

Nr 67 Rok VII

Styczeń 2019

ISSN 2299-9647

SMExpress



Zwiedzą do młodych - str. 4-7

W numerze:

Spotkanie wigilijne w Sieradzu - str. 8-9

Wigilja w PTSR Sanok - str. 10-11

Zbiórki publiczne - str. 13-15

Całoroczne granie - str. 16-17

Noworoczne postanowienia - str. 22-23

Droży Państwo



Rok 2018 za nami. Myślę, że z punktu widzenia naszego środowiska nie był to zły rok. Do refundacji weszło kilka nowych leków, osiągnęliśmy wreszcie to, że wszystkie leki są dostępne bez ograniczeń czasowych. Gdy spojrzymy na to wszystko z perspektywy lat musimy uznać, że zmiany w ostatnich latach są naprawdę dynamiczne. Wiele osób pamięta z pewnością okres, gdy chorzy otrzymywali leczenie jedynie na kilka lat. I nie było ważne czy lek działał czy nie, po określonym czasie chory był eliminowany z programu. Ceny leków były wówczas tak wysokie, że praktycznie nikogo nie było na nie stać. I w ten sposób, mimo że często leczenie było skuteczne, lek odstawiano.

Dziś ta sytuacja się zmieniła. To przede wszystkim lekarz decyduje, czy powinno się kontynuować leczenie. I tak mam nadzieję już zostanie, choć sam często powtarzam, że nic nie jest dane na zawsze. Dlatego właśnie wciąż patrzmy politykom na ręce, aby nie przyszło komuś do głowy, że chorym na SM można leczenie odebrać.

Oprócz tych można by powiedzieć - standardowych działań, nie zapominamy o naszej podstawowej powinności tzn. o popularyzowaniu wiedzy o SM. Jak to ważne, wiemy wszyscy. Od wielu lat prowadzimy naszą sztandarową akcję SyMfonię serc, dzięki której o chorobie wie naprawdę duża część społeczeństwa. Nie można też zapomnieć o naszych medialnych działaniach, dzięki którym możemy przybliżyć ludziom wiedzę o stwardnieniu rozsianym.

Ale od niedawna rozpoczęliśmy jeszcze ważniejszą akcję - z wiedzą o SM wyszliśmy do młodzieży. Pomysł narodził się w Białej Podlaskiej, w której przewodni-

cząca oddziału, Grażyna Sikora, doprowadziła do spotkania najpierw z młodzieżą ze szkół średnich, a potem ze studentami. Za tym przykładem idą kolejne oddziały. Jak jest to ważna sprawa wszyscy sobie zdajemy sprawę. Jeśli młodzi ludzie zrozumieją z jakim problemem się mierzymy, łatwiej zrozumieją nasze potrzeby i naszą walkę o poważne traktowanie tej choroby.

Jednak jeszcze cenniejszą rzeczą jest to, że w przyszłości spośród tych młodych ludzi wyłonią się politycy, lekarze, samorządowcy etc. To właśnie ta dzisiejsza młodzież będzie decydować o jakości życia w Polsce, w tym o jakości życia osób z SM. A mając wiedzę, choćby powierzchowną o stwardnieniu rozsianym, będą mogli łatwiej zrozumieć potrzeby osób chorych.

I sądzę, że to jest najważniejszy sukces, jaki osiągnęliśmy w 2018 roku. Mam nadzieję, że kolejne oddziały będą podejmować podobne działania, a ja mogę zapewnić, że Rada Główna będzie je wspierać.

SM Express ukazuje się dzięki wsparciu



MERCK

Biogen Poland Sp. z o.o.



SANOFI GENZYME

NOVARTIS

Wolontariat w PTSR

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, podobnie jak wiele innych organizacji pożytku publicznego, korzysta z pomocy wolontariuszy. Jest to pomoc nieoceniona, mająca duży wkład w funkcjonowanie naszej organizacji.

Jest kilka obszarów, w których wolontariusz może wesprzeć nasze działania. Obszary te różnią się w zależności, czy dana osoba pomaga w Biurze Rady Głównej, czy też w oddziałach. W biurze RG PTSR wolontariusze szczególnie pomocni są przy przeprowadzaniu akcji społeczno-informacyjnej „SyMfonia Serc”, której celem jest podwyższenie świadomości społecznej o stwardnieniu rozsianym. Ich głównym zadaniem jest wspomaganie realizacji wspomnianej kampanii, a także szerszej, statutowej działalności Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Obecnie Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego na stałe współpracuje z kilkunastuosobową grupą wolontariuszy, którzy swoją pomocą oraz zaangażowaniem przyczynili się do powodzenia wielu wydarzeń towarzyszących „SyMfonii Serc”, m.in. takich jak:

- Abilimpiada PTSR,
- Światowy Dzień SM,
- Całodzienne akcja na Krakowskim Przedmieściu,
- Uroczystość podsumowania „SyMfonii Serc” na Zamku Królewskim w Warszawie,
- Nadzwyczajny Koncert Charytatywny na rzecz osób chorych na stwardnienie rozsiane.

Oczywiście nie sposób opisać wszystkich działań, w jakie zaangażowani są nasi wolontariusze, dlatego pozwoliliśmy sobie wymienić tylko niektóre z nich.

Pomoc wolontariuszy w sprawnym przeprowadzeniu wspomnianych wydarzeń była nieoceniona, niezależnie od tego, czy polegała na przeprowadzeniu zbiórki publicznej, loterii fantowej, rozdawaniu materiałów informacyjnych, pomocy w biurze, czy też pomocy w przeprowadzeniu Abilimpiady. Bardzo tę pomoc doceniamy, dzię-



ki takim osobom nasze Stowarzyszenie może realizować ważne cele społeczne.

Wolontariat w PTSR to jednak nie tylko SyMfonia serc, to także projekt „Pacjenci dla Pacjentów”, w którym wolontariusze grają główną rolę. Grupa osób chorych, pogodzonych z diagnozą pomaga osobom nowozdiagnozowanym, służy radą, pomocą i odpowiedzią na pytania, które rodzą się w głowach osób dopiero zaczynających swoją drogę z SM. W chwili obecnej są to wolontariusze z Warszawy i Pomorza, jednak nie wykluczamy rozszerzenia projektu.

Warto wspomnieć, że wolontariusze są także filarami naszych oddziałów, gdzie prowadzą mnóstwo działań. Tam, obszarów, w których pomagają jest jeszcze więcej.

Zachęcamy zatem do współpracy z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego. Wolontariat może być ważnym etapem w zdobywaniu doświadczenia, umiejętności i referencji. Daje możliwość wypróbowania sił w różnych dziedzinach życia społecznego i pozwala na poszerzenie horyzontów, a także spróbowania swoich sił w różnych rodzajach pracy.

Wszystkie prace wolontariackie świadczone na rzecz PTSR, prowadzone są na podstawie porozumienia wolontariackiego, które podpisuje każdy z wolontariuszy.

Pracą wolontariuszy w biurze RG koordynuje **Magdalena Konopka**, do której należy się zgłaszać, w celu podjęcia współpracy

w tym zakresie (tel. 22 258 71 75). By zostać wolontariuszem w danym oddziale, należy się zgłosić bezpośrednio do biura oddziału (dane kontaktowe znajdują Państwo na stronie www.ptsr.org.pl).

Warto podkreślić, że wybór formy i czasu pomocy zawsze zależy od wolontariusza.

Wolontariusze PTSR mogą liczyć na przestrzeganie przez nas zasad współpracy, określonych w przepisach regulujących działalność wolontariacką, a także na dobrą atmosferę i możliwość zdobycia bezcennego doświadczenia.



Z wiedzą do młodych w Białej Podlaskiej



Celem naszego projektu było szerzenie wiedzy na temat stwardnienia rozsianego wśród młodzieży. Projekt zakładał przeprowadzenie prelekcji w zakresie wiedzy o stwardnieniu rozsianym w szkołach wyższych na terenie Białej Podlaskiej. Młodzież jest tą grupą społeczną, do której najbardziej chcemy trafić z informacjami. Ze względu na specyfikę uczelni i przyszłych pracowników medycznych w zakresie rehabilitacji, dzięki władzom Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, po wyrażeniu zgody na organizację w dniu 26 październi-

ka 2018 r. zorganizowaliśmy prelekcję na temat stwardnienia rozsianego. Z wykładami na temat stwardnienia rozsianego i leczenia przyjechała do Białej Podlaskiej dr n. med. **Ewa Gruszka** - neurolog. Pani doktor wyraziła zgodę na wykłady i wykłady przeprowadziła charytatywnie, za co serdecznie dziękujemy. Po uzgodnieniu z dr **Joanna Baj-Korpak**, kierownikiem Zakładu Fizjoterapii Katedry Kultury Fizycznej i Zakładu Fizjoterapii, wykłady udało się przeprowadzić. W spotkaniach z młodzieżą na nasze zaproszenie przybyła wi-

ceprzewodnicząca Rady Głównej **Krystyna Frankowska** oraz **Mirosław Wilk**, członek RG. Ze strony Nadbużańskiego O/PTSR uczestniczyli **Grażyna Sikora** - przewodnicząca Nadbużańskiego O/PTSR, **Bożena Broda** i **Robert Wakulski** członkowie Nadbużańskiego O/PTSR w Białej Podlaskiej. Wykłady cieszyły się bardzo ogromnym zainteresowaniem, a frekwencja i zainteresowanie przekroczyła nasze oczekiwania.

Po krótkim wprowadzeniu i omówieniu działań PTSR i Nadbużańskiego O/PTSR w Białej Podlaskiej głos zabrała dr n. med. Ewa Gruszka, która przybliżyła najważniejsze kwestie dotyczące aktualnej sytuacji leczenia i rehabilitacji SM w Polsce. - Mam nadzieję, że warsztaty realizowane przez PTSR przyczynią się do lepszego zrozumienia specyfiki choroby, przybliżą studentom codzienne funkcjono-

wanie osób z niepełnosprawnościami, ale także staną się inspiracją do poszukiwania własnej drogi zawodowej. **Bardzo dziękujemy Pani doktor, uczelni i liczymy na współpracę z Nadbużańskim O/PTSR w Białej Podlaskiej** - powiedziała na zakończenie przewodnicząca Nadbużańskiego Oddziału PTSR w Białej Podlaskiej - Grażyna Sikora.

GS





Kampania informacyjna na temat stwardnienia rozsianego Z wiedzą do młodych w szkołach średnich w Sieradzu

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Sieradzu w odpowiedzi na apel Rady Głównej PTSR zorganizowało kolejne spotkania na temat Stwardnienia Rozsianego i prowadzonych działań Stowarzyszenia. Spotkania takie w Sieradzu już odbyły się dla mieszkańców Sieradza przy udziale Specjalisty neurologa lek. med.

Roberta Grendy z Sieradza, jak również dr n. med. **Ewy Gruszka**, neurologa z Wrocławia. Tym razem wyszliśmy naprzeciw uczniom w Szkołach Średnich, tym bardziej, że uczniowie tych Szkół są Wolontariuszami podczas zbiórek publicznych w supermarketach na rzecz naszego Stowarzyszenia, a w styczniu 2019r.

będzie podpisana Umowa Wolontariacka z Zespołem Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 im. M. Dąbrowskiej w Sieradzu i PTSR Oddział w Sieradzu. Starosta Sieradzki **Mariusz Bądzior** z entuzjazmem zaakceptował pomysł i pomógł zorganizować takie spotkania i również w nich uczestniczył.

W dniu 11 grudnia 2018 r. odbyło się spotkanie z uczniami II Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Sieradzu, a w dniu 18 grudnia 2018 r. z uczniami Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 im. M. Dąbrowskiej w Sieradzu. Spotkania odbywały się w bardzo przyjaznej atmosferze.

Lek. med. Robert Grenda przybliżył zagadnienie choroby Stwardnienia Rozsianego, jej skutków, ale też mitów oraz leczenia. Uczniowie słuchali z zaciekawieniem, a potem nastąpiły bardzo rzeczowe pytania. Obecny na spotkaniu nasz kolega, chory na stwardnie-

nie rozsiane, opowiedział o tym jak rozpoczęła się jego choroba i jak z nią żyje.

Obecnie porusza się na wózku, ale nadal pracuje i pomaga żonie w wychowywaniu dwóch synów. Optymizm i potrzeba pomocy w domu daje mu siłę.

Drugą osobą chorą na stwardnienie rozsiane była nasza koleżanka, która choruje 15 lat i czynnie

działa na rzecz Stowarzyszenia co daje jej siłę, bo jest potrzebna innym chorym.

Były to wspaniałe i niezapomniane lekcje dla uczniów, dla których tak jak powiedziała Maria Dąbrowska „Wartość człowieka nie w tym, co ma, tylko w tym, czy potrafi doznać radości czyniąc, tworząc”.

Uczniowie otrzymali broszur-

ki, w których opisane są najważniejsze zagadnienia dotyczące stwardnienia rozsianego oraz działalności Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Sieradzu na rzecz chorych członków.

Takie spotkania będą organizowane w roku 2019 nie tylko dla uczniów szkół średnich, ale dla jeszcze szerszej publiczności.

Bolesław Kulenty





Spotkanie wigilijne w Sieradzu

Wigilia - dzień szczególny, który jest chwilą wytchnienia i wzajemnej radości z oczekiwania na Święta Bożego Narodzenia. Takim dniem był 7 grudnia 2018 r, gdzie przy jednym stole, zapominając o chorobie członkowie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Sieradzu, wraz z rodzinami i zaproszonymi gośćmi składali sobie szczerze życzenia na Święta Bożego Narodzenia i na nadchodzący Nowy Rok. Niezależnie od tego jak nasze życie się toczyło, Wigilia była, jest i będzie momentem wytchnienia, odpoczynku i nadziei na lepszą

przyszłość. Życzenia wśród członków i gości płynęły z serca, były radosne, a uśmiech na twarzach był dopełnieniem szczęścia. Wszystkich obecnych i gości przywitała Przewodnicząca RO **Elżbieta Lewandowska**. Gośćmi byli: **Paweł Osiewała** - Prezydent Miasta Sieradza, **Kazimiera Gotkiewicz** - Wicestarosta Sieradzki, **Hanna Janas** - Przedstawicielka Sieradzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej, **Krystyna Marcińczak** - Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Sieradzu, **Dorota Zakrzewska** - Kierownik Zespołu do Spraw Rehabilitacji Osób

9

Niepełnosprawnych, **Domini-ka Bratek** - Pracownik Socjalny Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Sieradzu, **Jan Kruszyński** - Prezes Oddziału Sieradzkiego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, **Janina Romek** - Prezes Sieradzkiego Klubu Amazonka, **Alicja Nyziak** - Prezes Sieradzkiego Koła Polskiego Związku Niewidomych.

Są to osoby wspierające działalność naszego Stowarzyszenia, a spotkania wśród osób nam przyjaznych pozwalają naszym koleżankom i kolegom choć na chwilę zapomnieć o swoich chorobach i być razem.



Nie zabrakło również Św. Mikołaja, który wśród kołęd śpiewanych przez uczestników spotkania wręczył wszystkim upominki. Należy zaznaczyć, że zadanie dofinansowane było ze środków PFRON, będących w dyspozycji PCPR w Sieradzu. Paczki świąteczne dofinansowano również ze środków Wojewody Łódzkiego.

BK





Kolacja Wigilijna PTSR Sanok

Dzięki życzliwości kierownictwa szpitala w Sanoku, 12.12.2018 roku, odbyła się uroczysta kolacja wigilijna sanockiego Oddziału PTSR. Spotkanie odbyło się w sali, która została przepięknie udekorowana przez członków oddziału. Co ważne, wszystkie potrawy, które pojawiły się na stole, przygotowane zostały przez członków oddziału. Na spotkanie zaproszono Burmistrza Miasta **Tomasza Matuszewskiego**, Redaktora Naczelnego

„**Korso Gazeta Sanocka**” **Martynę Sokołowską** oraz przedstawicieli Rady Głównej: **Grażynę Sikorę**. Przybyła także oraz zaprzyjaźniona pani Katarzyna – psycholog i oczywiście członkini PTSR Sanok. Kolację Wigilijną rozpoczęto modlitwą i złożeniem życzeń przez Przewodniczącego **Krzysztofa Kawałko**. W imieniu Rady Głównej życzenia złożyła **Grażyna Sikora**. Wszyscy składali sobie ży-

czenia, dzielili się opłatkiem a następnie zasiedli do świątecznego stołu. Atmosfera spotkania była bardzo ciepła, rodzinna, śpiewano kolędy. Pani Katarzyna – psycholog przeprowadziła ankietę na temat stresu w przebiegu SM. Członkowie ubolewali nad tym, że nie przybył na spotkanie Burmistrz Miasta Sanoka oraz Redaktor Naczelna **Korso Gazeta Sanocka**, a także wieloletnia koordynatorka finansów Pani Agnieszka. - *Liczmy że gdy sprawy miejskie i te związane z **WOŚP** w*

Sanoku zostaną uporządkowane, osoby te zaszczytą nas swoją obecnością - mówił przewodniczący Krzysztof Kawałko. Wszystkim zaproszonym gościom w imieniu Rady i członków Sanockiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego dziękujemy za przybycie. Szczególne podziękowanie kierujemy do Pani Psycholog Kasi za poświęcony czas oraz restauracji **NoBo Cafe** za przygotowanie i ufundowanie pysznych gołąbków i sernika, a szczególnie za okazane serce.



KS

Nasza wigilijna radość



Osoby chore na Stwardnienie Rozsiane, spotkały się w pięknym hotelu „Koronny” w Zamościu na długo oczekiwanym spotkaniu wigilijnym z okazji Świąt Bożego Narodzenia 2018 roku.

Zaszczycili swoją obecnością nasi wspaniali, zaproszeni goście: ksiądz **Jacek Kania**, zastępca Prezydenta Miasta Zamość, **Magdalena Dołgan**, **Mieczysława Nawrocka** ze Stowarzyszenia „Promyk” z Tomaszowa Lubelskiego, **Janina Stefaniak** - Przewodnicząca Stowarzyszenia „Fenix” z Zamościa, **Bogusław Doliny**, członek Stowarzyszenia „Fenix” z Zamościa oraz **Jerzy Bzdek**, kierownik w Wydziale Delegatury Urzędu Wojewódzkiego w Lublinie, Państwo - ze Stowarzyszenia „FENIX” reprezentowali także MOPS w Zamościu.

Naszą Uroczystość uświetnili wspaniali artyści z Młodzieżowego Domu Kultury pod dyktando **Pawła Kołodziejczyka**. Dzieci z zespołu „Dobreduszki”, zaśpiewały pięknie kolędy, pastorałki, młodzież starsza także zaśpiewały solo i trio cudnie, co wzruszyło wszystkich uczestników spotkania wigilijnego.

My, osoby chore, czekamy cały rok, aby się spotkać w tak zacnym gronie z naszymi Gośćmi, uroczystie witaliśmy wszystkich, byliśmy bardzo radzi z obecności naszych członków, że dali radę przybyć, mimo trudności, jakie nas, wszystkich chorych spotykają. Dla nas chorych jest to wielkie święto, dzielimy się opłatkiem, rozmawiamy, cieszymy się z obecności każdej osoby.

Razem zjedliśmy wspaniałą kolację wigilijną, wypiliśmy herbatę, kawę, zjedliśmy smaczne ciasta sponsorowane przez „Społem” i PSS „ROBOTNIK” w Zamościu.

Z uśmiechami, radością i życzeniami wszystkiego dobrego na nadchodzący rok, Świąta Bożego Narodzenia, zakończyliśmy kolację wigilijną w 2018r.

Pozdrawiamy A.Puk, M.Kulas



Przeprowadzanie i rozliczanie zbiórki publicznej

Jedną z form pozyskiwania środków finansowych (lub darów rzeczowych) na cele pożytku publicznego jest przeprowadzenie zbiórki publicznej. Warto więc przypomnieć informacje o tym, czym jest zbiórka publiczna, jakie obowiązki wiążą się z organizacją zbiórki i jak ją przeprowadzić legalnie.

Najwięcej wątpliwości budzi ustalenie co jest, a co nie jest zbiórka publiczną.

Zbiórka publiczna to zbieranie ofiar w gotówce lub w naturze, w miejscu publicznym (ulice, place, parki, cmentarze, centra handlowe, itp.) na określony, zgodny z prawem cel pozostający w sferze zadań publicznych oraz na cele religijne, poprzez zbieranie ofiar do puszek kwestarskich oraz skarbon stacjonarnych. Zasadą jest, że zbiórka prowadzona jest na cel pożytku publicznego, np. działalność charytatywną, działalność na rzecz mniejszości narodowych, promocję zdrowia, działalność na rzecz osób niepełnosprawnych, naukę, kulturę, ekologię.

Zbiórka publiczną nie jest zbieranie ofiar w gotówce lub w naturze m.in.:

- w drodze loterii pieniężnych i fantowych,
 - wśród grona osób znanych osobiście przeprowadzającym zbiórkę,
 - w ramach zbiórek koleżeńskich w lokalu urzędu publicznego za zgodą kierownika urzędu lub w innym zakładzie pracy.
- Ponadto obowiązkiem zgłoszenia zbiórki publicznej **nie jest objęta zbiórka**, z której pozostaje ślad przepływu pieniędzy i darów – są one ewidencjonowane w inny sposób, np.:
- przelewy na konto bankowe stowarzyszenia, fundacji, apele o takie wpłaty,
 - wpłaty na konto on-line, przekazywanie darów, pieniędzy za pomocą wirtualnych platform,
 - publikowanie w mediach, internecie, wysyłanie za pomocą środków komunikacji elektronicznej (mailing, SMS-y),
 - SMS-y charytatywne dla organizacji pozarządowych,

- sprzedaż, np. biletów na koncert (to sprzedaż, która powinna odbywać się w ramach działalności gospodarczej).

Należy jednak mieć na uwadze, że zbieranie środków na cele publiczne wiąże się z obowiązkiem poinformowania darczyńców o tym, ile środków zostało zebranych i jak je spożytkowano (dane te można zamieścić np. na stronie internetowej organizacji). Poza tym organizacje pozarządowe mają też obowiązki sprawozdawcze z prowadzonej działalności i inne mechanizmy nadzoru.

Regulowane jest zbieranie pieniędzy i darów rzeczowych w miejscach publicznych, ponieważ gotówka lub dary zbierane w ten sposób nie są ewidencjonowane i nie pozostaje ślad ich przepływu – informacje o przekazanej gotówce i darach, a także o darczyńcy są niedostępne dla kontroli skarbowej.

Zbiórka publiczną jest także zbiórka w zakładzie pracy, restauracji itp. za zgodą właściciela, w urzędzie za zgodą kierownika

tego urzędu, jeśli jest to zbiórka nie tylko dla zamkniętego grona osób.

Zgłoszenie zbiórki publicznej

Do przeprowadzenia zbiórki publicznej wystarczy poprawnie wypełnione zgłoszenie.

Zbiórkę publiczną zgłasza się na portalu www.zbiorki.gov.pl. Zgłoszenie odbywa się elektronicznie lub papierowo na urzędowym wzorze.

Zgłoszenie zostanie poddane weryfikacji formalnej, następnie dane zawarte w zgłoszeniu zostają zamieszczone na portalu zbiorok, dzięki czemu każdy będzie mógł sprawdzić, kto i na jaki cel prowadzi zbiórkę.

Ministerstwem, które odpowiada za zbiórki publiczne (przyjmowanie zgłoszeń, sprawozdań, administrowanie portalem zbiorki.gov.pl) jest Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji.

WAŻNE: Zbiórka może rozpocząć się dopiero po publikacji informacji ze zgłoszenia na portalu zbiorok publicznych.

Droga elektroniczna

Zgłoszenie i rozliczanie zbiórki drogą elektroniczną jest obsługiwane najszybciej. Jest też wygodniejsze dla organizatora – formularz zawiera podpowiedzi pomagające odpowiednio wypełnić dokument. Do elektronicznego zgłoszenia i sprawozdania jest konieczne konto na ePUAP (można też użyć płatnego podpisu elektronicznego).

Zgłosić zbiórkę może też osoba osobno upoważniona do tego – wtedy do zgłoszenia zbiórki trzeba będzie dołączyć kopię upoważnienia.

Jeśli osoba zgłaszająca zbiórkę nie jest do tego upoważniona (np. nie jest w zarządzie organizacji), musi dołączyć do zgłoszenia **pełnomocnictwo** (albo jego kopię). Bez tego zgłoszenie zbiórki nie będzie poprawne formalnie i nie będzie mogło być opublikowane na portalu zbiorki.gov.pl.

Formularz papierowy

Zbiórki można zgłaszać wysy-

łając formularz drogą tradycyjną (pocztą) lub osobiście do: Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, ul. Batorego 5, 02-591 Warszawa. Formularz można pobrać na portalu, w sekcji „zgłoś lub rozlicz zbiórkę papierowo”. Są tu dostępne także formularze sprawozdań – można je wydrukować, wypełnić i wysłać do MSWiA pocztą. Zgłoszenie papierowe musi zostać opatrzone własnoręcznym podpisem osoby uprawnionej do reprezentowania organizatora zbiórki. Zgłaszając lub rozliczając zbiórkę w postaci papierowej organizator powinien zwrócić uwagę na:

- odpowiednie wypełnienie wszystkich obowiązkowych pól formularza. W przypadku niekompletnego wypełnienia wniosku będziesz wzywany do uzupełnienia dokumentu. W konsekwencji, nie można, jeszcze przez jakiś czas, rozpocząć zbiórki publicznej;

- podpis dokumentu przez osobę do tego uprawnioną. Ministerstwo weryfikuje, czy osoba zgłaszająca zbiórkę danej organizacji jest uprawniona do jej reprezentowania. Jeśli nie jest uprawniona na podstawie danych rejestrowych (KRS lub inny rejestr) do wniosku należy dołączyć **pełnomocnictwo**;
- terminowe i staranne wypełnianie sprawozdań z przeprowadzonej zbiórki oraz ze sposobu rozdysponowania zebranych ofiar. Organizator może prowadzić w tym samym czasie więcej niż jedną zbiórkę publiczną.

Dokumenty wymagane do zgłoszenia zbiórki:

- Zbiórkę publiczną zgłasza organizacja na podstawie danych rejestrowych (np. KRS)

Wymagane: Organizacja doręcza tylko zgłoszenie. Osoba uprawniona do reprezentowania organizatora zbiórki jest weryfikowana na podstawie wpisu do KRS lub innego rejestru, właściwego dla organizacji dokonującej.

- Zbiórkę publiczną zgłasza **pełnomocnik organizacji**

Wymagane: zgłoszenie zbiórki publicznej + **pełnomocnictwo** (organizację prowadzącą zbiórkę reprezentuje osoba uprawniona na pod-

stawie pełnomocnictwa) + dowód uiszczenia opłaty skarbowej od pełnomocnictwa (chyba, że organizacja jest zwolniona z tej opłaty, np. np. OPP wyłącznie w związku z nieodpłatną działalnością pożytku publicznego).

- Zbiórkę publiczną zgłasza **komitet społeczny**

Wymagane: zgłoszenie zbiórki publicznej + akt założycielski. Osoba uprawniona do reprezentowania organizatora zbiórki jest weryfikowana na podstawie danych zawartych w akcie założycielskim.

Odmowa przyjęcia zgłoszenia zbiórki

Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji odmawia zamieszczenia zgłoszenia zbiórki (w drodze decyzji administracyjnej, czyli organizator otrzymuje oficjalne pismo z ministerstwa w tej sprawie), gdy:

- wskazany w zgłoszeniu cel zbiórki publicznej jest niezgodny z prawem lub wykracza poza sferę zadań publicznych z ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, albo nie jest celem religijnym, a w przypadku komitetu społecznego – jest niezgodny z celem, w jakim komitet został powołany,

- sprawozdanie z poprzedniej zbiórki publicznej nie zostało zamieszczone w terminie na portalu zbiorok publicznych.

Decyzja o odmowie jest wydawana w ciągu 3 dni dla zgłoszenia elektronicznego lub 7 dla zgłoszenia papierowego.

Sprawozdanie ze zbiórki publicznej:

To, jak i kiedy składać sprawozdanie, zależy od rodzaju zbiórki:

- organizacja prowadzi zbiórkę nie dłużej niż 12 miesięcy (zbiórka krótkoterminowa),

- organizacja prowadzi zbiórkę dłużej niż 12 miesięcy (zbiórka długoterminowa),

- komitet społeczny prowadzi zbiórkę trwającą nie dłużej niż 12 miesięcy (zbiórka krótkoterminowa),

- komitet społeczny prowadzi

zbiórkę dłużej niż 12 miesięcy (zbiórka długoterminowa).

Organizator zbiórki publicznej składa dwa rodzaje sprawozdań:

- z przeprowadzonej zbiórki,
- z rozdysponowania zebranych ofiar.

W sprawozdaniu z przeprowadzonej zbiórki publicznej organizator zobowiązany jest przedstawić termin prowadzenia zbiórki oraz wynik finansowy/ rzeczowy akcji zbiórkowej.

W sprawozdaniu ze sposobu rozdysponowania zebranych ofiar organizator zbiórki publicznej zobowiązany jest przedstawić cele, na które wydatkowane środki w okresie sprawozdawczym, z uwzględnieniem kwot lub kategorii i ilości/ wartości darów rzeczowych.

Sprawozdania zamieszcza się na portalu zbiorok publicznych w postaci dokumentu elektronicznego, potwierdza je osoba/osoby za pomocą profilu zaufanego ePUAP (lub płatnym podpisem elektronicznym). Jeśli sprawozdanie jest papierowe, podpisuje je osoba upoważniona do reprezentowania organizatora zbiórki.

Jeśli złożone sprawozdania mają

braki ministerstwo niezwłocznie, nie później niż w terminie 3 dni roboczych od daty wpływu sprawozdania dla sprawozdań elektronicznych i nie później niż w terminie 7 dni roboczych dla sprawozdań papierowych, wzywa organizatora zbiórki do uzupełnienia braków sprawozdania w terminie 14 dni z pouczeniem, że nieusunięcie braków spowoduje niezamieszczenie przesłanego sprawozdania na portalu zbiorok publicznych.

Postępowanie, w przypadku, gdy organizatorem zbiórki jest organizacja (fundacja, stowarzyszenie, tzw. organizacja kościelna): Zbiórka trwa nie dłużej niż 12 miesięcy (zbiórka krótkoterminowa)

- Sprawozdanie z przeprowadzonej zbiórki publicznej: organizacja składa sprawozdanie w terminie do 30 dni od dnia zakończenia zbiórki. Nie można złożyć sprawozdania przed zakończeniem zbiórki.

- Sprawozdanie z rozdysponowania zebranych ofiar: do obowiązku organizacji należy rozliczenie się z tego, jak zostały rozdysponowane wszystkie zebrane ofiary.

Sprawozdanie należy złożyć naj-

później w terminie 3 miesięcy od daty zakończenia roku obrotowego (i nie wcześniej niż po zakończeniu zbiórki).

Zbiórka trwa dłużej niż 12 miesięcy (zbiórka długoterminowa)

- Sprawozdanie z przeprowadzonej zbiórki publicznej: w przypadku zbiorok długoterminowych organizacja rozlicza się z przebiegu zbiórki co pół roku.

Pierwsze sprawozdanie z długoterminowej zbiórki prowadzonej przez organizację musi być złożone w ciągu 30 dni po pierwszym 6-miesięcznym okresie trwania zbiórki (od momentu rozpoczęcia zbiórki), kolejne – w ciągu 30 dni po drugim półroczu itd. Ostatnie sprawozdanie należy złożyć w ciągu 30 dni od upływu ostatniego 6-miesięcznego okresu trwania zbiórki.

- Sprawozdanie z rozdysponowania zebranych ofiar: do obowiązku organizatora należy rozliczenie się z tego, jak zostały rozdysponowane wszystkie zebrane ofiary.

W przypadku zbiorok długoterminowych organizacja rozlicza się w cyklu rocznym, a potem składa sprawozdanie końcowe.

KW



W 2018 roku SyMfonia zagrała po raz jedenasty Całoroczne granie

Za nami kolejna edycja kampanii społeczno-informacyjnej SyMfonia serc, którą od jedenastu lat organizuje Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego. Wszystko, by szerzyć wiedzę na temat stwardnienia rozsianego i życia osób nim dotkniętych.

Z dumą obserwujemy, że nasze wysiłki nie idą na marne, bowiem świadomość społeczna na temat SM ciągle rośnie. Przed nami jednak wciąż wiele pracy. SyMfonia serc to wyjątkowa kampania, staramy się, by jej przekaz trafił do każdej grupy społecznej, dlatego jej działania są tak różnorodne i trwają cały rok. Jako, że wrzesień jest miesiącem osób chorych na SM, to właśnie na wrzesień wypada największe natężenie naszych działań.

Czas na podsumowanie tegorocznej edycji

Jak zawsze otworzyliśmy SyMfonię serc ogłoszeniem konkursów: poetyckiego i fotograficznego. Nie wyobrażamy sobie, by mogło być inaczej. Konkursy te wiążą się z kampanią wręcz nierozdzielnie. W tym roku ich hasło przewodnie brzmiało „Bliżej...”. Jak zauważyli jurorzy, hasło pozostawiało ogromne pole do interpretacji, a uczestnicy bardzo dobrze je wykorzystali. Mieliśmy prawdziwy urodzaj pięknych wierszy i zdjęć, a każde dzieło miało w sobie coś wyjątkowego.

Jurorzy z trudem wybrali po 15 nagodzonych prac, nie obyło się bez rozterek i trudnych decyzji. Z roku na rok coraz trudniej wy-

brać najlepsze prace, bo poziom konkursu stale rośnie, ale to piękny dylemat, a obcowanie z Państwa twórczością to jeden z najlepszych aspektów pracy przy kampanii.

Nie mniej przyjemne jest doroczne spotkanie na wernisażu nagrodzonych pracy i wręczeniu nagród. To wspaniała okazja, by się spotkać, poznać i wymienić doświadczenia.

SyMfonia serc to także debaty i konferencje, takie jak np. z okazji Światowego Dnia SM. W tym roku spotkaliśmy się w Muzeum Polin, by porozmawiać o tym, co ważne dla środowiska osób chorych, co udało się poprawić, a co wymaga dalszych działań. To jedno z najważniejszych spotkań w ciągu roku, bowiem głos zabierają zarówno eksperci, decydenci, jak i osoby chore i ich rodziny.

Kampania to także wydarzenie na Karkowskim Przedmieściu w Warszawie, podczas którego zapewniamy przechodniom mnóstwo atrakcji, by zatrzymać ich na chwilę i zainteresować SM i działalnością Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Organizujemy m.in. loterię fantową, występy, pokazy tanga argentyńskiego, koncerty czy teatr uliczny. Te działania zwykle cieszą się

dużą aprobatą odbiorców, a dowodem tego są małe tłumy jakie tworzą się przy stoiskach i scenie. Nie inaczej było tym razem. Nie zawiodły także zespoły, które dla nas zagrały. Funky Tank, Strefa 50 czy Lonstar, zgromadzili pod sceną niemały tłum zarówno swoich fanów, jak i przypadkowych przechodniów.

W tym roku nakręciliśmy także nowy spot, w którym zgodziła się zagrać **Beata Ola Kowalska**. Można go było oglądać przez cały wrzesień w telewizji publicznej. To bardzo ważne działanie, bowiem pozwala nam dotrzeć do jeszcze większej liczby odbiorców. Wiemy, że się udało, bowiem zaobserwowaliśmy zwiększoną częstotliwość telefonów na infolinię, właśnie po emisjach tego spotu. SyMfonia serc to też ogrom materiałów informacyjnych, jakie przy różnych okazjach można dostać od naszych wolontariuszy, to też spot radiowy, którego można było wysłuchać w Polskim Radiu we wrześniu oraz obradowane tramwaje jeżdżące po Warszawie. To także lokalne inicjatywy w całej Polsce, bez których nie wyobrażamy sobie naszej kampanii. 30 września spotkaliśmy się na Zamku Królewskim, gdzie wręczyliśmy odznaczenia Ambasador SM oraz Podziękowania Sercu Serc. Nie mogliśmy piękniej zakończyć tegorocznej SyMfonii serc, niż dziękując tym, bez których nie moglibyśmy jej przeprowadzić. Gałę czarująco poprowadził **Robert Gonera**, mogliśmy także wysłuchać cudownego koncertu **Gaby Kulki**.

Ostatnim SyMfoniowym akcentem, jak co roku, był Nadzwyczajny

Koncert Charytatywny, który zegrali dla nas uczniowie Zespołu Szkół Muzycznych im. Karola Szymanowskiego w Warszawie. W tym roku koncert odbył się 7 grudnia pod hasłem „SyMfonia serc dla Niepodległej” i był niezwykle wzniosłym i pięknym zakończeniem naszych tegorocznych działań. Zaangażowanie młodzież w naszą misję nie przestaje nas cieszyć.

To oczywiście tylko część działań kampanii, bowiem niezwykle trudno jest wymienić wszystkie. Jesteśmy ogromnie wdzięczni każdemu, kto pomógł nam ją przeprowadzić. Już teraz zapraszamy do udziału w kolejnej edycji.

MK



Zmiany, zmiany

... w Kodeksie Pracy w 2019 roku

Ustawa Kodeks pracy jest obecnie jednym z częściej aktualizowanych aktów prawnych. Od 1 stycznia 2019 r. obowiązywać będzie nowelizacja przepisów, wprowadzona ustawą z 10 stycznia 2018 r. o zmianie niektórych ustaw w związku ze skróceniem okresu przechowywania akt pracowniczych oraz ich elektronicznością.

Najważniejsze zmiany:

Zasady dotyczące wypłaty wynagrodzenia pracownikom.

Podstawową formą będzie wpłata na konto pracownika. Pracodawca ma prawo żądać od pracownika podania numeru rachunku płatniczego, jeśli pracownik nie złożył wniosku o wypłatę wynagrodzenia do rąk własnych. Obecnie podstawową zasadą doręczenia pracownikowi jego wynagrodzenia jest przekazanie wynagrodzenia pracownika do jego rąk własnych. Choć w praktyce niewielu pracodawców korzysta z tej formy. W terminie 21 dni od wejścia w życie ustawy pracodawca będzie musiał poinformować pracowników, którzy do tej pory otrzymywali pensje do rąk własnych, o obowiązku podania numeru rachunku bankowego lub złożenia wniosku dotyczącego kontynuowania wypłaty wynagrodzenia do rąk własnych.

Przechowywanie dokumentacji pracowniczej w formie elektronicznej.

Pracodawca jest obowiązany prowadzić i przechowywać w postaci papierowej lub elektronicznej dokumentację w sprawach związanych ze stosunkiem pracy oraz akta osobowe pracowników

(dokumentacja pracownicza). Od 2019 r. pracodawca sam będzie decydował w jakiej formie będzie prowadził dokumentację pracowniczą: w wersji papierowej czy elektronicznej.

Skrócenie okresu przechowywania dokumentacji pracowniczej do 10 lat.

Od 1 stycznia 2019 r. pracodawca będzie miał obowiązek przechowywać dokumentację pracowniczą w sposób gwarantujący zachowanie jej poufności, integralności, kompletności oraz dostępności, w warunkach niezagrażających uszkodzeniem lub zniszczeniem przez okres zatrudnienia, a także przez okres 10 lat, licząc od końca roku kalendarzowego, w którym stosunek pracy uległ rozwiązaniu lub wygaśnięciu (chyba że odrębne przepisy mówią o dłuższym okresie przechowywania dokumentacji pracowniczej).

Okres 10 lat może być przedłużony w przypadku, gdy dokumentacja będzie stanowić dowód w postępowaniu lub dokumentacja ta być może będzie stanowić dowód w postępowaniu.

Prowadzenie dokumentacji pracowniczej w sytuacji ponownego zatrudnienia tego samego pracownikiem.

W przypadku ponownego nawiązania stosunku pracy z tym samym pracownikiem w okresie 10 lat licząc od końca roku kalendarzowego, w którym stosunek pracy uległ rozwiązaniu lub wygaśnięciu, pracodawca będzie kontynuował prowadzenie dla tego pracownika dotychczasowej dokumentacji pracowniczej. Oznacza to

dla pracownika, że nie będzie musiał dostarczyć ponownie dokumentów pracowniczych, które są w jego aktach osobowych.

Obowiązek informacyjny pracodawcy po rozwiązaniu lub wygaśnięciu stosunku pracy.

Od 1 stycznia 2019 r. w przypadku rozwiązania lub wygaśnięcia stosunku pracy pracodawca wraz ze świadectwem pracy będzie musiał wydać pracownikowi w formie papierowej lub elektronicznej informacje o:

- okresie przechowywania dokumentacji pracowniczej, czyli 10 lat licząc od końca roku kalendarzowego, w którym stosunek pracy uległ rozwiązaniu lub wygaśnięciu (chyba że odrębne przepisy mówią o dłuższym okresie przechowywania dokumentacji pracowniczej),

- możliwości odbioru przez pracownika dokumentacji pracowniczej do końca miesiąca kalendarzowego następującego po upływie okresu przechowywania dokumentacji pracowniczej,
- zniszczeniu dokumentacji pracowniczej w przypadku jej nieodebrania.

Pracodawca będzie miał obowiązek wydania kopii całości lub części dokumentacji pracowniczej na wniosek pracownika, byłego pracownika lub najbliższych członków rodziny w przypadku śmierci pracownika lub byłego pracownika.

Pracodawca będzie musiał pamiętać o bezwzględnym obowiązku zniszczenia dokumentacji pracowniczej w terminie do 12 miesięcy po upływie okresu przeznaczonego na odbiór przez pracownika tej dokumentacji, co oznacza, że w terminie 12 miesięcy będzie musiał trwale zniszczyć dokumentację pracowniczą.

SW-S

Fitoterapia

We współczesnym podejściu do leczenia SM często wymienia się terapię żywieniową jako element wspierający leczenie konwencjonalne. Prawidłowo dobrana dieta wpływa na łagodzenie dolegliwości towarzyszących chorobie, ogólną poprawę zdrowia i poprawę jakości życia osób chorych. Ważną częścią terapii żywieniowej jest fitoterapia czyli wykorzystanie roślin leczniczych podczas leczenia SM.

Ziołolecznictwo jest często praktykowaną metodą wspomagania leczenia stwardnienia rozsianego, polecane jest zarówno stosowanie pojedynczych ziół, jak również specjalnie skomponowanych mieszanek. Wśród wielu roślin leczniczych polecanych w stwardnieniu rozsianym warto wymienić kilka, jako wskazówkę i zachętę do poszerzenia wiedzy i stosowania podczas leczenia:

- Cytryniec chiński - między innymi hamuje zmiany degeneracyjne w układzie nerwowym, poprawia pamięć, nasila procesy poznawcze, dzięki obecności dużej ilości antyoksydantów poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego w sytuacji stresu. Łagodzi stany depresyjne, zmęczenie, pobudza do aktywności życiowej
- Borówka czarna (czarna jagoda) - ma działanie zapobiegające

degeneracji tkanek układu nerwowego, w tym osłonki mielinowej. Działa również przeciwzapalnie, łagodzi objawy towarzyszące SM

- Miłorząb japoński (Ginkgo biloba) - Wśród wielu innych, działa ochronnie na tkankę nerwową zapobiegając uszkodzeniom osłonek mielinowych. Wykazuje działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne, zapobiega obrzękom, w tym mózgu. Ma działanie rozszerzające naczynia krwionośne w mózgu, kończynach, naczyniach wieńcowych przez co poprawia wydolność psychiczną i fizyczną

- Czepota puszysta - ma właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne, rozkurczowe na naczynia krwionośne, reguluje aktywność ośrodkowego układu nerwowego i układu odpornościowego, działa przeciwobrzękowo
- Żeń-szeń brazylijski - działa

ła przeciwzapalne, przeciwreumatyczne, rozluźniająco na stawy i mięśnie, przez co redukuje objawy spastyczności mięśni. Zwiększa wydolność fizyczną i psychiczną, poprawia procesy trawienne

- Żeń-szeń indyjski (Ashwagandha) - ma działanie normalizujące w organizmie, poprawia pamięć, koncentrację, ma działanie przeciwstresowe. Wywiera wpływ przeciwzapalny, antyoksydacyjny, reguluje pracę układu odpornościowego dzięki czemu może zapobiegać postępowi chorób neurodegradacyjnych

- Imbir - pomaga m.in. w doległościach ze strony układu pokarmowego np. wzdęciach, zaparciach, nudnościach, poprawia ruchomość w stawach, krążenie krwi i ogólne samopoczucie

- Nagietek - korzystnie wpływa na układ pokarmowy i wątrobę. Zapobiega dolegliwościom ze strony układu pokarmowego, które często towarzyszą SM

- Pokrzywa - działa oczyszczająco, wzmacniająco, ma działanie regenerujące, regulujące i wspomagające pracę wielu narządów

- Pączki topoli - wykazują działanie przyspieszające regenerację tkanek, przeciwzapalne, przeciwbólowe

- Ziele ruty zwyczajnej - dzięki zawartości bioflawonoidów wzmacnia działanie witaminy C, usuwa objawy zmęczenia, ospałości, działa wzmacniająco na organizm



Psychopaci w naszej codzienności

Sam wyraz psychopata wywołuje już różnego rodzaju emocje. Dla niektórych psychopaci są inspiracją do tworzenia literatury czy filmu. Co mamy na myśli kiedy pojawia się hasło psychopata. Jedni myślą o straszliwych zbrodniarzach bez skrupułów, a inni o złodziejach czy drobnych cwaniaczkach. Niekiedy używa się zamiennie psychopata, socjopata czy osobowość antyspołeczna.

Co tak na prawdę oznacza ten termin. Psychopatą może być każdy, nie tylko ten co odsiaduje wyrok za morderstwo. Może być to sąsiad, prawnik, nauczyciel, czy reprezentant każdego innego zawodu, który nigdy nie trafi za kratki, jednak będzie psychopatą czy socjopatą. Osoba ta charakteryzuje się przede wszystkim brakiem sumienia, nie jest w stanie odczuwać emocji ani ich rozumieć u innych ludzi. Nie wie co oznacza stres czy że kogoś krzywdzi swoim zachowaniem, dlatego działa, w odczuciu innych, bez skrupułów, dążąc do celu po trupach, krzywdząc i nie przejmując się tym co inni o nim myślą i tym, że ktoś ucierpiał przez nich.

Są bezwzględni w swoim zachowaniu, nie martwią się o przeszłość, są wygodnicy, często prowadzą pasożytniczy tryb życia, do tego kłamią bez mrugnienia okiem. Jeśli chcą coś to po prostu po to sięgają. Bywają bardzo inteligentni często osiągają wysokie pozycje społeczne i stanowiska dyrektorów, prezesów, czy robią karierę w polityce. Potrafią bez oporów kłamać, naginać prawo, zdecydowanie działają na pograniczu prawa lub poza nim. Należą do osób impulsywnych, które szybko się nudzą i nie potrafią dłużej skupić się na zadaniu. Do

tego mają urokliwy sposób bycia, który dla innych może być bardzo mylący.

Potrafią oczarować i omotać praktycznie każdego. Będą mili, pomocni, dopóki nie zdobędą tego czego chcą. Może być to sąsiad bardzo wygadany, zadbany i uśmiechnięty, który w domu będzie katem dla swojej rodziny. Często popełniają tak straszliwe czyny, że aż trudno uwierzyć, że ten miły biznesmen z naprzeciwka czy wysoko postawiona urzędniczka popełnili takie czyny. Człowiek po prostu zaczyna to wypierać, tłumacząc, że taki miły człowiek, uczynny, rozmowny nie mógł tak się zachować. Przecież nigdy nikt go nie widział w nieaktownej sytuacji.

Od osób, które nie mają sumienia nie można oczekiwać, że nas zrozumieją. Inni ludzie dla takich osób to przedmioty do realizacji własnych celów, albo przykrywka do ładnego obrazka. Niektórym trudno uwierzyć jak można nie czuć, a jednak psychopaci tak mają, dlatego bez większego trudu funkcjonują w taki sposób i nie zadręczają się myślami, że kogoś skrzywdzili.

Są teorie które mówią o tym, że psychopatom się człowiek rodzi, a socjopatą staje. W tym pierwszym przypadku decydowała by genetyka i biologia, w drugim zaś wychowanie, warunki bytowe, środowisko, w którym wzrastała taka osoba: alkohol w domu, przemoc, bieda. Jednak nadal brakuje jednoznacznych badań, które by podawały przyczyny takich zachowań. Działają poprzez zastraszanie, manipulowanie, ich motto to stała gotowość, aby to ktoś inny ich nie wykorzystał.

Lubią prowokować choćby dla zabawy i wywoływać krępujące sytuacje dla innych. Często mogą angażować się w różne inicjatywy po to tylko, aby zarządzać i manipulować. Władza i kontrola ich ekscytuje. Inni ludzie w ich otoczeniu często reagują strachem, unikaniem lub nie mają wystarczającej siły i się podporządkowują. Psychopaci nie biorą odpowiedzialności za swoje zachowania, wręcz będą się wypierać swoich czynów. Wierzą w swoje kłamstwa.

Ponieważ wykazują niezdolność do przetwarzania doznań emocjonalnych, przeżywania ich i wchodzenia w realne związki z ludźmi, stosują zimną intelektualną kalkulację takiej relacji, bądź udają ucząc się poprzez obserwację jak reagować gdy żona płacze czy gdy są przesłuchiwanie przez policję. Potrafią dostosować do potrzeb swojej reakcję emocjonalną, jednak słowa nie idą w parze z gestami i zachowaniem, i choć będą zapewniać o głębokiej miłości, ich partnerzy nie będą tego czuć, a wręcz przeciwnie - relacjonują chłód, lodowate spojrzenie, które jest przeszywające, niekiedy nazywane „rybim” spojrzeniem.

Będą też wykazywać sprzeczne zachowania czy deklaracje na przykład po wyłudzeniu pieniędzy od kogoś będą mówić, że nie wzięli, zresztą i tak nie były ci potrzebne. Albo w sytuacji napaści na kogoś powiedzą, że w zasadzie to bardzo kochają i tak dotkliwie nie pobili. Zachowują się tak, bo brakuje im sumienia i nie są w stanie postawić się na miejscu tej drugiej osoby, poza tym są egoistami i myślą tylko o sobie.

Nie każdy psychopata będzie stosował przemoc, ich zachowanie może objawiać się w zarządzaniu



i podporządkowywaniu sobie ludzi. To nie tylko bestie które mordują. To miła sąsiadka, która nie szanuje swoich podwładnych, która dopiero co wygryzła swoją koleżankę, bo jej zawadzała, podrzucając jej coś, co nie należało do niej. Amerykańskie badania pokazują, że dla psychopatów znaczenie emocjonalne słów nie ma znaczenia, czy słyszą słowo śmierć, gwałt czy ściana i podłoga reagują tak samo. Brak ładunku emocjonalnego, który przekłada się być może na ich bezdusność.

Niewątpliwie psychopata kojarzy się z kimś nie poczytalnym, szaleńcem z kimś, kto nie ma kontaktu z rzeczywistością. Niestety tak nie jest. Jest to człowiek poczytalny, świadomy swoich czynów, który rozumie co jest dobre a co złe, a mimo wszystko dopuszcza się czynów niezgodnych z prawem, kierując się swoją rządzą. Jego czyny to wolny wybór, na ogół mówią, że tak chciał, bo taką miał ochotę. Owszem występują i tacy przestępcy, którzy poza psychopatią wykazują także choroby psychiczne, w wyniku których mordują, torturują, ale nie jest tak zawsze.

Istnieje wiele cech które są charakterystyczne dla psychopatów jednak wszystko zależne jest od stopnia nasilenia ich i liczby: kłamstwa, manipulacja, nielojalność,

puste obietnice, niesolidność, potrzeba silnych doznań, słaba kontrola emocji, myślenie tylko o sobie, groźenie, zastraszanie, impulsywność, bezdusność, brak empatii, narcyzm i inne.

Przyjmuje się, że ok. 3 % populacji to psychopaci. Każdy z nich wykazuje nieprawidłową osobowość antyspołeczną, ale nie każdy z osobowością antyspołeczną jest psychopatą. Może być przestępcą, który będzie defraudował pieniądze, podrabiał dokumenty i trafi za to do więzienia, ale nie będzie psychopatą, być może wykazywać jakieś szczątkowe emocje skrucy bądź czuć inne silne emocje, które będą nim targały.

Mówi się, że tak naprawdę nie ma dobrego sposobu przed uchronieniem się przed psychopatami. Bo oni zawsze osiągają swój cel, a mając niekiedy wiele uroku osobistego, charyzmy często im się to udaje bez trudu. Na pewno trzeba uznać, że oni znajdują się w naszym otoczeniu, że nie są to tylko przestępcy osadzeni w więzieniu. Zwracaj uwagę na sprzeczność komunikatów, jeśli zauważysz zbyt wiele kłamstw czy obietnic, z których nic nie wynika, to znak, że należy się wycofać. Niekiedy należałoby nawet unikać rozmowy, gdyż są oni świetnymi manipulatorami i nim się obejrzyś już będziesz pod

ich wpływem. Psychopaci czasami próbują grać współczuciem, więc trzeba się zastanowić czy faktycznie współczuć. Niekiedy trzeba podejść z dystansem do tego, co ktoś mówi o sobie czy o kimś. Nie myśl, że go przechrzysz to graniczy z cudem. Nie podejmuj także walki z taką osobą, bo porażka może być bardzo dotkliwa. Uważaj na tych którzy roztaczają swój urok, piękną mową, swoim wyglądem, komplementując cię, niech cię to nie zmyli. Niekiedy psychopaci mogą być podobni w zachowaniu do osób z osobowością narcystyczną, którzy również mają podobny brak empatii, trudno im skierować uwagę na emocje i zrozumieć to, co inni czują. Jednak zasadnicza różnica polega tym, że nimi miotają emocje, przeżywają różne rozterki, nie rozumieją zachowań innych, przez co cierpią.

Niestety pewne cechy psychopatów mogą się podobać: dążenie do celu, realizowanie się, nie przejmowanie się trudnościami napotkanymi na drodze, kreatywność czy energia. Jednak to pozory, ponieważ mało kto wie, że to może ładnie wyglądać na zewnątrz, ale dzieje się to za sprawą braku odczuwania emocji i w wyniku czyjejś pięknie wyglądającej kariery być może wiele osób ucierpiał.

dk

Anna Drajewicz

Noworoczne postanowienia



Początek roku często inaugurujemy szumnym „w tym roku to już na pewno...” bądź próbą korekty swoich zgubnych nawyków. Wielu z nas - wykorzystując szczególną datę – chce uwolnić się od różnorodnych nałogów. Statystyki pokazują, że nikły procent realizuje zamierzenia. W związku z tym rzucam wam wyzwanie; zamiast to robić, przeczytaj chociaż jedną wartościową książkę traktującą o zmianie negatywnego myślenia. Albo z praktycznymi wskazówkami, jak podejmować decyzje i... wprowadź je w życie.

W księgarniach znajdziesz mnóstwo uznanych powszechnie – przez światowe rankingi i notowania – bestsellerów, które pomagają zrobić to skutecznie i raz na zawsze. Ponieważ to jedna z moich pasji, pozwól, że będę dla ciebie przewodnikiem w tym temacie. Już same życiorysy autorów są inspiracją do działania. Jednym z moich ulubionych jest Napoleon Hill, z pozoru zwykły człowiek. Odmienił życie setkom ludzi, którzy dzięki jego naukom stali się szczęśliwsi i osiągnęli w życiu wymarzone sukcesy.

Zanim to nastąpiło, poświęcił 25 lat na zbieranie, klasyfikowanie i opracowanie „PRAW SUKCESU” - którą w pierwszej kolejności chcę wam zarekomendować. Przygotował je, w oparciu o życie i osiągnięcia ponad stu ludzi; najważniejszymi z nich byli: Henry Ford, Andrew Carnegie, John D. Rockefeller i Thomas A. Edison. Sam Hill urodził

się w 1883 roku, w biednej rodzinie; bardzo szybko postanowił jednak, że w dorosłym życiu będzie człowiekiem bogatym. Kilka razy bankrutował, ale nie tracił wiary; od zera odbudowywał swoje finanse.

W pewnym momencie zdecydował stworzyć uniwersalną formułę osiągnięcia szczytów. Przez 25 lat badał najświetniejszych ludzi Ameryki, aby ustalić zbiór cech osobowości, które posiadali; jednocześnie każdy człowiek może je w sobie wykształcić, oczywiście przy odrobinie wysiłku. Tak właśnie powstały „Prawa sukcesu”. Stworzenie formuły i tym samym nakierowanie ludzi na bogactwo, stało się jego największym i głównym celem życiowym.

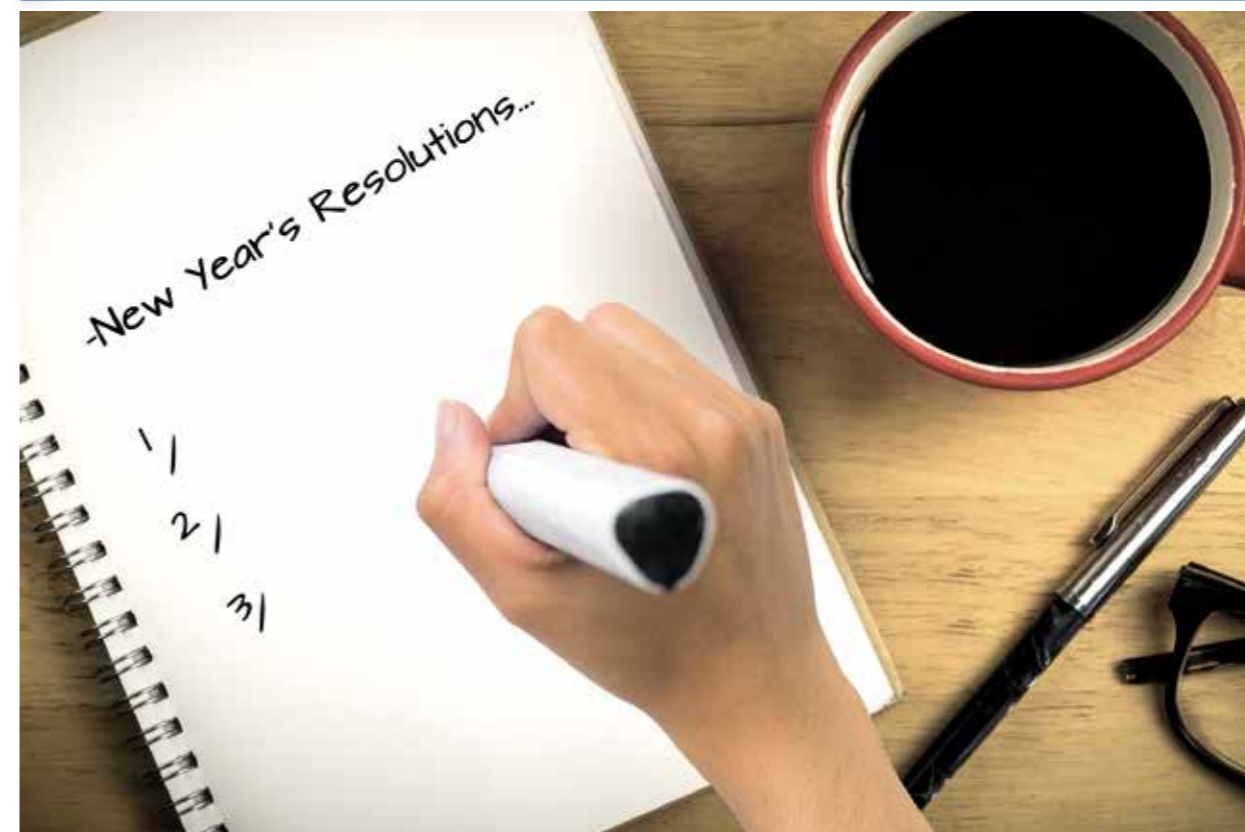
A wiedział, o czym pisze, bo jego pełna wznoszeń i upadków droga, z pewnością nauczyła, co jest ważne. Wykształciła też kręgosłup moralny, którego można pozazdrościć. „16 Praw Suk-

cesu” napisał nie tylko, aby jego czytelnicy stali się bogatymi, ale również po to, by wiedli szczęśliwe życie. Hill przede wszystkim chciał wpłynąć na rozwój ich wnętrza. Ze wszystkich praw wybrałam dla was te, które uważam za kluczowe. Po resztę odsyłam do książki.

Prawo Sukcesu, czyli nawyk robienia więcej niż to, za co Ci płacą - to jedna z najważniejszych części w całym kursie Praw Sukcesu. Uczy, jak wykorzystać **Prawo zwiększających się wpływów**, które w końcu zapewnią dochody o wiele większe niż wartość usług, jakie się wykonuje. Nikt nie zdoła stać się prawdziwym liderem w jakiegokolwiek dziedzinie, nie praktykując nawyku wykonywania więcej pracy oraz lepszej pracy, niż to, za co mu płacą.

Prawo Sukcesu to Miła Osobowość - czyli „punkt podparcia”, na którym kładzie się „łom” swoich wysiłków, a kiedy go inteligentnie podeprzemy, umożliwimy usunięcie góry przeszkód. Ta jedna część stworzyła masę znakomitych sprzedawców. Potrafiła w jeden dzień wykreować liderów. Uczy, jak zmienić swoją osobowość, aby umieć się dostosować do każdego środowiska i do każdej innej osobowości.

Prawo Sukcesu to Koncentracja - uczy, jak skupiać uwagę na jednym temacie w danym



momencie aż do chwili, kiedy stworzymy precyzyjne plany opanowania tego tematu. Jak sprzymierzać się z innymi ludźmi w taki sposób, by móc wykorzystywać całą ich wiedzę; jako wsparcie dla własnych planów i zamiarów.

Prawo Sukcesu to Współpraca - objaśnia, jaką wartość ma działanie zespołowe we wszystkim, co robimy. Pokazuje, jak skoordynować własne wysiłki z wysiłkami innych, tak aby wyeliminować tarcia, zazdrość, konflikty, zawiść i chciwość.

Prawo Sukcesu to Porażka - czyli jak tworzyć stopnie do sukcesu ze wszystkich przeszłych i przyszłych błędów czy niepowodzeń, a także różnicy między „porażką” i „chwilowym niepowodzeniem” - różnicy bardzo wielkiej i bardzo ważnej.

Prawo Sukcesu to Tolerancja - która uczy, jak uniknąć strasznych skutków uprzedzeń rasowych i religijnych; są one ży-

ciową porażką milionów ludzi, pozwalających się wciągnąć w głupie kłótnie. Zatruwają w ten sposób swoje umysły i zamykają drzwi przed rozumem i obiektywną analizą. Nietolerancja czyni wrogów z tych, którzy powinni być przyjaciółmi. Niszczy okazje i napełnia umysł z wątpliwością oraz podejrzliwością. A z takim „fajnym” tekstem się ostatnio spotkałam: Fajnie jest nie czuć presji i fajnie jest być sobą.

Fajnie jest kupować prezenty - jeśli się to lubi, albo ich nie kupować, jeśli nie widzi się w tym sensu. Fajnie jest kupować prezenty bez okazji; sprawiasz tym największą radość - bo nikt się ich nie spodziewa. Ale najważniejsze jest to, że dajesz tym komunikat - myślę o Tobie... Fajnie jest przyznać się, że ciasto na stole jest kupione, albo - że nie jem mięsa; i nie czuć przy tym ścisku w żołądku.

Fajnie jest też gotować, o ile się to lubi. I nie przepraszać, że nie gotujesz codziennie obiadu. Fajnie jest obchodzić Walentynki (urodziny, imieniny) i myć okna co pół roku, albo nie robić ani jednego ani drugiego, i nie mieć z tego powodu poczucia winy. Fajnie jest dzielić się pracą i obowiązkami, i fajnie jest też spędzić wolny czas razem z tymi, z którymi naprawdę chcemy go spędzić. A wspólna praca też jest wielką wartością.

I fajnie jest pamiętać, że każdy jest inny; twoja „inność” wzbogaca świat, czyni go kolorowym i wielowymiarowym; nikt nie ma prawa cię zmieniać!

Daj sobie prawo odetchnąć, gdziekolwiek jesteś, i kiedykolwiek tego potrzebujesz. I zrób coś fajnego dla siebie. Tylko dla siebie. Co to będzie, TY wybierasz.

I takich mądrych, najlepszych dla Ciebie decyzji, na cały 2019 rok Ci życzę.

SM Express Redaguje zespół: Tomasz Połec - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Móraski, 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



Dobry, zły glina

Książka jest historią pracy w policji podinspektora Adama Bigaja. Przez całą swoją policyjną ka-

rierę związany był z Wrocławiem. Mimo, że przeszedł pozytywnie weryfikację po zmianie systemu w naszym kraju, to w 2017 roku został poproszony przez przełożonych o przejście w stan spoczynku. Zaczęło im przeszkadzać, że zaczynał swoją służbę jeszcze w czasach PRL. Trzeba dodać, że był zwalniany dwa razy. Pierwszy komendant, o którym nikt w policji nie miał dobrego zdania, tuż po rozmowie o odejściu podinspektora, sam został zwolniony. Jego następcą utrzymał zwolnienie, ale ten przynajmniej był fachowcem. A, Adam Bigaj zaczął pracę w policji w złym czasie, czyli jeszcze w milicji i teraz po trzydziestu pięciu latach pracy został emerytem. Bigaj zaczynał swoją pracę ja-

ko milicjant, szybko pnie się po szczeblach kariery. Najpierw zostaje kierownikiem, a później naczelnikiem w wydziale zabójstw. Opowieść snuta jest z dystansem i dużą dozą ironii, kipi od emocji. Wszystko przeplecione jest anegdotami z pracy w MO i policji. Autor przedstawia też jak wygląda praca w policji ze wszystkimi jej minusami i plusami. Często też walka o podstawowe wyposażenie biura była cięższa i bezowocna niż łapanie przestępców. Dowiemy się jak wyglądały nocne patrole, współpraca ze Służbą Bezpieczeństwa, zabezpieczanie wizyt papieża. Barwna historia odsłaniająca kulisy pracy policjantów.

„Bezpański. Ballada o byłym gliniarzu” Jakub Ćwik, Adam Bigaj, Marginesy

Dzielnica strachu

To już czwarta książka duetu Kallentoft – Lutteman. Stworzony przez nich inspektor Zack Herry w swoich działaniach często kroczy na granicy prawa. Tym razem poznajemy jedną z najgorszych dzielnic Sztokholmu – Stallhagen (dodajmy od razu – wymyśloną przez autorów). Przoduje ona w najgorszych statystykach. Najwyższe bezrobocie, najwyższa przestępczość wśród młodocianych, najwyższy odsetek młodzieży sympatyzującej z ekstremistami religijnymi. Tutaj nawet policja zagląda tylko wtedy, kiedy musi. Lepiej omijać to miejsce z daleka. Pewnego dnia w internecie ktoś

publikuje filmik, na którym widać pobitą i nagą kobietę. Napastnicy porzucili ją sądząc, że nie przeżyje. Ktoś ją nagrał i wrzucił to do sieci. Inspektor Herry zdaje sobie sprawę, że musi odnaleźć tę kobietę nim będzie za późno. Policja zwiera szyki i otacza dzielnicę ścisłym kordonem. Funkcjonariusze przygotowani są tak, jakby szli na wojnę. Z jednej i drugiej strony budzą się pierwotne instynkty i wiadomo, że walka będzie ostra. A, w tym wszystkim – najważniejsze – trzeba odnaleźć i uratować kobietę – ofiarę napaści. Zaczyna się wyścig z czasem. Świetna lektura trzymająca czytelnika przez cały czas w napięciu.



„Heroina”, Mons Kallentoft i Markus Lutteman, Rebis



Sto lat na widowni

Teraz nadeszła pora karnawała, więc warto zaszaleć. Jednak, dla tych, którzy nie chcą przypłacić parkietowych szaleństw kontuzją lub nie mieć pretensji, że taniec już

nie dla nich, jest właśnie ta książka. Ale powiedzieć o tym wydawnictwie książka to nie powiedzieć nic. Jest to grube tomiszczko liczące prawie 600 stron, omawiające wszystkie najważniejsze musicale, które zostały wystawione na Broadwayu i West Endzie w ostatnim stuleciu. Znajdziemy tu omówienie takich gigantów jak „West Side Story”, „Jesus Christ Superstar”, „Koty” czy „Les Misérables”. Ale autor, Daniel Wyszogrodzki na tym nie poprzestaje, prezentuje również najnowsze musicalowe sensacje – spektakle: „Księga Mormona” i „Hamilton”. Czytelnik dostaje też mnóstwo informacji o musicalowych twórcach:

George Gershwin, Leonard Bernstein czy Andrew Lloyd Webber. Nie brak także danych o premierach, sukcesach i porażkach, biletach i płytach wypromowanych poprzez sukces spektaklu. Wśród musicali jest też polski rodzynek „Metro” – jego autorzy: Janusz Józefowicz i Janusz Stokłosa, jechali na Broadway olśnieni ogromnym sukcesem w Polsce. Jednak w Stanach spektakl przeszedł bez emocji. Autor tłumaczy dlaczego tak się stało. A, czytelnik z książką w ręce spokojnie siedzi w fotelu i śledzi musicalowe przeboje. Jak szaleć to szaleć! „Ale musicale. Złote stulecie” Daniel Wyszogrodzki. Marginesy