

Nr 75 Rok VI wrzesień 2019 ISSN 2299-9647



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

SM Express

Przekaz o SM poszedł w świat - str. 10-13



W numerze:

Radość integracji - str. 3

Neurologia na rozstajnych drogach - str. 4-5

Wyniki konkursu poetyckiego Widzialność - str. 6-9

Ćwierć wieku Dąbka - str. 14-15

Cyberbullying - str. 18-19

Organ do zadań specjalnych - str. 20-21

Radość integracji

Płonie ognisko w ogrodzie botanicznym Marszewo czyli tradycji stało się zadość - Gdyńskie Koło PTSR przywitało, w pierwszą niedzielę września, po wakacjach podopiecznych ogniskiem z kiełbaskami. Nie zabrakło również mnóstwa zabawnych konkursów i wspaniałych gości z Gdyńskiego Centrum Zdrowia które współfinansuje naszą biesiadę przy ognisku.

Przewodnicząca gdyńskiego koła bardzo dba o integrację wśród chorych - podopiecznych oraz ich rodzin. Przy każdej okazji pragnie stawiać na zacieśnianie relacji międzyludzkich.

Integracja to słowo klucz, które na twarzach zdecydowanej większości chorych na SM (jeśli nie u wszystkich) wywołuje uśmiech i chochliki w oczach. Kojarzy się z dobrze spędzonym czasem w dowolnej formie.

Było wyśmienicie, pogoda dopisała - humory również. Jest to pierwszy dowód na to, że warto przeznaczyć swoją energię na wspólne spędzenie czasu wolnego.

AB



Droży Państwo

Niedawno miałem zaszczyt reprezentować środowisko osób chorych na SM podczas Forum Ekonomicznego w Krynicy. Może się wydawać dziwne, że w miejscu, wydawało by się poświęconemu ekonomii, pojawia się przedstawiciel pacjentów.

Tymczasem nie ma w tym sprzeczności, gdy uświadomimy sobie jakie kwoty są przeznaczane w Polsce na programy lekowe. To są naprawdę znaczące w budżecie państwa sumy, tak więc zrozumiałe jest, że nawet podczas Forum trzeba rozmawiać o systemie opieki zdrowotnej.

Samo Forum pewnie zmian nie przyniesie, jednak udało się zasygnalizować wiele problemów, jakie dostrzegamy w dostępie do leczenia SM, ale też porozmawiać o sytu-

acji w neurologii. Wielu specjalistów uważa, że choroby neurologiczne będą dominować w najbliższym czasie, tymczasem w Polsce jakby nie dostrzegamy tych problemów. Można czasem odnieść wrażenie, że traktuje się ten problem nieco lekceważąco.

PTSRS od lat zabiega o poważne traktowanie sprawy, ponieważ każdy kolejny rok zwłoki może doprowadzić do braku lekarzy neurologów, gdy będą oni najbardziej potrzebni. Od wielu lat wskazywaliśmy na problemy choćby w dostępie do leczenia w stwardnieniu rozsianym. Ponieważ w wielu kwestiach trudno doczekać się realizacji naszych postulatów, często musimy podejmować działania, aby poprawić szansę osób chorych.

Ta właśnie kwestia była przyczyną podjęcia działań, aby stworzyć „Mapę SM”, narzędzie, dzięki któremu pacjenci będą mogli zorientować się jaka naprawdę jest sytuacja w dostępie do leczenia. Mapa działa dwutorowo – pobiera informacje z NFZ o sytuacji w poszczególnych województwach, ale jedno-

cześnie monitorujemy system dzięki informacjom od osób korzystających z niego. To pozwala nam weryfikować faktyczny stan dostępności do leczenia.

Jednakże Mapa to tak naprawdę jeszcze jeden dowód na znaczenie organizacji pozarządowej w systemie opieki zdrowotnej. Mieliliśmy wiele sygnałów, że dane przedstawiane przez NFZ nie zawsze zgodne z rzeczywistością. Organizowaliśmy szereg spotkań w różnych regionach Polski, aby problem ten rozwiązać, ale wciąż dostawaliśmy sygnały, że niewiele się zmieniło. Teraz Mapa pokaże czarno na białym co się dzieje w danym regionie i czy wymaga on interwencji. Dzięki temu też PTSRS będzie mógł skuteczniej zabiegać o zmiany w dostępności w poszczególnych województwach, ponieważ będzie dysponował prawdziwymi danymi.

Szerzej o funkcjonowaniu „Mapy SM” napiszemy w następnym numerze SM Expressu. A Państwa zachęcam do korzystania z Mapy i zgłaszania nam wszelkich nieprawidłowości.

Sukces Konina



Pod hasłem „Ubezpiecz się i pomagaj innym” firma Santander Aviva Ubezpieczenia - we współpracy z Santander Bank Polska - zakończyły czwartą edycję „Ligi Charytatywnej”. Dzięki tej inicjatywie, kupując w oddziale banku wybrane ubezpieczenia wsparło Naszą organizację.

PTSRS Oddział w Koninie został wybrany w głosowaniu przez pracowników oddziałów Santander Bank Polska oraz same oddziały banku, które były również zaangażowane w zbiórkę funduszy. Za każdą pozyskaną składkę ubezpiecze-

niową kwota 10 zł była przekazana na rzecz stowarzyszenia dając łącznie sumę 5.840,00 złotych.

Uroczyste przekazanie czeku przez **Karolinę Kubiak** - dyrektor oddziału oraz **Agnieszke Knapkiewicz** - kierownika obsługi klientów instytucjonalnych, na ręce **Krystyny Frankowskiej** - przewodniczącej PTSRS Oddział w Koninie odbyło się w naszej siedzibie.

Ta niezwykła inicjatywa jest wsparciem Organizacji Pożytku Publicznego w środowisku lokalnym. Dzięki kolejnej edycji „Ligi Charytatywnej” przekazane środki dla Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Koninie zostaną przeznaczone na cele statutowe.

EC

NAJWIĘKSZE WYZWANIE DZISIEJSZEGO ŚWIATA

NEUROLOGIA NA ROZSTAJNYCH DROGACH



Forum Ekonomiczne w Krynicy Górskiej staje się coraz poważniejszym miejscem, w którym zawierane są duże kontrakty, w którym omawia się kluczowe dla gospodarki kwestie, w którym samorządowcy mogą podyskutować z przedstawicielami rządu o problemach, a biznesmeni mogą wymieniać swoje doświadczenia i wyrażać oczekiwania.

Coraz częściej też w Krynicy pojawiają się tematy medyczne, omawiające bieżące problemy systemu opieki zdrowotnej, a także poszczególnych działów medycyny. Oznacza to, że Forum, które z założenia miało skupiać się na ekonomicznych aspektach

współczesności, zaczyna traktować medycynę jako dział również dotyczący gospodarki i ekonomii.

Jest to zrozumiałe, ponieważ szeroko rozumiana medycyna generuje olbrzymie obroty finansowe, staje się poważną dziedziną gospodarki, a nakłady na różne terapie są naprawdę gigantyczne. Stąd potrzeba patrzenia na ochronę zdrowia jak na bardzo znaczący element gospodarki, absorbujący potężne środki. Ostatnie Forum zarezerwowało

oddzielny panel dla ochrony zdrowia. Na szczęście znalazło się też miejsce dla neurologii, dzięki czemu mógł wybrzmieć głos środowiska osób chorych na SM. W panelu wzięli udział wszyscy najważniejsi przedstawiciele państwa – minister zdrowia, wiceministrowie, naukowcy, klinicyści, a nawet minister rolnictwa, który promował zdrową żywność jako jeden z elementów dbania o zdrowie obywateli.

W dyskusji, w której uczestniczyli m.in. minister zdrowia i minister rolnictwa zwracano uwagę na ogromne znaczenie jakości żywności dla zdrowia społeczeństwa. Minister Ardanowski podkreślał to, że Polska jest wciąż producentem zdrowej żywności i na tym możemy, jako kraj, oprzeć eksport naszych produktów. W porównaniu np. z Europą Zachodnią nasze rolnictwo wciąż jeszcze potrafi produkować żywność ekologiczną.

Pamiętając o powiedzeniu, że człowiek jest tym, co je, słowa ministra Ardanowskiego nabierają szczególnego znaczenia. Zdrowa żywność to zdrowi ludzie, to wydajna gospodarka i zysk nie tylko finansowy, ale także zdrowotny. To najlepsze z możliwych działania prewencyjne w ochronie zdrowia.

Wracając do panelu neurologicznego to wzięli w nim udział naprawdę dobrze dobrani prelegenci. Uczestnikami byli bowiem m.in.: prof. **Jarosław Sławek** – szef Polskiego Towarzystwa Neurologicznego, prof. **Agnieszka Słowik** – konsultant krajowy w dziedzinie neurologii, prof.

Konrad Rejdak – neurolog, dr **Małgorzata Gałązka-Sobotka** z Uczelni im. Łazarzkiego oraz wiceminister zdrowia **Maciej Miłkowski**. Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego reprezentował przewodniczący **Tomasz Połec**.

Temat tego panelu to – „Strategia dla neurologii – choroby mózgu priorytetem polskiej polityki zdrowotnej”. Już sam tytuł wskazuje, że choroby układu nerwowego zaczynają być postrzegane jako te, które w najbliższym czasie zdominują opiekę zdrowotną. Trudno się temu dziwić, ponieważ rozwój technologii i postęp informatyki sprawiają, że ludzki mózg poddawany jest ciąglej presji i obciążeniom dotychczas niespotykanym. Tymczasem system opieki zdrowotnej jakby nie dostrzegał tych problemów i funkcjonuje na poziomie połowy ubiegłego wieku.

Profesor Jarosław Sławek zwrócił uwagę na fakt, że drastycznie zwiększa się liczba osób z problemami neurologicznymi, tymczasem neurologia traktowana jest marginalnie i za kilka lat nie będzie specjalistów potrafiących poradzić sobie z tymi problemami. Wskazał, że jest konieczne, aby tę dziedzinę nauki zacząć traktować bardzo serio, ponieważ każdy miesiąc zwłoki powoduje poważne niedobory, z którymi za kilka lat nie będziemy sobie w stanie poradzić.

W podobnym tonie wypowiedziała się prof. Agnieszka Słowik, konsultant krajowy ds. neurologii. Stwierdziła, że jeśli mamy poważnie traktować chorych na

różne schorzenia neurologiczne, to musimy zadbać o odpowiednią liczbę lekarzy, aby mogli oni poświęcić odpowiedni czas chorym.

Tomasz Połec zaś dodał, że tak jak dziś udało się wprowadzić kilka prostych rozwiązań w SM, które pozwalają na oszczędność czasu i pieniędzy, tak samo należy szukać w całym obszarze neurologii podobnych usprawnień, które bez zbędnych kosztów mogą poprawić sytuację.

Pewną nadzieję wniosły słowa wiceministra zdrowia Macieja Miłkowskiego, który deklarował większe zainteresowanie neurologią, jednocześnie zapewniając, że ministerstwo zdaje sobie sprawę z powagi sytuacji.

Podsumowując Forum Ekonomiczne należy stwierdzić, że na pewno jest z korzyścią dla wielu dziedzin gospodarki takie zgromadzenie w jednym miejscu decydentów oraz firm, które działają przecież w rzeczywistości przez tych właśnie decydentów stworzonej. Można jednak odnieść wrażenie, że tematy są poruszane na zbyt dużym poziomie ogólności i dlatego nie można spodziewać się jakichś przełomów. Tak samo dzieje się w panelach poświęconych zdrowiu. Co jednak ważne i co powinno nas cieszyć – na te spotkania zapraszani są przedstawiciele środowiska pacjentów, a więc tych, którzy najlepiej wiedzą czego brakuje w systemie.

Dzięki temu powoli, ale jednak zmieniamy rzeczywistość, także w obszarze stwardnienia rozsianego.

PT



Wyniki konkursu POETYCKIEGO „Widzialność”

Znamy już wyniki konkursu poetyckiego „Widzialność”. Jury w składzie: Dorota Ryst, Andrzej Zaniewski, Piotr Dumin nie miało łatwego zadania, bowiem nadesłane wiersze prezentowały bardzo wysoki poziom. Po dokładnym zapoznaniu się ze wszystkimi nadesłanymi dziełami, Jury nagrodziło wiersze, które prezentujemy poniżej, a wszystkim laureatom składamy serdeczne gratulacje!

Dorota Maćkula Kolory

Jesteś cyfrą w kalendarzu
zaznaczoną na czerwono.
Bywasz cyfrą notowaną
pośród innych, niepozorną.
Jak rozpoznam, że to cyfra przeznaczona
tylko dla mnie?



Leonard Jaworski Metropolia

w czarnej kropce na zielonej mapie Europy
ukrytych jest
pięć tysięcy sto osiemdziesiąt sześć ulic i placów
na każdej ulicy spacerują piękne kobiety
na setkach aren sportowych
rywalizują sportowcy i podniecają kibice
dostojne świątynie różnych wyznań
wypełniają się czcicielami Boga
w maju kwitną tu bzy i śpiewają ptaki
jesienią opadają kolorowe liście
stolica mojej Ojczyzny jest piękna
niepokonana uśmiechnięta i dumna
führer fatalnie prorokował wrzeszcząc
- Diese Stadt muss vollständig vom
Angesicht der Erde verschwinden!
-(To miasto ma całkowicie zniknąć z powierzchni ziemi!)

Alina Puk Pod niebieskim niebem

Chciałabym
Polecieć w chmury
Być blisko Boga
Brak sił, nie mogę
Wstuchuję się
Czy to gołębie
Na blaszanym parapecie
Czy może krople zaczynają tańczyć,
Monotonie
Tak
To dźwięki szumiącej melodii,
Opadają na parapet
Po liściach kasztanowca
Taniec i zaduma
Czuję
Jak wena zagląda mi przez ramię
I sprawdza, czy już piszę,
Piszę,
O mężczyźnie, który jest tak blisko
Czytam - w drugim pokoju
Gdyż siły i głos już niemrawe
Tylko oczy, jak zawsze w błękicie.

Andrzej Gajczyk Pamięć

A pamięć coraz bardziej mnie boli,
gdy wracają do mnie obrazy uroczo znojnych
tatrzańskich wędrówek,
kiedy z córkeczkami s płacałem dług wobec Taty.

Bo pamięć coraz bardziej mnie boli,
kiedy chroniczne wspomnienie jej z nim,
jątrzy opuszczonego kulawego,
a doktor czas szyderczo samotnością kłuje.h
Gdy pamięć coraz bardziej mnie boli,
bezszydercznie staram się uciec od snów
w których biegam absurdalnie
i obudzić się przeraźliwie nie chcę.

Lecz pamięć coraz bardziej mnie boli,
toteż szukam sił w umęczonej,
ale i krzepiącej wózkowej codzienności,
szukam także słów adekwatnych.

Wiem, że pamięć coraz bardziej mnie boli,
ale tylko do czasu, gdy
to co widzialne, niewidzialnym się stanie.

Danuta Ławniczak Dwa punkty widzenia

Oczy widzą słońce
pierwsza myśl: cudowny dziś dzień
druga myśl: za chwilę przyjdzie cię

Oczy widzą księżyc
pierwsza myśl: magiczna nocy poświata
druga myśl: ciemności na pół świata

Oczy widzą chmurę na niebie
pierwsza myśl: upragniony koniec suszy
druga myśl: jak ja nie cierpię kałuży

Oczy widzą złote łany zbóż
pierwsza myśl: nie grozi nam głód
druga myśl: wielki będzie żniwny trud

Oczy widzą że nie nic widzą
pierwsza myśl: przerażenie strach i dramat
druga myśl: ... jest nareszcie taka sama.



Leonard Jaworski Mamo

Gdziekolwiek jesteś teraz Mamo
mówię do Ciebie czule i serdecznie
jesteś dla mnie nieustająco tą samą Mamusią
która dawno temu trzymała mnie na kolanach
gdy ostatnimi czasy leżałaś w szpitalu
to spod poduszki wyciągnęłaś czekoladowy batonik
który przyniosły Ci prawnuczki i dałaś mi go
byłaś taka szczęśliwa obdarowując jednaka
podniosłaś zmęczone życiem oczy i uśmiechnęłaś się
gdy zobaczyłaś jak zjadam twój słodki prezent
ciągle widzisz we mnie małego chłopca
choć jestem już dziadkiem a nawet pradziadkiem

Grażyna Toulze Życie

życie jest wąwozem,
dla jednych to Kamieńczyk
dla innych Samosierra.....
czy wiemy ty i ja,
które jest przypisane nam?
To szczęście, że nie,
bo cóż by były warte noc i dzień,
poranek i zmrok,
gdybyśmy wiedzieli,
że są dla nas ostatnimi.....

Lilianna Misiak
Wiosna

Deszcz wiosenny dudni po szybach
 wieży kościoła nie widać
 za mgłą
 usiadła cichutko na lustrach okien
 i spływa leniwymi kroplami
 burza gromy z nieba
 wiatr walczy ze złowrogimi światłami
 błyskawic
 wraz z ostatnimi kroplami deszczu
 wschodzące nieśmiało słońce
 nasycza owe krople
 wszystkimi kolorami
 tęczy w otwarte okno wpada fala powietrza
 czystsze niż wszystkie
 górskie potoki.
 majowy ogród
 pachnący kwieciami jabłoni


Monika Kładko
Czarne dziury

Mówią, że strach ma wielkie oczy.
 Mój ma bardzo duże i zza każdego rogu,
 zza każdej czarnej dziury
 na mnie spogląda.
 Boję się nocy i ciemnych zakamarków.

Można widzieć i być ociemniałym,
 gdy nie dostrzeżemy prawdy o sobie samym.
 Jesteśmy ślepcami.
 Żyjemy w ciemnościach
 Wiele zobaczysz jak dowiesz się
 więcej o sobie, swoich bliskich.

Patrz na świat oczyma dziecka,
 jakbyś po raz pierwszy wszystko widziała.
 Ten zachwyt dodaje energii.
 I świat już tak nie przeraża.

Regina Sobik
Karma wroci

Zapatrzeni w siebie i zabiegani
 zajęci różnymi sprawami
 udają że nie widzą

A Oni Widzialni
 z całym bagażem trosk i bólu
 żyją obok nich

Odgrodzeni murem obojętności
 są jak ptaki z połamanymi skrzydłami
 I tylko od czasu do czasu
 ktoś poda im rękę

Karma wróci

Zbigniew Jaszczuk
Na składzie

noszę buty zawiązane czasem
 spadają za horyzontem
 dzień nie równoważy nocy skupionej w fazie
 rem
 śnił mi się list pożegnalny dojrzał do wysłania
 dam listonoszce za ostatni uśmiech
 z urzędu kopiuje wklej
 wiesz
 napisałem wiersz o posłance złej wiadomości
 przyniosła rachunek za prąd
 kto inny mógłby do mnie napisać
 i skąd
 mogłaby być moją córką
 z zięciem pewnie częściej by odwiedzała ojca
 grób nie zapyta co tam mała
 a tak
 usycham jak spreparowany ptak
 zawieszony między biegunami
 traci orientację w czterech stronach ciszy
 słyszysz
 za oknem znowu wiosna
 wyrzuca z gniazd zużyte słońce na szczęście
 trafią do składu porcelany


Krystyna Pilecka
... odległą a bliską...

zastanawiam się jak opisać
 zmarszczkę na twoim czole
 i tę między brwiami
 (czy znakiem zapytania)

a ciszę wiszącą w powietrzu
 trwającą zbyt długo...
 i ...

jak nazwać iskry migające
 w źrenicach twoich
 rozdzielające nasz oddech...

Kazimierz Wiejak
Widzialni

Każda choroba się czymś odznacza.
 Coś co wyróżnia ją, jakiś znak.
 Chory uwagę na siebie zwraca.
 Ma jakąś wadę. Ma jakiś brak.

Znakiem SM-u jest poruszenie.
 Chory potyka się i upada.
 Chwieje się, kłopot miewa z ustaniem.
 Niestety często na wózku siada.

A że choroba młodych dotyka.
 Tak mówią dane i ja to wiem.
 Gdy wózkowiczów młodych spotykam
 To prawie pewne, że to SM.

Jesteśmy zatem dobrze widzialni.
 Trudno na drodze nie widzieć nas,
 Ale poza tym całkiem normalni
 I tacy sami jak każdy z was.

Chcemy się uczyć oraz pracować.
 Nie być dla innych wcale ciężarem.
 Mieć swe rodziny, dzieci wychować
 I za dar każdy odplacić darem.

Nie zamierzamy siedzieć beczynnienie
 I swą chorobę rozpamiętywać.
 Radzę każdemu chłopcu, dziewczynie
 By chcieli działać i wszędzie bywać.


Angelika Boniuszko
K... dla Ciebie

Widziałam Cię.
 Szedłeś sam - a ja z naprzeciwnika,
 Szłam niby szczęśliwa z Nim za rękę
 Popatrzyliśmy na siebie i ...-
 minęliśmy się,
 Jakbyśmy się nigdy nie znali
 Lecz każde z nas odwróciło się -
 za siebie i to wystarczyło...
 W tej minucie zdałam sobie sprawę
 z tego co bezpowrotnie straciłam.
 Myślałam, że o Tobie zapomniałam -
 a jednak nie udało się.
 Iskierka naszej miłości nie wypaliła się -
 wciąż jeszcze się tliła.
 Łza spłynęła mi po twoje stopy,
 teraz już wiem, że -
 chciałabym być nie widzialna dla ciebie,
 albo odwrotnie.
 Bo teraz muszę dalej iść i ...
 żyć nie oglądając się za siebie.

JADWIGA PANASIUK
ZAUWAŻ MNIE ...

Za oknem piękny, radosny świat
 Słońce promieniem dotyka twarzy
 Dziecko tu biegnie wesołe tak
 Nie wie, co w życiu może się zdarzyć

A ja tu siedzę osamotniona
 Okno ekranem staje się świata
 Patrę tak przez nie mocno zmęczona
 Boli mnie ciało, bolą złe słowa

Bezradność ściska imadła mocą
 Nogi straciły moc swą i siłę
 Nie mogę kroku postawić sama
 Nie mogę sama nic już uczynić

Godziny płyną chyba jak lata
 Ktoś przyszedł, wyszedł, powiedział słowo
 Ktoś podał książkę i okulary
 Ktoś podał leki, postawił kompot

I znowu cisza, nie ma nikogo
 Samotność cicho zapala lampę
 Znow ból ustawił swe wielkie wojsko
 Chorągwie złości, łez, wyczerpania.



Przekaz o SM poszedł w świat XII SyMfonia serc rozbrzmiała na Krakowskim Przedmieściu

To był dzień, w którym Krakowskie Przedmieście w Warszawie zamieniło się w barwny i rozbrzmiewający muzyką korowód różnych działań Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Po raz kolejny już bowiem zagrała tam nasza Symfonia serc. Po raz dwunasty. W tym roku pogoda trochę pokrzyżowała nam początek

imprezy ponieważ z powodu potężnej ulewy byliśmy zmuszeni odwołać kilka pierwszych atrakcji. Na szczęście po godzinie trzynastej, 8 września, aura zaczęła być dla nas łaskawsza i już wszystko odbywało się zgodnie z planem. Rozpoczęliśmy od quizu na temat stwardnienia rozsianego i Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, w którym uczest-

nicy, zarówno dzieci jak i dorośli, wygrywali wspaniałe prezenty. Później był pokaz tańców na wózkach inwalidzkich, „Bieg zajączka”, czyli wyścig naszych milusińskich na 100 metrów, pokaz i nauka udzielania pierwszej pomocy oraz taneczna zabawa w rytmie tanga. Dorośli mogli zmierzyć ciśnienie krwi czy też zobaczyć na symula-

torze SM jak wyglądają objawy tej choroby, a dzieci zobaczyć i pogłaskać fretkę, czy też pomalować buzię na kolorowo lub narysować coś zabawnego. Do tych wszystkich atrakcji zapraszała jak co roku przesympatyczna konferansjerka **Anna Kossak**, w otoczeniu bajecznie kolorowych motyli z Teatr AKT.

Nowością podczas SyMfonii Serc na Krakowskim Przedmieściu była debata na temat niewidzialnych objawów SM. Ból, zmęczenie, problemy ze wzrokiem, zaburzenia urologiczne, seksualne i emocjonalne – dokuczliwe objawy stwardnienia rozsianego, są niedostrzegalne dla społeczeństwa. Mogą pojawić się w każdej chwili, utrudniają codzienne funkcjonowanie, wpływają na obniżenie nastroju oraz pogorszenie jakości życia.

Większość z nich jest niezauważalna i niezrozumiała dla otoczenia. O niewidocznych objawach mówiły **Milena Trojanowska** i **Bożena Jelińska**, osoby chorujące na SM, a prof. **Jerzy Kotowicz**, neurolog i **Tomasz Połec** przewodniczący PTSR o sposobach pomocy chorym: leczeniu, rehabilitacji i opiece.

Debata na temat ukrytych objawów SM cieszyła się dużym zainteresowaniem zarówno osób świadomych tematu, jak również osób spacerujących po Krakowskim Przedmieściu, dla których była to jedna z niewielu okazji by na ten temat się czegoś dowiedzieć. Właśnie te osoby, czasem po raz





pierwszy w życiu, dzięki debacie, naszym punktom informacyjnym i wolontariuszom, którzy rozdawali materiały informacyjne, mogły posłuchać o stwardnieniu rozsianym, dowiedzieć się co to jest za choroba, jak pomóc chorym oraz rozwiać mity na jej temat. Finał całodniowej akcji na Krakowskim Przedmieściu odbył się na dużej scenie, a był nim „Wielki Koncert Charytatywny dla SyMfonii Serc”. Jako pierwszy zaprezentował się zespół „Droga Na Ostrołękę” z wokalistą **Wojciechem Dutkowskim** na czele. Swoim dynamicznym show potrafili zgromadzić pod sceną wielką rzeszę nie tylko fanów swojej muzyki, ale również zainteresować przypadkowych przechodniów, którzy chętnie przystawali by posłuchać i zobaczyć countrowe show. Podczas trwania całego koncertu pod sceną odbywały się tzw. „tańce liniowe”, czyli bardzo popularny w countrowym środowisku rodzaj

tańca, polegający na synchronicznym wykonywaniu tych samych układów tanecznych przez większą liczbę osób. Na zakończenie całodniowej akcji na scenie pojawiła się prawdziwa ikona i legenda muzyki country, czyli **Michael Lonstar** z zespołem. Mogliśmy usłyszeć zarówno wielkie hity z kolebki muzyki country czyli Nashville, w którym Lonstar wielokrotnie występował, jak również autorskie przeboje artysty jak choćby „Radio” czy „Cały świat, ona i ja...”. Tegoroczna SyMfonia Serc, choć z początku deszczowa, cieszyła się dużym zainteresowaniem zarówno osób, które specjalnie na naszą akcję przybyły jak również osób przypadkowych, które często po raz pierwszy w życiu mogły dowiedzieć się czegoś na temat stwardnienia rozsianego. Dzięki takim akcjom docieramy do świadomości społeczeństwa, walczymy ze stereotypami i rozwiewamy mity na temat stwardnienia rozsianego.



JFK





ĆWIERĆ WIEKU DĄBKA

Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny dla Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Dąbku jest regionalnym domem pomocy społecznej przeznaczonym na pobyt okresowy, wyłącznie dla osób chorych na stwardnienie rozsiane z terenu całego kraju. Prowadzi kompleksową rehabilitację osób chorych na SM, wdraża rozwiązania służące usuwaniu barier napotykanych przez osoby niepełnosprawne i uczy żyć z chorobą. Dysponuje sprzętem do hydroterapii i krioterapii, oferuje także hipoterapię.

KOMR w Dąbku obchodzi w tym roku 25-lecie istnienia. Z tej okazji 23 08 2019 r. odbyły się jubileuszowe uroczystości. Zgromadzonym sprzyjała piękna pogoda

a i sceneria – całe wydarzenie miało miejsce w parku - sprawiła, że uroczystość miała wyjątkową oprawę. Obchody rozpoczęła msza święta koncelebrowana przez dziekanów mławskich, ks. Sławomira Krasińskiego oraz ks. Kazimierza Ziółkowskiego. Wśród zaproszonych gości byli: m.in.: Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik wraz z Elżbietą Lanc, członkinią Zarządu województwa, a także liczni przedstawiciele władz samorządowych sąsiadujących z Dąbkim.

Na mocy uchwały Sejmiku Wojewódzkiego KOMR otrzymał medal „Zasłużony dla Mazowsza”. Odznaczenie zostało przekazane na ręce obecnego dyrektora Włodzimierza Wojnarowskiego.

Ośrodek otrzymał obietnicę przyznania dodatkowych środków, które mają sfinansować zakup ortozy do oceny i nauki chodu (lokomatu).

Podziękowań i gratulacji było wiele. Pracownikom zatrudnionym od początku istnienia ośrodka wręczono okolicznościowe dyplomy. W uroczystości brali udział także byli dyrektorzy placówki, Antoni Nowicki oraz Dariusz Więclawski.

W tym doniosłym i pięknym wydarzeniu Radę Główną Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego reprezentowała wiceprzewodnicząca Helena Kładko, która przekazując Kryształowe Serce, w ciepłych słowach podziękowała personelowi za opiekę i zaangażowanie na rzecz cho-



rych. Po podziękowaniach i gratulacjach odbyła się część artystyczna. Uświetnili ją zaproszeni przez władze Samorządu Województwa Mazowieckiego Alicja Węgorzewska -Whiskerd (mezzosopran) oraz światowej sławy skrzypek Bogdan Kierejsza. Część artystyczną wypełnili również Marta i Paweł Stawińscy z Mławy, orkiestra dęta Ochotniczej Straży Pożarnej w Słupsku oraz lokalny zespół ludowy „Dąbkowiaczy”.

Aby upamiętnić obchody 25-lecia istnienia KOMR, posadzony został dąb. Po wspólnym obiedzie wieczorem odbyło się ognisko i zabawa dla mieszkańców i pracowników. Pozostały miłe wspomnienia uwiecznione na zdjęciach.

H.K.



DOŻYŃKI

Zbliżają się dożynki – Święto ludowe, mające swój rodowód jeszcze w czasach średniowiecznych, jest podziękowaniem za tegoroczne zbiory i jednocześnie prośbą o pomyślność przyszłych. To niezwykle ważne wydarzenie wieńczące ogromny trud włożony przez rolników podczas ostatnich żniw, przypada w okresie równonocy jesiennej – 23 września

Największe w roku święto rolników jest ukoronowaniem ich całorocznej pracy. W staropolszczyźnie nazywano je również wieńcowym (od największego symbolu tego święta – wieńca dożynkowego), lub okrężnym (okrążanie jesienią pól po zebraniu zbiorów), lub żąznkami i wyżynkami.

Uroczystość ta, odbywająca się w całej Polsce, miała mnóstwo lokalnych odmian. Zawsze jednak i wszędzie można w niej było wyodrębnić trzy etapy: obrzędowe ścięcie ostatnich kłosów, wicie wieńca i pochód z wieńcem do chaty lub dworu, ucztę i zabawę z tańcami.

Na potwierdzenie pochodzenia

tego święta istnieją różne hipotezy. XVIII i XIX-wieczni uczeni skłonni byli uważać, że jest to odwieczne, pogańskie święto płodności i plonów, pozostałość dawnych uctw obrzędowych i ofiar składanych bóstwom urodzaju. Nie ma jednak wystarczających danych źródłowych, potwierdzających tę hipotezę. Należy więc przypuszczać, że jest to święto o wiele późniejszego pochodzenia, związane z dworem i gospodarką folwarczną, a więc obchodzone nie wcześniej niż w XVI w. i związane z kulturą chrześcijańską.

Tradycyjnie *dożynki* obchodzone były w pierwszy dzień jesieni. Świętu towarzyszyły różne prak-

tyki i do niedawna zachowane zwyczaje takie jak np.:

Wieniec - obchody dożynek rozpoczynały się wiciem wieńca z pozostawionych na polu zbóż, z owoców, kwiatów, kiści jarzębin i kolorowych wstążek. Wieniec dożynkowy miewały na ogół kształt wielkiej korony lub koła. Dawniej umieszczano w nich także żywe kaczęta lub koguty, co miało zapewniać zdrowy przychówek gospodarski. Wieniec niosła najlepsza żniwiarka, czasami z innymi. Za nią podążał orszak odświętnie ubranych żniwiarzy, którzy nieśli na ramionach przybrane kwiatami, sierpy i kosy. Pochody z wieńcem dożynkowym – zgodnie z wielowiekową tradycją – najpierw udawały się do kościoła, aby podczas mszy poświęcić wieniec, a stamtąd do gospodarza dożynek. Po drodze śpiewano pieśni dożynkowe z powtarzającym się zwykle refrenem o plonie:

Plon niesiemy plon, w gospodarza

dom! Żeby dobrze plonowało, Po sto korcy ziarna dało. Plon niesiemy plon!

Wieniec dożynkowy przechowywany był w stodole do kolejnego roku, do nowego siewu. Wykruszone z niego ziarna wsypywano do worków z ziarnem siewnym. Zwyczaj ten praktykowany jest po dzień dzisiejszy, zwłaszcza przez starszych rolników.

Pas niezżętego zboża, który po żniwach przez jakiś czas pozostawiano na pustym już polu dla ciągłości urodzaju. Pozostawione na polu kłosa zwano **przepiórką**, **perepelką** lub **wiązką**. Ścinane były uroczystie przez najlepszego kośnika, po czym wręczane były najlepszym żniwiarkom do uplecenia wieńca.

Podczas dożynek **organizowano biesiady** z poczęstunkiem i tańcami, dawniej poprzedzane rytualnymi obrzędami i modlitwami.

Pod koniec XIX w., wzorem dożynek dworskich, zaczęto urządzać **dożynki chłopskie**, gospodarskie. Bogatsi gospodarze wyprawiali je

dla swej rodziny, parobków i najemników. W 20-leciu międzywojennym zaczęto organizować **dożynki gminne, powiatowe i parafialne**. Organizowały je lokalne samorządy i partie chłopskie, koła Stronictwa Ludowego, Kółka Rolnicze, Kościół. Ówczesne dożynki były manifestacją odrębności chłopskiej i dumy z przynależności do rolniczego stanu. Towarzyszyły im występy ludowych zespołów artystycznych, wystawy rolnicze i festyny.

Po 1945 r. gospodarzami dożynek byli z reguły przedstawiciele władz administracyjnych i miały one bardziej charakter polityczny. A mimo to zachowywano w nich elementy tradycyjne tj. uroczyste pochody z wieńcami, pieśni, festyny ludowe. Gospodarzem dożynek ogólnopolskich najczęściej był I sekretarz PZPR. Dożynki w czasach PRL były ważnym przedsięwzięciem propagandowym, mającym na celu podkreślenie siły „sojuszu robotniczo-chłopskiego”, ważnego elementu ówczesnej władzy.

Po 1990 r. dożynki, po raz kolejny,

zmieniły częściowo swój charakter. Stały się nie tylko świętem rolników, ale i uroczystością religijną, będącą podziękowaniem składanym Bogu i Matce Boskiej za szczęśliwie zakończone żniwa i zebrane plony. Rozwinął się, kultywowany w międzywojniu, obyczaj urządzania dożynek parafialnych oraz tłumnych pielgrzymek chłopskich do miejsc kultu religijnego. Obecnie, najuroczyściej obchodzone polskie dożynki odbywają się na Jasnej Górze w Częstochowie i w Spale (dożynki prezydenckie).

Obecnym ceremoniom dożynkowym przewodniczą Starosta i Starościna dożynkowi. Najpierw wnoszone są wieńce dożynkowe wykonane z kłosów zbóż, owoców, warzyw, polnych kwiatów. Potem Starosta i Starościna wręczają bochen chleba upieczonego z mąki pochodzącej z ostatnich zbiorów Gospodarzowi dożynek. Następnie składane są symboliczne dary z najnowszych plonów. Dożynki kończy najczęściej festyn ludowy.

Oprac. Ak



SMExpress ukazuje się dzięki wsparciu

TEVA TEVA POLSKA®

MERCK

Roche

Biogen

Alvogen

BAYER

SANOFI GENZYME

NOVARTIS

CYBERBULLYING

Kilka dni temu rozpoczął się kolejny rok szkolny. Nasze pociechy z chęcią większą lub mniejszą powędrowały na spotkanie nowych wyzwań. Jednak, coraz częściej niestety, się zdarza, że mogą również spotkać się z nowymi formami agresji, skierowanymi przeciwko nim, a nawet stać się jej sprawcami. Nastolatki, w odpowiedzi na pytanie: Czym jest przemoc, bez wahania wymieniają: kopanie, bicie, szarpanie, wyzwiska. Nie zastanawiają się nad obmawianiem, hejtowaniem, obraźliwymi wpisami w Internecie. „No co pani, przecież to tylko żarty” – często reagują w ten sposób. Żarty, które jak pokazują statystyki, potrafią zabijać.

Nowoczesna przemoc nie zostawia sińców na ciele, nie niszczy ubrań, podręczników, nie polega na gnębieniu ofiary w szkolnej toalecie. Przed współczesną przemocą nie można się ukryć, zostawia po sobie często na zawsze bardzo materialny ślad, a jej pozostałości w psychice goją się dużo trudniej niż rany na ciele.

Czym jest cyberbullying?

Cyberbullying jest rodzajem przemoc z użyciem nowoczesnych technologii, głównie internetu oraz telefonów komórkowych. Akty przemoc są powtarzalne i mają na celu wyrządzenie szkody emocjonalnej innej osobie. Zjawisko przybiera różne formy, takie jak: nękanie, groźby, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających filmów, zdjęć czy informacji. To także wykluczanie z grup online np. facebookowych grup klasowych czy forów internetowych. Przemoc przejawia się również poprzez wzniecanie konfliktów poprzez użycie agresywnego języka, uzyskiwanie od kogoś online informacji w celu późniejszego ujawnienia ich i wykorzystania na niekorzyść danej osoby. Ostatnio można dużo usłyszeć o sextingu, czyli rozsyłaniu tekstów lub obrazów o tema-

tyce seksualnej.

Statystyki pokazują, że cyberprzemocy doznaje od 20 do nawet 50% młodych ludzi. O tym, jak poważny jest to problem świadczy nie tylko jego skala, ale również konsekwencje, jakie cyberbullying może powodować. Media wielokrotnie nagłaśniały już przypadki samobójstw nastolatków, po tym, jak ktoś umieścił kompromitujące ich filmy czy wpisy w sieci.

Młodzież często nie jest świadoma, że prześladowanie kogoś za pośrednictwem mediów elektronicznych to właśnie cyberbullying. Nie identyfikują takich zachowań z przemocą. Ponadto, nękanie za pośrednictwem internetu jest z perspektywy sprawcy dużo prostsze – nie wymaga konfrontacji twarzą w twarz, zapewnia pozorną anonimowość, pozostawia ślady na długo, a także zapewnia praktycznie nieograniczoną publiczność. Z pojęciem cyberprzemocy nie spotkała się również duża część rodziców. Są oni nieświadomi, że popularny facebook czy youtube mogą być przyczyną zmian w zachowaniu ich dziecka. Pokolenia urodzone w latach 80-tych i wcześniej, które przeżyły znaczną część swojej młodości bez dostępu do internetu pamiętają napisy na murach: „Janek K. to c***”, „Elka to k***”.

Współcześnie, ten rodzaj przemoc wymaga od sprawcy dużo mniej wysiłku, a do usunięcia śladów, już nie wystarczy jedynie wiadro farby. Obecnie, młodzi ludzie mają dostęp do całego wachlarza narzędzi, które używane w złym celu, potrafią niszczyć życie innych. Nastolatki często nie mają świadomości, że ich działania są nie tylko przemocą, ale również podlegają karze i mogą powodować konsekwencje prawne na mocy art. 190 Kodeksu Karnego §1 „Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba

wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2”.

Problem cyberprzemocy jest na tyle poważny, że w działania mające na celu zapobieganie negatywnym zjawiskom, włączył się także UNICEF. Zdjęcia kampanii „Jeden strzał wystarczy” są poruszające. Trudno uniknąć nasuwającego się skojarzenia cyberbullyingu z egzekucją. UNICEF zwraca również uwagę na ważny aspekt przemoc – biorą w niej udział nie tylko sprawcy, ale i świadkowie. Ponadto, do wspierania agresji może przyczynić się także źle zorganizowany system szkolny. To przede wszystkim: brak wyciągania konsekwencji od sprawców, przymykanie przez nauczycieli oczu na problem, czy uznawanie, że cyberprzemoc jest mniej szkodliwa niż agresja bezpośrednia, cielesna. Elementem programów profilaktycznych i wychowawczych wielu szkół jest zapobieganie cyberprzemocy. Ich realizacja przez nauczycieli pozostaje sprawą odrębną. Istotna jest również współpraca rodziców ze szkołą, stanowcze domaganie się wyciągnięcia konsekwencji od sprawców i podjęcia działań mających chronić osoby doznające przemoc. Ważne, by cyberbullyingu nie ignorować, nie traktować w kategorii młodzieńczych wybryków, gdyż jego konsekwencje mogą być bardzo poważne – od tych natury psychologicznej, poprzez zmiany szkoły, autoagresję, aż do samobójstw ofiar cyberprzemocy. Po czym poznać, że dziecko może być ofiarą przemoc?

Z uwagi na specyfikę cyberbullyingu, rodzicowi może być trudniej zorientować się, że dziecko doświadcza przemoc. Istnieją jednak objawy, które mogą wskazywać że młody człowiek doznaje krzywdy.

Oto kilka możliwych:

- oznaki zmartwienia, zdenerwowania pojawiające się podczas korzystania z komputera lub telefonu;
- izolacja od rówieśników - koleżdy i koleżanki nie odwiedzają dziecka/nastolatka i sam nie jest do nich zapraszany; nie spędza czasu z osobami w swoim wieku, szuka towarzystwa innych grup niż własna grupa rówieśnicza;
- niechętnie chodzenie do szkoły; może nastąpić również pogorszenie wyników szkolnych;
- budzenie się w nocy z krzykiem lub płaczem, koszmary nocne, trudności z zasypianiem;
- zachowania autoagresywne;
- zmiany w zachowaniu: płaczliwość, drażliwość, zwiększenie poziomu lęku;
- utrata zainteresowania dla dotychczasowych hobby;
- brak apetytu, bóle żołądka, bóle głowy;

Bardzo często ofiarą cyberbullyingu padają te same osoby, które doświadczają również „tradycyjnych” form przemoc. Warto zatem zwrócić uwagę również na takie oznaki:

- chodzenie do szkoły okrężną drogą, niczym nieuzasadnione wybieranie dalszej trasy w obawie przed napotkaniem prześladowców;
- zniszczone ubrania, rzeczy osobiste, podręczniki;
- ślady na ciele: sińce, zadrapania;
- często powtarzające się, nieuzasadnione konkretną potrzebą prośby o pieniądze.

Niestety, nie ma skutecznych metod przeciwdziałania cyberprzemocy. Bardzo istotny jest kontakt rodziców z dzieckiem, zbudowanie zaufania tak, by nastolatek nie bał się powiedzieć o swoich problemach. Jeśli dziecko czy nastolatek pada ofiarą cyberbullyingu należy konsekwentnie reagować oraz wymagać stanowczej reakcji ze strony szkoły. W przypadku gdy te działania nie przyniosą rezultatu, powinno się sprawę zgłosić policji, gdyż cyberprzemoc jest karalna, a brak reakcji jedynie zachęci sprawców do dalszych ataków. Pomocne może okazać się także zgromadzenie dowodów – maili, smsów, filmów – pomogą



one w ustaleniu sprawcy. Należy również powstrzymać osobę będącą ofiarą cyberbullyingu od odwetu. Można bowiem nie tylko pogorszyć sytuację, ale również doprowadzić do złamania prawa. Bardzo ważne jest zapewnienie młodemu człowiekowi odpowiedniego wsparcia. Pomocna może być wizyta u psychologa. Każdy rodzaj przemoc pozostawia ślad w psychice osoby jej doznającej. Psycholog pomoże młodej osobie poradzić sobie z lękiem czy spadkiem samooceny.

Jak reagować na cyberprzemoc?

Jeżeli jesteś świadkiem cyberprzemocy, podobnie jak w przypadku przemoc fizycznej, staraj się nie pozostawać obojętnym. Pomyśl o zorganizowaniu wsparcia dla osoby pokrzywdzonej, która w tej sytuacji może czuć się bezradna. Warto zademonstrować jasne stanowisko w sprawie, nie rozpowszechniać przemocowych treści i zgłosić sprawę np. administratorowi danej strony czy forum. Ważne, aby sprawca nie dostał akceptacji społecznej, powinien usłyszeć, że krzywdzenie kogoś nie jest nieszkodliwym zartem.

Odpowiedzialność karna

Choć nie istnieją jeszcze specjalne przepisy, regulujące konkretnie kwestię cyberprzemocy, jej

sprawcy mogą zostać ukarani na podstawie wybranych przepisów kodeksów: karnego, cywilnego i wykroczeń. Wśród czynów zabronionych są m. in. nękanie (art.107 kodeksu wykroczeń), wulgaryzmy (art. 141 kodeksu wykroczeń), groźby (art. 190 i art. 191 kodeksu karnego), włamania elektroniczne (art. 267 i art. 268 a kodeksu karnego), naruszenie wizerunku (art. 23 i art. 24 kodeksu cywilnego) oraz naruszenie czci (art. 212 i art. 216 kodeksu karnego).

Gdzie szukać pomocy?

Poniżej podajemy numery telefonów i adresy e-mail, pod którymi dzieci, młodzież i rodzice otrzymają pomoc w zakresie walki z cyberbullyingiem. Dane prezentujemy za stroną Bezpiecznej Szkoły Cyfrowej - www.cyfrowo-bezpieczni.pl, będącej częścią projektu powstałego przy wsparciu Ministerstwa Edukacji Narodowej i mającej na celu poprawę bezpieczeństwa w sieci.

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - tel. 800121212
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - tel. 116 111, strona internetowa: www.116111.pl

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa w sieci - tel. 800 100 100, strona internetowa: www.800100100.pl

Wątroba

organ do zadań specjalnych

Wątroba to największy organ w naszym ciele. Pełniąc wiele funkcji, jest narażona na wiele obciążających czynników. Jak więc rozpoznać, kiedy zaczyna nieprawidłowo funkcjonować i jak wspomóc jej działanie?

Wątroba to gruczoł, który stanowi część układu trawiennego. Zbudowana z dwóch płatów, leży po prawej stronie ciała, pod łukiem żebrowym. 80% jej ciała stanowią hepatocyty. Tym, co wyróżnia ją spośród innych organów, to zdolność do samoregeneracji.

Wątroba ma do wykonania wiele zadań. Po zjedzeniu przez nas posiłku musi wyprodukować żółć, emulgującą zawarte w pożywieniu tłuszcze, usprawniając proces trawienia i czyniąc go bardziej wydajnym. Dba o prawidłową gospodarkę węglowodanową poprzez wytwarzanie i regulowanie poziomu glukozy, magazynując ją w formie glikogenu

lub przekształcając w żółć. Wątroba bierze udział w produkcji białek, które są istotnym elementem procesu krzepnięcia krwi.

Ma zdolność magazynowania witamin A, B12, D i K, a także żelaza, które uwalnia do organizmu, gdy jest to potrzebne. Wytwarza enzymy, heparynę, a także cholesterol i trójglicerydy. Ważną funkcją wątroby jest neutralizowanie i usuwanie z organizmu pozostałości przemiany materii i toksyn, a także przekształcanie puryn w kwas moczowy i amoniaku w mocznik. Ponadto wątroba bierze udział w termoregulacji organizmu. Krew przepływająca przez wątrobę jest cieplejsza o 1 stopień Celsjusza. Narażamy ją na ciągłe uszkodzenia, które mogą mieć fatalny wpływ na nasze zdrowie. Osłabiona wątroba nie daje wyraźnych objawów, bo nie posiada unerwienia czuciowego. Jak rozpoznać, że wątroba choruje? Nie-

pokojącym objawem mogą być przebarwienia i nadwrażliwość skóry, jej zażółcenie (także białkówki oka) jest efektem zaburzeń pracy wątroby i sygnałem problemów z odfiltrowywaniem toksyn. Zaniepokoić powinno także swędzenie skóry i jej nadwrażliwość na dotyk.

Wątroba nie boli, ale może się powiększać i uciskać sąsiednie organy, co wywołuje ból. Objawem problemów z wątrobą są także bolesne skurcze i bóle w dolnej części brzucha czy uczucie obrzmienia. Na twarzy, dłoniach i kostkach pojawiają się obrzęki. Sygnałem ostrzegawczym może być zmiana koloru moczu na ciemny (nadmiar bilirubiny we krwi). Obciążona wątroba daje objawy w postaci złego samopoczucia i zmęczenia.

Choroby wątroby mogą mieć wiele przyczyn. Zwykle są efektem zatrucia, zakażeń wirusowych lub bakteryj-



nym, nadużywania alkoholu i nieodpowiedniej diety. Najczęściej diagnozuje się u pacjentów polekowe uszkodzenie wątroby, jako że większość leków właśnie tam jest metabolizowana. **Antybiotyki, statyny, niesteroidowe leki przeciwzapalne czy paracetamol mają wysoki potencjał hepatotoksyczny. Ich przedawkowanie lub nieprawidłowe stosowanie może doprowadzić do toksycznego uszkodzenia wątroby.**

U pacjentów z SM wskazane jest szczególnie baczna obserwacja organizmu, jako że często przyjmują kilka leków jednocześnie, narażając się na wystąpienie niepożądanych interakcji. Kolejna grupa chorób wątroby to wirusowe zapalenie wątroby, wywołane przez wirusy zapalenia wątroby. Najczęściej spotyka się zakażenia

wirusem zapalenia wątroby typu A, B oraz C. WZW typu A, zwane też żółtaczką pokarmową lub „chorobą brudnych rąk” szerzy się drogą pokarmową, poprzez spożycie zainfekowanej żywności lub wody. Typ B i C szerzy się drogą pozajelitową (zabiegi medyczne, drogą płciową lub nakłuwanie skóry).

Gdy zbyt często sięgamy po alkohol, może dojść do poalkoholowego stłuszczenia wątroby. Proces ten jest odwracalny, o ile zrezygnujemy z alkoholu i zadamy o regenerację wątroby. W przeciwnym razie może dojść do alkoholowego zapalenia wątroby lub jej marskości. Należy także wspomnieć, że spożywanie alkoholu u chorych na SM jest niewskazane; w połączeniu z lekami stanowi duże obciążenie dla organi-

zmu. Naszej wątrobie szkodzi także nadmiar cukru w diecie, tłuszcze nasycone, leki i suplementy.

Aktywność fizyczna u chorych na SM, odpowiednio dopasowana do stopnia zaawansowania choroby, ma nieoceniony wpływ na funkcjonowanie organizmu jako całości, w tym także wspomaga procesy regeneracyjne wątroby dzięki poprawie metabolizmu. Istotny jest odpoczynek, przede wszystkim sen. W czasie snu wątroba pracuje, jednak ilość bodźców mogących zakłócać jej pracę jest znacznie mniejsza. Jeżeli chory zauważy dolegliwości sugerujące przypuszczalne uszkodzenie wątroby, powinien niezwłocznie zgłosić się do lekarza, który pomoże ustalić odpowiednią diagnozę.

H.K.

Oczyszczanie i detoksykacja wątroby

Dieta odtruwająca wątrobę

Dieta odtruwająca wątrobę to nie to samo, co dieta wątrobowa - stosuje się ją prewencyjnie, zanim wątroba zacznie szwankować. Wątroba pełni ponad 500 różnych funkcji. By wszystkie te procesy przebiegły bez zakłóceń, sama też potrzebuje oczyszczenia. Taka kuracja, przeprowadzona raz do roku pomoże zregenerować wątrobę, uwolnić ją od zanieczyszczeń, a także pozwoli ci utrzymać prawidłową wagę.

Przeciążona wątroba zaczyna szwankować

W większości przypadków (80 proc.) złe funkcjonowanie i uszkodzenia tego organu to skutek nadużywania alkoholu. I nie ma znaczenia, czy codziennie wypijasz 2 setki wódki, czy 4 piwa – to taka sama porcja alkoholu. Dolegliwościom sprzyja także stosowanie ostrych diet odchudzających, zwłaszcza tzw. jednostronnych (np. kapuściana, białkowa) lub długotrwałych głodówek. Wątroba źle pracuje, gdy w codziennej diecie brakuje surowych produktów bogatych w enzymy trawienne i błonnik.

Gdy wątroba niedomaga, rozciąga się otaczająca ją torebka ochronna (błona otrzewnowa) i zwiększa się nacisk na sąsiadujące z nią jelita i żołądek. Czujemy nieprzyjemne klucia w boku, rozpieranie pod żebrami. To pierwszy znak, że wątroba sobie nie radzi. Inne sygnały to:

wolniejsza przemiana materii, a w konsekwencji skłonność do nadwagi lub otyłości, brak efektów przy odchudzaniu, chroniczne zmęczenie, podwyższone ciśnienie krwi, wzdęcia, biegunki, zaparcia, gorycz w ustach, wahania nastroju od depresji po euforię, łaknienie cukru, apetyt na słodkie, nasilenie się dolegliwości alergicznych, kataru siennego, astmy, zmiany na skórze: liczne znamiona barwnikowe i brodawki, brązowe plamy przy cebulkach włosów, zimne, wilgotne ciało i skóra rąk, zabarwiony za żółto spód języka, zaczerwienienie skóry wnętrza dłoni w okolicy kciuka i małego palca, hskurcze w łydkach i palcach rąk.

Dieta pomoże oczyścić wątrobę

Aby uwolnić ją od zanieczyszczeń, przyspieszyć jej regenerację i odmłodzenie, można stosować kuracje odtruwające. Najprostszą i najbardziej naturalną jest... dieta. Na pełne odtrucie potrzeba 8 tygodni. To nie będzie czas umartwiania się. Wystarczy, że będziesz przestrzegać kilku zasad. Zamiast trzech większych posiłków zacznij jeść mniej, ale za to 5-6 razy dziennie. To, co można zjeść na surowo, jedz w postaci surówek czy sałatek. Produkty wymagające obróbki termicznej przyrządzaj na parze lub gotuj w małej ilości wody pod przykryciem. Nie smaż, lecz duś na wodzie z dodatkiem olejów roślinnych z pierwszego tłoczenia lub piecz

w folii. Pieczywo jedz czerstwe lub w postaci grzanek. I pamiętaj, posiłki powinny być świeże, nie odgrzewane. W czasie 8 tygodni kuracji:

wyeliminuj:

nabiał: mleko, sery, śmietanę, jogurty, masło, margaryny, jajka, czerwone mięso, pieczywo pszenne, słodkie: cukier, dżemy, konfitury, czekoladę, ciastka, herbatniki, lody, słone paluszki, prażone orzeszki, grzyby, nawet pieczarki, alkohol, kawę, mocną herbatę

możesz jeść:

warzywa: wszystkie zielone, poza tym marchew, buraki, paprykę, pomidory, brukiew, ziemniaki nasiona: groszek, soczewicę, ryż, siemię lniane, soję, orzechy włoskie, migdały, sezam, słonecznik, otręby owsiane i ryżowe
pieczywo: ciemne, gruboziarniste
słodkie: w bardzo niewielkiej ilości miód, melasę, chałwę
świeże ryby: sardynki, pstrąg, tuńczyk
tłuszcze: oleje tłoczone na zimno, masło sezamowe, pasty sojowe
ponadto: mleko sojowe, kiełki nasion strączkowych, świeże soki warzywne, owoce świeże i suszone.

Przez pierwsze 2 tygodnie stopniowo ograniczaj produkty zakazane, przez następne 4 w ogóle z nich zrezygnuj. Przez ostatnie 2 tygodnie mniej rygorystycznie planuj posiłki, ale ilość zakazanych produktów nadal ograniczaj.

Anna Drajewicz

Jesteś tym, co jesz



A na to – dzięki Bogu – masz wpływ. Niech więc jedzenie będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo – pożywieniem. Od tego słynnego powiedzenia Hipokratesa minęło niemal 2,5 tysiąca lat, a nie straciło ono nic na swojej aktualności. Podobnie jak założenia tradycyjnej medycyny chińskiej, która przekonuje, że skoro niektóre pokarmy swoim wyglądem przypominają konkretne organy człowieka, to muszą także pomagać w ich leczeniu. I tak:

Granat – bywa nazwany owocem życia. Jego krwistoczerwone pestki zawierają polifenole, które usuwają wolne rodniki, zmniejszając tym ryzyko wystąpienia nowotworów. Korzystnie wpływa na system sercowo – naczyniowy,

bowiem bardzo dużo antyoksydantów i kwasu foliowego. Jest świetnym źródłem kwasu omega 3, niezbędnego do prawidłowej pracy mózgu. Zatem chrup często orzechy włoskie; im świeższe, tym smaczniejsze.

Fasola – czarna fasola jest naszpikowana antyoksydantami, które zapobiegają przedwczesnemu starzeniu się organizmu. Ma mnóstwo witamin z grupy B, soli mineralnych i kwasów omega-3. Zawiera bardzo dużo potasu, fosforu i magnezu. W medycynie chińskiej wywar z niej jest zalecany w przypadku chrypy, zapalenia krtani, czy problemów z nerwami.

Imbir – był od wieków używany jako remedium na problemy żołądkowe. Zawarty w nim olejek eteryczny pobudza wydzielanie śliny żołądkowej. Działa pędnie i rozkurczowo, ponadto leczy wzdęcia. Generalnie twia trawienie. Łagodzi mdłości i wzmacnia apetyt.

Pomidor – jest przez swój kształt kojarzony z ludzkim sercem, bardziej niż jakiegokolwiek inne warzywo. Szczodrze wypełniony likopenem, który działa jako prze-

ciwutleniacz. Chroni organizm przed rakiem i chorobami układu krwionośnego. Poza tym jest bogatym źródłem witaminy C, która jest kluczowa w profilaktyce zdrowego serca.

Liczi – ma łagodny, lekko słodkawy smak, a do tego mnóstwo składników odżywczych, witamin i minerałów koniecznych do prawidłowej budowy kości. W związku z tym jedzenie tych owoców pomoże tym, którzy złamali rękę lub nogę. Ponadto ten azjatycki przysmak bardzo pomaga polepszyć wzrok.

Znacie dobrze czarnuszkę?

W świecie arabskim od dawna postrzegana była jako panaceum; mówiło się, że „leczy wszystko oprócz śmierci”. Z jej nasion tłoczy się na zimno drogiocenny olej, zwany „złotem faraonów”. Dlaczego warto go włączyć do swojej diety?

1. Buduje odporność. Badacze z Florydy, dwa razy dziennie podawali czarnuszkę grupie uczestników badania. Po czterech tygodniach u większości odnotowano wzrost liczby komórek odpornościowych nawet o 72 %, oraz większą aktywność układu immunologicznego. By wzmocnić swoją odporność, szybciej radzić sobie z infekcjami i znacznie lżej je przechodzić, wystarczy

spożywać go raz dziennie. Olej ten szczególnie polecam rodzicom, chcącym w naturalny sposób wzmocnić odporność swoich pociech i przygotować je do rozpoczęcia przygody ze żłobkiem lub przedszkolem.

2. Działa jak środek przeciwalergiczny. Za działanie przeciwalergiczne odpowiada tymochinon, substancja, która blokuje wytwarzanie histaminy (białka odpowiedzialnego za reakcje alergiczne). Dzięki tymochinonowi układ odpornościowy reaguje mniej agresywnie na wszelkie alergeny, które pojawiają się w naszym otoczeniu. Można go używać zewnętrznie – zastępując nim maści antyhistaminowe, stosowane na zmiany skórne.

3. Leczy AZS. Badania kliniczne potwierdzają, że olej z czarnuszki może być tak samo skuteczny, jak niektóre powszechnie stosowane leki na atopowe zapalenie skóry (AZS), w tym maści sterydowe. Wszystko dzięki właściwościom zmiękczającym i odżywiającym skórę. Produkt jest bowiem bogaty w dobre tłuszcze, w tym nienasycone kwasy tłuszczowe, które stanowią 85 % jego składu. Wystarczy stosować go dwa razy dziennie zewnętrznie (wmasowując w skórę), by uzyskać efekt taki samy z tym, jaki przynoszą maści sterydowe. Z tą różnicą, że olej nie powoduje skutków ubocznych.

4. Pomaga na astmę. Z badań przeprowadzonych z udziałem oleju z czarnuszki wynika, że po kilku tygodniach regularnego stosowania u 80 % badanych poprawiła się wydolność płuc, ustąpił świszczący oddech i można było zmniejszyć dawki konwencjonalnych farmaceutyków. Szczególnie pozytywne efekty uzyskano w przypadku leczenia dzieci.

5. Pomaga w leczeniu depresji. Olej z czarnuszki działa jak adaptogen, zwiększając naszą odporność na stres, przeciwdziałając

stanom lękowym i depresyjnym, oraz poprawiając ogólne samopoczucie. Działa uspokajająco; może być skuteczny w zwalczaniu symptomów epilepsji i choroby Parkinsona.

6. Działa antybakteryjnie. Zdaniem naukowców, działanie antybakteryjne, antywirusowe i antygrzybicze to zasługa tymochinonu. Dziesięciodniowa kuracja powoduje zahamowanie wzrostu patogenów, w tym również *Candida albicans*.

7. Wpływa pozytywnie na układ rozrodczy. Reguluje miesiączkowanie, wspomaga lak-

wia skórę. Regularne stosowanie warto uzupełnić o przyjmowanie oleju również zewnętrznie. Taka kuracja już po kilku tygodniach poprawi stan nie tylko skóry, ale też włosów i paznokci.

9. Eliminuje pasożyty. Olej z czarnuszki ma działanie przeciw-tasiemcowe; wykazuje też dużą skuteczność w przypadku zakażeń przywrą, owsikami, blastocystozą, a nawet włośnikami krętym. Pod tym kątem olej z czarnuszki działa nawet skuteczniej od oleju czosnkowego. A do tego kuracja nie powoduje żadnych skutków ubocznych.



tację u matek karmiących pierśią i ma działanie podobne do etynyloestradolu (syntetycznego estrogenu będącego składnikiem współczesnych tabletek antykoncepcyjnych).

8. Świetnie działa na skórę. Olej z czarnuszki działając przeciwzapalnie i antybakteryjnie, łagodzi objawy trądziku, łuszczyca, grzybicy, wysypek oraz alergii skórnych. Dzięki zawartym w oleju cennym nienasyconym kwasom tłuszczowym, nawilża i odży-

Czarnuszka wpływa także korzystnie na wiele organów wewnętrznych. Olej znalazł zastosowanie w leczeniu dolegliwości przewodu pokarmowego – wzdęć, nadmiernych gazów czy niemyt żołądka. Wspomaga pracę wątroby, a także obniża poziom glukozy we krwi. Nie wszyscy wiedzą, że cukrzykom coraz częściej zaleca się jego picie; działanie przeciw cukrzycowe jest zbliżone do metforminy – leku dla pacjentów z cukrzycą typu II.

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: Aneta Klimczak. Druk: Drukarnia ODDI Poland. Nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: redakcja@ptsr.org.pl



Parada oszustów

Coś dla fanów „Vabank” i „Żądła”.

Książka jest o oszustach. Artystach w swoim fachu, dla których najważniejsze w nabraniu ofiary jest kunszt i dopracowanie detali. Zarobek stoi na drugim miejscu. I co ważne, nie może być ofiar przemocy.

Dobre oszustwo rozpoczyna się od przygrywki, od tak dla nabrania wprawy, później jest legenda, czyli historia, w którą ma uwierzyć ofiara intrygi, Zwana gapem, a potem trzeba jeszcze go rozpracować i znaleźć słabe punkty.

Powieść zaczyna się w zakładzie opiekuńczym. Umiera tam Ferdynand Górski – szybko okazuje się, że był jednym z przywódców legendarnej grupy oszustów Houdin – Bosco. W spadku synowi, którego przez lata nie widział, zostawił zeszyt i trochę

pieniędzy. A także telefon do dawnego przyjaciela – Bosco i obietnicę fortuny jeśli pewien kant opisany w zeszycie się uda.

I tak poznajemy Mikołaja Otyśia, syna Ferdynanda. Po otrzymaniu listu od razu kontaktuje się z Bosco. Ten zgadza się na wszystko, pod jednym warunkiem. Otyś musi wziąć aktywny udział w tym oszustwie.

Od powieści nie można się oderwać, kolejna strona odkrywa przed nami sposoby oszustów jak wykorzystać nasze słabości i pewność siebie. Fałszywe aplikacje, konta w mediach społecznościowych. Do tego jeszcze skorumpowany policjant, znany aktor i atrakcyjne kobiety...

„Szwindel” Jakub Ćwiek, Marginesy

Geniusz haker

Pewnego dnia, a raczej nocy, do jednego domu w Luton wchodzi oddział brytyjskich sił specjalnych. Szukają terrorystów, którzy włamali się do najlepiej chronionej bazy danych Agencji Bezpieczeństwa Krajowego USA. Na miejscu okazuje się, że przestępcy to czteroosobowa rodzina Jenningsów, małżeństwo w średnim wieku i ich dwóch synów. A sprawcą całego zamieszania jest starszy z synów – osiemnastoletni Luke.

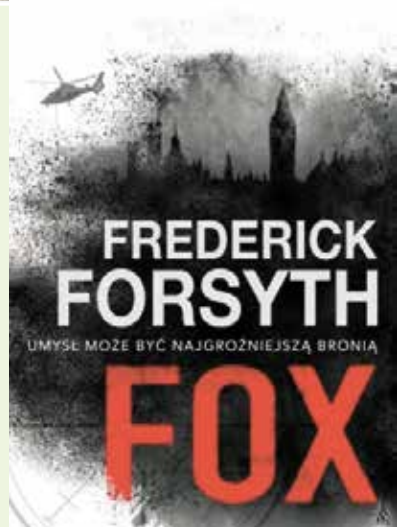
Chłopak ma zespół Aspergera i jest mocno wycofany wobec otoczenia. Jego cały świat to komputer, przy którym spędza całe dnie. Potrafi złamać każdy kod i dostać się do najbardziej strzeżonych baz danych. Jak tłumaczył po zatrzymaniu, nie miał złych zamiarów, chciał tylko pokazać Amerykanom,

że ich zabezpieczenia nie są dobre.

Amerykanie domagają się jednak ekstradycji chłopaka. Ale doradca brytyjskiej premier, sir Adrian Weston – dawny as wywiadu – ma wobec chłopaka całkiem inne plany. Wie że, umysł Luke’a będzie skuteczniejszą bronią niż karabiny i pociski. Od tej pory obaj będą działać ramię w ramię. A świat tajemnic komputerowych dysków stanie przed nimi otworem.

Ich pierwszą wspólną akcją będzie unieruchomienie rosyjskiego super okrętu. I tu do akcji wkroczy wywiad naszego wschodniego sąsiada. Agenci rosyjscy będą chcieli za wszelką cenę wytropić geniusza komputerowego. Chłopak jest ukryty w tajnej bazie, ale ktoś zdradził... A za chwilę do poszukiwań włączą się wywiady irański i północnokoreański.

Powieść wciąga fabułą i przez cały



czas trzyma nas w napięciu. Poznajemy zakulisowe układy, sieci wywiadowcze, polityków nie zawsze uczciwych i brudne gry agentów.

„Fox” Frederick Forsyth, Albatros



Dla pogody ducha

To jest książka, która poprawi nastrój każdemu. Wystarczy tylko

po nią sięgnąć i zatopić się w lekturze. Choć trzeba przyznać zaczyna się nie wesoło. Główny bohater, osiemdziesięcioletni Ferdynand Brun samotnie siedzi w mieszkaniu na walizkach i jest gotowy do wyprawki z miejsca, w którym spędził ostatnie kilka lat. Jest niemal zdecydowany na przeprowadzkę, ale...

I tu się zaczyna... Poznajemy historię pana Bruna. Urodził się 13. w piątek, choć jego mama bardzo się starała przesunąć termin porodu chociaż o godzinę. Niestety bez powodzenia. Później w jego życiu kobiety raczej unikały z nim kontaktu, dodajmy, nie wiedzieć czemu. Owszem miał żonę, ale ta odeszła, gdy Ferdynand przeszedł na emeryturę. Teraz żyje

samotnie, unika sąsiadek, tak jak on już w słusznym wieku. Jedyna jego miłością jest suka Daisy, ale i ta pewnego dnia dała nogę.

Pan Ferdynand nawet przez chwilę nie myśli i nie próbuje się zmienić. Jego największą frajdą jest robienie na złość pani Suarez, która jest gospodynią domu i jak Stanisław Anioł w serialu „Alternatywy 4”, dyryguje całą kamienicą i jej lokatorami.

Aż pewnego dnia Ferdynand Brun spotyka na swej drodze pasjonatkę informatyki, dziewięćdziesięcioletnią panią i wszystko w jego życiu się zmienia.

„Przegwizdane” Aurelie Valognes, Sonia Draga