

SM Express



**Krzysztof Kozak
wytańczył swoje marzenie**

str. 14-16

POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

W numerze:

*Rehabilitujmy człowieka
- nie chorobę*

czytaj str. 6-7

*Moja historia:
Ciągłe idziemy naprzód*

czytaj str. 10-12

W Wyszkuwie są aktywni

czytaj str. 19

*Święta w kuchni
- garść przepisów*

czytaj str. 20-21

Drodzy Przyjaciele

**Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
oraz nadchodzącego Nowego Roku chcemy życzyć Wam
tego najważniejszego dla nas wszystkich - ZDROWIA.**

**Niech zawsze będą przy Was ludzie,
na których możecie się wesprzeć,
niech zawsze w Waszych domach gości miłość,
zrozumienie i rodzinne ciepło.**

**Życzymy Wam, żebyście zawsze żyli w zgodzie z Bogiem,
czykolwiek On Wam się wydaje.**

**Życzymy Wam, abyście zawsze, czymkolwiek się trudzicie
i jakiegokolwiek są Wasze pragnienia,
w zgiełkliwym pomieszaniu życia zachowali spokój ze swą duszą.**

**Przy całej swej złudności, znoju i rozwianych marzeniach
- jest to piękny świat.**

Rada Główna

Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego

**Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
składamy wszystkim naszym Czytelnikom i Ich Rodzinom
najserdeczniejsze życzenia zdrowia, radości,
rodzinnego ciepła i wielu duchowych przeżyć.
W Sylwestra szampańskiej zabawy
i serdecznych ludzi wokół siebie,
a w Nowym Roku wielu sukcesów, zadowolenia
i mnóstwa kochających ludzi dookoła.**

Redakcja

SM Express

Redaguje zespół: Tomasz Poleć - redaktor naczelny, Współpracują: Marek Fleta, Anna Drajewicz, Edward Mórski, Helena Kładko, Renata Patzer, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Małgorzata Kitowska, Dominika Czarnota, Luiza Weczyńska, Scholastyka Śniegowska, Monika Żelazko, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Magdalena Fac, Małgorzata Felger, Helena Konarska, Justyna Kowalewska-Hryniewiecka, Małgorzata Śliwa, Joanna Figura, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gąska, Andrzej Królik. **Adres Redakcji:** Warszawa, Plac Konstytucji 3/72, **Wydawca:** Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Plac Konstytucji 3/72. **Skład i grafika:** Bogna Kantor. **Druk:** Drukarnia ODDI Poland. **Nakład** 2000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzeżenie sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: redakcja@ptrs.org.pl

Pomocne ręce

Przestawiciele niemal wszystkich oddziałów zawitali do miejscowości Brok na Bugiem, gdzie w dniach 6-8 grudnia odbyła się zorganizowana przez Oddział Warszawski ogólnopolska konferencja podsumowująca projekt „Pomocne ręce – profesjonalna pomoc dla chorych na SM”. Projekt był realizowany w partnerstwie z Oddziałami w Łodzi i Koninie.

słuchiwali się wykładom, a w rozmowach kulturalowych zastanawiali się jak przemieścić takie działania na swój teren. Jednym słowem spotkanie było bardzo udane i nawet orkan Ksawery nam w nim nie przeszkodził.

W Broku odbyło się też wyjazdowe posiedzenie Rady Głównej, na którym ustalano bardzo ważne dla nas wszystkich rzeczy. Ale o tym jakie

decyzje podjęto poinformuje Państwa Rada Główna PTSR.

MK,

Fot: Andrzej Królik



Celem projektu było zapewnienie osobom niepełnosprawnym, chorym na SM, wysokospecjalistycznego wsparcia opiekuńczego i asystenckiego. Cel ten został osiągnięty poprzez przeprowadzenie szeregu szkoleń, w ramach



których osoby na co dzień sprawujące nad nimi opiekę zostały wyposażone w odpowiednią wiedzę i umiejętności, którą będą mogli wykorzystać w kontakcie z chorym.

Na konferencji przedstawiciele Oddziałów PTSR mogli zapoznać się z efektami przeprowadzonego projektu. Wszyscy z zainteresowaniem przy-

Rada Główna w Broku

Przy okazji zorganizowanego przez nasze trzy oddziały spotkania w Broku, odbyło się posiedzenie Rady Głównej PTSR. Przedstawiono na nim m.in. stan naszego udziału w kampanii „Walcz o siebie”, kalendarium przyszłorocznej SyMfonii Serc. Sekretarz Generalna PTSR, Magdalena Fac zrelacjonowała dotychczasowe działania Rady Głównej w obszarze rzecznicstwa, lobbowania na rzecz wprowadzenia zmian do systemu leczenia refundowanego, którego najważniejszym chyba elementem może być zniesienie bariery 5 lat refundacji. Członkowie Rady zwrócili jednak uwagę na fakt, że mimo wielkich nadziei jakie wiążemy z tą zmianą, nie możemy zapominać o tym, że w ślad za zniesieniem ograniczenia leczenia muszą pójść dodatkowe środki. Inaczej zmiana ta będzie tylko pozornym działaniem decydentów, ponieważ nadal w kolejce do leczenia będą oczekiwać tysiące chorych. Przypomniano też korespondencję z Ministerstwem Zdrowia, AOTM oraz NFZ, która w tym roku była naprawdę imponująca. Liczba wymienianych dokumentów z tymi instytucjami to setki pism.

Przypomniano też, że w mijającym roku nasza organizacja po-

większyła się o trzy kolejne oddziały: w Tomaszowie Mazowieckim, Końskich i Opolu.

Najważniejszym jednak punktem było przyjęcie stanowiska w sprawie zakupu lokalu dla RG PTSR. Okazało się bowiem, że wynajmowanie pomieszczeń pociąga za sobą duże koszty, które bezpowrotnie tracimy. Rada postanowiła, że Prezydium zajmie się znalezieniem nowego miejsca na siedzibę (najlepiej, gdyby udało się je pozyskać od władz samorządowych na korzystnych warunkach), a następnie zastanowimy się nad ewentualnym zakupem takiego lokalu. Będzie się to oczywiście odbywać pod kontrolą prawników i ekspertów.

Więcej informacji przedstawię Państwu w następnym numerze, w którym na pewno opublikujemy kalendarium SyMfonii Serc, ponieważ w 2014 roku działań będzie bardzo dużo, a być któryś z Oddziałów będzie chciał się włączyć w nie.

Korzystając z okazji życzę wszystkim Państwu spokojnych, zdrowych i szczęśliwych Świąt Bożego Narodzenia oraz wiele szczęścia i uśmiechu w Nowym Roku.

*Tomasz Połec
Przewodniczący RG PTSR*



SM i Sport

Dzisiejsza oferta klubów sportowych i fitness jest bardzo rozbudowana: różnorodne zajęcia o tajemniczych nazwach (ABT, TBC, body ball, pilates, cross training, stretchnig, spin bike, power pump) nastawione są na rozwój pojedynczych grup mięśni lub wzmocnienie kondycji całego ciała. Jak zatem wybrać z bogatej oferty najlepszy trening, który umożliwi osobie ze zdiagnozowanym SM zachowanie lub poprawę sprawności fizycznej?

Otóż ruch jest jak najbardziej wskazany, ale nie może być bardzo intensywny, forsowny. Ćwiczenia powinny obejmować możliwie całe ciało i być zróżnicowane. Głównym zadaniem treningu powinien być rozwój mięśni posturalnych, tułowia, rąk. Specjaliści polecają zajęcia takie jak np.: stretching, pilates, tai chi, joga. Wykorzystywane są tutaj takie ruchy, które przypominają te wykonywane naturalnie. Pozwalają one na rozciągnięcie wszystkich partii mięśni, poprawiają elastyczność ciała i wpływają łagodząco na przykurcze mięśni.

Obecnie można spotkać się dodatkowo z zajęciami, które łączą przyjemne z pożytecznym tzn. ćwiczenia z tańcem. Bardzo popularna dziś zumba, a to nic innego jak połączenie elementów fitness z krokami rodem z tańców latynoamerykańskich. Należy jednak zaznaczyć, że tego typu zajęcia są zróżnicowane i mogą być obciążające dla organizmu – konsultacja z instruktorem lub własnym rehabilitantem przed podjęciem udziału w takich zajęciach jest wskazana.

Po zakończonym treningu wskazane jest, by obserwować reakcje ciała; może okazać się, iż oprócz zwykłego zmęczenia pojawiły się objawy zwiększonego napięcia spastycznego. W zależności od samopoczucia należy zatem wspólnie z instruktorem zmodyfikować trening: zmienić formę ćwiczeń albo ich intensywność. Przeciążenie organizmu osłabia odporność, a więc należy się go wystrzegać i dopasować ruch do indywidualnych potrzeb.

Regularne ćwiczenia w dowolnej formie mają ogromny wpływ na kondycję ciała i dobre samopoczucie: poprawia się krążenie, tkanka tłuszczowa ulega redukcji, obniża się poziom cholesterolu, zmniejszają się objawy depresji i ryzyko osteoporozy. Najważniejsze to znaleźć dla siebie najodpowiedniejszą formę ruchu; wyżej wymienione ogólne korzyści z uprawiania sportu są bardzo istotne, a do tego można jeszcze uzyskać zmniejszenie takich objawów SM jak zmęczenie, spastyczność oraz osłabienie mięśni i koordynacji.

Małgorzata Śliwa

Świąteczne pojednanie

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. Jest to czas szczególnie, zachęcający nas do zadumy i refleksji. Czas, który może być dobrą okazją do zatrzymania w biegu codzienności i przyjrzenia się sobie oraz bliskim relacjom.

Kiedy rozmawiam z pacjentami oraz ich bliskimi często słyszę takie zdaniem: „choroba, stała się jedynym z członków naszej rodziny”. Choroba jest często traktowana jak osoba, która pojawia się w rodzinie niczym niespodziewany gość, a skutków jej obecności doświadczają wszyscy.

W takiej sytuacji wsparcia potrzebują sami chorzy, którzy zmagają się z tym doświadczeniem bezpośrednio. Potrzebują go również opiekunowie, którzy podejmują to piękne, ale trudne wyzwanie.

Rodziny przeżywające chorobę bliskich funkcjonują inaczej. Choroba pojawia się zazwyczaj nagle, najczęściej jest zaskoczeniem zarówno dla chorych, jak dla ich bliskich. Jak różne są rodziny, tak różne są reakcje na chorobę. Niektórzy stawiają ją w centrum.

Wtedy choroba zarządza rodziną i determinuje jej zachowania. Inni unikają tematu choroby, zachowując się tak, jak gdyby jej nie było, choć wewnętrznie zmagają się z problemem. Jeszcze inni podejmują to wyzwanie. Przyjmują chorobę jako fakt, jednak nie pozwalają jej zarządzać sobą i relacjami z bliskimi. Każdy radzi sobie z tym doświadczeniem najlepiej jak w danej chwili potrafi.

Miejsce jakie przydzielimy chorobie w naszej rodzinie nie pozostaje bez wpływu na nasze relacje. Dlatego może warto przy okazji Świąt zadać sobie pytanie, jakie miejsce ma choroba w naszej rodzinie? Na ile pojedналиśmy się z nią? Na ile choroba zasłania nam bliskich? Czy coś chcemy zmienić?

Dużym wyzwaniem dla rodzin osób chorych i dla samych chorych jest podjęcie tego wyzwania, bez utraty bliskich relacji. Co zrobić, aby choroba nie zasłoniła nam osoby chorego? Co zrobić, aby zadania nie przygniotły i nie odebrały sił opiekunom? Jak troszczyć się wzajemnie o siebie? Jak zapobiegać konfliktom?

Pewnie nie ma tu jednej uniwersalnej recepty, bo każda sytuacja wymaga indywidualnego podejścia. Są jednak środki, które podobnie niczym suplementy, wspierają system odpornościowy rodziny. Do takich „suplementów relacji” można zaliczyć m.in.:

- szczerze i otwarte rozmowy, nastawione na wzajemne wysłuchanie i zrozumienie,
- wyjaśnianie na bieżąco tego co trudne,
- zadawanie pytań zamiast domyslenia się, co druga osoba miała na myśli,
- docenianie trudu bliskich i dziękowanie sobie wzajemnie,
- przeproszanie za wyrządzone przykrości.

Może warto w tym czasie zadać sobie pytanie za co chcę podziękować moim bliskim, a za co chcę ich przeprosić. Może warto podjąć szczerą rozmowę o tym, co trudne. Może warto zapytać bliskich z troską o ich samopoczucie. Ten katalog jest otwarty, każdy może dopisać tu swoje recepty na dobre relacje. Czas Świąt Bożego Narodzenia może być szansą na pojednanie i tylko od nas zależy, czy podejmiemy tę próbę.

Wszystkim Chorym, Rodzinom oraz Przyjaciółom życzę Pięknego Pojednania na Święta.

Joanna Figura
Konsultantka CISM,
Mediatorka rodzinna

Sylwetki znanych osób chorych na SM

Jack Osbourne



Urodził się w 1985 roku w gwiazdorskiej rodzinie. Jego ojcem jest **Ozzy Osbourne**, wokalista grupy Black Sabbath – legenda rocka, a matką **Sharon Osbourne** – managerka muzyczna, osobistość telewizyjna, organizatorka rockowego festiwalu muzycznego „Ozzfest”. Jack jest młodszym bratem **Kelly Osbourne**, piosenkarki, projektantki mody, aktorki.

Miliony widzów poznały go dzięki występowi w reality show wyprodukowanym dla telewizji MTV „Rodzina Osbourne’ów”. Program opowiadał o codziennym życiu niecodziennej rodziny. Ukazywał się w latach 2002-2005. Okazał się

ogromnym sukcesem i doczekał się 4 sezonów. Jack brał z powodzeniem udział w amerykańskiej edycji „Tańca z gwiazdami”, w którym zajął 3 miejsce. Wystąpił również w serialu „Jack Osbourne – maniak adrenaliny”, w którym próbował najbardziej ekstremalnych sportów. W młodości miał problemy z narkotykami. Po uporaniu się z problemem spotykał się z młodzieżą szkolną i wygłaszał pogadanki na temat niebezpieczeństwa związanego z ich zażywaniem.

Jack został zdiagnozowany w 2012 roku, w wieku 26 lat, kilka tygodni po narodzinach jego pierwszego dziecka. Zdecydował się opowiedzieć o tym w wywiadzie dla brytyjskiego magazynu „Hallo” aby podnieść

świadomość społeczną na temat stwardnienia rozsianego. Przyznał w nim, że informacja o chorobie była dla niego i jego całej rodziny szokiem. Zastanawiał się dlaczego on i dlaczego spotyka go to akurat wtedy, gdy życie prywatne i zawodowe tak dobrze mu się układa. W momencie diagnozy niewiele wiedział o stwardnieniu rozsianym. Po pewnym czasie postanowił nie poddawać się chorobie, tylko z nią walczyć. Swoją sławę wykorzystuje wspierając brytyjskie stowarzyszenie SM (Multiple Sclerosis Society UK). Wystąpił między innymi z apelem o wsparcie stowarzyszenia opowiadając swoją historię, podobną do historii wielu młodych ludzi żyjących z SM w Wielkiej Brytanii i o tym w jaki sposób brytyjskie stowarzyszenie może ich wspomóc.

Justyna Kowalewska-Hryniewiecka

Dentysta Twoim przyjacielem

Wszystkich nas kiedyś bolał ząb. I zgadzamy się chyba co do tego, że jest to ból szczególnie przykry i uciążliwy. Ale problemy z zębami to nie tylko dolegliwości bólowe, to również poważne, czasem niebezpieczne dla życia powikłania! Nielezione ubytki, mogą przekształcić się w stany zapalne, a te z kolei rozszerzyć się na tkanki miękkie (gałki oczne, mózg, serce, nerki) lub kostne. Ułamane zęby o ostrych krawędziach stanowią zagrożenie, drażniąc stale język, policzki czy wargi, mogą powodować powstanie nowotworów.

Brak zębów też ma swoje powikłania. Liczne, nieuzupełnione braki w uzębieniu powodują zaburzenia w stawie skroniowo-żuchwowym i bóle ucha. Prawda jest taka, że jeśli pacjent jest w stanie samemu wykryć ubytek, to zwykle sytuacja już wygląda źle. Próchnica ma zwykle swój początek na słabo widocznych powierzchniach zębów, czyli najczęściej pomiędzy nimi. Im wcześniej wykryta, tym

mniej bolesne i skuteczniejsze leczenie. Osoby chore na stwardnienie rozsiane są szczególnie podatne na problemy z uzębieniem w związku z przyjmowanymi lekami, w tym zwłaszcza sterydami. U osób z ograniczoną sprawnością rąk pojawia się kolejny problem, jakim jest niedostateczne dbanie o higienę jamy ustnej – problemy z właściwym szczotkowaniem. W takich wypadkach świetnym rozwiązaniem jest szczoteczka elektryczna, która myje dużo skuteczniej niż zwykła.

Jeśli chodzi o samo leczenie stomatologiczne, u osoby z SM nie ma przeciwwskazań do zastosowania typowego znieczulenia. Gdy jednak ktoś nie jest w stanie samodzielnie utrzymać się na fotelu dentystycznym, ma drżenia, spastyczność i niemożliwa jest pełna współpraca z lekarzem, prawdopodobnie zostanie podjęta decyzja o konieczności leczenia w pełnej narkozie (przy tym świadczeniu wymagane jest orzeczenie o niepełnosprawności w stop-

niu umiarkowanym lub znacznym). W trakcie jednej narkozy lekarz stara się przeprowadzić możliwie dużo zabiegów. W sprawie placówek wykonujących takie zabiegi należy skontaktować się z lokalnym oddziałem NFZ. Oprócz orzeczenia o stopniu niepełnosprawności wymagane jest również skierowanie od lekarza stomatologa, lekarza POZ (rodzinnego) lub neurologa.

Oczywiście w świetle wcześniej przedstawionych informacji o dobrodziejstwie regularnych wizyt kontrolnych, fakt że stan uzębienia osoby ze znaczną niepełnosprawnością ma oceniać lekarz POZ czy neurolog to skandal! Stomatolodzy nie mają zakontraktowanych z NFZ wizyt domowych, więc osoba leżąca jest poddawana leczeniu dopiero wtedy, gdy stan jej uzębienia jest poważny. Leczenie takie sprawdza się często tylko do usuwania zębów, na których ratowanie jest już za późno.

Dominika Czarnota

Rehabilitujmy człowieka - nie chorobę

Poniższy artykuł jest wstępem do cyklu publikacji na temat rehabilitacji chorych na SM w ramach programu Pruszkowskiego Koła PTSR o nazwie „Auxilium - pomoc poprzez fizjoterapię”

„Pomóż mi iść dalej, dalej, ale wolniej, towarzys mi przy tym, ukazując jednocześnie cel tego, co od tak dawna stało się cieniem mnie samej...”

- pacjentka chora na SM

Pruszkowskie Koło PTSR już od początku swojej działalności prowadziło działalność prorehabilitacyjną. Pierwsze fizjoterapeutyczne warsztaty odbyły się latem 2012 roku. Z ramienia zarządu Koła została mi powierzona funkcja poprowadzenia działu rehabilitacji i koordynowanie procesem terapeutycznym członków Koła. Rehabilitacja w stwardnieniu rozsianym w takiej organizacji, jaką jest koło czy oddział terenowy, wymaga przede wszystkim wiedzy i podejścia interdyscyplinarnego wśród całego zespołu terapeutycznego - tu nie może być mowy o tzw. solowych graczach wśród specjalistów. Współpraca całego zespołu specjalistów to klucz do prawidłowej terapii i tego jako kierownik rehabilitacji będę oczekiwał od wszystkich, którzy planują rozpocząć terapię z chorymi, którzy są pod naszą opieką.

O rehabilitacji w chorobach neurologicznych powstało wiele publikacji, badań, szkoleń etc. Nie chcę powielać wzorców, czy też uczyć „jak rehabilitować”, lecz liczę na to, że rola fizjoterapii w leczeniu chorych na SM, a raczej spojrzenie na nią nieco się rozszerzy. Wielokrotnie w codziennej praktyce, czy też podczas studiów słyszałem naczelne hasła, które brzmiały jak „przykazania” dotyczące procesu rehabilitacji chorego na SM. Były to między innymi sformułowania: nie wolno pacjenta mę-

czyć, nie wolno dawać złudnych nadziei, wiele nie da się pomóc itd, itd. Osobiście przypomina mi to pewne sformułowanie, które Witold Gombrowicz zawarł w swojej książce „Ferdynurke”: *„Nie ma ucieczki przed gębą, jak tylko w inną gębę, a przed człowiekiem schronić się można jedynie w objęcia innego człowieka”*.

Czyż podkreślanie rzekomej bezradności SM, braku lekarstw, braku szans na poprawę, nie nakłada na chorych tzw. „gęby”? Rzadko kiedy słyszałem od innych opis człowieka, który chorował na SM - ja słyszałem opisy choroby - gdzie w tym wszystkim był i jest ten człowiek? Ten wywód nieco filozoficzny jest potrzebny, gdyż o ile fizjoterapeuta będzie widział tzw. „SM-owca”, a nie CZŁOWIEKA, to przypisze cele i zadania rehabilitacyjne w oparciu o same zakazy - nie rób tego, tego ci nie wolno. Jeżeli natomiast zdejmiemy się wspomniany wcześniej „przydomek” i ujrzy podmiot, który potrzebuje pomocy, pokierowania, nagle może okazać się, że ten pacjent ma wiele możliwości, posiada ukryty potencjał. Dla fizjoterapeuty nie powinno być innego podejścia do pacjenta chorego na SM niż do innego pacjenta, np. ze skręconą kostką, gdyż tę „inność” powinna warunkować tak naprawdę indywidualność każdego człowieka, a nie choroba. Zgodnie z myślą prof. Syfrieda: *„Lecz człowieka, nie chorobę. Trenuj człowieka, nie sportowca”*. Do gabinetu rehabilitacji przychodzi człowiek, któremu z powodu posiadanych dysfunkcji, czy choroby, zostaje nadany status pacjenta i to jego należy leczyć, a nie SM.

Tytuł publikacji, jest cytatem mojej

pacjentki, którą niegdyś rehabilitowałem. Kiedy Katarzyna doznała silnego rzutu, który mówiąc kolokwialnie - na stałe położył ją do łóżka - zacząłem podchodzić do niej nieco asekuracyjnie, zwolniłem tempo rehabilitacji, ćwiczenia były monotonne. W końcu pacjentka zadała mi pytanie „Dlaczego teraz ta rehabilitacja Piotrek jest taka drętwa, co jest nie tak, kiedyś było inaczej?” Będąc nieco sfrustrowany i zrezygnowany, że po wielu miesiącach ćwiczeń choroba zaczęła brać górę, spytałem, czego teraz oczekuje ode mnie, i wówczas wypowiedziała słowa, które stały się niejako moją mantrą i hasłem przewodnim w rehabilitacji chorych na SM - *„Pomóż mi iść dalej, dalej, ale wolniej. Towarzysz mi przy tym, ukazując jednocześnie cel tego, co od tak dawna stało się cieniem mnie samej...”*. Dopiero od tamtego momentu mogę o sobie powiedzieć, że zajmuję się rehabilitacją chorych na stwardnienie rozsiane, że zacząłem rozumieć i słuchać pacjentów - i nadal się tego uczę.

Bardzo często słyszę pytania podczas warsztatów - jakie ćwiczenia należy wykonywać by np. ograniczyć spastykę, by zacząć ruszać nogami? Nie ma ćwiczeń uniwersalnych, są jedynie znane medycynie procesy neurorozwojowe, neurofizjologiczne, którym podlega każdy człowiek. W oparciu o te zasady i znajomość biomechaniki, fizjoterapeuta dobiera odpowiedni zestaw ćwiczeń i prowadzi terapię. Przyjrzyjmy się np. spastyce - wszyscy kojarzą ją jedynie z silnym napięciem mięśniowym. W oparciu o swoje doświadczenie i obserwacje kliniczne pacjentów mogę powiedzieć, że spastyczne napięcie mięśniowe potrafi skutecznie uprzykrzyć życie każdemu choremu i utrudniać proces rehabilitacji i jego kierowanie fizjoterapeucie. Dlatego tak ważne jest zrozumienie mechanizmu, a raczej patomechanizmu, który zaczyna rządzić ciałem cho-

Oczekiwanie

*Adwent to czas oczekiwania
na przyjście Chrystusa.
Narodzi nam się Boski Syn,
Pan Wszelkiego Stworzenia.
I Bóg po raz kolejny daje nam znać,
że dla Niego nie ma rzeczy
niemożliwych.
Ponieważ nas tak kocha,
zsyła nam swego Syna,
aby On wskazał nam drogę do Siebie.*

Niebiańska Radość

*Raduje się Ziemia cała
z Narodzenia Pana.
W Betlejem na świat przyszedł
maleńki Zbawiciel, świata Odkupiciel.
Biegnijmy przywitać Dziecię,
które świat nam oswobodzi.*

Monika Kładko

*Na piękne Święta
Gdy pierwsza gwiazdka
zabłyśnie na niebie,
spójrz w siebie i na świat,
a zobaczysz, ile piękna i miłości
jest w każdym z nas.*

*Niech ten magiczny czas
ukoi nasze duszy westchnienia,
niech zatrzyma w nas najdroższe
wspomnienia
i spełni najskrytsze marzenia.*

*Niech ten świąteczny czas
uczyni lepszym i piękniejszym
każdego z nas.*

*Niech znikną gorsze dni.
Niech się spełni wszystko,
co nam się po cichu śni.*

*Cieszmy się
z Narodzenia Pana Naszego,
to On uchroni nas od zła wszelkiego,
to On będzie naszym pocieszeniem,
i naszych grzechów przebaczeniem.
Cieszmy się więc w te dni wspaniałe,
dziękujmy Mu za życie całe.*

Katarzyna Chołuj



Cia



Wągle idziemy naprzód

Postawiłam kropkę na końcu ostatniego rozdziału mojej nowej powieści i wyłączyłam komputer. Potem popatrzyłam przez okno. Chłodny grudniowy dzień. Gołe gałązki drzew kołyszą się na wietrze. Poprzez mroczne, szare chmury, zawisłe nad Moskwą, ciepłe słońce przebija swoje promienie.

Wkrótce nastąpi nowy, 2014 rok. Jakim on będzie, co przyniesie? Na myśl przychodzi noworoczna noc sprzed dwunastu lat. Czy mogłam wtedy pomyśleć, że całkiem niedługo nie będę mogła chodzić? Oczywiście, nie. Wtedy cieszyłam się i tańczyłam wiedząc, że w nadchodzącym 2002. roku ukończę uniwersytet, podejmę dobrą pracę, będę szczęśliwą. Najstraszniejszy był dla mnie wówczas oczekujący trudny egzamin państwowy.

Pierwszy atak

Pamiętam, jak w styczniu nieoczekiwanie dla samej siebie zaczęłam czuć się bardzo zmęczoną. Nogi stały się ciężkie. Wtedy myślałam, że miałam zbyt dużo obowiązków, że byłam wyczerpana nerwowo. Tym niemniej, czułam się z dnia na dzień gorzej i dlatego zwróciłam się do lekarzy. Oni postawili mi straszną diagnozę – stwardnienie rozsiane. Nie chciałam wierzyć ich słowom o tym, że przyjdzie czas i ja będę chorą leżącą, tak zwanym „człowiekiem – rośliną”. Nie chciałam ich słuchać. Skąd oni mogli to wiedzieć? Przede wszystkim właśnie wtedy postanowiłam sobie, że będę walczyć nie patrząc na nic, na przekór życiowym przeciwnościom, że będę żyć, kochać i w końcu odzyskam zdrowie!

W tamto lato ukończyłam dwadzieścia dwa lata. Ktoś powie: „Życie dopiero zaczyna się, przed nami wiele dobrego”. Możliwe... A mnie wydawało się wtedy, że runął cały mój świat. Nie mogłam już chodzić sama i z tego powodu przyszło mi odejść z banku. Moi przyjaciele szybko o mnie zapomnieli. Swoboda, o której marzyłam, kiedy uczyłam się i nie mogłam znaleźć czasu na ulubione zajęcia, teraz stała się nieznośną. Łzy ciągle cisnęły się do

oczu, a przecież jeszcze niedawno uśmiechałam się, śmiałam się wesoło i żartowałam. Rozumiałam, że trzeba coś zmienić, szukać nowych dróg, koniecznie działać. Chwytałam każdej nadziei wyzdrowienia, próbowałam różnych lekarstw, odwiedzałam znachorów, ale wszystko było bezsensowne. Poprawy i tak nie zdołałam osiągnąć, a skutki uboczne przyjmowania licznych preparatów wycieńczały. W te dni ratowało mnie to, co zawdzięczałam moim najbliższym: że żyłam w dobrej, przyjaznej rodzinie, gdzie wszyscy pomagali, jak mogli i wspierali. Nauczyłam się cenić to, do czego dotychczas nie przywiązywałam znaczenia, a najważniejsze, zaczęłam wierzyć, że wszystko z pewnością się uda.

Polska przyjaźń

W tym czasie ktoś poradził mi pojechać do sanatorium, za granicę, do Polski lub Czech czy Słowacji. Zaczęłam poszukiwania w internecie. Biegł rok 2004, a informacje przedstawione w sieci były całkiem ubogie. Gdy zaczęłam obdzwaniać te sanatoria, które udało się znaleźć, to z powodu bariery językowej z większości z nich trzeba było zrezygnować. Niestety, tam nie mówili ani po rosyjsku, ani po an-

Aktywni zawodowo



W projekcie aktywizacji zawodowej osób z SM

Zapraszamy do udziału

Jesteśmy niemalże na półmetku. Wielu uczestników zakończyło lub jest w trakcie szkoleń.

Cały czas kontynuujemy kursy językowe.

Dużą popularnością cieszą się szkolenia komputerowe – zarówno podstawy obsługi komputera i internetu, jak i grafiki komputerowej.

Uczestnicy projektu uzupełniają też swoje kompetencje na kursach indywidualnie dobranych do ich potrzeb: bukicciarstwo, księgowość, kadry, podologia... a co przed nami?

Czekamy na wasze zgłoszenia! Kolejne kursy już w nowym roku!

Do udziału w projekcie, „Wsparcie osób ze stwardnieniem rozsianym, w tym z niepełnosprawnościami sprzężonymi na rynku pracy”, zapraszamy niepracujące osoby chore na stwardnienie rozsiane z terenu całej Polski w wieku powyżej 15 lat do 59 roku życia (kobiety) i 64 roku życia (mężczyźni), posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności.

Udział w projekcie jest bezpłatny i realizowany na terenie całej Polski.

Należy kontaktować się z biurem, które znajduje się najbliżej Państwa województwa, natomiast warsztaty i szkolenia będą przeprowadzane w Państwa miejscu zamieszkania.

PTSR O/Łódź, ul. Przybyszewskiego 255/267, tel. 516 050 305, wsparcie.lodz@gmail.com

PTSR O/Biała Podlaska, ul. Sienkiewicza 1, tel. 789 248 057, wsparcie.biala@gmail.com

PTSR O/Szczecin, ul. Dworcowa 19, tel. 781 131 513, wsparcie.szczecin@gmail.com

PTSR O/Konin, ul. Szymanowskiego 4, tel. 798 496 177, wsparcie.konin@gmail.com

Choroba nie oznacza końca

Krzysztof Kozak zaskoczył wszystkich. Chory na stwardnienie rozsiane tancerz, pokazał przed kamerami energię, siłę charakteru i radość życia, jakiej nie ma nikt jedna zdrowa osoba. W roku 2012 wygrał drugą edycję telewizyjnego programu „Got to dance. Tylko taniec”. Jury nie kryło łez wzruszenia, a publiczność krzyczała: Pokazałeś, że choroba nie oznacza końca.

Krzysztof Kozak urodził się w Dąbrowie Górniczej, większość życia spędził jednak w Będzinie, w województwie śląskim. Ostatnio mieszka zaś w podbędzińskiej Czeladzi. Tańcem interesował się odkąd pamięta. Miał 4 albo 5 lat, gdy tata kupił winylową płytę Michaela Jacksona. Zetknięcie chłopca z królem popu odcisnęło niezatarte piętno.

W szkole podstawowej nauczyciele zdumiewali się, że chłopak potrafi tak rytmicznie się poruszać. – *Mam to po prostu we krwi. W programie też mi mówili, że posiadam niesamowite wyczucie rytmu* – opowiada. – *Tym bardziej, że jestem samoukiem. Nigdy nie brałem żadnych lekcji* – dodaje.

Zrobimy tak, że zatańczysz

Na SM Krzysztof cierpi od 8 lat. Choroba dopadła go w Wielkiej Brytanii, gdzie pracował przy remontach domów, jako dekorator wnętrz. – *Zaczęło się od cierpienia nóg. Gdy schylałem głowę, to drętwienie przemieszczało się wzdłuż kręgosłupa* – opowiada.

Gdy londyński lekarz postawił diagnozę, Krzysztof rozplakał się. – *Zapytałem, czy jeszcze kiedyś zatańczę* – wspomina. – *Zrobimy tak, że zatańczysz* – odparł wtedy lekarz.

– *Tam wszyscy starają się ratować chorych jak tylko mogą* – opowiada mężczyzna. – *W Polsce jest inaczej. Ale i tutaj trafić można na dobrego leka-*

rza. Takiego jak moja pani doktor Jadwiga Żaczek, której pragnę w tym miejscu serdecznie podziękować. Jest szczerą i nie opowiada żadnych bzdur – dodaje.

Przez miesiąc po usłyszeniu diagnozy miał jednak załamanie psychiczne. – *Widziałem tylko trumnę i czułem, że umieram. Myślę, że gdybym się wtedy nie pozbierał, to już by mnie nie było* – nie kryje po latach.

Tymczasem Krzysztof bardzo chciał żyć, przede wszystkim dla rodziny i córki Kamilki. Uważa, że to właśnie bliscy dali mu tę siłę, by wyjść z depresji.

Gra na gitarze i maluje

Od tego momentu jego życie przybrało inny wymiar. Zaczął chwycić chorobę za rogi i to, co go spotykało, przekształcał w sposób twórczy. Gdy miał kłopoty z lewą ręką, postanowił, w ramach ćwiczeń, nauczyć się grać na gitarze. Zaczął tworzyć muzykę. Miał nawet występy. Potem przyszła fascynacja malarstwem.

Na pierwszym miejscu zawsze był jednak taniec. Na castingu do programu „Got to dance”, powiedział, że chce wystąpić dla tych wszystkich, którzy już nie mogą zatańczyć.

Często podczas rehabilitacji spotykał wielu chorych na SM, którzy na wieczorkach integracyjnych wstydzili się tańczyć, bo poruszali się o kulach. Wtedy zawsze stawał sobie za

cel przełamywanie oporów. Wyciągał takie osoby na parkiet. Po pierwszym, chwilowym zawstydzeniu, widział, jak kruszy się mur rezerwy i oporów.

– *Wiem, że byli lepsi* – ocenia dziś swój udział w programie – *Może nie powinienem wygrać... Niektórzy mówili, że przyznano mi pierwsze miejsce z litości. Tylko, że ja wziąłem udział w tym programie, przede wszystkim po to, by usłyszeć opinie specjalistów. Gdybym kiedyś siadł na wózku, nigdy już nie dowiedziałbym się czy to, co robię, było dobre* – dodaje.

Bóg zrobił mi prezent

Nie kryje, że obecnie taniec to już dla niego przeszłość. Postępująca choroba nie pozwala mu już na taką aktywność. – *Myślę, że tą wygraną, Bóg chciał mi zrobić taki prezent, a potem powiedzieć, że teraz już mogę odpocząć* – uważa.

W rozmowie z *Expressem SM*, Krzysztof przyznaje, że sam nie wie, jak dał radę przebrnąć przez cały program. Dla zdrowej, w pełni sprawnej osoby jest to olbrzymi wysiłek. Co dopiero dla chorego. – *Wiedziałem, że muszę wyjść i dać z siebie wszystko. Albo się uda albo nie* – mówi.

Z uwagi na jego chorobę, zasady programu musiały zostać nieco zmienione. Krzysztof nie odbywał na przykład prób przed programem. Po prostu nie dałby rady zatańczyć jeszcze raz w tak krótkim odstępie czasu. Wyjątkiem była finałowa dogrywka. Wtedy musiał wykonać dwie prezentacje. Po występie za kulisami trzeba mu było podać tlen, bowiem tętno zaczęło mu gwałtownie spadać.

– *Gdy okazało się, że wygrałem... to było niedowierzanie. Zaskoczenie. Wiele osób mówiło mi, że jest to chyba jedyny przypadek na świecie, że chory na stwardnienie rozsiane wygrał taneczne show* – wspomina.

ñca



Być jak Michael Jackson

Krzysztof uważa, że niezależnie od tego, co nas w życiu spotyka, nie powinniśmy się poddawać. – *Trzeba walczyć do końca. Leki to nie wszystko. Jeśli ktoś się podda i będzie sobie codziennie wmawiał, że jest źle, choroba szybko go zniszczy. Ja noszę wysoko podniesioną głowę i żyję marzeniami. To, że wyszedłem na scenę, to także była realizacja marzeń. Marzeń o tym, by choć raz w życiu poczuć się jak Michael Jackson.*



Tancerz przyznaje jednak, że dziś - gdy wybrzmiał medialny szum - jest mu trochę smutno. Szuka sobie zatem kolejnego celu do realizacji. Obecnie myśli o napisaniu książki o swoim życiu. – *Stawianie sobie kolejnych wyzwań, realizacja marzeń - to pomaga w zwalczaniu choroby - uważa. - Nie możemy się załamywać. Powinniśmy walczyć i marzyć o tym, że będzie lepiej - dodaje na zakończenie rozmowy.*

||||||||||||||||||||| Wojciech Czubatka

Anna Drajewicz

Postaw na intuicję

Moi Drodzy!

U progu nowego roku życzę Wam mnóstwa energii i siły do walki o siebie, odwagi, w pokonywaniu wyzwań dnia codziennego, ciepła rodzinnego, sprawdzonych przyjaciół i tego jednego, jedyne go człowieka obok siebie, który nigdy nie zawiedzie, będzie jak skała. A dla tych, którzy jeszcze szukają, mam temat do przemyślenia.



Jeszcze o związkach

Pisałam ostatnio jak dbać o związek, jak go pielęgnować. Dziś przedstawię wyniki ostatnich badań w temacie: co decyduje, że wybieramy tę a nie inną osobę i jakie są szanse na przetrwanie związku. A to interesuje ludzi szukających bratniej duszy, swojej drugiej połówki, która właśnie często nie powinna uzupełniać, tylko być podobną.

Ludzi samotnych jest ogromnie dużo, a samotność jest niekiedy bardziej bolesna, niż braki finansowe. Co mówią najnowsze badania? Że trzeba postawić na intuicję, a nie na zdrowy rozsądek. Wsłuchaj się w delikatne sygnały, wysyłane przez Twoją podświadomość. Coraz więcej uczonych przychyliła się do stwierdzenia, że tak naprawdę mamy dwa umysły. Jeden zajmuje się świadomym przetwarzaniem informacji, a drugi robi to intuicyjnie. Powstał po to, żebyśmy mogli natychmiast – bez czasochłonnej analizy i kalkulacji – rozpoznać cudze intencje. Dlaczego to intuicja, a nie rozsądek prowadzi do trafnych decyzji? Bo w konkurencji z nią rozum jest ociążały i nieudolny. Mieści się w nim tylko to, na co świadomie zwracamy uwagę. A skoro potrafimy się skoncentrować na najwyższej trzech, czterech wydarzeniach wokół nas, niewiele rejestrujemy. Tymczasem nasz nieświadomy umysł odbiera i zapisuje prawie wszystko, a potem tę wiedzę wykorzystuje. Podsuwa nam

odповідź, której albo nie słyszymy, albo lekceważymy.

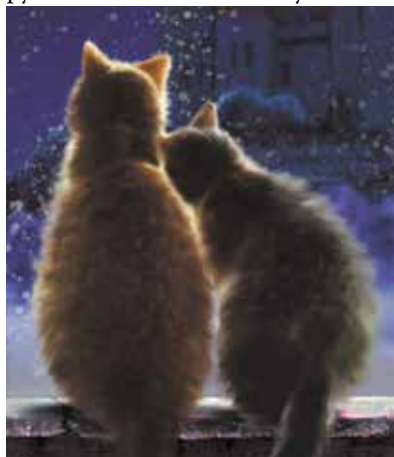
Dlatego słuchaj siebie, bądź wrażliwy na podszepty intuicji – to twój najlepszy przyjaciel. Zastanawiaj się, jak odczujesz nagłą niechęć do kogoś, uczucie dyskomfortu, coś ci będzie „przeszkadzać” – dzięki temu unikniesz później wielu rozczarowań.

Bardzo ciekawe jest to, co ustaliła prof. Helen Fisher, antropolog, jedna z najbardziej znanych badaczek ludzkich zachowań. Otóż przez wiele lat badała ona (za pomocą rezonansu magnetycznego), wspólnie ze współpracownikami, jak działa mózg osoby zakochanej. Poznali biologiczny mechanizm leżący u podstaw doboru się w udane pary. Ustalili, że wszyscy dzielimy się na cztery typy osobowościowe: badaczy, budow-

niczych, dyrektorów i negocjatorów. Życiem tzw. badaczy kieruje dopamina, która napędza głód nowych wrażeń. Na budowniczych działa serotonina, odpowiedzialna za potrzebę stabilizacji. Dyrektorami rządzi testosteron, który sprawia, że są skorzy do rywalizacji i walki o sukces. Negocjatorzy zaś mają podwyższony poziom estrogenu, za sprawą którego są nastawieni na głębokie emocjonalne reakcje. Jakie zachodzą między nimi prawidłowości? Badacz i budowniczy szuka drugiej połowy podobnej do siebie, natomiast dyrektorów i negocjatorów pociągają przeciwieństwa. Prosta zasada, należy tylko prawidłowo „rozszyfrować” potencjalnego partnera. Myślę, że intuicja ma tutaj dużo do powiedzenia.

Helen Fisher proponuje ciekawy test – pocałuj osobę, która ci się podoba. Twierdzi, że wrażenie, jakie on pozostawi, bardzo ułatwia podjęcie decyzji: angażować się w związek czy nie. Tak więc z nowym rokiem, nowym – świadomym krokiem; singlom życzę samych wartościowych znajomości!

PS. Do moich czytelników mam prośbę; przeczytaliście kolejny artykuł, proszę, podzielcie się ze mną waszymi odczuciami, czy trafiają one do was, czy dobrze się je czyta. Piszcie na: annadr2@wp.pl. Może propozycje tematów?



Święta w kuchni

Barszcz czerwony z suszonymi śliwkami

1 kg buraków • 5 dag grzybów suszonych • 2 cebule • 2-3 ząbki czosnku • 5 dag wędzonych śliwek suszonych • kieliszek czerwonego wytrawnego wina • cukier • sól • pieprz

Grzyby suszone zlać szklanką wody, moczyć 4-6 godz., a najlepiej całą noc. Buraki wyszorować, włożyć do garnka, zalać wodą, gotować ok. 40 min. Cebule obrać, pokroić na ćwiartki. Śliwki opłukać.

Do garnka wlać 2 l wody, dodać grzyby wraz z wodą, w której się moczyły. Dorzucić cebulę i śliwki, gotować godzinę. Ugotowane buraki osączyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do wywaru, zagotować. Zdjąć z ognia, odstawić na godzinę.

Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Barszcz doprawić czosnkiem, solą, pieprzem i łyżką cukru, odstawić na 30 min. Zagotować, wlać wino, przecedzić. Przed podaniem podgrzać, ale nie doprowadzać do wrzenia. Podać z uszkami.

Zupa z karpia

karp • 2 marchewki • pietruszka • por • 1/2 pęczka natki • 2 liście laurowe • 5 ziaren ziela angielskiego • cytryna • 2 łyżki masła • 2 łyżki mąki • 4-5 łyżek śmietany • sól • pieprz

Karpia sprawić, wyfiletować. Mięso oprószyć solą, pieprzem, skropić sokiem z 1/2 cytryny, odstawić do lodówki. Głowę, płetwy i ości zalać 2 l wody, dodać liście laurowe, ziele angielskie, doprawić solą oraz pieprzem. Gotować 40 min na małym ogniu.

Marchewki i pietruszkę obrać, umyć, pokroić w plasterki. Por opłukać. Z wywaru wyjąć części ryby, dołożyć warzywa, gotować 30 min. Do zupy dodać mięso karpia, gotować ok. 10 min.

Stopić masło, wsypać mąkę, przygotować białą zasmażkę. Rozprowadzić gorącą zupą, mieszając, wlać do garnka. Dodać śmietanę, gotować 5 min. Natkę opłukać, posiekać. Zupę doprawić sokiem z 1/2 cytryny, wsypać natkę, wymieszać, nalać do misek.

Strudel z pieczarkami

Na ciasto: 25 dag mąki • jajko • łyżka oliwy • łyżeczka octu winnego • 10 dag masła • tłuszcz do formy Na farsz: 1/2 kg pieczarek • cebula • 1-2 ząbki czosnku • 2 gałązki tymianku • 1/2 pęczka natki • 5 dag masła • sól • pieprz

Do przesianej mąki dodać szczyptę soli, roztrzepane jajko, oliwę i ocet. Dolewając letnią wodę, zagnieść dość miękkie ciasto. Wyrabiać, aż zacznie odchodzić od stolnicy. Uformować kulę, odstawić na godzinę w ciepłe miejsce.

Pieczarki oczyścić, pokroić w plasterki. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Tymianek i natkę opłukać, odłożyć 2 gałązki natki, resztę posiekać. Rozgrzać masło, zeszklić cebulę i czosnek. Doprawić tymiankiem, solą oraz pieprzem, smażyć ok.

10 min, aż płyn odparuje. Wymieszać z natką, przestudzić. Na stole położyć odwrócony do góry dnem talerz, rozłożyć obrus, oprószyć mąką. Ciasto rozwałkować na prostokąt o grubości 2-4 mm. Ułożyć tam, gdzie znajduje się talerz i rozciągać od środka we wszystkie strony. Odciąć końcówki, tak by pozostał prostokąt.

Masło stopić, posmarować nim ciasto, nałożyć farsz. Pomagając sobie obrusem, zwinąć w ciasny rulon (końce zawiązać pod spód). Ułożyć strudel na natuszczonej blasze, połać resztą stopionego masła. Piec 30 min w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 st.

Pierogi z trzema rodzajami sera

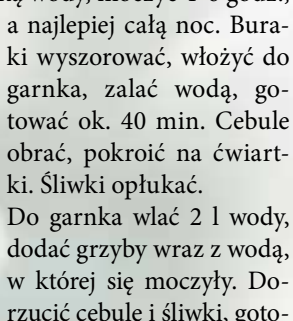
25 dag oscypka • kulka mozzarelli • 25 dag twarogu • 2 łyżki śmietany • 1/2 pęczka szczypior • 35 dag mąki • jajko • olej • sól • pieprz

Szczypior opłukać, posiekać. Oscypek zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Mozzarellę pokroić w kostkę. Twaróg rozetrzeć ze śmietaną, połączyć z mozzarellą, oscypkiem oraz 3/4 szczypioru. Doprawić solą i pieprzem.

Do mąki dodać szczyptę soli, zaparzyć mąkę niewielką ilością wrzątku, wbić jajko. Dolewając 1/2 szklanki wody wymieszanej z olejem, zagnieść ciasto. Uformować kulę, przykryć ściereczką.

Ciasto cienko rozwałkować na stolnicy oprószonej mąką. Szklanką wyciąć krążki. Na środku każdego ułożyć po łyżeczce farszu, zlepić brzegi.

Zagotować osoloną wodę, wrzucić pierogi, gdy wypłyną, osączyć. Zrumienić na oleju, nałożyć na talerze, posypać resztą szczypioru.





Gołąbki po lwowsku

główka kapusty włoskiej • 1 kg ziemniaków • 4 cebule • 2 czerstwe kajzerki • szklanka kaszy gryczanej • 2 marchewki • szklanka bulionu warzywnego • szklanka śmietany • olej • kminek • cukier • pieprz • sól

Z kapusty włoskiej zdjąć liście, zmiażdżyć nerwy. Włożyć do wrzącej wody, gotować 2-3 min, osączyć. Kajzerki namoczyć. Kaszę sparzyć, zemleć razem z niewykorzystanymi liśćmi kapusty.

Ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach (soku nie odciskać, nie odlewać). Marchewki obrać, umyć, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebule obrać, posiekać, zeszklić na 1-2 łyżkach oleju. Połowę przesmażonej cebuli połączyć z ziemniakami i kaszą. Doprawić 1/2 łyżeczki kminku, solą oraz pieprzem. Farsz nałożyć na liście, uformować gołąbki, ułożyć ciasno w rondlu. Do reszty cebuli dodać marchewkę, smażyć 5 min. Wlać bulion i śmietanę, doprawić 1/2 łyżeczki kminku, solą oraz pieprzem, zagotować. Gołąbki zalać sosem, przykryć. Piec 90 min w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 st.



Placuszki z grzybami

50 dag grzybów (mrożonych lub pieczarek) • cebula • pęczek koperku • szklanka mąki • szklanka jogurtu naturalnego • szklanka kefiru • 2 jajka • olej • cukier • sól • pieprz

Jogurt połączyć z kefirem, żółtkami i łyżką oleju. Doprawić solą i pieprzem. Wsypać mąkę, zmiksować, ciasto odstawić. Koperkę opłukać, posiekać. Grzyby oczyścić, pokroić w plasterki. Cebulę obrać, posiekać. Rozgrzać łyżkę oleju, zeszklić cebulę. Dodać grzyby, usmażyć na rumiano, zmiksować na gładką masę, przestudzić.

Masę grzybową i połowę koperku dodać do ciasta, wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, połączyć z ciastem. Rozgrzać olej, łyżką nakładać ciasto, formując nieduże placki. Usmażyć z obu stron na rumiano. Osączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku. Nałożyć na talerz, posypać resztą koperku.



Kutia

20 dag łuskanej pszenicy • 30 dag maku • szklanka mleka • 10 dag orzechów włoskich • 10 dag rodzynek • po kilka daktyli i fig • łyżeczka kandyzowanej skórki z pomarańczy • 5-6 łyżek miodu • sól

Pszenicę ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie. Osączyć, przelać wrzącą wodą. Mak zalać wrzątkiem wymieszonym z mlekiem, gotować ma małym ogniu. Gdy ziarenka dadzą się rozgnieść w placach, osączyć. Przełożyć do maku try i ucierać, aż puści mleczko.

Rodzynki zalać wrzątkiem, gdy napęcznieją, osączyć. Orzechy posiekać. Daktyle, figi i kandyzowaną skórkę z pomarańczy drobno pokroić. Miód wymieszać z 1/2 szklanką ciepłej wody, wlać do maku. Połączyć z bakaliami i pszenicą. Kutię podawać schłodzoną.

Piramidki z awokado i krewetek

10 dag krewetek • awokado • grejpfrut • ząbek czosnku • 4 gałązki kolendry • 1 i 1/2 cytryny • łyżeczka miodu • oliwa • mielone chili • sól • pieprz

Awokado umyć, przekroić, usunąć pestkę. Obrać, pokroić w plasterki, skropić sokiem z 1/2 cytryny. Grejpfrut obrać, wykroić cząstki. Kolendrę opłukać, połowę posiekać. Czosnek obrać, pokroić w plasterki.

Rozgrzać 2 łyżki oliwy, wrzucić krewetki i czosnek. Posypać chili, kolendrą, skropić sokiem z 1/2 cytryny. Smażyć 2-3 min, zdjąć z patelni.

W soku z 1/2 cytryny rozpuścić szczyptę soli, dodać miód, chili oraz pieprz. Wlać 3 łyżki oliwy i mieszać, aż powstanie aksamitna emulsja. Ułożyć piramidki z awokado i grejpfruta, na wierzchu ułożyć po 2 krewetki. Polać przygotowanym sosem, udekorować kolendrą.

Śledzie w korzennej marynacie

50 dag śledzi solonych • 2 cebule • 4-centymetrowy kawałek imbiru • 3 gałązki tymianku • 100 ml octu spirytusowego • 100 ml oliwy • 8 goździków • 1-2 gwiazdki anyżu • po 6-7 ziaren ziela angielskiego i pieprzu • 3 liście laurowe • nasiona kolendry • cynamon • cukier • sól

Śledzie zalać wodą, moczyć kilka godzin, sprawdzając, czy są już dobre. Cebule obrać, pociąć w piórka. Imbir obrać, pokroić w plasterki.

Połączyć 600 ml wody z octem, oliwą, łyżką cukru, imbirem, goździkami, anyżem, zielem angielskim, pieprzem, łyżeczką nasion kolendry i liśćmi laurowymi. Dodać cebule, 1/2 łyżeczki cynamonu oraz łyżeczkę soli, zagotować, ostudzić.

Śledzie osączyć, pokroić na kawałki. Ułożyć w słoju, przekładając gałązkami tymianku, zlać zalewą. Odstawić na 24 godz. do lodówki.



Konin

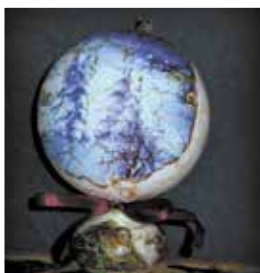
Świątecznie ozdobiony

W ramach Rządowego Programu finansowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013 seniorzy Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego oddział w Koninie, mogli wziąć udział w warsztatach rękodzielniczych. Dzięki zajęciom nasi podopieczni mogli wykazać się przeróżnymi zdolnościami oraz odkryć swoją duszę artysty. Dla wielu osób zajęcia artystyczne stają się nie tylko hobby i formą świetnej zabawy, ale także drogą do rozwinięcia swojej kreatywności, a zatem do lepszego poznania samego siebie.

Warsztaty trwały od 15.10.2013 do 3.12.2013 - łączny czas to 20 godzin. Spotkania odbywały się raz w tygodniu (we wtorki). W warsztatach udział brała grupa 10 osób. Miejsce warsztatów: Osiedlowy Dom Kultury Zatorze - Siedziba oddziału PTSR Konin.

Poniżej chcielibyśmy przedstawić kilka wybranych prac, które są owocem naszych działań.

||||||||||||||||| *Wanda Pasieka*





Zapiski intymne

„...Na razie zła forma. Równie zła, co nieuchwytna, bezmienna” – od takiej frazy zaczyna swój dziennik Jerzy Pilch. Dla porządku trzeba dodać, że jest to Drugi dziennik, obejmujący 21 czerwca 2012 – 20 czerwca 2013. Jak mówi sam autor dziennik miał być w swoim założeniu intymniejszy. Nawet

tytuł miał brzmieć Drugi dziennik intymniejszy, ale po namyśle uznał to za dziecinadę, bo z intymnością jak to z intymnością: same kłopoty.

Zapiski mieszają się tutaj. Wspomnienia z rodzinnej Wisły, do której już prawie nie jeździ, i dzieciństwa nakładają się na obserwacje współczesności, komentarze do lektur – niesamowicie zabawne, analizę pracy pisarza, ocenę samego siebie. Czyta się to doskonale. Pilch już nie ukrywa swojego stanu zdrowia. Nie denerwują go już pytania, jak się czuje. Jest przecież poważnie chory, akceptuje to. Píše wprost: nie zachorowałeś, żeby wyzdrowieć. Trzeba dać świadectwo.

Poza tym, jak pisze, lata lecą. I czasu już nie sposób oszukać. Pisarz analizuje jak choroba wpłynęła na jego życie i jak go zmieniła. Zwierza się, że tęskni za zdrowiem, pisze o poczuciu ulgi po porannym przebudzeniu.

Wielbiciele frazy pilchowskiej znajdą tu i zdystansowanie i ironię. W swoich zapiskach nie oszczędza nikogo. Ale wbrew pozorom „Drugi dziennik” to bardzo optymistyczna lektura. Mimo wszystko!

Jerzy Pilch „Drugi dziennik”, Wyd. Literackie 2013



Rodzinne gotowanie

Autor książki Jakub Kuroń – syn Macieja i wnuczek Jacka jest kucharzem. Szeffuje kuchni Biesiada z Kuroniem Catering. W kuchni lubi eksperymenty. Dla niego – jak mówi – przepis to tylko punkt wyjścia. Zmienia również rodzinne przepisy. W książce poza przepisami znajdziemy mnóstwo rodzinnych opowieści i anegdot – zabawnych i często wcześniej nieznanymi.

Jednak głównym daniem są rodzinne przepisy – sumiennie zebrane przez Jakuba. Starał się tak dobrać dania, by oddawały choć w części oddać charakter opisywanych osób.

Każdemu rozdziałowi towarzyszy dwanaście przepisów - sześć skojarzonych z bohaterem lub bohaterami danego rozdziału i sześć proponowanych przez Jakuba Kuronia alternatywnych wersji tych dań.

Jakub Kuroń „Kuronowie przy stole”, Czarna Owca 2013



Samotność, miłość, powroty

Ta książka może trochę zdziwić fanów Henninga Mankella. Nie ma tu ani komisarza Kurta Wallandera, ani wątku kryminalnego. Jest za to opowieść o miłości, wyborach życiowych przeważnie niefortunnych samotności, oraz upływie czasu, z którym dla

własnego komfortu psychicznego trzeba się pogodzić. Frederick Welin mieszka na niewielkiej wyspie na Bałtyku. Jego jedynymi towarzyszami są wiekowa kotka i równie stary pies. Aha, jeszcze w jednym z pokoi jest kopiec mrówek. Spokój zakłóca pojawiający się hipochondryczny listonosz. Welin jest byłym lekarzem, z zawodem pożegnał się po błędzie w trakcie operacji. Wszystko zmienia się, gdy do drzwi Fredericka puka Harriet. Kobieta była miłością życia Welina, która wiele lat temu opuścił bez słowa pożegnania. Teraz dawna kochanka domaga się spełnienia kiedyś złożonej obietnicy.

Życie Welina nabiera niespotykanego rozpędu...

Henning Mankell „Włoskie buty”, W.A.B. 2013



Podróż przez wieki

Wszystko zaczęło się od „Historii piękna”, później był spacer po „Historii brzydoty” i „Szaleństwie katalogowania”, teraz Umberto Eco zabiera czytelnika do „Historii krain i miejsc legendarnych”. Jest to podróż do odległych i nieznanymi ziem, pomaga

poznać ich mieszkańców, namiętności, bohaterów, a nade wszystko tłumaczy, dlaczego są one dla nas tak istotne. Podróż pouczająca i przyjemna. Ruszamy śladami m.in.: Homera, Marco Polo, bohaterów Biblii, a także Guliwera i Alicji z Krainy Czarów. Eco pisze, że literatura wciąż wymyśla legendarne krainy, o których ludzie zaczynają, marzyć, utopie i koszmary zbyt wielkie, by pomieścić je nasz ograniczony, rzeczywisty świat. Jedne z tych miejsc dały życie fascynującym legendom i zainspirowały genialne dzieła sztuki. Inne zawładnęły bez reszty umysłami łowców tajemnic. Jeszcze inne zaś stały się inspiracją dalekich wypraw badawczych. Książka jest doskonale ilustrowana. Dostajemy do rąk jedną z pięknie wydanych książek w tym roku. Dodatkowo możemy się z niej dowiedzieć mnóstwa interesujących rzeczy z historii literatury, cywilizacji i świata.

Umberto Eco „Historia krain i miejsc legendarnych”, Rebis 2013