

Nr 72

Rok VII

czerwiec 2019

ISSN 2299-9647



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

SM Express

Abilimpiada za nami - str. 3-5

W numerze:

Dla Zuzi i przyjaciół - str. 6-7

Światowy Dzień SM Koło w Gdyni - str. 8-9

Ognisko integracyjne Koła Rumia - str. 12-13

Wiosna nowym początkiem - str. 18-19

Kryzysy życiowe - str. 22-23

Droży Państwo



Przez pewien czas mieliśmy nadzieję, że leki na które oczekuje wielu chorych na SM, trafią do refundacji. Tymczasem po zapoznaniu się z publikacją projektu obwieszczenia Ministra Zdrowia dotyczącego wykazu

leków refundowanych obowiązującego od dnia lipca br. okazało się, że nie znalazły się tu nowe opcje terapeutyczne dla chorych z pierwotnie postępującym stwardnieniem rozsianym (okrelizumab) oraz w drugiej linii leczenia postaci rzutowo-remisyjnej (kladrybina w tabletkach oraz okrelizumab). Obecnie w drugiej linii leczenia refundacją objęte są dwa leki. To bardzo dobrze, przecież przez wiele lat walczyliśmy aby

powstała druga linia i aby chorzy z ciężką postacią SM mogli z niej korzystać. Podobnie jak ci chorzy, którzy źle reagowali na terapię pierwszej linii.

Jednak wielu pacjentów oczekuje na nowe możliwości, preparaty o innym mechanizmie działania i rzadszym dawkowaniu. Jest bardzo ważne, aby umożliwić im dostęp do tych terapii. Lekarze także chcieliby mieć możliwość korzystania z szerszej gamy leków, ponieważ wtedy łatwiej byłoby dobrać terapię do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Wiele obiecywaliśmy sobie gdy pojawiła się informacja o istnieniu leku na pierwotnie postępującą postać SM. Ta postać choroby nie ma dotychczas żadnej możliwości leczenia. Podobnie w przypadku innego leku, który może w sposób znaczący podnieść jakość życia pacjentom w postaci rzutowo-remisyjnej, ale też we wtórnie postępującej. To mógłby być prawdziwy przełom, pozwalający chorym, żyjącym dotychczas bez szans na ja-

kąkolwiek pomoc, dać nadzieję na terapię.

Oczekujące na refundację leki uzyskały pozytywną rekomendację Prezesa AOTMiT w zeszłym roku i wciąż nie są dostępne. A przecież pacjenci ze stwardnieniem rozsianym to młode osoby, w wieku produkcyjnym, które powinny normalnie żyć, pracować i móc założyć rodzinę. Szczególnie dla nich ważna jest indywidualizacja terapii.

W dobie nieskrępowanego dostępu do informacji, każdy może dowiedzieć się o interesujących go sprawach. Osoby z SM też mają internet i mogą zobaczyć, że w wielu krajach chorujący tam mają już możliwość leczenia choroby. I zadają sobie pytanie – dlaczego w Polsce wciąż trzeba czekać?

Czy tak trudno wyobrazić sobie cierpienia ludzi, którzy czują jak ucieka im sprawność, ucieka życie, a jednocześnie czytają o lekach, które mogłyby im pomóc i są dostępne... Tyle, że nie w Polsce.



Abilimpiada 2019 za nami

W dniach 14, 15 i 16 czerwca zjawiliśmy się w Turnie, w ośrodku Emaus, aby po raz kolejny pokazać co umiemy. Abilimpiada to forma zawodów prawie olimpijskich, ale tu ocenie podlegają nasze zdolności manualne, kreatywność i umiejętność pokonania stresu podczas pracy i oceny przez innych zawodników i na koniec jury konkursu.

Do Turna przyjechało w tym roku ponad 50 uczestników, którzy brali udział w różnorodnych konkurencjach plastycznych, manualnych, szachach, warcabach i sudoku. Również odbył się konkurs fotograficzny.

Oprócz zawodów na uczestników spotkania czekał szereg różnorodnych atrakcji. Jedną z nich były warsztaty fotograficzne, które trwały całą sobotę. Poprowadził je artysta fotografik Łukasz Szczypiór, który przyjechał do nas z Olsztyna. Zapoznaliśmy się z tematem fotografii portretowej, produktowej, reportażowej, nauczyliśmy wykorzystywać możliwości jakie daje nam nasz aparat, zobaczyliśmy, że niekoniecznie, aby wykonać dobre zdjęcie trzeba dysponować sprzętem za kilka tysięcy. Efektem warsztatów były piękne zdjęcia, które wzięły udział w konkursie fotograficznym.

Nowością była konkurencja nazwana Open, w której udział mógł wziąć każdy uczestnik i pokazać to, co tworzy na co dzień, to w czym najlepiej się czuje i co mu w duszy gra. Jedną z uczestniczek, Kasia, w ramach tej konkurencji pokazała nam swój talent wokalny, który spotkał się z zachwytem publiczności i jury.

Podczas Abilimpiady odbyło się również Walne Zebranie Sprawozdawcze delegatów. Jak co roku zostały przyjęte sprawozdania merytoryczne i finansowe. Podjęliśmy także decyzję o rozpoczęciu prac nad zmianami w statucie.

Pogoda dopisała, wieczorem bawiliśmy się przy ognisku, a rozmowom nie było końca. W niedzielę nastąpiło wręczenie nagród i nie obyło się bez wzruszeń. Wspaniałą atmosferę i niektóre efekty dwudniowych zmaganiń możecie zobaczyć na fotografiach, a listę zwycięzców poszczególnych kategorii publikujemy na następnych stronach.

SM Express

ukazuje się dzięki wsparciu



MERCK

Biogen Poland Sp. z o.o.



SANOFI GENZYME

NOVARTIS



ZWYCIĘZCY W KATEGORIACH

Ceramika:

1. Mirosława Peczyńska
2. Małgorzata Stańczyk

Zdobienie bombek i jajek wielkanocnych:

1. Urszula Kraszewska
1. Ilona Buczek
2. Danuta Łożyńska
3. Mirosława Woźniak

Szydełkowanie:

1. Danuta Grudzień
1. Aneta Uzar
2. Helena Kładko
3. Bogumiła Pelc

Malowanie:

1. Sylwester Kołodziej
1. Zenobia Kowalska
2. Monika Kładko
3. Katarzyna Adamczyk - Drożyńska
3. Monika Kowalczyk

Robótki na drutach:

1. Danuta Grudzień
1. Grażyna Chojnacka

Szachy:

1. Zbigniew Przycki
1. Marek Iwanicki
2. Sylwester Kołodziej

Warcaby:

1. Grażyna Sikora
1. Marek Iwanicki
2. Wiesław Gieroba
3. Zbigniew Przycki

Sudoku:

1. Grażyna Sikora
2. Krystyna Frankowska
3. Anna Niesluchowska

Fotografia:

1. Katarzyna Adamczyk - Drożyńska
2. Robert Wojewódzki
2. Zenobia Kowalska
3. Daniel Litwiński

Decoupage:

1. Aneta Uzar
2. Mirosława Woźniak
2. Urszula Kraszewska
3. Jadwiga Szymczak

Tworzenie Kartek Okolicznościowych:

1. Grażyna Sikora
1. Danuta Łożyńska
2. Ilona Buczek
2. Maria Kulenty

Open:

1. Małgorzata Stańczyk
1. Monika Kowalczyk
2. Urszula Kraszewska
3. Jadwiga Szymczak

Nagrody Specjalne dr Ewy Gruszki:

Grażyna Sikora - Oskar za wybitne osiągnięcia

Katarzyna Adamczyk- Drożyńska - nagroda specjalna za piękny śpiew

Monika Kowalczyk - za najpiękniejsze dzieło Abilimpiady

Małgorzata Stańczyk Nagroda Specjalna od Wolontariuszy i pracowników biura RG:

Grażyna Chojnacka
Jadwiga Ładosz





W Maratonie uczestniczyli także członkowie Oddziału Ziemi Cieszyńskiej PTSR.



Główna organizatorka II Festynu Charytatywnego „Maraton Dobroci” Anna Kroczek z synem Przemysławem.



Regina Zachurzok ze swoimi bajecznymi pracami. U dołu obrazy haftowane przez inną członkinię PTSR, Marylę Zawadę.



Marta Górniok z tortem, ze sprzedaży którego zasilono dochód z imprezy.

Dla Zuzi i przyjaciół

Imprezy charytatywne organizowane dla osób potrzebujących pomocy, to nic nowego. Ale gdy organizuje je ktoś, kto sam ma problemy zdrowotne, to budzi jeszcze większy szacunek. Członkini Oddziału Ziemi Cieszyńskiej Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego **Anna Kroczek** od wielu lat nosi ciężar opieki nad chorym na SM synem, ale wraz z bliskimi i znajo-

mymi zorganizowała 1 i 2 czerwca w Markłowicach Górnych II Festyn Charytatywny „Maraton Dobroci”. Mało, że jego rozmach mógł wprawić w zdumienie, to jeszcze impreza została pomyślana jako dwudniowa, a dochód przeznaczono dla niepełnosprawnej dziewczynki **Zuzanny Rak** oraz przyjaciół **Przemysława Kroczka** z OZC PTSR. – *Nam wy-*

Zuzanna Rak zaprezentowała taniec na wózku.

Obrazy haftowane sercem przez Marię Zawadę.



tovała swoje uroczne mulinowe obrazy, a **Marta Górniok** upiekła imponujący, piętrowy tort z logo imprezy. Nie zawiódła publiczność, bo atrakcji zaplanowano co niemiara, głównie dla świętujących w ten weekend dzieci. Poza występami przedszkolaków i uczniów miejscowej SP, w tym samej Zuzi, można było pojeździć na koniach, skorzystać z bardzo bogato zaopatrzonego bufetu, posłuchać recitalu na ksylo-

fonie **Nikoli Świerczek** czy półfinalisty programu „Must Be The Music” **Grzegorza Buchty**, który wykonywał m.in. przeboje Czesława Niemena. Następnego dnia także nie zabrakło ambitnej muzyki w wykonaniu zespołu „Lokomotywa”, meczu pokazowego adeptów szkoły piłkarskiej, prezentacji motocykli, iluminacji świetlnych i mnóstwa innych niespodzianek.

(bs)

Fot. Sebastian Pietrzak

Nowy zarząd cieszyńskiego PTSR

Oddział Ziemi Cieszyńskiej Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego 11 maja w swojej siedzibie w drogomyskiej „Efficie” zorganizował spotkanie sprawozdawczo-wyborcze. Jak zawsze na początek nie zapomniano o jubilatami. Wyborom przyglądały się przedstawicielki warszawskiego Zarządu Głównego PTSR **Grażyna Sikora** i Przewodnicząca Głównej Komisji Rewizyjnej **Bożysława Kantor-Głapińska**. Nowy zarząd będzie pracował w niezmiennym składzie, czyli utworzyli go: przewodniczący **Stanisław Pietrzyk**, wiceprzewodnicząca **Beata Włodarska**,

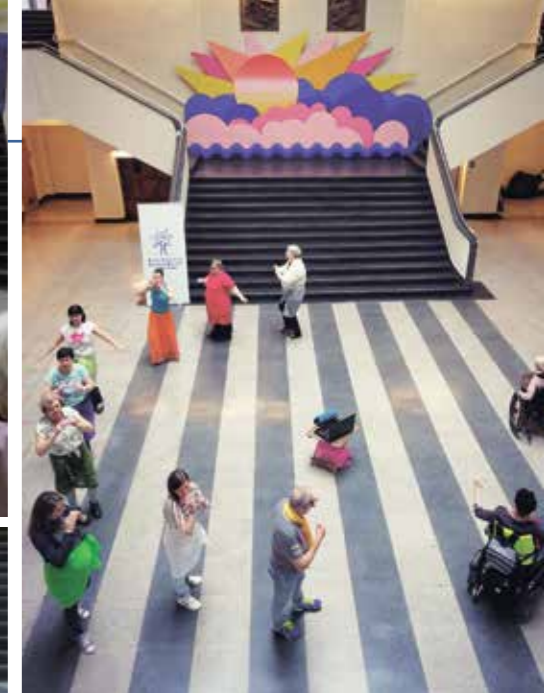
sekretarz **Alojzy Nowak**, skarbnik **Jan Świerczek** i **Anna Kroczek**. W komisji rewizyjnej zasia-

dają: **Dariusz Romik**, **Aleksandra Filapek** i **Anna Pszczołka**.

(bs)



Infolinia PTSR - 22 127 48 50



Światowy Dzień SM Koło w Gdyni postanowiło uczcić w nietypowy sposób **Taniec Radości**

Starożytne kultury nauczyły nas, jak możemy się wspierać i wzmacniać w różnych sytuacjach życiowych, np. podczas wprowadzania zmian w swoje życie, po przeżyciach traum, chorobach, stratach, narodzinach, itp. Od zarania dziejów ludzkości święte tańce, pieśni i wspólne muzykowanie łączyły ludzi. Tańczyli swoją radość, lęki, żalobę i miłość; tańczyli w intencji pokoju w swoich sercach i pokoju na świecie. Organizowano święta na zmiany pór

roku i poprzez taniec oraz rytuały oddawano cześć naturze i sile przodków. Dzięki tańcom medytacyjnym możemy wyrazić swoje uczucia i je w razie potrzeby transformować. Wspierają one naszą osobistą moc i radość życia, pomagają osiągnąć harmonię. Pobudzają serce i układ krążenia, dotleniają i tworzą połączenie ze światem ducha. Tańcząc redukujemy stres, łączymy się z własnymi zmysłami i uczymy się być tu i teraz.

Jak to działa?

Dzięki regularnej praktyce:

- zrelaksujesz się
- odmłodzisz się
- pokochasz swoje ciało i skontaktujesz się z jego mądrością
- odciążysz kręgosłup
- pobudzisz przepływ krwi i limfy
- dotlenisz się
- skoordynujesz półkule mózgowe
- dostroisz się do rytmów natury
- zaktywujesz swoje własne uzdrawiające potencjały
- zatrzymasz się w codziennym

zabieganiu, by na nowo połączyć się ze sobą.

Pani Arleta zaprosiła chorych na SM do cudownego, radosnego świata tańca, ruchu i dźwięku w kolorowych chustach pareo. - *Eksperymentując z przeróżnymi formami ruchu, szczególnie ukochałam Tańce W Kręgu. Tworząc harmonijny taneczny krąg mamy okazję ponownie połączyć się z naturą, jej uniwersalną miłością, ze sobą i z innymi ludźmi. Poruszając się w krę-*

gu zawsze czuję ten osobliwy spokój, bezpieczeństwo i potężną miłość, połączenie serc. Zasilam się i niosę te energie dalej w świat. I jest mi dużo łatwiej odnajdować się w codzienności. - mówi pani Arleta.

Oczywiście po wspólnym Tańcu Radości, była kawa, pyszne lody, prezenciki i upominki od Muzeum Emigracji w Gdyni, które tego dnia gościło PTSR koło Gdynia w swojej przestrzeni.

AB





Niespodzianka dla solenizanta

1 czerwca swoje okrągłe urodziny miał prezes oddziału Pomorskiego **Krzysztof Wójcik**. Z tej okazji koło Gdynia oraz Rada Oddziału postanowiła zrobić solenizantowi niespodziankę urodzinową, na zebraniu informacyjnym. Krzysztof niczego się nie spodziewał, ani o niczym nie wiedział. Z tej okazji dla solenizanta były balony z życzeniami od podopiecznych koła Gdynia, był tort, były kwiaty i prezenty oraz atrakcja - czyli występ dwóch nimf greckich recytujących wiersz Wisławy Szymborskiej „Oda do starości”.

Oda do starości - Wisława Szymborska
Co to za życie bywa w MŁODOŚCI !?
Nie czujesz serca ...wątroby ...kości ...
Śpiz jak zabity, popijasz gładko ...
i nawet głowa boli cię rzadko.
Dopiero człeku twój wiek DOJRZAŁY!
Odślania życia urok wspaniały ...
Gdy łyk powietrza, z wysiłkiem łapiesz...
Rwie Cię w kolanach ...
Na schodach sapiesz ...
Serce jak głupie szybko ci bije ...
Lecz w każdej chwili czujesz że ŻYJESZ!
Więc nie narzekaj z byle powodu
Masz teraz wszystko ,czego za młodu
nie doświadczyłeś. Ale DOŻYŁEŚ!
Więc chociaż czasem w krzyżu cię łupie
Ciesz się dniem każdym!
Miej wszystko w DUPIE!!!

W przybierane rolę nimf greckich oraz recytatorskich wcieliły się: przewodnicząca koła Gdynia oraz przewodnicząca oddziału Pomorskiego - **Aleksandra Orłowska** i zaprzyjaźniona - Grażynka, która przyjechała z zagranicy specjalnie na tę okazję. Tak się bawi i świętuje koło Gdynia bo żyje się tylko raz. Jeszcze raz jubilatowi życzymy wszystkiego najlepszego - podopieczni koła Gdynia i przyjaciele.

AB





Ognisko integracyjne Koła Rumia



Koło Rumia spotkało się 9 czerwca na 1 integracyjnym ognisku. Organizacją zajęli się wszyscy chorzy – przygotowując pyszne domowe wypieki, rozpalenie ogniska, a rodziny podopiecznych koła – zadbali aby każdy otrzymał upieczone kiełbaski.

Wszyscy czuwali aby każdy z osobna czuł się dobrze. Była okazja do lepszego poznania koleżanek i kolegów z koła Rumia oraz kilka osób z koła Gdynia.

Przy ogniu toczyły się miłe rozmowy, słychać było żarty i śmiechy. Niektóre rozbawione miny udało się nawet z zaskoczenia sfotografować, co możecie zobaczyć na załączonych zdjęciach. Przewodnicząca koła oraz zaproszeni goście z Rady Oddziału Pomorskiego – Aleksandra Orłowska i Krzysztof Wójcik - niestrudzenie zabawiali towarzystwo, czas więc mijał szybko i przyjemnie. Pogoda była jak na zamówienie - słoneczko świeciło i grało prawie jak w lipcu. Spotkanie było bardzo fajne i wszyscy chcielibyśmy takich więcej.

A taką atmosferę i super miejscówkę zawdzięczamy Bogdanowi Formella – komendantowi ośrodka Dom Harcerza w Rumii, który gościł chorych na SM.

AB





Podsumowanie kampanii informacyjnej w sieradzkich szkołach

Cicho i niezauważalnie

25. maja 2019 r. odbyło się spotkanie podsumowujące kampanię informacyjną o stwardnieniu rozsianym przeprowadzaną przez **Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Sieradzu**, a następnie spotkanie integracyjne członków naszego stowarzyszenia wraz z mieszkańcami Sieradza. Nasze spotkanie uświetnił występ zespołu country TEREN C.

Spotkanie, które poprowadziła **Maria Kulenty** zostało dofinansowane z środków PFRON sportu, kultury, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych powiatu sieradzkiego oraz dofinansowane przez Gminę Miasto Sieradz w ramach zadania publicznego pod nazwą „Wzbogacanie życia kulturalnego Sieradza poprzez imprezy o charakterze środowiskowym, lokalnym i ponadlokalnym.

W naszym spotkaniu ze względu na zdrowotnych nie mogła uczestniczyć Przewodnicząca Rady Oddziału **Elżbieta Lewandowska**.

Uczestniczyli zaproszeni goście, którzy cały czas współpracują ze Stowarzyszeniem, a są to w szczególności: Starosta Sieradzki – **Mariusz Bądzior**, Kierownik Oddziału Neurologii i Oddziału Udarowego Szpitala Wojewódzkiego w Sieradzu – **Robert Grenda**, Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Sieradzu – **Krystyna Marcińczak**, Kierownik Zespołu ds. Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych PCPR – **Dorota Zakrzewska**, Pracownik działu

www.ptsr.org.pl



ds. Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych PCPR – **Dominika Bratek**, Prezes Przychodni Sp-ka z o.o. w Sieradzu – **Łukasz Spławski** z małżonką, przedstawiciel Sieradzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej – **Hanna Janas-Łukasik**, Dyrektor II Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Sieradzu – **Urszula Świniarska**, przedstawiciele organizacji pozarządowych i oczywiście członkowie naszego Stowarzyszenia wraz z rodzinami i przyjaciółmi oraz mieszkańcy Sieradza. Jako pierwszy wystąpił dr. Robert Grenda, który w sposób bardzo przystępny wyjaśnił co to jest cho-

roba „stwardnienie rozsiane”, i jej pierwsze możliwe objawy. Pozwoliło to zrozumieć starania i działania Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Sieradzu na rzecz chorych potrzebujących pomocy. Tutaj należy nadmienić, że dr. Robert Grenda zawsze udziela wsparcia naszym chorym, a współpraca jest godna podziękowania. Następnie M. Kulenty w wielkim skrócie przedstawiła działania Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Sieradzu na rzecz osób z niepełnosprawnościami, nie tylko swoich członków ale również osób niesamodzielnych powiatu sieradzkiego.

Była to realizacja ze środków PFRON zadania pod nazwą RAK 2017 i kontynuacja obecnie zadania DROGA DO SPRAWNOŚCI. Wsparcie to trwa nadal, uczestnicy projektu otrzymują wsparcie w domu w 5 płaszczyznach: wsparcie rehabilitacyjne, wsparcie psychologiczne, logopedyczne, asystenta osób niepełnosprawnych i wolontariat. Należy nadmienić, że jest to projekt partnerski, którego Liderem jest PTSR O/Sieradz. Ze wsparcia korzysta 235 osób niepełnosprawnych z woj. łódzkiego, kujawsko – pomorskiego, wielkopolskiego, małopolskiego,

białskiego i lubelskiego. Następnie realizujemy jako partner od XII 2017 r do II 2020 roku projekt Usługi Opiekuńcze W Miejscu Zamieszkania Osoby Niesamodzielnej na terenie powiatu sieradzkiego. Usługi są świadczone w ramach projektu „Centrum Usług Społecznych w Powiecie Sieradzkim”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, gdzie liderem jest PCPR w Sieradzu, programem tym zostały objęte osoby najbardziej potrzebujące nie tylko nasi członkowie, ale również osoby z powiatu sieradzkiego.

Od I 2019 r do końca 2020 roku realizujemy i jesteśmy liderem projektu współfinansowanego ze Środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020 zwanego „Długoterminowa Opieka Medyczna nad osobami niesamodzielnymi.” Opieką tą są objęte osoby najbardziej potrzebujące, nie tylko członkowie naszego Stowarzyszenia, ale również osoby powiatu sieradzkiego, otrzymują wsparcie pielęgniarstwa, lekarskie, psychologiczne, logopedyczne, rehabilitacyjne i opiekuńcze. Są to usługi zlecone. Przedstawiono inne realizowane projekty między innymi ze środków PFRON, ze środków PFRON Powiatu Sieradzkiego, ze środków Województwa Łódzkiego, z Gminy Miasto Sieradz. Na spotkaniu poinformowano również, że nasz oddział pozyskuje także środki finansowe ze zbiórek publicznych organizowanych w sieradzkich supermarketach, w których biorą udział, jako wolontariusze, uczniowie szkół naszego miasta. Dlatego też została przeprowadzona kampania informacyjna na temat choroby stwardnienie rozsiane, z udziałem dr Roberta Grendy i z udziałem naszego członka Tomka Bejmer-

ta, w Liceum Zawodowym na Zamkowej oraz w II Liceum Ogólnokształcącym. Kampanię tę zamknęło spotkanie podsumowujące nasze działania w udostępnieniu wiedzy na temat SM w dniu 25 maja 2019 r. Kampanię zorganizowaliśmy dzięki pomocy Starosty. Dlatego właśnie **podziękowaliśmy szkołom sieradzkim i ich pedagogom za wspieranie naszych działań w zbiórkach publicznych w supermarketach wręczając Dyplomy i Podziękowania. Występ Zespołu TEREN C, którego cechuje muzyczna różnorodność i dynamika wykonania, bardzo szybko zaskarbił sobie sympatię uczestników. Wspaniały głos wokalistki Katarzyny Bednarek, Jej urok i spontaniczność zachęciły do świetnej wspólnej zabawy.** Zakończeniem tak wspaniałego spotkania były gry, konkursy i zabawy. Nikt nie odszedł bez upominku czy nagrody. Uczestnicy korzystali ze wspaniałego poczęstunku wytrawnego i słodkiego wraz z kawą, herbatą i napojami. **Działania naszego Oddziału nie da się wyrazić w krótkim opisie. Dlatego też, zakończymy tę krótką informację cytatem: Pożyteczna praca jest zawsze cicha i niezauważalna - Lew Tołstoj**

EL



Wiosna – nowy początek

Wiosna rozkwitła w pełni. Za nami trudne tygodnie przesilenia, kiedy to zmagaliśmy się ze zmiennym nastrojem, było nam zimno, nie dbaliśmy o dietę, brakowało motywacji do zmian. Towarzyszyło nam zmęczenie, apatia, niechęć do działania. Presja społeczna, by czuć się dobrze sprawia, że ludzie są jeszcze bardziej przybici - tak wynika z badań Uniwersytetu Kalifornijskiego. Jak więc zawalczyć o swoje zdrowie i iść przez wiosnę w dobrej kondycji?

Fizycznie - to proste. Przed nami wiele otwartych drzwi. Możemy ruszać się, spacerować. Jeść owoce, warzywa, chude mięso. Żyć blisko natury - to bardzo ważne. Słońce sprzyja produkcji witaminy D w organizmie, ta z kolei pozwala stymulować m.in. takie hormony jak melatonina czy serotonina, które wywierają pozytywny wpływ na codzienne funkcjonowanie.

To właśnie wiosną większość ludzi decyduje się na to by coś zmienić w swoim życiu, podjąć nowe wyzwania, zwrócić większą uwagę na zdrowie. To wymarzony czas, aby zmienić swoje nastawienie i zacząć myśleć pozytywnie. Ładna pogoda, czas na świeżym powietrzu w gronie najbliższych nastawiają optymistycznie, pomagają znaleźć pozytywne aspekty negatywnej sytuacji.

Zacznijmy dzień w pozytywny sposób, od dobrego śniadania, zastanówmy się, co miłego możemy zrobić dziś dla siebie. Nasz umysł, zwłaszcza przeświadczenie, że wszystko będzie w porządku, ma bezpośredni wpływ na proces leczenia. W czasie długiego leczenia trzeba szukać motywacji do walki z chorobą. Skupiać się nie na chorobie i cierpieniu, ale na realizacji planów, choćby tych najmniejszych, skupiać uwagę na najistotniejszych sprawach, np. relacjach w rodzinie, podnoszeniu jakości życia.

Takie pozytywne kierowanie myśli przekłada się na proces leczenia, pomaga opanować stres, doprowadza do konkluzji, że z chorobą da się wiesć wartościowe życie i wiele przeszkód, choćby wydawały się nie do przebycia, mimo wszystko da się pokonać.

Wiosną świat pięknieje. Świeże powietrze, pierwsze kwiaty, drzewa eksplodujące zielenią pomagają regenerować się po długich zimowych miesiącach. Zachęca nas do odkrywania pięknych miejsc w okolicy, wybrania się nad wodę czy do lasu. Może warto rozważyć wiosenny urlop? Wszystkie turystycznie atrakcyjne miejsca są teraz mniej oblegane niż w sezonie wakacyjnym, a to daje o wiele wyższy komfort wypoczynku.

Warto skusić się choćby na kilkudniowy wyjazd, organizm będzie mógł zregenerować się w czasie, gdy najbardziej tego potrzebuje. Od czysto praktycznej strony - będzie taniej. Latem człowiek zgodnie z zegarem biologicznym ma więcej siły



i zapału. Co jeśli wiosna nie rozpieszcza? Warto postawić na fototerapię, dogrzewać się i nie siedzieć w półmroku. Wraz z wiosną możemy więcej czasu spędzać na świeżym powietrzu, bez obaw o zanieczyszczenie smogiem tak jak w miesiącach zimowych.

Ruch jest zdrowy dla wszystkich, także tych zmagających się z SM. Niezależnie od typu choroby oraz jej nasilenia istnieją sposoby pomagające utrzymać relatywnie dobry stan zdrowia i sprawność fizyczną. Odpowiednio dobrany wysiłek pomaga dłużej utrzymać siłę mięśni, wzmacnia ścięgna i więzadła, poprawia mineralizację kości, zapobiega otyłości. Przede wszystkim jednak wpływa pozytywnie na ośrodkowy układ nerwowy. Przyspieszeniu ulega przewodzenie bodźców nerwowych, a same ćwiczenia powodują dojrzewanie komórek nerwowych.

Rusząc się na świeżym powietrzu zwiększamy wytrzymałość organizmu, obniża się spastyczność mięśni, wzmacniamy serce

i naczynia, redukujemy tendencję do obstrukcji. Szczególnie poleca się sporty wymagające umiarkowanego wysiłku fizycznego: pływanie, joga, spacer. Ważnym zaleceniem jest unikanie aktywności sportowej w czasie upałów, bowiem podwyższenie temperatury ciała może wywołać zaostrzenie objawów choroby. Należy pamiętać o tym, aby zakres aktywności fizycznej przedyskutować z lekarzem.

Aktywność fizyczna wraz ze zbilansowaną dietą są dwoma najważniejszymi czynnikami poprawiającymi samopoczucie i zwiększającymi lub utrzymującymi sprawność. Mimo że jednym z częściej pojawiających się objawów chorobowych jest szybsze męczenie się niż u osób zdrowych, nie powinniśmy rezygnować z czynnego aktywnego udziału w życiu codziennym. Rehabilitacja, prace domowe, samoobsługa, nawet gdyby niekiedy sprawiały dyskomfort, są potrzebne do zachowania sprawności na dłużej. Dobór aktywności

powinien zależeć od indywidualnych preferencji, musi być ona bezpieczna i sprawiać radość. Nie może męczyć i nadwyręzać osłabionego chorobą organizmu.

Wiosna to okres szczególnie sprzyjający wzrostowi optymizmu. Kiedy wszystko wokół budzi się do życia, łatwiej zdobyć się na uśmiech, zaakceptować trudności, spodziewać się zmian na lepsze. Wybierajmy uważnie, z kim chcemy spędzać czas. Szukajmy ludzi i działań, które ożywiają, a nie ciągną w dół. Im więcej pozytywnych treści, słów, tym bardziej wzrasta w nas energia optymizmu. To energia twórcza, wyzwająca wiele pozytywnych zmian. Nie oceniamy innych, nie krytykujemy, nie produkujemy czarnych scenariuszy. Kiedy odnajdziemy w sobie pogodę ducha, warto przekazywać ją dalej.

Wtedy ci, których spotykamy na swojej drodze, będą mogli przy nas odpocząć, nabrać sił, spojrzeć łaskawiej na siebie i świat.

H.K.





Kryzysy życiowe

Sytuacje życiowe przynoszą różne kryzysy. Często jednak bywa tak, że dopóki sytuacja życiowa nie przyniesie znacznych strat, ludzie nie korzystają z pomocy. Profilaktyka zdrowia psychicznego nie jest zasadą. Pojawia się pytanie czym jest kryzys, w obliczu którego ludzie zaczynają myśleć o poszukaniu pomocy dla siebie. Istnieją różne definicje kryzysu.

1. Ludzie zaczynają odczuwać kryzys, kiedy napotykają przeszkodę, która w danym czasie wydaje im się nie do pokonania za pomocą dostępnych zazwyczaj dla nich

metod, wprowadzając w ten sposób stan dezorganizacji i zamieszania, w wyniku którego podejmowane liczne próby poradenia sobie są bezskuteczne.

2. Kryzys w innej interpretacji oznacza trudności, które odbierają ludziom zdolność działania i uniemożliwiają świadome kontrolowanie własnego życia.

Mówiąc o rozwijaniu się kryzysu mówimy o kilku jego stadiach:

1. Pojawienie się sytuacji krytycznej w której podejmowane są decyzje czy dotychczasowe sposoby radzenia sobie wystarczą czy też nie.

2. Wystąpienie napięcia narastającego i dezorganizacja przekracza zdolności osoby do poradzenia sobie z daną sytuacją.

3. Rozwiązanie kryzysu wymaga sięgnięcia po inne zasoby radzenia sobie.

4. Konsultacja ze specjalistą.

Ciężar kryzysu może być sytuacją nie do opanowania przez człowieka i może doprowadzić do śmierci. Jednakże jest to także okazja do sięgnięcia po pomoc czy poszukania innych rozwiązań, które dla danej osoby mogą być korzystne w samorozwoju i samorealizacji. Mamy trzy spo-

soby przewycięzania kryzysu:

1. Samodzielne poradzenie sobie z trudną sytuacją i czerpanie siły z nowego doświadczenia.

2. Poradzenie sobie z kryzysem jednak odcinanie się od uczuć jemu towarzyszących, które będą wracały w ciągu życia w różnej postaci.

3. Ostatnia grupa to osoby, które nie poradzą sobie z kryzysem, załamują się i wymagają opieki specjalistycznej.

Kryzys nie jest prostym zjawiskiem. Osoba doświadczająca kryzysu często przejawia wiele objawów przenikających różne obszary i środowiska, w których się znajduje. Dlatego też otoczenie osoby w kryzysie może mieć wpływ na dalszy przebieg kryzysu. Rodzina, znajomi, instytucje mogą przyczynić się do powrotu do zdrowia.

Lęk pojawiający się w kryzysie może stanowić załamek do zmiany. Musi osiągnąć wysoki poziom, aby człowiek uznał, że sytuacja wymknęła mu się spod kontroli. Jednak trzeba pamiętać, że nie ma pomocy natychmiastowej, nie ma żadnego panaceum, który pomoże na cito. Leki mogą wyciszyć emocje jednak nie będą miały wpływu na wywołujący je bodziec.

Ważne, aby podjąć decyzję o jakimkolwiek działaniu ponieważ daje ono nadzieję na poprawę, w przeciwieństwie do unikania działań. Można mówić o kryzysie w kategoriach uniwersalności ponieważ w wyjątkowo trudnych sytuacjach mało kto jest odporny na jego siłę destrukcyjną.

Wyróżniamy cztery obszary kryzysów. Każdy człowiek jest inny. Coś co dla jednego będzie zawiłą sytuacją - inny w takich samych okolicznościach poradzi sobie bez problemu. Zatem do każdej osoby w kryzysie trzeba podchodzić indywidualnie i wyjątkowo.

1. Kryzysy rozwojowe, które są typowymi wydarzeniami zachodzącymi w toku normalnego rozwoju i ewolucji, mogą być przyczyną gwałtownych przemian w życiu i wywoływać zachwianie równowagi.

2. Kryzysy sytuacyjne, które sta-

nowią nagłość, przypadkowość, wstrząs i katastroficzny wymiar. Są to sytuacje których nie jest się w stanie kontrolować i przewidzieć. Zaliczymy do nich: wypadki samochodowy, gwałt, utrata pracy, choroba, śmierć nagła.

3. Kryzysy egzystencjalne zdefiniujemy jako wewnętrzne konflikty i lęki związane z ważnymi dla ludzi sprawami celowości życia. Jako przykład tego rodzaju kryzysu możemy uznać kiedy człowiek uświadomi sobie, że już nic więcej w życiu nie osiągnie, że w porę nie podjął działań, co zaprzepściło jego szansę na poprawę jakości życia.

4. Kryzysy środowiskowe spowodowane przez zjawiska naturalne jak huragany, powodzie. Sytuacje w których ludzie popadają w kryzysy nie z własnej winy.

Sam kryzys jest ograniczony w czasie, z upływem tygodni uczucie zamętu powinno się zmniejszać, jednak może przekształcić się także w stan chroniczny, w wyniku rozwinięcia się jakiejś choroby lub zmiany osobowości. Człowiek będzie miał poczucie powrotu do normalnego funkcjonowania sprzed kryzysu w wyniku wyparcia zdarzenia ze świadomości, które będzie wracać jak bumerang w momencie pojawienia się innych sytuacji stresowych, nie do końca zdając sobie z tego sprawę.

W celu wyjścia z kryzysu stosuje się trzy modele:

1. Model równowagi mówiący o tym, że ludzie w kryzysie są w stanie nierównowagi psychicznej lub emocjonalnej, gdzie ich mechanizmy uporania się z problemem nie działają skutecznie. Zadaniem tego podejścia jest przywrócenie równowagi sprzed kryzysu. Główny wysiłek powinien być nakierowany na przywrócenie stabilizacji osoby, która jest dezorientowana nim przystąpi się do głębszej analizy problemu. Dopóki osoba nie odzyska choć minimalnie zdolności radzenia sobie z trudnościami wykorzystuje się ten model jako początkowy w walce z kryzysem.

2. Model interwencji kryzysowej

określa się mianem poznawczego, zakłada on bowiem, że to nie sam kryzys w sobie jest problemem, a fałszywa, nieobiektywna ocena zdarzeń. Istotą tego modelu jest zmiana przekonań na temat sytuacji kryzysowej. Uświadomienie osobie, że można odzyskać kontrolę nad życiowym kryzysem, zmieniając swój sposób myślenia.

3. Ostatni model nosi nazwę przemiany psychospołecznej i dotyczy tego, że ludzie są sumą swoich genów i tego czego się nauczyli w swym środowisku społecznym. Uwagę w czasie kryzysu kieruje się nie tylko jako wewnętrzny stan rzeczy ale także na zewnątrz: rodzina, praca, koledzy etc.

Podsumowując można kryzys ująć w następujące punkty:

1. Kryzys dla osoby doświadczającej jest jednocześnie zagrożeniem, gdyż jego następstwa mogą być tragiczne dla zdrowia i życia jak i okazją do własnego rozwoju.

2. Kryzys z reguły jest ograniczony w czasie ale może powrócić wraz z innymi sytuacjami stresowymi.

3. O kryzysie mówimy jako zjawisku wielowymiarowym, złożonym i jego przez zwyciężenie wymaga czasu i trudu.

4. Osoby, które same przeżyły kryzysy mogą być pomocne w prowadzeniu interwencji wobec innych osób, które doświadczają kryzysu.

6. Trudno jest znaleźć panaceum na kryzys. Poprawa wymaga czasu.

7. Bycie w sytuacji kryzysu wiąże się z koniecznością dokonania jakiegoś wyboru.

8. Kryzys to stan chaosu, nierównowagi i dezorientacji.

9. Kryzys można przewyciężyć. Ważne, aby osobie która znajduje się w kryzysie, zapewnić bezpieczeństwo, wysłuchać ją, zdefiniować problem następnie rozważyć możliwości pomocy. Ocena stanu człowieka stanowi podstawę do podjęcia dalszych działań. Osobie w kryzysie należy poświęcić uwagę, empatię, akceptację i autentyczność, szczerłość w kontakcie.

Dorota Kamińska
na podstawie **Strategie Interwencji Kryzysowej**
R. James, B. Gilliland

Anna Drajewicz

Trudne zadanie – wychowanie



Jest takie chińskie przysłowie: wychowując swoje dziecko – do 6 roku życia traktuj go jak króla, potem, do 12 roku – jak niewolnika, a od 12 roku życia – jak przyjaciela. O tych naszych najmłodszych napisano mnóstwo książek, publikuje się wiele artykułów w prasie; natomiast o tych starszych – nastolatkach – literatura wydaje się być zdecydowanie uboższa. A „naście lat” – to bardzo ważny i trudny okres. Powinno zostawić się coraz więcej swobody (ale i jednocześnie zwiększać zakres obowiązków oraz wymagać odpowiedzialności!), przy jednoczesnej „dyskretnej” kontroli. Czasem trudno znaleźć złoty środek i.... trzymać nerwy na wodzy.

Bo jest to czas gwałtownej burzy hormonów i bolesnego upadku autorytetów (rodziców również, a może przede wszystkim). Nagle koledzy stają się najważniejszym opiniotwórczym organem i guru. Niemalże z dnia na dzień, nie możesz zrozumieć własnego dziecka; jakby zaczął mówić obcym językiem. Wiesz, co pochłania go bardziej, niż chciałby przyznać? O co zabiega?

Gdybyś zapytał któregośkolwiek ucznia, czy chce należeć do szkolnej elity, usłyszysz – nigdy w ży-

ciu. Ale tak naprawdę, 90% z nich marzy o tym w dzień i w nocy. Ciekawe, czy ktokolwiek inny wkłada więcej wysiłku w jakąkolwiek pracę niż dzieciaki w osiągnięciu popularności. **Przeciętny uczeń pracuje na poprawę swojego statusu dwadzieścia cztery godziny na dobę, przez wszystkie lata pobytu w szkole. A nawet jak znacznie należeć do upragnionej grupy, walczy nieustannie, aby z niej nie wypaść.** I ten nieustanny wysiłek, zabieganie o podziw kolegów, rodzi frustracje. Bywa przyczyną depresji, a – w skrajnych przypadkach – prowadzi do samobójstw.

Co robić, by mieć jak najlepszy kontakt ze swoim dzieckiem? Na podstawie moich doświadczeń, w oparciu o szereg rozmów i dyskusji z mądrymi ludźmi, ośmielam się zasugerować, aby nie robić tych rzeczy – czyli prosby do rodziców – napisane z pozycji nastolatka: NIE wygłaszaj mi kazań ani wykładów. To tylko wzmacnia moją frustrację i zniechęca do rozmowy. NIE wypowiadaj gróźb, których nie jesteś w stanie spełnić; to sprawia, że przestają traktować cię poważnie.

NIE narzucaj mi gotowych rozwiązań. Poszukując ich współ-

nie ze mną, dajesz sygnał, że moje zdanie jest dla ciebie ważne. Jest też dla mnie dowodem, że dostrzegasz moje zalety.

NIE zwalniam mnie z codziennych obowiązków. To dla mnie najlepszy trening organizacji czasu. NIE chroń mnie przed konsekwencjami tego, co zrobiłem. Bolesne doświadczenia są mi potrzebne tak samo, jak te przyjemne.

NIGDY nie zaprzeczaj moim uczuciom. Czasami samemu jest mi bardzo trudno sobie z nimi poradzić i wtedy potrzebuję, abyś pomógł mi zebrać myśli; nazwać to, co przeżywam i nakierować na właściwe postępowanie. NIE zabraniaj mi popełniać błędów. Bez tego nie mogę się rozwijać.

NIE przejmuj się zbyt mocno, gdy mówię „nienawidzę cię”. To nie ciebie nienawidzę, ale ograniczeń, które przede mną stawiasz.

NIGDY nie myśl, że przyznanie się przede mną do błędu, jest poniżej twojej godności. To sprawia, że w moich oczach jesteś autentyczny.

NIE zapominaj, że dorastam. Jest ci pewno trudno dotrzymać mi kroku, ale PROSZĘ – postaraj się.

Płatki zbożowe

Dzisiaj przyjrzymy się płątkom zbożowym; są bowiem znakomitą alternatywą dla śniadaniowej kromki chleba. Wybranie „odpowiednich”, pozwoli twojemu organizmowi regenerować się i coraz lepiej funkcjonować. Możesz tą drogą dostarczyć tego, czego najbardziej potrzebujesz. Przegląd zaczynam od tych najbardziej znanych i popularnych.

Płatki kukurydziane same w sobie są zdrowe. Zawierają witaminy z grupy B, fosfor, magnez oraz potas. Jednak te oferowane przez producentów, są mocno przetworzone; z dodatkiem cukru, sztucznego miodu i innych substancji słodzących. To znacznie obniża ich wartość odżywczą. Uważajcie, bo bardzo często w płątkach zbożowych zawartość samego zboża to zaledwie 20% – 45%, a cała reszta to substancje dodatkowe. Czytajcie więc uważnie etykiety...

Płatki jęczmienne – są bogate w witaminy z grupy B, niacynę, magnez fosfor i potas. Zawierają duże ilości błonnika pokarmowego, który zapobiega zaparciom oraz wzdęciom. Dzięki swoim właściwościom, obniżają poziom cholesterolu we krwi.

Płatki owsiane – mają działanie podobne do płatków jęczmieniowych. Są nie tylko źródłem witamin z grupy B, E i PP, ale także białka, błonnika oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dzięki zawartości antyoksydantów, opóźniają procesy starzenia skóry. Badania wykazały, że płatki te zawierają też substancje psychogenne, które zmniejszają uczucie zmęczenia i nerwowości.

Płatki ryżowe – te natomiast charakteryzują się bardzo niską zawartością tłuszczu. Są doskonałym źródłem magnezu i żelaza.

Płatki orkiszowe – mają charakterystyczny, lekko orzechowy smak. To bogate źródło błonnika pokarmowego, białka i witamin A, D i E. Są lekkostrawne i łatwo przyswajalne przez organizm. Wzmacniają go oraz podnoszą jego odporność.

Płatki jaglane – przebogate witaminami z grupy B, także pełne wapnia, potasu, magnezu i żelaza. Pozytywnie wpływają na układ nerwowy, wspomagają koncentrację – dzięki zawartości lecytyny. Poprawiają sprawność intelektualną i nastrój. Na plus należy im zaliczyć, że są chrupiące i pełne mnóstwa mikroelementów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Spożywanie tych płatków obniża poziom „złego” cholesterolu we krwi i usprawnia syntezę kwasów tłuszczowych. Wśród kluczowych składników znajdują się także cynk oraz kwas krzemowy. Wpływają one bardzo pozytywnie na stan włosów i paznokci.

Cynk ponadto wzmacnia odporność, poprawia koncentrację, pracę trzustki oraz wielu innych narządów, w tym – prostaty. Pomaga też leczyć cukrzycę i regulować m i e - siaczkę. Krzem



z kolei wspiera w walce z trądzikiem, pozwala usunąć złoże zalegające w nerkach oraz jelitach. Skutecznie wspomaga proces detoksykacji organizmu.

Wszystkie płatki są bardzo zdrowe; możemy je jeść z mlekiem, kefirem, jogurtem bądź owocami – sezonowymi lub suszonymi. Świetnie się sprawdzą jako dodatek do sałatek, lub do pieczonych ciast czy chleba – coraz częściej wypiekanego w domach.

A na koniec – mój ulubiony przepis, w którym „ulubione” płatki możecie wykorzystać. To zdrowy BATON MOCY – do zjedania na śniadanie i w ciągu dnia, zamiast np. fast foodu.

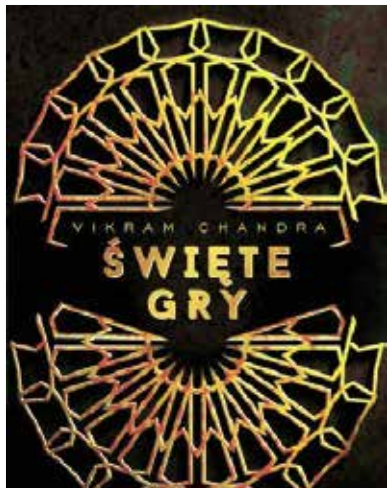
Potrzebujesz 3 - 4 banany, orzechy nerkowca, płatki (orkiszowe, jęczmienne lub owsiane), otręby i siemię lniane; orzechy włoskie albo laskowe (posiekane, żeby nie były za wielkie), do wyboru: pestki dyni, słonecznik łuskany, migdały w płątkach, wiórki kokosowe etc. Przyda się też żurawina suszona i trochę miodu – to najdroższa rzecz ze wszystkich składników. Musi być prawdziwy miód, nie byle jaki. Warto go kupić od sprawdzonego dostawcy.

Orzechy nerkowca trzeba namoczyć – na jakieś 40 minut – odcedzić i zmiksować z bananami na jednolitą masę. Do tego dorzucamy płatki, a potem miód (jakieś 2 łyżki). Dalej – jak kto lubi: otręby, siemię lniane, orzechy i inne cuda. Cały czas mieszamy. Robimy w miarę jednolitą masę; jeśli jest zbyt twarda – dolej trochę wody. Potem przełóż na blachę – na folię bądź papier.

Piecz około 40 - 45 minut w temperaturze 180 stopni. Ja lubię wypieczone; ale będą i tacy, którym wystarczy 35 minut. Wypróbuj sobie. Możesz też robić z tego ciasteczka. Smacznego.

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 Miasek, 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



Jak to się robi w Mumbaju

Powieść Vicrama Chandra to epicka historia gangsterska. Dzieje się w Indiach. Ma dwóch najważniejszych bohaterów. Jeden żywy, drugi – martwy. Pierwszy

to detektyw Sartadź Singh. Swoje najlepsze lata ma już za sobą. Żona odeszła, a on po służbie koi żal w butelce whisky i przypadkowej miłości.

Drugim jest Ganeś Gaitonde – jeden z najbardziej nieuchwytnych przestępców mafijnego półświatka. Losy obydwu stykają się, gdy mafioso przybywa do Mumbaju, do swojej rezydencji i się barykaduje przed policją, która dowodzi Sartadź. Policja chce, by Ganeś się dobrowolnie poddał, ten jednak wybiera śmierć. Wraz z nim znalezione zostaje ciało nieznaney kobiety. Sprawa wydaje się zamknięta – wystarczy tylko napisać raport.

Ale wtedy na miejscu zjawiają się służby specjalne i agencja bezpieczeństwa narodowego. To one

przejmują śledztwo. Sartadź jest wściekły, jednak wkrótce przychodzi do niego ktoś z agencji zajmujących się bezpieczeństwem narodowym i prosi o dyskretne i nieformalne śledztwo.

Trzeba zbadać dlaczego boss wielkiego gangu nagle wrócił do kraju? Kim była kobieta w jego domu? Co ich łączyło i czemu wszystko wskazuje na to, że Ganeś ją zastrzelił? Akcja nabiera tempa, historia prowadzona jest dwutorowo – terazniejsza opowieść detektywa i wspomnienia Ganesia. Dowiadujemy się z nich o powiązaniach gangsterów, policji i niektórych polityków, a także świata show biznesu.

A wyjaśnienie wszystkich wątpliwości jest zaskakująca.

„Święte gry”, Vikram Chandra, Marginesy

Wszystko jest przypadkiem

Nowa książka Jeffrey Archera „Dzieło przypadku” to zbiór piętnastu opowiadań, które łączy wspólny mianownik, czyli właśnie tytułowy przypadek. Trzeba dodać, że w krótkiej formie Archer nie ma konkurencji. Mistrzowsko potrafi poprowadzić odpowiednio historię i zamknąć ją w ramach kilku stron.

Dowodem na to jest pierwsze opowiadanie w zbiorze „Unikat”. Liczy sobie tylko sto słów, a jakie przynosi emocje... Majstersztyk!

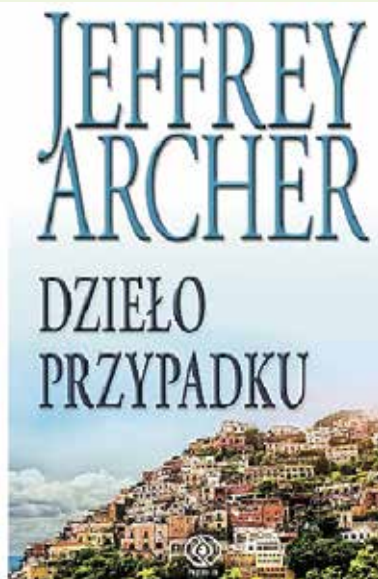
Poza tym mamy tutaj całą galerię bohaterów. Od nieco zgorzkniałego, młodego detektywa z Neapolu, który przybywa do włoskiego miasteczka położonego na wzgórzu,

by rozwiązać zagadkę morderstwa. Później jest zarozumiały uczeń, który odkrywając źródło zamożności ojca, całkowicie zmienia swoje życie. Jest też kobieta, która ośmiela się rzucić wyzwanie mężczyznom na jednym z elitarnych amerykańskich uniwersytetów, a także sprytne małżeństwo, które na emeryturze odkryło znakomity sposób na dostatnie życie. I wielu innych.

Do tego niezobowiązujący przedział czasowy. Jest troszkę historii, oszustw i spotkań, które wpłynęły na życie bohaterów.

Do tego gawędziarski styl autora powoduje, że szybko dajemy się wciągnąć w lekturę.

„Dzieło przypadku”, Jeffrey Archer, Rebis



Idealna rodzina

Książka zaczyna się sentencją, że właśnie idealna rodzina jest największym kłamstwem. Rodzina Sandellów mieszka w szwedzkim

Lund. Na pierwszy rzut oka właśnie wydaje się normalną, zwykłą rodziną. Ojciec Adam jest pastorem, matka – Ulrika – adwokatem, ich córka Stella – ma dziewiętnaście lat, pracuje w H&M i marzy o podróży do Azji. Ma przyjaciółkę Aminę.

Wszystko się zmienia, idealny świat rozsypuje się w drzazgi, gdy pewnego dnia policja i prokurator oskarżają Stellę o morderstwo mężczyzny. Dziewczyna zostaje zatrzymana w areszcie. Rodzina nie może się z nią spotkać.

Powieść podzielona jest na trzy części. W pierwszej poznajemy rodzinę widzianą oczami ojca. Odnosi się również do oskarżenia córki. Przybliżyła nam relacje panujące w domu Sandellów. Już tu widać pewne rysy. Następnie głos ma osoba chyba najbardziej zainteresowana,

czyli córka. Ona również opowiada o bliskich, szkole, seksualnym skandalu, który wyciszył wbrew jej woli ojciec. Zapewnia też o swojej niewinności.

Na koniec poznajemy opinię matki. Z niej też można wysnuć wiele wniosków. Nie zawsze pozytywnych. Do tego dochodzi jeszcze przemoc wobec kobiet.

Ale ta książka opowiada przede wszystkim o sile rodziny. Że w sytuacjach kryzysowych i wydawałoby się beznadziejnych to właśnie rodzina daje siłę. Zwraca też uwagę, że w domu powinno się rozmawiać i umieć słuchać. Po lekturze, pewnie kilka osób zada sobie pytanie: czy na pewno dobrze zna swoją matkę, ojca, córkę, czy syna.

„Zupełnie normalna rodzina. Powieść o zbrodni”, M.T. Edvardsson, Znak Literanova