

Drodzy Czytelnicy!

Czemu poza sobą szukacie szczęścia, które jest w was? napisał w V w. po Chr. Boecjusz. Myśl ta dotyczy w równym stopniu ludzi chorych jak i zdrowych. Powodów do wyszukiwania niepowodzeń, nieszczęść wszelkiego rodzaju od rana do wieczora znajdzie się wiele, zawsze i u każdego. Tak skonstruowana jest ludzka natura. Sztuką jest żyć tak, aby znajdować codziennie powody do mozolnego, być może okupionego wysiłkiem wstania z łóżka. To jak pierwsza zdobyta góra tego dnia, a potem następna i następna... Ta walka jest konieczna dla nas samych, bo przychodzą chwile, które uświadamiają sens naszych wysiłków, wielkich jak zdobywanie gór. Ktoś bliski, ktoś przyjazny, komu możemy ofiarować dobrą stronę siebie, uśmiech dziecka, tabliczka czekolady, dobra kawa, szukanie spełnienia w działaniu dla innych lub tylko dla siebie, albo aż dla siebie... Tyle jest powodów, aby być i aby żyć. Ratujmy siebie! Szukajmy codziennie drobnych okruchów szczęścia, prostych przyjemności, których możemy doświadczyć i dzięki którym, życie nabierze kolorów. Nieszczęście jest pospolite, radość życia cechuje ludzi o silnej, ciekawej osobowości. Poszukiwania siebie, wbrew wszystkim przeciwnościom, życzę wszystkim Czytelnikom na całe lato.

Oddajemy Wam w tym numerze kolejną porcję wiedzy o medycynie alternatywnej, między innymi o aromaterapii, czyli leczeniu zapachami. Miły zapach na pewno poprawi nastrój, uspokoi, zrelaksuje, złagodzi stresy, po prostu pomoże odszukać kolejną kropelkę szczęścia w sobie i dzięki sobie.

Radość życia bierze się z obcowania zmysłów z otaczającym światem. Nic nie zastąpi doznań, które zostają w nas, i których nikt nam nie odbierze, bo są tylko nasze, niepowtarzalne i stanowią wewnętrzne bogactwo każdego człowieka. Nie da się jednak



zagarnąć szczęścia wyłącznie dla siebie, bo komu je wykrzyzczyć? Dzielimy się więc sobą z ludźmi, smakujmy świat razem. Jest lato – słońce, zieleń, roześmiani ludzie na ulicach... Nie pozwólmy odebrać sobie tych krzepiących doznań. Nawet, jeśli nie możemy samodzielnie wyjść z domu, nie tracimy umiejętności odczuwania radości życia, bo ona jest w NAS! Zdarzają się gorsze dni, to naturalne, ale przecież miną, odejdą, będzie lepiej. Nie każdy potrafi dostrzec jasne strony życia, ale MY jesteśmy wyjątkowi i tego się trzymajmy.

„Swoją radość można znaleźć w radości innych; to właśnie jest tajemnicą szczęścia.” Georges Bernanos.

Elżbieta Świerczyńska



Co nowego... czyli o starym inaczej

Beata Anna Mielańczuk

A może aromaterapia?

Czym jest aromaterapia? Otóż powszechnie przyjmuje się następującą definicję:

„Aromaterapia jest metodą naturalnej medycyny i kosmetyki, w której stosuje się naturalne olejki eteryczne z roślin, wprowadzane do organizmu przez drogi oddechowe (wąchanie, wdychanie, inhalacje) lub przez skórę (masaż, kąpiel, kompres, kosmetyk)”.

*(Konopacka – Brud I., Brud W. S.:
Aromaterapia dla każdego. Białystok, 2007)*

Aromaterapia znana jest od tysięcy lat, a jej zalety sprawiają, że po dziś dzień cieszy się dużym zainteresowaniem. Starożytni Egipcjanie wykorzystywali olejki eteryczne do celów religijnych i medycznych. Również w Chinach i Indiach pachnidła miały duże znaczenie. Europa Zachodnia zetknęła się z aromaterapią w czasach wojen krzyżowych. Szczególnie interesujący jest fakt powstania pierwszych w historii alkoholowych perfum. Zdarzenie datuje się na 1350 rok, a autorstwo przypisuje Elżbiecie z Łokietków – Królowej Węgier. Co ciekawe tymi perfumami możemy cieszyć się również dzisiaj, ponieważ zostały odtworzo-

Co nowego... czyli o starym inaczej

ne przez polskich perfumiarzy. Noszą nazwę „Woda Królowej Węgier”. Pionierzy współczesnej aromaterapii to chemik René Maurice Gattefossé i chirurg dr Jean Valuet autor „Aromathérapie” opublikowanej w 1964 roku.

Aromaterapia zasługuje na uwagę zwłaszcza w kwestii poprawy samopoczucia, dbałości o wygląd i zdrowie, podnoszenia komfortu życia. Piękny zapach towarzyszący nam na co dzień niewątpliwie poprawia nastrój i napełnia optymizmem.

Jak podaje definicja w aromaterapii wykorzystujemy olejki eteryczne. Są to substancje wonne otrzymywane najczęściej poprzez destylację z parą wodną zieleń roślin olejkodajnych. W Polsce dostępne są między innymi następujące olejki (w nawiasach podano przykładowe zastosowanie niektórych olejków):

- Anyżowy (katar, kaszel)
- Bazyliowy
(brak koncentracji, zmęczenie umysłowe, bóle głowy)
- Bergamotowy (stres, napięcie)
- Cedrowy (lęki)
- Cynamonowy z kory (bóle artretyczne i reumatyczne)
- Cyprysowy (rozdrażnienie, zmienne nastroje)
- Cytrynowy (wysokie ciśnienie)
- Drzewa herbacianego (przeziębienia)
- Drzewa różanego (depresje)
- Eukaliptusowy (przeziębienia)
- Geraniowy (bóle kobiece)
- Goździkowy z pąków (afrodyzjak)
- Grejpfrutowy (cellulite)
- Hyzopowy (wysokie ciśnienie, apatia)

Co nowego... czyli o starym inaczej

- Jałowcowy z jagód (infekcje skóry, grzybice, trądzik)
- Jodłowy (bóle reumatyczne)
- Kanuka
(depresje, infekcje skóry i górnych dróg oddechowych)
- Kminkowy (zaburzenia trawienne)
- Kolendrowy (zaburzenia trawienne)
- Kopru włoskiego (zaburzenia trawienne)
- Lawendowy (bezsenna, bóle głowy)
- Limetkowy (depresja, lęki)
- Majerankowy
(wysokie ciśnienie, bóle głowy, bezsenność)
- Mandarynkowy (bezsenna, lęki)
- Manuka (stres, stany zapalne np.: dziąseł)
- Melisowy (stres, napięcie)
- Mięty pieprzowej
(bóle kobiece, apatia, brak koncentracji)
- Neroli (stres, napięcie)
- Paczulowy (cellulite)
- Petitgrain (depresje)
- Pomarańczowy
(rozdrażnienie, zmienne nastroje, depresje)
- Rozmarynowy (poranne zmęczenie, apatia)
- Różany (bóle głowy, wysokie ciśnienie)
- Rumianku rzymskiego (bóle kobiece)
- Sandałowy (rozdrażnienie)
- Sosnowy (przeziębienia, kaszel)
- Szałwi muskatołowej (stres, napięcie)
- Tymiankowy (apatia, katar, kaszel)
- Ylangowy (depresja, stres, wysokie ciśnienie).



Co nowego... czyli o starym inaczej

Jak widzimy ilość substancji zapachowych jest dość imponująca. Należy dodać, iż każdy z tych olejków charakteryzuje się określonymi właściwościami, które znalazły zastosowanie w praktyce (choroby wewnętrzne choroby skóry i włosów, choroby nowotworowe, choroby układu ruchu, zaburzenia emocjonalne).



Do technik aromaterapeutycznych, które pozwalają korzystać z dobrodziejstw omawianych wonności zaliczamy:

- inhalację
(np. przy pomocy kominków aromaterapeutycznych)
- masaż
- kąpiele
- kompresy
- płukanki
- kosmetyki.

Każda z wymienionych metod wymaga przestrzegania pewnych zasad i zwrócenia uwagi na przeciwwskazania do zabiegów aromaterapeutycznych. Głównym przeciwwskazaniem jest oczywiście uczulenie na którykolwiek z olejków. Dodatkowo każde opakowanie olejków najwyższej jakości zawiera ulotkę



Co nowego... czyli o starym inaczej

z dokładnymi informacjami na temat stosowania danej substancji zapachowej, jej działania, pochodzenia. **Nie kupujmy olejków bez atestów i niewiadomego pochodzenia!**

Najbardziej znaną, a jednocześnie jedną z najprzyjemniejszych form aromaterapii jest inhalacja. Możemy ją stosować na kilka różnych sposobów. Wystarczy już miska z wrzątkiem, do której dolewamy pięć kropel olejku eterycznego i przez kilkanaście minut wdychamy powstałe opary. Popularne są również kominki aromaterapeutyczne. Niewielki podgrzewacz podnosi temperaturę mieszanki wody z ok. dziesięcioma kroplami olejku i nasycza powietrze pięknym zapachem. Inhalacja najlepiej sprawdza się w przypadku infekcji górnych dróg oddechowych, apatii, stresie, bezsenności, ogólnym zmęczeniu, kłopotach z koncentracją.

Kąpiele przeznaczone są dla osób, które dobrze znoszą przebywanie w wodzie o temperaturze do 42°C. Skutecznie odpręża, relaksuje, przeciwdziała bezsenności.

Niestety ten krótki tekst nie wyczerpał naszego „pachnącego” tematu. Aby zapoznać się dokładnie z działaniem poszczególnych olejków eterycznych, możliwości ich stosowania odsyłam do ogólnodostępnej fachowej literatury i zachęcam do korzystania z porad aromaterapeutów.

Przed rozpoczęciem „przygody z zapachami” warto zasięgnąć opinii i rady lekarza, z którym jesteśmy w stałym kontakcie. Pamiętajmy, iż opisana terapia **nie jest lekarstwem na SM**. Jednak umiejętne korzystanie z jej zalet niewątpliwie poprawi nasze samopoczucie, nie tylko poprzez łagodzenie wielu dolegliwości. Również samo obcowanie z zapachami sprawi Państwu wiele przyjemności.



Pomyśl... warto

Pomyśl... warto



*Włóczęc się po innych krajach można poznać cały świat. Nie
wyglądając przez okno można ujrzyć niebo. Im dalej szukasz tym
mniej widzisz.*

Lao Tzu





Skarbiec

Pamiętam taką bajkę, w której nadworny skarbnik przychodzi do króla i mówi zasmucony:

– Wasza Wysokość, nie ma już ani jednego dukata. Skarbiec jest pusty. Król na to z uśmiechem:

Nie martw się, mój skarbniku. Mam jeszcze drugi skarbiec, a w nim ogromne bogactwo – miłość moich poddanych.

W dalszej części bajka jest o tym, jak poddani przynoszą królowi, co kto ma. A więc: bochny chleba, cukier, mąkę, wór ziemniaków i inne produkty potrzebne do życia. Były nawet słodczyce, które dawały dzieci. Ludzie nie pozwolili zginąć swojemu królowi. Pospieszyli mu z pomocą, kiedy stał się biedny. Zubożał, bo wszystkie swoje dukaty rozdał ludowi. Dlatego tak zrobił, ponieważ w drugim skarbcu posiadał ów piękny klejnot - miłość do człowieka.

A ty? Czy chciałbyś być właścicielem takiego „niedukatowego” skarbcza? Możesz go mieć. To zależy wyłącznie od ciebie. Ktoś powiedział, że przez całe życie należy gromadzić mądrość, przyjaźń, miłość i podobne skarby, aby na starość nie zostać bankrutem. Zapewne słyszałeś, że bankrutem można być mimo posiadanych bogactw i pieniędzy. Aby się przed tym ustrzec, musisz tworzyć ten „drugi skarbiec króla”. Będziesz mógł z niego korzystać nie tylko na starość. Lecz zawsze wtedy, gdy poczujesz się smutny, przygnębiony, kiedy trudy życia cię przygniotą. Bowiem do takiego skarbcza wkłada się koraliki wszelkiego dobra i potem można się nimi cieszyć. Jest to dobro zarówno tobie dane, jak i to, które ty dajesz innym. Jeżeli sprawiłeś komuś radość, to ten fakt ciebie także cieszy. Radość twoja będzie ponowna,





Pomyśl... warto

kiedy w trudnej chwili przypomnisz sobie całe zdarzenie. Albo taka perełka jak beztroski śmiech dziecka. Potrafi ona rozjaśnić każdy mroczny dzień, jeżeli tylko masz ją w swoim skarbcu.

Wkładaj do niego różne szlachetne kamienie przyjaźni. Jakże radosne dla ciebie będzie wspomnienie częstych odwiedzin przyjaciół, gdy leżałeś w szpitalu. Cierpiełeś wtedy mniej, bo oni byli z tobą.

Co jeszcze ma być w tym skarbcu? Na pewno paciorki pokory, bursztyny tolerancji, rubiny zaufania oraz diamenty sprawiedliwości. I oczywiście te trzy największe wartości, niczym najcenniejsze kolie – wiara, nadzieja i miłość. Wiara w człowieka, w to, że wszyscy z natury są dobrzy. Nadzieja na to, że dobro ostatecznie zwycięży. Miłość zaś oznacza, że można kochać i świat, i ludzi. Pytasz, gdzie taki skarbiec powinien się znajdować, gdzie go umieścić. W sercu. Po prostu w swoim sercu.

Grażyna Wojtowicz



Między nami

Renate Rubinstein

Metody alternatywne

Nieuleczalne choroby z nieprzewidywalnym przebiegiem są idealnymi przypadkami dla medycyny alternatywnej. Wpływają na to trzy czynniki: po pierwsze, tradycyjne nauki medyczne nie mogą już w niczym pomóc; po drugie, pacjent jest zdesperowany i gotowy na wszystko; a po trzecie, uzdrowiciel może przypisać sobie każdą przypadkową poprawę stanu zdrowia pacjenta jako wynik swojej kuracji. Ewentualne zmiany na gorsze zwiększają tylko desperację pacjenta, gdyż są tłumaczone zbyt późnym rozpoczęciem leczenia i koniecznością zachowania cierpliwości. Poza tym, inni chorzy na tę chorobę są zwykle w znacznie gorszym stanie i pacjent powinien być szczęśliwy, że rozpoczął kurację, w przeciwnym razie jego stan też byłby znacznie gorszy. Gdy stan pacjenta rzeczywiście się pogarsza, przestaje on korzystać z usług uzdrowiciela i słuch o nim ginie. Jest chory, wściekły i wstydzi się swoich zawiedzionych nadziei. Uzdrowiciel natomiast, przekonany o własnej doskonałości (potwierdzonej uwielbieniem pacjentów), zakłada, że skoro jakiś pacjent rezygnuje z dalszego leczenia, to tylko dlatego, że jego stan się poprawił w wyniku zastosowanej diety. Zwłaszcza, że najdziwniejszym nawet metodom leczenia towarzyszą sterty drukowanych na całym świecie materiałów potwierdzających ich skuteczność.



Między nami

Książki, czasopisma, ulotki, których pełno jest w poczekalniach homeopatów, antropozofów i zwolenników medycyny naturalnej. Pacjent, w końcu laik, jest na nowo utwierdzany w swoim wyborze kuracji przy okazji każdej wizyty.

To jest negatywny sposób patrzenia na to zagadnienie. Pozytywny przedstawię za moment. Ale na początku ja, która nigdy nie interesowałam się żadnymi chorobami, nie wiedziałam nic. Po prostu siedziałam i czekałam na kolejny atak tego wroga ukrytego w moim rdzeniu kręgowym.

„Musisz z tym walczyć” – powiedziała Marina Voikhan-skaya, rosyjska lekarka mieszkająca obecnie w Londynie. Ponieważ jest taka śliczna i wie wszystko o walce, przekonała mnie natychmiast. Ale jak miałam to zrobić?

Emilia, która mieszka trzy domy dalej, przysłała do mnie kiedyś z młodą kobietą chorą na SM, która poruszała się ze zdumiewającą łatwością. Niedużo wcześniej chodziła bardzo źle, odczuwała tak typowe dla SM mrowienie w stopach i była prawie niewidoma. A teraz? Chodzi codziennie na długie spacery a jej wzrok jest znowu doskonały. Aby udowodnić to stanęła bez ruchu na jednej nodze. Wszystko to zawdzięczała diecie Eversa. Świeże mleko prosto od krowy, bez żadnego gotowania czy przetwarzania. Jej ojciec otrzymywał je codziennie od mieszkającego pod miastem farmera. Ponadto, żadnych papierosów, kawy, alkoholu, pigułek nasennych (trucizna dla nerwów), żadnego gotowanego lub podgrzewanego jedzenia, sałaty (jedzenie dla królików, nie dla naszych zębów), żadnego chleba, tylko marchewka i kiełki pszenicy. I oczywiście do łóżka przed dziesiątą.

Co za odwaga! Natychmiast nabyłam egzemplarz książki opisującej dietę opracowaną przez starego niemieckiego



Między nami

uzdrowiciela doktora Eversa. Ma on w Niemczech klinikę dla chorych na SM z bardzo uprzejmą recepcjonistką, które udzieliła mi przez telefon wszystkich informacji i przysłała dodatkowe ulotki. Zakupiłam również trzylitrową bańkę na mleko. Pani K., moja wspaniała i pełna entuzjazmu pomoc domowa, znała farmera z krowami. Postanowiłam zacząć zaraz po Bożym Narodzeniu. Czym jest życie z obrzydliwym jedzeniem w porównaniu do życia osoby sparaliżowanej. Nie mogłam się już doczekać!

W międzyczasie poszłam na umówioną wcześniej wizytę do Dr M., uroczego lekarza i zwolennika medycyny naturalnej z Haarlemu. Wyrażał się entuzjastycznie o diecie Eversa, którą uważał za znakomitą, ale wspomniał o jeszcze lepszej jego zdaniem diecie bezglutenowej opracowanej przez pewnego Szkota nazwiskiem McDougall, o której dowiedział się niedawno. Wyjaśnił mi zasady tej diety, ofiarował broszurkę na jej temat, przepisał różne witaminy, minerały i herbatki ziołowe i kazał przyjść za miesiąc.

Byłam u niego jeszcze ze trzy razy. Był niezmiennie pogodny i miły. Odkrył teraz jeszcze francuskiego lekarza, który błyskawicznie leczył pacjentów z SM rozładowując zawarte w ich ciele ładunki elektryczne poprzez zanurzenie w misce z wodą przed pójściem spać.

On naprawdę wierzył we mnie, widział moją świetlaną przyszłość. Pomimo białego fartucha (wszyscy uzdrowiciele noszą białe fartuchy), był zawsze niezwykle życzliwy i pełen chłopięcego entuzjazmu. I nigdy nie przysłał mi rachunku. Ale już na początku, gdy zaproponował dietę bezglutenową, zachwiało moje i tak słabe zaufanie.

Między nami

Stosowałam tę dietę przez prawie sześć miesięcy. Ale jak mogła być ona równie dobra czy nawet lepsza od diety Eversa? Była jej całkowitym przeciwieństwem. Jeżeli jedna z nich pomagała, druga musiała być czystą trucizną. Po prostu nie mogłam tego zrozumieć.



Dr M. nie widział tego problemu. Myślę w końcu, że on też popierał zakaz papierosów, kawy, alkoholu, cukru i niezdrowego jedzenia, ponieważ tego zabraniał zarówno Niemiec jak i Szkot. Jest to zresztą zakazane we wszystkich dietach, w przeciwnym bowiem razie osoby stosujące te diety pozbawione byłyby poczucia tej, uzyskanej poprzez ciąg wyrzeczeń, doskonałości, tak ważnej w medycynie alternatywnej i często jej jedynej skutku. Dieta bezglutenowa oznaczała, że musisz unikać pszenicy i żyta, i wszystkich ich pochodnych (parówki i zupa pomidorowa zawierają mąkę, a nawet zamawiając solę w restauracji trzeba uprzedzić kucharza, gdyż ryba często też jest oprószana mąką). Ziemniaki – oczywiście dobrze ugotowane – są dozwolone, jak również kukurydza i coś, co normalnie jest sprzedawane jako pokarm dla ptaków. Ponadto, McDougall (który wyleczył się całkowicie stosując tę dietę po piętnastu latach siedzenia na

Między nami

wózku kiedy nawet nie mógł zapiąć guzików od koszuli) kazał unikać produktów mlecznych, zwłaszcza pełnotłustego mleka, masła, śmietany i serów. Dopuszczalna była tylko niewielka ilość chudego sera i naturalnego, odtłuszczonego jogurtu. Przestrzegałam tej diety niewolniczo przez pewien czas, trochę śmiejąc się z siebie i czując pewne zawstydzienie, bo nie wierzyłam w jej skuteczność, a mimo to nie chciałam zrezygnować.

To było coś takiego jak bym była osobą dwujęzyczną stojąc każdą nogą w innym świecie. Pewien rodzaj mentalnej akrobatyki. Gdy byłam zapraszana na obiad, gospodarze stawali na głowie, aby zapewnić mi jedzenie zgodne z zaleceniami mojej diety. Ja czułam się zażenowana z powodu kłopotu, jaki im przysparzałam, ponieważ tak naprawdę to nie wierzyłam w całą tę sprawę. A mój neurolog, poinformowany o tym, okazał lekkie rozbawienie, podniósł brwi i powiedział, że wszystko jest w porządku, jak długo mnie to poprawia nastrój. „Znałem takich, co nosili lecznicze bransoletki z miedzi,” stwierdził neutralnie. To naprawdę jest bardzo życzliwy człowiek. Pozwolił mi nawet znów palić papierosy. Chociaż rozumiem jego motywację, to i tak cieszyłam się, że się zgodził. Wszyscy pozostali mi to odradzali. Jestem jedną z niewielu osób, która ma zgodę swojego lekarza na palenie. Ale z powodu kłopotu, jaki sprawiałam, czułam się zażenowana. Żebym chociaż mogła powiedzieć, że neurolog nalega...

Też bym się pewnie czuła zawstydzona. Kiedyś myślałam, że każda forma choroby jest śmieszna i wstydliva. Nie umiałam odmówić wypicia kawy po obiedzie z ludźmi, których dobrze nie znałam, chociaż było to sprzeczne z zaleceniami i nie mogłam później usnąć. Oczywiście – nie mogłam przyzwyczaić się do starzenia się i wstydziłam się tego. Wstyd!



Między nami

Zrezygnowałam z diety bezglutenowej, podobnie jak z akupunktury i mega-witamin, które ktoś zaproponował mi później. Na razie mój sceptycyzm utrzymuje się. Nie poddałam się paranoi, która wierzy, że istnieje coś, co cały medyczny świat, skorumpowany i przekupiony przez koncerny farmaceutyczne, ukrywa, aby pacjenci pozostawali chorzy, a choroba się rozprzestrzeniała. Eksperci nie wiedzą wszystkiego, ale uzdrowiciele też nie. Nie wszystkie choroby są wynikiem zanieczyszczenia środowiska lub niezdrowego trybu życia.

Być może po prostu pogodziłam się z moją chorobą i nie miałam w sobie już tej desperacji, aby próbować wszystkiego, co wpadnie mi w ręce. Główną zaletą medycyny alternatywnej, a Dr M. w szczególności, jest to, że daje nadzieję, pokazując przykłady paru pacjentów, którzy wyzdrowieli, gdy tymczasem nauki medyczne przedstawiają tylko przerażające statystyki. Ponadto, stwarza ona możliwość zrobienia czegoś dla siebie. Jedzenie może być okropne, ale przynajmniej walczysz. Nie poddajesz się chorobie. Przez jakiś czas to pomaga. Ale gdy przeczytasz co tylko się da i wymienisz informacje z innymi chorymi, wiesz już wszystko o diecie McDougalla, również i to, że był on chyba jedyną osobą, wyleczoną przy pomocy tej diety. Wiesz również, że nie znaleziono żadnego związku między celiakią, czyli immunologiczną chorobą trzewną, którą leczy się dietą bezglutenową, a SM. W końcu okazuje się, że to nie tylko nie pomaga, ale nawet szkodzi (przynajmniej mnie zaszkodziło – moje trzewia potrzebują otrąb). W końcu przenosisz swoją walkę na inne pole i poszerzasz swoją kampanię próbując nowych środków.

Jeżeli nauka nie ma nic do zaoferowania, jest rzeczą zupełnie rozsądną próbowanie przez pacjentów różnych diet czy metod



Między nami

medycyny alternatywnej. Jak twierdzi Spinoza, wszystko, czy to będzie żelazo, kamień, czy ciało próbuje zachować swoją egzystencję. Nawet największy nonsens może dać ludziom nadzieję i przez to czasami wzmocnić ich wolę życia tak, że żyją znacznie dłużej niż wynikałoby to ze statystyk. Każda nadzieja, nawet iluzoryczna, jest lepsza niż brak nadziei. Ta doktryna staje się niebezpieczna tylko wówczas, gdy uzdrowiciele powodują, że pacjent rezygnuje z normalnej opieki medycznej w sytuacji, gdy terapia może mu jeszcze pomóc. Ale większość ludzi poważnie chorych, nawet jeżeli błędzi w innych sprawach, jest zbyt rozsądna by polegać wyłącznie na homeopatach, antropozofiach czy innych cudotwórcach, zanim ich stan będzie rzeczywiście beznadziejny.

W takiej sytuacji pacjent nie powinien się wstydzić opowiedzieć swojemu lekarzowi lub specjalście o stosowanej terapii niekonwencjonalnej. Jeżeli ma takiego lekarza, któremu nie ośmieli się o tym wspomnieć, powinien jak najszybciej znaleźć sobie nowego. A tacy są. Inteligentny lekarz zna swoje ograniczenia i nie protestuje, jeżeli wie, że on sam nic więcej nie może pacjentowi pomóc.

W szpitalu dla chorych na raka w Van Leeuwenhoek pacjenci mogą stosować dietę Moermana, jeżeli sobie tego życzą gdyż wierzą w jej skuteczność. Zwolennicy diety Moermana podają to jako dowód, że nauka zaakceptowała ich metody. Ale lekarze postępują w ten sposób, bo chcą oszczędzić niepotrzebnego okrucieństwa w stosunku do osób śmiertelnie chorych. Nie chcą postępować jak ateista, który próbuje przekonać umierającego chrześcijanina, że Bóg nie istnieje. Kłamstwo jest złem, ale okrucieństwo jest znacznie gorsze.

tłum. B. Czarnecka-Cicha



*Listy * Listy * Listy * Listy * Listy * Listy*

Pielgrzymka do Gietrzwałdu, 23-24 maja

Chociaż pomysł narodził się już dawno, dopiero teraz został zrealizowany. Wypróbowana ekipa z ojcem Dariuszem jako przewodnikiem duchowym zdała kolejny egzamin. Dzięki nim żadne przeciwności losu nie były nam straszne i nie mogły spowodować tego, że zaczniemy narzekać. Prognoza pogody nie była optymistyczna i, jak się później okazało, trafna. Deszcz padał przed wyjazdem, w czasie jazdy i w czasie postojów, ale byliśmy przed nim nieźle zabezpieczeni. Były też przebłyski słońca. I tęcza.

W nastrój pielgrzymki wprowadził nas ojciec Darek inicjując wspólną modlitwę różańcową w czasie jazdy, także przypominając w czasie trudniejszych momentów, że pielgrzymka to czas na modlitwę i refleksję, a ponoszenie pewnych trudów związanych z podróżą jest wpisane w jej specyfikę. To wszystko różni ją od wycieczki krajoznawczej.

Naszym głównym celem było odwiedzenie sanktuarium Matki Bożej w Gietrzwałdzie. Po drodze, pierwszego dnia zwiedziliśmy bardzo ciekawy skansen w Olsztynku przeczekując kolejne ulewne deszcze pod drzewami i podcieniami chałup. Uczestniczyliśmy też we mszy św. w kościele pod wezwaniem bł. Anieli Salawy – patronki chorych na stwardnienie rozsiane. Rano, drugiego dnia, ruszyliśmy do Gietrzwałdu. Słońce świeciło coraz częściej i pogoda zaczęła nam sprzyjać. W pięknym, bogato zdobionym kościele czekaliśmy na mszę świętą podziwiając cudowny obraz Matki Bożej umieszczony w głównym ołtarzu.





Między nami

Czułam niepowtarzalną atmosferę tego miejsca i starałam się przedstawić Matce swoje prośby czując, że jestem pod dobrą opieką. Taki nastrój towarzyszył mi w czasie mszy i modlitwy różańcowej, którą odmawialiśmy wędrując do cudownego źródła drogą z kapliczkami różańcowymi. Od naszych opiekunek dostałam butle wody ze źródła i z tą zdobyczą oraz nadzieją w sercu na pomoc w trudnych sprawach wracałam do domu.

Przez cały czas podziwialiśmy piękno ziemi Warmińskiej pokrytej o tej porze roku bujną, soczystą zielenią. Dzięki wspinałym, ofiarnym ludziom, zwłaszcza dzięki ojcu Darkowi, który niestrudzenie i z uśmiechem nam służył wnosząc i wynosząc chorych z autokaru, nie zaniedbując duchowej pomocy, odbyliśmy kolejną pielgrzymkę.

Anna Sobierańska

Wyruszyliśmy na pielgrzymkę w sobotę rano, z Placu Bankowego. Mimo wcześniejszych ustaleń, zmniejszyła się liczba uczestników. Z pewnością miał na to wpływ padający nieustannie deszcz. I jak to w życiu bywa też pewne wypadki losowe zadecydowały o tym, że jedna czy druga osoba nie mogła z nami jechać. Zatem wyruszyliśmy z Warszawy w strugach deszczu, ale na szczęście z pogodą w sercach. Podróż upłynęła nam na spaniu, na rozmowach, na modlitwie różańcowej. O godzinie 13 dojechaliśmy do Olsztyńska, gdzie zjedliśmy obiad. I tak, z nową energią, poszliśmy zwiedzać skansen. Zobaczyliśmy tam między innymi: zagrodę powiślańską zamożnej rodziny osadników holenderskich, zagrodę karczmarza, wewnątrz izby szkolnej oraz





Między nami

mieszkanie nauczyciela z początku XX w., wozownię i wiatraki z XIX w.

Podczas naszego zwiedzania padał deszcz, a za chwilę świeciło słońce, słowem pogoda zmieniała się jak w kalejdoskopie. Mimo tej pogodowej zmienności, mieliśmy dobry, udany czas: poznaliśmy to piękne muzeum budownictwa ludowego, cieszyliśmy się tym, co widzimy i tym, że, po prostu jesteśmy razem, nawzajem sobie potrzebni i pomocni.

Następnie udaliśmy się do miejscowego kościoła bł. Anieli Salawy, gdzie o godz 17.30 uczestniczyliśmy we Mszy Św odprawianej przez O. Dariusza Michalskiego. Nie trzeba, rzecz jasna, podkreślać wagi Mszy Świętej w tym szczególnym dla nas miejscu, gdzie znajdują się relikwie naszej patronki.

Godzinę później spożywaliśmy kolację w Mielnie, tam też mieliśmy nocleg. Wbrew wcześniejszym planom, oczywiście ze względu na pogodę, zrezygnowaliśmy z ogniska, ale mieliśmy za to wspólny pogodny wieczorek. Czyli spotkaliśmy się wszyscy w sali, popijaliśmy herbatę, pojadaliśmy ciasteczka i braliśmy udział we wspólnych zabawach i śpiewaniu. Przy okazji, poznaliśmy siebie a także została nam przybliżona postać bł. Anieli Salawy. Wieczór ten upłynął nam bardzo miło i radośnie.

Następnego dnia tj. w niedzielę 24.05, po śniadaniu, udaliśmy się do Gietrzwałdu. Najpierw uczestniczyliśmy we Mszy Św. w pięknym Sanktuarium Maryjnym, przed cudownym obrazem Matki Bożej z Dzieciątkiem, następnie tamtejsza siostra zakonna przybliżyła nam historię objawień Matki Bożej w tym miejscu. Dowiedzieliśmy się, że objawienia Matki Bożej w Gietrzwałdzie trwały od 27 czerwca do 16 września 1877 r. Maryja objawiała się wówczas trzem dziewczynkom ponad 100 razy. Wzywała do



Między nami

codziennej modlitwy różańcowej, do pokuty i do zaniechania pijaństwa. Z miejscem tym związane są też różnorakie uzdrowienia, dlatego mówi się o Gietrzwałdzie, że to polskie Lourdes.

Po wysłuchaniu historii objawień odmówiliśmy część różańca świętego, podążając do kolejnych kapliczek różańcowych, następnie zaczerpnęliśmy wody z cudownego źródła, odpoczęliśmy nieco wśród malowniczych krajobrazów, nabyliśmy pamiątki i po obiedzie, wróciliśmy do Warszawy.

Pojechałam do Gietrzwałdu, na pielgrzymkę z niepełnosprawnymi, jako wolontariusz z dwóch powodów: po pierwsze: na prośbę koleżanki, po drugie: chciałam zrobić coś pożytecznego. Nieważne było dla mnie to, że jest to pielgrzymka, pewnie gdyby to było cokolwiek innego np. wycieczka do Pcimia Dolnego, też bym w niej wzięła udział: dla mnie nieważne było gdzie, natomiast ważna była moja rola, czyli moja użyteczność w tej „imprezie”.

Obawiałam się mojego zetknięcia z niepełnosprawnością, bowiem dla mnie najtrudniejszą chorobą, obok raka, jest SM. I zawsze, kiedy widziałam osoby na wózkach inwalidzkich, pojawiała się we mnie poczucie winy i obawa, że mnie również może kiedyś to spotkać, co oznaczałoby ...wielki dramat. Poza tym, nie wiedziałam, na czym dokładnie będzie polegała moja pomoc podczas tej pielgrzymki do Gietrzwałdu. Jak się okazało, opiekowałam się p. Anią, a opieka ta polegała na pchaniu wózka i pomocy podczas toalety. Podobał mi się nasz wzajemny kontakt: wzajemne życzliwe nastawienie i bezpośrednie uwagi p. Ani. Najbardziej przyjemne były dla mnie chwile spędzone z p. Anią i z innymi uczestnikami pielgrzymki podczas zwiedzania skansenu, Mszy Św. w Olsztynku, wspólnego „pogodnego wie-



Między nami

czoru” w Mielnie oraz odprawiania rózańca w Gietrzwałdzie. Po prostu łączyło nas wspólne bycie razem, wspólna radość. To było piękne.

Podczas tej pielgrzymki, odkryłam po raz kolejny znaną prawdę: każdy ma swój krzyż, ale i każdy ma swoje szczęście. I tak, niewątpliwie, krzyżem osób niepełnosprawnych jest ich choroba, ale też mają oni swoje bogactwo: rodzinę, bliskich, wiele zrealizowanych marzeń. Ja, co prawda mam zdrowie, ale niosę swój krzyż, swój brak, coś, co utrudnia mi bycie szczęśliwą...

Dzięki pielgrzymce poznałam o. Darka Michalskiego. Jest to dla mnie ważne, ponieważ: po pierwsze szalenie miło jest przebywać w towarzystwie tak serdecznej, pomocnej i jednocześnie skromnej osoby, a po drugie przywraca mi to wiarę w kapłana, który jest świadkiem Ewangelii.

Katarzyna Binkowska

Zdjęcia z pielgrzymki zamieszczono w dziale Nasza Galeria.

4 czerwca 2009 – „Złoty lot” do Brukseli

**160 Warszawiaków przebranych w złote kombinezony
obchodziło 20 lat wolnej Polski w Brukseli
– stolicy Unii Europejskiej**

To kolejny projekt Pawła Althamera, do udziału w którym zaprosił „Grupę Nowolipie”. Kolejny (po locie dwupłatowcem nad Warszawą), w którym symbolicznie i dosłownie wzlecieliśmy ponad codzienność. Kolejny, w którym ważną rolę pełnił



Między nami

kostium – jednakowy dla wszystkich (nawet najmniejsze dzieci ubrane były w złote kombinezony), symbolizował jedność i równość w działaniu. Uniform sprawiał, że nikt nie był ważniejszy czy „lepszy” – każdy był ważny, każdy był jednocześnie uczestnikiem, odbiorcą, ale przede wszystkim współtwórcą dzieła pod nazwą „Wspólna sprawa”. W tworzeniu tego dzieła wzięły udział cztery osoby z Grupy Nowolipie – koła Oddziału Warszawskiego PTSR. Jako członkowie koła spotykamy się w Ognisku Artystycznym Nowolipki, gdzie pod kierunkiem Pawła Althamera realizujemy różne artystyczne projekty (dzięki współpracy z Pawłem i Fundacją Galerii Foksal wystawialiśmy nasze prace w galeriach Europy i USA), a także spełniamy swoje marzenia: wyjazdy na plenery, lot dwupłatowcem, planujemy też kolejne loty (m.in. balonem i dwupłatowcem na Ukrainę).

Złoty lot był dla nas szczególnie. Byliśmy na równych prawach z innymi uczestnikami lotu. Dla osób z naszej Grupy, szczególnie tych na wózkach, było to nie lada wyzwanie (pomimo udogodnienia w postaci specjalnego samochodu dla nich).

Zbiórka wczesnym rankiem (5.00), potem długa odprawa, lot pomalowanym specjalnie na tę okazję na złoto Boeingiem, cały dzień intensywnych przeżyć, emocji, ciągle przemieszczanie się, mnóstwo wrażeń, powrót późnym wieczorem (po 21.00), wszystko to sprawiło, że nawet zdrowi i młodzi odczuwali trud wyprawy - byli znużeni. Wydawało się, że tym bardziej odczują to osoby chore. Okazało się, że owszem, zmęczenie było, jednak niecodziennosc zdarzeń, pozytywne emocje, adrenalina, sprawiły, że nie odczuwaliśmy go tak bardzo.

A wrażeń było mnóstwo. Najpierw wycieczka do Atomium – kosmiczna wystawa i my w złotych kombinezonach poczuliśmy



Między nami

się tam jak na właściwym miejscu – byliśmy u siebie. Zresztą wrażenie to towarzyszyło nam przez cały czas. Uczestników wyprawy, ubranych w złote stroje, było tak dużo, że wszędzie, gdzie się pojawialiśmy, rzucali się w oczy. Mieliśmy wrażenie, że „nasi” są wszędzie. Pojawiliśmy się chyba we wszystkich ważnych miejscach Brukseli: nie zabrakło nas przed budynkami Parlamentu Europejskiego, Komisji Europejskiej i innych ważnych instytucji. Na placu przed gmachem Komisji Europejskiej niespodzianka – polscy pracownicy instytucji europejskich skrzyknęli się przez internet i przyszli nas powitać. Kilkaset osób ubranych w jednakowe koszulki z napisem „4 czerwca” i my w złotych skafandrach, razem śpiewamy „sto lat”, razem się cieszymy. Na tym placu naprawdę poczuliśmy, że ta symboliczna data – pretekst naszej wyprawy do Brukseli, jest rzeczywiście naszą wspólną sprawą. I że tak właśnie powinna być czczona – wspólnym świętowaniem. Krótka przerwa na piknik w jednym z parków Brukseli – czas na posiłek i chwilę odpoczynku. Potem znów zwiedzanie. Przez cały czas rozdajemy ulotki-naklejki z logo „Wspólna sprawa” i z napisem „Zaczęło się w Polsce”. Niektórzy wiedzą o co chodzi, większości tłumaczymy. Wszędzie spontaniczne, ciepłe, pełne zainteresowania reakcje. Ludzie pytają, zagadują, robią zdjęcia nam i sobie z nami, jest atmosfera fiesty. To sprawia, że czujemy się też wyjątkowo. I psychicznie, i fizycznie. Ja i Bożenka mamy za sobą kilometry na własnych nogach, ale nie czujemy fizycznego zmęczenia. Podobnie Ala i Józio, choć na wózkach, ale też od świtu w ciągłym działaniu. Jednak adrenalina sprawia, że czujemy się świetnie. Gdy samolot koło 21.00 ląduje na warszawskim Okęciu, jestem pełna wrażeń i szczęśliwa.





Między nami

Następnego dnia, jak co piątek, spotykamy się na Nowolipkach. Opowiadamy o locie, oglądamy zdjęcia, dzielimy się wrażeniami. Na obiad postanawiamy pójść w złotych skafandrach. Spacer po Placu Bankowym wywołuje mieszane uczucia. W Brukseli nawet „sztywni” urzędnicy w swoich „mundurkach” byli spontaniczni, otwarci, ciekawi, pełni emocji, reagowali żywo. U nas – demonstracyjna obojętność – tak jakby ludzie w złotych skafandrach na ulicy byli czymś codziennym, oczywistym. Czy to spadek po „tamtych” czasach, kiedy lepiej było nic nie widzieć, nie wiedzieć, nie interesować się, czy też obawa przed narażeniem się na śmieszność – jakby zadziwienie czymś niezwykle oznaczało przyznanie, że może czegoś nie wiemy, a to źle. Wracamy na zajęcia i z przyjemnością oglądamy zdjęcia i reportaże z lotu zamieszczone w prasie. Złoty lot na długo pozostanie w naszej pamięci.

Izabela Skonecka

zdjęcia z lotu zamieszczono w dziale Nasza Galeria

Z życia wzięte

Jeden z naszych kolegów cierpiał od dłuższego czasu na silne bóle z powodu uporczywej spastyczności. Ból prześladował go w dzień i w nocy nie dając spać ani jemu ani rodzinie. Powszechnie stosowane środki przeciw spastyczności już nie przynosiły ulgi. Lekarze zalecali różne sposoby dawkowania, ale ból nie ustępował. Każdy ruch mógł spowodować nowy atak, ale bezruch w czasie snu też nie był korzystny. Niepełnosprawność narastała.





Między nami

W końcu dotarła do niego wiadomość o pompie baclofenowej. Jest to urządzenie, które dozuje lek (znany nam baclofen) w sposób ciągły wprost do rdzenia kręgowego, stosowany na świecie, ale w Polsce znany głównie z literatury fachowej.

W Stasia wstąpiła nadzieja. Mając ograniczone możliwości ruchowe telefonicznie szukał odpowiednich lekarzy i chorych, którzy mają wszczepioną pompę. Dzwonił po całym kraju, rozmawiał ze znajomymi i obcymi ludźmi. Jeździł na konsultacje do różnych lekarzy zaczynając oczywiście od tych, u których się leczył. Zniechęcali go, mówili, że ich szpital tego nie robi, że to drogie lub, co gorsze, że w jego przypadku to nie zda egzaminu. Mimo to nie poddawał się i szukał dalej.

Wreszcie Staszek znalazł lekarza, który taki zabieg już wykonywał w warszawskim szpitalu z pozytywnym skutkiem. Znalazł też kilka osób, które miały wszczepioną pompę. Okazało się, że koszt urządzenia i zabiegu jest refundowany przez NFZ, tylko mało kto o tym wie. Potrzebna była zgoda Naczelnego Lekarza, próba skuteczności takiego podawania leku i wielka cierpliwość, żeby przebrnąć przez wszystkie formalne wymogi i przeciwności. Zajęło to półtora roku, ale pacjent i jego rodzina oddychają z ulgą. Czy jednak musiało to trwać aż tak długo?

Anna



Razem

Razem

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR

Nasze dyżury:

Biuro Oddziału Warszawskiego PTSR:

ul. Świętojerska 12 a, tel. 831-00-76

przyjęcia interesantów: wtorek w godz. 11.00 – 18.00

czwartek w godz. 11.00 – 15.00

e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

www.ptsr.waw.pl

Monika Staniec – dyrektor biura

Marcin Skroczyński – asystent księgowy, kasjer; koordynator projektów

Marta Wysocka-Józwiak – koordynator projektów

Małgorzata Kitowska – koordynator projektów

Elżbieta Lasak – koordynator ds. komunikacji

* * *

Biuro Rady Głównej PTSR:

Pl. Konstytucji 3/72,

00-647 Warszawa

tel: 856-76-66; fax 849-10-65

Razem

Monika Filipowicz – Sekretarz Generalna
Anna Gryżewska – Zastępca Sekretarza Generalnego

Centrum Informacyjne SM

Plac Konstytucji 3/94, 00-646 Warszawa
tel. 22/745-11-25 (do 27). Infolinia o SM 0 801 313 333

Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSP

1. Gimnastyka rehabilitacyjna

Zajęcia na ul. Świętojerskiej prowadzone są w dwóch terminach:

- we wtorki w godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia dla osób mniej sprawnych prowadzi Małgorzata Tymieńska i Ewa Kawałkowska
- w czwartki w godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia dla osób sprawniejszych prowadzi Anna Kryszczuk

3. Masaże lecznicze

Masaże odbywają się w czwartki w godz. 7.30 – 10.30 w sali rehabilitacyjnej przy Świętojerskiej 12a.

Osoby korzystające po raz pierwszy lub po dłuższej przerwie powinny mieć skierowanie od lekarza o braku przeciwwskazań do masażu.

4. Osobisty asystent osoby chorej na SM

Zgłoszenia o potrzebie pomocy asystenta przyjmowane są w biurze pod nr tel. 022 831 00 76. Koordynatorem asystentów jest Małgorzata Kitowska.

5. Indywidualne spotkania z psychologiem

Psycholog może przyjechać do domu, pod wskazany adres, albo spotkać się z Państwem w swoim gabinecie.

Prosimy o kontakt z biurem i poinformowanie o potrzebie takiego spotkania:

6. W naszym kręgu – spotkania osób z SM oraz ich bliskich z psychologiem.

Zapraszamy na spotkania w co drugi poniedziałek w godz. 12.00 – 14.00 przy ul. Długiej 23/25. W związku z wyjazdem osoby prowadzącej, w lipcu zajęcia są zawieszane. Po przerwie zaczynamy od 10 sierpnia.

7. Joga – zajęcia relaksacyjne

W okresie wakacyjnym (lipiec, sierpień) zajęcia odbywać się będą w poniedziałki w godz. 15.30 – 17.00 i w piątki w godz. 15.45 – 17.15 przy ul. Świętojerskiej 12a.

Osoby posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności mogą także korzystać z zajęć w Joga Studio przy ul. Grzybowskiej. Zapisy w biurze OW PTSR.

8. Tai-chi

W lipcu i sierpniu zajęcia tai-chi zostają zawieszane. Zapraszamy do września w poniedziałki w godz. 15.30 – 17.00 oraz w soboty w godz. 10.00 – 12.00.

9. Basen

- we wtorki i w czwartki w godz. 13.00 – 13.30 przy ul. Wołoskiej 137 – zajęcia z rehabilitantem.

Razem

- w środy w godz. 11.30 – 13.00 basen w Hotelu Belweder przy ul. Flory 2 – dla osób pewniej czujących się w wodzie. Żeby móc korzystać z basenu konieczne jest wykupienie ubezpieczenia NNW.

10. Hipoterapia

Zajęcia odbywają się w stadninie „Hej koniku” przy ul. Wincentego 92 na Targówku.

Na pierwsze zajęcia konieczne jest dostarczenie:

- zaświadczenia od lekarza rehabilitacji,
- zaświadczenia od neurologa,
- ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.

Osoby zainteresowane skorzystaniem z zajęć proszone są o kontakt z Anną Denkiewicz, tel. 501 513 555.

11. Warsztaty ceramiczne

Zajęcia nie tylko lepienia w glinie odbywają się w Ognisku Artystycznym „Nowolipki” przy ul. Nowolipki 9b w trakcie roku szkolnego. Prowadzi je artysta, Paweł Althamer, w piątki w następujących godzinach:

- I grupa – 14.00 – 16.00
- II grupa – 17.00 – 19.00

Osoby chętne do udziału w zajęciach proszone są o kontakt z Urszulą Dobrzyniec, tel. 022 665-53-18 lub z biurem OW PTSR.

12. Rehabilitacja domowa

Z rehabilitacji tej skorzystać mogą osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności, które nie korzystają z rehabilitacji prowadzonej przy ul. Świętojerskiej. Jedna osoba może



Razem

skorzystać z 20 godzin zabiegów fizjoterapeuty, poprzedzonej konsultacją lekarza rehabilitacji lub neurologa oraz zakończonej konsultacją z psychologiem.

Zgłoszenia przyjmowane są w biurze. Liczba miejsc ograniczona.

W 2009 r. zajęcia rehabilitacyjne dofinansowane są ze środków Państwowego Funduszu rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Miasta Stołecznego Warszawy.

Co się wydarzyło ...

Spotkanie wielkanocne

W dniu 18 kwietnia 2009 roku w salach Kościoła pod wezwaniem Św. Andrzeja Boboli w Warszawie odbyło się coroczne spotkanie wielkanocne członków Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Spotkanie rozpoczęła uroczysta Msza Święta odprawiona w dolnym Kościele. Następnie licznie zgromadzeni członkowie udali się do sali, w której został przygotowany słodki poczęstunek. Wypieki, które podarowała Cukiernia Piast Pana Zygmunta Wśród smakołyków, podarowanych nam przez cukiernię „Piast” Pana Zygmunta Wypycha, znalazły się m.in. mazurki, pączki, serniki, makowce. W nieograniczonych ilościach była serwowana kawa i herbata. Świąteczny nastrój przypominała wspaniała dekoracja z żonkili i tulipanów, kolorowych serwetek i pisanek.





Razem

Warsztaty w Bochni

W dniach 18 – 22 maja, br. w ramach projektu pn. „Aktywny niepełnosprawny – udział w warsztatach wyjazdowych drogą do zwiększenia aktywności społecznej i zawodowej osób chorych na SM” współfinansowanego ze środków PFRON, zostały zorganizowane warsztaty wyjazdowe do Bochni. Wyjazd był adresowany do członków naszego stowarzyszenia, którzy posiadają orzeczenie o stopniu niepełnosprawności.

18 maja o godzinie 9.30, wyruszyliśmy z ul. Świętojerskiej w długą podróż do Bochni. Z kilkoma przystankami, dobrym kierowcą a przede wszystkim wygodnym, dużym, klimatyzowanym autokarem mknęliśmy przez urokliwe krajobrazy Gór Świętokrzyskich. Po godzinie 16.00 dotarliśmy na miejsce naszego treningu tj. do Hotelu Millenium w Bochni. Ładny budynek, miła i rzetelna obsługa a przede wszystkim ogromne i przestronne pokoje z przystosowanymi łazienkami sprawiły, że po długiej podróży z wielką przyjemnością mogliśmy wypocząć.

W trakcie całego treningu miały miejsce różnego rodzaju prowadzone zajęcia przez wysoce wyszkoloną kadrę – psychologa, doradcę zawodowego oraz terapeutów zajęciowych. Każdego dnia realizowany był program zajęć, których zadaniem było zwiększenie aktywności zawodowej i społecznej osób z SM, poprawienie samopoczucia i „złapanie chwili oddechu” w codziennym życiu. Największym powodzeniem cieszyły się zajęcia z terapii zajęciowej, na których uczestnicy tworzyli własne prace, rysunki, obrazy, rzeźby, bukiety kwiatów.



Razem

Podczas całego pobytu w hotelu zostało zapewnione całodobowe wyżywienie, serwowane przez Szefa Kuchni Hotelu Millenium. Wspaniałe posiłki, śniadania w formie bufetu, ciepłe kolacje i podwieczorki, obfite obiady z różnego rodzaju przysmakami były urozmaiceniem pobytu.

W trakcie warsztatów została przygotowana wycieczka do najstarszej kopalni soli w Polsce i jednej z kilku najstarszych w Europie, która znajduje się w Bochni. Zajazd i pobyt na głębokości blisko 200 metrów pod ziemią, zwiedzanie Kaplicy wykutej w solnej skale, przejazd kolejką wąskotorową na długości blisko kilometra, pobyt w najdłuższej i największej na świecie oraz położonej na 250 m. pod ziemią komorze Ważyn, to atrakcje, które towarzyszyły nam podczas tej wyprawy.

Na ostatni wieczór została przygotowana uroczysta kolacja w Kurnej Chacie, przysmaki z grilla, pieczone uda, kaszanka, smaczna kiełbasa, każdy z uczestników mógł zasmakować regionalnej kuchni. Biesiada trwała do późnych godzin wieczornych przy muzyce, śpiewach a wreszcie tańcach uczestników.

W piątek po godzinie 13.00 wyruszyliśmy w drogę powrotną do Warszawy, zwiedzając przejazdem Kraków. Do Warszawy przybyliśmy na godzinę 20.00. Wszyscy uczestnicy wyjazdu byli bardzo zadowoleni z takiej formy aktywizacji osób niepełnosprawnych. Oczywiście wielka w tym zasługa osób zaangażowanych w realizację projektu. Liczymy na możliwość kolejnych wyjazdów w tak miłej atmosferze.

Zdjęcia z wjazdu do Bochni zamieszczono w dziale Nasza Galeria



Razem

Zebranie członków OW PTSR

9 maja br. odbyło się zebranie członków Oddziału Warszawskiego PTSR połączone z Walnym Zebraniem Delegatów naszego Towarzystwa. Po przywitaniu zebranych przez Przewodniczącą Oddziału, Panią Elżbietę Doraczyńską, doktor Wojciech Wicha, lekarz neurolog z Instytutu Psychiatrii i Neurologii wygłosił wykład „Przeciwciała monoklonalne w leczeniu SM oraz dysfagia w SM” Po wykładzie, pan doktor chętnie odpowiadał na zadawane z sali pytania i wyjaśniał niejasności...

Następnie przeszliśmy do wyborów Delegatów na Walne Zgromadzenie PTSR. Odbyły się wybory Komisji Skrutacyjnej, która czuwała nad sprawnym przebiegiem głosowania a następnie liczyła głosy. Uprawnionych do głosowania było 21 osób. Wszystkie oddane głosy były ważne.

Delegatami zostali wybrani:

1. Teresa Chmielewska
2. Ryszard Chmielewski
3. Urszula Dobrzyniec
4. Elżbieta Doraczyńska
5. Stanisław Jechalik
6. Maria Kassur
7. Marta Kowal
8. Andrzej Mrozowski
9. Bogumił Nowaliński
10. Anna Sobierańska





Razem

11. Iwona Stępińska
12. Jerzy Szczypiński
13. Katarzyna Szydłowska

Podczas spotkania, tradycyjnie już można było opłacić składkę. Pracownicy biura przywieźli także publikacje, które można było sobie bezpłatnie wziąć, a także informowali o najbliższych spotkaniach i wyjazdach.

Wybory władz Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego

W dniu 29 maja br. odbył się Walny Zjazd Delegatów Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Na wniosek Komisji Rewizyjnej delegacji udzielili ustępującej Radzie Głównej absolutorium, następnie wybrano nowe władze stowarzyszenia.

W skład nowej Rady Głównej weszli:

- Iza Czarnecka – przewodnicząca
- Marek Fleta – wiceprzewodniczący
- Tomasz Połec – wiceprzewodniczący
- Jan Madey – skarbnik
- Helena Kładko – sekretarz
- Eleonora Rosmańska
–przewodnicząca Komitetu Nominacyjnego
- Maria Fleta – członek Komitetu Nominacyjnego
- Renata Patzer - członek Komitetu Nominacyjnego





Razem

Krystyna Frankowska – członek RG

Marta Kowal – członek RG

Jerzy Szrejner – członek RG

Wybrano także członków nowej Komisji Rewizyjnej PTSR:
Gałązewska Lidia, Juszcak Jakub oraz Witowski Bartosz, który
został Przewodniczącym Komisji Rewizyjnej.

Co przed nami...

Piknik integracyjny

Serdecznie zapraszamy na coroczny **PIKNIK INTEGRACYJNY** Oddziału Warszawskiego PTSR, który odbędzie się dn. 5 września 2009 r. (sobota) w godz. 14.00 – 18.00 na boisku szkolnym Zespołu Medycznych Szkół Policealnych przy ul. Świętojerskiej 9.

W programie pikniku:

- zespół muzyczny
- występy zaproszonych gości
- dobra zabawa poprowadzona przez wodzireja
- konkursy z nagrodami
- przekąski z grilla

Osobom poruszającym się na wózku gwarantujemy zwrot kosztów przejazdu transportem specjalistycznym.



Marsz osób niepełnosprawnych, ich rodzin i przyjaciół, zorganizowany w ramach ogólnopolskiej akcji SyMfonia Serc

13 września 2009 (niedziela) o godzinie 15.30 rozpocznie się radosna parada osób niepełnosprawnych, ich rodzin i przyjaciół. Przejdziemy Nowym Światem od „palmy”, Krakowskim Przedmieściem, do Placu Zamkowego, gdzie przyłączymy się do ogólnopolskich obchodów Jesiennej Symfonii serc.

Setki osób – niepełnosprawnych ich rodzin, chorych, ich przyjaciół, osób znanych, lubianych, decydentów, władz miasta przemaszeruje manifestując „wspólnotę dusz” z osobami niepełnosprawnymi. Marsz ma pokazać naszą obecność, być okazją do zwrócenia uwagi wśród mieszkańców Warszawy na problem niepełnosprawności, a w szczególności SM.

Podczas trwania imprezy tj. w godz. 11.00 – 21.00 na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie, będzie można skorzystać z punktu informacyjnego PTSR, Oddziału Warszawskiego PTSR, Centrum Rehabilitacji SM w Bornem Sulinowie. Na obecnych czekają także liczne atrakcje, takie jak:

- parada motocyklistów ulicami Warszawy;
- pokazy taneczne na wózkach inwalidzkich,
- pokazy taneczne Marcina Olszewskiego i Oli Sochy,
- tańce w wykonaniu zespołu „Warszawianka”,
- pokazy walki w szabli w wykonaniu zespołu kobiecego - mistrzyń Europy,
- pokazy walki w szabli w wykonaniu zespołu męskiego - srebrnych medalistów z Pekinu,

Razem

- pokazy szermierki w wykonaniu osób niepełnosprawnych,
- mecz tenisa stołowego w wykonaniu mistrzyni ostatniej paraolimpiady,
- gry i zabawy z dziećmi: malowanie twarzy, układanie puzzli, rysowanie, wycinanie, rzeźbienie w modelinie,
- tworzenie rzeźby w suporeksie,
- loteria – każdy los wygrywa,
- pokazy udzielania pierwszej pomocy,
- happening w wykonaniu aktorów Teatru AKT,
- wystawa prac konkursowych „Mój Świat w Magicznym Oku”,
- kącik zwierzęcy: koty, psy i fretki; zwierzęta do adopcji, porady psychologa zwierzęcego,
- fundacja NYATRI – adopcja dzieci z Tybetu na odległość,
- mierzenie RR, mierzenie poziomu cukru, mierzenie tkanki tłuszczowej, badanie równowagi, porady neurologa, porady psychologa,
- koncert w wykonaniu znanych artystów scen polskich. Wystąpią: Marek Siwek, Bogusław Mec, Siona Neale, Grażyna Łobaszewska oraz Monika Brodka.

Liczymy na Państwa obecność i poinformowanie bliskich i znajomych o tym wydarzeniu!



Spis treści:

I. CO NOWEGO...	
CZYLI O STARYM INACZEJ	3
A może aromaterapia?	3
II. POMYŚL... WARTO.....	8
Skarbiec	9
III. MIĘDZY NAMI.....	11
Metody alternatywne.....	11
Listy	18
Pielgrzymka do Gietrzwałdu, 23-24 maja ...	18
4 czerwca 2009 – „Złoty lot” do Brukseli ...	22
Z życia wzięte.....	25
IV. RAZEM	27
Co, gdzie, kiedy w Oddziale	27
Co się wydarzyło... ..	31
Co przed nami.....	36
Spis treści	39





Nasza galeria

Złoty lot do Brukseli



Fot. I. Skonecka





Nasza galeria

Warsztaty w Bochni



Fot. S. Sienkiewicz





Nasza galeria

Bochnia



Fot. S. Sienkiewicz, M. Staniec





Nasza galeria

Pielgrzymka do Gietrzwałdu, 23-24 maja



Skansen w Olsztynku

Fot. A. Mucha



Pielgrzymka do Gietrzwałdu, 23-24 maja



Gietrzwałd



Gietrzwałd, przed kościołem



Gietrzwałd, msza święta

wspólna zabawa



Gietrzwałd, pod kapliczką objawień



Fot. A. Mucha