

NADZIEJA

NR 99

ISSN 1233-8079

4/2014

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO





Redaguje zespół: Katarzyna Czarnecka, Gabriela Peda
Urszula Dobrzyniec-Konarska, Anna Sobierańska,

Konsultacja naukowa: dr Renata Samocka

Adres Redakcji: Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa
Stwardnienia Rozsianego „Nadzieja”, ul. Nowosielecka 12, 00-466 Warszawa

Numer Konta Bankowego:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski
BGŻ S.A. III O/Warszawa Filia nr 3 09 2030 0045 1110 0000 0009 8010

Publikacja współfinansowana ze środków PFRON



Drodzy Czytelnicy!

Znowu szybkimi krokami zbliżają się do nas święta Bożego Narodzenia, a zaraz za nimi Nowy Rok. Jak to szybko zleciało! Odnoszę wrażenie, że czas przyspiesza w miarę tego jak przybywa nam lat.

Warto zastanowić się nad tym, jakie zadania postawiliśmy przed sobą rok temu i co udało się zrealizować. Jeżeli nie wszystko się udało w tym roku, to może uda się w następnym. Ważne jest, aby mieć świadomość tego, jak żyjemy, do czego dążymy, czy nikogo nie krzywdzimy naszym postępowaniem i czy potrafimy naszych bliskich obdarzyć prawdziwą miłością, której tak oczekujemy od nich.

Starajmy się też być tolerancyjni w stosunku do osób, które mają inne zdanie niż my w różnych kwestiach – tych ważnych i mniej ważnych, a nawet całkiem błahych. Spróbujmy z nimi podyskutować, aby przedstawić swój punkt widzenia, nie wpadając w chorobliwe zacie trzewienie i złośliwości. Wiadomo, że nie zawsze mamy rację, a nawet jeżeli mamy, to i tak, nie wszystkich uda się przekonać.

Przy świątecznym stole wystrzegajmy się drażliwych i kontrowersyjnych tematów, cieszymy się tym co mamy i tym, że możemy być razem.

Z okazji końca roku pomyślmy, czy nie jesteśmy komuś nic dłużni, coś o czym zapomnieliśmy, a powinniśmy to oddać. Warto też zastanowić się nad tym, czy możemy kogoś obdarować czymś co nam nie jest obecnie potrzebne, a komuś pomoże przetrwać zimę.

W naszym kwartalniku będzie o tym, jak ważna jest właściwa i szybka diagnoza dla chorych na SM, o szpitalu na miarę nowych czasów przyjaznym dla pacjentów i różnych naszych radościach i kłopotach.

Będą też przepisy na proste dania, dobre na zimową porę i rozrywki umysłowe na każdy czas.

Wszystkim naszym Czytelnikom Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku życzy, w imieniu Redakcji Nadziei

Anna Sobierańska

Drodzy Czytelnicy	1
-------------------------	---

CO NOWEGO...CZYLI O STARYM INACZEJ...5

Neurofeedback czy biofeedback - co to jest, do czego i komu służy	5
Zaburzenia mowy	12

POMYŚL... WARTO18

MIĘDZY NAMI20

Stempel.....	20
Nienormalny szpital... Nienormalni lekarze.....	29
Mądry lekarz.....	32
Wolontariuszem być.....	33
Nasi ulubieńcy.....	39
W Kudowie po raz drugi.....	42
Łamigłówki.....	48

PRAKTYCZNE PORADY50

Kasza jaglana – wielki powrót.....	50
------------------------------------	----

RAZEM53

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR	53
Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR.....	55
Co się wydarzyło.....	60
Co przed nami.....	67

Co nowego... czyli o starym inaczej

NEUROFEEDBACK CZY BIOFEEDBACK - CO TO JEST, DO CZEGO I KOMU SŁUŻY

Metoda biofeedbacku to wykorzystanie specjalistycznego oprzyrządowania do ukazania procesów psychofizjologicznych, z których osoba nie zdaje sobie zwykle sprawy, a które może świadomie kontrolować. Przedrostek bio odnosi się do biologii – nauki o życiu, a feedback to z języka angielskiego – informacja zwrotna. Biofeedback oznacza dostarczanie sobie informacji zwrotnej o procesach zachodzących w organizmie. W praktyce oznacza to, że podczas treningu biofeedbacku na bieżąco widzimy zmiany naszych fal mózgowych, rytmu serca, napięcia skórniego i dostosowujemy nasze reakcje do uzyskania pożądanych przez nas wyników.

Przykładem przekazywania biologicznej informacji zwrotnej może być HRV-biofeedback (HRV – zmienność bicia serca). Szybkie bicie serca powiązane jest ze zmianą w układzie nerwowym. W naszym organizmie stale zachowywana jest równowaga pomiędzy stymulacją a wyciszaniem, pobudzaniem a hamowaniem. Kiedy poprzez trening spowalnimy rytm naszego serca, obniża się stymulacja części współczulnej naszego układu nerwowego, co z

kolei spowalnia nasze serce. Takie błędne koło – my spowalnimy świadomie serce poprzez np. ćwiczenia oddechu – układ nerwowy dostaje informację, że nie musi się tak już spinać i pobudzać naszego serca, a serce jeszcze bardziej się wycisza i taki układ właśnie nazywamy informacją zwrotną.

Wyjaśnię tu jeszcze termin „procesy psychofizjologiczne”. Są to zależności między zachowaniem naszego ciała, a naszymi reakcjami płynącymi z ciała. Kiedy się skupiamy nad krzyżówką lub sudoku nawet nie zastanawiamy się nad tym, jak do tej sytuacji dostosowują się nasze fale mózgowe, które stawiają nasz mózg w stan aktywności umysłowej. Kiedy zasypiamy i nasz mózg wchodzi w stan odpoczynku, fale mózgowe również dostosowują się do tej sytuacji. Ciśnienie krwi spada, napięcie skórne również, tak samo temperatura. Dzieje się to wszystko w sposób naturalny i nie zastanawiamy się nad tymi procesami do momentu, kiedy nie mamy problemów z koncentracją czy zasypianiem.



Biofeedback nie jest odkryciem dla naszego organizmu, wykorzystujemy tę metodę w sposób naturalny podczas uczenia się różnych umiejętności np. jazdy na rowerze. Mówi się, że kto raz nauczy się jeździć na rowerze będzie pamiętał to przez całe życie. Kiedy jako dzieci 6-7 letnie nauczyliśmy się jazdy na dwóch kółkach, po pierwszej zimie i prze-

rwie w ćwiczeniu tej umiejętności wcale nie okazało się na wiosnę, że musimy jeszcze raz poćwiczyć jazdę na rowerze od nowa.

To za sprawą naszego błędnika. Siadamy na rower i informacja o tym ruchu trafia do naszego błędnika, bo zmienia się pozycja naszego ciała i to widzimy. A z błędnika drogą słuchową do mózgu. Tak działa nasz naturalny neurofeedback. Informacje o reakcji naszego ciała otrzymujemy do mózgu poprzez drogi wzrokowe i słuchowe.

Co możemy zmierzyć metodą biofeedbacku?

Jak już pisałam powyżej, biofeedbackiem możemy zmierzyć i zarazem zmienić poprzez trening nasze procesy psychofizjologiczne.

HRV – zmienność rytmu serca. Rytm naszego serca przekłada się na ciśnienie krwi. Kiedy jesteśmy spokojni i zrelaksowani ciśnienie jest w normie i nie mamy powodów do niepokoju. W sytuacjach stresowych rytm serca się zmienia. Stres wywołuje reakcje organizmu i przestawiamy się na stan aktywności i działania. Serce bije nam z większą częstotliwością, ciśnienie krwi wzrasta – czujemy się zdenerwowani. W obliczu długotrwałego stresu przestajemy mieć kontrolę nad naszymi reakcjami fizjologicznymi, które wywołują również emocje. Ciśnienie krwi jest wysokie już na stałe, a my jesteśmy ciągle rozdrażnieni i podenerwowani.

Podczas treningu biofeedback, HRV mierzone jest poprzez nakładkę na palec lub klips na ucho.

EEG - za pomocą neurofeedbacku wykonujemy pomiary częstotliwości oraz amplitudy różnych fal mózgowych dzięki elektro-

dom, które przymocowane są do skóry głowy za pomocą pasty do EEG. Elektroda rejestruje oznaki aktywności elektrycznej wytwarzanej przez komórki nerwowe (neurony).

Kto był chociaż raz na badaniu EEG będzie wiedział mniej więcej jak to wygląda. Różnica polega na tym, że elektrod przyczepianych do skóry głowy jest znacznie mniej (zwykle trzy), a aktywność naszych fal mózgowych przedstawiana jest na bieżąco na ekranie komputera, a nie poprzez zapis na papierze przez przesuwające się pióro. Surowy zapis naszych fal przedstawia kształt czyli wysokość fali od szczytu do doliny oraz częstotliwość (liczbę cykli fal na sekundę). Na podstawie częstotliwości możemy rozróżnić podstawowe fale mózgowe.

Delta (1-4 Hz) - jest to fala dominująca w czasie głębokiego snu, powinna być niska w trakcie czuwania.

Theta (4-8 Hz) - te fale mózgowe wzrastają podczas wizualizacji, myślenia zasypiania, medytacji. Nadmiar tych fal mózgowych powoduje dekoncentrację i rozkojarzenie.

Alpha (8-12 Hz) - jest to fala dominująca podczas otwartych oczu. Nadmiar tych fal może powodować zniechęcenie, brak motywacji, zaburzenia koncentracji, obniżony nastrój. Jeśli fale są w normie odpowiadają za naszą relaksację twórczość i fantazjowanie.

SMR (12-15 Hz) - fale te zwiększają spokój wewnętrzny, regulują impulsywność. Trening ich poprawia jakość snu, zwiększa świadomość ciała i kontrolę nad takimi emocjami, jak lęk i złość.

Beta (15-18 Hz) - fale te odpowiadają za koncentrację uwagi. Aktywność ich powinna wzrastać podczas wysiłku umysłowego. Wpływają na tempo pracy i precyzyjność działania, ponieważ odpowiadają za nasze skupienie na czynności.

Wysoka Beta (18-30 Hz) - nadmiar tych fal nie jest pożądany, ponieważ może wskazywać na stan wysokiego pobudzenia nerwowego, lęk, strach, duże napięcie mięśniowe i nerwowe.

Podczas treningu neurofeedbacku ćwiczymy i kontrolujemy nie tylko częstotliwość i amplitudę fal ale również współczynniki jednych fal do drugih.

Jak działa trening biofeedback i czy nie jest to czary mary?

Biofeedback działa na zasadzie prostego warunkowania, a raczej uczenia się. Zasadę warunkowania odkrył rosyjski uczony Pawłow. Kiedy podawał swoim psom miskę z jedzeniem zauważył, że psy ślinią się na widok samej miski w jego ręku. Potem powiązał moment karmienia z poprzedzającym go bodźcem słuchowym, czyli przed karmieniem dźwięczał dzwonek i psy zaczęły się ślinić już nie tylko na widok miski, ale też na dźwięk dzwonka.



Podczas biofeedbacku sami uczymy nasz organizm dostosowywać się w odpowiedni sposób przez modyfikowanie procesów psychofizjologicznych do zadanej sytuacji. Jesteśmy bezpośrednio za to nagradzani poprzez dźwięk, który kojarzy się z poprawą naszych

wyników treningu czy zmianę wizualną na ekranie komputera. W praktyce wygląda to tak, że kiedy mamy trening koncentracji, to zadaniem może być takie skupienie się, aby nasze fale mózgowe beta były bardziej aktywne niż alfa. Na komputerze mamy zadanie, aby tak się skupić, by samochód wyścigowy jechał lub samolot leciał, albo żeby złote monety wpadały nam do worka. Po kilku treningach sami wiemy jak dostosować nasz organizm i jak się „spić”, żeby poprawić wynik. Wynik jest nagradzany bezpośrednio tym, że samochód jedzie i słyszymy w sposób nieprzerwany spokojną muzykę. Czyli tak jak psy Pawłowa sami się uwarunkowujemy na bodźce.

Jak pisałam powyżej częstotliwość fal mózgowych odpowiada za różne aspekty naszego życia, a więc ucząc się je kontrolować możemy aktywnie wspomóc naszą koncentrację, nauczyć się kontroli emocji takich jak lęk, złość, smutek, pomóc sobie w zasypianiu czy w skutecznej relaksacji.

Biofeedback wykorzystywany jest jako metoda naukowa, ponieważ opiera się na procesach psychofizjologicznych, które można zmierzyć – jest to konkret. Poprzez liczne badania i rozwój medycyny, szczególnie neurologii, wiemy, które fale i w których obszarach mózgu umiejscowione, odpowiadają za nasze procesy w życiu codziennym tj. uczenie się, sen, relaks, reakcję na stres. Odwołując się do doświadczeń Pawłowa i psów, które w prosty sposób można nauczyć reagowania na światło czy dzwonek nagradzając jedzeniem, na tej samej zasadzie uczymy nasz mózg reagowania w różnych sytuacjach w pożądanym przez nas sposób.

Metoda biofeedback jest szczególnie wykorzystywana w treningach koncentracji u dzieci z zaburzeniami takimi jak zespół

zaburzeń uwagi ADD czy ADHD. Wspomaga leczenie depresji i uzależnienia od alkoholu czy narkotyków. Biofeedback jest pomocny w ćwiczeniu koncentracji i umiejętności uczenia się w po urazowych uszkodzeniach mózgu. Wspomaga psychoterapię w leczeniu lęku i zaburzeniach obsesyjno-kompulsywnych. Wykorzystywany jest w terapii osób z różnymi chorobami neurologicznymi, u których nastąpiło pogorszenie sprawności funkcji poznawczych takich jak: pamięć, koncentracja, uwaga, szybkość działania, sportrzegawczość.

Jako ciekawostkę podam, że w ubiegłym roku część naszych członków z Oddziału Warszawskiego PTSR mieszkających w Pruszkowie i okolicach miała możliwość skorzystania z biofeedbacku w ramach projektu skierowanego do osób niepełnosprawnych przez PCPR w Pruszkowie. Mogli oni skorzystać z 10 treningów biofeedback lub więcej. Niektórym bardzo podobała się ta metoda i chcieliby kontynuować treningi. Osoby te zauważyły znaczną poprawę w swoim funkcjonowaniu poznawczym – w szczególności poprawę koncentracji. Niektórzy zauważyli poprawę nastroju. Była też część osób, która nie chciała kontynuować treningów i zrezygnowali oni na początku argumentując tym, że nie jest to metoda dla nich lub nie zauważyli żadnych zmian.

Na koniec chciałabym zaznaczyć, że aby zobaczyć zmiany należy trenować co najmniej raz w tygodniu przez 10 sesji. Optymalnie byłoby trenować dwa razy w tygodniu przez 10 tygodni, wtedy nawet największy sceptyk zauważyłby zmiany.

Marta Pindral – psycholog

ZABURZENIA MOWY

Słowne porozumiewanie się jest procesem nadawania i odbioru tekstu przekazywanego za pomocą słów i odbieranego słuchem. W mówieniu uczestniczą narządy mowy i układ nerwowy. Pierwszym etapem wypowiedzi jest motywacja czyli chęć przekazania informacji. Kolejny etap stanowi planowanie co i jak powiedzieć, by następnie zaplanować i wykonać ruchy mowne – mówić. Aby wypowiadać słowa musimy odpowiednio poruszać językiem, wargami, skoordynować oddech, modulować głos. Wymaga to współpracy układów: artykulacyjnego, oddechowego, fonacyjnego, co z kolei zależy od struktur w układzie nerwowym.

Wytwarzanie głosu związane jest z zależnymi od siebie procesami takimi jak: oddychanie, fonacja, rezonans, artykulacja, prozodia. Powstawanie dźwięku zależy od współpracy wielu narządów mowy tj. układu oddechowego, aparatu fonacyjnego – krtani, aparatu artykulacyjnego – jama ustna, gardłowa, nosowa. W prawidłowym artykułowaniu dźwięków mowy biorą udział: język, wargi, żuchwa, podniebienie, krtani, mięśnie oddechowe.

W proces oddychania zaangażowane są: płuca, klatka piersiowa, przepona i mięśnie brzucha. Oddychanie zależy także od centralnej kontroli mięśni oddechowych. Układ oddechowy składa się z tchawicy, oskrzeli i płuc. Głównym zadaniem układu oddechowego jest dostarczenie organizmowi tlenu i pozbycie się dwutlenku węgla (wdech-wydech). Wydychane powietrze dostarcza także energii dla mowy.

Z tchawicy powietrze przechodzi do krtani, gdzie powstaje głos.

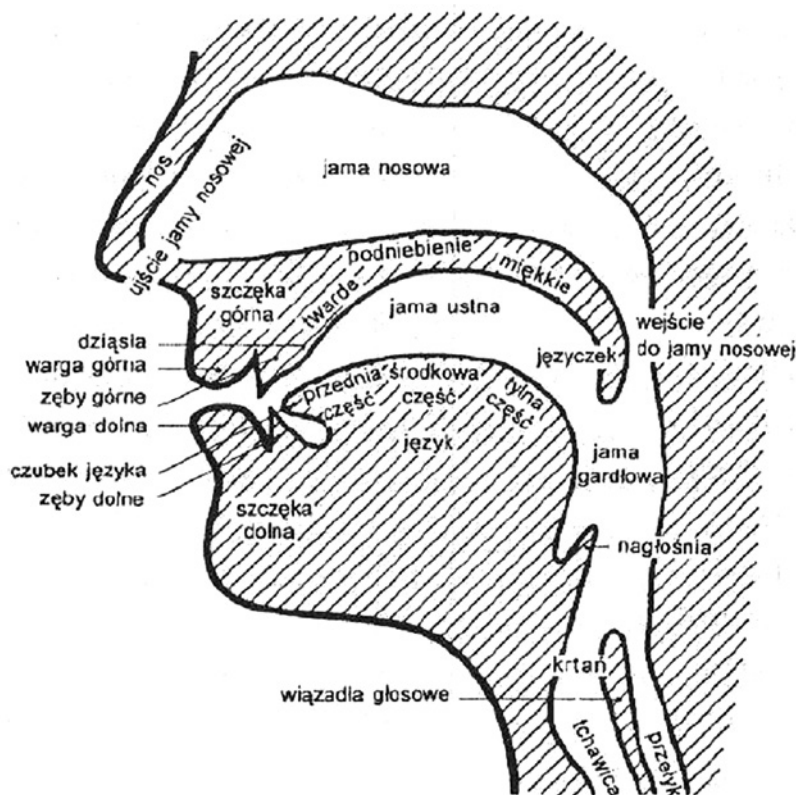
Krtań zbudowana jest z chrząstek, mięśni i więzadeł. Dolna część krtani przechodzi w tchawicę, górna łączy się z jamą gardłową. Jamę gardłową od krtani oddziela nagłośnia, która zabezpiecza przed dostawaniem się pokarmów i płynów do krtani i tchawicy. Gdy oddychamy lub mówimy nagłośnia podnosi się, natomiast przy połykaniu zamyka wejście do krtani.

Wiązadła głosowe (potocznie struny głosowe) to elastyczne pasemka tkanki, stanowiące zakończenia fałdów głosowych. Tworzenie dźwięku odbywa się, kiedy powietrze z płuc napotyka opór więzadeł głosowych i przy wytworzeniu odpowiedniego ciśnienia powoduje ich rozwarcie. Zwarcia i rozzwarcia więzadeł głosowych są źródłem fal dźwiękowych, które odbieramy jako głos.

Oslabienie siły głosu może więc być wynikiem zarówno dysfunkcji w obszarze więzadeł głosowych, jak i trudności w oddychaniu. Krtań jest narządem delikatnym i wrażliwym. Reaguje na temperaturę, wilgotność powietrza, zapylenie (kurz). Szkodliwe dla krtani jest także głośnie mówienie i krzyk.

Fala głosowa zostaje ostatecznie ukształtowana w jamie gardłowej, ustnej i nosowej. W czasie mówienia jama ustna zmienia swój kształt poprzez ruchy języka, warg, podniebienia miękkiego i szczęki dolnej. Język podczas mówienia wykonuje szybkie i dokładne ruchy. Może się spłaszczać, zwęźać, uwypuklać, obniżać, przesuwając do przodu, do tyłu. O ruchach warg decydują mięśnie twarzy, dzięki którym możemy je ściągać, rozchylać, napinać, rozluźniać, wysuwać i nadawać różne kształty. Sklepienie jamy ustnej stanowi podniebienie. Ruchoma część podniebienia to podniebienie miękkie, które w czasie oddychania i w wymowie głosek nosowych (ą, ę, m, n) zwisa swobodnie, natomiast w trakcie wymawiania

głosek ustnych i połykania unosi się i zamyka wejście do jamy nosowej (zabezpiecza przed dostawaniem się pokarmu). Ważną rolę w wymowie głosek odgrywają także szczęki. Ubytki zębowe i wady zgryzu mogą utrudniać poprawną artykulację.



Rys. 1 Narządy mowy Źródło: S. Gajda, *O językowym planie wyrażania, czyli o...*

Zaburzenia mowy dotyczą około 40-50% chorych na stwardnienie rozsiane. U niemal każdego pacjenta zaburzenia te mają inny charakter. Najczęściej pojawiającym się zaburzeniem mowy jest dyzartria. W piśmiennictwie logopedycznym dyzartrię definiuje się

jako zaburzenie mowy będące wynikiem uszkodzenia ośrodków i dróg nerwowych sterujących funkcjami mięśni aparatu mowy na trzech jej poziomach: aparatu oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego.

Najczęściej pojawiającymi się objawami i trudnościami są:

- nosowość,
- osłabienie dźwięczności bądź bezdźwięczność,
- monotonny i chrapliwy głos,
- niski, napięty, zdławiony głos,
- spowolnienie tempa mowy,
- przeciąganie przerw między głoskami i powolne wymawianie (mowa przypomina wypowiedź osoby pijanej),
- trudności z kontrolą natężenia głosu (głośność),
- ujednolicenie akcentu, monotonia dźwiękowa, zaburzona melodia głosu, trudności z modulowaniem głosu,
- niedokładna artykulacja głosek, artykulacja niewyraźna,
- duszność w czasie mówienia, trudności oddechowe,
- przerwy w emisji głosu,
- ograniczona motoryka narządów artykulacyjnych,
- zaburzenia połykania.

Terapia dyszartrii jest procesem długotrwałym, stopniowym. Zależy od przebiegu choroby i zaangażowania chorego. Jej celem jest poprawa komunikacji, zwiększenie zrozumiałości wypowiedzi. Ogólne zasady terapii opierają się na ćwiczeniach.

● **Ćwiczeniach oddechowych:**

- pogłębianie wdechu,
- zwiększenie siły i długości wydechu

- korygowanie błędnych wzorców oddychania (wypracowanie toru brzusžno-żebrowego),
- **Ćwiczeniach fonacyjnych:**
 - kształtowanie kontroli głośności,
 - wydłużenie czasu fonacji,
 - kształtowanie umiejętności modulacji głosu.
- **Ćwiczenia narządów artykulacyjnych:**
 - zwiększenie sprawności narządów artykulacyjnych,
 - kształtowanie umiejętności kontroli tempa ruchów mownych,
 - kształtowanie wyrazistości mowy.
- **Ćwiczeniach poprawiające wyrazistość mowy (z wykorzystaniem materiału językowego):**
 - kształtowanie umiejętności dowolnego rozpoczynania i kontynuacji wypowiedzi,
 - poprawę bądź zachowanie prawidłowego rytmu, akcentu, tempa i melodii wypowiedzi.
- **Wskazówki dla chorych:**
 - rozmawiaj w spokojnym i cichym miejscu, nie przekrzykuj odgłosów z otoczenia (radio, telewizor itp.);
 - jeżeli potrzebujesz, rób przerwy w rozmowie (w wyniku zmęczenia mowa może stać się niewyraźna);
 - mów świadomie;
 - skupiaj się na rozmówcy, patrz mu w oczy;
 - staraj się utrzymywać prawidłową postawę ciała przy mówieniu;
 - nie bój się rozmawiać;
 - czytaj na głos, śpiewaj.

Natalia Chrzanowska – logopeda

Bibliografia:

Demelowa G., Elementy logopedii, WSiP

Gałkowski T, Jastrzębowska G. (red.), Logopedia Pytania i odpowiedzi, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2003

Gatowska I., Diagnoza dyzartrii u dorosłych w neurologii klinicznej, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012

Jauer-Niworowska O., Dyzartria nabyta, wyd. APS, Warszawa 2009

Oczkoś M., Sztuka poprawnej wymowy Czyli o bełkotaniu i fałunieniu, Wydawnictwo RM, Warszawa 2007

Toczyska B., Elementarne ćwiczenia dykcji, Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe, Gdańsk 2000

Pomyśl... warto



*Czy nie lepiej byłoby:
zamiast tępić złó, szerzyć dobro?*

Antoine de Saint-Exupéry

Filizanka już jest przepelniona!

Młody samuraj władający po mistrzowski mieczem wszedł kiedyś do domu słynnego mistrza Zen. Spojrzał na niego, pokłonił się mu i powiedział:

„Mistrzu, osiągnąłem już głęboki poziom Zen, zarówno w praktyce jak i w teorii. Słyszałem o Tobie i przybyłem tu pokłonić się Tobie z nadzieją, że nauczysz mnie czegoś nowego”.

Mistrz Zen spojrzał na tego młodego i dumnego człowieka. Nie powiedziawszy ani jednego słowa udał się do innego pokoju, po czym wrócił z niego niosąc imbryk do parzenia herbaty oraz filizankę. Postawił następnie filizankę przed młodzieńcem i zaczął napełniać ją herbatą. Herbata szybko wypełniła naczynie i po chwili zaczęła się z niego wylewać. Młodzieniec, nieco zbity z tropu, krzyknął:

„Wystarczy Mistrzu! Filizanka już jest przepelniona!”

Mistrz odłożył imbryk i rzekł do młodzieńca z uśmiechem:

„To ty. Jesteś już pełny. Nie mogę cię niczego nauczyć. Jeśli chcesz się czegoś jeszcze nauczyć musisz najpierw opróżnić swoją filizankę. Czy możesz być skromnym?”

Dr Yang Jwing-Ming

Między nami

STEMPEL

Wędrówki po plaży i po leśnych duktach były mi potrzebne zawsze, gdyż obcowanie z naturą dodaje mi sił. Kiedyś jednak traktowałem je jak przykry obowiązek, prawie przymus. Teraz, po czasie, stały się przyjemnością i... ale o tym powiem później.

Mam na imię Zenon i jako chrześcijanin od zawsze znałem przykazanie „kochaj bliźniego swego jak siebie samego”. Czy jednak rozumiałem te, zdawałoby się, najbardziej oczywiste słowa? Czy miałbym dziś świadomość ich wartości bez zanurzenia się w głąb własnej, mrocznej wyobraźni?

Dawniej las, plaża (mieszkam sto metrów od morza) były moimi sprzymierzeńcami w pokonywaniu kilometrów. Pomagały mi poprawić kondycję fizyczną. Myślałem wtedy tylko o chorobie i walce z nią. Narzekałem, że borykam się z trudnościami, że chorobsko przeszkadza mi w życiu, że jestem w gorszej sytuacji niż ci zdrowi, bo oni mogą wszystko, a ja tak niewiele. Mówiłem, że mój los jest opieczętowany stemplem: inwalida. Maszerując nie potrafiłem dostrzegać piękna przyrody ani jej potęgi. Obserwowanie oberwanych przez sztormy klifów, powalonych drzew, ich walki o przetrwanie było poza moim zainteresowaniem. Wymyślone ograniczenia zawężyły postrzeganie świata. Nie kochałem wówczas

nawet siebie. Bo za co? Byłem przecież człowiekiem chorym na SM, zwolnionym losowo z potrzeby udowadniania czegokolwiek, robienia czegokolwiek. Byłem kimś, kto nie musiał już myśleć o miłości do bliźniego, skoro z uczuciem do samego siebie nie potrafiłem sobie poradzić. Egoista?... Też nie. Jaki to egoista, który poniża i samego siebie?..

Na szczęście spotkałem ludzi mądrych i silnych. Pewnie byłoby łatwiej, gdybym spotkał ich kilka lat wcześniej, ale czy wtedy byłbym gotowy skorzystać z tej szansy, jaką otrzymałem? A zatem spotkałem dobrych ludzi w odpowiednim czasie. I choć stało się to w realnych okolicznościach, do dziś jestem przekonany, że takie spotkania niosą w sobie magię, której nie można w żaden racjonalny sposób wytłumaczyć. Są baśnią, która odmienia.

Nowi przyjaciele przekonali mnie do zmiany sposobu myślenia i postępowania. Chłonałem tę wiedzę świadomy, że to od niej zależy moje dalsze „być albo nie być prawdziwym sobą”. Najpierw psycholog Anna Malinowska swą mądrością i sprytem spowodowała, że zmodyfikowałem filozofię postrzegania świata. Zacząłem dostrzegać kolory życia.

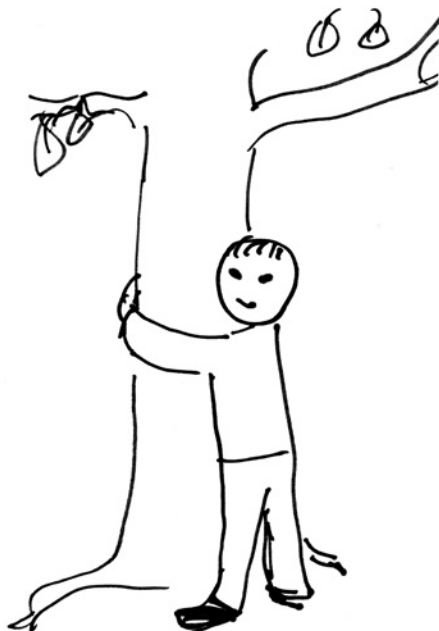
Potem fizjoterapeuci. Dzięki nim po latach rehabilitacji zacząłem chodzić samodzielnie z kijkami Nordic walking.

W tym samym czasie spotkałem Bogdana Kaszubę, kolegę sprzed lat, trenera kulturystyki oraz odnowy, który namówił mnie abym wrócił do porzuconej przed laty kulturystyki gimnastycznej. Nieprzypadkowo, bo stanąłem do konkursu literackiego ogłoszonego przez Fundację ARKA, pojawili się też fachowcy od pióra, Andrzej Jakubiczka i Hanna Kaup, dzięki którym rozwijałem swe

umiejętności pisarskie. Zagłębiłem się też w filozofię Zen i medytując próbowałem zatrzymać na dłużej ulotną chwilę przypływu energii, aby swobodnie napełniając moje ciało, wzmacniała mnie, co dawało i daje mi wewnętrzny spokój.

Tak więc krzepłem fizycznie i wzmacniałem się psychicznie powstrzymując z powodzeniem rozwój choroby. Świat otwierał przede mną paletę możliwości. Spacery przestały być przykrym obowiązkiem, a stały się miłą przygodą. Dosłownie przygodą, ponieważ maszerując po plaży słuchałem szumu morza, krzyku mew, odgłosu rozbijających się fal, chrzęstu piasku, po którym stąpałem. Znów idąc po lesie, dostrzegałem bogaty świat tętniący życiem. Ćwiczyłem wśród zieleni oraz na plaży nie zapominając o głębokim kontrolowanym oddechu. Czerpałem energię przytulając się do drzew.

Uczyłem się cierpliwości i wytrwałości. Słowa: spokój, ład i porządek, stały się moim mottem życiowym. Z przyjemnością siadałem też do komputera i pisałem. Dzięki zorganizowaniu się miałem czas na wszystko. Próbowałem realizować plany odkładane dotychczas na potem. Lecz mimo sukcesów, bo przecież zdrowiałem, nie czułem się dowartościowany i czegoś mi brakowało. Tkwiła we mnie zadra, która przy każdym wspomnieniu otwierała rany, wydawać by się mogło, trwale zabliźnione.



Jednak one zabiżnić się nie mogły, bo wspominałem uparcie, że za młodu, przed ujawnieniem się stwardnienia rozsianego, przed 22 rokiem życia, byłem silny jak tur, dźwigałem, trenowałem kulturystrykę, jeździłem na rowerze. A teraz, nie mogę chodzić! Że kiedyś śpiewałem, grałem. A teraz, o graniu mogę tylko pomarzyć. A śpiewanie? No cóż, nie panuję wystarczająco nad głosem i dykcja nie ta. Wspominałem więc, rozdrapywałem rany i prawie każdego dnia, dobry nastrój psuł niedosyt.

Moje utyskiwania nad sobą stały się nieznosne nawet dla mnie, ale nie mogłem sobie z tym poradzić. Chwilami myślałem, że już nad wszystkim panuję, jednak wystarczyło małe niepowodzenie i nerwy puszczały, a ręce z bezsilności opadały. Wydawało mi się wtedy, że moja walka z chorobą jest syzyfową pracą, ponieważ nie wiedziałem, co miało być zwieńczeniem moich wysiłków i z czego miałem być zadowolony.

Rok temu wyjechałem na rehabilitację do Krajowego Ośrodka Mieszkalno-Rehabilitacyjnego dla Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane w Dąbku. Miałem tam się leczyć już po raz trzeci. Ot, następny etap ciężkiej pracy nad uzdrawianiem ciała. Jak zwykle trenowałem nie ociążając się.

Do końca turnusu został mi jeszcze tydzień i przyszedł czas na podsumowania. Byłem zadowolony z efektów rehabilitacji, bo obsługa jak zwykle stanęła na wysokości zadania, a ja ćwiczyłem, więc pozytywne efekty były widoczne. Dodam, że śpiewałem, bo w ośrodku urządziłem karaoke dwa razy w tygodniu. Mogłem mówić, że wracam do domu szczęśliwy, ale... No właśnie, to moje „ale”. Choć piosenki, które śpiewałem podobały się wszystkim, to ja słyszałem tylko muzyczne niedociągnięcia. Poza tym, spacerując

alejką wyłożoną brukiem, potknąłem się kilka razy i to też mnie zdenerwowało. Nie będę wyliczał, co mi się jeszcze nie podobało, bo lista jest długa. Powiem tylko, że nie byłem szczęśliwy. Zacząłem się pakować.

W poniedziałek rano do ośrodka dotarła, jak co tydzień, nowa grupa chorych. Pogodzony z losem jadłem śniadanie na dużej grupowej sali, kiedy opiekunka wprowadziła wózek z nowo przybyłym chorym. Mimo tego, że wózkowiczów na tym turnusie było wielu, to zwróciłem uwagę właśnie na niego, ponieważ był bardzo młody, miał około dwudziestu lat. Patrzyłem z wyjątkowym zainteresowaniem. Jakaś siła kazała mi po prostu patrzeć. Był szczupły, a nawet powiedziałbym że chudy. Jednak ogolony i ubrany w dres Nike wyglądał na zadbanego, co kazało sądzić, że ktoś nim się zajmuje. Nie to jednak mnie intrygowało. Mimo wyrazistych oczu, patrzył wzrokiem jakby nieobecnym. Kiedy – witaj – mówiono do niego na powitanie, to uśmiechał się nawet. Jednak myślałem, że jakby gdzie indziej. Znałem innych chorych na SM równie młodych, ale oni byli radośni. Może dlatego, że nie zdawali sobie sprawy z powagi choroby? A może żyli nadzieją na wyzdrowienie? Ten chłopak wyglądał na kogoś, kto pogodził się z losem. Widok osoby bez woli walki nie nastrojał optymistycznie. Zastanawiałem się nawet, czy nie należało by mu pomóc. No, ale, co ja mogę? Poza tym w ośrodku była niepisana zasada, że jeśli ktoś nie poprosi, to nie pomagamy, więc upadały łyżki, widelce, a każdy mimo dolegliwości starał się poradzić sobie sam. Nie podglądaliśmy siebie, bo to deprimowało. A ja teraz uporczywie patrzyłem. Opiekunka, jedna z kilku, które dziś pomagały potrzebującym, przyniosła mu tacę z obiadem i nakarmiła go zupą, podsunęła drugie danie, pomogła chłopakowi chwycić w drżącą rękę widelec i odeszła.

Adam – bo tak miał na imię jak się później dowiedziałem – nieudolnie wbił widelec w skrawek mięsa i próbował go włożyć do ust. Ta batalia trwała kilka minut, jednak nie udawało mu się pokonać niemocy. Wbrew mojej wcześniejszej ocenie, on jednak walczył! Ale widelec z nabitym mięsem trzymany w kiwającej się ręce krążył wokół ust i za nic nie poddawał się jego woli. Adam w końcu zrezygnował i płacząc z bezsilności, runął twarzą w talerz. Nie wytrzymałem! Podeszedłem do niego, objąłem i zapłakałem jak on. Jednak moje łzy płynęły ze złości. Byłem wściekły, że nie potrafię się cieszyć ze zdrowia takiego, jakie mam i nie doceniam walorów, którymi dysponuję. Zapytałem siebie: co ma powiedzieć taki Adam, któremu los odbiera godność! Usiadłem obok, wytarłem Adamowi twarz, machnąłem ręką na zgniecione kartofle i przyniosłem świeżą porcję. Chciałem go karmić.

– Oj, nie. Daj mi widelec – powiedział słabym drżącym głosem i uśmiechnął się serdecznie. Zrobiłem, co kazał. A on, mimo problemów, jadł tak jak umiał. Znów nie wytrzymałem, poklepałem go po ramieniu

– Trzymaj się chłopie – powiedziałem prędko i uciekłem, bo było mi wstyd, że, aby się opamiętać, dostałem takiego kopa od życia. Wyszedłem pędem, wsiałem do samochodu i ruszyłem, aby za kilka minut znaleźć się w środku lasu. Stałem w rozkroku pośród rozkołysanych drzew i spowiadałem się Bogu za grzech pychy i brak pokory. Dziękowałem za to, co mam. Trwało to dosyć długo, bo nie zdążyłem wrócić na obiad.

Dzień się jeszcze nie kończył i, aby zdążyć na wieczorny koncert, zjadłem prędko kolację, odświeżyłem się i chwilę później siedziałem już na widowni. Przyjechał do nas Sam Rotman wybit-

ny pianista amerykański. Odbывwał tournée po stolicach Europy, a w Polsce z okazji roku Chopinowskiego koncertował w kilku miastach. Do KOMR w Dąbku dotarł tylko dlatego, że dyrektor naszego ośrodka wysłał zaproszenie do szefa trasy koncertowej, którego znał osobiście. Pianista zgodził się wystąpić u nas z dobrego serca, za darmo. A nawet – jak później powiedział – ucieszył się z występu dla niepełnosprawnych.

Konferansjer zapowiedział i na salę wszedł sprężystym krokiem mężczyzna nie młody. Był uśmiechnięty i patrzył na nas radośnie. Przywitaliśmy go oklaskami, na co uklonił się nisko. Mówił po angielsku, a tłumaczyła jego słowa młoda kobieta elegancko ubrana, która wraz z konferansjerem towarzyszyła mu w podróży. Opowiedział w skrócie o studiach, o ponad 2000 swoich koncertów, o kompozytorach, których utwory miał dziś zagrać i o sobie, że ma 61 lat i że urodził się w Rumunii. Następnie z gracją, jak mężczyzna w kwiecie wieku, usiadł za pianinem. Miał na sobie elegancki czarny garnitur, białą koszulę, krawat i wypastowane do połysku czarne buty, co dostrzegłem, kiedy grając poloneza A-dur Fryderyka Chopina, podkreślał dynamikę, wystukując rytm nogą. Grał całym sobą! Uderzał w klawisze, a jego wiek przestawał cokolwiek znaczyć. Sam Rotman powiedział, że ma ponad sześćdziesiąt lat, jednak ja widziałem nie leciwego, lecz pełnego werwy faceta kipiącego energią. Kiedy skończył, czoło zroszone potem wytarł chusteczką. Dostrzegłem wtedy łysinę, ale też wypielęgnowaną twarz i zadbane dłonie. Miał lekkiego zęza i głową wykonywał subtelny tik, co podkreślało jego osobowość. Kiedy ucichły oklaski, opowiedział nam, że w czasie II wojny światowej stracił prawie całą rodzinę. Zauważyłem, że wielu słuchających poczuło się niezręcznie. Jednak on natychmiast zmienił temat i mówił o swej młodości, kiedy z rówieśnikami figlowali, byli też czasami krnąbrni.

Humory nam wróciły, a on zagrał „Marsz turecki”. Opowiadania-
mi przeplatał dzieła Mozarta, Debussy’ego. Nie mogłem uwierzyć,
że człowiek po takich przejściach ma chęć grać. A on grał i mówił
o mocy, uporze, silnej woli i wytrwałości. Kiedy skończył „Serenade”
Schuberta, dowiedzieliśmy się, że przyszedł na świat i wychował
jako Żyd o imieniu Samuel, ale po ucieczce z matką z Rumunii do
USA pod koniec lat sześćdziesiątych spotkał na studiach katolika,
który podarował mu Nowy Testament. Był wierzącym Żydem, więc
czytał najpierw z oporami, ale później zafascynował się Jezusem.
Zrozumiał i uwierzył w jego naukę bezgranicznie. – Skoro Jezus
mógł się poświęcić dla dobra innych, to ja też mogę – stwierdził.
Mimo straty najbliższych, zapragnął służyć bliźnim, wykorzystując
swoją talent. – Wszystko, co teraz robię, jest dla Jezusa w imię miłości
bliźniego, na chwałę Boga – powiedział.



że ten dzień jest przełomem w moim życiu, który pozwolił zrozumieć, że żyję, aby służyć bliźnim. Usnąłem tego wieczoru szczęśliwy jak nigdy dotąd.

Słuchałem Sama
Rotmana i znów uro-
niłem kilka łez, jed-
nak nie dlatego, że nie
mogę zagrać jak on, ale
ze szczęścia, ponieważ
zrozumiałem, po co
żyję. Opatrzność ob-
darzyła mnie wieloma
talentami. Poczułem,
że mam chęć się nimi
dzielić. Dostrzegłem,

Od tego czasu minął prawie rok. Jestem otwarty na pomoc innym. Spacerując, zauważam ludzi, a nie tylko rośliny i zwierzęta. A moje motto życiowe rozszerzyłem i brzmi teraz tak: Spokój, ład i porządek, aby służyć bliźnim, pamiętając o miłowaniu siebie. Pozbyłem się kompleksu dotyczącego podziału ludzi na chorych i zdrowych. Pracuję na równi z innymi. A gwoli ścisłości to, kto na tym świecie jest naprawdę zdrowy i bez żadnych dolegliwości? I komu należy się stempel – inwalida?

Przeszedłem długą drogę ewolucji sposobu myślenia, a przełom pozwolił mi ugruntować w sobie niezaprzeczone prawdy, co pozwoliło zasmakować życia po prostu. Zrozumiałem, że to ludzie prości obserwując przyrodę rozumieją życie najlepiej. Wykształcenie często przeszkadza zrozumieć siebie i bliźnich. Wiele racji mieli romantycy twierdząc, że prości ludzie potrafią dostrzec rzeczy, których nie widzą ci, którzy kierują się wiedzą zdobytą z książek. Mądrość ludowa opiera się na istnieniu odwiecznych i niepodważalnych prawd, a cywilizacja znacznie nas od nich oddala i sprawia, że zapominamy o zasadzie początku i końca.

Patrzę teraz na ludzi i nie oceniam ich. A że zdobyłem sporą wiedzę na temat rehabilitacji, to próbuję pomagać innym. Udzielam się w gabinecie odnowy mojego kolegi trenera. Czasami też śpiewam urządzając karaoke naszym gościom w pensjonacie „Gościniec Armatora” prowadzonym przez moją żonę. Uczę również medytacji. Znalazłem swoje miejsce w życiu, niekoniecznie na zawsze, bo nie wiem, co przyniesie los i w razie konieczności jestem gotowy na zmiany.

Wydaje mi się, że Opatrzność podstemplowała dyplom ukończenia studiów na kierunku: proza życia, bo czuję się szczęśliwy

i jestem dumny z osiągnięć. Świat wypiękniał, ponieważ nie ma już mojego „ale”. Nie zapominając o sobie, staram się być użytecznym po prostu. Odkryłem, że moim powołaniem jest pomaganie potrzebującym.

Zenon Misztal

NIENORMALNY SZPITAL...

NIENORMALNI LEKARZE...

Po leczeniu w tym szpitalu nic już nie będzie takie, jak wcześniej. Szpital Zakaźny w Warszawie... Ten szpital nie jest normalny!

Zakończyłam leczenie i już wiem, że Szpital na Wolskiej nie jest normalny. Nie ma tam normalnych lekarzy, normalnych pielęgniarek i normalnych pań w rejestracji. Miałam zdiagnozowane SM i HCV. Byłam nie raz hospitalizowana i odwiedziłam mnóstwo lekarzy. Przyzwyczaiłam się do tego nastroju i atmosfery.

Wizyta na Oddziale Dziennym w Szpitalu Wolskim przebiega tak: sympatyczna pani w rejestracji spokojnie informuje, nie daje mi do zrozumienia, że jej przeszkadzam. Uśmiecha się! Gdy złożę podpis nie tam, gdzie trzeba i ona jeszcze raz musi wydrukować formularz... mówi: „nie szkodzi”. Siadam w poczekalni. Doktor WYCHODZI po mnie z gabinetu i serdecznie zaprasza. W gabinecie podaje mi rękę! To było niesamowite zwłaszcza na początku leczenia: płakać mi się chciało, jak myślałam o tym, co mnie czeka, a Pan Doktor serdecznie ścisnął mi dłoń. Czułam wtedy, że on jest

po mojej stronie, nie przeszkadzam mu, że pomoże. Doktor jest cudownie spokojny.

Kiedy wyrażam swoje obawy związane z tym, że poprzednie leczenie innym, podobno łagodniejszym, interferonem skończyłam na oddziale psychiatrycznym i mówię o pojawiających się dolegliwościach – wszystkiemu stara się skutecznie zaradzić. Nie pisze w mojej karcie, że jestem trudną pacjentką, gdy jestem rozbita i chce mi się płakać. Po każdej wizycie wychodzę w zdecydowanie lepszym nastroju, spokój Pana Doktora mi się udziela i nabieram wiary, że będzie dobrze.

Potem – najpierw z duszą na ramieniu, a następnie z przyjemnością – idę do zabiegowego. Mam złe doświadczenie z samodzielnym robieniem sobie zastrzyków podczas leczenia w Instytucie Psychiatrii i Neurologii. Tam poinformowano mnie, że „mam naciągnąć tu i wbić igłę w mięsień”. Robiąc to w domu zemdlałam. Lekarz prowadzący, gdy się o tym dowiedział przez telefon, rozpoznał u mnie histerię. W gabinecie zabiegowym na



Wolskiej ciepłe i kochane Panie Pielęgniarki najpierw przez jakiś czas same mi robiły podskórne zastrzyki. Nie zmuszały, żebym się przełamała. Potem, gdy już sama chciałam spróbować, poświęciły mi naprawdę sporo czasu. Jedna Pani z ogromną pewnością powiedziała, że jak mam kłopoty z wbijaniem sobie w udo, to na pewno będzie lepiej w brzuch. I rzeczywiście tak było. Bez problemów mogę sobie sama teraz zrobić podskórny i domięśniowy zastrzyk. Gdy pobierały mi krew, w 99% przypadków celowały za pierwszym razem w żyłę. Tylko raz Pani musiała włożyć się drugi raz. Zrobiła wtedy coś niesamowitego: zmartwiła się i przeprosiła mnie! Nie powiedziała, że mam „beznadziejne żyły”! Normalnie w IPIŃ byłam kłuta po kilka razy, a gdy okazywałam niepokój, krew pobierani mi z ręki, co boli. Gdy płakałam, nazywana byłam trudną pacjentką. Panie Pielęgniarki na Wolskiej nie tylko kłują delikatnie, to nawet się uśmiechają i są miłe, i powiedziały, że wcale nie mam „strasznych zrostów”. Panie z taką gracją „strzelały” mi w głowę termometrem, że na samą myśl o tym jeszcze się uśmiecham.

Czas iść po odbiór leków. W aptecce czeka na mnie uśmiechnięta najpiękniejszym uśmiechem Pani, która za każdym razem coś miłego mówi, uśmiecha się, emanuje pogodą ducha, czasem ze zrozumieniem powie, że nie wyglądam najlepiej i z uśmiechem przeprosi, że daje mi „TE” leki.

Dziś się dowiedziałam, że leczenie zostało zakończone. Nie stwierdzono u mnie śladu HCV. Aż zrobiło mi się smutno, że już nie będę się u TAM leczyć...

KE

■ MĄDRY LEKARZ

U każdego z nas początki choroby były podobne. Nie ma sensu tego powielać i nie o tym będzie ten artykuł, choć na początku mogłoby się tak wydawać. Diagnostyka mojej choroby trwała pięć lat. Wtedy wydawało mi się, że to wieki całe! Myślałam, w swojej naiwności, że znajdzie się „złoty środek” po którego zastosowaniu będę zdrowa. Jakże się myliłam! Wreszcie po kolejnych pobytach w szpitalu, po kolejnych chybionych diagnozach, trafiłam „w ręce”, doktora Jacka Zaborskiego z Instytutu Psychoneurologii. Pan doktor był wtedy początkującym lekarzem i był moim lekarzem prowadzącym. Gdy mi Go przedstawiono miałam wątpliwości, aby ten młody, niedoświadczony lekarz wystawił mi diagnozę, kiedy nie takie autorytety nie mogły sobie poradzić. Myliłam się. Po szczegółowych badaniach (robiono mi je poprzednio, ale w innej lokalizacji) pan doktor stwierdził u mnie SM. Oznajmił mi to otwarcie, bez tzw. owijania w bawełnę. To mi odpowiadało, bo wolę znać najgorszą prawdę, niż żyć w niepewności. Paradoksalnie przyjęłam to z ulgą. Wiedziałam sporo o tej chorobie, a przede wszystkim to, że da się z nią żyć. Pan doktor udzielił mi paru cennych wskazówek jak żyć z SM. Na samym początku radził wstąpienie do PTSR. Polecił prowadzoną tam rehabilitację. Na moje pytanie: jak mam teraz żyć? Odpowiedział: normalnie, na miarę ograniczeń podyktowanych chorobą. Stosując się do tej porady nie zrezygnowałam z pracy zawodowej. Mogłam ją kontynuować, ponieważ pracowałam w nienormowanym systemie pracy, głównie w domu. Pracowałam aż do przejścia na emeryturę - oczywiście w niepełnym wymiarze czasu pracy. Stan mojego zdrowia z biegiem lat się pogarszał, musiałam sięść na wózek inwalidzki. Nie było to dla mnie tragedią, w końcu ten wózek to nic innego niż fotel na kółkach, a daje nam niezależność.

Choruję już ponad trzydzieści lat. Przez ten czas udało mi się wychować córkę, doczekać się sześciolatniego wnuka. Wszystko to nie udałooby się gdyby nie pomoc mojego męża, który stale mnie wspierał, był ze mną na dobre i na złe. To dzięki niemu było mi łatwiej stawić czoła chorobie. Reasumując należy pokreślić, że cierpliwość w czekaniu na diagnozę jest bezwzględnie konieczna. SM nie jest schorzeniem jednoznacznym i wymaga szczegółowej diagnostyki. Teraz już to wiem, szkoda, że tak późno, bo zaoszczędziłabym sobie zbędnych nerwów. Na koniec chciałabym podziękować doktorowi Zaborskiemu, w imieniu swoim i dużej grupy członków OW PTSR. Przez lata pan doktor prowadził grupę wsparcia w Oddziale Warszawskim. Na zajęciach panowała niemal że rodzinna atmosfera. Można było zapytać o nurtujące nas problemy dotyczące naszej choroby. Pan doktor cierpliwie odpowiadał na nasze pytania. Szkoda, że taka forma zajęć nie przetrwała. Ludzie teraz wolą korzystać z wątpliwych wiadomości z internetu. Nie muszą wychodzić z domu, a szkoda bo to też świetna forma rehabilitacji, przede wszystkim społecznej.

z pozdrowieniami
Ula Dobrzyniec

WOLONTARIUSZEM BYĆ...

Początki

Moja przygoda z wolontariatem zaczęła się wiele lat temu, kiedy to za namową koleżanki przystąpiłam do Straży dla Zwierząt

w Polsce. Wolontariat polegał na nocnych dyżurach w siedzibie SdZ, gdzie sprzątałam i karmiłam przebywające tam zwierzęta, a z psami wychodziłam na spacer. Najbardziej w pamięci utkwił mi dyżur, na który przyjechałam ze złamaną ręką. Ale od początku.



Dzień wcześniej byłam na Mazurach i wracając do Warszawy przewróciłam się na motocyklu. Do tego zaczął padać deszcz i całą drogę myślałam „jak ja jutro posprzątam dziesięć kocich kuwet? Jak ja wezmę tego wielkiego psa na smycz?”. Rano pojechałam – tym razem samochodem – do szpitala, ale kolejka była tak długa, że pojechałam na swój dyżur nie korzystając z pomocy. Jakoś ogarnęłam psy i koty i znów pojechałam do szpitala. Gdy po kilku godzinach zdecydowano o założeniu mi gipsu – znów wróciłam do zwierzątek, żeby po raz ostatni obsłużyć je w miarę ruchomą ręką. W końcu to prawa ręka, a jak większość osób – jestem praworęczna. I znowu powrót do szpitala, po gips, z którym dumnie wyszłam o drugiej w nocy. Jak zmieniałam biegi? W zasadzie bez problemu, tylko pod szpitalem poprosiłam pana taksówkarza, aby mi wycofał auto – wrzucenie wstecznego biegu było już dla mnie niewykonalne...

Cóż za poświęcenie – wydawać by się mogło. Ale wówczas myślałam, że nie chcę w życiu robić nic innego jak opiekować się naszymi małymi braćmi. Nigdy jednak nie wiadomo, czego można się spodziewać po zwierzęciu – któregoś dnia na dyżurze mój partner został zaatakowany przez agresywnego psa. I choć po tym wydarzeniu odeszłam ze Straży, do dziś nie zmieniłam zdania – chęć działania DLA jest tak uzależniająca, że szybko się pozbierałam i zaczęłam szukać czegoś „w zamian”.

Etap drugi

Zanim zaczęłam być wolontariuszką w kolejnej organizacji, pojawiło się SM i na jakiś czas zawiesiłam swoją aktywność. Ale – jak to się mówi – równowaga w przyrodzie być musi i mój zapal i chęć pomocy nie mogły pójść na marne. Dlatego Opatrzność nade mną czuwająca dała mi prztyczka i w trybie natychmiastowym nakazała opuścić szpital.

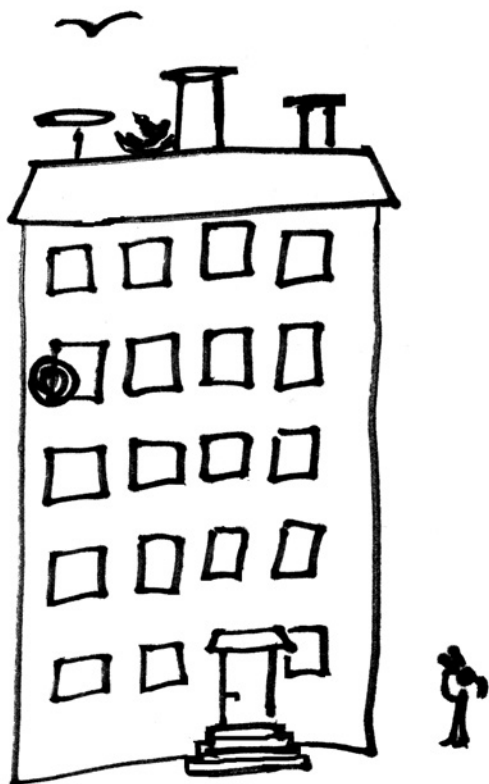
Niedługo później zapisałam się do Stołecznego Towarzystwa Ochrony Ptaków, które prowadzi dla swych członków liczne wykłady, wycieczki i rejsy. Zostanie tam wolontariuszem było tylko kwestią czasu. Dotychczas, jako wolontariusz, obsługiwałam nasze stoisko na imprezach przyrodniczych i pakowałam przesyłki. Wszystko po to, by szerzyć wiedzę na temat bezcennej roli ptaków w naszym środowisku.

W międzyczasie powstała organizacja Ptaki Polskie, do której również się zapisałam. Tu także odbywają się wykłady i wycieczki. Wolontariuszką stałam się przypadkiem, kiedy to pół roku temu

poproszono mnie o pomoc w czasie ogromnej imprezy „ptasiarskiej” w Goniądzu nad Biebrzą. Już dzień przed imprezą przygotowaliśmy identyfikatory, karnety żywnościowe, materiały edukacyjne i nagrody, ustawialiśmy namioty i stoiska.

Na Zlot Ptaków Polskich przybyło około pięćset osób. Każdej z nich wydawałam identyfikator i udzielałam informacji. Uczestnicy mogli przez cały czas oglądać filmy o ptakach oraz brać udział w spływach kajakowych i licznych wycieczkach – zarówno dziennych jak i nocnych, by podglądać i nasłuchiwać ptaki. Będąc nad Biebrzą ma się wrażenie, że właśnie tam ptaków jest więcej niż gdziekolwiek indziej na świecie.

Zamknięcie imprezy wiązało się z czymś w rodzaju przewijania filmu do tyłu. Sprząatanie stoisk, pakowanie materiałów, zwijanie namiotów... Łącznie cztery dni ciężkiej pracy, zwieńczonej niesamowitymi wspomnieniami – poza godzinami „pracy” wolontariusze również mogli brać udział we wszystkich atrakcjach. Dla mnie jednak największą atrakcją było poznanie ludzi ze świata przyrody, których do tej pory widziałam tylko na ekranie telewizora lub



w postaci podpisów pod zdjęciami, czy artykułów w czasopismach przyrodniczych.

To jednak jeszcze nie wszystko. Niebawem dowiedziałam się o fundacji Noga w Łape, w ramach której działa Ptasi Patrol. Do końca „sezonu” z pozostałymi wolontariuszkami prowadziłyśmy obserwacje ptaków i nietoperzy, gniazdujących w budynkach przeznaczonych do remontu. Przy tego rodzaju działaniach nie obywa się bez przykrych sytuacji, gdyż osoba stojąca pod blokiem z lornetką i aparatem wzbudza w mieszkańcach co najmniej nieufność. Mimo wszystko ważne jest, by uwrażliwić ludzi na ptasie potrzeby, które związane są z naszymi. W końcu to one zjadają setki tysięcy tak bardzo dla nas dokuczliwych insektów.

Na tym nie koniec...

Wolontariusze Filarem Organizacji – taki tytuł nosi projekt, który trwa już prawie dwa lata, a ta wspomniana organizacja to oczywiście nasz Oddział Warszawski PTSR. Chętni do wzięcia udziału w projekcie mieli do wyboru kilka kierunków. Z uwagi na moją dwuletnią działalność w Nadziei, wybrałam kierunek redaktorski. Zaczęło się od robienia korekty, a dziś stanęło na zdjęciach na okładce, stałej rubryce i wielu artykułach. Wiem, że są czytane, przydatne, a nawet wręcz pomocne, a dla mnie, jako wolontariusza to chyba najskuteczniejszy klucz do dalszej motywacji.

I tak oto wykiełkowała u mnie myśl, aby w ramach wolontariatu wspierać osoby świeżo zdiagnozowane z SM. Na wspomnienie samotności, z jaką musiałam się borykać w szpitalu aż przecho-
dzą mnie ciarki. Oczywiście byli rodzice, partner, lekarz, a nawet

sam fakt, że Kot czeka w domu, dodawał mi otuchy. Ale brakowało mi wówczas kogoś, kto ma już za sobą to, co ja przechodzę teraz. Kogoś prawdziwego, z krwi i kości, kto nadal żyje i przyjdzie, posłucha, opowie... Tak – kogoś, kto żyje, bo ja wtedy myślałam, że umrę. Bardzo chciałabym móc oszczędzić jak największej liczbie osób tego, co przeszłam i mówię tu o stanie psychicznym. Z naszym koordynatorem i pozostałymi wolontariuszami opracowujemy właśnie strategię działania w tej kwestii. Zamyśl jest taki, aby pojawiać się na oddziałach neurologicznych warszawskich szpitali, by wspierać pacjentów ze zdiagnozowanym właśnie SM.

Wolontariat internetowy

Tak nazwałam formę wolontariatu, którą polecam każdemu! Bez względu na poziom sprawności, można zrobić coś dobrego przy pomocy Internetu. I to jest właśnie to, co natchnęło mnie do napisania tego artykułu.

W Internecie istnieje wiele stron, na których za pomocą jednego kliknięcia można zdziałać wiele dla innych. Od lat można pomagać w dożywianiu dzieci z akcją Pajacyk Polskiej Akcji Humanitarnej. Pamiętam, jak cała Polska wraz z prof. Religą budowała sztuczne serce. Ostatnio pojawiła się akcja „Nakarm psa”, z której dochody zostaną przekazane na karmy dla psów w wielu schroniskach w Polsce. Wraz z pojawieniem się niniejszej Nadziei tego-roczna akcja będzie już zakończona, jednak jest wiele, wiele innych, które pomogą nam... pomagać!

Jednym z łatwiejszych rozwiązań jest skorzystanie ze strony charytatywne.toplista.net/, która jest ogromną bazą akcji chary-

tatywnych. Niestety nie wszystkie są aktualne, jednak większość działa. Można zainstalować stronę jako główną – wtedy za każdym razem po włączeniu Internetu pojawi się ta strona i na pewno nie zapomnimy kliknąć. Z kolei na stronie www.siepomaga.pl/s/klikaj jest możliwość zainstalowania „przypominacza”. W ten sposób, poświęcając kilkanaście minut dziennie, wesprzemy akcje spełniania marzeń, dożywiania dzieci, zakupu książek, dokarmiania zwierząt, ratowania lasów, sadzenia drzew, walki z rakiem... Długo można by wymieniać.

Na poszczególne cele można również przekazywać darowizny, które można przekazywać także siedząc przed telewizorem, wysyłając SMS dla Fundacji TVN, czy Polsat. Poświęcając kilka złotych miesięcznie przyłączymy się do całej rzeszy ludzi, dającym innym radość, nadzieję, a czasem nawet ratującym życie. Sami doskonale wiemy, jak bardzo możemy liczyć na pomoc innych, nie pozwólmy więc na to, by łańcuszek pomocy skończył się na nas!

Gabriela Peda

NASI ULUBIENICY

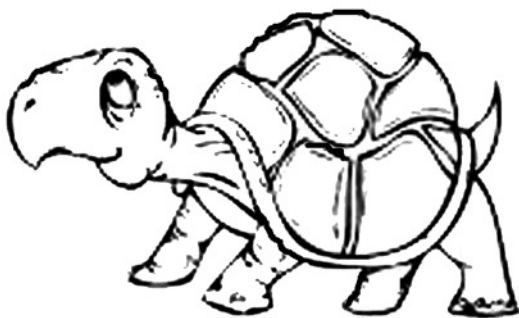
Mój prehistoryczny zwierz

Miałam kiedyś żółwia stepowego. Trafił do mnie przez przypadek i opiekowałam się nim przez ładne parę lat. Był to okres, gdy z byłych republik radzieckich przywożono na handel całe pudła tych przedpotopowych śmiesznych gadów. Mój był malutki – mie-

rzył około 5 centymetrów średnicy skorupy i był bardzo żwawy, wbrew obiegowej opinii. Koniecznie chciał gdzieś uciec i schować się. Wypuszczony na podłogę, szybko docierał do ściany lub chował się pod niskimi meblami. Wypuszczony na stół, obiegał go wkoło, ale nie próbował z niego „skakać”, chyba miał jakieś poczucie wysokości. Chętnie korzystał z różnych kryjówek, z których nie zawsze mógł się wydostać. Trzeba go było pilnować, aby się gdzieś nie zakleszczył.

Zanim dowiedzia-
łam się, co jedzą żółwie,
karmiłam go sałatą, któ-
rą chętnie jadł. Później
okazało się, że je rów-
nież pomidory, świe-
że ogórki, rzodkiewkę,
marchewkę i biały ser.

Wszystko to w minimal-
nych ilościach, bezwzględnie świeże i nie zawsze to samo. Prze-
padał też za ciepłem. Potrafił bezbłędnie i szybko znaleźć na
podłodze ciepłe miejsce nagrzane słońcem i ułożyć się na nim
wystawiając spod skorupy łapy i głowę. W pochmurne dni do-
grzewałam go żarówką. Gdy zbliżała się jesień, żółw zrobił się
markotny i ospały, jadł coraz mniej i ucinał sobie coraz dłuższe
drzemki. W końcu zasnął na dobre, więc włożyłam go do tektu-
rowego pudełka, przykryłam czymś ciepłym, postawiłam w kącie
i zapomniałam, że jest.



Wiosną zaskoczył mnie energiczny chrobot dochodzący
z tamtego kąta. Żółw był gotów do dalszego życia i wcale nie był
wynędzniały. Nieco podrośł, płytki jego pancerza minimalnie roz-

sunęły się, a między nimi wyraźnie zaznaczyły się roczne przyrosty, tak jak na pniu drzewa. I tak było co roku.

Odważnie wyjechałam z żółwiem na wakacje i okazało się to możliwe. Trzeba go było tylko pilnować, bo ciągle maszerował przed siebie i szybko ginął w naturalnym środowisku, skubiąc po drodze tylko sobie wiadome smakołyki. Na pewno należały do nich kwiaty koniczyzny i mlecza oraz ich młode listki, a także szereg innych. Gdy robiło się zimno lub zanosilo się na burzę, instynktownie szukał wejścia do domu czując tam ciepło. Zdziwił mnie zjadając opadły ze ściany tynk, a przecież potrzebował wapna do budowy swojej skorupy. Pewnego dnia straciłam go z oczu i postawiłam na nogi sąsiadów aby go szukali. Na szczęście okazało się po paru godzinach, że zasnął w trawie parę metrów od naszego płotu. Śmieszył mnie zawsze gdy wyciągał do góry swoją bardzo pomarszczoną szyję i ziewał szeroko. Wyglądał wtedy zupełnie tak samo jak groźny, rozwścieczony dinozaur z obrazka.

Mój żółw nigdy nie był łakomczuchem, ale okazało się, że w razie potrzeby potrafił domagać się jedzenia, usiłując wspinać się na moje nogi, gdy kręciłam się po mieszkaniu. Wszedł na ścianki pudełka gdy w nim siedział.

Coraz częściej był skazany na to pudełko, bo poruszałam się już na wózku i było mi trudno ciągle go szukać, sprzątać po nim i karmić go. Musiał zapomnieć o letnich wyjazdach i spacerach na naturalnej łące. Widziałam, że coś mu dolega, więc załatwiłam weterynarza – specjalistę od żółwi. Ta pani stwierdziła, że należy przeprowadzić mu kurację witaminową, w postaci serii codziennych zastrzyków i wielowarzywnych sałatek. Czułam, że nie sprostam temu działaniu. Rozumiałam, że może być źle. Alternatywą było

zostawienie Gapcia – bo tak go nazywałam – w lecznicy gdzie mieli go wyleczyć i przekazać jakiemuś hodowcy. Pogłaskałam Gapcia na pożegnanie po łebku i tak się rozstaliśmy. Miałam nadzieję, że czeka go długie i lepsze życie.

Marianna

W KUDOWIE PO RAZ DRUGI

W dniach 8-10 grudnia br. w ramach projektu „Kulturalnie aktywni” współfinansowanego ze środków PFRON, członkowie Oddziału Warszawskiego PTSR wraz z członkami Oddziału PTSR w Koninie i w Łodzi, mieli okazję wziąć udział w wyjeździe do Kudowy Zdroju.

W krainie czarów

Pierwszego dnia na trasie zwiedziliśmy Afrykarium we wrocławskim ZOO. Nie wiedziałam nic wcześniej o tym miejscu, dlatego wrażenie, jakie na mnie zrobiło było bardziej niż ogromne. Po wejściu do niepozornie wyglądającego budynku zwiedzający kierowani są do zejścia podziemnego, a tam...

Znalazłam się w innym świecie. Przede mną pojawił się początek labiryntu w przyjemnym piaskowym kolorze. Po chwili dotarłam do sali, w której ze wszystkich stron otaczały mnie przeogromne akwaria. Bajkowe kolory mieniących się egzotycznych rybek rozświetlały lazur niezmaconej wody. Piaskowy labirynt co i rusz

odkrywał nowe błękitne przestworza, aż dotarłam do przezroczystego tunelu otoczonego wodą ze wszystkich stron. Stałam pośród ławic kolorowych rybek, niewzruszonych obecnością płaszczyk i rekinów przepływających co chwilę między nimi. Spoglądając do góry mogłam kilkakrotnie ujrzeć żółwia morskiego, podążającego gdzieś w ciemność, z której w pewnym momencie wyłoniła się majestatyczna pielęgnica.



Po wyjściu z podwodnego świata udałam się do dżungli. Królewską lwią parę widziałam co prawda jeszcze na zewnątrz, ale wiem, że koleżanki z Konina miały z nimi kontakt jeszcze i wewnątrz Afrykarium. Ja natomiast miałam okazję przyjrzeć się hipopotamom, krokodylowi nilowemu, kotikom, manatowi, pingwinom i ibisom.

Po tym niecodziennym spacerze udaliśmy się do Kudowy, gdzie mieliśmy spędzić kolejne dwa dni. Warto tu jeszcze wspomnieć, że Afrykarium jest fantastycznie przygotowane do potrzeb osób niepełnosprawnych – korytarze są szerokie, przy akwariach są wyżłobione ogromne siedziska, a na piętro wiedzie winda.

Królowa Śniegu na urlopie

Drugiego dnia udaliśmy się na wycieczkę objazdową po okolicy Kudowy. Choć byliśmy w górach i grudzień trwał w najlepsze, to nie uświadczyliśmy nawet grama śniegu. Za to wszystko wokół pokryte było delikatną szadzią, nadającą krajobrazowi bajkowy klimat. W górnych partiach gór pogoda była piękna i choć było dość mroźno, to słońce dodawało sporo energii. Zatrzymaliśmy się w Karłowie, skąd mieliśmy wspaniały widok na Szczeliniec Wielki – najwyższy szczyt Gór Stołowych.



W drugiej części dnia uczestniczyliśmy w warsztatach arteterapii, na których wykonywaliśmy koszyczki i stroiki z papierowych rurek imitujących wiklinowe witki. Sala, w której mieliśmy zajęcia, była jednak słabo oświetlona. Mimo wszystko Willa Sanssouci, w której byliśmy zakwaterowani, była o wiele lepiej dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych, niż Willa Wolność, w której mieliśmy okazję być w sierpniu. Przede wszystkim na piętra można było dostać się windą, a nie tylko schodami.

Na pierwszej linii ognia

Ostatniego dnia, w drodze powrotnej do Łodzi, udaliśmy się do Wałbrzycha. Na terenie dzielnicy Książ zwiedzaliśmy palmiarnię oraz zamek. W palmiarni znów mogliśmy przenieść się do „innej bajki” – przedzierając się między palmami i innymi egzotycznymi roślinami udało się na chwilę zapomnieć o aurze panującej na zewnątrz. Palmiarnię mogą zwiedzać osoby niepełnosprawne – co kilka metrów stoją ławeczki w kameralnych zaułkach, gdzie można usiąść i odpocząć. Jedynym utrudnieniem w połowie trasy są schody, których nie sposób pokonać osobie na wózku inwalidzkim. Wśród nas na wózkach były tylko dwie osoby, które schody były w stanie pokonać same, dlatego nie stanowiło to większego problemu.

Z palmiarni udaliśmy się do zamku Książ, zwanego Perłą Dolnego Śląska. Położony jest na wzgórzu na terenie Książańskiego Parku Krajobrazowego i jest trzecim co do wielkości zamkiem w Polsce po Malborku i Wawelu. Wnętrza zwiedziliśmy z przewodniczką, która opowiedziała nam niezmiernie ciekawą historię zamku i okolic. Przez jedno z okien dostrzec można było romantyczne ruiny tzw. Starego Zamku na kolejnym wzgórzu.

Tego, co wydarzyło się później nie sposób przewidzieć, a tym bardziej zaplanować. Po zejściu na dół, gdy czekaliśmy na pozostałych uczestników, rozległ się alarm przeciwpożarowy. Wszczęto natychmiastową ewakuację i musieliśmy szybko wyjść na zewnątrz. Po opuszczeniu zamku naszym oczom ukazały się kłęby dymu spowijające poszycie zamkowego dachu. Do przejścia mieliśmy jeszcze spory kawałek i w miarę oddalania się od zamku dymu było coraz więcej. Po kilku minutach było już widać ogniste jęzory, które z pomocą wiatru coraz szybciej opanowywały tę piękną zabytkową budowlę.



Straż Pożarna przyjechała po kilku minutach. Na tym przerwaliśmy obserwacje, gdyż musieliśmy udać się na obiad przy Oślej

Bramie. Po obiedzie mieliśmy jeszcze okazję przyjrzeć się kontynuacji akcji strażackiej, ale tym razem wozów było znacznie więcej. Gdy odjeżdżaliśmy ogień trawił kolejne partie dachu. W drodze do Łodzi słuchaliśmy wiadomości w radiu – bardzo chcieliśmy się dowiedzieć, jakie były dalsze losy Perły Dolnego Śląska.

W kolejnych dniach pojawiły się w mediach informacje, że ogień zaprószyli dwaj pracownicy remontujący dach. Choć ogień strawił ok. 500 metrów kwadratowych dachu, zabytkowa część zamku nie doznała uszczerbku ani wskutek pożaru, ani wskutek akcji gaśniczej. Straty oszacowano na prawie milion złotych, ale na szczęście nie ucierpiała żadna osoba.

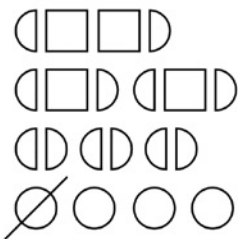
Gabriela Peda

ŁAMIGŁÓWKI

Tym razem proponuję zabawę w statki. Najbardziej popularna jest wersja gry w dwie osoby – tutaj rozwiązuje się samemu diagram, który jest już trochę wypełniony, a liczby przy kolumnach i rzędach wskazują na to, ile fragmentów statków znajduje się w danej kolumnie bądź rzędzie.

Zasada jest prosta: wiadomo, że statki nie stykają się ze sobą nawet na ukos. Żaden statek nie zbliża się bezpośrednio także do pirata! W diagramach ujawnione są trzy fragmenty statków (lub cały), natomiast obok zamieszczone są statki, które występują w diagramie. Miłej zabawy!

	1	2	2	2	1	3	0	1	5	3
2										
3										
3										
0										
3										
3										
2										
2										
0										
2										



	7	1	4	0	1	3	1	0	1	2
3										
1										
4										
1										
2										
0										
1										
5										
2										
1										

Rozwiązanie z poprzedniego numeru (Rabutki):

	2		1				2		
				1					
			2			1	2		
2				2					2
			3			2			
					2				
	1		2		2				
			3						2
						2			
1							2		

		1		2			1		1
2								1	
		2			3		2		
	2								
			3					2	
	2			1			2		
2									1
				3			2		
		3				2			
								1	

Praktyczne porady

KASZA JAGLANA – WIELKI POWRÓT

Złoto polskiej ziemi

Od niedawna kasza jaglana ponownie wraca do łask na polskich stołach. Najwyraźniej zaniechano szukania czegoś lepszego i zdrowszego, dzięki czemu powrócono do starej, dobrej jagły. Jest ona naturalnym antybiotykiem, zatem potrawy na bazie kaszy jaglanej, zwłaszcza na ciepło, będą znakomicie sprawdzać się w zimne dni.

Cóż takiego mają w sobie te niepozorne żółte kuleczki z czarną kropką? Kasza jaglana ma właściwości antywirusowe – przy zapaleniach, czy przeziębieniach zaleca się spożywać ją nawet kilka razy dziennie. Dzięki właściwościom antywirusowym i wysuszającym sprzyja oczyszczaniu oskrzeli, pomagając w odkrztuszaniu produkowanej w nadmiarze wydzieliny błon śluzowych układu oddechowego. Najlepiej podawać ją wówczas z gorącym rosołem, który zawiera cysteinę, również wspomagającą odkrztuszanie. Podczas kuracji nie należy jagły gotować na mleku, gdyż w takiej postaci wzmacnia tworzenie się śluzu.

Kasza jaglana jest niezwykle bogata w witaminy z grupy B, witaminę E oraz wiele minerałów i mikroelementów: żelazo, wapń, fosfor, miedź, magnez, potas i krzem w postaci krzemionki oraz lecytynę i nienasycone kwasy tłuszczowe. Co ciekawe, kasza ta zawiera tryptofan, podnoszący poziom serotoniny w organizmie. Przez niektórych jest więc uważana za pełnowartościowy pokarm dietetyczny – wzmacnia kości, jest bardzo energetyczna, nie zawiera glutenu, jest łatwo przyswajalna i lekkostrawna, a do tego działa przeciwdepresyjnie i antystresowo. Jedyne, w czym ustępuje innym kaszom to niską zawartością błonnika.

Z czym to się je?

Okazuje się, że ze wszystkim. Zamiast ryżu w zupie mlecznej na śniadanie, zamiast makaronu w zupie, zamiast ziemniaków do drugiego dania i tak dalej... Wszystko zależy od fantazji kucharza. Najważniejszy jest prawidłowy proces przygotowania samej kaszy, gdyż nieumiejętnie zrobiona może mieć goryczkowy posmak, którego nawet cukier nie zniweluje.

Ważne jest, aby przed gotowaniem przelać kaszę na zmianę zimną wodą, potem wrzątkiem, a następnie znowu zimną wodą. To właśnie dzięki temu pozbędziemy się gorzkiego posmaku. Następnie wsypujemy jagły do garnka i zalewamy wodą: na 1 szklankę kaszy – 1,5 szklanki wody, a jeśli chcemy bardziej sypką – wody damy mniej. Można dodać nieco soli, ewentualnie cukru. Stawiamy garnek na ogniu i przykrywamy, a po zagotowaniu zmniejszamy na bardzo mały ogień. Kaszy jaglanej nie mieszamy podczas gotowania! Gdy kasza wchłonie wodę (ok. 10 min.) garnek zawijamy w koc i pozostawiamy na 20 minut.

Na posiłek dla jednej osoby wystarczy pół szklanki surowej kaszy. W razie czego nadmiar można wykorzystać na wiele sposobów nawet przez dwa kolejne dni.

Energia na cały dzień

Kaszę jaglaną warto dodawać do posiłków już od samego rana. Zmiksowana, w połączeniu z jajkiem stanowi wyśmienitą bazę do omleta. W lekkim śniadaniu na lato jagłę można dodać do soczystych owoców i bakalii i zalać jogurtem. Można ją przemycić nawet do deseru w postaci musu owocowego, robi się z niej także ciasta takie jak szarlotka czy makowiec.

W daniach obiadowych, oprócz zastępowania ziemniaków i wzbogacania zup, by były bardziej sycące, robi się z jagły kotlety oraz rozmaite potrawki, a także miksuje się do zup-kremów. Świetnie sprawdza się jako składnik sałatek zarówno warzywnych jak i owocowych, a także tych z dodatkiem ryb czy mięsa drobiowego.

Na kolację można przygotować różne rodzaje past kanapkowych na bazie kaszy jaglanej. W zależności od nawyków żywieniowych czasami wystarczy po prostu wymienić na nią jeden składnik dania. Przekonałam się o tym, gdy wprowadziłam jagłę do swojego jadłospisu, a inspiracją do kulinarnych eksperymentów stał się dla mnie blog na stronie kaszomania.blogspot.com/

Wszystkiego Smacznego!
Gabriela Peda

Razem

CO, GDZIE, KIEDY W ODDZIALE WARSZAWSKIM PTSR

Biuro Oddziału Warszawskiego PTSR

ul. Nowosielecka 12

00-466 Warszawa

tel./fax 22 831-00-76, tel. 22 831-00-77

e-mail biuro@ptsr.waw.pl

www.ptsr.waw.pl

przyjęcia interesantów:

wtorek 11:00 – 18:00

czwartek 11:00 – 15:00

dyżury w biurze od poniedziałku do piątku
w godzinach 9:00 – 17:00

Władze Stowarzyszenia:

dr Elżbieta Doraczyńska - Przewodnicząca Rady Oddziału

dr Maria Kassur - Wiceprzewodnicząca Rady Oddziału

Teresa Chmielewska - Skarbnik

Bożena Jelińska - Sekretarz

Anna Szczepaniak, Stanisław Sienkiewicz - Członkowie

Komisja Rewizyjna:

Joanna Okarma - Przewodnicząca

Piotr Radziszewski - Wiceprzewodniczący

Katarzyna Szydłowska - Sekretarz

Pracownicy biura:

Monika Staniec – dyrektor biura (na urlopie macierzyńskim)

Marcin Skroczyński – p.o. dyrektora biura

Małgorzata Kitowska – koordynator projektów

Elżbieta Lasak – koordynator ds. komunikacji

Jolanta Grażyna Chodakiewicz – główna księgowa

Biuro Rady Głównej PTSR

Pl. Konstytucji 3/72

00-647 Warszawa

tel. 22 856-76-66

fax 22 849-10-65

www.ptsr.org.pl

e-mail: biuro@ptsr.org.pl

Magdalena Fac-Skhirtladze – Sekretarz Generalna

Centrum Informacyjne o 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 PTSR

Warunkiem korzystania z prowadzonych przez nas zajęć jest dostarczenie do biura:

- **potwierdzenia diagnozy SM** (do wglądu), np. ostatniego wypisu ze szpitala, zaświadczenia od lekarza prowadzącego itp.;
- **oświadczenia** o zgodzie na przetwarzanie danych przez PFRON i OW PTSR,
- **orzeczenia o stopniu niepełnosprawności** (lub równoważnego) – w przypadku nie posiadania przez daną osobę tego dokumentu możliwy jest udział jedynie w wybranych zajęciach – informacja w biurze.

Większość zajęć wymaga ponadto skorzystania z konsultacji lekarza, psychologa i rehabilitanta w celu stworzenia Indywidualnego Planu Działania. Szczegółowe informacje i zapisy w biurze Stowarzyszenia.

1. Gimnastyka rehabilitacyjna

Zajęcia grupowej rehabilitacji ruchowej przy ul. Nowosieleckiej 12 prowadzone są w dwóch terminach:

- we wtorki w godz. 16.00 – 18.00 – zajęcia dla osób mniej sprawnych,
- w czwartki w godz. 15.00 – 17.00 – zajęcia dla osób sprawniejszych.

2. Masaże usprawniające

Masaże odbywają się w poniedziałki w godz. 12.00 – 15.00, środy w godz. 12.30 – 15.30 oraz w czwartki w godz. 11:30 – 14:30 przy Nowosieleckiej 12.

Na masaże obowiązują zapisy telefoniczne.

3. Joga - zajęcia relaksacyjne

Zajęcia jogi przy ul. Nowosieleckiej 12 odbywają się w piątki w godz. 15.30-17.00.

4. Tai-chi

Na zajęcia gimnastyki relaksacyjno-koncentrującej zapraszamy na ul. Nowosielecką 12 w:

- poniedziałki w godz. 15.30 – 17.00,
- środy w godz. 15.30 – 17.30.

5. Basen

Zajęcia w wodzie odbywają się:

- we wtorki i w czwartki w godz. 13.15 – 13.45 przy ul. Wołoskiej 137 – ćwiczenia z rehabilitantem,
- w środy w godz. 11.30 – 13.00 basen w Hotelu Belweder przy ul. Flory 2 – dla osób pewniej czujących się w wodzie.

Aby móc korzystać z basenu konieczne jest wykupienie ubezpieczenia NNW.

6. Hipoterapia

Zajęcia odbywają się w stajni Agmaja przy ul. Wybrzeże Gdynskie 2 A (dojazd autobusami nr 114, 118, 185 przystanek Centrum Olimpijskie), w poniedziałki w godzinach popołudniowych. Osoby zainteresowane proszone są o kontakt z biurem OW PTSR.

7. 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. 501 537 569 lub z biurem OW PTSR.

8. Arteterapia

Na zajęciach robimy biżuterię, ozdabiamy przedmioty metodą decoupage, malujemy na szkle, farbami akrylowymi, a także korzystamy z wielu innych technik. Ćwiczymy ręce, zmysły, a przede wszystkim miło i ciekawie spędzamy czas.

Zajęcia odbywają się we wtorki w godz. 14:30 – 17:30. Osoby zainteresowane wzięciem w nich udziału prosimy o kontakt z biurem.

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

Zapraszamy na spotkania grupowe z udziałem psychologa w środy w godz. 13.00 – 15.00.

10. Zajęcia „Główka pracuje”

Warsztaty z zakresu wzmocniania funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji odbywają się przy ul. Nowosieleckiej 12 w poniedziałki w godz. 13:00 – 15:00.

11. Zajęcia Metodą Feldenkraisa

Zapraszamy do udziału w programie zajęć ruchowych, soma-edukacji dla osób chorych na stwardnienie rozsiane, chorujących na zanik mięśni, po udarach na bazie Metody Feldenkraisa. Zajęcia w cyklu 5-cio godzinnym prowadzi Marek Juszcak. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

12. Indywidualne spotkania z psychologiem

Osoby chore na SM potrzebujące wsparcia, pomocy w rozwiązaniu problemu lub po prostu rozmowy zapraszamy do skorzystania

z pomocy psychologa. 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.

13. Indywidualne porady prawne

Osoby zainteresowane informacją lub poradą prawną proszone są o kontakt z biurem.

14. Pomoc pracownika socjalnego

Porady socjalne udzielane są w biurze w formie spotkań osobistych, kontaktów telefonicznych (22 831-00-76) i mailowych (e-mail: biuro@ptsr.waw.pl).

15. Logopeda

Osoby mające problemy z mową i chętne do spotkań ze specjalistą w tym zakresie prosimy o kontakt z biurem – 22 831-00-76/77. Logopeda może spotkać się z Państwem u nas w biurze, albo w domu osoby mniej sprawnej.

16. Osobisty asystent osoby chorej na SM

Zgłoszenia o potrzebie pomocy asystenta przyjmowane są w biurze pod nr tel. 22 831-00-76.

Z pomocy tej mogą skorzystać osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

17. Rehabilitacja domowa

OW PTSR prowadzi rehabilitację domową w ramach pozyskanych na ten cel środków.

Informujemy o możliwości skorzystania z rehabilitacji domowej w warunkach domowych, finansowanej ze środków NFZ.

Limit na pacjenta wynosi 80 godzin w roku kalendarzowym (jest to suma zabiegów wykonywanych w różnych przychodniach). Rehabilitację na takich warunkach mogą świadczyć przychodnie rehabilitacyjne, które mają podpisany kontrakt z NFZ.

Aby skorzystać z rehabilitacji w warunkach domowych w ramach NFZ konieczne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu/neurologa z wypisanym rozpoznaniem i zaznaczeniem, że wymagana jest rehabilitacja w domu pacjenta.

Prowadzone w 2014r. zajęcia rehabilitacyjne i wsparcie specjalistyczne realizowane są w ramach projektów dofinansowanych ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Miasta Stołecznego Warszawy.

Projekt współfinansuje



CO SIĘ WYDARZYŁO...

W ramach rządowego programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych ASOS 2014 – 2020 nasi seniorzy uczestniczyli w następujących wydarzeniach kulturalnych:

Ani Mru - Mru

9 października obejrzelśmy nowy program kabaretu Ani Mru-Mru „Jak się nie da, a bardzo się chce... to można!”

Jest to widowisko z wszystkim, co w kabarecie najlepsze – atrakcyjnie dobrane tematy skeczy, niepodrabialna gra i trafne pointy, wszystko podane w charakterystycznej dla Ani Mru-Mru najlepszej jakości. Mogliśmy poznać życie zarówno szczęśliwego narzeczonego, jak i niezadowolonego męża, znalazło się coś dla miłośników zwierząt, a i fani sportów walki nie byli pominięci.

Pochodzą z Lublina i od zawsze występują w tym samym składzie Marcin Wójcik, Michał Wójcik i Waldemar Wilkołek. Mimo zbieżności nazwisk Marcin i Michał nie są spokrewnieni. Największe przystojniaki wśród kabareciarzy i najlepsi kabareciarze wśród przystojniaków. Kupują serca widowni od pierwszego wejrzenia, zwłaszcza jej damskiej części. Są zaprzeczeniem stwierdzenia, że najbardziej beznadziejny zespół rockowy ma więcej gotowych na wszystko fanek niż najlepszy nawet kabaret. Ani Mru-Mru mają mnóstwo fanek i fanów w całym kraju. A także poza nim.

Panom z Ani Mru-Mru należą się wielkie brawa i gratulacje za to, co zrobili. Ponad dwugodzinny program rozbawił publiczność do łez i utwierdził w przekonaniu – mimo, że w Warszawie występują rzadko warto czekać. Bo wcale się jeszcze nie znudzili, nie poddali rutynie i cały czas tworzą. Żadnego odcinania kuponów.

Kupiec Wenecki

W Teatrze Wielkim Operze Narodowej 28 października, cztery dni po premierze, uczestniczyliśmy w przedstawieniu „Kupiec wenecki”.

Ogromny spektakl w międzynarodowej obsadzie stanowił nie lada wyzwanie dla twórców. Andrzej Czajkowski (1935-1982) skomponował „Kupca weneckiego” pod sam koniec swojego życia. Pracował nad nią w szpitalu, umierając na raka. Po ponad 30 latach jedyną operę polskiego kompozytora i pianisty „na warsztat” wziął angielski reżyser David Pountney i wystawił na festiwalu w Brengenz. Libretto oparte na sztuce Williama Szekspira napisał John O'Brien. Dla nas, którzy muzyki Andrzeja Czajkowskiego nie znali, była to nie lada gratka. Znakomita muzyka, libretto, scenografia, a nade wszystko wykonanie sprawiły, że wieczór w Operze był bardzo udany.

1914 – wieczór baletowy

Mija równo sto lat od wybuchu I wojny światowej. Jakie wyciągnęliśmy wnioski z tych czterech lat walk i milionów ofiar? Kolejne konflikty zbrojne wciąż wybuchają wbrew pokojowym deklaracjom, zdrowemu rozsądkowi i powtarzającym się przestrogom. Wieczór baletowy „1914” zachęca do refleksji podczas oglądania prac trzech twórców różnych nacji, czasów i pokoleń. Robert Bondara w balecie *Nevermore...*? dotyka przyczyn, natury i skutków wojen z perspektywy zawsze bezradnej jednostki. Wybitny czeski choreograf Jiří Kylián swoją przejmującą *Mszą polową* (1980) oddaje hołd ginącym na froncie młodym żołnierzom. Legendarny Zielony stół

Kurta Joossa (1932) to demaskatorska satyra polityczna odwołująca się wprost do genezy i tragicznych konsekwencji Wielkiej Wojny, a zarazem jedno z najwybitniejszych dzieł niemieckiego ekspresjonizmu i sztuki XX wieku. W spektaklu wystąpili soliści i zespół Polskiego Baletu Narodowego oraz Orkiestra i chór męski Teatru Wielkiego - Opery Narodowej.

Korzenie

17 listopada 2014 r. w Teatrze Żydowskim w Warszawie odbył się długo zapowiadany IV Koncert Charytatywny na rzecz członków Oddziału Warszawskiego PTSR. Koncert honorowym patronatem objął Marszałek Województwa Mazowieckiego, Adam Struzik.

Tegoroczny koncert został zatytułowany „Korzenie” ponieważ zabrał nas w podróż do korzeni jazzu i korzeni folkloru warszawskiego.

Między wybrzeżem Bałtyku, pasmem Tatr Zachodnich, a błękitnymi wodami Dniepru rozciąga się kraina, która przez stulecia kształtowała swoją własną, niezwykle tożsamość. Zamieszkiwały ją społeczności posługujące się nie tylko wieloma językami, dzieliły się również ze sobą bogactwem różnorodnych emocji. Decydującą rolę odegrało tu istnienie jednego wielonarodowego, wielowyznaniowego i wielokulturowego państwa. Fascynująca i bogata jest muzyka ludowa tego regionu Europy. Nadal skrywa wiele tajemnic i stanowi wymarzone miejsce dla poszukiwaczy wielokulturowych inspiracji. I tak stało się w przypadku muzyków zespołu Warszawa Kyiv Express, których zafascynowała polska i ukraińska muzyka ludowa. Muzykę WKE tworzą z jednej strony odkrywane na nowo



fot. Konrad Siuda

melodie wywodzące się z tradycji muzycznej Europy Środkowo-Wschodniej, z drugiej - bogate jazzowe aranżacje w mistrzowskim wykonaniu, rozbudowane improwizacje i wysmakowane brzmienie. Dzięki temu emocje drzemiące w muzyce regionów Polski i Ukrainy zyskują niezwykłą świeżość. Muzyka zespołu Warszawa Kyiv Express to interesująca propozycja dla wrażliwych i wymagających poszukiwaczy oryginalności. W kompozycjach Warszawa Kyiv Express słyszeć kujawiaka, poloneza, przyśpiewki góralskie, kołomyjkę, biały stepowy śpiew, ale również kaukaską lezginkę, zwaną też czeczenką. Znakiem rozpoznawczym zespołu jest harmonia modalna, a także rozbudowane kontrapunkty, nieregularne metra, nietypowe formy i rytmy... WKE tworzą znakomici muzycy: Daniel Orlikowski – trąbka, Mariusz Kozłowski – saksofony, Michał Jaros – kontrabas, Adam Lewandowski – instrumenty perkusyjne.

Liderem zespołu jest pianista i kompozytor Piotr Karol Sawicki, który współpracował m.in. z: Big Bandem Akwarium, kabaretem studenckim STS 96, zespołem Kaliber 44. Napisał muzykę, do której James Neal z warszawskiej ASP stworzył film animowany „Gravity and Grand Piano”.

Z zespołem gościnnie wystąpił raper Rastamaniek czyli Maurycy Tarkowski - wokalista zespołu Stama Ra, DJ, człowiek orkiestra i samozwańczy król freestyle’u.

Korzenie folkloru warszawskiego przybliżyła nam Kapela Praska, która w swoim repertuarze ma piosenki i te starsze i te nowsze, piosenki powstańcze i piosenki Legionów Polskich. Jako chyba jedyna na świecie ma swój pomnik. Umiejscowiony jest on na warszawskiej Pradze (u zbiegu Floriańskiej i Kłopotowskiego). Zespół występuje w składzie: Czesław Jakubik – lider zespołu, akordeonista, tekściarz i kompozytor, Paweł Popławski – skrzypce, Ryszard Dolanowski – gitara, Zbigniew Pogorzelski – instrumenty perkusyjne, Marek Gruzewski – kontrabas.

Ze sceny zabrzmiały znane i lubiane piosenki „Warszawa da się lubić”, „Chodź Pan na Pragę”, „Tango Milonga” i wiele innych. Widownia zgromadzona w teatrze śpiewała razem z Kapelą Praską, która do wspólnej zabawy wciągnęła wszystkich.

Prawdziwym wydarzeniem podczas koncertu był występ naszych członków, uczestników warsztatów tanecznych, którzy bravurowo zatańczyli „Deszczową piosenkę”. Po raz kolejny okazało się, że osoby chore na SM mogą pokonywać ograniczenia wywołane chorobą. Choreografię specjalnie dla naszej grupy ułożył i tancerzy przygotował Arek Gołygowski, na co dzień związany z Teatrem Wielkim. Nasi tancerze zostali nagrodzeni rzęsistymi, długimi bravami.

W ogóle w Teatrze dużo się działo. Na scenie królowali artyści, a w foyer uczestniczki warsztatów arterapeutycznych, które

pod wodzą Marty Pindral sprzedawały przepiękne, własnoręcznie robione ozdoby choinkowe.

Podczas trwania koncertu zlicytowane zostały pamiątkowe rzeczy podarowane nam przez Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika, Polski Komitet Olimpijski, Polski Związek Narciarski i aktora Jana Nowickiego.

Na zakończenie koncertu każdy widz został obdarowany torbą jabłek, które przekazał nam Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi – Marek Sawicki.

W tym roku wsparło nas tak wiele osób i instytucji, że nie sposób ich wszystkich wymienić. Dziękujemy wszystkim: sponsorom, muzykom, tancerzom, wolontariuszom i widzom. Bez Was to by się nie udało!

Szkolenie dla wolontariuszy

W ostatnich dniach października grupa 16 wolontariuszy Oddziału Warszawskiego wzięła udział w trzydniowym szkoleniu z komunikacji interpersonalnej. Warsztaty odbyły się w ośrodku Rzemieślnik w Broku nad Bugiem w ramach projektu „Profesjonalny wolontariat – profesjonalne działanie”, współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Trudno wyobrazić sobie życie w społeczeństwie, rodzinie czy organizacji bez komunikowania się z innymi. Komunikacja daje nam szansę na wymianę myśli, współdziałanie, podążanie w tym samym kierunku. Dzięki niej dowiadujemy się, co czują i myślą inni, a także możemy wyrazić siebie. W pracy grupowej przejawia się to w łatwiejszej integracji grupy i zaangażowaniu we wspólne osiągnięcie celu. Funkcjo-

nowanie w zespołach wymaga ujawniania uczuć i emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, co jest możliwe właśnie dzięki komunikowaniu się ich członków. Każdy proces komunikowania się jest niezbędnym elementem funkcjonowania w relacjach z innymi ludźmi. I tego właśnie nauczyliśmy się na naszym szkoleniu. Ale ponieważ nie samą wiedzą człowiek żyje, a pogoda nam dopisała był też czas na spacer po przepięknej okolicy, wspólne śpiewanie i ognisko. Oby więcej takich szkoleń!

Andrzejki

Jak co roku, pod koniec listopada odbyło się spotkanie Andrzejkowe członków Oddziału Warszawskiego PTSR. Tegoroczne spotkanie odbyło się w zaprzyjaźnionym z nami Gimnazjum i Liceum Sióstr Nazaretanek. W czasie spotkania, tradycyjnie już, wszyscy chętni mogli nie tylko skorzystać z usług naszej uroczej wróżki, przepowiadającej przyszłość z kart, ale przede wszystkim miło i w sympatycznej atmosferze spędzić czas z długo nie widzianymi znajomymi. Wszystko to przy poczęstunku przygotowanym przez naszych wolontariuszy. Pogawędkom, żartom i uśmiechom nie było końca.

Spotkanie problemowe

6 grudnia w Gimnazjum i Liceum Sióstr Nazaretanek odbyło się coroczne spotkanie członków Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Pierwszym punktem spotkania był wykład dr. n. med. Janusza Zajdy, znakomitego urologa, twórcy przychodni Conti Medica. Pan doktor zapoznał nas z problemami nietrzymania moczu w SM i sposobami radzenia sobie z tą przypadłością. Chwilę także odpowiadał na pytania zadawane z sali.

Następnie pani Teresa Chmielewska, skarbnik Rady OW PTSR, powitała raz jeszcze wszystkich przybyłych i rozpoczęła się druga część spotkania. Podczas tej części zostały nadane członkostwa honorowe doktorom: Januszowi Zajdzie i Wojciechowi Wisze.

Po krótkiej przerwie, w czasie której można było obejrzeć filmy z wyjazdów warsztatowych zrealizowanych w ramach projektu ASOS, napić się kawy, herbaty i zjeść ciasteczko, pani Przewodnicząca podziękowała 32 wolontariuszom i członkom, którzy aktywnie działali w minionym roku. Podczas spotkania, tradycyjnie już, można było opłacić składkę, odebrać kalendarz na 2015 rok i najnowsze publikacje dotyczące SM.

CO PRZED NAMI...

Spotkanie opłatkowe

Serdecznie zapraszamy Państwa na coroczne spotkanie opłatkowe, które odbędzie się w dniu **10 stycznia 2015r.** (sobota) w Dolnym Kościele Sanktuarium Narodowego i Parafii św. Andrzeja Boboli, patrona Polski, przy ul. Rakowieckiej 61.

Rozpoczynamy Mszą Świętą o godz. 15:00. Następnie tradycyjnie już zapraszamy na słodki poczęstunek zapewniony przez Zygmunta Wypycha i Cukiernię Piast.

Zabawa karnawałowa

Na przełomie stycznia i lutego 2015 r. planujemy zabawę karnawałową. O szczegółach będziemy informować w późniejszym terminie.

Koncerty w Mazowieckim Instytucie Kultury

Mazowiecki Instytut Kultury zaprasza Państwa do Swing Clubu na koncerty jazzowe, które odbywają się w czwartki w siedzibie Instytutu przy ul. Elektorальной 12.

Informacji o terminach i wykonawcach udziela Małgorzata Kitowska - tel. 831 00 76 biuro@ptsr.waw.pl.

Potrzebna pomoc przy remoncie

W połowie stycznia 2015 r. planujemy drobny remont naszej siedziby. W związku z tym poszukujemy chętnych, którzy zechcieliby nam pomóc. Zainteresowanych prosimy o kontakt z Marcinem Skroczyńskim (22 831 00 76, biuro@ptsr.waw.pl), który udzieli wszelkich informacji dotyczących zakresu pomocy.

W tym miejscu serdecznie dziękujemy firmie Biogen Idec, która sfinansowała cyklizowanie i lakierowanie podłóg oraz zakup mat do sal ćwiczeń.



fot. Konrad Siuda



Nakład 1200 egz.