2017 roku. Niech będzie udany, przyniesie realizację waszych planów oraz spełni wasze marzenia!

SM Express

UKAZUJE SIĘ DZIĘKI WSPARCIU

Biogen.

SANOFI GENZYME




SM Express Redaguje zespół: Tomasz Połec - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Mórski, 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: Bogna Kantor. Druk: Drukarnia ODDI Poland. Nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: redakcja@ptsr.org.pl

ZYCIĘ

z chorobą psychiczną

Korzystanie z pomocy takich specjalistów jak psychiatra czy psycholog dla niektórych jest wystarczającym powodem, aby przykleić komuś etykietę człowieka z zachowaniami nienormalnymi. Wydaje się, że to specjaliści często nie mają jednoznacznego zdania co do występowania choroby psychicznej, ale opinia publiczna takich dylematów już nie ma. Wystarczy niekiedy zobaczyć znajomego w poradni zdrowia psychicznego, aby wydać opinię co do jego zdrowia psychicznego.

Osoby zmagające się z chorobą często doświadczają stygmatyzacji. Dlaczego tak się dzieje? Myślę, że z nie wiedzy innych ludzi odnośnie choroby. Nie wiedzą na czym polega choroba lub mają zupełnie zniekształcone informacje na temat danej choroby. Często łatwiej żyć stereotypami niż zadać sobie trud poznania z jakimi trudnościami zmagają się osoby chore na co dzień. Zdarza się, że choroba poza zdrowiem zabiera także znajomych, człowiek pozostaje sam, bez wsparcia czy zrozumienia. Rozumienie psychopatologii umysłu, emocji czy zachowania pozwoli nam na lepsze rozumienie ludzi dotkniętych chorobą natury psychicznej.

Seligman i Rosenhan twierdzili, że o zaburzeniach mówimy wówczas jeśli spełnione zostaną poniższe wskaźniki. Nie jest też to jednoznaczna definicja zaburzeń jednak im więcej wskaźników występuje i w większym nasileniu to można wnioskować o jakiejś dysfunkcji.

1. Nieprzystosowanie, czyli działania, które szkodzą własnym celom, niszczą własny dobrostan
2. Cierpienie, doświadczanie trwałego cierpienia lub lęku
3. Irracjonalność, działanie i mowa niezrozumiałe dla innych
4. Nieprzewidywalność, zachowania nie przewidywalne lub zmienne

w tych samych sytuacjach, jakby się utraciło kontrolę

5. Niekonwencjonalność, zachowania, które są rzadkie i sprzeczne ze społecznymi standardami, tego co moralne i pożądane

6. Dyskomfort obserwatora, stworzenie dyskomfortu obserwatora przez tworzenie w nich poczucia zagrożenia lub innej formy frustracji

Obecnie wiemy, że wszelkie choroby natury psychicznej mogą być leczone za pomocą farmakoterapii czy też psychoterapii. Omówię kilka najczęściej pojawiających się zaburzeń.

Depresja jest chorobą o której często się słyszy. Jest to zaburzenie afektywne jednobiegunowe. Ludzie często mówią, że mają depresję, jednak częściej to się wiąże z występowaniem pojedynczych objawów depresji niż, że stricte pełnoobjawową depresją, charakteryzującą się obniżonym nastrojem przez większość czasu w ciągu dnia, utratą zainteresowań, utratą aktywności, wycofywaniem się z kontaktów towarzyskich, poczuciem bezradności i braku sensu życia, czarnym widzeniem przyszłości czy poczuciem winy.

Czas trwania depresji jak i siła objawów jest kwestią bardzo zróżnicowaną. Może być to jeden epizod w ciągu życia, a może być to depresja nawracająca. Do chorób afektywnych należy też depresja dwubiegunowa, która cechuje się zachowaniami naprzemiennymi od depresji do manii tj. zachowań wzmożonego nastroju, aktywności, gadatliwości, zawyżonego poczucia wartości czy podejmowania zachowań ryzykownych takich jak wydawanie oszczędności życia czy angażowanie się w ryzykowne związki seksualne.

Przyczyny występowania zaburzeń afektywnych nie są jednoznaczne. Przyjmuje się, że rolę w występowaniu tego typu zaburzeń może odgry-

wać biologia i nieprawidłowe przewodzenie między neuroprzekaznikami w mózgu. Inne teorie badaczy głoszą, że przyczyną depresji można upatrywać się w negatywnych ustosunkowaniach poznawczych takich jak: negatywne przekonania o sobie, negatywne spojrzenie na bieżące doświadczenia oraz negatywne spojrzenie na przyszłość.

Zaburzenia lękowe czy potocznie nazywane nerwicowe także są dość powszechne.

Jak sama nazwa wskazuje wiodącym objawem będzie lęk, który może towarzyszyć stale lub pojawiać się w różnych sytuacjach, które nie koniecznie powinny ten lęk wzbudzać. Ponadto w tej grupie zaburzeń pojawi się szereg innych objawów, które istotnie wpływają na komfort człowieka. Mogą to być napięcia ciała, pobudzenie fizyczne w postaci wzmożonego bicia serca, spłyconego oddechu, nadmiernej potliwości, dolegliwości żołądkowo-jelitowych etc. Lęk tym się różni od strachu, że jest irracjonalny, uporczywy i nie mija nawet po ustąpieniu bodźca, strach z kolei jest racjonalny i występuje w sytuacji rozpoznanego niebezpieczeństwa jak np. pożar.

Lęk zaczyna być problematyczny wówczas kiedy zaburza codzienne funkcjonowanie i wywołuje cierpienie. Może być przyczyną wycofania się z życia i doprowadzić człowieka do zamknięcia się w domu w celu uniknięcia sytuacji, które by mogły wzbudzić lęk, który często jest tak silny, że aż paraliżuje człowieka. Tak jak np. w fobii społecznej narażenie się na bycie obserwowanym czy ocenianym przez innych może doprowadzić, że osoba będzie unikać kontaktów społecznych.

Podobna sytuacja występuje w zaburzeniach obsesyjno-kompulsywnych, które także należą do grupy zaburzeń lękowych, gdzie człowiek przejawia natrętne myśli albo czynności np. ob-

sesja czystości, może wykluczyć osobę z relacji społecznych. Często znajomi, rodzina nie znając problemu nie rozumie dlaczego ktoś się izoluje lub zrywa kontakt, do pewnego czasu będą próbować ten kontakt nawiązywać, ale zazwyczaj prędzej czy później motywacja spada i osoba pozostaje sama ze swoimi lękami. Dlatego wydaje się ważne, aby choćby przed bliskimi nie ukrywać swoich trudności, bo osoby chore same mogą narażać się na utratę bliskich.

Psychologowie przyczyn tego zaburzenia szukają w procesach spostrzegania i postawach które mogą zaburzać ocenę napotykanego niebezpieczeństwa. Mówi się, że człowiek przecenia niebezpieczeństwo lub nie docenia swoich możliwości w poradzeniu sobie z daną sytuacją. Teorie poznawcze ujmują jako sedno zaburzeń lękowych błędne procesy myślowe jak skupianie się na najbardziej niekorzystnym rozwiązaniu. Natomiast teorie psychodynamiczne mówią o ukrytych konfliktach psychicznych, a występujący lęk ma być próbą obrony przed cierpieniem psychicznym.

Zaburzenia powyżej wymienione są nam znane. Choć nikt ich na co dzień nie doświadcza z taką intensywnością jak osoba chora, to jednak objawy depresji czy nerwicy zdarzają się także osobom zdrowym.

Jest jednak zaburzenie odmienne od codziennych doświadczeń - jest nim schizofrenia, charakteryzująca się zdeintegrowaną osobowością, znie-

kształconą percepcją, spłyconiem emocjonalnym i porozumiewająca się dziwnym językiem. Wiele osób kiedy myśli o chorobie psychicznej ma właśnie na myśli zaburzenia schizofreniczne, które osoby chore zamykają w ich własnych umysłach. O schizofrenii mówi się że jest chorobą rodzinną zatem istnieje prawdopodobieństwo przekazania jej genetycznie.

Teorie biologiczne wskazują na nadmiar dopaminy w ośrodkowym układzie nerwowym. Każda teoria tak naprawdę dostarcza tylko częściowych informacji o przyczynach pojawienia się tej choroby, a przyczyn zapewne jest wiele i są one złożone i współdziałające ze sobą. Chorobie tej także mogą towarzyszyć poza wcześniej wymienionymi urojenia i halucynacje.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi są narażone na stygmatyzację. Nawet jeśli choroba minie trudno się pozbyć wcześniej przypisanej etykiety chorego. Społeczeństwo decyduje co jest normą a co nie i wydaje osąd surowy. Kiedy poddajemy kogoś takiej ocenie nie będąc specjalistą musimy pamiętać, że nasz opinia może być zniekształcona w wyniku stereotypów z jakimi mamy doświadczenia od lat. Ważne jest indywidualne podejście do każdego chorego.

Konsekwencją takiej stygmatyzacji może być wycofywanie się tych osób z życia towarzyskiego i jeszcze głębsze zapadanie w chorobę, negatywne myślenie o sobie, poczucie bycia gorszym, unikanie ludzi z obawy że się wyda,

że osoba jest chora. Osoby chore czują się odrzucone, niepotrzebne. Poprzez stygmatyzację rozumie się etykietowanie, naznaczanie pewnej grupy osób ze względu na charakterystyczne właściwości fizyczne czy psychiczne. Jest to postawa społeczna nacechowana wrogością czy negatywnym odbiorem tej grupy osób. Brak wiedzy na temat chorób powoduje lęk, poczucie zagrożenia ze strony osób dotkniętych chorobą.

Pomoc psychologiczna poza leczeniem psychiatrycznym wydaje się być bardzo ważna dla chorych, aby poradzić sobie z wykluczeniem społecznym. Podjęcie terapii przez chorego ma pomóc w znalezieniu sobie siły do walki z chorobą i nie uleganiu opiniom społecznym. Często osoba chora sama ulega myśleniu stereotypowemu i zaczyna w nie wierzyć. Ważne wydaje się posiadanie pracy zawodowej, rozwój osobisty, nie unikanie kontaktów społecznych. Rodzina osób chorych, która często jest jedynym wsparciem dla chorego, sama także powinna pomyśleć o opiece psychologicznej, gdyż także mogła ulec stereotypowemu myśleniu.

Choć badania pokazują że powoli zmienia się nastawienie do osób z zaburzeniami psychicznymi, to nadal nie są one powszechnie akceptowane. Problem też stanowi ograniczony dostęp do opieki psychiatrycznej czy wdrażanie programów aktywizujących osoby chore.

Dorota Kamińska
www.pracowniaalfa.pl





Lektura w rytmie reggae

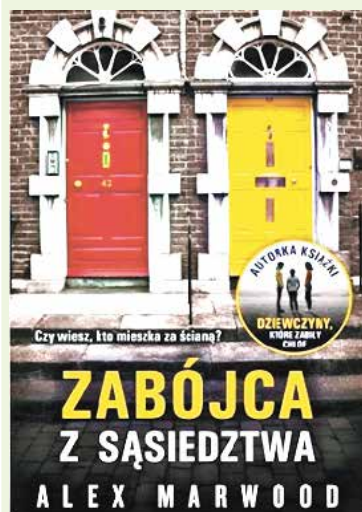
Obok książki Marlona Jamesa „Krótka historia siedmiu zabójstw” nie można przejść obojętnie. Jest to wydarzenie literackie, które nie zdarza się co roku. Akcja powieści zaczyna się w 1976 roku, kiedy to kilku zabójców uzbrojonych w karabiny wdzierają się do domu Boba Marleya. Piosenkarzowi udaje się przeżyć, ale zamachowcy znikają i nikt nie wie, kim są. Nigdy nie zostali złapani. Zamach jest centralnym punktem powieści – tym, w którym splatają się wszystkie wątki fabuły i tym, który wpływa na życie wszystkich bohaterów. Nawet tych, których w momencie zamachu w domu Marleya nie było.

Chociaż w tytule jest zaznaczone,

że jest to krótka historia, to jednak wcale krótka nie jest – obejmuje prawie trzydzieści lat, życia Jamajki i jej bohaterów. A często też przekracza granice tej pięknej wyspy, a zabójstw jest tu znacznie więcej. W tle słychać też dźwięki muzyki reggae.

Losy bohaterów krzyżują się w różnych momentach ich życia, a wszystko okraszona jest żywym, momentami brutalnym językiem. Śledzimy losy żywych ludzi, ale również duchów, bo jak mówi jeden z bohaterów: „umarli nigdy nie przestają gadać”.

Książka została nagrodzona w 2015 roku Nagrodą Bookera. Po raz pierwszy zdobył ją Jamajczyk. „Krótka historia siedmiu zabójstw”, Marlon James, Wydawnictwo Literackie 2016



Tajemnica kamienicy

Z pozoru czynszowa kamienica przy Beulah Grove 23 wygląda normalnie. Oczywiście jak na warunki i sytuację panującą w tej dosyć szemranej dzielnicy Londynu, gdzie wynajmuje się mieszkanie tylko za gotówkę.

W tym domu nikt nie zadaje pytań, a sąsiedzi spotykają się tylko na schodach i nie patrzą sobie w oczy. Po co prowokować los... Tym bardziej, że mieszkańcy to plejada życiowych wykołajców, którzy mają niejedną mroczną tajemnicę. Tam nikt nie pyta, a lokatorzy rzadko kiedy zamieniają z sobą choć jedno słowo. Jednak

pewnej upalnej nocy to się zmienia, to wtedy szóstka lokatorów zawiera ze sobą niewygodny sojusz. Nie mają jednak pojęcia, że wśród nich jest morderca, który wybrał już kolejną ofiarę. Czy ten sojusz przetrwa, gdy na jaw zaczną wychodzić ich mroczne tajemnice? Czyj sekret okaże się najmroczniejszy.

Książka autorki „Dziewczyn, które zabiły Chloe” wie jak stopniować napięcie i jak rozgrywać zagadki. Powieść, która na pewno zabierze nam wieczór...

„Zabójca z sąsiedztwa” Alex Marwood, Albatros 2016



Damski fryzjer znów w akcji

Bohater Eduardo Mendozy wypłynął na świat w „Przygodach damskiego fryzjera”. Później musiał jeszcze popisywać się swoim kunsztem detektywa w trzech książkach. Za każdym razem, mimo bardzo złych rokowań, wychodził zwycięsko i rozwiązywał zagadkę. Tym razem detektyw amator, który jest połączeniem z jednej strony dociekliwości i analitycznego rozumowania Herkulesa Poirota, a z drugiej brawury oraz powodzenia u kobiet porównywalnej z Jamesem Bondem. Tym razem kreatywny detektyw musi wyjaśnić tajemnicze zniknięcie, popularnej i niezwykle pięknej top modelki, Olgi Baxter.

Szybko okazuje się, że za wszystkim stoi tajemniczy syndykat. Jego człon-

kowie, to prawdziwy postrach podziemnego półświatka w Hiszpanii. Z nimi się po prostu nie zadziera. Ale damski fryzjer nie takich już przeciwników miał przeciwko sobie, i doskonale sobie z nimi radził.

Tym razem do zespołu fryzjera dołączył czarujący transwestyta o pseudonimie panna Westinghouse. I zaczyna się prawdziwy galop zdarzeń. Fryzjer ze swoją kompanią są nie do zatrzymania. A tajemnicę zaginięcia Olgi Baxter są w stanie rozwikłać bardzo szybko, tylko że tzw. okoliczności i sytuacje, na które nie mają za bardzo wpływu stają im na drodze.

„Tajemnica zaginięcia ślicznotki” Eduardo Mendoza, Znak Literanova 2016