

## 3 Poczta

3 Mam marzenia...

## 4 Temat neuroPozytywny

4 Przeszczep – życie przed, w trakcie i po  
Z terapii przeszczepem komórek macierzystych skorzystało w Polsce już 68 pacjentów z SM. Jakie są efekty tego leczenia i jaka jest jego przyszłość?



## 11 Ty też leczysz

O pomaganiu innym i działalności charytatywnej na rzecz osób z SM z Grażyną Barszczewską – aktorką filmową i teatralną, rozmawia Halina Guzowska.



## 14 PsychoPozytywni

### 14 Wyluzowałam

Andrzej Czuba rozmawia z Julią Laskowską, pianistką i osobą z SM, o miłości do muzyki i gór oraz o dążeniu do spełnienia marzeń.

### 18 Po co nam edukacja seksualna?

Anna Golan tym razem przedstawia nasze prawa seksualne.

### 19 Esemowy coming out?

Odwieczne pytanie chorego na SM: mówić czy nie mówić o chorobie? O swoich doświadczeniach opowiadają bohaterowie materiału Zuzanny Matyjek.

## 24 Poradnik neuroPozytywny

### 24 Wsparcie z pożytkiem

Rozmowa Haliny Guzowskiej z sekretarzem stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Krzysztofem Michałkiewiczem o organizacjach pożytku publicznego i subkontach.

### 26 A może subkonto?

Wszystko o zasadach zakładania i korzystania z subkont.

### 28 FAQ

Najczęściej zadawane pytania dotyczące subkont.

## 31 Przychodnia

### 31 SM i słuch

Prezentujemy schorzenia narządu słuchu, które należą do częstych problemów pacjentów z SM.

### 33 Ucho do naprawy

O rehabilitacji słuchu i urzędzeniach, które w niej pomagają, opowiada Anna Ratuszniak, protektyk słuchu z Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu w Kajetanach w rozmowie z Agatą Lato.

## 36 Ruch (z) głową

### 36 Metafory i nie tylko

Neuropsycholog Ewa Paprot zaprasza do ćwiczeń usprawniających pamięć.

### 39 Rozluźniamy mięśnie szyi

Prezentujemy proste ćwiczenia do samodzielnego wykonywania nie tylko w domu.

### 42 Od umysłu do mięśni

Iwona Ruś proponuje kolejną metodę na rozluźnienie mięśni.

### 44 Dzikie ćmy i ćmiące dziki

Tym razem ćwiczymy głoski Ć i DŻ.

## 46 Market

### 46 Ekologiczny prąd

Małe urządzenia, które pozwolą być zawsze w łączności ze światem.

## 47 Paragraf

### 47 Prawo o niepełnosprawności (cz. 3)

Jakie uprawnienia przysługują aktywnym zawodowo osobom posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności?

## 48 LaboRatorium

### 48 Fasola zamiast kotleta

Jakie produkty powinny się znaleźć w diecie osoby z SM, radzi dr n. o zdr. Magdalena Milewska w rozmowie z Agnieszką Fedorczyk.

### 52 Dieta w SM

Jak powinien odżywiać się chory z SM?



### 54 Wiedzieć więcej

Kilka najważniejszych pytań dotyczących diety w SM – warto poznać odpowiedzi.

## 56 Rodzina

### 56 Kiedy drugie dziecko?

Prof. dr hab. med. Dagmara Mirowska-Guzel tym razem o planowaniu drugiego dziecka.

### 57 Łamać sobie głowę

Proste łamigłówki, nad którymi można spędzić kilka godzin.

### 58 Pozytywne dzieciaki

Anielka dorasta i wymaga większych nakładów finansowych. Profesor Oczko tłumaczy, jak założyć sobie subkonto i zbierać 1% podatku, by wspomóc domowy budżet.

### 60 Biblioteka

Recenzujemy płyty oraz książki, czyli coś miłego do czytania i słuchania.

### 62 Krzyżówka

### 63 Na stronie

Felieton Starego Repa o wiosennym postanowieniu odchudzania.

### 64 W następnym numerze