

Nr 97 Rok IX czerwiec 2021 ISSN 2299-9647



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA RUCHOMEGO

SM Express

IX Abilimpiada SM str. 3, 6-11

W numerze:

Pogoda ducha, mądrość i odwaga - str. 4-5

Nie narzekam na nudę w pracy - str. 10-12

Czy wiek jest wyzwaniem dla współczesności - str. 18-19

Przy grillu w Sanoku - str. 20-21

Tradycje Bożego Ciała - str. 22-23

Postaw na odporność - str. 24-25

Droży Państwo



Dzisiejszy felieton będzie trochę inny. Po ostatniej Abilimpiadzie, dopiero co zakończonej przecież, zdałem sobie sprawę jak szybko upływa czas. Oczywiście nic odkrywczego, ale gdy człowiek niemal dotknie czegoś niemierzalnego, zdumiewa się nad taką choćby oczywistością jak upływ czasu. Było to już dziewiąte nasze wydarzenie i nagle uświadomiłem sobie jak wiele się w PTSR zmieniło przez te lata. Ucieszyło mnie przede wszystkim to, że na ostatniej Abilimpiadzie było sporo osób nowych, które dotychczas się nie pojawiały. A to jest dowód też na to, że to wydarzenie ewoluuje, rozwija się i za-

tacza coraz szersze kręgi. I w tym celu podejmujemy podobne działania, aby móc spotkać się, porozmawiać, wymienić uwagi. Ale myślę też, że podobne działania służą pokazaniu potencjału PTSR, uwalniają bowiem skrywane często umiejętności i talenty. Tymczasem podczas takiego spotkania możemy podziwiać zdolności naszych koleżanek i kolegów i gratulować im zdolności. To bardzo cenne, ponieważ dowodzi, że PTSR to nie tylko organizacja, która potrafi zabiegać o sprawy osób z SM na forum systemu opieki zdrowotnej, ale też dbamy o to, aby nasi członkowie mogli się rozwijać i mieć satysfakcję z tego, co potrafią zrobić. A naprawdę poziom prac tej Abilimpiady był bardzo wysoki. Jury miało poważny zgryz, aby wybrać dzieła, które były lepsze od innych, gdyż... wszystkie były znakomite. Gdy oglądałem je nie mogłem uwierzyć, że to na takim wewnętrznym przecież wydarzeniu PTSR powstały takie prace. I do tego powstały w krótkim czasie, gdyż całe wydarzenie mieści się w trzech dniach, a tak napraw-

de tylko jeden można wykorzystać w pełni na tworzenie. Tym większy podziw należy się twórcy. I na koniec chciałbym jeszcze wrócić do wątku o upływie czasu. Gdy kończy się jakieś kolejne, cykliczne wydarzenie pewnie część z nas uświadamia sobie namacalnie, że rzeka płynie i już do tej samej wody się nie wejdzie. I być może część z Państwa też ma taką zadumę, czy może bardziej refleksję, czy te lata nie zostały zmarnowane? Czy wykorzystaliśmy wszystkie szansę? Myślę, że pewnie nie, ale pamiętając o początkach i o tym, z jakiego pułapu startowaliśmy, uważam, że osiągnęliśmy bardzo dużo. W czasach, gdy nie było internetu i portali społecznościowych, PTSR był swoistą przystanią dla osób z SM i szansą na przełamanie samotności w chorobie. Dziś, gdy internet ogarnął świat i każdy może dryfować w sieci, nadal nie brakuje ludzi samotnych, zagubionych, wystraszonych... Ci zawsze znajdą przystań w PTSR, czy to w realu, czy to w internecie. Bo żadna technologia nie zastąpi uścisku ręki i szczerzej rozmowy...

opieki. **Podobną sytuację mamy w SM.** Tu także czas ma kluczowe znaczenie, choć nie mówimy o minutach. Jednak szybka diagnoza włączenie do właściwego leczenia daje dużą szansę na normalne funkcjonowanie przez resztę życia. Warto o tym przypominać przy każdej okazji.

Czas to mózg

Kampania „Be fast. Strata czasu to strata mózgu”, kierowana do ratowników medycznych, pielęgniarek, dyspozytorów medycznych i operatorów Centrów Powiadamiania Ratunkowego, a mówi o konieczności usprawnienia działań ratowniczych na rzecz pacjentów, których nie dotknął COVID-19, a inne schorzenia, takie jak udar mózgu, w którym liczy się natychmiastowa reakcja służb medycznych. Według ekspertów neurologii, od początku pandemii koronawirusa liczba przyjęć pacjentów z udarem mózgu w wielu regionach Polski znacząco spadła. Czy to znaczy, że udar mózgu nie występuje już z taką częstotliwością? **Nie. W Polsce, według statystyk, co sześć minut ktoś doznaje udaru mózgu, bę-**

dącego trzecią najczęstszą przyczyną śmierci. To także główny czynnik prowadzący do niepełnosprawności u osób powyżej 40. roku życia. Zgodnie z szacunkami, aż 30 procent osób umiera w wyniku udaru w ciągu pierwszego miesiąca od zachorowania, a 20 procent chorych, którzy doświadczają ostrej fazy choroby, wymaga później stałej

opieki. **Podobną sytuację mamy w SM.** Tu także czas ma kluczowe znaczenie, choć nie mówimy o minutach. Jednak szybka diagnoza włączenie do właściwego leczenia daje dużą szansę na normalne funkcjonowanie przez resztę życia. Warto o tym przypominać przy każdej okazji.

B E F A S T

- Balance:** Does the person have a sudden loss of balance?
- Eyes:** Has the person lost vision in one or both eyes?
- Face:** Does the person's face look uneven?
- Arms:** Is one arm weak or numb?
- Speech:** Is the person's speech slurred? Does the person have trouble speaking or seem confused?
- Time:** Call 9-1-1 now!

Kolejna Abilimpiada za nami



No i skończyła się kolejna, już 9., olimpiada umiejętności PTSR. W piątek, 11 czerwca z całej Polski zjechali się Uczestnicy tego wydarzenia. Było nas wszystkich około 100 osób i tym razem, podobnie jak i w ubiegłym roku spotkaliśmy się w Ośrodku Polanika w Chrustach, koło Kielc. Abilimpiada to spotkanie członków naszego Stowarzyszenia, które pozwala na zaprezentowanie swoich zdolności, umiejętności, talentów czy po prostu chęci tworzenia. Tworzenia, w szeroko pojętym znaczeniu tego słowa, ponieważ uczestnicy próbują swych sił w wielu konkurencjach, nie tylko plastycznych. Decoupage, robótki na drutach i szydełku czy haft, fotografia i konkurencja open, w której biorąc udział można wykonać dowolną pracę pla-

styczną lub zademonstrować swoje zdolności w każdej innej dziedzinie. Podczas Abilimpiady uczestnicy zmagają się także z sudoku i biorą udział w turnieju warcabów. W piątek, po przyjeździe, zakwaterowaniu i obiedzie wzięliśmy udział w spotkaniu integracyjnym, na którym członkowie Rady Głównej opowiedzieli o podejmowanych przez siebie działaniach, pracy biura, podejmowanych projektach i przedstawiono nowych pracowników biura RG. Zaprezentowana została również nowa strona PTSR. **Grażyna Sikora** odpowiedziała z ramienia RG za współpracę z oddziałami opowiedziała o swojej pracy i spotkaniach z członkami oddziałów. Przewodnicząca Głównej Komisji

Rewizyjnej **Bogna Kantor – Główna** zaprezentowała członków komisji i opowiedziała na czym polega praca w komisji i jaką pomocą służy ona poszczególnym oddziałom czy członkom PTSR. Przewodniczący **Tomasz Poleć** przybliżył działania systemowe jakie podejmuje nasze stowarzyszenie w walce o leki, programy lekowe, refundację i liczbę środków higienicznych. Po kolacji czekała nas niespodzianka w postaci koncertu **Agnieszki Babicz – Stasierowskiej**, która zaprezentowała nam przepiękne piosenki z repertuaru m.in. Anny German. Wszyscy zauroczeni cudownym głosem i porywającym momentami, a momentami nostalgicznym

czytaj dalej na str. 6-11

Pogoda ducha, mądrość i odwaga

Cztery kręgi - spotkania z lękiem, cierpieniem, gniewem i smutkiem - to fazy rozwiązywania węzłów emocjonalnych, zasupłanych w przeszłości tak, że człowiek ani ich nie przeżył do końca, ani nie miał miejsca, żeby mogły się pojawiać uczucia, które nie będą echem przeszłości, ale reakcją na teraźniejszość. Czy to oznacza, że w miejsce tamtych czterech przykrych uczuć pojawi się od razu szczęście, radość? Nie, to byłoby zbyt piękne i mało realne. Po prostu zrobi się miejsce na to, żeby uczucia człowieka były odpowiedziami na to, jak człowiek żyje teraz, bez bolących śladów przeszłości. Ale to nie ułatwia sprawy. Są jeszcze dwa inne obszary oprócz splotów emocjonalnych do przerobienia.

Ważnym obszarem jest, wszystko, co się zapętlilo wokół przeżytej kiedyś bezsilności, utraty mocy. Na ogół czyni to ludzi bardzo wrażliwymi i zagubionymi w obliczu nieuniknionych własnych ograniczeń. Nikt nie jest Panem Bogiem, nie dysponuje nieograniczoną mocą. W związku z tym, czy prędzej, czy później, częściej albo rzadziej, napotykamy różnego rodzaju przeszkody w życiu. Nie wszystkie pragnienia daje się zrealizować, nie wszystkie cele można osiągnąć, nie przez wszystkie drzwi udaje się przejść, niektóre są zamknięte. Człowiek na skutek utrwalonej krzywdy z przeszłości jest szczególnie wrażliwy, w pogotowiu ma ogromny strach przed możliwością pojawienia się ponownie poczucia bezsilności, które kojarzy mu się z czymś przerażającym. Trzeba tę sprawę przepracować, ideę tej pracy oddaje najlepiej modlitwa o pogodę ducha:

Panie, daj mi pogodę ducha, abym godził się z tym, czego zmienić nie mogę. Odwagę, abym zmieniał to, co zmienić jestem w stanie. I mądrość, abym odróżniał jedno od drugiego.

To nie jest może przepis na pieczenie ciasta, ale bardzo dokładnie pokazuje, o co chodzi. Każdy człowiek powinien w jakiś sposób pogodzić się bez rezygnacji i rozpacz ze swoimi ograniczeniami, ale dla osób, które zostały dotknięte w przeszłości przemocą, to przesłanie jest szczególnie ważne. Warto przemyśleć modlitwę o pogodę ducha na trzech poziomach, zaczynając od ostatniego wersetu: odkrywania mądrości, od tego, co tworzy w życiu obiektywne i realne bariery, gdzie są ściany, a gdzie drzwi. Po to, żeby nie znaleźć się w sytuacji: wszystko albo nic, albo totalna rezygnacja, albo tłuczenie głową w ścianę. Do tego właśnie jest potrzebna mądrość. Ale także odwaga, ponieważ w wielu sytuacjach nie mamy pewności, czy wybraliśmy słuszną drogę, to znaczy drogę prowadzącą przez drzwi, i czy te drzwi uda się otworzyć, czy ktoś wrogi nie stoi za nimi. Często wyruszamy w jakiejś drogi, podejmujemy jakieś zadania, nie mając gwarancji, czy nam się to powiedzie, i dlatego pewna ilość odwagi jest nam potrzebna. I wreszcie to, co może być szczególnie trudne: byśmy znaleźli mimo wszystko na tyle nadziei i oparcia w sobie, w ludziach, w Panu Bogu - jeżeli mamy takie szczęście - że nawet jeśli nie będzie się nam wiodło, nawet jeżeli jakieś nasze potrzeby nie będą zaspokojone, nie popadniemy w desperację i będziemy umieli bez rezygnacji pogodzić się z tym, że nie wszystko jest możliwe. To jest lekcja do stałego przerabiania. Można w jakimś określonym czasie rozwiązać swoje węzły emocjonalne, ale modlitwa o pogodę ducha jest zadaniem na resztę życia.

Nowy porządek

Ostatni obszar jest związany z tym, że człowiek musi popracować nad odbudową swojego porządku osobistego, jeżeli chce się naprawdę skutecznie uwolnić od

śladów utrwalonej krzywdy. Nie jest to łatwe wyzwanie. Zdarza się, że dorosły człowiek, mający za sobą czasem trzy, cztery, czasem więcej dziesiątków lat życia, staje przed perspektywą znalezienia odpowiedzi na podstawowe pytania, które zadają sobie młodzi ludzie: jak żyć, w co wierzę, na czym mi naprawdę zależy? Kim jestem? Za pomocą tych pytań można budować nowy porządek, na który składają się przede wszystkim trzy elementy: porządek w czasie, przestrzeni i w wartościach.

Porządek w czasie oznacza nauczenie się rozróżniania teraźniejszości od przeszłości i przyszłości. To bardzo ważne: nauczyć się zakorzeniać w teraźniejszości, w tym, co człowiek aktualnie słyszy, czuje, myśli, czego dotyka, co je, czyli pozyskać solidny grunt. I umieć odróżniać teraźniejszość od różnych wytworów własnego umysłu na temat spraw minionych i przyszłości, kontrolować swoją wyobraźnię, żeby nie popaść w przerażenia, wywodzące się z przypuszczeń, że coś kiedyś może się wydarzyć. Żeby nie być bezbronnym wobec przygnębienia, które się pojawi na myśl o tym, co wydarzyło się trzydzieści lat temu. To właśnie oznacza zrobienie porządku w czasie, czyli dostrzegania i zakorzeniać w teraźniejszości.

Robienie porządku w przestrzeni oznacza uporządkowanie granic własnego ja, czyli zobaczenie i wytyczenie granicy, jaka mnie oddziela od innych ludzi. To jest nauczenie się spokojnego odróżniania: co jest moim pragnieniem, a co obowiązkiem innych ludzi. Albo: co jest oczekiwaniem kogoś innego, a co moim obowiązkiem. Na przykład: mam czasem pragnienie, żeby ktoś coś dla mnie zrobił, może mi się wydawać, że jeżeli ja czegoś potrzebuję, to ktoś, kto jest ze mną związany, ma święty obowiązek mi to dać. A jeśli mi nie daje, to jest krzywdą dla mnie



albo jego złym uczynkiem. Robiąc porządek w przestrzeni można powiedzieć: tu są moje pragnienia, a tam są cudze decyzje. Ktoś może podjąć decyzję, że moje pragnienia będzie zaspokajając, ale może podjąć inną decyzję. To samo dotyczy mnie. Czasem ludzie czują się zniewoleni tym, że inni czegoś od nich oczekują, niezależnie od tego, czy spełniają te oczekiwania, czy nie - to granice między pojęciem "ja" a innymi ludźmi są zatarte. Jeżeli ja pozwalam komuś innemu na decydowanie o zaspokojeniu moich oczekiwań bądź nie, to także oznacza, że mam prawo decydować w sprawie spełnienia jego oczekiwań. Możesz ode mnie czegoś bardzo chcieć, ja mogę podjąć decyzję, żeby ci to dać, ale nie będę narzekać, że mnie wykorzystujesz, bo to ja tak zdecydowałem. Ale także mogę powiedzieć: nie. Wtedy mam poczucie wolności, chociaż to może być kłopotliwe. Robienie porządku w przestrzeni jest przede wszystkim nauką budowania zdrowych, elastycznych granic. Mogę podjąć decyzję, że otwieram się, proszę, zbliż się do mnie, ja na to pozwalam. Ale może się zdarzyć, że powiem: nie! Wtedy zamknę drogę, chcę być trochę dalej.

I wreszcie ostatnia sprawa, czyli budowanie porządku w sferze wartości. Dla osób, którym życie źle się układało, którzy zostali zranieni, a którzy próbują odbudować swoje życie, uwolnić się od śladów złej przeszłości, sprawa posiadania drogowskazów, wartości, ideałów jest szczególnie ważna i cenna. Na ogół do tego nie trzeba ludzi namawiać, takie pragnienie pojawia się często samorzutnie. W świecie jest tyle różnych wartościowych źródeł, z których można czerpać, kiedy człowiek jest zlakniony wartości, ideałów, drogowskazów. To jest jedna z najbardziej atrakcyjnych, choć niełatwych, części tej drogi. Kiedy człowiek wybiera, czyni swoimi jakieś wartości, jakieś ideały, to z jednej strony otrzymuje drogowskazy, punkty oparcia, ale także podejmuje w stosunku do samego siebie pewne zobowiązania: bo wartości, ideały, cele domagają się spełnienia. Coś za coś. To jest bardzo ważne, ponieważ na końcu tej drogi znajduje się poczucie sensu, poczucie znaczenia życia, które jest jeszcze przed nami.

To nie jest łatwa droga, trudno ją pokonać zupełnie samotnie; bywają ludzie, którzy próbują iść nią

w ten sposób, ale jeśli się uda znaleźć towarzyszy, którzy mają podobne problemy czy towarzyszy w postaci profesjonalnych pracowników pomocy psychologicznej, to sprawę ułatwia, można dalej zająć i zrobić to skuteczniej.

W końcowym etapie tej drogi człowiek stanie się zdolny do życia tym życiem, które jeszcze ma przed sobą, nie będzie skazany na podążaniu smutnymi, bolesnymi śladami z przeszłości. To oznacza, że w pozostałej części życia mogą pojawić się bardzo różne doświadczenia, być może znowu coś złego go spotka, a może coś dobrego. Jeżeli jednak uda mu się zdobyć więcej mądrości, trochę więcej poznania samego siebie, to będzie miał więcej szans, by pozostałą część życia uczynić lepszą. A że to nie jest do końca w naszych rękach, to już inna sprawa. Ale na pewno nadzieja, która się wtedy pojawia, jest lepiej ugruntowana.

Nowoczesne programy pomagania ofiarom przemocy powinny obejmować dwa etapy: najpierw i przede wszystkim pomóc w zatrzymaniu przemocy, a później, po ustabilizowaniu się sytuacji, pomagać w uporaniu się zarówno ze śladami bieżącej przemocy, jak i tymi sprzed wielu, wielu lat.

Aktualności

repertuarem z przyjemnością oddaliśmy się podróży przez różne gatunki muzyczne i kraje. Bisom nie było końca.

W sobotę czekały nas poważne wyzwania podczas udziału w różnorodnych konkurencjach, więc udaliśmy się na wypoczynek.

Od rana, po śniadaniu, wszyscy pełni werwy przystąpili do pracy. Każdy oczywiście chciał zostać zwycięzcą, więc dawał z siebie wszystko. Przez kilka godzin powstawały prawdziwe dzieła sztuki w różnych technikach. Efekty pracy można podziwiać na fotografiach a także na stronie internetowej PTSR.

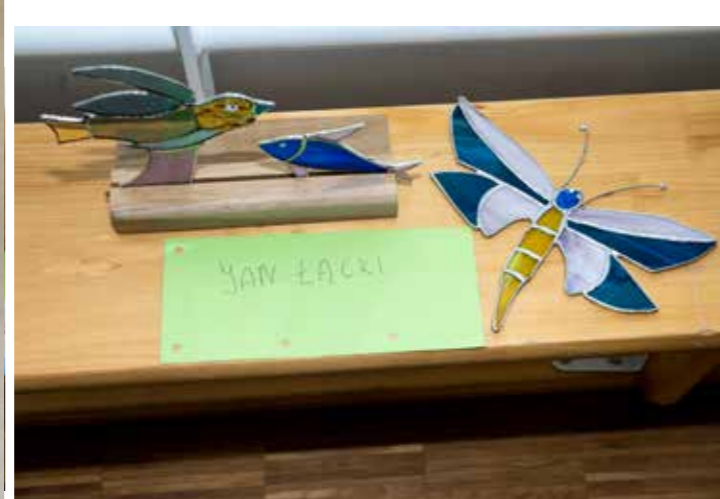
Równocześnie z konkurencjami plastycznymi trwał turniej warcabów i sudoku. Walczyliśmy do godziny 18 z przerwą na posiłek, a równocześnie w ciągu całego dnia trwały warsztaty fotograficzne, prowadzone przez fotografa **Łukasza Szczypiora**. Cieszyły się dużym zainteresowaniem, bo czekał jeszcze przecież konkurs fotograficzny, więc każdy chciał zyskać jak najwięcej wiedzy. Plon warsztatów był bardzo bogaty, powstała dokumentacja abi-



limpiady, został obfotografowany ośrodek i jego okolice, powstały piękne portrety, „selfiki” i zdjęcia natury. Wieczorny grill pozwolił nam na kolejne rozmowy, wspomnienia i snucie planów na przyszłość, a w niedzielę nadszedł czas na pracę jury. Nie było to łatwe zadanie. Powstały piękne dzieła, ciężko było

wybrać te najlepsze w każdej dziedzinie. Obserwuję powstające prace z roku na rok i widzę, że są coraz dojrzałsze, piękniejsze i ich wartość artystyczna i technika wykonania ciągle rośnie. Wspaniale jest także widzieć, jak co roku powstają coraz ciekawsze fotografie, jak poznajemy sprzęt, którym się posługujemy i uczymy się go celowo wy-







korzystać. Gratuluję wszystkim uczestnikom! Nie wszystkie prace mogliśmy nagrodzić czy wyróżnić, ale na tym w końcu polega konkurs. Jednak wszystkie były wspaniałe i naprawdę nie mieliśmy łatwego zadania.

Po obradach jury nastąpiła gala podsumowująca Abilimpiadę i wręczenie nagród. Medale, nagrody, dyplomy, pamiątki, okłaski i czasem nawet łzy wzruszenia... tak zakończyliśmy nasze dziewiąte spotkanie. Potem już tylko obiad, pożegnania i obietnice spotkania za rok.

Konkurencja Open.

Przewodnicząca komisji jury w tej konkurencji p. Agnieszka Babicz.
III miejsce - p. Mirosława Peczyńska
II miejsce - p. Wiesława Zajac
I miejsce - p. Jan Łącki

Konkurencja Decoupage.

Przewodnicząca komisji jury w tej konkurencji p. Bogna Kantor - Glapińska.

III miejsce - p. Aneta Uzar
II miejsce - p. Anna Kucińska
I miejsce - p. Joanna Wnuk

Robótki na drutach/szydełkowanie

Przewodnicząca komisji jury w tej konkurencji p. Małgorzata Roszkowska.

III miejsce - p. Irena Miller
II miejsce - p. Anna Kowalska
I miejsce - p. Helena Kładko

Sudoku.

Przewodnicząca komisji jury w tej konkurencji p. Dorota Garbacik
III miejsce - p. Mirosława Peczyńska
II miejsce - p. Mariola Zawielak
I miejsce - p. Iwona Gwiazda

Warcaby

Przewodnicząca komisji jury w tej konkurencji p. Ewa Świerczyńska.

III miejsce - p. Anna Sałek
II miejsce - p. Jarosław Głanowski
I miejsce - p. Krzysztof Sikora

Fotografia

Przewodniczący komisji jury w tej konkurencji pan Łukasz Szczypior.

III miejsce - p. Marcin Guzik
II miejsce - p. Grażyna Sikora
I miejsce - p. Marek Iwanicki

Nagrody specjalne ufundowane przez panią dr Ewę Gruszkę

Najpiękniejsza praca w kategorii Open - p. Grażyna Błażejewska
Grand Prix IX Abilimpiady SM - p. Janina Szymczak
Za najpiękniejszą pracę wykonaną przez osobę, którą choroba dotknęła najbardziej - p. Urszula Dudko

Abilimpiada w tym roku była sponsorowana przez PFRON i Fundację PTZR.

bk

Nie narzekam na nudę w pracy



Rozmowa z lek. med. Jackiem Klerem, specjalistą ortopedii i chirurgii urazowej oraz ortopedą dziecięcym, współpracującym z Fizjoterapia MDT w Tychach.

Jest Pan jednym z niewielu ortopedów dziecięcych, który przyjmuje w Tychach. Dlaczego jest tak mało specjalistów z tej dziedziny?

- Tak naprawdę nie istnieje odrębna specjalizacja ortopedii dziecięcej. Nasza odrębność polega bardziej na tym, że pracujemy na oddziałach dziecięcych i znamy zagadnienia ortopedii wieku dziecięcego i dorastających.

Czy Pana zdaniem przydałby się w Tychach oddział ortopedyczny dla dzieci?

- Nie wiem czy taki oddział w Tychach byłby dobrym wyjściem. Długie oczekiwanie na wizyty dotyczy jednak głównie poradni ortopedycznych. Zauważmy jednak, że ten problem to nie tylko ta specjalność. Inne poradnie także ma-

ją długie terminy oczekiwania na wizyty.

Czym różni się ortopedia dziecięca od leczenia urazów u osób dorosłych? Kto jest trudniejszym pacjentem?

- Jest wiele urazów występujących tylko u dzieci. Jest to związane z odrębnością budowy szkieletu kostnego w trakcie wzrostu. Wymusza to inne podejście do leczenia urazów u dzieci. A kogo trudniej się leczy – to bardzo indywidualne. Ważne, żeby rodzice dziecka współpracowali w tym procesie.

Jakie niepokojące objawy u dziecka zmuszają do wizyty u ortopedy? Czy to tylko nierówno ułożone łopatki, ustawienie do środka stóp, garbienie? Pomi- jam obowiązkowe wizyty zwią-

zane z eliminacją dysplazji stawów biodrowych u maluszków?

- Zauważenie asymetrii w obrębie tułowia dziecka dotyczące barków, łopatek, ale też wcięć talii, asymetryczne układanie się mięśni w otoczeniu kręgosłupa, nietypowy wzorzec chodu, jak również ustawienie stóp powodujące obniżenie łuku stopy powinny zostać skontrolowane u ortedy. Często także dolegliwości bólowe w poszczególnych rejonach układu ruchu związane ze wzrostem i rozwojem skłaniają do wizyt w poradni ortopedycznej.

Jakie najczęściej problemy dzieciaków, w tym małych tyszan, pan leczy? Czy są to złamania, zwichnięcia, naderwania ścięgien a może właśnie wady postawy?

- Problemy, z którymi zgłaszają się mali pacjenci do poradni ortopedycznych są bardzo różnorodne, nie można narzekać na nudę... Najczęstsze są chyba wady postawy. Problem możliwości wyleczenia jest bardzo indywidualny.

Jak można im zapobiegać? Suplementacja, lepsze odżywianie, a może więcej ruchu?

- Na pewno ruch jest warunkiem dobrego rozwoju układu ruchu u dzieci. Nie ma w tym wieku mowy o suplementacji, może z wyjątkiem witaminy D3, ale jedynie po potwierdzeniu jej niedoboru. Zamiast tego trzeba postawić na zrównoważoną dietę i zapobieganie otyłości.

U dzieci w wieku przedszkolnym problemem bywa płaskostopie podłużne lub poprzeczne. Nieleczone będzie wpływać na chodzenie, na powstawanie kolejnych wad. Mówi się o wkładkach ortopedycznych. Jak są najlepsze? Takie dostępne w sklepach czy termoplastyczne, robione na zamówienie?

- Ostatnio dużą popularność zdobywają indywidualnie wykonywane wkładki robione na zamó-

wienie i dostosowane do rodzaju wady. Trzeba to jednak traktować indywidualnie, bo nie wszystkie wady stóp powinny być leczone podparciem stopy. Zdarza mi się zalecać małym pacjentom wkładki wykonywane seryjnie dostępne w sklepach medycznych.

Jak długo trzeba je nosić i od czego to zależy?

Tryb i okres noszenia wkładki ustalany jest indywidualnie u każdego pacjenta w zależności od wieku, nasilenia wady i skojarzenia np. z rehabilitacją.

A czy poleca Pan specjalne obuwie w przypadku koślawości stóp i wspomnianym płaskostopiu? Jeśli tak, to jakie?

- U małych dzieci w wieku przedszkolnym znajdują zastosowanie buty z asymetrycznym obcasem Thomasa. Jeśli o mnie chodzi, nie lubię zlecać innych butów w leczeniu koślawości stóp.

Dlaczego?

- Wolę wykorzystywać możliwości wkładek, buty rzadziej dają taką skuteczność działania. Mają też wadę polegającą na ograniczeniu ilościowym. Musimy je dostosować do pory roku i innych warunków.

Jak prawidłowo dobrać rozmiar bucików dla dziecka, które nie mówi czy są za duże za małe? Można wziąć obrys stopy plus 1 cm?

- Można stosować taką zasadę, biorąc pod uwagę oczekiwany wzrost stopy. Ale, jeśli ktoś chce kupować dziecku bardziej dopasowane buty, kierując się dopasowaniem do stopy, to też dobra droga.

Dziecko powinno chodzić po domu po kafelkach na bosaka czy w miękkich kapciach, skarpetkach antypoślizgowych? Jeśli tak lub nie, to dlaczego?

- Po kafelkach może nie boso, lepiej w skarpetkach z gumkami, mogą też być miękkie kapcie. Mamy wtedy dość swobodne ułożenie stopy na podłożu, ale chronimy stopę przed niepotrzebnymi urazami.

Od czego zależy i czy jest szansa na wyleczenie zaniedbanych wad postawy np. u dzieci 9-10 letnich: płaskostopia, pleców okrągłych, wklęsłych, prostych a nawet skolioz? I na czym polega leczenie wad postawy przez ortopedę?

- W tym wieku bardzo wiele można zdziałać odpowiednią rehabilitacją. Także zaniedbane wady nie oznaczają braku szans na wyleczenie, przynajmniej częściowe. Ortopeda diagnozuje wady postawy. Powinien w razie potrzeby zlecać badania obrazowe, jak np. rtg i następnie współpracuje z fizjoterapeutami.

Kiedy należy operować palczost u dzieci i czy rozdzielenie palców u stóp wpłynie na chodzenie, posturę?

- Palczost wymagający bezwzględnie leczenia to ten w obrębie rąk. Najlepiej poczekać z zabiegiem do wieku 3-4 lata. Palczost w obrębie stóp nie wpływa na chodzenie, chyba że w wyjątkowych sytuacjach. Nie wymaga bezwzględnie leczenia. Bywa, że rodzice chcą go zlikwidować u swojej pociechy ze względów kosmetycznych.

Pana pacjentami są także młodzi sportowcy trenujący zawodowo lub amatorsko. Wiele urazów powstaje u dzieci między 5-14 rokiem życia, wedle badań wśród grających lub trenujących szermierkę, siatkówkę lub piłkę nożną. Jak zapobiegać ich urazom?

- Sportowcy są wymagającymi pacjentami. Chcą szybko się wyleczyć, żeby kontynuować swoją pasję. Nie zawsze tak się da. Należy szczególną uwagę poświęcić na przygotowanie się do treningów czy właściwej gry, dbać o właściwą rozgrzewkę unikając nagłych przeciążeń, którym ulegają nieprzygotowane mięśnie.

Jak im pan pomaga?

- Staram się służyć radą i pomocą w leczeniu urazów i schorzeń wynikających z obciążeń powstających w trakcie uprawiania sportu. Jak w pana ocenie konsekwencje u dzieci, na ich posturę, problemu ortopedyczne, będzie

miała nauka zdalna, w tym tak prowadzony WF, a wśród maluchów granie na telefonach?

- Po roku nauki zdalnej i znacznego ograniczenia aktywności fizycznej daje się zauważyć większą liczbę dzieci z otyłością. To wpływa na postawę. Także bóle np. kręgosłupa spowodowane prześiadaniem przed komputerem czy też używaniem smartfona są na pewno częstsze.

A jaka jest pana opinia o konsekwencjach grania przez małe dzieci na smartphonach?

- Myślę, że tutaj problem ortopedyczny chyba nie jest najważniejszy, są inne konsekwencje o dużym znaczeniu.

I na koniec, jakie pasje poza zawodowe ma pan doktor?

- Niewiele czasu na nie zostaje... Na pewno dużo relaksu dają zajęcia związane z uprawianiem mojego małego ogródka. Lubię wycieczki w góry, ale ostatnio to trudno zrealizować.

- Dziękujemy za spotkanie i życzymy pięknej wiosny.

Alicja Badetko
wywiad powstał dla
Twoje Tychy nr 20/704



Alicja Badetko,
dziennikarz, fizjoterapeuta
pracujący z pacjentami neurologicznymi (Udar, choroba Parkinsona, SM, SLA).
Gabinet w Tychach,
tel. 664 747 215,
www.neuro-fizjo.manifo.com

Pamiętaj o wodzie!

Całą zimę marzymy o lecie, ale kiedy w końcu przychodzi wielu z nas zaczyna marzyć o jego końcu. Każdy sposób na to, by poczuć się świeżej jest w cenie. Włączamy wiatraki i pijemy dużo niegazowanej wody, ale co z jedzeniem? Czy to, jak się odżywamy, wpływa na to, jak znosimy upał? Surowe warzywa i owoce, składniki wielu letnich dań są źródłem elektrolitów (magnez, potas, sód, wapń), które tracimy oblewając się potem. Chłodniki to znakomite uzupełnienie płynów, które w takie dni jak dzisiaj bezwzględnie są nam potrzebne. Lekkie, surowe, wilgotne posiłki sprawiają, że i my czujemy się lżej. Ich zaletą jest również to, że dobrze odżywiają i jednocześnie nie obciążają naszego żołądka. Trawimy je znacznie łatwiej niż tradycyjne dania. To ułatwia funkcjonowanie ciała, które i tak sporo musi się napracować, by się ochłodzić. Osoby z SM powinny spożywać owoce i warzywa pięć razy dziennie, w tym jedna porcja powinna składać się z ciemnozielonych warzyw liściastych. W tych ostatnich jest wiele niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), takich jak kwasy omega-3. Warzywa i owoce są również bogatym źródłem błonnika oraz witamin i minerałów, które zawierają m.in. przeciwutleniacze i pomagają organizmowi w przyswajaniu innych składników odżywczych.

Czy niektóre z potraw mogą zwiększać naszą potliwość? Nie tyle potrawy, co poszczególne ich składniki. Na przykład ostrzejsze przyprawy, takie jak imbir, czy pieprz. Z kolei czosnek czy cebula może sprawić, że nasz pot będzie miał nieprzyjemny zapach. Podobnie sprawa się ma z nadmiarem białka odzwierzęcego w diecie, które zwiększa potliwość jak

i uprzykrza zapach. Warto zatem ograniczać je w upalne dni. Szczególnie należałoby ograniczyć mięsne potrawy smażone.

Latem przede wszystkim powinniśmy pamiętać o ciągłym nawadnianiu. Woda to najlepsza rzecz, która wspiera nasze swoje ciało. Latem warto mieć butelkę wody wysoko zmineralizowanej zawsze przy sobie. Jeśli masz kłopot z piciem wody i nie zauważasz, czy pijesz, ile pijesz, zrób podziałkę markerem na butelce, tak by widzieć, ile rzeczywiście wody ubyło.

Obserwować warto też kolor moczu. Ciemny kolor świadczy o odwodnieniu. Uzupełnieniem wody mogą być napary, soki, herbaty ale i surowe warzywa, owoce, dania takie jak: sałaty, chłodniki, smoothie, ale również potrawy zrobione z suchych produktów takich jak kasze, ryże, czy płatki, które w procesie obróbki nasiakają wodą. One są też źródłem elektrolitów. Z pomocą przychodzi nam zresztą sama natura ofiarowując nam latem takie produkty jak arbuzy, pomidory czy ogórki. Najważniejsza sprawa w kontekście odżywiania się to bilans wodny. Ile tracimy wody w procesach wydalania, oddychania, pocenia się, tyle powinniśmy dostarczyć. Pijmy zatem 6-8 szklanek wody codziennie. Do naszego bilansu wliczać również będziemy płyny i soki z pokarmów, które zjadamy, jak również ok. 300 ml wody metabolicznej, która powstaje w procesie przemiany materii. Organizm człowieka nie może magazynować większej ilości wody, dlatego musi być ona ciągle dostarczana. Jeśli nie uzupełniamy płynów podczas takich upałów jak teraz możemy doprowadzić do odwodnienia i poważnych konsekwencji (np. zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej, zaburzeń

wydalania moczu, przednerkowej niewydolności nerek, zmian ciśnienia tętniczego, zaburzeń świadomości).

Odpowiednie zaopatrzenie organizmu w płyny jest warunkiem sprawnego i prawidłowego funkcjonowania nerek oraz pęcherza moczowego. Należy pamiętać, że w przypadku skłonności do infekcji dróg moczowych, tak często spotykanych w SM, powinno się wypijać codziennie około 2 litrów płynów. Niewskazane są słodzone napoje gazowane i niegazowane, cola, kawa oraz napoje alkoholowe.

Częste oddawanie moczu i stany zapalne układu moczowego to dolegliwości przewlekłe występujące u części chorych na SM i stanowiące poważny dyskomfort. Dlatego wielu z nich celowo ogranicza podaż płynów w ciągu doby ze względu na problemy z utrzymaniem moczu i konieczność częstego korzystania z toalety. W SM pęcherz moczowy jest bardzo wrażliwy na szybkie napełnianie, a przy niskim spożyciu płynów mocz staje się bardziej zagęszczony, co sprzyja infekcjom dróg moczowych. Z tego względu chorym na SM zaleca się przyjmowanie płynów często, ale w mniejszych ilościach i spożywanym powoli. Wprowadzenie tych zaleceń żywieniowych zalicza się do metod zmniejszających objawy zespołu zmęczenia w SM.

Prosty przepis na chłodnik z buraków

- botwina
- szczypiorek
- świeży koperek
- 1 litr zsiadłego mleka
- ząbek czosnku
- sól
- cukier
- jajka

W pierwszej kolejności należy zająć się umyciem, a następnie posiekaniem botwiny. Tak przygotowaną botwinę wrzucamy do garnka z wodą i na wolnym ogniu gotujemy kilkanaście minut do momentu, aż stanie się miękka.

Następnie należy poczekać, aż wywar ostygnie i wtedy dodać do niego zsiadłe mleko, kwaśną śmietanę lub w zależności od upodobań kefir albo maślanę. Smak zupy na pewno podkreśli odrobina świeżego, posiekanego szczypiorku oraz niewielka ilość koperku.

H. K.

Pułapki dojrzałości

Obecnie obserwujemy w Polsce systematyczne wydłużanie się życia ludzkiego w porównaniu z poprzednimi dekadami. Szacuje się, że w ciągu najbliższych dziesięciu lat przybędzie prawie 2 mln osób w wieku emerytalnym. To z kolei wiąże się z tym, iż w starzejącym się społeczeństwie stopniowo będzie wzrastać liczba osób z objawami otępiennymi.

Częstość występowania otępienia wzrasta w sposób bardzo wyraźny wraz z zaawansowaniem starości, a wiek stanowi dobrze udokumentowany, niezależny czynnik ryzyka wystąpienia otępienia. Potwierdzają to statystyki europejskie, z których wynika, że o ile zespół otępienny występuje u 0,7% osób 62-letnich, to po 85 r.ż. u 20-50%, zaś u stulatków odsetek ten sięga nawet 60%. Według danych z piśmiennictwa światowego otępienie dotyka ok. 3-11% osób po 65 r.ż.. Na podstawie analizy wielu badań epidemiologicznych stwierdzono, że wskaźnik rozpoznania otępienia podwaja się co ok. 5 lat aż do 94 r.ż..

Do otępienia prowadzą pierwotne choroby OUN, które nieodwracalnie uszkadzają mózg (ok. 50% przypadków). Należy do nich głównie choroba Alzheimera, rzadziej choroba rozsianych ciał Lewy'ego, lub zwyrodnienie czołowo-skroniowe. Wśród neurologiczno-naczyniowych przyczyn zespołów otępiennych (ok. 13%) wymienia się między innymi ogniskowe uszkodzenia mózgu, chorobę Parkinsona, uogólnione lub ogniskowe zaburzenia krążenia mózgowego. Mieszane, naczyniowo-alzheimerowskie przyczyny zespołów otępiennych stanowią około 25%. Epizody naczyniowe, nakładając się na obraz kliniczny choroby pierwotnie zwyrodnieniowej mózgu, powodują nagłe zaostrzenie się objawów otępienia.

Poza typowymi zespołami otępiennymi istnieje duża grupa potencjalnie odwracalnych lub przemijających zaburzeń pamięci i innych funkcji poznawczych (myślenie, rozumienie, orientacja, zdolność uczenia się, porównywania, dokonywania wyborów). Spowodowane są one różnymi – często złożonymi przyczynami – uwarunkowaniami psycho-społecznymi, chorobami internistycznymi, neurologicznymi, psychicznymi (depresja!), geriatrycznym zespołem jatrogennym. Względnie odwracalny proces otępienny występuje u 19-20% chorych z otępieniem. Naturalny proces starzenia może również zmniejszać sprawność umysłową. Zazwyczaj jednak są to zmiany bardzo łagodne, nie spełniające kryteriów rozpoznania zespołu otępiennego. Wykazano jednak, że mogą one sprzyjać rozwojowi otępienia w przyszłości. Szacuje się, że w Polsce występuje ok. 200 tys. przypadków choroby Alzheimera (5% populacji po 65 r.ż.), co łącznie z przypadkami otępienia o innym podłożu daje sumę ok. 400 tys. chorych. Choroba otępienna jest bardzo podstępna, ponieważ w początkowym okresie trwania trudno ją dostrzec, gdyż objawy są słabo nasilone i niezbyt charakterystyczne. Jednak możliwie wczesne postawienie właściwego rozpoznania pozwala pacjentowi, a w szczególności jego rodzinie w sposób świadomy i spokojny pogodzić się

z faktem choroby i przygotować się na kolejne jej etapy.

Otępienie często nazywane demencją starczą to zespół objawów spowodowany chorobą mózgu o charakterze przewlekłym lub postępującym. Obecnie uważa się, że do otępienia najczęściej prowadzą takie choroby jak: choroba Alzheimera, choroba rozsianych ciał Lewy'ego, zwyrodnienie czołowo-skroniowe lub ogniskowe uszkodzenia mózgu. Chociaż nie ma dwóch identycznych przypadków, gdzie choroba przebiegałaby według tego samego schematu to jednak można wyróżnić pewne charakterystyczne zachowania oraz zmiany osobowości odpowiednie dla każdego etapu choroby.

Na początku choroby daje się zauważyć roztargnienie, przygnębienie oraz niezdolność uczenia się nowych rzeczy. Zaburzeniom towarzyszy obniżenie zdolności kontrolowania własnych emocji, przez co osoba może wydawać się bardziej drażliwa i nerwowa. Zmniejsza się zdolność wydawania własnych opinii oraz prowadzenia życia intelektualnego i społecznego. Nierzadko wiąże się to z utratą dotychczasowych zainteresowań i zmianą nawyków. Bardzo często zdarza się, że osoba wielokrotnie zapomina o czynnościach życia codziennego np. o tym, jakie leki przyjmowała w ciągu dnia. Chorzy zaczynają mieć problemy z wykonywaniem bardziej złożonych codziennych czynności, takich jak np. gospodarowanie pieniędzmi, przygotowywanie skomplikowanych posiłków bądź przestrzeganie zaleceń lekarskich.

W późniejszym etapie choroby przychodzi utrata logicznego myślenia oraz pamięci, dezorientacja a także słaba koordynacja. Dają się również zauważyć trudności w mowie. Wraz z narasta-

niem deficytów poznawczych osoba ma problemy w zakresie samodzielnego wykonywania podstawowych codziennych czynności – np. wyboru stroju czy też dbania o własną czystość. Mogą pojawiać się objawy psychotyczne takie jak omamy wzrokowe i słuchowe, urojenia, błędne rozpoznawanie osób i zdarzeń. Wraz z nimi występują z reguły zaburzenia zachowania w postaci agresji, błędzenia, krzyku, odwrócenia rytmów dobowych.

Natomiast głęboki etap otępienia wiąże się z zaprzestaniem wykonywania czynności samoobsługowych. Niezbędna jest pomoc przy spożywaniu posiłku, codziennej higienie i korzystaniu z toalety. Następuje znaczne bądź całkowite ograniczenie procesów myślowych oraz mowy. Całkowicie zostaje zaburzona znajomość schematu wła-

snego ciała a także motoryka, przez co chory nie jest w stanie wykonywać wielu czynności ruchowych. W ostatnim stadium choroby nie można nawiązać kontaktu werbalnego z chorym, którego mimika i gestykulacja są ograniczone do minimum. Niemożliwe staje się samodzielne siedzenie oraz utrzymywanie podniesionej głowy.

Grupę podwyższonego ryzyka zachorowania na otępienie stanowią osoby, które:

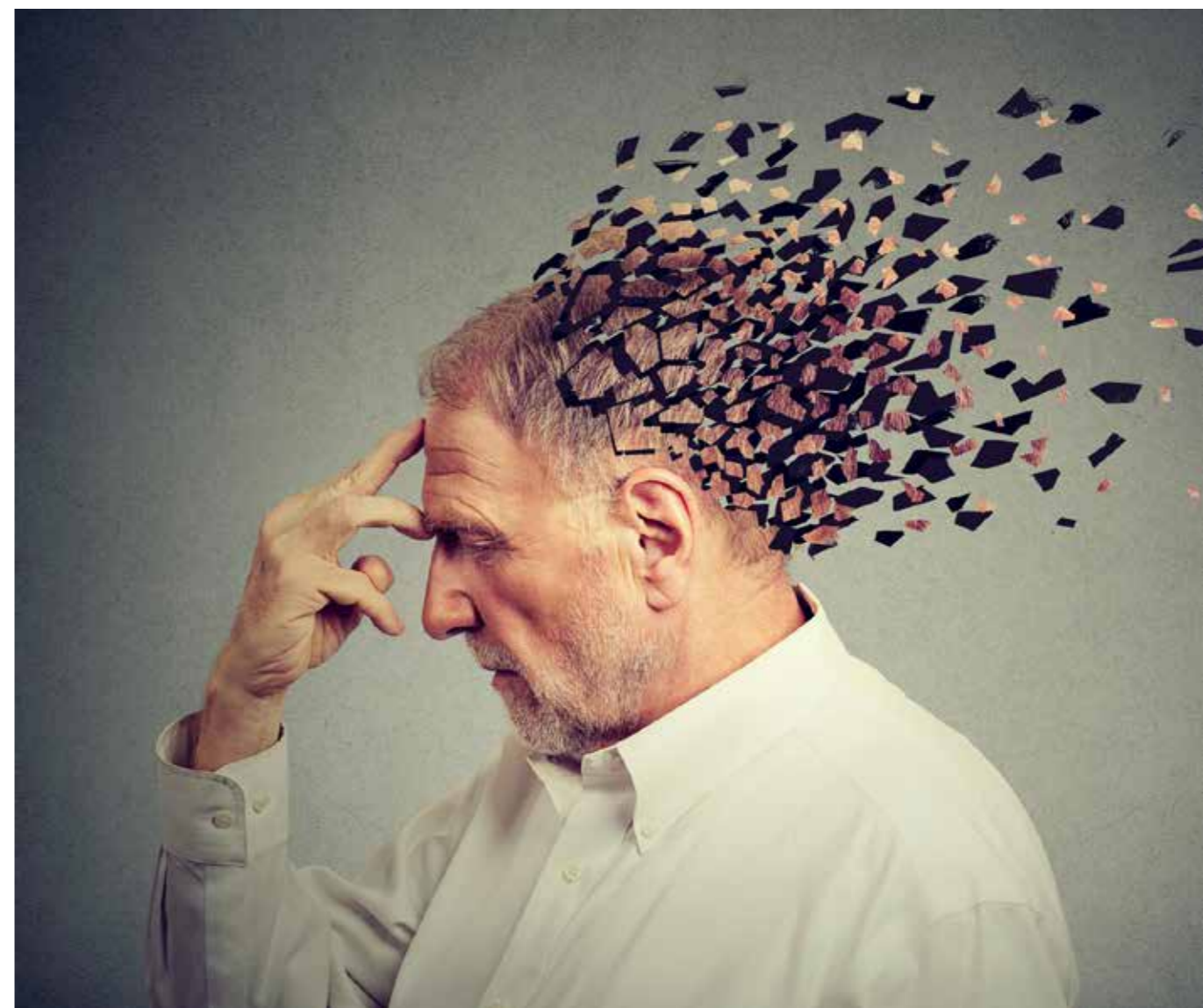
- mają powyżej 60 lat,
- chorują na depresję,
- mają problemy w zakresie ogólnej sprawności umysłowej, a w szczególności mają kłopoty z pamięcią,
- cierpią na schorzenia ośrodkowego układu nerwowego,
- nadużywają alkoholu bądź często zażywają leki, które mają

wpływ na ośrodkowy układ nerwowy,

- wykazują zmiany w zakresie zachowania - stają się bardziej agresywne, występuje u nich utrata zainteresowań,
- są obciążone rodzinnie tą chorobą - występowanie otępienia wśród najbliższych krewnych.

Aby móc rozpoznać otępienie niezbędne jest stwierdzenie niemożności samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym przez okres co najmniej 6 miesięcy. Chorobę tę może zdiagnozować lekarz opierając się na obserwacji pacjenta, wywiadzie z bliskimi oraz przeprowadzając odpowiednie testy i badania.

Zrozumienie oznak i objawów choroby otępiennej jest zasadniczym kluczem do właściwego sprawowania opieki nad chorym.



Czy wiek jest wyzwaniem dla współczesności

Na przekór prawidłowościom współczesnych przemian demograficznych świat wielbi młodość, a w kulturze europejskiej dominuje negatywny stereotyp człowieka starego - niepotrzebnego, nienadążającego za tempem codziennego życia.

Od zarania dziejów ludzie żałują utraconej młodości, a młodzi obawiają się nadchodzącej starości. Zachodnia myśl uważa starość za zło, kalectwo, za smutny czas, który jest przygotowaniem do śmierci. Czasami na śmierć spogląda się przychylniej niż na zgrzybiałą starość, ponieważ jest ona wyzwoleniem od niemocy, bezradności. Starość bardziej niż pozostałe okresy życia wyraża dwoistość ludzkiego losu. Z jednej strony osoby w podeszłym wieku są nieodłącznym elementem społeczeństwa, z drugiej zaś traktuje się je tak, jakby już do niego nie należały.

W najstarszym piśmiennictwie podkreślana jest szlachetność, mądrość i dostojeństwo starców, którzy im dłużej żyją, tym bardziej zasługują na szacunek i uznanie. Patronują im patriarchowie, których zdumiewająco długie życie jest oznaką błogosławieństwa Bożego. Biblijnym przywódcom sprzed Potopu przypisuje się nadzwyczajną długowieczność: Adam żył jakoby 930 lat, Set 912, Enosz 905, Jered 962, Matuzalem 969, Noe 950. Długie życie było oznaką przychylności Bożej, natomiast brak starców to znak przekleństwa ciężącego nad rodziną. Sędziwych ludzi powszechnie poważano, opiekowano się nimi i li-

czono się z ich zdaniem, otaczając ich niemal religijną czcią. Wraz z upływem czasu zmianie ulega przede wszystkim ocena długości życia.

Uciec przed starością

W ujęciu globalnym odsetek ludzi dożywających sędziwej starości sukcesywnie wzrasta. Demograficzne starzenie się społeczeństw stało się symbolem XX wieku. Istnieje więc konieczność zwrócenia uwagi na konsekwencje tego zjawiska. Jednak na przekór prawidłowościom współczesnych przemian demograficznych świat wielbi młodość, a w kulturze europejskiej dominuje negatywny stereotyp człowieka starego - niepotrzebnego, nienadążającego za tempem codziennego życia.

Niewielu pamięta o glorii starożytnych, cieszących się powszechnym autorytetem nestorów, współcześnie zastąpionej wszechobecnymi przejawami niechęci i wstydu związanego ze starością. Polski stereotyp starości utożsamiany jest z wizją klęski. Brak odpowiedniej edukacji powoduje, że na nieuniknioną starość patrzy się z lękiem. Istnieje obawa, że nastąpi rozwój współczesnej gerontofobii, czyli wrogiego uczucia do ludzi starszych, przejawiającego się w obojętności, braku zrozumienia dla osób wymagających opie-

ki, pomocy i miłości. O starości mówi się jako o zniedołężnieniu, schorowaniu, potrzebie korzystania z pomocy innych. Takie nastawienie, nie mające uzasadnienia w dotychczasowej wiedzy na temat specyfiki procesu starzenia się, niekorzystnie wpływa zarówno na kształtowanie społecznych postaw wobec starości, jak i na samopoczucie tych, którzy przekroczyli próg wieku emerytalnego. A przecież przejście na emeryturę dla większości osób nie oznacza wcale starości i zepchnięcia na margines! W każdy etap życia człowiek powinien wkraczać z pełną świadomością zmian, które należy zaakceptować i z dobrym nastawieniem, ukierunkowanym na wykorzystanie jego zalet. Przygotowanie do nieuchronnej dla każdego starości jest spychane przez nas poza obszar świadomości, nie chcemy o tym myśleć, ponieważ w mentalności społecznej ze starością wiąże się mit życiowej porażki. A tego pragniemy za wszelką cenę uniknąć.

Edukacja do starości

Powszechne przygotowanie się do starości stanowi nowe wyzwanie dla współczesnych społeczeństw. Zasadnicze znaczenie w procesie edukacji do dobrego i świadomego przeżywania starości ma motywowanie ludzi do aktywności zarówno fizycznej, jak i intelektualnej. Psychologia gerontologiczna udowodniła bowiem, że utracony w wyniku zaniedbań potencjał umysłowy może być na nowo zaktywizowany poprzez celowy trening.

W Polsce koncepcja wychowania do starości sięga swymi korzenia-

mi XVI i XVII wieku. Propagowała ją S. Marycki w dziele "O szkołach, czyli akademiach ksiąg dwoje" wydanym w Krakowie w 1551 roku i J. A. Komeński w dziele "Pampaedia" z 1656 roku. Komeński postulował uruchomienie zgodnie z fazami życia 8 instytucji wychowawczych, w tym "szkołę starości" (Schola Senii) i "szkołę śmierci" (Schola Mortis).

Współczesnym propagatorem edukacji do starości w Polsce był Aleksander Kamiński. Podkreślając związki między pedagogiką społeczną a gerontologią, głosił, że w każdej fazie życia można być użytecznym i aktywnym poprzez twórcze traktowanie młodości i dorosłości. Kamiński twierdził też, że sposób, w jaki ludzie starsi traktowani są przez otoczenie, zależy od nich samych, od ich wyglądu, zachowania; głosił hasło: dodajmy życia do lat, a nie lat do życia!

Potrzeba zmian

Z niepokojem można stwierdzić, że w całym rozbudowanym systemie szkolnym i wychowaniu obywatelskim młodzieży, problem przygotowania do starości własnej, starości rodziców i dziadków nie jest należycie potraktowany. W szkołach i programach nauczania zbyt małą wagę przywiązuje się do uczenia młodych poszanowania dla ludzi starszych; nie tłumaczy się procesu starzenia się społeczeństwa, ani roli, jaką osoby w podeszłym wieku mogą w nim odegrać. A przecież w większości są to osoby sprawne, które pragną normalnie funkcjonować w społeczeństwie.

Długotrwałe braki w edukacji na rzecz starości, znikoma wiedza społeczeństwa na temat wad i zalet tego etapu naszego życia powoduje utrwalenie negatywnych zachowań u wielu osób w podeszłym wieku. Dlatego potrzebujemy wielokierunkowych zmian, które obejmą całe społeczeństwo, nie tylko populację osób starszych. Zmiany te powinny objąć przede wszystkim sferę edukacji, obyczajowości i zdrowia.

Przy grillu w Sańoku

Minęło dużo czasu od ostatniego spotkania Oddziału sanockiego PTSR. 22 maja spotkaliśmy się przy grillu w Sańockim Dworze. Ponieważ zbliża się Światowy Dzień SM, obowiązkowe były pomarańczowe wstążki, symbol tego dnia.

Pomimo niezbyt dobrej pogody, wiatr i delikatny deszcz, frekwencja dopisała, było nas ponad 20 osób. Całe wydarzenie odbywało się na zewnątrz ze względów sanitarnych. Jak zwykle humory wszystkim dopisywały a przy karkóweczce, kiełbasce, kaszance i innych smakołykach rozmowy były ciekawe i czas szybko płynął. Nie zabrakło też słodkości, za które serdecznie dziękujemy załodze Piekarni Jadczyżyn, było przepysznie.

Wszyscy uczestnicy spotkania byli zadowoleni oraz mają nadzieję że pomału wrócimy do normalności i takie spotkania będą się odbywać częściej i w liczniejszym gronie.

EM



Tradycje Bożego Ciała

Boże Ciało to jedna z najważniejszych, a jednocześnie najbarwniejszych, uroczystości katolickich w roku liturgicznym. W Polsce to święto wolne od pracy. Jego obchody wiążą się z procesjami, które chodzą po ulicach miast i wsi. Procesja zatrzymuje się przy czterech ołtarzach, przy których czytane są fragmenty czterech Ewangelii. Po drodze dzieci pierwszokomunijne idące na czele procesji sypią kwiaty. Po dywanie płatków kwiatów idą wierni, a na środku idzie ksiądz niosący Najświętszy Sakrament. Jakie są tradycje na Boże Ciało na polskiej wsi dziś?

Początki Bożego Ciała

Boże Ciało to inaczej Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa. W tym dniu, który przypada zawsze 60 dni po świętach Wielkiej Nocy, w szczególny sposób wspominamy wydarzenia do jakich doszło podczas Ostatniej Wieczerzy – przemienienie chleba i wina w Ciało i Krew Chrystusa. W Polsce początki Bożego Ciała to 1320 rok i celebrowanie uroczystości w diecezji krakowskiej. Jest to więc uroczystość, która przypomina nam o tych samych wydarzeniach co Wielki Czwartek. Jednak Wielki Czwartek rozpoczynający Triduum Paschalne jest dniem powagi i zadumy – wszak w Wielkim Tygodniu rozpamiętujemy Mękę Chrystu-

sa. Pamiątka przemienienia chleba i wina w Ciało i Krew powinna być natomiast wypełniona radością, stąd oddzielny termin.

Cud z Bolseny

Ważny jest jeszcze inny aspekt Bożego Ciała. Uroczystość ta przypomina o realnej obecności Chrystusa pod postacią chleba i wina. Z początkami Bożego Ciała wiąże się wydarzenie zwane cudem z Bolseny. Jeden z kapłanów, który powątpiewał w cud przemienienia, podczas sprawowanej mszy świętej zauważył, że hostia zaczyna krwawić. Wydarzenie to miało miejsce w XIII wieku, ale korporał przechowywany jest w katedrze we włoskim Orvieto do dziś.

Nieziemna tradycja

Korzenie Bożego Ciała sięgają XIII wieku. Święto ustanowił w diecezji Liege w Belgii Biskup Robert z Thourotte. Na przestrzeni wieków zmieniała się forma uroczystości, jej termin, jednak znaczenie pozostało takie samo do dziś. W Polsce początki Bożego Ciała to 1320 rok i celebrowanie uroczystości w diecezji krakowskiej.

Tradycje na Boże Ciało

Boże Ciało to uroczystość podkreślająca realną obecność Chrystusa pod postacią chleba i wina. Jedną z tradycji na Boże Ciało są uroczyste procesje, które przechodzą przez nasze wsie i miasteczka. Wyruszają one spod kościołów zaraz po zakończeniu Mszy Świętej i prowadzą do czterech ołtarzy. Przy każdym z nich słyszemy ewangelię, która nawiązuje do Najświętszego Sakramentu. W procesjach Bożego Ciała uczestniczymy wyjątkowo licznie. I to także jeden z cudów związanych z tym świętem. Szczególnie na wsiach – w zdecydowanej większości przypadków nie wyobrażamy sobie, aby w procesji nie uczestniczyć. Być może dlatego, że tradycje na Boże Ciało to jedne z ważniejszych na polskiej wsi.

Znaczenie pieśni dla rolnika

W Boże Ciało podczas procesji śpiewamy „Od powietrza, głodu, ognia i wojny wybaw nas Panie”. Jeśli zagłębimy się dobrze w te słowa to zrozumiemy jak ważne są one dla rolnika. Wymienione są tu niszczycielskie żywioły i wydarzenia, które mogą zrujnować domy i uprawy, cały dobytek każdego gospodarstwa.

Brzózki niosą szczęście

Ważną tradycją, nie tylko na wioskach, ale szczególnie kulturowaną właśnie w mniejszych miejscowościach, jest zrywanie brzozek zdobiących trasę procesji Bożego Ciała. Brzózki – zgodnie z wiekową już tradycją – mają przynieść szczęście w naszych domostwach i są pamiątką przejścia Chrystusa w Najświętszym Sakramencie przez ulice naszych parafii. Rolnicy niejednokrotnie zerwane brzózki wbijają na polach, co – wedle tradycji – ma przynieść urodzaj. Zwyczaj ten kulturowany jest w całej Polsce.

Wiejskie przygotowania

Boże Ciało to także wielkie wydarzenie społeczne w mniejszych miejscowościach. Całe wioski są często zaangażowane w dekorowanie trasy procesji, przygotowanie ołtarzy. W Boże Ciało silnie angażują się Koła Gospodyń Wiejskich oraz Ochotnicze Straże Pożarne. Procesja jest czasem dodatkowo upiększana uczestnictwem miejscowych orkiestr (często działających np. przy OSP).

Wyjątkowy dzień wiary i wspólnego działania

Uroczystość Ciała i Krwi Chrystusa jest nie tylko wielkim wydarzeniem w życiu Kościoła, ale też wiąże się z nim dobre tradycje i po prostu piękno procesji. Wystarczy przejechać w ten dzień przez polskie wsie i miasteczka, aby zobaczyć jak bardzo mieszkańcy wsi przeżywają ten wyjątkowy dzień. To dzień, kiedy wyrażamy swoją wiarę na ulicach naszych miejscowości, ale

także działamy wszyscy razem, aby przygotować tak ważną uroczystość.

Ciekawostki

Czemu zawsze są cztery ołtarze? Symbolizują one cztery ewangelie. Ewangelię Mateusza, Marka, Łukasza i Jana.

Czemu tak ważne jest uczestnictwo dzieci po pierwszej komunii? Dopiero co przyjęli Komunię Świętą i są najmłodszymi chrześcijanami. Dzieci idą ubrane w białe szaty (najczęściej alby) a biel jest symbolem czystości, a żeby stanąć przed Bogiem i być gotowym na jego łaski trzeba być czystym. Biel jest symbolem gotowości do kontaktu z Bogiem.

Dlaczego w Boże Ciało podczas procesji sypimy kwiatki?

Kwiaty sypane przez dzieci są symbolem czystości i tworzą kolorowy „dywan”, po którym idą wierni.

Boże Ciało jest świętem ruchomym, ale zawsze przypada w czwartek. Dlaczego tak jest? Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa, bo taka jest właściwa nazwa Bożego Ciała, wypada zawsze 60 dni po Wielkiej Nocy (która jest świętem ruchomym) i 10 dni po niedzieli Zesłania Ducha Świętego. W Polsce zostało wprowadzone przez biskupa Nankiera na synodzie w Krakowie w 1320.

Od okresu rozbiorów, w świadomości polskich wiernych, udział w procesji Bożego Ciała był łączony z okazją zmanifestowania przynależności narodowej. Stan taki utrzymywał się także po II wojnie światowej.

W okresie Polski Ludowej urządzenie procesji ulicami miast było niejednokrotnie zakazywane przez władze państwowe.

Zwyczaje

Najdłuższy chodnik z kwiatów przebiega przez wieś Spycimierz leżącą w Gminie Ujazd (woj. łódzkie). Kwiatowy chodnik mieszkańcy wykonują w Boże Ciało, biegnie on przez całą wieś i jego długość wynosi około 11 kilometrów. Tradycja ta ma już ponad 200 lat.

W Sieradzkim wierzą, że gałązki z procesji zapewnią pomyślne plony – wtykano je w ziemię obok główek kapusty, by szkodniki i robaki nie miały dostępu do zagonów.

W Kościołach święciło się wianki, które potem zakopywano na czterech rogach pola uprawnego, wierząc, że uchroni to zagony od gradu. Również w Łowiczu wierzą w moc ochrony przed szkodnikami, jaka mają procesyjne gałązki. Najbardziej popularnym zwyczajem jest zabieranie, gałązek brzozek, które przyozdabiają ołtarze do domu. W dawnych czasach, wierzą, że brzozowa witka skutecznie chroni od czarownic i chroni przed czarami. Obecnie zabieranie gałązek do domu stało się tradycją.

Obok zrywania brzozowych gałązek, mamy zwyczaj wicia wianków. W przeszłości wianki do kościoła zanoszono w dzień Bożego Ciała, pozostawały tam przez całą oktawę, aby nabrały świętej mocy. Dopiero ostatniego dnia zabierano je do domu. Wianki poświęcone w Boże Ciało lub ostatniego dnia oktawy chroniły domowników, przed burzą, piorunami, urokami i nieszczęściami. Miał też chronić zwierzęta gospodarcze. Z tego powodu, wianki przechowywano w stajni i oborze, aby chronić hodowlę przed zarazą i nie dopuszczać do nich czarownic.

W Krakowie, po zakończeniu uroczystości kościelnych Bożego Ciała, na rynek staromiejski wkracza korowód postaci ze sztandarem cechowym flisaków. Najważniejszą postacią jest lajkonik, jeździec w tureckim stroju, z czarna brodą i galopujący na białym koniu.

W oktawie Bożego Ciała, również w Krakowie odbywają się wybory króla kurkowego, w bractwie strzeleckim zwanym kurkowym. Nazwa pochodzi od godła, przedstawiającego koguta gotowego do walki. W chwili obecnej tytuł króla kurkowego jest jedynie tytułem honorowym. Przed rozbiorami oprócz tytułu zwycięzca zawodów otrzymywał wiele królewskich łask i przywilejów.

ak



Anna Drajewicz

Postaw na odporność



Chyba nikt z was nie ma wątpliwości, jakim szczęściarzem jest teraz ten, kto ma sprawnie działający układ immunologiczny. Jeżeli działa bez zarzutu, jest spora szansa, że nie zachorujesz na covid, bądź - „w razie gdyby” - będziesz przechodził infekcję szybciej i łagodniej. Ostatnio dowiedziałam się, że Polacy w ciągu roku trwania pandemii przytyli (pisałam o tym ostatnio) średnio 6 kg! To oznacza, że niektórzy dołożyli sobie nawet 10 kilogramów i więcej. Pomyślcie, jak to odbija się na ich kondycji.

Zachęcam nieustannie do walki i dbania o swoje zdrowie, naprawdę dużo zależy od ciebie i od twoich nawyków. Trafiła w moje ręce znakomita książka „Projekt zdrowie”, autorstwa A. Hansen i C. Sundberg. Z wiele mówiącym podtytułem: szwedzki poradnik inteligenta. Napisana prostym językiem, „kawa na ławę” zachęca przede wszystkim do ruchu. Ćwiczenia fizyczne wywierają ogromny wpływ na twój mózg i geny. Powodują, że czujesz się lepiej i wolniej się starzejesz; co potwierdzają najnowsze osiągnięcia nauk medycznych. Wcale nie musisz być maratończykiem, żeby zapobiegać chorobom; wystarczy codziennie 30 minut spaceru.

W książce zademonstrowano też efektywny, pięciominutowy ze-

staw ćwiczeń, który może być skuteczniejszy niż godzina ćwiczeń. Już w pierwszym rozdziale czytamy, że ruszając się możesz zapobiec zachorowaniu na jedną z długiej listy groźnych chorób, między innymi: cukrzyca, atak serca, choroby wieńcowe, depresja, a także różnego rodzaju nowotwory. Będziesz miał więcej energii i też zdecydowanie lepiej będziesz sypiał. Poprawisz swoją koncentrację, twoja odporność znacznie wzrośnie. Wzmocnisz serce, a w mózgu powstaną nowe komórki. Badania medyczne jednoznacznie pokazały, że regularne ćwiczenia fizyczne to cudowna kuracja, która zapobiega wielu chorobom.

Wszyscy wiemy, że aktywność fizyczna jest ważna, ale niewielu zdaje sobie sprawę, jak naprawdę jest ważna. Pół godziny spaceru dziennie znacznie podnieśli odporność, a to może zaważyć, czy zachorujesz na covid czy nie. Do dodatkowych korzyści dopisać jeszcze można mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na osteoporozę, depresję i stany lękowe, demencję i otępienie starcze. Będzie ci dużo łatwiej utrzymać prawidłową masę ciała. Ruch zamiast chirurgii? - pozwala na udrożnienie naczyń i swobodny przepływ krwi. Książka pełna jest porad i zawiera mnóstwo przydatnych rozwiązań, np. jak podzielić pół godziny ćwiczeń na krótsze odcinki (interwały). Udziela odpowiedzi na nasuwające się istotne pytania typu: kiedy

zacząć, czy późny wiek jest przeszkodą i ograniczeniem. Czy wiedzieliście, że osoby po 65 roku życia „ruszając się” raz w tygodniu, zmniejszają ryzyko przedwczesnego zgonu aż o 40%? I jeszcze jedna sprawa: sen – jest jednym z najbardziej „nie docenianych lekarzy”. Najnowsze badania pokazują, że po jednej nieprzespanej nocy aktywność i skuteczność układu odpornościowego spada o 70%! Tego nie można zbagatelizować; napiszę o tym następnym razem.

Ostatnimi tygodniami obserwuję dużo relacji Polaków, wypoczywających na Zanzibarze. Była tam również Beata Pawlikowska, którą darzę wielką sympatią. W jednym ze swoich nagranych filmików zachwala Spice tea - napój, który piją wszyscy przebywający na „wyspie przypraw”. Skłaniam się do przyznania jej racji, że jest to tajemnica niezwykłego zdrowia i codziennej radości mieszkańców. Każdy może go sporządzić u siebie w domu. Potrzebujesz: świeży imbir i kurkumę pokrojone w plasterki, trawę cytrynową, połamaną laskę cynamonu, kilka ziaren pieprzu, cztery goździki, dwa ziarenka kardamonu. Wszystkie przyprawy gotujemy w wodzie (mieszamy i gotujemy około 10 minut), a potem zalewamy tak powstałym naparem cząstki pomarańczy.

Możesz wypróbować drugą wersję: sporządzić aromatyczną her-

batę, zalewając naparem herbatę zieloną bądź czarną. Obie opcje są pyszne. Zauważ, że jest to swoisty tygiel smaków, który rozgrzewa, przyspiesza trawienie i na pewno poprawia humor. Wszystkie zalety napoju są zasługą słodkiego cynamonu, pikantnego imbiru, piekącego pieprzu, aromatycznych goździków, i pachnącej trawy cytrynowej. Przyprawy nie tylko pobudzają zmysły, stymulują mózg, ale i mają właściwości lecznicze. Wspierają układ odpornościowy, działają przeciwko wirusom, bakteriom, grzybom i pasożytom. Wspomagają trawienie, układ oddechowy i serce. Samo zdrowie, który ty - pij na zdrowie!

Aloes – z pewnością jest bezcennym skarbem w walce o nasze

zdrowie. Z wyglądu może przypominać nam agawę. W ciepłych krajach i w swoim naturalnym środowisku, rośnie nawet do 5 metrów wysokości. Gdy uprawiamy go w domowych warunkach, w doniczce, wysokością nie przewyższa jednego metra. Sok aloesowy jest bogaty w aminokwasy, minerały i witaminy. Ze względu na swoje właściwości regeneracyjne, pomaga w gojeniu się nawet rozległych ran. Sok aloesowy można użyć do produkcji różnych maści, kremów i żelów, które pomagają w schorzeniach skórnych. Wspiera leczenie trądziku, łuszczycy, oraz grzybicy.

Czy wiedziałeś, że aloes był stosowany już 5 tysięcy lat p.n.e. przez wszystkie starożytne cywilizacje? Pierwsze informacje o tej roślinie odnaleziono na gli-

nianych sumeryjskich tabliczkach, szacowanych na około 1750 r. p.n.e.

Roślina ta ma wiele „przydomków”, np.: zielony lekarz, cichy uzdrowiciel, lilia pustyni, roślina nieśmiertelności. Istnieje ponad trzysta odmian tego cudownego daru natury, jednak tylko pięć z nich posiada właściwości lecznicze.

W starożytności aloesu używano jako pachnidła, którym perfumowano odzież i akcesoria domowe. Także płótna grobowe. Traktowano go jako symbol życia po śmierci, ofiarowano go zmarłym i przyozdabiano nim groby oraz piramidy.

Egipcjanie wierzyli, że „zielony lekarz” zapewni im wieczną urodę i zdrowie, a co za tym idzie - wieczne życie.

SM Express ukazuje się dzięki wsparciu



MERCK

Wydawnictwo wspiera firma

Biogen



SANOFI GENZYME

NOVARTIS

SM Express Redaguje zespół: Tomasz Połec – redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Mórski, Helena Kładko, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Dominika Czarnota, Scholastyka Śniegowska, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Justyna Kowalewska-Hryniewska, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gaska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miąsek, 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@ptrs.org.pl

Konkursy

Więzi, kontakty, relacje

W ramach dorocznej kampanii „Symfonia serc”, Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego ogłasza jedenastą edycję konkursów: poetyckiego i fotograficznego.

W tym roku, hasło przewodnie, podobnie jak w roku ubiegłym brzmi „SM. Więzi, kontakty, relacje” i tradycyjnie już, nawiązuje do hasła, pod jakim będzie przebiegał Światowy Dzień SM. Serdecznie zapraszamy by zinterpretować hasło w formie wiersza lub zdjęcia i podzielić się z nami efektem.

Do udziału w konkursach zapraszamy osoby chore, z niepełnosprawnościami, a także ich Rodziny i Przyjaciół. Konkurs adresowany jest do nieprofesjonalistów.

Warunkiem uczestnictwa jest nadesłanie prac do 30 czerwca 2021r.

Prace oceniać będzie jury konkursowe. Organizator przewidział wyróżnienia i nagrody.

Organizatorem konkursu jest Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Serdecznie zachęcamy do udziału w konkursach.

Zapytania prosimy kierować do Scholastyki Śniegowskiej; 601 25 14 41; s.sniegowska@ptsr.org.pl;

REGULAMIN KONKURSU POETYCKIEGO 2021 r. „SM. Więzi, kontakty, relacje” Podobnie jak w roku ubiegłym/

Przepisy ogólne

1. Organizatorem konkursu jest Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.
2. Celem konkursu jest promowanie zachęcanie do wypowiedzi artystycznej osób chorych na SM, ich rodzin i przyjaciół oraz innych osób niepełnosprawnych, poprzez opowiadanie w formie poezji o radościach i troskach świata oglądanego przez pryzmat choroby.
3. Konkurs jest przeznaczony dla nieprofesjonalnych uczestników.
4. Niniejszy konkurs nie jest grą losową w rozumieniu ustawy z dnia 29 lipca 1992 r. o grach losowych i zakładach wzajemnych /Dz.U.Nr 4 z 2004 r. poz.27 z późniejszymi zmianami/.
5. Konkurs ma zasięg ogólnopolski.
6. Udział w konkursie jest bezpłatny.
7. Oceny wierszy dokona Jury powołane przez organizatora, po czym nagrodzi 15 wierszy. Wybrane prace mogą wziąć udział w wystawie i mogą być użyte w publikacji Wszystkie wyróżnione w ten sposób prace traktowane będą jako równorzędne, bez przyznawania miejsc. Decyzje jury są ostateczne.
8. Nadesłanie prac oznacza akceptację warunków konkursu i Regulaminu.
9. Autorzy udzielają organizatorowi zgody na wielokrotne, nieodpłatne wykorzystanie w/w prac w różnych publikacjach, w mediach oraz w wydawnictwach a także do wielokrotnej ekspozycji prac w różnych miejscach związanych z promowaniem konkursu i misji PTSR.

Uprawnienia, o których mowa powyżej przysługują organizatorowi nieodpłatnie, na podstawie oświadczeń złożonych przez autorów wierszy.

10. Wraz z wierszami, każdy autor zamieszcza w zgłoszeniu następującą klauzulę:

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez organizatora Konkursu Poetyckiego „SM. Więzi, kontakty, relacje” w celach wynikających z regulaminu tego Konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych / Dz.U. z 1997 r. nr 133, poz. 883 z późniejszymi zmianami/.
Poprzez wysyłanie wierszy na konkurs, nieodpłatnie przenoszę na organizatora prawo do wykorzystania wierszy w publikacjach i innych miejscach o których zdecyduje organizator”.
Podpis autora.....

Przepisy dotyczące prac:

1. Do konkursu można zgłaszać własne, oryginalne prace. Wiersze uczestników nie mogą naruszać praw autorskich oraz pokrewnych.
2. Każdy autor może nadesłać maksymalnie 5 wierszy
3. Temat prac: „SM. Więzi, kontakty, relacje”
4. Każdy wiersz musi być opisany : **imię i nazwisko autora oraz tytuł pracy.**
5. Każdy autor zobowiązany jest dostarczyć swoje prace drogą:
- e-mailową na adres: s.sniegowska@ptsr.org.pl;
- lub w wersji papierowej do siedziby organizatora na adres:
Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, 00-160 Warszawa, ul. Nowolipki 2A

z dopiskiem na kopercie: konkurs poetycki

Do wierszy prosimy dołączyć osobno kilka zdań o autorze oraz dane identyfikacyjne, czyli :adres zamieszkania, adres mailowy i nr telefonu. Prace nieposiadające danych identyfikacyjnych – nie będą włączone do konkursu.

Terminarz

1. Konkurs trwa od chwili ogłoszenia do 30 czerwca 2021 r.
2. Prace nadesłane po terminie nie będą brane pod uwagę w Konkursie (w przypadku prac wysłanych pocztą decyduje data stempla pocztowego).
3. Wyniki konkursu zostaną podane na stronach internetowych www.ptsr.org.pl; www.symfoniaserc.pl;
4. Sprawy nieujęte niniejszym regulaminem oraz sprawy sporne - rozstrzyga jury.

REGULAMIN KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO 2021 r.

„SM. Więzi, kontakty, relacje”
/podobnie jak w roku ubiegłym/

Przepisy ogólne

1. Organizatorem konkursu jest Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.
2. Celem konkursu jest promowanie zachęcanie do wypowiedzi artystycznej osób chorych na SM, ich rodzin i przyjaciół oraz innych osób niepełnosprawnych, poprzez opowiadanie w formie fotografii o radościach i troskach świata oglądanego przez pryzmat choroby.
3. Konkurs jest przeznaczony dla nieprofesjonalnych uczestników.
4. Niniejszy konkurs nie jest grą losową w rozumieniu ustawy z dnia 29 lipca 1992 r. o grach losowych i zakładach wzajemnych /Dz.U.Nr 4 z 2004 r. poz.27 z późniejszymi zmianami/.

5. Konkurs ma zasięg ogólnopolski.
6. Udział w konkursie jest bezpłatny.
7. Oceny zdjęć dokona Jury powołane przez organizatora, po czym nagrodzi 15 zdjęć. Wybrane prace wezmą udział w wystawie i mogą być użyte do publikacji Wszystkie wyróżnione w ten sposób prace traktowane będą jako równorzędne, bez przyznawania miejsc. Decyzje jury są ostateczne.
8. Nadesłanie prac oznacza akceptację warunków konkursu i Regulaminu.
9. Autorzy udzielają organizatorowi zgody na wielokrotne, nieodpłatne wykorzystanie w/w prac w różnych publikacjach, w mediach oraz w wydawnictwach a także do wielokrotnej ekspozycji prac w różnych miejscach związanych z promowaniem konkursu i misji PTSR.

Uprawnienia, o których mowa powyżej przysługują organizatorowi nieodpłatnie, na podstawie oświadczeń złożonych przez autorów zdjęć.

10. Wraz ze zdjęciami, każdy autor zamieszcza w zgłoszeniu następującą klauzulę:

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez organizatora Konkursu Fotograficznego „SM. Więzi, kontakty, relacje” w celach wynikających z regulaminu tego Konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych /Dz.U. z 1997 r. nr 133, poz. 883 z późniejszymi zmianami/.
Poprzez wysyłanie zdjęć na konkurs, nieodpłatnie przenoszę na organizatora prawo do wykorzystania fotografii w publikacjach o których zdecyduje organizator”.
Podpis autora.....

Przepisy dotyczące prac:

1. Do konkursu można zgłaszać własne, oryginalne prace. Zdjęcia uczestników nie mogą naruszać praw autorskich oraz pokrewnych.
2. Każdy autor może nadesłać maksymalnie 5 fotografii.
3. Temat prac: **SM. Więzi, kontakty, relacje**
4. Prace powinny być w formacie JPG. Inne formy jak np. prezentacje nie będą rozpatrywane.
5. Każde zdjęcie musi być opisane : **imię i nazwisko autora oraz tytuł pracy.**
6. Każdy autor zobowiązany jest dostarczyć swoje prace drogą:
- e-mailową na adres: s.sniegowska@ptsr.org.pl;
- lub na nośnikach CD do siedziby organizatora na adres:

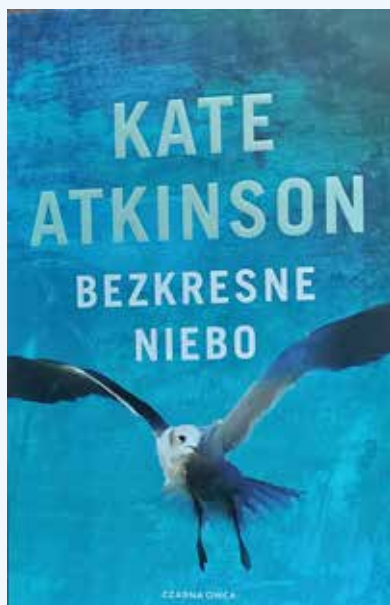
Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, 00-160 Warszawa, ul. Nowolipki 2A
z dopiskiem na kopercie: konkurs fotograficzny

Do zdjęć prosimy dołączyć osobno kilka zdań o autorze oraz dane identyfikacyjne, czyli :adres zamieszkania, adres mailowy i nr telefonu.
Prace nieposiadające danych identyfikacyjnych – nie będą włączone do konkursu.

Terminarz

1. Konkurs trwa od chwili ogłoszenia do **30 czerwca 2021.**
2. Prace nadesłane po terminie nie będą brane pod uwagę w Konkursie (w przypadku prac wysłanych pocztą decyduje data stempla pocztowego).
3. Wyniki konkursu zostaną podane na stronach internetowych www.ptsr.org.pl; www.symfoniaserc.pl;
4. Sprawy nieujęte niniejszym regulaminem oraz sprawy sporne - rozstrzyga jury.

Wszelkie pytania prosimy kierować do Scholastyki Śniegowskiej; 601 25 14 41
lub s.sniegowska@ptsr.org.pl;



Na tropie groźnej szajki

Jackson Brodie, znany już z wcześniejszych książek brytyjskiej pisarki Kate Atkinson powraca. Prywatny detektyw, a kiedyś policjant, zajmuje się drobnymi sprawami. Stał się specjalistą w tropieniu niewiernych żon i mężów. Zdradzeni to są jego stali klienci. Detektyw mieszka w spokojnej nadmorskiej miejscowości w północnym Yorkshire z wiekową labradorską Dido. Do tego sprawuje opiekę nad krnąbrnym nastoletnim synem. Pewnego dnia, Brodie jak zwykle ugania się za niewiernym mężem zauważa coś niepokojącego. Nie lekceważy tego, tylko postanawia to sprawdzić.

Do tego do jego biura zagląda Crystal Holroyd. Podejrzewa, że

ktos ją śledzi. Kobieta jest żoną zamożnego przedsiębiorcy, posiadacza firmy transportowej. Jej czas upływa między odprowadzaniem i odbieraniem córki z przedszkola, dbaniem o formę i oczekiwaniem na męża. Skrzętnie ukrywa swoją przeszłość.

To spotkanie spowoduje falę wydarzeń, które na pewno przekroczą ich oczekiwania. Duchy przeszłości dogonią Crystal, a Jackson będzie się musiał zmierzyć z dawnymi czasami. Dzięki temu zostanie rozwiązana sprawa siatki pedofilów, która sięga szczytów władzy

Do tego w powieści pojawia się wątek polski – jedna z policjantek, ważnych dla akcji książki – ma polskich rodziców.

„Bezkresne niebo”, Kate Atkinson, Czarna Owca

Skazany, ale czy winny?

Coś dla wielbicieli szwedzkich kryminałów. Miasteczko Marbarck. Pewnej listopadowej nocy wybucha groźny pożar w jednym z domów. Wydaje się, że miejsce było opuszczone, właściciele pojechali do znajomych. Jednak jedna z sąsiadek informuje policję, że widziała jak do domu wróciła ich dorosła już córka, Lovisa Markstrom. Rzeczywiście strażacy znajdują ciało i ślady podpalenia. Rozpoczyna się śledztwo, które nie trwa zbyt długo.

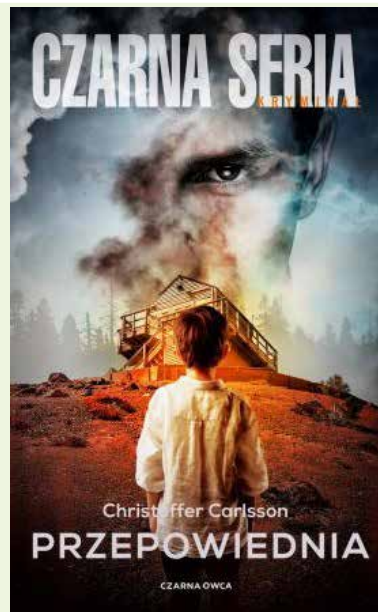
Policjant Vidar Jorgensson, który mieszka niedaleko spalonego domu, już w czasie zdarzenia spotkał w nocy w lesie narzeczonego dziewczyny Edvarda Christenssona. I to on zostaje głównym i jedynym podejrzanym. Zostaje skazany. Mija dziewięć lat. Jest rok 2004. Życie miasteczka płynie na-

dal niespiesznym rytmem. Co roku rodzice, bliscy i wszyscy znajomi spotykają się w miejscu, gdzie stał dom i wspominają zmarłą Lovisę.

W tym czasie w okolicach zaczyna grasować banda złodziei. W jednym z domów podpalają właściciela. To zdarzenie nasuwa Vidarowi myśl, że może za podpalenie domu Markstromów pokutuje niewinna osoba. Tym bardziej, że Edvard nawet po skazaniu nie przyznał się do winy. Rozpoczyna się żmudne śledztwo i szukanie nowych świadków.

Rytm książki nie jest zbyt szybki. Bardziej chodzi tu o przeżycia bohaterów i ich dramaty niż wartką akcją. Po skazaniu Christenssona jego rodzina dość mocno odczuwa co to znaczy odpowiedzialność zbiorowa.

„Przepowiednia”, Christoffer Carlsson, Czarna Owca



Powrót z emerytury

Mila Vasquez przez lata pracowała w policji. Zajmowała się odnajdowaniem zaginionych osób. W każdym stanie. Tam, gdzie nie każdy funkcjonariusz chciał czy mógł wejść posyłało Milę. Kobieta cierpi bowiem na aleksytymię, czyli nie potrafi opisywać własnych uczuć, zarówno pozytywnych, jak też negatywnych. Jednak pewnego dnia powiedziała dość. Stało się to, gdy w jej oczy zaszła śmierć w trakcie niebezpiecznej akcji policyjnej. Zaczęła się bać, że nie wychowa córki. Zdjęła mundur, pożegnała się ze służbą i wyjechała z dziesięcioletnią córką na odludzie. Tu zaczęła swoje życie na nowo. Obserwuje przyrodę, wozi i odbiera córkę ze szkoły. Nie tęskni za swym dawnym życiem. Jednak pewnego dnia w jej do-

mu pojawia się dawna szefowa. Próbuje namówić Vasquez, by przyjechała na komendę i zobaczyła oskarżonego. Mila początkowo odmawia.

Mężczyzna zabił czteroosobową rodzinę, został złapany po kilku dniach. Nie odzywa się słowem. Nie znaleziono również ciała rodziny. Sprawca jest cały wytatuowany łącznie z twarzą i stopami. Wszędzie na ciele ma rzędy cyfr. Na ramieniu zaś napis Mila. Kobieta uznaje, że jest to jakiś znak, że sprawca ją wzywa. Mila zgadza się odwiedzić komendę. Zaznacza, że sprawie jest w stanie poświęcić dwanaście godzin.

Ale wyjaśnienie tej sprawy zajmie jej o wiele więcej czasu...

„Gra zaklinacza”, Donato Carrisi, Albatros