

Nr 43 Rok IV grudzień 2016 ISSN 2299-9647



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

# SM Express

**SZKOLNA ORKIESTRA SYMFONICZNA  
ZAGRAŁA DLA PTSR - STR. 10-11**

## **W numerze:**

- Halina Kunicka w Cieszynie - str. 4-5
- SyMfonia serc zagrała w Strumieniu - str. 6-7
- Rehabilitacja w prewencji rentowej - str. 18-19



**Z okazji Świąt Bożego Narodzenia**  
**Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego**

**życzy wszystkim Państwu**

*wielu radosnych doznań, rodzinnego ciepła i spokoju w ten wyjątkowy czas.  
Niech te Święta będą dla Państwa czasem wzruszeń, miłości, spotkań  
i wspólnie z rodziną przeżywanych chwil.*

*Natomiast w nadchodzącym 2017 roku życzymy Państwu samych dobrych  
przeżyć, wielu sukcesów, spełnienia marzeń oraz osiągnięcia wszystkich  
zamierzonych celów. Niech ten rok będzie dla nas wszystkich pełnym dobrych  
wiadomości, niech się wreszcie spełnią  
wszystkie nasze oczekiwania.*  
**Rada Główna PTSR**

## NOWA PUBLIKACJA PTSR

**Jest nam niezmiernie miło poinformować, że nasza biblioteka PTSR wzbogaciła się o nową publikację: „Stwardnienie rozsiane i sport – zawsze w ruchu” Doris Friedrich.**

SM to choroba o tysiącu twarzy. Może stwarzać najróżniejsze ograniczenia. Mimo to, osoby chore na stwardnienie rozsiane powinny uprawiać sport! Ze względu na naturę choroby występuje u chorych podwyższone ryzyko zaniku mięśni. Nie istnieje jednak żaden jednolity program treningów, są natomiast różne metody i ćwiczenia, które można indywidualnie dostosować do objawów choroby i wydolności organizmu. Wprowadzenie sportu nie jest w stanie zatrzymać postępu choroby, jednak regularne ćwiczenia mogą mieć pozytywny wpływ, szczególnie na utrzymanie sprawności, wytrzymałość, siłę i koordynację oraz przeciwdziałać depresji i zmęczeniu.

Doris Friedrich w wieku 27 lat zachorowała na stwardnienie rozsiane. Przez wiele lat pracowała w specjalistycznej poradni SM, gdzie intensywnie zajmowała się zarówno samą chorobą, jak i możliwościami jej leczenia.

W 2010 roku wzięła udział jako testerka w pracach studialnych dotyczących sportu, prowadzonych przez Instytut Nauk o Sporcie i Sportu w Erlangen. Tak powstał pomysł napisania tej książki.

Mamy nadzieję, że książka pomoże pozyskać dla sportu, ruchu i treningów wielu pacjentów z SM. Znajdą w niej Państwo wiele wskazówek, inspiracji i przykładów. Każdy powinien poznać i wybrać najlepszą dla siebie drogę do aktywności fizycznej.

Książka dostępna jest za darmo w Polskim Towarzystwie Stwardnienia Rozsianego. Można zamawiać ją telefonicznie, e-mailowo bądź przez stronę internetową. Publikacja współfinansowana ze środków PFRON.



[www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)

SMExpress



W tym roku na Andrzejki w listopadzie, Koło Gdynia dołączyło do światowej akcji „Movember” propagującej profilaktyczne badania pomagające wykrywać i zapobiegać chorobom, na które narażeni są mężczyźni.

Movember (zbitka angielskich słów moustache - wąsy, i November - listopad), wąsopad – coroczna, trwająca miesiąc akcja, udział w której polega na zapuszczeniu wąsów w listopadzie. Powstała, by przypominać mężczyznom – którzy zbyt rzadko myślą o swoim zdrowiu i nie dbają o nie w sposób właściwy - o raku prostaty i jąder, a w szczególności o profilaktycznych badaniach pozwalających wykrywać „męskiego zabójcę”. Impreza Andrzejkowa odbyła się w ostatnią sobotę listopada pod hasłem Black&White z wąsikiem. Obowiązywał strój w kolorze biało-czarnym i namalowany bądź doklejony

wąsik. Zabawa była przednia – wróżby andrzejkowe, które przyniosły pełno śmiechu i biesiada przy wspólnym stole.

Oczywiście nie zabrakło nagrody za najoryginalniejsze podejście do tematu – salon fryzjerski Szalone Nożyczki ufundował wizytę na fotelu fryzjerskim a nagrodę otrzymała Alicja Bohm.

A.B.





# HALINA KUNICKA - GWIAZDA MIŁOŚCI

## Znaleźć w sobie moc



– Ojciec Jan Paweł z Tyńca powiedział, że osoby z SM są spragnione miłości – mówią chora na stwardnienie rozsiane Urszula Pisarek, chybianka, która swoją miłością dzieli się jak wigilijnym opłatkiem. – O wartości życia świadczą czyny – zauważa

Tym razem postanowiła sprawić radość swoim przyjaciółom z Oddziału Ziemi Cieszyńskiej PTSR i sprowadzić jako gwiazdę charytatywnego koncertu SyMfonia Serc Halinę Kunicką. – Zaczęło się od zdobycia jej numeru telefonu od koleżanki z sieradzkiego PTSR – opowiada Urszula Pisarek, która z bijącym sercem chwyciła za komórkę. – Ujęła mnie tym, że od razu zaakceptowała pomysł, mówiąc, że oczywiście zaśpiewa, ale musimy dograć terminy. To było prawie pół roku temu.

Choć nie było to z różnych względów takie pewne, udało się. Stru-

mień zmieścił się w zaplanowanej od 14 października jej małej trasie koncertowej po Śląsku. Wpierw w MBP w Cieszynie promowała swoją biografię „Świat nie jest taki zły”, by potem pojechać na koncert do Oświęcimia, skąd miał ją odebrać mąż Urszuli. – Artystka cały czas się maskuje. Chodzi w ciemnych okularach, kapelusiku i robi sobie mocny makijaż – zdradza organizatorka jej przyjazdu. – Gdy ją zobaczyłam na parkingu obok domu kultury w Oświęcimiu, to nie chciałam wierzyć, że to ona. Zgrabna sylwetka, jak osiemnastka. Stała koło młodych panów, menadżerów domu kultury, gdzie często występuje, więc przyjeżdżają tam za nią fani z całej Polski. Jak zauważa operatywna chybianka, tego dnia była wymarzona pogoda. – Bardzo chciałam jej zrobić niespodziankę i zabrać do ogrodów Kapiasa. Umówiłam się z właścicielem tydzień wcześniej, żeby osobiście nas oprowadził – opowiada. Zamysł wypalił, zaś gwiazda pomyślała: –

Ogrody jak ogrody, byłam już w tym, że na pewno mnie już nic nie zaskoczy.

– To jednak był strzał w dziesiątkę. Była zachwycona – uśmiecha się Urszula, która, jak zdradza, ledwo co nadążyła za artystką. Po zwiedzaniu właściciel ogrodów pokazał im jeszcze kolekcję swoich obrazów i zaprosił do własnej restauracji.

Nocowała w hoteliku Willa Rufina na rynku, żeby miała wszędzie blisko. W niedzielny poranek zrobiła sobie spacer po Strumieniu. Miasto było zupełnie wymarłe. – Potem poszła do kościoła. Było tam trochę ludzi, ale nikt jej nie rozpoznał – zapewnia chybianka, która chciała jej jeszcze zorganizować czas do koncertu zabierając do pszczyńskiego pałacu. – Powiedziała, że następnym razem się wybierzemy – dodaje U. Pisarek. – Aleksander Sutor bez zastanowienia zgodził się zrobić tort na licytację z logo PTSR i polecał się na przyszłość. Bardzo się cieszę, że nikt ze sponsorów nie odmówił wsparcia tego charytatywnego koncertu. Cukiernia „Olanda” podarowała nam rogale z białym makiem i cieszyńskie ciasteczka, a „Hanczka” dała kolacz. Aleksandra i Krzysztof Michnikowie postarali się o słodczyce ze skoczowskiej fabryki czekolady, Zuzanna i Michał Bożkowie z Ustronianki podarowali nam wody, a Ewa Nowak pobyt w hotelu. Jestem też bardzo wdzięczna artystom, którzy podarowali własnoręcznie wykonane dzieła, czyli malarce Reginie Zachurzok, której obraz był licytowany, Grupie Twórczej „Strumień” i paniom z Akademii Pięknego Czasu z Czechowic-Dziedzic oraz wszystkim moim przyjaciółom i znajomym – dodaje, bo także oni jej nie zawiedli.

[www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)



Dotarła nawet do okolicznych parafii, aby te zapowiedziały koncert. Wszystko po to, żeby zebrać jak najwięcej środków na pokrycie kosztów rehabilitacji wielowymiarowej dla członków PTSR. Tylko taka forma rehabilitacji może przynieść efekty, jak to miała szczęście doświadczyć Urszula, spotykając na swojej drodze doktor neurologii specjalizującą się w leczeniu SM – Joannę Woyciechowską.

– Pani Halina Kunicka zobowiązała mnie, żebym dopilnowała, aby fundusze zebrane podczas koncertu poszły na ten właśnie cel – zdradza, dodając, że gwiazda najszcześliwsza była wtedy, gdy dostała od pracowników MGOK zdjęcia, które znalaziono w archiwach z jej koncertu w Strumieniu. Była na nich ze swoim mężem, Lucjanem Kydryńskim.

– Po koncercie usiadłyśmy w garderobie, gdzie zajadała się rogalami. Była bardzo zadowolona z organizacji koncertu i zachęciła, żebyśmy organizowali ich więcej. Mówiła, że dom kultury jest wspaniały, bardzo profesjonalna obsługa i akustycy, a wszystko przygotowane perfekcyjnie. Powiedziała jej: „Pani Halino, ja również jestem chora i takich rzeczy nie robię na co dzień”. „Naprawdę?” – zapytała zdziwiona, bo myślała, że pracuję w domu kultury i zostałam przydzielona do tego, żeby jej towarzyszyć i zadbać o wszystko, co było związane z jej osobą. Moje nogi cały czas „plączą”, ale jestem szczęśliwa, że się wszystko zakończyło sukcesem – uśmiecha się chybianka, której udało się otrzymać autografy na płycie z utworem „Orkiestry dęte” i płytę z prezencie.

– Cieszę się, że moje marzenie się spełniło. Jak doktor Woyciechowska napisała w książce „Sobie Moc”, mamy w sobie wiele mocy, tylko trzeba ją umieć wskrzesić, a to dzieje się dzięki zharmonizowaniu ciała, umysłu i ducha. To jest ten cud – podkreśla. – Jestem wdzięczna za dar życia, bo dzięki niemu mogę aktywizować się na różnych płaszczyznach, choć poznałam smaki cierpienia. Mam to szczęście, że spotkałam ludzi, którzy mi tak dużo podpowiedzieli. Efekt jest taki, że mogę podziwiać teraz z bliska gwiazdy...

Barbara Siemińska

Zdj. ARCHIWUM

Urszula Pisarek w towarzystwie Haliny Kunickiej. Płyty podpisane ręką gwiazdy.

Infolinia PTSR - 22 127 48 50





# Spragnienie Miłości

## SYMFONIA W STRUMIENIU

Jesienny koncert charytatywny **Symfonia Serc** zwykle odbywał się w cieszyńskim teatrze. Tym razem swoje podwoje otwarł przed chorymi na SM strumieński dom kultury, którego scena w niczym nie ustępuje Cieszynowi, a klimat sali jest wyjątkowy...

Tegoroczny koncert zorganizowany 16 października w MGOK w Strumieniu był inny pod każdym innym względem. Artystka wystąpiła całkowicie charytatywnie i przy pełnej sali, nie pobrano ani złotówki opłaty za wynajem obiektu, a wszelkie koszty związane z organizacją po-

kryli sponsorzy. Te same były tylko uśmiechnięte twarze uczestników tego niezwykłego wydarzenia. W organizacyjną pomoc przewodniczącemu Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział Ziemi Cieszyńskiej **Stanisławowi Pietrzykowi** włączyli się sami członkowie stowarzyszenia, czyli osoby chore na SM oraz ich rodziny. Wręczona została jak co roku statuetka Przyjacieli Chorych na SM, którą przyznano Solance z Zabłocia. Statuetkę odebrał wiceprezes **Ryszard Ślaski**. Zaprezentowano przygotowany przez **Beatę Włodarską** przegląd zdjęć ze spotkań, pikników i koncertów, co także było novum, jak zresztą to, że o sobie, swojej cho-

robie i piętnastoletnich zmaganiach z nią opowiedziała urocza skoczowianka **Elżbieta Korpiela**. – Według badań na stwardnienie rozsiane w większości zapadają osoby młode i w kwiecie wieku, ale coraz częściej spotykamy się z tym, że zaczynają chorować dzieci i osoby starsze – wyjaśniała E. Korpiela. – Nie chcę mówić w szczegółach, jak ciężka jest ta choroba, jak trzeba walczyć każdego ranka, żeby wstać. I to nie jest zależne od tego, czy się jest na wózku, czy o kulach, czy się jeszcze chodzi. Każdy chory na SM przeżywa tę chorobę zupełnie inaczej. Problemy z mową, koncentracją, nie mówię o problemach czysto fizjologicznych – nie ukrywała.

[www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)

– Najważniejszą rzeczą jest to, abyście byli z nami mimo naszych czasem trudnych charakterów, bo nie jest łatwo nie być roszczeniowym. SM dotyka naszej psychiki, emocjonalności. Kogo by nie wybiło z równowagi, że nie można rano wstać, umyć zębów albo gdy chce się schylić po skarpetki, to spada się z wózka, bo spastyka jest tak silna, że wyprostowuje nogi. Zdrowego by to zdenerwowało. To się odbija na naszych bliskich, dlatego uważam, że osoby, które są przy nas, to święci za życia. Wiem, co mówię – podkreśliła, patrząc z czułością na męża. – I wiem, co sobie pomyślicie: „biedny chłopak”. To prawda...

Jako że dochód z koncertu zostanie przeznaczony na rehabilitację domową członków PTSR, wyjaśniła widowni, że jest ona czymś, czego chorzy na potrzebują najbardziej, a dziesięć godzin co pół roku oferowane przez NFOZ jest kroplą w morzu potrzeb. – Pobieramy renty zdrowotne lub socjalne, a musimy zażywać drogie suplementy, wizyty u neurologów też są często płatne, bo jest mało wyspecjalizowanych w tej jednostce chorobowej lekarzy. Dzięki państwu będzie możliwość zorganizowania rehabilitacji dla osób, które siedzą w domu i są przez wszystkich zapomniane. Ja nie mogę jej przyjąć, ponieważ mam dwoje cudownych dzieci, które mnie rehabilitują codziennie – popatrzyła w stronę swoich rozbrykanych pociech.

Punktem kulminacyjnym niedzielnego popołudnia był występ niezapomnianej gwiazdy **Haliny Kunickiej**. Aż trudno uwierzyć, że piosenkarka mogąca w swoich ciemnych okularach uchodzić śmiało za nastolatkę ukończy w lutym 79 lat! Wśród jej znanych piosenek znalazła się ta ulubiona – „To były piękne dni” – jedyna napisana przez jej męża, nieżyjącego już Lucjana Kydryńskiego. – Wiem, że państwo jesteście fantastyczni. Trzeba mieć ogromne serce... – chwaliła widownię, którą na równi skusił do przyścia na koncert charytatywny cel, jak i chęć zobaczenia dawnej gwiazdy.

Zwieńczeniem imprezy była aukcja obrazu i tortu z logo PTSR. – Obraz ze skóry wykonany jest przez osobę chorą na stwardnienie rozsia-

ne, **Reginę Zachurzok**. Na tyle źle się dzisiaj czuje, że nie może być tutaj z nami – mówił przewodniczący S. Pietrzyk, który poprowadził cały koncert i przeprowadził licytację. – U nas chorzy pomagają chorym, tym najsłabszym spośród nich, poruszającym się w małej przestrzeni między łóżkiem, wózkiem a oknem. Samotność, choroba, a mimo to bogate wnętrze, gdzie jest piękno, radość i akt tworzenia. Dlatego ten obraz w taki sposób zaistniał.

Obraz wylicytował starosta cieszyński **Janusz Król**, zaś tort burmistrz Strumienia **Anna Grygierek**, która potem w kularach podzieliła się nim z widownią. Tego dnia wszyscy poza zakupem biletu-cegiełki mieli okazję wesprzeć dodatkowo PTSR kupując ciasta rozprowadzane przez córki przewodniczącego **Kornelię Kłoda** i **Kornelię Pietrzyk** oraz Ewa Gwiżdż, wyroby rękodzielnicze czy obrazy wykonane przez członków Amatorskiej Grupy Twórczej „Strumień”, czechowickie rękodzielniczki. **R. Giertuga** i **Urszula Pisarek**, a oferowane do sprzedaży przez jej córki, **Gabrię** i **Katarzynę Pisarkówny**.

Chwalono tego dnia także współorganizatorów koncertu, czyli MGOK w Strumieniu. – Zazdroszczę takich pracowników – mówił w kierunku pani burmistrz S. Pietrzyk, nie zapominając o kolegach z gru-

py. – Dla mnie jest niesamowite, że chorzy potrafią włączyć się w organizację. Taką wyjątkową osobą była w tym roku **Urszula Pisarek**. Wykonała mnóstwo telefonów, potrafiła dotrzeć, gdzie tylko się dało, chwala jej za to.

Chwała kościołowi ewangelickiemu w Drogomyślu, który otworzył dla nas pomieszczenia Centrum Parafialnego „Effata” w Drogomyślu. To doskonały obiekt, dostosowany do obsługi osób niepełnosprawnych, z gospodarzem, który jest na każdym spotkaniu, krząta się po kuchni, robi kawę. To jest niezwykle, że można w ten sposób zobaczyć drugiego człowieka – mówił o ks. **Karolu Macurze**, który rok temu odebrał na Zamku Królewskim w Warszawie odznakę Ambasadora SM. W październiku jej odbiorcą był dyrektor DPS w Gorzycach **Ryszard Nawrocki**.

Jak zauważył S. Pietrzyk, nie jest ważne, czy członkowie grupy porozumiewają się werbalnie, czy już tylko niewerbalnie, bo ośrodek mowy nie funkcjonuje. Czy przyjeżdżają na każde comiesięczne spotkanie, czy tylko okazjonalnie, bo sił nie starcza. Najważniejsza jest panująca w PTSR atmosfera miłości. – Kochajmy się! – spuentował to niezwykle wydarzenie przewodniczący.

(bs)  
Zdj.bs





# COUNTRY W SIERADZU



W Teatrze Miejskim w Sieradzu w dniu 16 listopada odbył się Koncert Charytatywny Zespołu Country Teren C zorganizowany w ramach Symfonii Serc, współfinansowany ze środków Gminy Miasta Sieradz na rzecz Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Sieradzu.

Widzów powitała prowadząca Joanna Chačuła reprezentująca Sieradzką Telewizję Regionalną, która współpracuje i wspiera nasz oddział.

Gwiazda koncertu, Zespół Country Teren C z Teresina to laureat 34 Pikniku Country Mrągowo 2015, który grał zabarwioną bluesem i rockiem odmianę country.

Zespół wykonywał głównie własne utwory o życiu, codziennych sprawach, kłopotach i radościach.

Uczestnictwo również członków sieradzkiego oddziału PTSR w koncercie, było integracją, edukacją kulturalną społeczeństwa i bardzo przyjemnym bodźcem poczucia własnej wartości.

Publiczność była zachwycona profesjonalizmem i wykonaniem i oczekuje na wydane płyty.

Oddział sieradzki dziękuje Zespołowi Teren C za przyjęcie zaproszenia i występ w ramach Koncertu Charytatywnego.

Liczymy na więcej tak wspaniałych koncertów przed naszą publicznością.

BK



## 9 SPOTKANIE WIGILIJNE

Jest taki dzień, magiczny dzień radości i dobrych życzeń, obchodzony niemalże pod każdą szerokością geograficzną, w atmosferze ciepła i miłości. Dzień, który często pozostawia wiele pięknych wspomnień. Jest to wigilia Bożego Narodzenia.

I w takiej świątecznej, pełnej radości atmosferze na spotkaniu wigilijnym Przewodnicząca Rady Oddziału Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Sieradzu przywitała wszystkich zaproszonych gości, którzy nigdy nie odmawiają pomocy, oraz wszystkich członków sieradzkiego oddziału i ich rodziny.

Mogliśmy się spotkać dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON będących w dyspozycji PCPR w Sieradzu i dofinansowaniu Łódzkiego Urzędu Wojewódzkiego.

Z okresem Bożego Narodzenia łączy się wiele pięknych tradycji. Jedną z nich jest wspólne śpiewanie kolęd. Nawiązując do tego starego zwyczaju, po powitaniu zaśpiewaliśmy kolędę „Przybieżeli do Betlejem i zasiedliśmy do kolacji wigilijnej. Przy akompaniamencie akordeonu śpiewaliśmy kolędy wspólnie oraz indywidualnie. Chętnych nie brakowało. Były też podziękowania dla najbardziej zaangażowanych członków naszego oddziału i najbardziej oczekiwane prezenty wręczone przez „Św. Mikołaja „

Uśmiech i radość na twarzach uczestników było największym podziękowaniem dla organizatorów.

BK.





## 24. NADZWYCZAJNY KONCERT CHARYTATYWNY

# Nie tylko klasycznie

Polskie Stowarzyszenie Stwardnienia Rozsianego wraz z Państwowym Zespołem Szkół Muzycznych Nr 4 im. Karola Szymanowskiego w Warszawie już po raz 24. zorganizowało Nadzwyczajny Koncert Charytatywny na rzecz chorych na stwardnienie rozsiane. Tegoroczna edycja pod tytułem „Nie tylko klasycznie” odbyła się w Studio Koncertowym Polskiego Radia w Warszawie.

W wypełnionej po brzegi sali zagrała orkiestra symfoniczna złożona z młodych artystów, uczniów PZSM Nr 4, pod dyrekcją **Marty Kluczyńskiej**. Zabrzmiały utwory Chopina, Mozarta, Moniuszki a ozdobą tej części koncertu były popisy młodych, jednak wielokrotnie już nagradzanych, solistów: **Jakuba Ćwiklińskiego** - altówka, **Aleksandry Janusz** - fortepian, **Zofii Szlachcikowskiej** - skrzypce i **Wawrzyńca Afeka** - wiolonczela. Ich wykonania klasycznych dzieł cechowała dojrzałość muzyczna. Ze sceny popłynęły dźwięki, w których było słycać radość i młodzieńczą energię, połączoną z nieprzeciętnymi umie-

jętnościami. Po zakończeniu każdego występu publiczność gromkimi brawami doceniała ich talent.

Podczas przerwy, na zorganizowanym w foyer sali koncertowej kiermaszu przedświątecznym, publiczność mogła nie tylko zakupić ozdoby choinkowe, czy też wziąć udział w loterii z nagrodami ale również zapoznać się z materiałami informacyjnymi dotyczącymi SM i możliwościach pomocy ludziom chorym.

W drugiej części koncertu, na którą uroczyście zaprosili dyrektor ZPSM Nr 4 **Hanna Sawicka** i przewodniczący PTSR **Tomasz Połeć**, wystąpił big band **Szymanowski Young Power** pod kierownictwem **Piotra Kostrzewy**.

Publiczność, która podczas przerwy zdążyła już trochę ochłonąć po symfonicznych doznaniach, młodzi jazzmani zawojowali już od pierwszych taktów. Zaczęli szalonym „Sweet Georgia Brown” Maceo Pinkarda, standardem, który jest jednym z największych jazzowych „hitów”, znanym nawet osobom omijającym szerokim łukiem muzykę swingo-

wą. Później była składanka złożona z utworów Duke’a Ellingtona i piękny utwór o karaibskim rodowodzie, czyli „St. Thomas” Sonny Rollinsa. Żywiołowa reakcja publiczności, która gromkimi brawami nagradzała popisy big bandu i solowe improwizacje poszczególnych muzyków, była dla młodych jazzmanów chyba największą nagrodą, i tym czego każdy muzyk oczekuje od swoich słuchaczy. Na zakończenie koncertu, który prowadził znany i lubiany serialowy aktor **Marcin Rogacewicz**, pojawił się akcent świąteczny, czyli przepiękne wykonanie „We wish you a Merry Christmas”.

Warto dodać, że imprezę honorowym patronatem objął Prezydent Polski **Andrzej Duda**

Już za rok 25. jubileuszowa edycja koncertu na który organizatorzy zapraszają już teraz bo atrakcji, jak sami zapowiadają, na pewno nie zabraknie.

Cały dochód z imprezy został przekazany na rzecz chorych na SM.

JF





# Przekąski na Sylwestra

Przekąski na sylwestra czyli co szybko, łatwo i pysznie przygotować na sylwestrową noc? Przekąski sylwestrowe muszą być łatwe w przygotowaniu – trzeba przecież jeszcze zdążyć nakręcić włosy na walki i osypać się brokatem. Proponuję pyszne spring rolls, które zawsze robią furorę, jeśli wolicie dania na ciepło z chrupiącą sajkonką lub skrzydełka i żeberka pieczone – wystarczy 10 minut na ich doprawienie, a później pieką się same. Polecam zupę gulaszową lub paprykową jako danie ratujące nasze zdrowie po północy. Tradycyjny śledzik w oleju jest doskonałą zakąską, może przetrwał jeszcze ze świąt? W takim wypadku danie nie wymaga ani chwili Waszej pracy!) Przekąski na sylwestra – czyli dla każdego coś pysznego.

Uwielbiam tradycyjną sałatkę jarzynową, tę warto przygotować dzień wcześniej bo jest daniem dość pracochłonnym. Jeśli odchodzicie od staromodnego jedzenia zróbcie tajską pikantną sałatkę z wołowiną. Doskonałym daniem na szybką przystawkę są pieczone buraki, dostarczą witamin i minerałów do późniejszej walki z kacem.

Znakomitą i prostą przekąską na sylwestra są pory w szynce, delikatne i eleganckie.

Kurczak w cieście przyda się jeśli zapro-

siliście 2 razy za dużo gości i trzeba stać – idealny do jedzenia rękami.

Jeśli sylwestrowe przyjęcie odbywać się będzie na siedząco – koniecznie przygotujcie tatara ze śledzia po węgiersku – ekstaza!

Ryba w occie – też do przygotowania dzień lub kilka dni wcześniej powali Waszych gości na kolana.

Przekąski na sylwestra to tylko jeden z elementów udanej zabawy, płynnie więc przechodzimy do drinków – polecam lodowatą sangrię lub mojito na początek. Jeśli nie chcecie mieć kaca – całą noc raczcie się krwawą mary z odrobiną chrzanu. A jeśli chcecie kogoś upić zaserwujcie mu Brudnego Harrego: whisky, dry martini i odrobina toniku dla zmylenia przeciwnika. Brudny Harry gwarantuje niezapomnianą imprezę pełną ekscesów.

## GOLONKA W KAPUŚCIE

Golonka w kapuście to klasyczne, wspaniałe i delikatne danie. Przygotowanie trwa kilka godzin, ale przez większość czasu goloneczka przebywać może bez opieki – więc raczej się nie napracujecie. Żeby golonka w kapuście była miękka i soczysta trzeba gotować ją co najmniej 3 godziny. Pierwszą godzinę gotujemy golonkę bez dodatków, następnie zbieramy dokładnie szumy i dodajemy włoszczyznę i przyprawy.

Gotujemy do miękkości – następnie dodajemy kapusty kiszzonej. Po około 20 minutach odcedzamy tłusty bulion, a golonkę z kapustą zapiekamy. To danie jest wybitnie smaczne i delikatne.

### składniki:

1 spora golonka – minimum 1,5 kg  
włoszczyzna: marchew, seler, por, pietruszka, 1 mała cebula – do dodania do bulionu, 1 kg kiszzonej kapusty  
sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie – opcjonalnie vegeta lub kostki rosółowe

### przygotowanie:

Golonkę umyć, lekko naciąć skórę i solidnie przyprawić solą. Odstawić co najmniej na dwie godziny, a najlepiej na całą noc.

Następnie zalać golonkę zimną wodą i zagotować – zdjęć szumy i gotować godzinę, co jakiś czas oczyszczając bulion z piany.

Dodać do wywaru całą cebulę w łupinie, 4 liście laurowe i ziele angielskie. Gotować powoli 20 minut, następnie dodać obraną włoszczyznę: 2 marchwie, seler, por i korzeń pietruszki.

Gotować goloneczki cierpliwie, na małym ogniu dwie i pół godziny – lub do momentu kiedy mięso zacznie odchodzić od kości. Przyprawić solą, pieprzem, vegetą lub dwiema kostkami rosółowymi.

Dodać do bulionu kilogram kiszzonej

kapusty – jeśli jest bardzo kwaśna warto ją wypłukać. Gotować wywar jeszcze 20 minut – następnie należy odcedzić tłusty bulion. To co zostanie w garnku czyli przepyszne kaski golonki w kapuście na czele przekładamy do naczynia żaroodpornego i podpiekamy 20 minut w 180 stopniach.

Miękka, delikatna, soczysta i pełna smaku golonka w kapuście absolutnie zachwyci Wasze podniebienia. To doskonałe danie na sylwestrową kolację lub dzień po!

## ZUPA GULASZOWA



to przepis na aromatyczną węgierską gulaszową na wołowinie. Zupa gulaszowa z papryką, ziemniakami i cebulą skąpana w aromacie wędzonej, ostrej suszonej papryce i kminku. Możecie dorzucić też trochę pieczarek – nie pochodzą one z oryginalnego przepisu na węgierską gulaszową, ale uważam, że bardzo dobrze pasują do całości. Żeby zupa miała głęboki aromat mięso najlepiej przyprawić dzień wcześniej. Smażcie je na smalcu – zupa wyjdzie idealna. Gulaszowa to gęsta i sycąca zupa – idealna na zimę.

### składniki:

pół kilograma wołowiny np. udźca, ligawy czy tak zwanej gulaszowej, (wieprzowina też się nada)  
2 cebule, 3 papryki czerwone (najlepiej wcześniej je upiec i zdjąć skórę), 3 ziemniaki, 200 gramów pieczarek (opcjonalnie), bulion warzywny lub wołowy (jeśli się spieszcycie może być z kostek), wędzona ostra papryka (ewentualnie zwykła ostra papryka suszona), słodka suszona papryka, kminek, pół słoiczka koncentratu pomidorowego, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, 2 łyżki smalcu do podsmażenia cebuli i mięsa

### przygotowania:

Mięso umyć i osuszyć, pokroić w kostkę i oprószyć solidnie papryką słodką, ostrą i kminkiem. Odstawić na co najmniej dwie godziny – żeby smaki się przegryzły.

Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć lekko na smalcu. Następnie dodać doprawione mięso i smażyć aż lekko się zarumieni.

Podsmażone mięso zalać bulionem (około 1,5 litra), dodać liść laurowy, ziele angielskie i pieprz.

Dusić powoli pod przykryciem.

Papryki podpiec w piekarniku przez 15 minut, obrać ze skóry i pokrojoną dodać do zupy.

Doprawić jeszcze łyżką słodkiej suszonej papryki.

Pieczarki pokroić w plastry i również dorzucić do zupy.

Gdy wołowina zmięknie, dodać ziemniaki pokrojone w kostkę.

Kiedy ziemniaki będą miękkie dodać 4 łyżki przecieru pomidorowego (przecier dodany wcześniej sprawi, że ziemniaki się nie ugotują).

Jeśli gotowaliście osobno bulion warzywny możecie wkroić do zupy marchew – ja wolę gulaszową bez.

Zupę doprawić solą, pieprzem i w razie potrzeby ostrą papryką i kminkiem. Zupa jest wspaniała, sycąca, pikantna i bardzo aromatyczna.

## PIECZONE BURAKI



Pieczone buraki przepis na doskonałą i zdrową przekąskę. Burak to bardzo zdrowe, piękne i pełne smaku warzywo. Zawiera witaminy i minerały, które dobrze wpływają na skórę, pomagają w walce z anemią, a nawet działają przeciwrakowo. Nie wiem dlaczego to cudowne warzywo jest ciągle traktowane nieco po macoszemu – potarta papka z buraka i barszcz to jedyne co można z niego wykrzesać? Otóż nie – mam doskonały przepis na pieczone buraki z serem kozim lub ricottą. Przepis pochodzi z pięknej książki: „Warzywa pana Wilkinsona”, którą ostatnio namiętnie studiuję. Uwaga burak w roli głównej nadchodzi.

### składniki:

4 spore buraki, 100 gramów koziego miękkiego sera lub ricotty, oliwa z oli-

wek, ocet winny sól, pieprz, kilka listków mięty do przybrania

### przygotowanie:

Buraki porządnie umyć, następnie odciąć im korzeń i górną część, z której wyrasta łodyga – chodzi o to, żeby burak stał pionowo, a z góry żeby wnękły w jego miąższ przyprawy.

Rozłożyć podwójną warstwę folii aluminiowej (będzie stabilniej) i umieścić na środku buraki.

Posolić i oprószyć pieprzem, polać oliwą z oliwek i szczelnie zawinąć.

Buraki wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni i piec godzinę i piętnaście minut.

Wyjmując sprawdzić czy na pewno są miękkie. Następnie naciąć na krzyż do połowy wysokości. Delikatnie rozchylić buraka, skropić łyżką octu winnego i posypać pokruszonym kozim serem.

Oprószyć pieprzem i udekorować liśćmi mięty. Należy wyjadać miąższ pozostawiając skórkę. Pieczenie w skórce jest konieczne – dzięki temu pieczone buraki będą soczyste i aromatyczne. To danie jest obłędnie smaczne – idealne na prostą i robiącą wrażenie przystawkę.

## SPRING ROLLS

Spring rolls doskonale nadają się na imprezową przekąskę, którą łatwo można zjeść rękami. Spring rolls to odmiana delikatnych sajkonek na zimno czyli bez smażenia – farsz zawijamy w wilgotny papier ryżowy i gotowe. Do tego typu sajkonek pasują różne sosy, mój ulubiony to mieszanina soku z limonki, sosu rybnego z dodatkiem czosnku, chilli i kolendry. Inny pyszny sos do sajkonek to sos sojowy z odrobiną oleju sezamowego, szczypiorku i chilli. Jeśli chodzi o nadzienie to podstawą jest makaron sojowy, chrupiąca sałata lodowa, świeży ogórek, tarta marchew, kielki fasoli mung, mięta i kolendra. Opcjonalnie kurczak, krewetki czy wołowina, ja wybrałam grillowanego kurczaka.

### składniki:

20 płatków papieru ryżowego





100 gramów makaronu sojowego (do zaparzenia), 1 filet z piersi kurczaka – usmażony na patelni, 1 średnia marchew, 1 świeży ogórek bez pestek (żeby papier ryżowy zbyt nie rozmiękł), 6 liści sałaty lodowej, garść kielków fasoli mung, garść liści mięty, garść kolendry, pół posiekanej chilli

**Sos do spring rollsów:**

3 łyżeczki sosu rybnego, 2 łyżki sosu z limonki, 1 łyżka cukru, 1 ząbek czosnku (przeciśnięty), odrobina wody, drobno posiekana chilli

**Sos do spring rollsów 2:**

sos sojowy, szczypiorek, odrobina octu ryżowego, kilka kropel oleju sezamowego

**przygotowanie:**

Zaparzyć makaron sojowy wg. przepisu na opakowaniu.

Pierś z kurczaka przyprawić sosem sojowym i odrobiną oleju – usmażyć na patelni grillowej lub zwykłej, żeby się lekko zrumienił, ale nie wysechł – około 6 minut z każdej strony (mowa o nierozbitym filecie).

Marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach, z ogórka pozbyć się pestek i pokroić go w słupki. Dodać kielki, mięte, kolendrę i drobno posiekaną chilli, porwać liście sałaty lodowej. Opcjonalnie można dodać grzyby mun (uprzednio zaparzone).

Makaron sojowy wymieszać z warzywami (ja nie doprawiam nadzienia do spring rollsów, żeby za bardzo nie rozmiękły).

Papier ryżowy namoczyć w wodzie – każdy arkusz po kolei i zawijamy. Po namoczeniu papier położyć na około 10 sekund na talerz – żeby osiągnąć idealny stopień namoczenia – nie może się łamać – sajgonki muszą łatwo się zwiijać, z drugiej strony papier nie może przykleić się do talerza – trzeba wyczuć. Na papier rozkładamy nadzienie warzywno-makaronowe, następnie plastry kurczaka i zwijamy sajgonki. Układajcie je w odstępach, żeby się nie skleily – jeśli chcecie, żeby były świeże kilka godzin przykryjcie je wilgotną ściereczką.

Składniki na sos mieszamy – sosy muszą być zbilansowane – zachęcam do smakowania z każdą dodaną łyżką sosu rybnego czy cukru.

Sajgonki można przekroić na skos i zanurzać w aromatycznym sosie. Delikatne, aromatyczne i pyszne.

**TATAR ZE ŚLEDZIA PO WĘGIERSKU**

Wspaniale smakuje na kawałku razowego chleba. Dodanie kaparów i korniszonów doskonale podkreśla smak, a czerwona pieczona papryka doprawiona papryczką ostrą nadaje temu daniu pikantnego charakteru. Łyżka musztardy i przecieru pomidorowego scala całość w idealną kombinację. Dodają jeszcze jajka gotowane na twardo, które spajają konsystencję wszystkich składników, do tego oczywiście król dania czyli matias.

**składniki:**

250 gramów filetów śledziowych matiasów  
2 jajka, pół cebuli, 4 ogórki konserwowe  
2 pieczone czerwone papryki obrane ze skórki, 4 marynowane grzybki – mogą być pieczarki, 1 łyżka kaparów, 1 łyżka musztardy, 1 łyżka koncentratu pomidorowego  
1 łyżka miodu, 1,5 łyżeczki ostrej czerwonej papryki, odrobina słodkiej papryki dla podkreślenia koloru jeszcze bardziej, odrobina pieprzu, opcjonalnie sól

**przygotowanie:**

Paprykę posmarowaną odrobiną oliwy wstawić na 10 minut do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni – dzięki temu łatwo pozbędziemy się skóry.

Filety śledziowe (solone) pokroić na dość grubą kostkę. Tak samo ogórki, cebulę, obraną paprykę i jajka na twardo.

Posiekać marynowane grzyby drobniej niż pozostałe składniki.

Składniki wymieszać delikatnie, dodać kapary, musztardę, przecier pomidorowy, odrobinę miodu i ostrą suszoną papryczkę. Jeśli lubicie bardzo pikantne dania dodajcie więcej papryczki i odrobinę pieprzu. Jeśli śledzie i kapary niedostatecznie dosoliły całość dodajcie kilka szczypt soli. Aby tatar miał idealny kolor podsypuj go jeszcze odrobiną słodkiej, mielonej papryki.

**POR W SZYNCE**

To pomysł na oryginalną przystawkę na ciepło. Powoli gotowany por jest pyszny, owinięty szynką jeszcze pysniejszy, a w towarzystwie jajka i chrupiącego sera doskonały. Danie to przygotowujecie w 40

minut, spróbujcie choć raz – nie pożałujecie!

**składniki:**

2 duże pory – używam białych części, 8 plastrów dobrej wieprzowej szynki – najlepiej z tłuszczkiem, 2 jajka, tarty, żółty ser do posypania, sól, pieprz, vegeta (do gotowania porów), odrobina gałki muszkatołowej

**przygotowanie:**

Pora umyć, pokroić w poprzek na kawałki szerokości plastrów szynki. Nie przekrajajcie pora wzdłuż bo się rozpadnie – kawałki mają mieć przekrój koła.)

Ugotować do miękkości w wodzie z vegetą – około 20 minut.

Zawinąć pora w szynkę i włożyć do naczynia żaroodpornego.

Jajka rozmieszać widelcem na gładką masę i zalać nią porowe zawiniątka.

Zetrzeć gałkę muszkatołową, dodać soli i pieprzu.

Całość oprószyć tartym, żółtym serem.



Wstawić danie na 20 minut do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni – piec aż jajko zetnie się delikatnie zyskując konsystencję musu a ser lekko zrumieni.

Por w szynce to pyszne, delikatne danie. Uwielbiam tę przekąskę – smakuje dobrze również na zimno – dzięki czemu doskonale nadaje się na imprezową przekąskę, w dodatku zdrową: por obniża poziom cholesterolu, wzmacnia odporność i działa bakteriobójczo. Polecam też pyszną zupę krem z porów.

**SKRZYDEŁKA W MIODZIE**

Skrzydółka w miodzie czyli imprezowy hit, przepis sprawdzony na wielu gościach – smakuje zawsze i wszystkim. Skrzydółka w miodzie są lekko pikantne, mają idealną konsystencję, mienia się złościście i nigdy nie są przesuszone. Nie zapomnijcie dodać do sosu bulionu lub wywaru z kostki rosolowej – płyn nawilża skrzydółka i dzięki temu są pyszne.

Imbir też jest tu bardzo ważnym składnikiem – nadaje skrzydółkom wyrazu i pikanterii.

**składniki:**

10-12 skrzydełek, kostka rosolowa rozpuszczona w połowie szklanki gorącej wody, 4 łyżki sosu sojowego, 3 łyżki miodu, łyżeczka chilli, łyżeczka imbiru w proszku, 3 ząbki czosnku, sól, olej

**przepis:**

Wszystkie składniki marynaty należy połączyć w dużym kubku i wymieszać, aby miód dokładnie się rozpuścił.

Skrzydółka myjemy, zawijamy w trójkąty (lub obcinamy lotki), osuszamy i przekładamy do głębokiej blachy wysmarowanej odrobiną oleju.

Zalewamy skrzydółka przygotowaną marynatą i odstawiamy przynajmniej na 30 minut – smaki muszą się przegryźć i połączyć.

Skrzydółka pieczemy w piekarniku rozgrzanym do około 180 stopni.

Co 20 minut sprawdzamy skrzydółka i przewracamy na drugą stronę polewając przy tym redukującym się sosem z marynaty.

Skrzydółka w miodzie powinny być gotowe po około 60-80 minutach pieczenia – najlepsze są wtedy kiedy marynata zredukuje się do postaci gęstego lepkiego i pysznego sosu miodowo-imbrowo-pikantnego. Smacznego!

Nie należy podnosić temperatury – muszą piec się stosunkowo powoli, żeby miód się nie przypalił a mięso nie wysuszyło.

**MOJITO**

Mojito przepis czyli jak zrobić pyszny, orzeźwiający kubański napój z dodatkiem rumu, mięty, cukru, limonki i odrobiny gazowanej wody z lodem. Przepis na ten letni drink jest prosty. Ja przygotowuję dziś mojito bo zaczynam tęsknić za latem – a drink ten doskonale przypomina mi jego smak i zapach. Za pierwowzór mojito uważa się napój pity w szesnastym wieku przez korsarza kapitana Drake'a. Napój składał się z mięty, cytryny i tafii (alkoholu z trzci-

ny cukrowej). Ja serwuję dziś tradycyjne mojito z limonką.

**składniki:****Składniki na 1 drinka**

60 ml białego rumu, sok z jednej limonki, 1,5 płaskiej łyżki brązowego cukru, garść liści mięty, garść kruszonego lodu (mogą być też kostki lodu), woda gazowana do uzupełnienia drinka

**przygotowanie:**

W moździerzu utłuc limonkę pokrojoną w ósemki z brązowym cukrem i odrobiną mięty aż cukier się rozpuści a limonki skruszeją.

Do szklanki wrzucić limonki, cukier, miętę – zalać całość białym rumem i uzupełnić kostkami lodu.

Całość wymieszać i uzupełnić wodą gazowaną. Drink ten powinien być kwaśny i słodkawy zarazem, wyrazistości nadaje mu rum a mięta orzeźwia i ochładza. To jeden z lepszych drinków na upalne dni lub na te mroźne, kiedy marzycie o powrocie lata i drinkach z parasolką. Mojito przegoni zimą i ochłodzi lato! Na zdrowie.

**CIASTO CZEKOLADOWE BEZ MAKI**

czyli idealny, delikatny, wilgotny brownie, jest piękny z tą jego lekko popękaną skórką, którą zwykle przykrywam solidną chmurą bitej śmietany.

Istny czekoladowy raj przed Wami – do przygotowania w około godzinę.

**składniki:**

2 tabliczki gorzkiej czekolady, szklanka drobnego cukru, 4 jajka (osobno białka i żółtka), kostka masła, Opcjonalnie: 0,5 litra śmietany kremówki ubitej z kilkoma łyżkami cukru pudru – do położenia na ciasto.

**przygotowanie:**

Białka jajek należy ubić na sztywną masę. Żółtka utrzeć z cukrem na gładką masę – kogel mogel.

Czekoladę rozpuścić razem z masłem w kąpielii wodnej – ważne, żeby woda nie dotykała miski, w której rozpuszczacie masę czekoladową.



Do lekko wystudzonej masy czekoladowej dodać żółtka z cukrem i dokładnie wymieszać. Na koniec delikatnie dodać do całości ubite białka.

Masę wylać do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 45 minut w 180 stopniach – do momentu, w którym skórka zrobi się lekko sucha i popękana – środek natomiast będzie miękki i wilgotny. Nie martwcie się, że ciasto delikatnie się zapadnie – taki jego urok. Stworzy się idealny krater na chmurę ubitej śmietany z odrobiną cukru pudru.

**DESER BANANOWY W AZJATYC KIM STYLU – PĄCZKI BANANOWE**

Deser bananowy według mistrza Gordona, to puszyste kuleczki z banana z odrobiną mąki, wiórków kokosowych, nutą limonki i cukru. Smakują jak z ekskluzywnej azjatyckiej knajpy. Puszystość bananowym pączkom nadaje proszek do pieczenia, mają chrupiącą skórę i lekko ciągnący się środek. Są smażone w głębokim oleju. Oprószcie je cukrem pudrem i poczekajcie chwilę, aż przestygną bo można się nimi nieźle poparzyć. Przygotujecie ten deser w 15 minut i powalicie Waszych gości na kolana.

**składniki:**

3 dorodne banany (mogą mieć czarne plamy), 8 łyżek mąki pszennej, 4 łyżki cukru, 4 łyżki wiórków kokosowych, niecała, mała łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta soli, skórka z jednej limonki, cukier puder do posypania, olej do smażenia

**PRZYGOTOWANIE:**

Wymieszać mąkę, proszek do pieczenia, wiórki kokosowe, sól i cukier oraz skórę z limonki czyli tak zwane suche składniki.

Następnie dodać do nich dojrzałe banany, rozgniecione widelcem – połączyć dokładnie składniki.

Wstawić mieszaninę do lodówki na około pół godziny.

Rozgrzać olej i gdy będzie gotowy wrzucać delikatnie łyżką kawałki ciasta bananowego. Powinny zrumienić się na złoty, piękny kolor. Gotowe kulki odkładać na grubą warstwę ręcznika papierowego – dzięki temu pozbędziemy się nadmiaru tłuszczu.

Gotowe i rumiane kulki oprószyć cukrem pudrem i jeść szybko, póki są jeszcze ciepłe.



# PRZYCZYNY OTYŁOŚCI

Otyłość definiowana jest jako zespół chorobowy przewlekły, charakteryzujący się patologicznym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej (w przypadku kobiet powyżej 35% procent całkowitej masy ciała, u mężczyzn powyżej 25%). Wskaźnik masy ciała BMI wynoszący 25 kg/m<sup>2</sup> i powyżej oznacza otyłość I stopnia, 30 i powyżej otyłość II stopnia, większy niż 40 otyłość III stopnia. Rozwój otyłości spowodowany jest zbyt wysoką podażą energii w stosunku do wydatków energetycznych organizmu, która prowadzi do dodatniego bilansu energetycznego. Sytuacja taka wynika z nadmiernej ilości konsumowa-

nej żywności w stosunku do potrzeb organizmu. Konsekwencją zbyt dużej ilości tkanki tłuszczowej w organizmie jest pogorszenie jakości życia, sprawności ruchowej, gorsze samopoczucie oraz zwiększenie zagrożenia takimi chorobami jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroba zwyrodnieniowa stawów, choroba niedokrwienna serca w i wieloma innymi.

Przyczyny otyłości mają różne podłoża. Wśród nich wymienia się czynniki genetyczne, biologiczne, środowiskowe, psychologiczne oraz farmakologiczne. Otyłość jest w głównej mierze wynikiem naszego stylu życia. Zbyt mała aktywność fizyczna oraz spożywanie zbyt dużej ilości tłuszczu owocuje odkładaniem się tkanki tłuszczowej. W krajach wysokorozwiniętych zbyt mała ilość ruchu jest ważnym czynnikiem powodującym otyłość. Zwiększający się wydatek energetyczny pozwala na zwiększenie przyjmowania ilości pokarmu. Zasada ta nie zmienia się proporcjonalnie w stosunku do zmniejszenia aktywności fizycznej poniżej pewnego poziomu.

U niektórych osób zmniejszenie aktywności fizycznej może wręcz skutkować zwiększeniem spożycia pokarmów. Siedzący tryb życia przyczynia się znacznie do zwiększenia ryzyka otyłości (u kobiet siedmiokrotnie, u mężczyzn czterokrotnie). Nieaktywny sposób spędzania wolnego czasu, wzrost liczby hipermarketów, żywności typu fast-food, łatwy dostęp do jedzenia, reklamy niezdrowej żywności wysokokalorycznej, słodkich napoi, cykliczna konsumpcja żywności wysokoenergetycznej oraz wysokotłuszczowej jest źródłem nasilenia się występowania nadwagi i otyłości.

Do chorób w przebiegu których może dojść do zwiększenia masy ciała należą: niedoczynność tarczycy, zespół Cushinga, wielotorbielowatość jajników, niedobór hormonu wzrostu, hiperinsulinizm. Hormony tarczycy są odpowiedzialne za regulację metabolizmu. Niedoczynność tego gruczołu powoduje, że tempo przemiany materii obniża się, a w konsekwencji łatwiej przybieramy na wadze. Chorobę tą możemy wykryć poprzez zbadanie poziomu hormonów TSH, fT3, fT4. Zespół Cushinga wywołany jest podwyższonym poziomem kortyzolu we krwi. Choroba może być spowodowana guzem kory nadnerczy, długotrwałym podawaniem glikokortykosteroidów, wzrostem guza przysadki. Objawia się w postaci trądziku, hirsutyzmu, otyłości, karłowatości, osteoporozy oraz nadciśnienia tętniczego. Wielotorbielowatość jajników spowodowana jest przez nadmierne wydzielanie męskich hormonów płciowych (głównie testosteronu) oraz przez nadmierne uwalnianie hormo-

nu luteinizującego lub wysoki poziom insuliny we krwi. Objawy to rzadkie owulacje, niepłodność, nadmierne owłosienie i wiele powiększonych pęcherzyków w jajniku (widoczne na USG). Głównym zadaniem hormonu wzrostu produkowanego przez przedni płat przysadki mózgowej jest pobudzenie wzrostu chrząstek kości i masy ciała. Wpływa on również na metabolizm – przyspiesza rozkład tłuszczów. Niedobór tego hormonu powoduje karłowatość oraz otyłość. Hiperinsulinizm spowodowany jest zwiększonym wydzielaniem insuliny przez trzustkę. Zadaniem insuliny jest obniżenie poziomu glukozy po zakończonym trawieniu i wchłanianiu pokarmu.

Czynniki psychologiczne takie jak depresja przyczyniają się do otyłości. Jest to ciężka choroba, której towarzyszy poczucie przygnębienia, rozbicia oraz brak chęci do aktywności fizycznej. Człowiek zjada zwiększone ilości żywności, zwłaszcza słodczy w celu poprawy samopoczucia. Niektóre leki antydepresyjne stosowane w leczeniu depresji również wpływają na zwiększenie masy ciała.

Do leków sprzyjających tyciu możemy zaliczyć: neuroleptyki, leki przeciwdepresyjne, przeciwcukrzycowe, przeciwpadaczkowe, uspokajające oraz hormony sterydowe. Faktem jest, że farmakoterapia może sprzyjać otyłości. Aby temu zapobiec należy zaplanować nadłaknieniem, stosować indywidualną dietę oraz w miarę możliwości zwiększyć aktywność fizyczną.

U osób z nadwagą nawet niewiel-

ki spadek masy ciała może mieć ogromny wpływ na stan zdrowia. Wyniki badań pokazują, że wiąże się on z poprawą parametrów ciśnienia tętniczego krwi. Utrata zaledwie 2,25kg zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej o 40% u kobiet oraz 48% u mężczyzn. Wraz z utratą wagi poprawia się stężenie glukozy i lipidów we krwi. Redukcja masy ciała wpływa na poziom cholesterolu całkowitego (wzrost cholesterolu HDL „dobrego” przy jednoczesnym spadku LDL „złego”). Utrata zbędnych kilogramów powoduje zmianę składu ciała (wzrost beztłuszczowej masy ciała oraz spadek zawartości tłuszczowej), redukuje ilość przyjmowanych leków, poprawia samopoczucie, samoocenę, wydolność fizyczną oraz wpływa na jakość snu.

Należy zaznaczyć, że wyróżnia się dwa podstawowe typy otyłości: otyłość brzuszna (typu jabłko) oraz pośladowo-udową (typu gruszka). Szczególnie niebezpieczna jest otyłość brzuszna ponieważ w tym wypadku często występują zaburzenia wchodzące w skład zespołu polimetabolicznego. Osoby pozornie szczupłe również mogą być narażone na zwiększoną ilość tkanki tłuszczowej przy jednoczesnym prawidłowym BMI. Określa się je metabolicznie otyłymi z prawidłową masą ciała. Są one tak samo narażone na problemy zdrowotne jak osoby z nadmierną masą ciała.

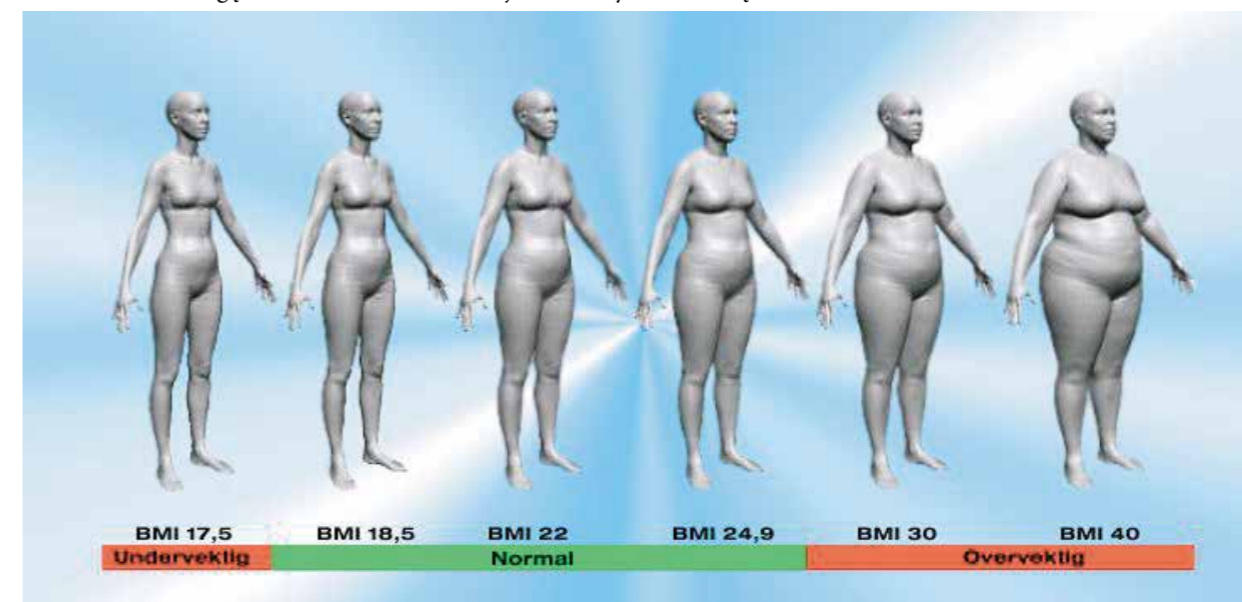
Według WHO w Regionie Europejskim liczba osób z nadmierną masą ciała jest aż trzykrotnie większa niż

20 lat temu. Aktualnie u ponad 50% mieszkańców rozpoznaje się nadwagę, a u 25% otyłość. Wyniki badań dotyczących Polski wskazują, że na tle świata problem ten wzrasta systematycznie, a Polska plasuje się w czołówce państw dotkniętych plagą otyłości. Wszystkie osoby dorosłe z rozpoznaną nadmierną masą ciała powinny zostać objęte leczeniem dostosowanym indywidualnie do potrzeb każdego pacjenta. Odpowiednio zbilansowana dieta przyniesie skutek tylko w połączeniu ze zmianą stylu życia. Wyniki badań pokazują, że leczenie dietetyczne z dobrze zaplanowanym, wysiłkiem fizycznym daje lepsze efekty w zakresie ubytku masy ciała. Jednocześnie obserwuje się poprawę wydolności oddechowej i układu krążenia. Korzyści płynące z redukcji masy ciała są ogromne: wpływają na zdrowie oraz jakość życia chorego.

**Aneta Klimczak**  
dietetyk

właścicielka sklepu ze zdrową żywnością  
[www.zakupynazdrowie.pl](http://www.zakupynazdrowie.pl)

Sklep powstał z myślą o wszystkich tych, którzy pragną zdrowo się odżywiać, dbać zarówno o własne zdrowie jak i zdrowie swoich bliskich. Jest to miejsce dla tych, których kuchnia inspirowała do zmiany stylu życia, jak również dla tych, których stan zdrowia zmusza do spożywania żywności niestandardowej. Jest również ciekawą alternatywą dla osób chcących wprowadzać do swojego menu nowe doznania smakowe.







## BEZPŁATNA REHABILITACJA LECZNICZA W RAMACH PREWENCJI RENTOWEJ ZUS

### Czym jest rehabilitacja lecznicza?

Program rehabilitacji leczniczej jest realizowany przez ZUS w ramach prewencji rentowej. Rehabilitacja prowadzona jest w ośrodkach rehabilitacyjnych współpracujących z ZUS i polega na kompleksowym oddziaływaniu diagnostyczno-leczniczo-rehabilitacyjnym oraz psychologicznym, połączonym z edukacją zdrowotną.

### Cel rehabilitacji leczniczej.

Celem rehabilitacji jest przywrócenie zdolności do pracy osobom, które w następstwie choroby są zagrożone długotrwałą niezdolnością do pracy i jednocześnie pozytywnie rokują

odzyskaniem tej zdolności po odbyciu rehabilitacji. Skuteczność programu zależy od szybkiego skierowania osoby ubezpieczonej do ośrodka rehabilitacyjnego. Jak doświadczenia pokazują im wcześniej rozpoczęta rehabilitacja, tym lepsze efekty można uzyskać.

### Kto może się ubiegać o rehabilitację leczniczą?

O skierowanie na rehabilitację leczniczą mogą ubiegać się:

- osoby ubezpieczone zagrożone całkowitą lub częściową niezdolnością do pracy,
- osoby uprawnione do zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabi-

litacyjnego po ustaniu tytułu do ubezpieczenia chorobowego lub wypadkowego,

- osoby pobierające rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy rokujących jednocześnie na odzyskanie zdolności do pracy po przeprowadzeniu rehabilitacji.

### JAK UZYSKAĆ SKIEROWANIE na rehabilitację leczniczą?

Podstawą skierowania osoby do ośrodka rehabilitacyjnego jest orzeczenie wydane przez lekarza orzecznika ZUS. Orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej lekarz orzecznik ZUS może wydać:

na wniosek lekarza prowadzącego leczenie, podczas kontroli zaświadczenia lekarskiego o czasowej niezdolności do pracy, przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego, podczas orzekania o niezdolności do pracy dla celów rentowych.

### Kto może wystawić wniosek?

Wniosek o przeprowadzenie rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej może wystawić każdy lekarz prowadzący leczenie.

### Gdzie składa się wniosek?

Osoba, której wniosek dotyczy, składa go w dowolnej jednostce ZUS.

### Decyzja o przyznaniu rehabilitacji.

Jeżeli lekarz orzecznik ZUS wyda orzeczenie o potrzebie przeprowadzenia rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej, osoba zainteresowana otrzymuje zawiadomienie o skierowaniu do ośrodka rehabilitacyjnego.

### Systemy rehabilitacji leczniczej.

Rehabilitacja lecznicza w zależności od grup schorzeń prowadzona jest w systemie stacjonarnym lub ambulatoryjnym.

W systemie stacjonarnym prowadzona jest rehabilitacja:

- narząd ruchu,
- układ krążenia,
- układ oddechowy,
- schorzenia psychosomatyczne,
- schorzenia onkologiczne po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego
- schorzenia narządu głosu,

W systemie ambulatoryjnym:

- narząd ruchu,
- układ krążenia.

### Program rehabilitacji leczniczej.

Rehabilitacja lecznicza prowadzona jest na podstawie indywidualnie ustalonego programu ukierunkowanego na leczenie schorzenia będącego przyczyną skierowania oraz na schorzenia współistniejące. Program uwzględnia w szczególności:

- różne formy rehabilitacji fizycznej (kinezyterapię indywidualną, zbiorową i ćwiczenia w wodzie oraz zabiegi fizykoterapeutyczne z zakresu ciepłolecznictwa, krioterapii, hydroterapii, leczenia polem elektromagnetycznym wielkiej i niskiej częstotliwości, leczenia ultradźwiękami, laseroterapii, masażu klasycznego i wibracyjnego)
- rehabilitację psychologiczną, w tym między innymi psychoedukację i treningi relaksacyjne, edukację zdrowotną w zakresie: zasad prawidłowego żywienia, znajomości czynników ryzyka w chorobach, podstawowej wiedzy o procesie chorobowym w danej jednostce chorobowej, znajomości czynników zagrożenia dla zdrowia w miejscu pracy, podstawowych informacji o prawach i obowiązkach pracodawcy oraz pracownika, instruktażu dot. rehabilitacji w warunkach domowych.

Rehabilitacja psychologiczna, w tym między innymi psychoedukację i treningi relaksacyjne, edukację zdrowotną w zakresie: zasad prawidłowego żywienia, znajomości czynników ryzyka w chorobach, podstawowej wiedzy o procesie chorobowym w danej jednostce chorobowej, znajomości czynników zagrożenia dla zdrowia w miejscu pracy, podstawowych informacji o prawach i obowiązkach pracodawcy oraz pracownika, instruktażu dot. rehabilitacji w warunkach domowych.

### Koszty rehabilitacji.

Koszt rehabilitacji obejmuje: leczenie, zakwaterowanie, wyżywienia oraz koszt dojazdu do ośrodka rehabilitacyjnego z miejsca zamieszkania i z powrotem (do wysokości ceny biletu najtańszego środka komunikacji

publicznej). Pełen koszt rehabilitacji pokrywa ZUS.

### Czas trwania rehabilitacji stacjonarnej.

Rehabilitacja lecznicza w ośrodku rehabilitacyjnym trwa 24 dni, przy czym czas jej trwania może być przedłużony lub skrócony przez ordynatora ośrodka rehabilitacyjnego.

Czas pobytu może być wydłużony za zgodą ZUS, w przypadku pozytywnego rokowania co do odzyskania zdolności do pracy w przedłużonym czasie trwania rehabilitacji.

Czas pobytu może być skrócony w przypadku wcześniejszego przywrócenia zdolności do pracy albo zaistnienia innych przyczyn leżących po stronie osoby skierowanej na rehabilitację.

### Ośrodki rehabilitacji leczniczej.

ZUS współpracuje z ośrodkami rehabilitacji na podstawie umów zawieranych z krajowymi ośrodkami rehabilitacyjnymi, spełniającymi określone przez wymagania prawne, kadrowe, lokalowe i medyczne.

Lokalizację placówek współpracujących znaleźć można pod linkiem:

[http://www.zus.pl/files/Mapka\\_2016\\_06.pdf](http://www.zus.pl/files/Mapka_2016_06.pdf)

Szczegółowy wykaz placówek współpracujących z ZUS w 2016 r. można znaleźć pod linkiem:

[http://www.zus.pl/files/Wykaz\\_OC5%9Brod%C3%B3w\\_2016\\_06.pdf](http://www.zus.pl/files/Wykaz_OC5%9Brod%C3%B3w_2016_06.pdf)

Oprac. Joanna Figura  
Więcej szczegółów na temat rehabilitacji leczniczej można znaleźć na stronie ZUS : [www.zus.pl](http://www.zus.pl) w zakładce świadczenia.





Anna Drajewicz

# Magiczny Czas



Napisano o nim dziesiątki artykułów. Gazety, telewizja, radio, wystawy sklepowe i wnętrza hipermarketów usilnie przekonują, że jedyną pożądaną wartością jest MIEĆ. Nawet jak pokazuje szczęśliwą rodzinę, to w kontekście jakiegoś „rewelacyjnego” zakupu, bez którego co? Nie byłaby szczęśliwa i zadowolona? Zdecydowana większość ludzi poddaje się sprytnym zabiegom marketingowym i chce wierzyć, że kupowany - często za ciężkie pieniądze i wzięte kredyty - dobrobyt, zapewni im poczucie spełnienia i szczęścia. Gdzie TY w tym wszystkim jesteś? Czy dajesz się uwodzić armii psychologów i bezwzględnych manipulantów od reklamy, z obłudą w oczach zapełniając (już ich głowa w tym, abyś nigdy nie mógł go wypełnić) wózek w markecie? Specjaliści zadają, byś ciągle miał co do niego wrzucić... Bo na następnej półce czekają kolejne must have.... Komu uwierzysz? W końcu roku chciałam zwrócić waszą uwagę na... matkę. To ona bierze na siebie zdecydowaną większość

prac przynależnych przygotowaniu do świąt. Często, chociaż pracuje na dwa etaty, chce zapewnić tradycyjne 12 potraw na wigilijnym stole. I wypucowane po żyrandol mieszkanie. I ubraną choinkę, stroik na stół, przemyślane prezenty dla wszystkich. Czy doceniasz jej starania, pomagasz? Zapewniasz o miłości, o ważności w twoim życiu?

Wiedz, że dla matki dziecko jest zawsze najważniejsze. To jego szczęście definiuje pojęcie dobra i zła. I nie ma to nic wspólnego z obiektywizmem i poczuciem sprawiedliwości. Kochająca matka nie jest sprawiedliwa. Ona po prostu, bezwarunkowo, KOCHA. Stoi za tobą murem. Przyjmuje twoje kolejne przeproszanie i dalej wierzy, chociaż nie raz okłamałeś, zawiodłeś, zapomniałeś.... Piękne zdanie przeczytałam o matce: „Bóg nie może być wszędzie, dlatego wynalazł matkę”. Życzę radosnych Świąt, w gronie tych najważniejszych dla was osób. Niech BĘDĄ wyjątkowe; żeby nie przesłoniło je MIEĆ bogatych prezentów,

uginających się od jedzenia stołów, kłopotliwych rozmów, niepotrzebnych politycznych waśni, krytycznych uwag, kwaśnych min, nieistotnych błahostek Niech BĘDĄ bogate w miłość; przytulenia, buziaki, dobre słowa, uśmiech, gesty sympatii. I bezinteresowną pomoc.

## OLEJ Z CZARNUSZKI

zwany jest „złotem faraonów”, a tę niepozorną roślinę nazywają czarnym kminkiem. Polecana jest jako panaceum na szereg dolegliwości; o jej uzdrawiającej mocy można przeczytać już w zapisach biblijnych. W ubiegłych wiekach wierzono, że może wyleczyć wszystko. Sama Kleopatra stosowała ją zarówno w celach zdrowotnych, jak i upiększających. Wiarę starożytnych w moc „czarnuszkowego eliksiru” potwierdza współczesne odkrycie w grobowcu Tutenchamona. Wśród różnych przedmiotów znaleziono tam fiolkę z olejem z czarnuszki oraz jej nasiona.

Wzmianki o czarnuszcze znajdziemy również w księdze ziół asyryjskich. Opisywana jest jako środek na problemy skórne oraz żołądkowe. Jej właściwości wykorzystywał Hipokrates, lecząc zaburzenia trawienne, a Pliniusz Starszy polecał ją na ukąszenia węży, ukłucia skorpiona, modzele, ropnie i wysypki skórne. Współcześni badacze potwierdzają cenne właściwości czarnuszki, a w szczególności jej nasion i wytwarzanego z nich oleju. Te małe,

czarne ziarenka o delikatnym zapachu przypominającym oregano i lekko pikantnym smaku, znajdują obecnie szerokie zastosowanie w kuchni.

Wytwarzany z nich olej jest jak eliksir. Brązowy płyn o korzennym zapachu stosuje się na szeroką skalę w przemyśle farmaceutycznym. Dzięki wysokim walorom smakowym jest również doskonałym dodatkiem do potraw. Z szeregu badań wynika, że wykazuje działanie przeciwnowotworowe, chroni przed szkodliwymi skutkami radioterapii, ma właściwości antywrzodowe, usprawnia również pracę wątroby.

Obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi, zatem zapobiega zawałom i cukrzycy typu 2. Obniża także ciśnienie krwi. Wykazuje silne działanie antyalergiczne. Zatem warto wprowadzić to „starożytne lekarstwo” do naszej kuchni. Sprawdza się idealnie jako dodatek do zup, sosów, twarogów, kasz i sałatek. Może być również spożywany samodzielnie w ramach terapii. Pa-

miętajcie, że nie powinien być poddawany obróbce cieplnej, żeby nie stracił cennych właściwości. Do najcenniejszych składników aktywnych ziaren czarnuszki należą:

**kwasy tłuszczowe** - (linolowy, oleinowy, palmitynowy, stearynowy, eikozanowy, linolenowy, mirystynowy), które znacząco wpływają na działanie układu odpornościowego;

**thymoquinone** - (naturalny przeciwutleniacz) - silnie stymuluje produkcję żółci, detoksykuje, hamuje wydzielanie histaminy, co wpływa na łagodzenie reakcji alergicznych. Dzia-



ła przeciwwzrostowo i przeciwbólowo; chroni serce, wątrobę i nerki;

**prostaglandyna E1** - obniża ciśnienie krwi i zapobiega zakrzepicy. Korzystnie wpływa na działanie układu nerwowego, reguluje działanie systemu immunologicznego, hamuje procesy alergiczne. Zwiększa wydzielanie hormonu tarczycy i insuliny; ciekawostka: zwiększa ruchliwość plemników;

**olejki eteryczne** - mają działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe;

**nigellon** - szczególnie wskazany w profilaktyce i leczeniu chorób układu oddechowego, działa przeciwhistaminowo oraz przeciwskurczowo;

**saponin melathin** - naturalny pestycyd, który niszczy pasożyty i ma silne właściwości oczyszczające. Pobudza apetyt, ułatwia trawienie, działa przeczyszczająco. Sprzyja też wchłanianiu substancji odżywczych. Można go zastosować w aromaterapii przy przeziębieniach, kaszlu i zapaleniu oskrzeli. Po otwarciu przechowuj w lodówce, na najniższej półce.



# SM Express

## UKAZUJE SIĘ DZIĘKI WSPARCIU



# Biogen.

SANOFI GENZYME



# NOVARTIS



# NERWICA

## - choroba często bagatelizowana

Statystyki podają, że blisko co trzecia osoba cierpi na zaburzenia nerwicowe. Jest to zaburzenie z którym najczęściej ludzie zgłaszają się do lekarzy różnych specjalności nie wiedząc, że na nie chorują. Pojedyncze objawy nerwicowe pojawiają się u każdego zdrowego człowieka i często są bagatelizowane dopóki nie staną się główną trudnością życiową. Do leczenia zaburzeń nerwicowych wykorzystuje się psychoterapię i farmakoterapię. Chory zmagający się z nerwicą często może chodzić od lekarza do lekarza ponieważ pojawiają się różne dolegliwości somatyczne i dlatego ta choroba nie jest jednoznaczna i łatwa do rozpoznania. Pomimo wielu wykonanych badań lekarz nie stwierdza choroby, a pacjent nadal źle się czuje co dodatkowo może zaowocować kolejną chorobą jak depresja ponieważ ma poczucie, że jego objawy są bagatelizowane.

Wiodącym objawem będzie lęk czyli nieokreślony niepokój, obawa o coś czego nie można namierzyć, bez wyraźnej przyczyny. Lęk różni się od strachu tym, że strach ma swoje uzasadnienie i występuje przed czymś konkretnym np. egzaminem. Inne objawy charakterystyczne dla nerwicy są trudne do rozróżnienia od chorób somatycznych w których także występują np. nudności, zaparcia, biegunki, częste oddawania moczu, duszność, świąd, zaczerwienienia, bóle i drętwienia różnych części ciała, porażenia, tiki, a nawet niedowidzenie czy niedosłyszenie. Ponadto lęk, napięcie, niepokój, lękowe oczekiwanie, obniżony nastrój trudność koncentracji uwagi, rozdrażnienie, problemy z pamięcią, natrętne myśli i czynności oraz nastawienie hipochondryczne.

Choć te objawy często występują u każdego z nas to człowiek zdrowy różni się tym od osoby chorej na zaburzenia nerwicowe, że potrafi sobie z nimi poradzić bez niczyjej pomocy, natomiast osoba z tymi zaburzeniami nie jest w stanie określić lęku, który często jest paralizujący i dezorganizujący funkcjonowanie człowieka niemalże w każdej dziedzinie jego życia.

Początkowo osoba mająca objawy nerwicowe i chodząc do różnych lekarzy oczekuje, że lekarz odkryje jakąś chorobę somatyczną, jednak kiedy po wykonaniu często szerokiej diagnostyki i odebraniu wszystkich wyników w normie, lekarz pierwszego kontaktu skieruje taką osobę do lekarza psychiatry czy psychologa. Diagnoza choroby psychicznej często nie jest przyjmowana przez pacjenta, a specjaliści do których zosta-

ła osoba skierowana, źle niestety się nadal kojarzą. Pójście do psychologa czy psychiatry jest wstydlive i uwłaczające znaniem niektórych, choć na zachodzie jest to na porządku dziennym, jednak niestety do nas ta moda nie dotarła.

Zaburzenia nerwicowe występują pod postacią następujących chorób ujętych w ICD10 oto niektóre z nich:

### 1. Reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne

Specyfika tych trudności polega na doświadczeniu ekstremalnej trudności typu: katastrofy lotniczej, wojny, gwałtów, przemocy. Jest to reakcja na wyjątkowe zagrożenie. Objawia się wielokrotnym przeżywaniem urazu, powracające myśli dotyczące tego traumatycznego wydarzenia, koszmarne sny. Człowiek jest emocjonalnie przytępiony, izoluje się od ludzi, doświadcza wzmożonej czujności i bezsenności. Występuje lęk i depresja. Choroba pojawia się po kilku tygodniach od zdarzenia.

Zaburzenia adaptacyjne z kolei dotyczą sytuacji kiedy trzeba przystosować się do nowych okoliczności życiowych np. śmierć bliskiej osoby, rozwód, utrata pracy, narodziny dziecka. Charakterystyczne objawy dla tego typu zaburzenia to depresyjny nastrój, niepokój, lęk, trudność planowania przyszłości, niezdolność do radzenia sobie z aktualną sytuacją, obniżona sprawność wykonywania codziennych zadań.

### 2. Zaburzenia lękowe uogólnione

Dominującym objawem jest w tym zaburzeniu niepokój, lęk, obawa. Mówi się o lęku w tym zaburzeniu jako o „lęku wolno płynącym”. Człowiek czuje lęk, martwi się jakby miało stać się coś złego, ale nie wie co. Pojawiają się objawy układu wegetatywnego w postaci przyspieszonego bicia serca, pocenia się czy uczucia dyskomfortu w nadbrzuszu. Często taka osoba może być uważana po prostu za lękliwą, a jej trudności nie będą traktowane z kategoriach choroby tylko bardziej że sobie coś wymyśla. Jednak często osoby doświadczające zaburzeń lękowych uogólnionych tak silnych doświadczają lęków i zmartwień że niekiedy zaczynają się martwić także, że

od tego zamartwiania zwariują. Niektórzy żyją z taką chorobą całe życie myśląc że tacy już są. Jest to zazwyczaj przewlekłe zaburzenie.

### 3. Zaburzenia lękowe z napadami lęku

Objawem napadów paniki są nawracające ataki ciężkiego lęku, paniki, które nie są związane z żadną szczególną sytuacją i nie są możliwe do przewidzenia. Pojawia się przyspieszone bicie serca, ból w klatce piersiowej, wrażenie duszenia się, zawroty głowy, poczucie obcości własnej osoby lub otoczenia. Występuje także lęk przed tym, że się umrze albo zwariuje. Charakterystyczne dla tej choroby jest to, że lęk pomiędzy atakami nie występuje, może występować obawa przed kolejnym atakiem. Szacuje się, że częściej tej choroby doświadczają kobiety od mężczyzn. Przyjmuje się, że taki napad paniki może trwać od kilku do kilkunastu minut i tym różni się od innych zaburzeń lękowych.

### 4. Zaburzenia lękowe w postaci fobii

Fobie stanowią grupę zaburzeń w których lęk wywołują pewne sytuacje w rzeczywistości mało niebezpieczne. Możemy wyróżnić fobie w postaci agorafobii czyli lęku przed przestrzenią, przebywaniem poza domem, wejściem do sklepu, samotnym podróżowaniem, byciem w publicznych miejscach. Osoby doświadczające tego lęku zazwyczaj unikają tych sytuacji w których mogłyby wystąpić lęk, ograniczając się do wyjść niezbędnych lub tylko w towarzystwie znajomego. Fobie społeczną z kolei charakteryzuje lęk przed znalezieniem się w sytuacji społecznej, lęk przed drugim człowiekiem, jego obserwacją czy oceną. Osoba unika takich sytuacji społecznych często prowadząc niesatysfakcjonujący tryb życia i rezygnując z wielu potrzeb. Istnieje bardzo wiele odmian fobii.

### 5. Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne

Osiowym objawem zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych są natrętne myśli, wbrew naszej woli, wyobrażenia czy obsesje oraz przymus powtarzania pewnych czynności wpływające istotnie na funkcjonowanie chorego ponieważ nie potrafi się temu

przeciwwstawić choć przynosi to duże uczucie dyskomfortu i dezorganizuje często dzień. Do najczęstszych czynności natrętnych czyli tak zwanych kompulsji należy: częste mycie rąk, sprawdzanie drzwi czy dobrze zamknięte, często tym czynnościom nie ma końca. Natomiast jeśli chodzi o myśli natrętne to mogą pojawić się myśli lub wyobrażenia bluźniercze, agresywne. Osoby cierpiące na to zaburzenie często nikomu nie mówią z czym się zmagają, odczuwają silne napięcie, lęk.

### 6. Zaburzenia pod postacią somatyczną

Osoba z tego typu zaburzeniem nie przyjmuje do wiadomości, że cierpi na zaburzenie które wymaga leczenia u psychiatry czy psychologa. Doświadcza często zmiennych dolegliwości np. bóle w klatce piersiowej, dolegliwości żołądka czy bóle różnych części ciała. Może też uważać że jest chora nie nieuleczalną chorobą. Często latami zmagają się z różnymi dolegliwościami, chodząc od lekarza do lekarza i nie uznając diagnozy, że od strony somatycznej jest zdrowa i powinna podjąć leczenie w poradni zdrowia psychicznego. Osoba taka bardzo skupia się na skanowaniu swojego organizmu i sprawdzaniu czy dobrze funkcjonuje. Odczuwa silny lęk, który może zdezorganizować jej życie.

Metody pracy z zaburzeniami nerwicowymi to jak już wcześniej wspomniałam psychoterapia i farmakoterapia. Psychoterapia jest skuteczną metodą, mówi się między innymi o psychoterapii poznawczo-behawioralnej, w wyniku której można złagodzić objawy zaburzeń a także znaleźć główną przyczynę ich powstania. Jeśli chodzi o farmakoterapię to redukuje objawy pod wpływem przyjmowania środków farmakologicznych, nie wpływając na przyczynę choroby. Można połączyć obie te terapie i kiedy pod wpływem tabletek objawy się zminimalizują to można podjąć pracę nad zmianą myślenia, odczuwania i zachowania.

Dorota Kamińska

[www.pracowniaalfa.pl](http://www.pracowniaalfa.pl)

Literatura: A. Kokoszka, Zaburzenia nerwicowe, postępowanie w praktyce ogólnolekarskiej







### Tajemnicze miejsce

Katarzyna Michałak można powiedzieć bez przesady to obecnie najpopularniejsza pisarka w naszym kraju. Każda jej książka to bestseller.

Najnowsza powieść „Leśna Polana” to pierwsza część trylogii i miejsce, w którym bohaterowie znajdują spokój. Są w stanie oderwać się od codziennych problemów, a tych jak wiadomo nie brakuje nikomu.

Poznajemy trzy przyjaciółki, które znają się od zawsze, czyli od wczesnego dzieciństwa. Gabrysia, Majka i Julia nie miały łatwego życia. O dwóch pierwszych dziewczynkach rodzice szybko zapomnieli i one musiały zacząć jakoś dawać sobie radę bez ro-

dzielskiej opieki. Julia musiała zaś opiekować się ojczymem, któremu zdrowie odebrała władza ludowa.

Pewnego dnia drogi trzech kobiet łączy się z braćmi Prado – Wiktoorem, Marcinem i Patrykiem. Oni również przez ojczyma psychopatę, który wywarł bardzo mocny, negatywny wpływ na ich dzieciństwo, w życiu mają pod górę. Mogliby się stoczyć na dno, ale...

Gabriela i Wiktor zakochują się w sobie do szaleństwa, ale muszą pokonać przeciwności losu, przeszłość, fatalne wspomnienia i Zło, które tylko czyha, by zaatakować.

„Leśna Polana” Katarzyna Michałak, **Znak Literanova 2016**



### Gra agentów

Autor Vincent V. Severski, to były pułkownik polskiego wywiadu. Jego najnowsza powieść „Niepokorni” to ciąg dalszy wcześniejszy szpiegowskich książek – Nielegalni, Niewierni i Nieśmiertelni i ich bohaterów.

Po udanej operacji wywiezienia rosyjskiego agenta Michaiła Popowskiego zza wschodniej granicy, para polskich wywiadowców Sara i Konrad wraca do kraju. Okazuje się, że czeka na nich przykra niespodzianka. Podczas ich nieobecności Wydział Q, na czele którego stał Konrad Wolski i Sara Korska zostaje rozwiązany. A cały zespół przechodzi do pracy w Agencji Wywiadu. Argument? Działali bez

wiedzy przełożonych. Ci wykorzystali powód. Nigdy nie darzyli szefostwa Wydziału Q sympatią.

Konrad i Sara proponują swoim pracownikom misję specjalną, która nie gwarantuje powodzenia, ale pozwoli reaktywować rozwiązany wydział. Rosyjski agent, który działał na terenie polski ma listę Polaków, którzy szpiegowali na rzecz naszego wschodniego sąsiada. Wszyscy są wysoko postawieni politycznie. Ujawni ją tylko wtedy, gdy dostanie gwarancję od CIA lub MI6, polskim służbom nie ufa.

Zaczyna się wyścig z czasem...

„Niepokorni” Vincent V. Severski, **Czarna Owca 2016**



### Plan idealny

Eileen Tumulty pochodzi z rodziny irlandzkich imigrantów. Mieszka wraz z nimi w nowojorskim Queens. Dom jest niemal centrum towarzyskim. Schodzą się tutaj prawie codziennie przyjaciółki matki, albo koledzy z pracy ojca. Wraz z ilością wypitego alkoholu domowy nastrój dorosłych waha się od euforii do niemal czarnej rozpaczki.

Eileen wie, że tak nie chce żyć. Od wczesnych lat młodości marzy o wyrwaniu się z rodzinnego domu i założeniu własnej rodziny, która będzie całkowicie różna.

I gdy poznaje Eda Leary'ego wydaje się, że drzwi do wymarzonego świata elit otworzy jej się na oścież. Tuż

po ślubie Eileen zaczyna naciskać na męża, aby zmienił w swoim życiu wszystko. Zaczynając od pracy, przyjaciół, i oczywiście domu, który powinien być bardziej reprezentacyjny, czyli większy.

Jednak Ed nie zamierza stawać w tym wyścigu. Tak więc plan idealny i precyzyjne zaplanowane życie Eileen zaczyna wymykać się spod jej kontroli. Okazuje się, że życia nie da się zaplanować, zawsze trzeba wziąć poprawkę na sytuację zewnętrzną, czyli partnera, który nie widzi sensu w ciągłym trzymaniu się konwenansów i sztywnych reguł.

„Przypomnij mi, kim jestem” Matthew Thomas, **Wielka Litera 2016**