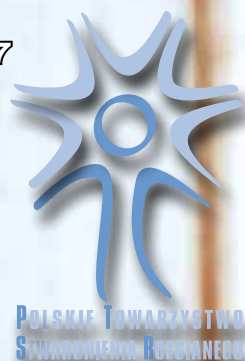


Nr 68

Rok VII

luty 2019

ISSN 2299-9647



POLSKIE TOWARZYSTWO  
SPOWRODNIENIA I SOCJALNEGO

# SMExpress

*Bogactwa natury - str. 4-5 i 18-19*

**W numerze:**

**Subwencja czy dotacja? - str. 3**

**Magiczny karnawał w Gdyni - str. 6-7**

**Lublin po góralsku - str. 10-11**

**Dokumenty w aktach osobowych - str. 14-15**

**Zachowania agresywne wśród ludzi - str. 20-21**

## Droży Państwo



Uczyniłem ostatnio taki mały remanent działań, które PTSR przez ostatnie podejmował i uświadomiłem sobie w jak innej rzeczywistości dziś jesteśmy w porównaniu do tego, co było jeszcze kilka lat temu. Jak wiele zmieniło się zarówno w SM, ale też ogólnie – w sytuacji osób chorych i niepełnosprawnych. Jak daleką drogę przeszliśmy, aby uświadomić zarówno osobom zdrowym, ale przede wszystkim decydentom, że osoby z niepełnosprawnościami nie różnią się niczym od tzw. zdrowych. I nie można lekceważyć ich głosu czy ich potrzeb. Od blisko trzech dekad zabiegamy o prawa osób chorujących na SM i ta nasza aktywność doprowadziła do tego, że dziś stward-

nienie rozsiane jest rozpoznawalną w społeczeństwie chorobą. Mało tego - coraz więcej osób dostrzega fakt, że SM nie jest chorobą jednolitą. Wraz z pojawianiem się nowych leków, skierowanych na poszczególne postaci choroby, poszerza się też rozumienie potrzeb osób chorych. Dotychczas cieszyliśmy się z tego, że w ogóle można podjąć leczenie i korzystać z niego dopóki jest skuteczne. Jeszcze niedawno nawet tej pewności nie było. Ale dziś coraz głośniej mówimy, podobnie jak lekarze, że potrzeba jest bardziej precyzyjnych terapii. O ile w postaci rzutowo-remisyjnej dostęp do terapii jest naprawdę dobry, o tyle inne postaci, choćby pierwotnie postępująca (PP) czy też wtórnie postępująca (WP) nie miały praktycznie żadnych możliwości leczenia. Ostatnio w postaci PP pojawił się lek, który daje chorym nadzieję i który, w co wierzę, będzie niedługo refundowany i dostępny. Tak więc kolejni chorzy będą mieli szansę na terapię. Ale co pocieszające także w postaci WP jest

szansa na lek, a to dla wielu chorych, dotychczas pozbawionych szans na terapię, da możliwość walki z chorobą.

Wtórnie postępujące SM to wyzwanie dla pacjentów i ich bliskich – po latach zmagania się z chorobą muszą zmierzyć się z postępującą niepełnosprawnością i coraz słabszymi remisjami, a nawet ich brakiem. W ocenie ekspertów trwałe pogorszenie stanu zdrowia przez co najmniej 6 miesięcy, oznacza wtórnie postępujące SM.

O wtórnie postępującym SM brakuje wiedzy. Dlatego chcemy przybliżyć czytelnikom tę postać choroby i na łamach naszej gazety będziemy publikować artykuły edukacyjne o trudnościach w prawidłowej diagnostyce, perspektywie klinicznej, możliwościach fizjoterapii, a także rozwiązaniach terapeutycznych. Jednym słowem: chcemy edukować, tak aby pacjenci z wtórnie postępującą postacią SM i ich rodziny posiadali wiedzę, która ułatwi im zmierzenie się z chorobą.

# SM Express

ukazuje się dzięki wsparciu



MERCK

Biogen Poland Sp. z o.o.



SANOFI GENZYME

NOVARTIS

# Subwencja czy dotacja?

Finanse i zarządzanie nie są prostą sprawą. Obecna jest tutaj bowiem specyficzna terminologia, która nieraz sprawia, że trudno jest nam zrozumieć pewne mechanizmy. Niestety sprawia to, że nie potrafimy korzystać z niektórych możliwości. Spośród różnych form pomocy finansowej o jaką mogą się starać organizacje pozarządowe na realizację swoich celów, dwie są najistotniejsze. Są to subwencje i dotacje.

**Subwencja** - jest nieodpłatną, bezzwrotną pomocą finansową udzielaną określonym podmiotom takim jak: organizacje społeczne, osoby fizyczne, jednostki samorządu terytorialnego, prywatne przedsiębiorstwa.

Subwencja udzielana jest najczęściej przez państwo, ale może być udzielana przez inne podmioty. Przeznaczeniem subwencji jest wsparcie działalności danego podmiotu, któremu została ona udzielona. Ważne jest to, że decyzję o jej rozdysponowaniu – zawsze podejmuje podmiot, który ją otrzymał. Subwencja ma charakter rozszczenia prawnego co oznacza, że musi zostać wykonana przez darczyńcę. W przypadku subwencji, nie ma zastosowania uznaniowość. Subwencjonować (łac. subvenire – dopomagać) – udzielać pomo-

cy finansowej na określoną działalność.

**Dotacja** – to także bezzwrotna i nieodpłatna pomoc finansowa udzielana tym samym podmiotom co subwencje. Jednak dotacje, są wsparciem finansowym o charakterze uznaniowym. Rozdysponowaniem przyznanych środków, zajmuje się organ udzielający dotacji. Podmiot występujący o dotacje, musi spełnić określone wymagania, złożyć odpowiednie dokumenty i oczekiwać na decyzję, która z reguły podejmowana jest przez władze instytucji do której została skierowana prośba.

Dotacji może udzielać:

- administracja rządowa i samorządowa (urzędy miast, urzędy marszałkowskie itp.);- poprzez zlecenie realizacji zadań publicznych ze środków publicznych;

- inne organizacje pozarządowe krajowe lub zagraniczne;
- Unia Europejska (poprzez różne instytucje wdrażające);
- podmioty niepubliczne (firmy, instytucje itp.).

Reasumując: dotacja wspiera realizację zadań publicznych a subwencja przeznaczona jest po to, aby dany podmiot mógł zrealizować zadania własne i zlecone. Dotacja jest na określone zadania, a w subwencji, otrzymujący decyduje na co przeznaczy pozyskane środki. Kolejnym rozróżnieniem jest to, że dotacja jest uznaniowa a subwencja jest o charakterze rozszczeniowym.

Obydwie formy pozyskiwania funduszy są dla naszej organizacji możliwe i coraz częściej stosowane.



# Kurkuma

## - z cyklu bogactwo natury

W tym artykule chcę się na chwilę pochylić nad kurkumą. Jest to przyprawa, której właściwości od dawna wykorzystywane są w kuchni, jaki i tradycyjnej medycynie dalekiego wschodu. A piszę o niej dlatego, że i dla nas chorych na SM ma ona pozytywny wpływ. Kurkuma znalazła zastosowanie między innymi w złagodzeniu dolegliwości żołądkowych, miesiączkowych, trudno gojących się ran i blizn. Wszystko to głównie dzięki związkowi zawartemu w niej o nazwie kurkumia.

Jest to polifenol o wielu właściwościach leczniczych. Przyprawa ta przywędrowała z Indii. Otrzymuje się ją z korzenia podobnej do imbiru rośliny zwanej ostrzyżem. Azjaci już dawno dostrzegli jej pozytywne właściwości, zwłaszcza w kuchni. To właśnie ona, a konkretnie jeden z jej składników – kurkumina nadaje potrawom charakterystyczny żółtopomarańczowy kolor. Zastosowanie kurkumy w barwieniu produktów spożywczych, jak podaje historia, sięga 600 roku przed naszą erą. Opierając się na zapiskach o tej przyprawie w 700 roku naszej ery dotarła ona do Chin. Mówią o tym zapiski uzdrowicieli chińskich i hinduskich. W tamtych czasach stosowano ją już w medycynie. Łagodziła ona skurcze menstruacyjne, choroby układu oddechowego. Leczone nią również choroby pasożytnicze, niedrożności wątroby, wrzody oraz stany zapalne. Obecnie naukowcy badając jej właściwości przekonują, że ma ona znacznie szersze działanie. Twierdzą, że kurkuma może przyspieszać procesy naprawcze w ludzkim mózgu. Przekonywali o tym naukowcy z Niemiec w 2014

roku z Instytutu Medycyny i Neurofizjologii w Julach na łamach pisma „Stem Cell Research and Therapy”. Dzieje się tak, dzięki związkowi zawartemu w kurkumie o nazwie tumeron. Pobudza on namnażanie i różnicowanie komórek nerwowych w mózgu oraz może wspomóc naprawę mózgu po chorobie lub urazie.

Naukowcy przypuszczają, że w przyszłości tumeron będzie można wykorzystać w leczeniu choroby Alzheimera czy udaru mózgu. Kurkuma występuje pod różnymi nazwami: ostrzyż (długi domowy), szafran, szafran indyjski, żółcień lub żółty imbir.

W 2007 roku doktor **Milan Fiala** z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles w swoich badaniach doszedł do wniosku, że aktywny składnik kurkuminoidów – naturalnych substancji występujących w kłączach ostrzyżu, stymuluje system immunologiczny do niszczenia białek, których złogi utrudniają przewodzenie sygnałów nerwowych w pewnych obszarach mózgu, wywołując u chorych zaburzenia pamięci i osobowości. Złogi te odpowiedzialne są także za obumieranie neuronów. Badania te dają więc nadzieję, że odkryta substancja zostanie wykorzystana do leczenia chorych na alzheimera.

Kurkuma zawiera także inny cenny składnik – kurkuminę. Naukowcy dowodzą, że ten polifenol ma działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające i może być przydatny w leczeniu i profilaktyce wielu nowotworów. Są nim: rak skóry, rak płuca, rak jamy ustnej, nowotwory głowy i szyi, rak przełyku, rak żołądka, rak wątroby, rak trzustki, rak jelita cienkiego,

rak okrężnicy, rak pęcherza moczowego, rak prostaty, rak gruczołu piersiowego, rak szyjki macicy i chłoniaki.

Badania przeprowadzone na zwierzętach chorych na nowotwór skóry, zastosowanie kurkumy zmniejszyło wielkość guza o 30%, a częstotliwość ich występowania o 87% w porównaniu z grupą kontrolną. Wykazali oni, że kurkuma wspomaga

ga działanie leków stosowanych w leczeniu raka piersi. Zmniejsza ona ich toksyczność. Dzięki temu kuracja jest mniej toksyczna dla organizmu, a przy tym skuteczniejsza.

Pomimo tych badań i rezultatów nie można traktować kurkumy jako leku na raka. Dobre efekty daje stosowanie kurkumy na dolegliwości trawienne. Wykazuje ona właściwości żółciopędne, pobudza wydzielanie enzymów trzustkowych, działa łagodnie przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie (między innymi na *Helicobacter pylori*, która odpowiada za wrzody żołądka) i rozkurczająco. Obecnie kurkuma wykorzystywana jest jako składnik preparatów złożonych stosowanych w chorobach trzustki i zaburzeniach trawienia. Poza tym substancje kurkumy działają ochronnie na komór-

ki wątrobowe. Jest ona również składnikiem wielu lekarstw stosowanych w stanach uszkodzenia i niewydolności wątroby. Kurkuma wzmacnia odporność i zwalcza infekcje. Naukowcy z USA i Danii odkryli, że kurkuma pomaga zapobiegać infekcjom bakteryjnym (w tym gruźlicy) wirusowym i grzybiczym. Wstępne badania wykazały, że pomaga ona również przy leczeniu zespołu suchego oka, zapaleniu spojówek, jaskry i retinopatii niedokrwiennej. W tym kierunku trwają jeszcze badania.

Badania działania kurkumy na szczurach wykazują, że ma ona wpływ na poziom cukru i cholesterolu we krwi. Obniża ich poziom. Działa również łagodząco na uszkodzenie nerek. Poprawia gojenie ran. My w życiu codziennym stosujemy kurkumę w kuch-

ni do przyrządzania potraw. Stanowi ona ważny komponent mieszanki curry, która nadaje naszym potrawom charakterystycznej żółtej barwy. Dodajemy ją do różnego rodzaju dań o orientalnym rodowodzie, oraz potraw które cechują się ostrym smakiem.

Idealnie nadaje się do dań warzywnych, cielęciny, jagnięciny a także do ryb. Oprócz właściwości leczniczych i zastosowaniu w kuchni kurkumę stosuje się również w przemyśle kosmetycznym. Do użytku codziennego sproszkowaną kurkumę kupujemy w niewielkich ilościach i u sprawdzonego sprzedawcy. Aby nie straciła swoich właściwości należy ją przechowywać w szczelnie zamkniętych pojemnikach. Gotujemy potrawy z jej użyciem, na pewno będzie mieć ona pozytywny wpływ na nasze zdrowie.





# Gdynia Magiczny karnawał

W ostatnią sobotę stycznia gdyńskie koło świętowało karnawał. W tym roku był pokaz iluzjonisty magika **Rafała Reszke**. Żeby tradycji świeckiej stało się zadość zabawa karnawałowa nosiła tytuł „Szaleństwo kolorów” – dlatego wszyscy uczestnicy nosili kolorowe stroje. Profesjonalny pokaz iluzji prezentowany był dla wszystkich gości koła Gdynia. Była to doskonała propozycja, by w nietu-

zinkowy sposób urozmaicić zabawę karnawałową. Niecodzienne poczucie humoru oraz indywidualne podejście do każdego pokazu iluzji sprawiło, że impreza z udziałem artysty pozostanie w pamięci podopiecznych PTSR na długo. Pokaz trwał ok. 40 min. W trakcie występu zaangażowane były osoby z publiczności, co dodatkowo przyczyniło się do urozmaicenia wspólnej zabawy.

Odmiana iluzji wykonywana w bezpośrednim kontakcie z widzami siedzącymi przy stolikach lub stojącymi w grupie to dopiero atrakcja. Do tego pokazu zostały wykorzystane karty, monety, banknoty, pierścionki publiczności. Wyjątkowa bliskość z widzami połączona z oryginalnymi sztuczkami zaowocowały ogromnym wrażeniem na długi czas... To była oryginalna i niezapomniana rozrywka!

A.B.





# Koło Rumia działa



26 stycznia br., zostało reaktywowane terenowe koło PTSR - koło Rumia. Przewodniczącą została **Angelika Boniuszko**. Zapraszamy członków koła Rumia w każdy piątek na gimnastykę grupową z rehabilitantem, na godzinę 9:30, a po gimnastyce na kawę i coś słodkiego.

AB



## Oddział w Sieradzu uhonorowany

Sieradzka Spółdzielnia Mieszkaniowa pod koniec 2018 roku obchodziła jubileusz 60-lecia swojego powstania. W związku z obchodami organizowane były różnego rodzaju wydarzenia, imprezy. Na zakończenie obchodów, w Sali „C” Starostwa Powiatowego w Sieradzu, odbyła się wielka gala, na której nie zabrakło przedstawicieli władz miasta, instytucji, firm i osób współpracujących ze Spółdzielnią.

To właśnie podczas podsumowującej uroczystości, w czasie występów artystycznych, zostały wręczone statuetki „Przyjaciół Sieradzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej”. Wśród 13 uhonorowanych znalazło się **Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Sieradzu**. Między innymi tytuł dostali jeszcze: Polski Związek Niewidomych Koło Terenowe, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Powiatowy Oddział Rejonowy, Stowarzyszenie Sieradzki Klub „AMAZONKA”, Towarzystwo Przyjaciół Dzieci- Zarząd Miejski, Związek Harcerstwa Polskiego, NASZE RADIO, a także Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia w Sieradzu. Sieradzka Spółdzielnia Mieszkaniowa jest jedną z wielu instytucji w regionie z którą współpracuje PTSR Oddział Sieradz. Bardzo cieszy nas otrzymany tytuł „Przyjaciół SSM”, a Spółdzielni, Zarządowi, Pracownikom życzymy dalszych sukcesów i mamy nadzieję na dalszą owocną współpracę.

BK





# Lublin po góralsku



Wigilia Naszego Stowarzyszenia organizowana jest od wielu lat. Zawsze gromadzi spore grono osób i wprowadza nas w świąteczny klimat. Teraz klimatyczne było jeszcze miejsce.

Zazwyczaj spotkanie Bożonarodzeniowe odbywało się w naszym „sporym” lokalu na Al. Racławickich. Teraz, po zmianie lokalu na dużo mniejszy postanowiliśmy zaprosić naszych członków i księdza do Restauracji „Góralско izba”. Stylizowana i klimatyczna restauracja z zewnątrz nie przypomina góralskiej chaty, jed-

nak wystrój wnętrza zrobił wrażenie. Weszliśmy do „Góralskiej izby” pełnej rekwizytów regionalnych i w takim klimacie spotkaliśmy się z okazji Wigilii Bożonarodzeniowej.

Drewniane ławy, wszędzie drewno, wiszące czosnki, cebule, góralskie ciupagi... Spotkanie wigilijne odbywało się 20 grudnia 2018 roku. O znaczeniu i symbolice Bożego Narodzenia mówił ks. Zbigniew - kapelan PTSR w Lublinie, który od pięciu lat towarzyszy członkom Stowarzyszenia w różnego rodzaju uroczysto-

ściach. Następnie duchowny podzielił się z każdym oplatkiem i wszyscy ze sobą wzajemnie również. Łamiąc się oplatkiem, złożyliśmy sobie życzenia i snuiliśmy rozmowy o tym, co było, ale też planując przyszłość.

Wszyscy obecni członkowie, ich rodziny i przyjaciele Stowarzyszenia kolejny już raz zasiedli do wspólnej Wigilii. Oplatek, życzenia, tradycyjne dania, ale przede wszystkim rozmowy sprawiły, że powoli dało się odczuć magię świąt.

GA



# Krzyczew - historia mało znana

Około 12 km od Terespoła, w kierunku północnym, z biegiem rzeki Bug, znajduje się malowniczo położona wieś Krzyczew. Ma ona jednakże bardzo malowniczą i dosyć ciekawą przeszłość. Rozciąga się owa wieś częściowo nad pradoliną zwanej przez miejscowych „Jeziórkami” czyli rozlewiskami rzeki Bug.

Na terenie wsi Krzyczew odkryto osadę i cmentarzysko kultury łżyckiej. Istnieją również dowody, że istniała tu wczesnośredniowieczna osada powstała między X a XII wiekiem do dziś istniejąca wieś założono przed rokiem 1450. Dzieje zaczynają się w połowie XV stulecia, kiedy to litewski bojar Andrzej Kryczowski stał się właścicielem tutejszych dóbr, położonych na obu brzegach Bugu, nadanych mu przez Kazimierza IV Jagiellończyka. Włości te odziedziczył jego syn Fedko, a następnie synowie Fedki, Stecko i Waško, którym w 1516 roku potwierdził to nadanie król Zygmunt I Stary. Kolejnym znanym dziedzicem był Kirdej Kryczowski, chorąży i sędzia ziemski brzeski. Prawdopodobnie od nazwiska właścicieli ta nadbużańska wieś wzięła swoją nazwę Krzyczew, która po latach zmieniła się na Krzyczew, zaś Kryczowscy zaczęli nazywać się Krzyczewskimi. Po roku 1573 majątek krzyczewski został własnością potomków podskarbiego litewskiego, Michała Bohusza Bohotynowicza, posiadacza wielu włości na terenie Podlasia, zmarłego w 1536 roku.

Tuż za wsią znajdują się dwa duże kurhany, które powstały, według miejscowych legend, w czasach najazdu szwedzkiego w XVII wieku. Spoczywają w nich żołnierze szwedzcy, którzy zginęli bądź zmarli na tych terenach. W latach 60 – tych XX wieku, za tych terenach posadzono lasy, które utrudniają znacznie eksplorację tych terenów, jak i odnalezienie tych miejsc. Wiadomości o zalesieniu tych miejsc zostały przekazane przez osobę biorącą, jako dziecko klas szkoły podstawowej w Bohu-kałach. Miejsca owe leżą przy tzw. Szerokim Trakcie. Miejsca te nie były nigdy eksplorowane.

Nie tak dawno jeszcze można było obejrzeć stary wiatrak koźlak, który obok starego kościółka i dworku stanowił jedną z atrakcji turystycznych tych miejsc.

Na początku XVII wieku Krzyczew stał się folwarkiem majątku pratułińskiego, należącego do hrabiów Mostowskich herbu Dołęga. Na przełomie XVIII i XIX wieku jego ówczesna właścicielka, Szymanowska z domu Mostowska, sprzedała go Jerzemu Wojciechowi Dramińskiemu z Borzewia (1760-1821) herbu Suchekomnaty. Ożenił się on z Marianną Kobylńską (1790-1832), która po jego śmierci wyszła w 1825 roku po raz drugi za mąż za Wojciecha Bogusławskiego, wnosząc mu w wianie Krzyczew. Pułkownik Wojciech Bogusławski (1782-1852) herbu Ślepowron, uczestnik kampanii napoleońskiej

i powstania listopadowego zbudował w 1830 roku na wschodnim obrzeżu Krzyczewa dwór.

Na planie prostokąta stanął parterowy, murowany i otynkowany budynek dworski, pokryty dachem dwuspadowym. Przed pięcioosiową elewacją frontową wyrósł portyk, którego cztery toskańskie kolumny dźwigały trójkątny naczółek. Pod portykiem znalazły się główne drzwi wejściowe zamknięte półkoliście. Przed siedmioosiową elewacją ogrodową również postawiono czterokolumnowy portyk. Dwuosiowe elewacje boczne zwieńczone zostały schodkowatymi, sześciuoskokowymi szczytami. Na osi środkowej każdego szczytu znalazło się duże, dziewięcioszybowe, kwadratowe okno, nad nim znacznie mniejsze, jednoszybowe, także kwadratowe okienko, a na osiach bocznych - małe i wąskie okna jednoszybowe. Ściany między oknami nie pozostały gładkie, urozmaicono je prostokątnymi płycinami zamkniętymi kostkowymi fryzami. Bonie pokryły wszystkie narożniki budynku oraz fragment elewacji ogrodowej na wąskiej przestrzeni po wszystkich narożnikach budynku oraz fragment elewacji ogrodowej na wąskiej przestrzeni po obu stronach portyku. Okna w elewacji frontowej i ogrodowej były prostokątne, sześcioszybowe, z niewyszukanym obramieniem.

Tuż przy dworze zbudowano oficynę, nazwaną „skarbczykiem”,

w której usytuowano dworską kuchnię. Był to budynek murowany, parterowy, w kształcie podkowy o nierównej długości skrzydeł, pokryty dachem czterospadowym. Nieco dalej postawiono czworaki dla służby folwarcznej. Teren między starorzeczem Bugu a drogą prowadzącą do wsi zajął dworski park o charakterze krajobrazowym, w którym wytyczono dwie aleje lipowe i jedną topolową, nasadzono też w luźnych grupach wiele rodzimych drzew obok rosnących już tam wcześniej lip, topoli, jesionów i dębów.

Po śmierci Wojciecha Bogusławskiego dziedzicem w Krzyczewie został jego bratanek Michał Bogusławski (1808-?) herbu Ślepowron, żonaty od 1838 roku z Zofią Julianną Dramińską (1821-?) herbu Suchekomnaty, córką z pierwszego małżeństwa Marianny Bogusławskiej. Sprzedał on majątność krzyczewską baronowi Brüningowi, który bardzo szybko pozbył się jej na rzecz Kazimierza Szczepana Kuczewskiego z Kuczowa (1854-1943) herbu Poraj, radcy Towarzystwa Ziemskiego Kredytowego, żonatego od 1877 roku z Wandą Józefą Gallerówną (1852-1907).

Kazimierz Kuczewski rozszerzył działalność gospodarczą, wybudował gorzelnię, wędzarnię i kilka innych budynków gospodarczych. Produkowany spirytus dostarczał do Cieleśnicy, gdzie w tamtejszej wytwórni alkoholu, której właścicielem był baron Stanisław Maria Rużyczka de Rosenwerth, przerabiano go na wódki gatunkowe i likiery. Czerpał też znaczne dochody z rolnictwa, bowiem jego ma-

jątek był bardzo duży. Nawet po parcelacji dokonanej w 1923 roku zostało jeszcze ponad 500 hektarów ziemi.

Kuczewscy okazali się ostatnimi przed II wojną światową właścicielami tego majątku. Po Kazimierzu Szczepanie dziedzicem został jego syn, Stanisław Kuczewski (1882-1955), ożeniony we wrześniu 1905 roku z Janiną Jundziłówną z Jurkiszek (1882-1959) i pozostawał nim oficjalnie do 1944 roku.

W 1989 roku kupił je Witold Forsyt-Rzeczycki z Warszawy, którego przodkowie wywodzą się z inflanckiej Rzeczycy (lot. Rozekne), leżącej obecnie na terenie Łotwy. Restauracja zabudowań i parku nie następuje, niestety, w szybkim tempie, ze względu na kontrowersję z wojewódzkim konserwatorem zabytków, wstrzymującym odbudowę (szczególnie oficyny) po myśli właściciela.

Między dworem a wsią stoi na nadbużańskiej skarpie w otoczeniu wyniosłych jesionów i lip niewielka, drewniana świątynia - niegdyś unicka cerkiew z 1683 roku p.w. św. Demetriusza, przebudowana w 1783 roku, od 1919 roku kościół p.w. św. Jerzego, z cennym obrazem z 1775 roku przedstawiającym patrona świątyni oraz z krucyfiksem z tego samego okresu. Na przykościelnym cmentarzu znajduje się grób z 1832 roku Mariany z Kobylńskich primo voto Drabińskiej, secundo voto Bogusławskiej.

Przy drodze prowadzącej z kościółka, (obecnie pw. św. Jerzego), do dworku Kuczewskich, po prawej stronie znajduje się dworski

cmentarzyk z grobowcem rodziny Kuczewskich i inne groby ludzi pracujących w folwarku. Znajdują się tu również pochówki żołnierzy polskich z czasów II Wojny Światowej. Jest również grób małego chłopca, który zginął w czasie ofensywy radzieckiej z tych samych czasów. Można też doszukać się fundamentów czworaków należących do tego majątku.

Opisane tu miejsca, godne są obejrzenia choćby ze względu na to, że Krzyczew tworzył również historię kraju i w mojej ocenie jest jednym z bardziej urokliwych (a mniej znanych) zakątków Południowego Podlasia.

Zapraszam do poznawania tych terenów, jako że odnoszę wrażenie, iż miejsca te są dość słabo obejrzone przez rodaków.

**Robert Wakulski**



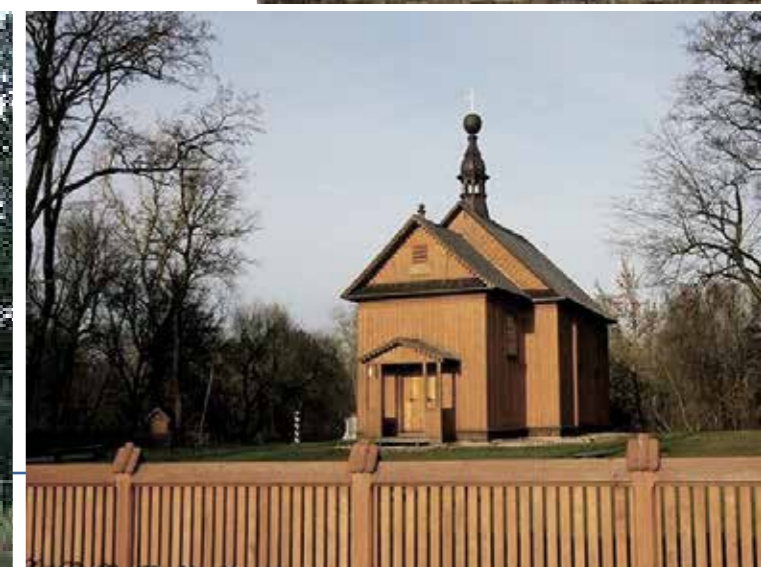
Kościół pw. Św. Jerzego, leżący nad samym Bugiem.



Dworek w Krzyczewie, obecnie mocno zaniedbany.



Resztki wiatraka, którego już nie ma.



# Dokumenty w aktach osobowych od 1 stycznia 2019

Od 1 stycznia 2019 r. akta osobowe pracownika będą składać z 4 części (obecnie są 3 części):

**Część A** powinna zawierać dokumenty związane z ubieganiem się o zatrudnienie oraz skierowania na badania lekarskie i orzeczenia lekarskie dotyczące wstępnych, okresowych i kontrolnych badań lekarskich z poprzednich okresów zatrudnienia.

Dokumenty te można przechowywać wyłącznie w sytuacji, gdy dojdzie do zatrudnienia osoby ubiegającej się o zatrudnienia.

**Część B** powinna zawierać dokumenty dotyczące nawiązania stosunku pracy oraz przebiegu zatrudnienia pracownika:

- oświadczenia lub dokumenty dotyczące danych osobowych, gromadzone w związku z nawiązaniem stosunku pracy,
- umowę o pracę,
- zakres obowiązków,
- dokumenty dotyczące wykonywania przez pracownika pracy w szczególnych warunkach lub o szczegól-

nym charakterze w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 19 grudnia 2008 r. o emeryturach pomostowych (Dz. U. z 2018 r. poz. 1924),

- potwierdzenie zapoznania się przez pracownika: z treścią regulaminu pracy albo obwieszczenia, z przepisami oraz zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy, z zakresem informacji objętych tajemnicą określoną w odrębnych przepisach dla danego rodzaju pracy, zajmowanego stanowiska lub pełnionej funkcji,

- potwierdzenie poinformowania pracownika: - o warunkach zatrudnienia oraz o zmianie warunków zatrudnienia, o celu, zakresie oraz sposobie zastosowania monitoringu, o ryzyku zawodowym, które wiąże się z wykonywaną pracą, oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami,

- potwierdzenie otrzymania przez pracownika młodocianego oraz jego przedstawiciela ustawowego informacji o ryzyku zawodowym, które wiąże się z pracą wykonywa-

ną przez młodocianego, oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami,

- dokumenty potwierdzające ukończenie wymaganego szkolenia w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy,

- oświadczenia dotyczące wypowiedzenia warunków pracy lub płacy lub zmiany tych warunków w innym trybie,

- dokumenty dotyczące powierzenia pracownikowi mienia z obowiązkiem zwrotu albo do rozliczenia się,

- dokumenty dotyczące przyjęcia przez pracownika wspólnej odpowiedzialności materialnej za mienie powierzone łącznie z obowiązkiem rozliczenia się,

- dokumenty związane z podnoszeniem kwalifikacji zawodowych przez pracownika lub związane ze zdobywaniem lub uzupełnianiem wiedzy i umiejętności na zasadach innych niż dotyczące podnoszenia kwalifikacji zawodowych,

- dokumenty związane z przyznaniem pracownikowi nagrody lub wyróżnienia,

- dokumenty związane z ubieganiem się i korzystaniem przez pracownika z urlopu macierzyńskiego, urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego, urlopu rodzicielskiego, urlopu ojcowskiego lub urlopu wychowawczego,

- dokumenty związane z łączeniem korzystania z urlopu rodzicielskiego z wykonywaniem pracy u pracodawcy udzielającego tego urlopu,

- dokumenty związane z obniżeniem wymiaru czasu pracy, w przypadku pracownika uprawnionego do urlopu wychowawczego,

- oświadczenie pracownika będącego rodzicem lub opiekunem dziecka o zamiarze lub o braku zamiaru korzystania z uprawnień związanych z rodzicielstwem,

- dokumenty związane z udzieleniem urlopu bezpłatnego,

- skierowania na badania lekarskie i orzeczenia lekarskie dotyczące: - wstępnych badań lekarskich, okresowych i kontrolnych badań lekarskich,

- umowę o zakazie konkurencji, jeżeli strony zawarły taką umowę w okresie pozostawania w stosunku pracy,

- wniosek pracownika o poinformowanie właściwego okręgowego inspektora pracy o zatrudnieniu pracowników pracujących w nocy oraz kopię informacji w tej sprawie skierowanej do właściwego inspektora pracy,

- dokumenty związane ze współdziałaniem pracodawcy z reprezentującą pracownika zakładową organizacją związkową lub innymi podmiotami w sprawach ze stosunku pracy wymagających takiego współdziałania,

- dokumenty dotyczące wykonywania pracy w formie telepracy.

**Część C** powinna zawierać dokumenty związane z rozwiązaniem albo wygaśnięciem stosunku pracy:

- oświadczenia związane z rozwiązaniem umowy o pracę,

- wnioski dotyczące wydania, sprostowania lub uzupełnienia świadectwa pracy,

- dokumenty dotyczące niewypłacenia pracownikowi ekwiwalentu pieniężnego za urlop wypoczynkowy,

- kopię wydanego świadectwa pracy,

- potwierdzenie dokonania czynności związanych z zajęciem wynagrodzenia za pracę w związku z prowadzonym postępowaniem egzekucyjnym,

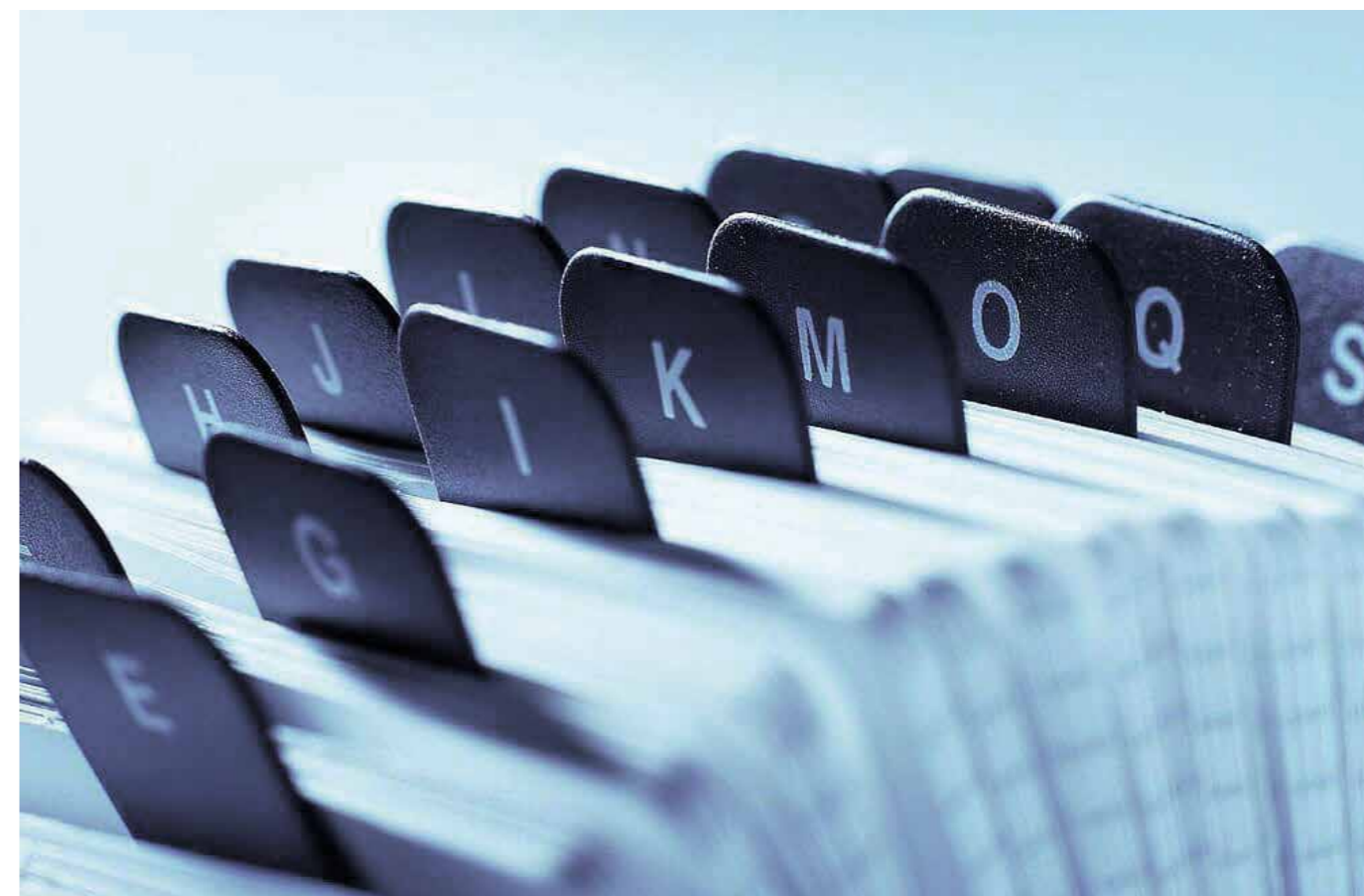
- umowę o zakazie konkurencji po ustaniu stosunku pracy, jeżeli strony zawarły taką umowę,

- skierowania na badania lekarskie i orzeczenia lekarskie związane z okresowymi badaniami lekarskimi w związku z wykonywaniem pracy w warunkach narażenia na działanie substancji i czynników rakotwórczych lub pyłów zwłókniających.

**Część D** powinna zawierać zawiadomienia o ukaraniu oraz inne dokumenty związane z ponoszeniem przez pracownika odpowiedzialności porządkowej lub odpowiedzialności określonej w odrębnych przepisach, które przewidują zatarcie kary po upływie określonego czasu.

**Wszystkie dokumenty i oświadczenia, które znajdują się w poszczególnych częściach akt osobowych należy ponumerować i przechowywać w porządku chronologicznym. Ponadto każda z części akt osobowych powinna zawierać wykaz dokumentów/oświadczeń znajdujących się w niej. Dotyczy to zarówno akt osobowych prowadzonych w postaci papierowej jak również elektronicznej.**

SW-S





# Karnawał

**To znakomita okazja do zabawy! Karnawał. W wieczorowych strojach, maskach, w przebraniach rodem z kreskówek.**

**Karnawał hucznie świętuje się nie tylko w Polsce.**

Karnawał zaczyna się w Święto Trzech Króli, a kończy we wtorek poprzedzający Środę Popielcową. Oznacza początek Wielkiego Postu i oczekiwanie na Święta Wielkanocne. Dawniej był okresem, w którym żegnano się z potrawami mięsnymi – włoskie carnevale znaczyło dosłownie „żegnać mięso”. W Wielkim Poście nie wolno go było bowiem spożywać. Karnawał wywodził się też z ludowych kultów – agrarnych i płodności. W tym okresie ludność wiejska uczestniczyła w różnorodnych obrzędach, które miały zapewnić urodzaj i obfite plony. Dziś karnawał to po prostu czas znakomitej zabawy. Do najbardziej znanych karnawałów świata należy ten w Rio de Janeiro i w Wenecji – w Polsce stanowi on po prostu okazję do doskonałej zabawy w gronie najbliższych.

Karnawał w Rio de Janeiro jest największą tego typu imprezą na świecie. Cała zabawa trwa przez pięć dni i nocy. Karnawał w Rio de Janeiro rozpoczyna się w piątek przed Środą Popielcową. Co roku na karnawał do Rio de Janeiro przyjeżdża około pół miliona turystów.

Karnawał w Rio jest swoistym aktem pożegnania rozkoszy cielesnych na czas postu. Dostarcza rozrywki ludziom na całym świecie i daje okazję do zapoznania się z kulturą brazylijską. Rozpoczyna się koronacją Tłustego Króla (King Momo), który otrzymuje od burmistrza miasta olbrzymie złote klucze.

Historia karnawału w Rio de Janeiro rozpoczęła się około 1850 roku, kiedy Portugalczycy wprowadzili zwyczaj maskarad i przebie-ranek. Brazylijczycy zaadaptowali ten zwyczaj do swojej kultury, czerpiąc z afrykańskich i indiańskich tradycji. Grupy ludzi defilowały przez ulice, tańczyły i śpiewały. Podczas karnawału arystokracja przebierała się za zwykłych ludzi, kobiety ze wsi wyglądały jak księżniczki. To był jedyny czas w roku, gdy zapominano o klasach społecznych i każdy był równy.

Najsłynniejszym wydarzeniem karnawału w Rio de Janeiro jest Parada Samby - pokaz, w którym szkoły samby z Rio de Janeiro rywalizują ze sobą o miano najlepszej. Parada Samby jest czymś, co każdy powinien doświadczyć choć raz w życiu. Wydarzenie jest transmitowane na żywo w kilkunastu krajach.

The Sambodromo powstał w 1984 roku według projektu Oscara Niemeyera. Jest to miejsce narodzin samby. W Sambodromie jest miejsce dla 60 tysięcy widzów. Zaczyna się na ulicy Avenida Presidente Vargas, obok Praça Quinze i kończy się na Rua Frei Caneca. Wielki plac na końcu drogi, zwany Praça da Apoteose (Plac Ubóstwienia), jest zwieńczony olbrzymią rzeźbą w kształcie litery M. Sambodrom ma 700 metrów długości.

Co roku każda szkoła samby wybiera swój motyw przewodni na paradę. Może to być świętowanie jakiegoś szczególnego okresu w historii Brazylii, lub utożsamianie się z wybranymi zwierzętami lub żywiołami przyrody. Wszystkie stroje muszą być pomysłowe, kolorowe i oryginalne. Często wykorzystywane są lustra, pióra, połyskujące tkaniny, jedwab, kamienie szlachetne i monety. Każda szkoła samby ma swoje charakterystyczne kolory. Całe wydarzenie przypomina tropikalną muzyczną imprezę. Ci, którzy byli świadka-

mi takiej parady mówią, że jest to coś, czego nie można zapomnieć do końca życia.

Nie wszyscy wiedzą, że Wenecja słynie nie tylko z kanałów i szalenie romantycznej atmosfery, ale również z karnawału. To barwne widowisko, pełne śmiechu, zabawy i radości każdego roku przyciąga do Wenecji turystów nie tylko z całych Włoch, ale również z całego świata. Oficjalnie karnawał w Wenecji (Carnevale di Venezia) trwa kilka do kilkunastu dni - do okolic Wielkiego Postu.

Głównym miejscem, w którym odbywają się karnawałowe wydarzenia – pokazy artystyczne, konkursy jest Plac św. Marka. To właśnie tutaj, na wielkiej scenie, zwanej największą salą balową Europy można spotkać najwięcej osób przebranych w bogato zdobione stroje z poprzednich epok. Niezbędnym elementem każdej kreacji jest oczywiście wenecka maska. Drugim miejscem jest placzyk Piazzetta San Marco, położony koło placu św. Marka.

Jak każdy tego typu karnawał, również ten w Wenecji ma swoją wielowiekową historię. Prawdopodobnie historia weneckiego karnawału rozpoczęła się już ok XIII wieku wraz z pierwszymi wzmiankami o noszeniu masek. Jak twierdzą źródła, dopiero w XVII wieku wydarzenie zaczęło cieszyć się rosnącą popularnością. Właśnie wtedy wenecki karnawał stał się znany na całym świecie, a miasto zyskało dzięki niemu ogromny prestiż. Niestety, pod koniec XVIII wieku, za panowania króla Austrii, kiedy to przestała istnieć Republika Wenecka karnawał został całkowicie zniesiony. Również noszenie masek zostało całkowicie zakazane. Ponowne wskrzeszenie tego wydarzenia zawdzięczamy młodym Wencjanom, zafascynowanym kulturą i teatrem. Choć tradycję karnawału próbowano odbudować już od

XIX wieku, dopiero w 1979 r. włoski rząd zdecydował o wskrzeszeniu tej pięknej tradycji.

Jednym z najbardziej charakterystycznym i znanych na całym świecie symboli weneckiego karnawału jest kolorowa, mistrzowsko wykonana maska.

Maski przygotowywane specjalnie na karnawał w Wenecji wykonuje się z porcelany, gipsu lub gazy. Oryginalne maski możecie kupić w specjalnych warsztatach rękodzieła, która zajmują się wytwarzaniem tych „małych dzieł sztuki”. Trzeba przyznać, że precyzja wykonania jest wręcz imponująca, a każdy detal maksymalnie dopracowany.

Maski przyciągają uwagę nie tylko soczystymi, pięknymi kolorami, ale również dodatkami – piórami, koralikami czy koronkami. Ważne, aby wszystkie maski zostały wykonane tak, aby ich noszenie nie utrudniało uczestnikom jedzenia i picia. Nie da się ukryć, że jest to zadanie zdecydowanie niełatwe.

Ozdabiając maski warto wziąć pod uwagę fakt, że każdego roku imprezie przyświeca inne hasło przewodnie. Stroje oraz ozdoby uczestników powinny więc ściśle do niego nawiązywać. Maski oraz stylizowane na dawne stroje pomagają zachować pełen magii i tajemniczości klimat festiwalu. W dawnej Wenecji noszenie ma-

sek pomagało mieszkańcom zachować choć trochę anonimowości. Zwłaszcza biorąc pod uwagę fakt, że wszyscy wzajemnie się znali, a o wybrykach i poszczególnych miejscowych huczało całe miasto. W masce wszyscy byli sobie równi, podziały nie istniały, każdy był tak samo poważany i szanowany.

Najpopularniejszym, bardzo charakterystycznym kształtem maski jest maska medyka - z długim, widocznie zakrzywionym dziobem. Kilka wieków temu taka maska była noszona głównie przez lekarzy (stąd jej nazwa). Umieszczone w dolnej części dzioba zioła miały uchronić ich przed infekcjami i zarażeniem się chorobą od leczonych pacjentów.

Cóż - spróbujcie wyobrazić sobie współczesnego medyka w takiej maseczce. Już sam obraz może wywołać salwy śmiechu. :)

Podczas weneckiego karnawału obowiązuje specjalna moda. Panowie, którzy pragną wyglądać modnie i zgodnie z etykietą, powinni założyć ciemną pelerynę, trójgraniasty kapelusz i białą prostą maskę. Drogie Panie – uważajcie tylko, żeby wśród tłumu podobnie ubranych mężczyzn nie zgubić swego ukochanego. :)

Z karnawałem w Wenecji nierozdzielnie łączy się także pewna tradycja. Jest nią tak zwany Lot Anioła (Il Volo dell'Angelo). Wykonu-

jąc Lot Anioła zjeżdża się z wieży dzwonnicy po linie. Trzeba przyznać, że jest to równie imponujące co zabawne. Tradycja ta nawiązuje do pokazów cyrkowców i akrobatów, którzy poprzez swoje występy chcieli nie tylko zaprezentować odwagę i znakomitą formę, ale oznajmić również, że oto wenecki karnawał został rozpoczęty. Obowiązkowym elementem obchodów karnawału są pokazy sztucznych ogni oraz obserwowanie gondolierów, którzy płynąc gondolami oświetlają sobie drogę buchającymi ogniem pochodniami.

To jednak nie koniec atrakcji, po paradzie nadchodzi kolejna atrakcja, czyli cicchetti. Cicchetti to weneckie tapas, które sprzedaje się w wszystkich barach i stoiska (zbudowanych na czas karnawału). Możecie spróbować tam lokalnych makaronów oraz białego, różowego lub czerwonego wina. Lokalne restauracje serwują także przepyszną, ciepłą sangrię.

Koniec zabawy karnawałowej ogłasza się zawsze o północy - wydarzeniem, które zwiastuje koniec zabawy jest bicie wszystkich dzwonów. W tym momencie wszyscy zdejmują maski, a życie mieszkańców miasta wraca do normy.

Niestety! Kolejny karnawał dopiero za rok!

opr. AK



# Bogactwo natury

Jesień, zima to okres kiedy zjadamy zbiory z lata. Jabłka, gruszki są dzięki należytemu przechowywaniu dostępne przez cały rok. Również dzięki temu, że świat stał się „globalną wioską”, dostępność do innych owoców jest także całoroczna. Bogactwa natury nie zastąpią żadne apteczne specyfiki.

Dzisiaj chcę się pochylić nad korzyściami, jakie naszemu organizmowi daje arbuz. Owoce ten zawiera dużo wody, bo aż 92%, niewielkie ilości witamin i składników mineralnych. Jest jednak bogaty w przeciwutleniacze takie jak: likopen, beta-karoten, luteinę, zeaksantynę i krypto-ksantynę, które pomagają chronić organizm przed rozwojem chorób nowotworowych.

Ponadto arbuz działa moczopędnie. Poleca się go w chorobach nerek i infekcjach układu moczowego. Wielu z nas, chorych na stwardnienie rozsiane ma również problem z układem pokarmowym i przemianą materii. I w tym przypadku arbuz ma na te dolegliwości pozytywny wpływ. Poza tym składniki aktywne, zawarte w arbuzie wspomagają pracę układu krążenia, wydalając z organizmu szkodliwe związki gromadzące się w mięśniach w czasie intensywnych ćwiczeń oraz działają jak viagra. Jest on również bogatym źródłem substancji które kontrolują poziom trójglicerydów we krwi, przez co zapewniają prawidłowe ciśnienie tętnicze i tym samym zapobiegają chorobom serca. Czerwoną barwę arbuz zawdzięcza karotenoidom, które są

antyoksydantami – są jego naturalnym pigmentem. Za głównego przedstawiciela karotenoidów uważa się likopen, który zapobiega utlenianiu się cholesterolu, przez co obniża ciśnienie w żyłach i tętnicach. Ponadto hamuje namnażanie się w naczyniach krwionośnych wolnych rodników, które powodują ich mechaniczne uszkodzenia. Likopen zmniejsza także ryzyko wystąpienia nowotworów. Szczególnie polecany mężczyznom, bo chodzi tu o powstawanie raka prostaty. I tak 100 gramów świeżego, czerwonego arbuz zawiera 4532 mg likopenu, podczas gdy polecany najczęściej pomidor tylko 2573 mg. Trzeba wiedzieć, że im czerwieńszy jest arbuz, tym więcej zawiera karotenoidów. A do te-

go bogaty jest w witaminy: A i C. Są one również przeciwutleniaczami, które pomagają obniżyć ciśnienie tętnicze krwi, przez co zmniejszają ryzyko zawału serca, czy udaru mózgu.

Kolejnym składnikiem tego niedocenianego w Polsce daru natury jest potas. On również pomaga kontrolować ciśnienie krwi, ponieważ przyspiesza wydalanie sodu z organizmu, a jak wiemy to właśnie między innymi sód odpowiada za prawidłowe ciśnienie. Oprócz tego hamuje procesy miażdżycowe w naczyniach krwionośnych.

Kolejnym składnikiem arbuz jest magnez, który poprawia elastyczność naczyń krwionośnych, dzięki czemu krew może swobodnie przez nie przepływać. Zapobiega spadkowi poziomu potasu i wzrostowi stężenia sodu w organizmie. Cytrulina, która w organizmie przekształca się w aminokwas, powodujący wzrost poziomu tlenu azotu, który z kolei powoduje rozluźnienie naczyń krwionośnych. Stąd jednym zdaniem możemy stwierdzić, że arbuz jedzony codziennie prowadzi do usprawnienia funkcji naczyń tętniczych,



go bogaty jest w witaminy: A i C. Są one również przeciwutleniaczami, które pomagają obniżyć ciśnienie tętnicze krwi, przez co zmniejszają ryzyko zawału serca, czy udaru mózgu.

Kolejnym składnikiem tego niedocenianego w Polsce daru natury jest potas. On również pomaga kontrolować ciśnienie krwi, ponieważ przyspiesza wydalanie sodu z organizmu, a jak wiemy to właśnie między innymi sód odpowiada za prawidłowe ciśnienie. Oprócz tego hamuje procesy miażdżycowe w naczyniach krwionośnych.

Kolejnym składnikiem arbuz jest magnez, który poprawia elastyczność naczyń krwionośnych, dzięki czemu krew może swobodnie przez nie przepływać. Zapobiega spadkowi poziomu potasu i wzrostowi stężenia sodu w organizmie. Cytrulina, która w organizmie przekształca się w aminokwas, powodujący wzrost poziomu tlenu azotu, który z kolei powoduje rozluźnienie naczyń krwionośnych. Stąd jednym zdaniem możemy stwierdzić, że arbuz jedzony codziennie prowadzi do usprawnienia funkcji naczyń tętniczych,

a to w konsekwencji do obniżenia ciśnienia krwi.

Wspomniana wcześniej cytrulina może wpływać na zwiększenie popędu seksualnego, gdyż powoduje rozluźnienie naczyń krwionośnych i poprawia przepływ krwi. Badania przeprowadzone w Texas A&M University's Fruit and Vegetable Improvement Centre dowodzą, że arbuz może być stosowany zarówno w celu zapobiegania jak i leczenia problemów z erekcją. Sportowcy dzięki temu, że cytrulina rozszerza światło naczyń krwionośnych, co w konsekwencji prowadzi do zwiększenia objętości mięśni, co w trakcie ćwiczeń daje również korzyści.

Arbuz pozwala na bardziej intensywny trening oraz wspomaga regenerację mięśni. W badaniach naukowych wykazane zostało, że regularne przyjmowanie większej ilości cytruliny poprawia wytrzymałość siłową. I tak spożywanie około dwóch szklanek soku arburowego zwiększa poziom argininy we krwi o ponad 10%, co przyczynia się właśnie lepszemu ukrwieniu i odżywienia tkanki mięśniowej. Arbuz również szybko gasi pragnie-

nie, jednocześnie uzupełniając niedobór elektrolitów w organizmie. Arbuz jest również doskonałym źródłem przeciwutleniaczy, a one jak wiemy opóźniają proces starzenia się skóry.

Chroni też przed szkodliwym działaniem promieni UV, pomaga przy leczeniu stanów zapalnych skóry. Jedzenie jego jest bardzo wskazane dla urody. Likopen, witamina A, witamina C, wymiatają wolne rodniki z organizmu i wspomagają działanie innych przeciwutleniaczy, przez co dłużej możemy zachować młodość.

Te wszystkie zalety wynikające z jedzenia arbuz nie są jednak dla wszystkich. Wyjątek stanowią ci, którzy chorują na cukrzycę. Arbuz mimo, że jest niskokaloryczny (3 cal w 100 gramach), stanowi skoncentrowane źródło węglowodanów z dużym poziomem glikemii (indeks glikemiczny arbuz równa się 75), w związku z tym może szybko podnieść stężenie cukru we krwi.

Zatem wszyscy inni, a wśród nich i my, chorzy na stwardnienie rozsiane możemy, a nawet powinniśmy sięgać po arbuz przez cały rok.

HK

# Zachowania agresywne wśród ludzi

Mówiąc o agresji na początek należałoby zdefiniować czym ta agresja jest. Zapewne są różne definicje, w różnym zakresie i w różnych sytuacjach ten termin jest stosowany. Użyjemy tego słowa w sytuacji kiedy ktoś na kogoś napadnie, ale także kiedy dziecko będzie sypać piaskiem na inne w piaskownicy, albo kiedy sportowiec będzie napierał na swojego przeciwnika w celu wygrania meczu.

Osoba broniąca swojej własności może być także spostrzegana jako agresywna, albo ktoś kto uparcie dąży do celu. Przykłady te pokazują, że można podzielić agresję na zachowania takie, które przynoszą innym szkodę oraz na zachowania takie które innym nie szkodzą. Można powiedzieć, że akt agresji wiąże się z próbą wyrządzenia komuś krzywdy, szkody. Osoba, która przypadkiem nadeptnie nam na stopę nie musi być agresywna, ponieważ nie miała takiej intencji aby zadać nam ból. Jednak gdyby zrobiła ten sam gest z myślą o sprawieniu nam bólu, uznalibyśmy ten akt za agresywny.

Zatem można tu powiedzieć o agresji intencjonalnej. Agresja sama w sobie może stanowić cel, ale może też służyć do osiągnięcia innego celu, aby np. wyeliminować z gry dobrego zawodnika i dzięki temu wygrać samemu. Natomiast sama w sobie agresja będzie wówczas kiedy zostanie zadany celowy cios przeciwnikowi, aby sprawić

mu ból fizyczny lub psychiczny. Zatem jak widać agresja jest dość skomplikowanym mechanizmem. Jaki związek z agresją ma frustracja? Często dzieje się tak, że kiedy nie udaje się czegoś zdobyć, osiągnąć, prowadzi to do frustracji. Trudności w osiągnięciu celu mogą ją wywołać, co zwiększa ryzyko pojawienia się agresji, choć nie jest to warunek, że zawsze się tak dzieje. Specjaliści, aby zbadać jaki związek ma frustracja z agresją i czy frustracja przekłada się na agresję, przeprowadzili bardzo ciekawe badania.

Próbowano wywołać frustrację u małych dzieci, którym pokazywano mały pokój pełen zabawek, a później zabraniano im się nimi bawić. Dzieci stały za drucianą siatką i patrzyły na zabawki dość długo, nim pozwolono im się nimi pobawić. Była też i inna grupa dzieci, której od razu pozwolono się bawić zabawkami, bez wcześniejszej próby wywoływania frustracji.

Wynik eksperymentu był następujący: dzieci, którym od razu pozwolono się bawić zabawkami były uśmiechnięte i szczęśliwe, że mogą się bawić. Druga grupa dzieci, które musiały oczekiwać na zabawę, po wcześniejszym długim patrzeniu, zaczęła kopać, psuć zabawki i rzucać nimi. Tak więc ci badani zgadzają się, że frustracja może wywoływać agresję.

Ważnym czynnikiem przypisywanym agresji jest intencja, która

przypisywana jest osobie uważanej za agresywną. Rozważmy taką sytuację: osoba, którą znam i oceniam jako miłą i uczynną przypadkiem na przyjęciu wyleje na nasze ubranie sok. Sytuacja pewnie spowoduje, że się skrzywimy, ale czy powstanie w nas agresja do tej miłej istoty - pewnie nie. Jednak gdyby to zrobiła osoba, którą uważamy za samolubną i złośliwą, to pewnie nasza agresja na nią może mieć poważne nasilenie.

Sytuacja ta pokazuje, że nie w każdej sytuacji frustracja będzie szła w parze z agresją, natomiast intencja, jaką przypiszemy tej osobie, będzie czynnikiem wyzwalającym agresję.

W przypadku agresji można też mówić o modelowaniu zachowań agresywnych. Ktoś kto nie był wcześniej sfrustrowany, w sytuacji oglądania zachowań agresywnych może także powielać te zachowania. Oglądanie agresji może wywołać zachowania agresywne, które niekoniecznie muszą być odwzorowaniem zachowań agresywnych, które widzieli, ale mogą być to zupełnie inne formy wzbudzenia agresji.

Amerykański psycholog Elliot Aronson uważa, że istnieją trzy sposoby rozładowywania energii agresywnej:

1. Przez przekierowanie agresji na aktywności fizyczne: bieganie, boks, gry oparte na współzawodnictwie, choć na potwierdzenie,

że intensywna aktywność fizyczna znacznie redukuje agresję nie ma wystarczających, jednoznacznych dowodów.

2. Uprawianie agresji w wyobraźni jako forma redukcji agresji. Istnieją zwolennicy tej teorii, że na przykład zwymyślanie kogoś w myślach zamiast w rzeczywistości może przynieść mniejszą agresję wobec danej osoby.

3. Rozładowanie przez bezpośrednią agresję. Jednak ta forma jest dość kontrowersyjna i powoduje tylko zwiększenie agresji i negatywnego myślenia wobec osoby aniżeli wyciszenie. Zatem przemoc nie zmniejsza skłonności do przemocy tylko ją potęguje. Może dawać chwilowe zmniejszenie napięcia, ale na dłuższą metę rodzi jeszcze więcej przemocy i sprawca rośnie w siłę.

Skoro powyższe sposoby nie do końca działają, to co zadziała na zredukowanie działań agresywnych? Można podjąć racjonalne próby wyszukiwania argumentów na to, że agresja jest niebezpieczna, że powoduje ból i cierpienie. Jednak czy będzie to przekonywujące? Zastosowanie kar dla osoby, która jest agresywna, więzienie za brutalne pobicie, odebranie dziecku przywileju po uderzeniu kolegi. To nie jest to takie proste. Nieumiejętnie zastosowana kara czy nieadekwatna do przewinienia może tylko potęgować agresję. Choć pewnie, aby tak się stało potrzebne są także inne czynniki wyzwalające. W przeciwieństwie do kary można zastosować igno-

rowanie zachowań agresywnych a wzmacnianie zachowań właściwych. Wówczas zachowania agresywne mogą wygasnąć lub karanie innych po to, aby pokazać jakie mogą być konsekwencje. Każda metoda ma swoje plusy i minusy i nie jest do zastosowania u każdego, a zwłaszcza u dzieci.

Każde zachowanie człowiek stara się sobie wytłumaczyć. Szuka dla siebie uzasadnienia, które będzie logiczne. Człowiek palący papierosy, kiedy przeczyta raport, że palenie papierosów wywołuje najczęściej raka płuc, który jest najczęstszą przyczyną zgonu, będzie odczuwał tak zwany dysonans poznawczy. Dysonans poznawczy dotyczy sytuacji, gdy człowiek posiada dwie sprzeczne postawy, dwa sprzeczne zachowania.

Tak jak w przypadku palenia papierosów. Chcąc być zdrowy i długo żyć, a paląc papierosy. W takiej sytuacji będzie wymyślał różne argumenty, aby zredukować napięcie wynikające z dysonansu poznawczego. Będzie próbował tłumaczyć, że badania nie były profesjonalne, albo że w zasadzie bardzo mało pali.

A jak ma się taki dysonans poznawczy do zachowań agresywnych. Załóżmy, że uważamy siebie za człowieka dobrego, uczciwego, wrażliwego, a popełniamy czyn agresywny, godzący w dobrą inną osobę i nasza wina jest bezsporna. W sytuacji tej, aby zredukować dysonans, należałoby winę przypisać ofierze, że właściwie to była jej wina, że źle się zachowywała i należało się jej takie, a nie inne potraktowanie.

Niestety tak się dzieje, że ludzie popełniają różne akty agresji, przestępstwa wobec innych i obwiniają swoje ofiary za swoje czyny, aby zniwelować dysonans, że dopuścili się zabronionego czynu lub zachowań, jakich ludzie porządni się nie dopuszczają.

Na zachowania agresywne może wpływać wiele czynników: biologia, wychowanie, choroby somatyczne i psychiczne. Na pewno agresja skierowana do ludzi nie jest zjawiskiem pożądanym i trzeba ją eliminować i nad nią pracować, aby nie wymknęła się spod kontroli, zwłaszcza u osób, które łatwo ulegają frustracji. Istnieją treningi zastępowania agresji sposobami bardziej akceptowalnymi lub angażowanie się w zajęcia bardziej sublimowane.

Agresja, która popycha do działania, tworzenia będzie zdecydowanie bardziej korzystna dla wszystkich. Agresja, która miała funkcję ewolucyjną i zapewniała przetrwanie, gdy na każdym rogu czaiło się niebezpieczeństwo, miała swoje uzasadnienie, jednak czasy bardzo się zmieniły i agresja jest niechciana, nieelegancka. Niektórzy badani twierdzą, że jesteśmy gatunkiem agresywnym i agresja to jeden z podstawowych popędów i sposób na nią, to zapanowanie nad nią czy to farmakologiczne, czy psychoterapeutyczne lub uporanie się z nią we własnym zakresie.

**Dorota Kamińska**  
psycholog

źródło - Elliot Aronson „Człowiek istota społeczna”



Anna Drajewicz

# Inspirujące książki



„7 nawyków skutecznego działania” to biblia współczesnego człowieka, która w Stanach Zjednoczonych sprzedała się w 10 mln egzemplarzy! Autor tej książki, **Stephen R. Covey** to jeden z najbardziej wpływowych ludzi Ameryki. Wskazuje on, jak – kierując się wewnętrzną uczciwością, poszanowaniem innych, a przede wszystkim świadomością tego, co najważniejsze – doprowadzić do erupcji własnych możliwości i stworzyć synergię, oznaczającą zwielenokrotnione efekty wspólnych działań.

Wypracowanie owych siedmiu tytułowych nawyków prowadzi do twórczych zmian wewnętrznych, kształtowania trwałych relacji z innymi, inspirującego przywództwa na poziomie osobistym, interpersonalnym i menedżerskim. Co ważne, swoje tezy autor ilustruje barwnymi, wiarygodnymi przykładami, zaczerpniętymi z własnych doświadczeń.

Tłumaczy, że skuteczne działanie nie jest trudne. Kluczem do wszystkiego jest konsekwencja i wyrobienie nawyków, które pomogą nam nie tylko w życiu osobistym, ale również zawodowym. Wiąże się to bezpośrednio z organizacją czasu, motywacją i twórczym działaniem. Przeczytanie tej książki może stać się pierwszym krokiem na ścieżce sukcesów, jeśli zastosujesz się do porad autora.

Covey przekonuje, że potencjał drzemie w każdym, ale chaos w działaniu sprawia, że większość ludzi szybko się zniechęca i porzuca marzenia o biznesie, osiągnięciu osobistych celów czy nieświadomie psuje swoje relacje z bliższym i dalszym otoczeniem. Stosując jego poparte przykładami rady, możemy osiągnąć poczucie bezpieczeństwa, i kontrolować wszystkie swoje działania. Przełoży się to nie tylko na lepsze funkcjonowanie na co dzień, ale również na osiąganie celów rozciągniętych w czasie.

Z ciekawostek o nim dodam, że Stephen R. Covey był ojcem dziewięciorga dzieci oraz dziadkiem pięćdziesięciu jeden wnucząt! W roku 1998 otrzymał międzynarodową nagrodę pokojową – Sik'h 1998 International Man of Peace Award.

Kolejna książka „**Obudź w sobie olbrzyma**”, to bestseller najbardziej znanego na świecie mówcy motywacyjnego, **Anthony'ego Robbinsa**. Jego osoba to niezwykle zjawisko w kręgach amerykańskiej nauki ostatnich lat. Uchodzi za człowieka, który osiągnął szczyty możliwości wnikania w ludzkie wnętrza. W ciągu dekad ponad milion ludzi zainwestowało - z powodzeniem - w książki, kasety audio i wideo, z materiałami jego autorstwa. Robbins jest pierwszym spośród pionier-

skich ekspertów od tzw. psychologii zmian w USA.

Z wielkim sukcesem kieruje założonymi przez siebie dziewięcioma firmami. Jest wziętym, wysoko cenionym konsultantem świata biznesu, rządu USA i rządów innych krajów. W książce „Obudź w sobie olbrzyma” odsłania metody i techniki, które opanował w najwyższym stopniu, pozwalające po mistrzowsku obcować z ludzką psychiką. Na kartach swej obszernej pracy wykłada klarownie i przekonująco, jak wzkręcać w sobie wystarczająco dużo siły, aby mieć wpływ na swój stan; umysłowy, emocjonalny, fizyczny i materialny.

Krok po kroku wprowadza nas w tajniki samodoskonalenia, pozwalając dotrzeć do wyznaczenia celu, dziś mającego jeszcze gdzieś za mgłą. „**Ocknij się i zacznij kontrolować całe swoje życie**”; „**Ujarmij siły, które kształtują Twoje przeznaczenie**”.

Książka daje wiedzę i impet do działania; pozwala przyjąć za własne trzy podstawowe zasady wprowadzania trwałych zmian. Wymagać więcej poprzez uświadomienie sobie, jakie są i jakie powinny być Twoje obecne wymagania. Pomaga pozbyć się tych przekonań, które nie pozwalają Ci dotrzeć tam, gdzie chcesz się znaleźć, oraz umocnić te, które już dobrze Ci służą.

Wreszcie pomaga wypracować strategię, które pozwolą Ci szybciej, łatwiej i z większą klasą osiągnąć pożądane rezultaty. **Dzięki jego metodom samodoskonalenia ludzie zaczynają kontrolować swoje życie i kształtować przeznaczenie. Rzucają ograniczające nałogi, nawyki i przekonania. Sięgają po radość, szczęście i sukces.** Musisz sobie bowiem uświadomić, że wielu ludzi wie, co robić, ale tylko niewielu postępuje zgodnie ze swoją wiedzą. Nie wystarczy wiedzieć! Trzeba działać.

Kolejny tytuł tej listy to „**Bogaty ojciec, Biedny ojciec**” Roberta Kiyosaki i Sharon L. Lechter. Nie bez powodu polecam wam tę książkę; najdłużej znajdowała się na wszystkich czterech największych listach bestsellerów w Stanach Zjednoczonych. Na szczególnie cenionej liście bestsellerów dziennika New York Times plasowała się w ścisłej czołówce przez ponad 5 lat! Przetłumaczona na 50 języków i dostępna w 97 krajach!

Aby stać się bogatym, nie musisz mieć specjalnego wykształcenia ani wyszukanych umiejętności. Tak naprawdę wielu ludziom wykształcenie przeszkadza w dojściu do prawdziwego majątku, gdyż szkoła czy uczelnia wpoila im mentalność etatowego pracownika. Robert Kiyosaki w książce opisuje to, czego bogaci ojcowie uczą swoje dzieci na temat pieniędzy, a o czym nie wiedzą biedni i klasa średnia.

Uczy także, jak sprawić, aby pieniądze pracowały na ciebie. Uświadamia rodzicom, że pu-



bliczny system edukacji niczego nie nauczy ich dzieci o pieniądzu. Krok po kroku tłumaczy, jak zapewnić im sukces finansowy w przyszłości.

„**Robert Kiyosaki podważył dotychczasowe poglądy milionów ludzi na całym świecie i zmienił ich sposób myślenia o pieniądzu. Jego spojrzenie na pieniądze i inwestowanie jest często sprzeczne z popularnymi poglądami, a on zasłużył sobie na swoją reputację: słynie z bezpośredniego stylu i kontrowersyjnych opinii. Na całym świecie jest uznawany za gorącego orędownika edukacji finansowej.**” Polecam uwagi szczególnie rodzicom, których dzieci zaczynają „przygodę” ze szkołą.

Robert Kiyosaki miał „dwóch ojców”. Biologicznemu, który posiadał doktorat i piastował stanowisko dyrektora departamentu edukacji na Hawajach, nigdy nie wystarczyło pieniędzy do pierwszego i umarł bardzo zadłużony. Drugiemu, który porzucił szkołę w wieku 13 lat, udało się

zrealizować swoje życiowe plany i stał się jednym z najbogatszych ludzi na Hawajach. Dzięki terminowaniu u niego Kiyosaki stał się inwestorem, przedsiębiorcą i nauczycielem.

Jego poglądy na temat pieniędzy są sprzeczne z powszechnie panującymi opiniami. Odważnie podważył i zmienił to, w jaki sposób myśleć o pieniądzu dziesiątki milionów ludzi na świecie. Zanegował sens „starych” rad typu: znajdź dobrą pracę, oszczędzaj pieniądze, ciężko pracuj, spłać długi, inwestuj długoterminowo i dywersyfikuj. Robert Kiyosaki dzięki inwestycjom mógł zostać rentierem w wieku 47 lat. Wtedy właśnie napisał książkę „Bogaty ojciec, Biedny ojciec”.

Jak sam powiedział: „*Chodźmy do szkoły, żeby nauczyć się, jak ciężko pracować za pieniądze. Ja piszę książki i tworzę produkty, które uczą ludzi, jak sprawić, by pieniądze zaczęły ciężko pracować dla nich.*”

**SM Express** Redaguje zespół: Tomasz Połec - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Mórański, Helena Kładko, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Małgorzata Kitowska, Dominika Czarnota, Scholastyka Śniegowska, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Magdalena Fac, Małgorzata Felger, Helena Konarska, Justyna Kowalewska-Hryniewska, Małgorzata Śliwa, Joanna Figura, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gąska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miąsek, Aneta Klimczak. Adres Redakcji: Warszawa, Nowolipki 2a, Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Nowolipki 2a Skład i grafika: Aneta Klimczak. Druk: Drukarnia ODDI Poland. Nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: redakcja@ptsr.org.pl



### Realizm i magia

Haruki Murakami czekał swoim wiernym czytelnikom na nową powieść ponad pięć lat. Ale było warto! Dostaliśmy od razu dwutomową powieść „Śmierć Komandora”. Główny bohater, trzydziestosześcioletek, mieszka w Tokio – jest malarzem awangar-

dowym. Ale sytuacja ekonomiczna zmusza go do malowania portretów na zamówienie. Szybko staje się w tym rozchwytywanym specjalistą. Wiedzie szczęśliwe życie u boku pięknej żony.

Jednak pewnego dnia żona informuje, że już go

nie kocha i odchodzi. Nasz bohater rusza w półroczną podróż samochodową po Japonii. Później wraca do Tokio i prosi przyjaciela o nocleg. Ten oferuje mu znacznie więcej. Mieszkanie w domu na odludziu, w górach należącym do jego ojca, sławnego malarza.

W nowym, inspirującym otocze-

niu bohater zamierza wieść spokojne życie poświęcone twórczości – korzysta z pracowni mistrza, zaczyna prowadzić lekcje malarstwa w pobliskiej Odawarze. Pewnego dnia zgłasza się do niego nieznanemu mężczyzna z nietypową malarzką propozycją. A nasz bohater odkrywa jeszcze na strychu dobrze ukryty obraz mistrza „Śmierć Komandora”. I od tego momentu realistyczna opowieść zaczyna się przeplatać z surrealistycznymi zdarzeniami i postaciami.

A do tego przez cały czas towarzyszy czytelnikowi malarstwo i muzyka klasyczna, którą bohater słucha niemal non stop.

Powieść, która całkowicie nami zawładnie.

„Śmierć Komandora t.1 Pojawia się idea, i t.2 Metafora się zmienia” Haruki Murakami, Muza

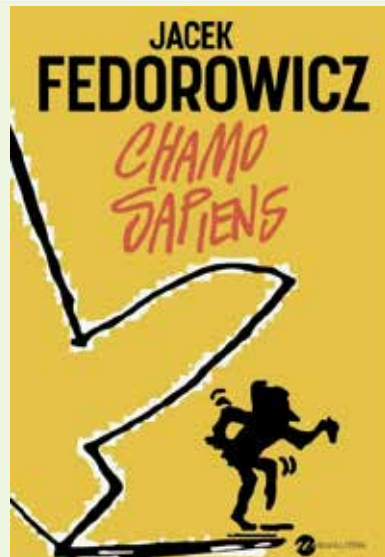
### Na pochmurne dni

Jacka Fedorowicza nikomu nie trzeba przedstawiać. Satyryk, aktor, dziennikarz, rysownik i dodatkowo maratończyk. Założył wraz ze Zbigniewem Cybulskim i Bogumiłem Kobielą studenckiego teatru Bim – Bom. Od lat 60. bawi nas swoimi skeczami. W radiowym słuchowisku 60 minut na godzinę wykreował słynną postać Kolegi Kierownika. Jego monologi, felietony wygłaszane na estradach, w studiach radiowych i telewizyjnych to niedościgniony wzór wyrafinowanego humoru i błyskotliwej ironii.

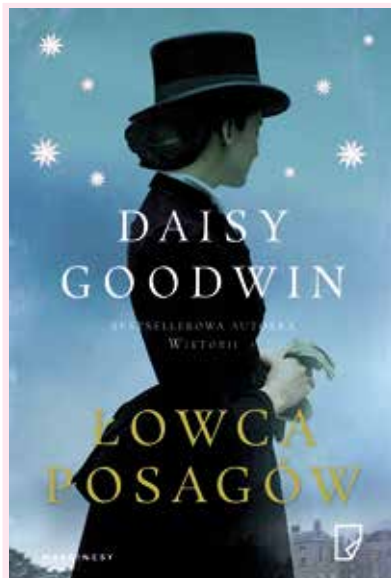
Teraz debiutuje tomem „Chamo sapiens”. W przedmowie tłu-

maczy się dlaczego to zrobił i czemu dopiero teraz. Przy okazji wyjaśnia jak powstają jego felietony. Pretekstem może być wszystko – rozmowy w kolejce, wieczorne wydanie telewizyjnego serwisu informacyjnego, banały z głośników dworcowych, wynik meczu, a nade wszystko ocean bezwstydu przedstawicieli polskiej sceny politycznej.

Wobec czujnego ucha satyryka nikt nie może czuć się bezpieczny. Mamy tu mieszanekę ironii i kabaretowego polotu w starym, dobrym stylu. Dodatkowo Jacek Fedorowicz robi to z niezwykle celną i zabawną puentą. Książka w sam raz na pochmurne, zimowe dni. By mimo wszystko uśmiech zagościł na naszej twarzy.



„Chamo sapiens” Jacek Fedorowicz, Wielka litera



Opowieść o namiętności

Główną bohaterką książki jest Sisi, austriacka cesarzowa. Niezwykle piękna, wysportowana, inteligentna i bajecznie bogata. Patrzy na nią z zazdrością kobiety, marzą zaś prawie wszyscy mężczyźni. Jednak ona nie jest szczęśliwa. Nudzi ją dworska etykieta rodziny Habsburgów. Obojętnie patrzy na swojego dużo starszego męża. A jest jeszcze despotyczna teściowa. Cesarzowa marzy o wielkiej, romantycznej miłości. Z powodu jej sytuacji rodzinnej sprawa nie jest łatwa.

Pewnego dnia Sisi na zaproszenie Korony Brytyjskiej jedzie na Wyspy. Bierze udział w polowaniu. I tam właśnie spotyka kapi-

tana Baya Middletona. Posiada on wszystkie cechy, które zarówno przyciągają, jak i odpychają. Przystojny, zabawny, szarmancki, pewny siebie, odważny, zawsze otoczony przez wianuszek kobiet. Świetnie jeździ konno. Jest jedynym chyba człowiekiem na Starym Kontynencie, który robi to lepiej niż Sisi.

Trzeba dodać, że kapitan jest dziesięć lat młodszy od cesarzowej i zaręczony z bogatą Charlotte. Cesarzowa i Bay od razu wpadają sobie w oko i nie bacząc na konsekwencje rzucają się w wir namiętności...

„Lowca posagów”, Daisy Goodwin, Marginesy