

Stowarzyszenie

TECZA



TECZOWA GAZETKA
Nr 8/2019 – GRUDZIEŃ 2019
Wydanie świąteczne



Warszawska iluminacja bożonarodzeniowa - choinka na placu Zamkowym, Fot. PAP/P.
Supernak

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2019

Opracowanie: Hanna Waksberg, Krzysztof Waksberg,
skład i korekta: Hanna i Krzysztof Waksberg

Grudniowy numer Tęczowej Gazetki trafia do Państwa w wyjątkowym czasie oczekiwania na Święta Bożego Narodzenia. Mamy nadzieję, że w tym intensywnym okresie świątecznych przygotowań oraz spotkań z bliskimi, znajdą Państwo czas na lekturę świątecznego numeru. Pragniemy, aby nasze czasopismo było miłym gościem w Waszych domach.

W przygotowaniu świąt pomogą nam przepisy na świąteczne słodkości, odpowiedzą jak nie nudzić się w Święta i jak je zdrowo przeżyć.

W dziale Zdrowie dowiedziecie się jak skorzystać z badań przesiewowych pod kątem jaskry, co to za choroba i jak się ją diagnozuje i leczy; Jak uśmierzyć ból i jaka witamina ogranicza ryzyko śmierci.

Dział Informacje to jak zwykle kompendium wiedzy na temat ulg, uprawnień i dofinansowań. Będzie też coś o planszówkach, zapomnianym już metrze na Targówku oraz wiele innych, ciekawych – mamy nadzieję – artykułów.

W tym numerze zainaugurowaliśmy nowy Dział: DZIEJE SIĘ w TECZY. Będziemy w nim relacjonować życie Stowarzyszenia, jego placówek i Członków, którzy, mamy nadzieję, podzielą się z czytelnikami swoimi refleksjami, spostrzeżeniami czy też problemami nurtującymi naszą organizację.

Życzymy Wam, abyście te nadchodzące Święta spędzili w gronie rodzinnym, w zdrowiu oraz miłej atmosferze. Dzieciom życzymy dużo prezentów a i dorosłym niech coś Mikołaj przyniesie. Niech Nowy 2020 Rok obdarzy nas pomyślnością, spełnionymi marzeniami, wytrwałością w dążeniu do realizacji postanowień a przede wszystkim... miłością do Bliźniego

Zespół redakcyjny

Spis treści

DZIAŁO SIĘ W TĘCZY	4
WIGILIA W STOWARZYSZENIU.....	4
MIĘDZYNARODOWY KIERMASZ DOBROCZYNNY SHOM ZA NAMI	6
KIERMASZ W DNIU 3.12.2019.....	11
ŚWIĘTUJMY ZDROWO!	14
ŚWIĄTECZNA NUDA	16
INFORMACJE	17
3 GRUDNIA WESZLY W ŻYCIE NOWE PRZEPISY O DOWOZIE DZIECI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ DO SZKÓŁ	17
ULGA REHABILITACYJNA TAKŻE NA MONTAŻ KLIMATYZACJI - INTERPRETACJA PODATKOWA	18
NIEPEŁNOSPRAWNY ODLICZY WYDATKI NA DOSTOSOWANIE DOMU DO SWOICH POTRZEB,	19
OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI TO NAJWIĘKSZA MNIEJSZOŚĆ NA ŚWIECIE	21
PIES BEZ KAGAŃCA W WTP?	23
ZDROWIE	25
PROF. SZAFLIK: 7 NA 10 PRZYPADKÓW JASKRY WYKRYWA SIĘ ZA PÓŻNO	25
<i>Jaskra, cichy złodziej wzroku</i>	25
<i>E-jaskra: badania przesiewowe wreszcie na większą skalę?</i>	26
<i>Mariaż okulistyki i techniki komputerowej</i>	26
<i>Bezpłatne badania przesiewowe w kierunku jaskry - sprawdź swój wzrok</i>	27
<i>Badanie przesiewowe w kierunku jaskry - kto powinien je wykonać?</i>	27
<i>Diagnostyk jaskry</i>	29
<i>Jak wziąć udział w badaniach przesiewowych</i>	32
W POSZUKIWANIU WŁASNEGO DŹWIĘKU. WARSZTATY Z ECHOLOKACJI	32
BÓL MIJA W 8 MINUT!	33
TA WITAMINA, ZMNIJSZA RYZYKO ŚMIERCI NAWET O 77% (KORZYSTAJ Z NIEJ CODZIENNIE)	36
CZY MOGĄ SIĘ UZUPEŁNIAĆ?	39
Z BLONDYNKĄ PRZEZ ŚWIAT	41
PLANSZÓWKI POMAGAJĄ ZACHOWAĆ SPRAWNOŚĆ UMYSŁU	43
ZAPOMNIANE METRO NA TARGÓWKU	44
TYFLOHAKATON - DZIECI W DWA DNI STWORZYŁY APLIKACJE DLA NIEWIDOMYCH	50
KULINARIA –ŚWIĄTECZNE PRYZSMY	51
SMAŻONE BATONIKI TWAROGOWE	51
ŚWIĄTECZNE CIASTECZKA	52
SERNIK Z RODZYNKAMI	53
CIASTO MAKOWE GLAZUROWANE	53

DZIAŁO SIĘ W TĘCZY

Wigilia w Stowarzyszeniu

13 Grudnia Zarząd Stowarzyszenia zorganizował dla Członków i Przyjaciół naszej organizacji spotkanie wigilijne. Pracownicy Stowarzyszenia przygotowali wigilijne potrawy. Na stołach znalazły się też dania przygotowane przez rodziców.

Był też opłatek i kolędy. Niech żałują Ci, którzy nie przyszli gdyż atmosfera panująca na nim była iście świąteczna i rodzinna.

Fot: Szymon Gębusia







Międzynarodowy Kiermasz Dobroczynny SHOM za nami

Autor: Anna Witarzewska

Tradycje i kultury z ponad 60 zakątków świata splotły się za sprawą XII Międzynarodowego Kiermaszu Dobroczynnego. Wydarzenie pod honorowym patronatem Małżonki Prezydenta zorganizowało Stowarzyszenia Małżonków Szefów Misji Dyplomatycznych.

– Kiermasz corocznie odbywa się w bardzo szczególnym okresie przygotowań do świąt. Boże Narodzenie to czas otwartych serc i zrozumienia dla potrzeb naszych bliźnich. Czas, w którym staramy się wspierać potrzebujących. Każdy z nas na swój własny sposób i wedle własnych możliwości – powiedziała podczas uroczystego otwarcia kiermaszu Agata Kornhauser-Duda.

– Bardzo cieszę się, że co roku coraz więcej ambasad zgłasza swój akces do tej szlachetnej inicjatywy.

Charity Christmas Bazaar to jest miejsce, które oferuje wiele niezwykłych, jedynych w swoim rodzaju produktów, smaków, zapachów, kolorów, pochodzących z różnych regionów świata. Robiąc tutaj zakupy, poznajemy lepiej bogactwo, kulturę i charakter miejsc, z których pochodzą, a przy okazji robimy coś dobrego dla potrzebujących, dzięki czemu te osoby mają poczucie, że ze swoimi problemami nie pozostają sami – przekonywała Pierwsza Dama.

W tym roku w przedsięwzięcie zaangażowali się przedstawiciele 63 ambasad krajów z całego świata. Na ich stoiskach można było znaleźć egzotyczne akcesoria dekoracyjne do domu, biżuterię, dodatki, artykuły spożywcze i wiele innych. Dochód ze sprzedaży produktów regionalnych przygotowanych przez członkinie i członków stowarzyszenia w całości przeznaczony jest na rzecz polskich organizacji charytatywnych, w tym m. in. Stowarzyszenie Tęcza. To ogromna radość móc uczestniczyć w takim wydarzeniu.

Pierwsza Dama odwiedziła również nasze stoisko. Stowarzyszenie Tęcza reprezentowała Anna Witarzewska i Halina Frankowska. Panie miały okazję zamienić kilka słów na temat działalności naszego Stowarzyszenia oraz opowiedzieć o naszej niezwykłej pracowni ceramicznej.









Kiermasz w dniu 3.12.2019

Tego dnia nasz kiermasz ceramiczny zawitał do Budynku Spark C Skanska, Al. Solidarności 173 w Warszawie. Byliśmy tam na zaproszenie Colliers International Poland. Odwiedzający kiermasz mieli możliwość nabycia wyjątkowych przedmiotów wykonanych przez podopiecznych Stowarzyszenia Tęcza. Robiąc zakupy, każdy mógł dołożyć swoją cegiełkę pomocy dla podopiecznych. Cel szczytny, a rezultat obustronnie korzystny – Pracownicy nabywali ręcznie robione świąteczne rękodzieła wspierając tym samym potrzebujących. Święta to czas, aby zatrzymać się na moment i pomyśleć o potrzebach innych. Nasze świąteczne Kiermasze to doskonała okazja, aby pomóc innym, a tym samym nabyć piękne świąteczne elementy dekoracyjne.







Świątujmy zdrowo!

Źródło: Sześciopunkt, autor: Patrycja Rokicka

Wigilia i święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas, okraszony miłością, dobrocią i podniosłym nastrojem. W Wigilię ustają rodzinne waśnie i spory, z życzliwością dzielimy się opłatkiem przy suto zastawionym stole. To czas niewątpliwej radości i obfitości: duchowej, religijnej i kulinarnej.

Tak, tak kulinarnej. Tradycja mówi, że każdy ze zgromadzonych przy wigilijnym stole musi posmakować 12 wigilijnych potraw, by zapewnić sobie powodzenie i szczęście w nadchodzącym roku. Aby tradycji stało się zadość, nierzadko w pocie czoła, przygotowujemy te 12 potraw, a żeby przypadkiem ich nie zabrakło, przyrządzamy ich więcej, tak na zapas, dla bezpieczeństwa. W konsekwencji świątujemy nie trzy dni tylko cały tydzień, na siłę dojadając świąteczne potrawy...

Świąteczny umiar

Podczas świąt nie zapominajmy o zdrowym rozsądku i umiarze, są to klucze do dobrego samopoczucia, zdrowia oraz uniknięcia problemów gastrycznych, takich jak: niestrawność, bóle brzucha, wzdęcia, zgaga, uczucie ciężkości czy dodatkowe kilogramy. Zastosowanie kilku prostych trików przy wigilijnym stole znacznie nam to ułatwi:

- po pierwsze, dania wigilijne kosztujemy, delektując się każdym kęsem, a nie objadamy się nimi,
- po drugie, nakładamy niewielkie porcje, np. jedną łyżkę zamiast dwóch,
- po trzecie, do nakładania potraw wykorzystujemy mniejsze talerzyki, np. deserowe (zamiast obiadowych), na których nawet niewielka ilość jedzenia wygląda okazale,

- po czwarte, unikamy dokładek, nakładamy sobie na talerz tylko raz daną potrawę,
- po piąte, jemy wolno, przeżuwać dokładnie każdy kęs, dla naszego zdrowia ważne jest nie tylko co jemy ale również w jaki sposób,
- po szóste, unikamy popijania podczas jedzenia, wówczas pokarm szybciej się trawi, dzięki temu przyspieszamy nasz metabolizm,
- po siódme, robimy przerwy pomiędzy kolejnymi daniami, odstępy między posiłkami odciążają żołądek i ułatwiają trawienie,
- po ósme, nie jemy niczego na siłę, nawet wtedy gdy jesteśmy nakłaniani do tego przez ukochaną babcie,
- po dziewiąte, nie zapominamy o ruchu, warto na chwilę wstać od stołu, zrobić kilka kroków, wykonać proste ćwiczenie lub wybrać się na spacer,
- po dziesiąte, czas spędzony przy stole warto wykorzystać na rozmowy z bliskimi a nie tylko na podjadanie.

Co możemy zrobić z nadmiarem świątecznych przysmaków?

Gdy po świętach zostaną nam duże ilości jedzenia, dobrym rozwiązaniem jest obdzielenie nimi bliskich: rodziny, przyjaciół, sąsiadów. Święta są okresem obfitości, jednak w niektórych domach nie zawsze stoły uginają się pod ciężarem jedzenia. Poświęteczne pyszności możemy również przekazać do instytucji opiekujących się osobami bezdomnymi, chorymi lub ubogimi.

Jadłodajnie dla ubogich na pewno nie odmówią takiego podarku, dodatkowo po odbiór jedzenia wydelegują swoich wolontariuszy, by zaoszczędzić nam fatygi i kłopotu z dowozem żywności.

Dzięki temu zrobimy dobry uczynek nie tylko dla siebie, ale przede wszystkim dla potrzebujących.

Recepta na poświęteczne dolegliwości

Jeśli mimo wszystko zdarzy się nam zagalopować podczas świątecznego biesiadowania, warto wspomóc się domowymi sposobami na złagodzenie dolegliwości gastrycznych. Częstym skutkiem świątecznego przejedzenia jest zgaga, przy tej dolegliwości pomoże wypicie szklanki ciepłej, przegotowanej wody lub naparu z siemienia lnianego. W przypadku niestrawności warto sięgnąć po ziołowe herbatki przygotowane m.in. z rumianku, mięty lub kminku. Wypicie szklaneczki naparu z rumianku przyspieszy procesy trawienne, przyniesie ulgę w bólach żołądka oraz złagodzi wzdęcia. Napary z mięty podziałają rozkurczowo, zmniejszą nudności i zredukują zaparcia. Herbatki przygotowane na bazie kminku pomogą przy nadmiernym odbijaniu.

Na świąteczne dolegliwości pomoże również aktywność fizyczna, przede wszystkim ta na świeżym powietrzu. Możliwości jest naprawdę wiele: spacer, sanki, łyżwy, różnego rodzaju zabawy. Ruch sprawi wszystkim dużo frajdy i radości oraz pomoże w utracie nadmiernych kilogramów.

Zatem, świętujmy zdrowo!

Świąteczna nuda

Źródło: Sześciopunkt, autor: Iwona Włodarczyk

Czy w trakcie świąt można się nudzić?

Mimo iż Święta Bożego Narodzenia większości kojarzą się z radosnymi spotkaniami w gronie rodzinnym oraz z kilkudniowym odpoczynkiem, to dla niektórych najzwyczajniej w świecie oznaczają one nudę.

Tak zazwyczaj bywa w przypadku osób mieszkających samotnie, których bliscy są daleko od nich. O ile osoby pełnosprawne bez problemu w świąteczne dni mogą samodzielnie wybrać się na rodzinny spacer czy w odwiedzinę, to już większości samotnych osób z niepełnosprawnością wzroku nie jest to dane. Na przykład osoby niewidome nie wsiądą do własnego auta i samodzielnie nie pojedą na wycieczkę za miasto, a świadomość tego, że świąteczne dni dla ich znajomych czy nawet przyjaciół są nieraz jedynymi dniami w roku, kiedy bez żadnych przeszkód mogą spędzić je z najbliższymi, to pomimo zaproszeń i zapewnień z ich strony, że będą mile widziani, starają się nie nadużywać tej gościnności.

Czy na pokonanie świątecznej nudy nie ma sposobu? Jakimi zajęciami wypełnić nadmiar wolnego czasu?

W te dni zazwyczaj czas się niemiłosiernie dłuży, a chęć zabicia nudy zmusza do wynajdywania sobie nieustannie nowych zajęć. Robienie porządków czy praca zawodowa nie wchodzi w grę, więc pozostają rozrywki, np. czytanie książki, rozwiązywanie krzyżówek czy słuchanie ulubionej muzyki.

W pokonaniu natrętnej i niechcianej nudy z pewnością może być pomocne pozytywne nastawienie i tak, jeżeli wieczorem zasypiając, pomyślimy o tym, że za oknami jest zimno, a my rano nie będziemy zmuszeni nań wychodzić, zamiast tego będziemy mogli do woli wylegiwać się w ciepłej pościeli, następnie z kubkiem gorącej herbaty, kawy czy kakao zagłębić się w lekturę ciekawej książki, bądź obejrzeć interesujący nas film, to z pewnością obudzimy się w dobrym humorze. Ci, którzy mają dostęp do komputera, nie są już zdani tylko na programy telewizyjne czy radiowe; obecnie dzięki Internetowi mają oni dostęp do filmów z audiodeskrypcją, książek mówionych czy dowolnie wybranej muzyki.

Nieemożność fizycznego podróżowania nie jest jednoznaczna z brakiem kontaktu ze znajomymi, którzy niejednokrotnie są również samotni. Dzięki portalom społecznościowym, poczcie elektronicznej i ogólnie dostępnym telefonom kontakt z drugim człowiekiem nie stanowi już żadnego problemu. Co prawda w tej formie nie zastąpi on bezpośredniego kontaktu, to jednak sprawia, że samotność i nuda już tak bardzo nie doskwierają.

Dużym urozmaiceniem dla osób z niepełnosprawnością wzroku może być czytanie prasy, która jest dostępna w wersji elektronicznej, powiększonym druku, a chętni mogą oddać się lekturze czasopism, czytając je w wydaniu brajlowskim.

Tak jak w poprzednich latach, tak i w tym roku, wszystkim Czytelnikom życzę wesołych Świąt, podczas których nie będzie miejsca na nudę, a zdrowie i dobry humor niech towarzyszą czytającym te słowa przez cały przyszły rok.

INFORMACJE

3 grudnia weszły w życie nowe przepisy o dowozie dzieci z niepełnosprawnością do szkół

Autor: PAP, fot. pixabay.com

3 grudnia 2019 r. wchodzi w życie nowelizacja ustawy Prawo oświatowe, zawierająca przepisy określające sposób obliczenia zwracanych rodzicom lub opiekunom kosztów przejazdu dziecka z niepełnosprawnością do szkoły albo do przedszkola.

Dla rodziców i władz lokalnych oznacza to nowy sposób wyliczania kosztów przejazdu i nowe umowy.

Nowelizacja ma na celu dostosowanie przepisów prawa do wyroku Trybunału Konstytucyjnego z października 2017 r.



Zgodnie z obowiązującymi przepisami obowiązkiem gminy jest zapewnienie dzieciom z niepełnosprawnościami bezpłatnego transportu i opieki w czasie przewozu do najbliższego przedszkola, oddziału przedszkolnego w szkole podstawowej, do innej formy wychowania przedszkolnego lub do ośrodka umożliwiającego realizację obowiązku przedszkolnego lub szkolnego, albo zwrot kosztów przejazdu ucznia i opiekuna na zasadach określonych w umowie zawartej między wójtem (burmistrzem, prezydentem miasta) a rodzicami lub opiekunami, jeżeli dowożenie zapewniają rodzice lub opiekunowie.

Jednocześnie dotychczas nie było jednolitych kryteriów, na których podstawie samorząd zobowiązany jest do wyliczenia wysokości kwoty zwracanej rodzicom w związku z kosztami, jakie ponoszą, dowożąc niepełnosprawne dziecko do szkoły.

Równy dostęp do pomocy

Dlatego, jak zaznaczono w uzasadnieniu projektu nowelizacji, część gmin wypłaca rodzicom kwoty, które nie zapewniają refundacji rzeczywiście poniesionych kosztów przejazdu opiekuna wraz z dzieckiem. Trybunał Konstytucyjny nakazał uregulowanie tej kwestii tak, aby zapewnić wszystkim równy dostęp do tego rodzaju pomocy.

Zgodnie z nowelizacją kwota zwracana rodzicom lub opiekunom obliczana będzie na podstawie wzoru matematycznego. Będzie pochodną liczby kilometrów między domem i placówką.

Przepisy różnicują jednak sytuację, w której rodzice dowożą dziecko do placówki leżącej na drodze, którą jadą do pracy, a jaką podróżowaliby także, gdyby dziecka nie dowozili (w tych przypadkach zwrot kosztów przewozu nie będzie się należał), od przypadków, w których dowożenie dziecka do placówki zwiększa liczbę przejechanych przez dowożącego kilometrów (wówczas zwrot będzie się należał za zwiększoną liczbę kilometrów).

Liczba kilometrów będzie mnożona przez cenę paliwa (zużywanego na kilometr) właściwego dla pojazdu, którym dowożone jest dziecko. Cenę paliwa ustali wójt na podstawie średniej ceny danego rodzaju paliwa w gminie.

Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami, którzy dowożą je sami do szkoły i mają już podpisaną umowę z wójtem, burmistrzem lub prezydentem miasta, dotyczącą zwrotu kosztów, zawartą na podstawie dotychczasowych przepisów, będą mogli wypowiedzieć ją w ciągu 30 dni.

Z kolei wójt, burmistrz lub prezydent miasta będzie musiał zawrzeć z rodzicami umowę w terminie 14 dni od dnia uzyskania informacji, że dowożenie i opiekę zapewniają rodzice.

Ulga rehabilitacyjna także na montaż klimatyzacji - interpretacja podatkowa

Autor: Monika Pogroszewska

Źródło: Rzeczpospolita Parkiet

Wydatek na zakup urządzenia, które ułatwia osobie niepełnosprawnej wykonywanie czynności życiowych, można odliczyć od dochodu.

Skarbowka wielokrotnie już potwierdzała, że wymiana pieca i systemu ogrzewania to wydatek ułatwiający życie osoby niepełnosprawnej. Teraz dodaje, że niepełnosprawnemu przysługuje także ulga na montaż systemu chłodzącego mieszkanie.

Mówi o tym interpretacja wydana w sprawie podatkowej, która jest osobą niepełnosprawną od 2015 r. Przeszła kilka operacji onkologicznych i chemioterapię. Napisała, że ze względu na stan zdrowia bardzo źle znosi upały, dlatego w 2018 r. zdecydowała się na zakup klimatyzacji, która ułatwia jej wykonywanie podstawowych czynności życiowych. Zapytała, czy może skorzystać z ulgi rehabilitacyjnej.



Dyrektor Krajowej Informacji Skarbowej potwierdził, że tak. Skoro jednak kobieta nie odliczyła wydatku w zeznaniu PIT za 2018 r., musi złożyć korektę. To dlatego, że wydatki na cele rehabilitacyjne mogą podlegać odliczeniu od dochodu jedynie w tym roku podatkowym, w którym zostały poniesione.

Jednym z warunków skorzystania z ulgi jest posiadanie przez podatnika orzeczenia o zakwalifikowaniu do jednego z trzech stopni niepełnosprawności. Poniesiony przez niego wydatek nie może być też w żadnej formie dofinansowany, np. przez NFZ.

Zgodnie z art. 26 ust. 7a pkt 1 ustawy o PIT osoba niepełnosprawna może odliczyć wydatki na cele rehabilitacyjne oraz związane z ułatwianiem wykonywania czynności życiowych, czyli na adaptację i wyposażenie mieszkań oraz budynków stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności. Przepis ten nie określa szczegółowo, jakiego rodzaju wydatków to dotyczy. Nie zawiera także żadnego wyłączenia konkretnego rodzaju wydatków. Jedynym wymogiem zastosowania ulgi jest to, by adaptacja (wyposażenie) mieszkania (budynku mieszkalnego) odpowiadała potrzebom wynikającym z niepełnosprawności. Dlatego też istotne są okoliczności danej sprawy, tzn. czy konkretne elementy spełniają dla osoby niepełnosprawnej tę funkcję. „Wydatek poniesiony przez wnioskodawczynię w 2018 r. na wyposażenie mieszkania w klimatyzację, czyli koszty zakupu i montażu, będzie mógł zostać zaliczony do wydatków poniesionych na cele rehabilitacyjne, o których mowa w art. 26 ust. 7a pkt 1 ustawy o PIT. Może być odliczony od dochodu w zeznaniu rocznym PIT-37 za 2018 r. poprzez złożenie korekty zeznania za rok 2018” – stwierdził dyrektor KIS.

Numer interpretacji: 0113-KDIPT2-3.4011.404.2019.2.ID

Niepełnosprawny odliczy wydatki na dostosowanie domu do swoich potrzeb,

np. na wymianę systemu ogrzewania, by nie musiał nosić drewna.

Coraz więcej osób z orzeczeniem niepełnosprawności pyta skarbowkę o odliczenie wydatków na remont i wyposażenie mieszkań, np. na nowy piec i kaloryfery. Stanowisko fiskusa jest pozytywne, jeśli zmiany dostosowują lokal do potrzeb wynikających z niepełnosprawności.

Spójrzmy na najnowszą interpretację (nr 0115-KDIT2-2.4011.100.2019.1.MU). Sprawa dotyczyła niepełnosprawnej podatniczki, która przeszła niedawno operację kręgosłupa. Mieszka w domu jednorodzinnym z niepełnosprawną matką. W 2018 r. zainstalowała w nim zdalnie sterowany kocioł gazowy oraz nowe kaloryfery za blisko 7 tys. zł. Wcześniej dom był ogrzewany kominkiem, a noszenie drewna sprawiało wnioskodawczyni dużą trudność.



Dyrektor Krajowej Informacji Skarbowej zgodził się, że kobieta może skorzystać z ulgi. Przypomniał, że w myśl art. 26 ust. 7a pkt 1 ustawy o PIT osoba niepełnosprawna odliczy wydatki poniesione na adaptację i wyposażenie mieszkań oraz budynków stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności. Przepisy podatkowe nie definiują tych pojęć. Zgodnie z językowym znaczeniem „adaptacja” to przystosowanie do innego użytku, np. przeróbka budynku. „Wyposażenie” to urządzenia potrzebne do prawidłowego funkcjonowania.

- Skoro wydatki na zakup kotła CO są związane z potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności, to można je uznać za poniesione na adaptację i wyposażenie budynku mieszkalnego, o których mowa w art. 26 ust. 7a pkt 1 ustawy o PIT. Właściwie udokumentowane podlegają odliczeniu od dochodu – uznał dyrektor KIS. Można je uwzględnić w zeznaniu składanym za ten rok, w którym były poniesione.

W innej interpretacji (nr 0113-KDIPT2-2.4011.174. 2019.1.SŻ) fiskus zgodził się na odliczenie 30 tys. zł na remont CO wraz z montażem pieca, zasobnika wody, stacji pogodowej i sterownika. Wyjaśnił, że wydatki mają odpowiadać potrzebom wynikającym z niepełnosprawności, służyć rehabilitacji lub ułatwiać wykonywanie czynności życiowych.

„To jedyne ustawowe wymogi stawiane wspomnianym wydatkom” – czytamy w interpretacji.

Numer interpretacji: 0113-KDIPT2-3.4011.404.2019.2.ID

Osoby z niepełnosprawnościami to największa mniejszość na świecie

Autor: inf. Prasowa



Zdobywają góry i swoje prywatne „szczyty”, prowadzą firmy, nurkują w morzach, realizują się zawodowo i zakładają rodziny. To największa mniejszość społeczna na świecie, a w Unii Europejskiej co szósty obywatel i obywatelka ma niepełnosprawność. Już 3 grudnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami. Z tej okazji Fundacja Humanity in Action Polska wydaje książkę „O osobach z niepełnosprawnościami”, która ma pomóc rozprawić się ze stereotypami na temat tej grupy społecznej.

Według różnych danych w Polsce żyje od 4 do 7,7 mln osób z niepełnosprawnościami.

Komisja Europejska szacuje, że co szósty obywatel Unii Europejskiej jest osobą niepełnosprawną, co łącznie oznacza, że ta liczba sięga nawet 80 mln osób. Mimo tego, że to tak liczna grupa, nadal powtarzane są stereotypy, wciąż mówi się o „niewidoczności osób niepełnosprawnych”, a utrudniony dostęp do zwykłego życia to niemal codzienność.

- Chcemy zmienić sposób mówienia i myślenia o osobach z niepełnosprawnościami. Niemal każda z tych osób może być aktywna zawodowo, może zakładać rodziny lub podróżować. Patrzenie na nie przez pryzmat niezdolności do czegoś jest niesprawiedliwe i nie pokazuje sedna problemu, którym jest systemowe wykluczenie – mówi Monika Mazur-Rafał, prezeska Fundacji Humanity in Action Polska.

Interaktywna publikacja

Książka „O osobach z niepełnosprawnościami” jest pierwszą tego typu polską publikacją.

Oparta o format interaktywny zachęca czytelnika i czytelniczkę do współtworzenia jej treści. Ponadto, jak podkreśla jej współautorka Magda Szarota, badaczka i aktywistka z niepełnosprawnością oraz członkini zarządu Humanity in Action Polska, została zaprojektowana zgodnie z filozofią społecznego modelu niepełnosprawności.

- To oznacza, że stworzyły ją osoby, które osobiście doświadczają niepełnosprawności, jak też takie, które są od lat sojusznikami i sojuszniczkami tej grupy. Ponadto, jej treść była konsultowana z przedstawicielami i przedstawicielkami polskiego ruchu osób z

niepełnosprawnościami. Dzięki temu nie podchodzimy do tego tematu z dystansem, ale uwzględniamy realne aspekty i wielość perspektyw – dodaje Magda Szarota.

Jak zaprezentowano w publikacji, niepełnosprawność jest pokazywana w kulturze jako to co odmienne i niechciane, a w rezultacie zepchnięte na społeczny margines. Ilustrują to przykłady znanych postaci np. z popkultury jak Joker z serii filmów o Batmanie, Darth Vader z Gwiezdných Wojen, Frankenstein, Quasimodo dzwonnik z Notre Dame. Utało się więc, żeby stawiać znak równości między niepełnosprawnością a różnymi rodzajami dysfunkcji – fizycznej, intelektualnej czy psychicznej.

Niedostosowana rzeczywistość

Zdaniem Ewy Furgały, jednej z aktywistek w obszarze spektrum autyzmu, niepełnosprawność nie wynika z ograniczeń jednostki, ale z systemu nieuwzględniającego potrzeb wszystkich osób. To tzw. niedostosowanie rzeczywistości do potrzeb osób z niepełnosprawnościami przejawia się na wielu poziomach, choćby architektonicznym, prawnym czy ekonomicznym. Przypadki utrudnionego dostępu do budynków, braku windy czy podjazdu są w Polsce częste. Osoby z niepełnosprawnościami stanowią część społeczeństwa i często stają na piedestale, osiągając szczyty w karierze zawodowej, politycznej czy społecznej.

Z interaktywnej książki „O osobach z niepełnosprawnościami” wynika, że ta grupa społeczna doświadcza dyskryminacji nie tylko na poziomie barier architektonicznych czy problemów ze znalezieniem pracy, ale także mowy nienawiści czy agresji słownej.

- Trudno w to uwierzyć, ale wciąż można usłyszeć sformułowania typu „idiota, kretyn, debil, imbecyl, kaleka”. Trzeba pamiętać, że takie słownictwo promuje tylko mowę nienawiści, która nie sprzyja budowaniu dialogu o współpracy oraz kultury wypowiedzi w przestrzeni publicznej. Co więcej, piętnuje te osoby. To uprzedzenia i ignorancja bywają jednymi z większych trudności, z którymi borykają się osoby z niepełnosprawnością – mówi Monika Mazur-Rafał.

Nieoczywiste pytania

Książka „O osobach z niepełnosprawnościami” z serii interaktywnych publikacji wydana przez Humanity in Action Polska tłumaczy trudne i często niedomówione tematy, zachęca, a czasem wręcz zmusza do myślenia, stawia nieoczywiste pytania oraz jednocześnie promuje pozytywny wizerunek osób z niepełnosprawnościami. Przywołuje międzynarodowe dokumenty i zwraca uwagę na rolę kultury w przełamywaniu niechęci wobec tej grupy społecznej. Propaguje właściwe zachowania, które wzmacniają poczucie wartości i budują samodzielność osób z niepełnosprawnością. Publikacja została przygotowana głównie z myślą o uczniach/uczennicach szkół podstawowych i średnich, ale jest też propozycją dla dorosłych czytelników/czytelniczek zainteresowanych tematami społecznymi. Premiera publikacji odbędzie się 3 grudnia 2019 r. podczas Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych.

Publikacja powstała w ramach projektu „Przestrzeń Działania”, którego celem jest projektowanie, testowanie i wdrażanie innowacyjnych sposobów reagowania na mowę nienawiści. Projekt jest wspierany finansowo przez Fundację „Pamięć, Odpowiedzialność i Przyszłość” (EVZ).

Publikacji patronuje kampania społeczna „Organizacje społeczne. To działa!”.

Patronami medialnymi są magazyn „Integracja” i portal www.niepelnosprawni.pl.

Więcej informacji i książka do wydruku do pobrania na zasadach wolnej licencji znajdują się na stronie.

Pies bez kagańca w WTP?

Źródło: miesięcznik nr 10/2019 ZTM

Tak, to możliwe – z takiego przywileju korzystają psy przewodnicy osób niewidomych i słabowidzących. I mimo tego, nie należy się ich bać. Dziś rozmawiamy o tym, jak pasażerowie Warszawskiego Transportu Publicznego powinni zachowywać się w obecności psiego przewodnika, tak aby mógł należycie wykonywać swoje zadania. O psach przewodnikach opowiada Ewa Kotowska, prezes Koła Polskiego Związku Niewidomych Warszawa Prawobrzeżna oraz Krzysztof Stefaniak-Sujewicz, członek Koła PZN Warszawa Prawobrzeżna

Coraz więcej osób niewidomych korzysta z psów przewodników. To wielkie ułatwienie w komunikacji miejskiej? Krzysztof Stefaniak-Sujewicz: Nie tylko osoby niewidome, ale też słabowidzące mogą korzystać z pomocy psa przewodnika. Zgodnie z przepisami odpowiednich ustaw mogą one podróżować środkami transportu kolejowego, lotniczego, wodnego oraz innymi środkami komunikacji publicznej. Nie może być sytuacji, że ktoś zaneguje wejście osoby niewidomej do tramwaju, a motorniczy lub kierowca zażąda wyjścia. Podobnie jest w innych miejscach użyteczności publicznej. Ustawa określająca poruszanie się z psem przewodnikiem jest tak skonstruowana, że to, co nie jest tam zabronione, jest dozwolone. Wyproszenie osoby z psem asystującym jest wykroczeniem.

Ewa Kotowska: Teraz głównie korzysta się z labradorów, czarnych albo golden retrieverów. To bardzo przyjazne psy. Takie zwierzę musi mieć założone juki, a na nich tabliczkę, że pies pracuje i prośbę, żeby nie głaskać. Ludzie to czytają lub nie. Posiadanie psa przewodnika wiąże się z dużą odpowiedzialnością również dla osoby, która go prowadzi. Nie jest prawdą, że pies przewodnik prowadzi niewidomego. On wykonuje komendy i prowadzi w kierunku, wskazanym przez niewidomego gestami albo komendami głosowymi. Bardzo ważne jest, żeby widząc niewidomego z psem, nie podchodzić do zwierzęcia, nie głaskać, nie dekoncentrować. On musi zwracać uwagę na otoczenie, na zagrożenia dla właściciela i dla siebie. Szkolenie trwa około ośmiu miesięcy. Tyle czasu trzeba, żeby zsynchronizować człowieka i zwierzę.

Niektórzy mogą być zdziwieni, że psy przewodnicy nie noszą kagańców? W komunikacji miejskiej często jest tłok i może się zdarzyć, że ktoś nastąpi zwierzęciu na łapę. Co, jeśli pies nie ma kagańca?

E.K.: Te psy są zwolnione z obowiązku zakładania im kagańca. Czemu nie wolno ich dotykać? Kiedy piesek wchodzi do autobusu, to właściciel czasami mówi: „szukaj miejsca”. Zwierzę potrafi wtedy nosem spychać kogoś, kto siedzi. Ludzie reagują różnie: albo się boją, albo zachwycają się „jaki ładny piesek”. Bać się nikt nie musi, bo taki piesek nie ugryzie. Nie poprosi, żeby zejść, ale wypycha nosem. Tak został nauczony.

K.S.-S.: Brak kagańca jest ważny jeszcze z jednego powodu. Kiedy osoba niewidoma coś upuści, to pies to podniesie i poda. Jakie miejsca w komunikacji miejskiej powinny zajmować osoby niewidome z psem asystującym?

E.K.: Najlepiej zajmować miejsce siedzące z brzegu tak, żeby pies mógł bezpiecznie leżeć i nikt nie deptał mu po łapach lub ogonie. Te psy są duże, a jeszcze jej potrzebuje? Zapytać, na jaki autobus ktoś czeka, powiedzieć jaki numer linii widać na wyświetlaczu, zaproponować podprowadzenie do drzwi. Dla niewidomego każdy krok w nieznanym kierunku to „krok w przepaść”. Jeśli niewidomy czeka z psem i podpowiemy mu, jaki autobus podjeżdża, to lepiej pomagać dalej i podprowadzić do wejścia czy pozwolić pracować zwierzęciu? K.S.-S.: Pies

zaprowadzi właściciela do wejścia. Wydaje mi się, że pies nawet jest w stanie zasygnalizować, że trzeba wejść po schodkach. Oprócz procesu uczenia zwierzęcia, jest jeszcze kilkumiesięczny proces uczenia kompatybilności duetu. Wiemy już, że pracującego psa nie należy zaczepiać, ale jeśli w komunikacji miejskiej panuje tłok, to czy za wszelką cenę powinniśmy się od niego odsuwać i na jaką odległość?

K.S.-S.: A w jakiej odległości powinniśmy od siebie przechodzić, żeby nie powodować stresu? Nie ma ścisłej granicy, ale myślę, że dobrze byłoby mu zostawić pół metra przestrzeni. Pies cały czas obserwuje otoczenie, więc powinien mieć zapewnione pole widzenia. Ograniczenie go powoduje u zwierzęcia stres. Niektórzy właściciele je rozpieszczają, więc taki pupilek potrafi zająć solidny kawałek podłogi. Jechałam kiedyś metrem ze znajomym, który jest całkowicie niewidomy. Jego pies był tak dobrze odżywiony, że ludzie go przeskakiwali, a mimo tego on nawet nie warknął. Pies przewodnik może się nauczyć na pamięć układu stacji metra, Po której jego właściciel często się porusza?

E.K.: Mam znajomego, który jest niewidomy całkowicie i ma psa przewodnika. Kiedy szliśmy razem i Dean pracował, to reagował na wszystkie komendy, sygnały dźwiękowe na przejściu dla pieszych. Kiedy znajomy wybrał się w okresie Wszystkich Świętych na Cmentarz na Wólce i szukał grobu, to pies mu bardzo pomógł. To chyba świadczy o tym, jak bardzo dobrze wyszkolone są te psy.

Mówimy: nie głaskać, nie karmić, nie dotykać. W jaki sposób to psa rozprasza?

K.S.-S.: Psy to pieszczochy. Kiedy niewidomy stoi z psem na przejściu dla pieszych, na którym nie ma nawet świateł, zwierzę musi się rozejrzeć: lewo, prawo, lewo. Pies jest skupiony, dla niego jest to wysiłek. Jeśli nagle ktoś podejdzie i zacznie go zabawiać, to dekoncentruje psa i skupienie znika. Pies jest w pracy. Każdy z nas potrzebuje ciszy i spokoju. Chodzi też o to, żeby zachować granicę: mój opiekun – obcy, bo pies to też obrońca. Jak powinni reagować rodzice, których dzieci chcą pogłaskać psa, pracującego z niewidomym?

E.K.: Mam koleżankę, która całkowicie nie widzi. Opowiadała mi, że gdy szła na plażę, a pies cały czas był z nią w pracy, to bardzo często był zaczepiany przez grupki dzieci. Zanim dotarły apele, żeby go nie głaskać, a rodzice zorientowali się, co się dzieje, to pies był już głaskany. Co było robić?

K.S.-S.: Czasami ludzie nie wiedzą, jak się prawidłowo zachować wobec niewidomego. Chcą pomóc, podbiegają, łapią pod pachę i prowadzą w nieznanym dla niego kierunku. Chcą dobrze, ale jeśli mamy intencję pomocy, to należy najpierw zapytać, czy ktoś jej potrzebuje? Zapytać, na jaki autobus ktoś czeka, powiedzieć jaki numer linii widać na wyświetlaczu, zaproponować podprowadzenie do drzwi. Dla niewidomego każdy krok w nieznanym kierunku to „krok w przepaść”. Jeśli niewidomy czeka z psem i podpowiemy mu, jaki autobus podejżdza, to lepiej pomagać dalej i podprowadzić do wejścia czy pozwolić pracować zwierzęciu?

K.S.-S.: Pies zaprowadzi właściciela do wejścia. Wydaje mi się, że pies nawet jest w stanie zasygnalizować, że trzeba wejść po schodkach. Oprócz procesu uczenia zwierzęcia, jest jeszcze kilkumiesięczny proces uczenia kompatybilności duetu. Wiemy już, że pracującego psa nie należy zaczepiać, ale jeśli w komunikacji miejskiej panuje tłok, to czy za wszelką cenę powinniśmy się od niego odsuwać i na jaką odległość?

K.S.-S.: A w jakiej odległości powinniśmy od siebie przechodzić, żeby nie powodować stresu? Nie ma ścisłej granicy, ale myślę, że dobrze byłoby mu zostawić pół metra przestrzeni. Pies cały czas obserwuje otoczenie, więc powinien mieć zapewnione pole widzenia. Ograniczenie go powoduje u zwierzęcia stres.

ZDROWIE

Prof. Szaflik: 7 na 10 przypadków jaskry wykrywa się za późno

Źródło: instytutoka.pl, zdrowie.radiozet.pl

W okulistyce wczesne wykrycie choroby często decyduje o powodzeniu leczenia. Dotyczy to zwłaszcza jaskry, która nieodwracalnie niszczy wzrok, a w początkowej fazie rozwija się niemal bezobjawowo. Dlatego tak ważne są badania przesiewowe e-jaskra, które mogą uchronić od ślepoty kilkaset tysięcy Polaków.

Badania przesiewowe – czym są?

Podstawą wczesnego wykrywania wielu chorób są badania przesiewowe, które przeprowadza się wśród osób niemających jeszcze uchwytnych objawów danej choroby. Pozwala to na stwierdzenie podejrzenia tej choroby, mimo, że chory pozostaje jeszcze w fazie bezobjawowej. Jeśli dalsze badania potwierdzą to podejrzenie, możliwe będzie wczesne wdrożenie leczenia i zapobiegnięcie poważnym następstwom choroby w przyszłości. Badania przesiewowe są zasadne w przypadku schorzeń, w których taka pierwsza utajona faza istnieje. Kolejny warunek to istnienie medycznych dowodów na to, że rozpoczęcie leczenia na tym etapie znacząco spowolni rozwój schorzenia.

Jaskra, cichy złodziej wzroku

Kryteria te spełnia jaskra. Nazywa się ją nawet "cichym złodziejem wzroku", bo nieodwracalnie niszczy wzrok, przy czym zwykle z początkiem choroby nie daje zauważalnych dla chorego objawów. Dotyczy to głównie jej najczęściej występującego wariantu, czyli jaskry pierwotnej otwartego kąta, która zazwyczaj rozwija się powoli, przez co "przyzwyczajają" do swojej obecności. Chory jakiś czas nie zauważa stopniowo narastającego upośledzenia widzenia, które spowodowane jest zanikaniem nerwu wzrokowego. Co więcej, to choroba obuoczna, ale niesymetryczna. Zatem jeśli w jednym oku nerw ulega szybszej degradacji, drugie będzie kompensować osłabienie widzenia. Dlatego chory zwykle orientuje się dopiero w momencie, kiedy zmiany są już zaawansowane. Tymczasem warunkiem zachowania widzenia w jaskrze jest jak najwcześniejsze jej wykrycie i wdrożenie terapii.

Jaskra to 850 tys. chorych w Polsce

Jaskra jest nie tylko podstępna, ale i powszechną chorobą. Stanowi jedną z najczęstszych przyczyn ślepoty na świecie. W krajach rozwiniętych drugą – zaraz po zaćmie. Polskich badań epidemiologicznych nie ma, ale na podstawie danych z innych państw podejrzewa się, że w naszym kraju choroba może występować nawet u 800-850 tys. osób, głównie po 60. roku życia. Leczonych jest jednak zaledwie 350 tys. z nich, więc co najmniej drugie tyle pozostaje niezdiagnozowane. Dodatkowo, aż w 70% przypadków jaskrę wykrywa się zbyt późno, by chory mógł cieszyć się dobrym wzrokiem do późnej starości.

Dlaczego sytuacja jest aż tak poważna? Głównie z powodu braku systemowych programów badań w kierunku jaskry w Polsce (pomijając prowadzone na niewielką skalę akcje

organizowane przez Polskie Towarzystwo Okulistyczne głównie przy okazji Światowego Tygodnia Jaskry). Zresztą, by wykryć większość chorych, należałoby przebadać okulistycznie około 5 mln Polaków, co jest niemożliwe z powodów finansowych, czy logistycznych.

E-jaskra: badania przesiewowe wreszcie na większą skalę?

Dobrym, pośrednim rozwiązaniem są zatem właśnie badania przesiewowe. Pozwalają na stwierdzenie podejrzenia choroby zanim pacjent będzie w stanie odnotować symptomy. Przebadanie znacznej części populacji ma umożliwić innowacyjny program e-jaskra: te badania są tańsze, prostsze i szybsze od indywidualnych badań okulistycznych w kierunku jaskry. Nie wymagają też obecności lekarza, czy personelu medycznego, co ułatwia prowadzenie ich na większą skalę. Jednocześnie e-jaskra oferuje porównywalną wiarygodność.

Mariaż okulistyki i techniki komputerowej

E-jaskra używa w procesie diagnostycznym sztucznej inteligencji. Badanie odbywa się w oparciu o komputerową analizę barwnego zdjęcia dna oka uzupełnioną o bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego. Sztuczna inteligencja przyporządkowuje dane zdjęcie do kategorii "zdrowej" lub "chorej", korzystając z tzw. sieci neuronowej, czyli – w uproszczeniu – bazy wiedzy wprowadzonej do systemu. Do stworzenia bazy posłużyło ponad 2 500 zdjęć osób zdrowych i chorujących na jaskrę dostarczonych przez Poradnię Jaskrową Klinicznego Szpitala Okulistycznego oraz Centrum Mikrochirurgii Oka "Laser" w Warszawie. Co istotne, e-jaskra posiada zdolność do tzw. głębokiego uczenia się, a więc samodoskonalenia z każdym wykonanym badaniem.

Takie badanie jest krótkie i komfortowe dla Pacjenta. Nie wymaga też przygotowania. Cała procedura trwa kilka minut, a po kilku kolejnych otrzymuje się wynik – na przykład w formie wiadomości na telefon komórkowy czy e-maila. Badanie określa podejrzenie występowania jaskry z prawdopodobieństwem do około 80 proc. Jeśli system stwierdzi podejrzenie schorzenia, wynik badania zawierać będzie też zalecenie zasięgnięcia konsultacji okulistycznej. Badanie przesiewowe e-jaskra - dla kogo i gdzie?

Takiemu badaniu zasadniczo powinny zostać poddane wszystkie osoby po 55. roku życia, przy czym powinno być ono powtarzane co najmniej raz do roku. Przebadane powinny zostać w szczególności osoby z dość szerokiej grupy podwyższonego ryzyka, a więc te z obciążonym jaskrą wywiadem rodzinnym, a także cierpiące na wady wzroku (krótkowzroczność, nadwzroczność), nadciśnienie tętnicze, zaburzenia krążenia, cukrzycę, czy migrenę, a nawet częste bóle głowy.

Pierwsze badania w ramach programu e-jaskra już się odbyły, między innymi w siedleckiej poradni Centrum Mikrochirurgii Oka "Laser", gdzie objęły kilkaset osób. Informacje o kolejnych turach badań pojawiać się będą na stronie www.e-jaskra.pl. W najbliższym czasie spodziewać się można badań w Warszawie, w otwieranym niebawem Centrum Jaskry.

Program e-jaskra opracowała powołana i kierowana przez prof. Jerzego Szaflika interdyscyplinarna grupa naukowców. W trwających ponad 2 lata pracach wzięli udział okuliści, w tym prof. Jacek P. Szaflik i dr Anna Zalewska-Żmijewska, a także zespół prof. Jacka

Pniewskiego z Katedry Fizyki Optycznej Wydziału Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego i trzech ekspertów techniki komputerowej.

Bezpłatne badania przesiewowe w kierunku jaskry - sprawdź swój wzrok

Jeśli miewasz częste bóle głowy, nadciśnienie lub zdiagnozowano u Ciebie cukrzycę, zgłoś się na bezpłatne przesiewowe badania w kierunku jaskry. Mogą one uratować Twój wzrok!

Jaskra jest wyjątkowo podstępą chorobą oczu, bo daje o sobie znać dopiero wtedy, gdy zmiany są już zaawansowane i nieodwracalne, nie daje też żadnych dolegliwości bólowych. Choroba ta prowadzi do całkowitej utraty wzroku, ale zmiany w polu widzenia są powolne i oko się do nich przyzwyczaja. To jest przyczyną późnej diagnozy jaskry.

Jaskra to podstępna choroba, będąca jedną z najczęstszych przyczyn utraty wzroku na świecie. W krajach rozwiniętych drugą, zaraz po zaćmie. Może rozwijać się nawet u 850 tys. Polaków, ale jej leczeniu poddaje się zaledwie 350 tys. z nich. Co więcej, aż 70 proc. przypadków choroby wykrywanych jest zbyt późno, by zachować dobre widzenie.

Więcej o chorobie

Tymczasem tę chorobę wykrytą odpowiednio wcześniej da się zahamować lub znacząco spowolnić. W Polsce od 2 grudnia będą dostępne badania przesiewowe w kierunku jaskry. Można je wykonać w nowo otwartym Centrum Jaskry, mieszczącym się na ulicy Grzybowskiej w Warszawie. Aby zapisać się na badanie, wystarczy zadzwonić pod numer: +48 22 824 38 57.

Badanie przesiewowe w kierunku jaskry - kto powinien je wykonać?

Powinny je wykonać przede wszystkim osoby po 55. roku życia, a także z grupy podwyższonego ryzyka (bez względu na wiek). Należą do nich osoby m.in.:

- w których rodzinie występowały przypadki jaskry,
- mające wady wzroku (krótkowzroczność, nadwzroczność), cierpiące na nadciśnienie tętnicze,
- mające problemy z krążeniem (u których pojawia się problem zimnych dłoni i stóp), skarżące się na częste bóle głowy (migreny),
- u których zdiagnozowano cukrzycę.

Do wizyty u okulisty, a także do wykonania badania przesiewowego w kierunku jaskry, bezwzględnie powinno nas skłonić pojawienie się poniższych objawów:

- ograniczenie widzenia z boku,
- zwężające się pole widzenia,
- rozmycie konturów obserwowanych obiektów,
- aureola widziana wokół źródeł światła,
- ogólnie nieostre widzenie,
- uporczywe bóle głowy,
- bóle oka,
- zaczerwienienie oka.

- Pojawienie się problemów z krążeniem, nadciśnieniem, powinno nas skłonić do wizyty w okulisty. Problemy z prawidłowym ukrwieniem mogą skutkować niedotlenieniem i niedożywieniem nerwu wzrokowego - powiedział prof. dr. n. med. Jacek Szaflik. I dodał: - Jaskra może wpłynąć na nasze codzienne życie, np. uniemożliwić nam prowadzenie samochodu, pracę na komputerze, ale także utrudnić wykonywanie domowych obowiązków. Szybkie wdrożenie leczenia może ten proces wyhamować lub zastopować. Dlatego tak ważna jest wczesna diagnostyka.

Na czym polega badanie przesiewowe w kierunku jaskry?

Badanie, które można wykonać w Centrum Jaskry jest bezbolesne i szybkie - trwa tylko kilka minut, a także bezpłatne. Polega ono na zrobieniu zdjęcia dna oka (bez konieczności zapuszczania kropli rozszerzających źrenice) oraz bezkontaktowym pomiarze ciśnienia wewnątrzgałkowego. Przed badaniem pacjent musi wypełnić ankietę, w której zaznacza pojawiające się u niego dolegliwości (np. bóle głowy, zimne dłonie, skoku ciśnienia).

Wyniki badania można otrzymać na adres mailowy, sms-em lub na adres domowy.

Ważne!

Badanie nie jest diagnozą, a jedynie może sugerować podejrzenie choroby i dawać zalecenie dalszej diagnostyki, konsultacji u lekarza okulisty.

Jak działa platforma e-jaskra?

Opisane powyżej badanie przesiewowe zostały oparte o sztuczną inteligencję e-jaskra. To dziecko pochodzące z mariażu okulistyki i techniki komputerowej. System opracowała powołana i kierowana przez prof. Jerzego Szaflika interdyscyplinarna grupa naukowców. W jej skład weszli m.in.: okuliści: dr hab. n. med. Anna Zaleska-Żmijewska, prof. Jacek P. Szaflik, a także zespół dr hab. Jacka Pniewskiego z Katedry Fizyki optycznej Wydziału Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego oraz trzech ekspertów techniki komputerowej.

Platforma e-jaskra opiera się na komputerowej analizie barwnego zdjęcia dna oka uzupełnionego o informacje dotyczące ciśnienia wewnątrzgałkowego. Sztuczna inteligencja przyporządkowuje dane zdjęcie do kategorii "zdrowej" lub "chorej", korzystając z tzw. sieci neuronowej, czyli – w uproszczeniu – bazy wiedzy wprowadzonej do systemu. Do stworzenia bazy posłużyło ponad 2 500 zdjęć osób zdrowych i chorujących na jaskrę dostarczonych przez Poradnię Jaskrową Klinicznego Szpitala Okulistycznego oraz Centrum Mikrochirurgii Oka "Laser" w Warszawie. Prace nad stworzeniem platformy e-jaskra trwały dwa lata, ale wciąż jest ona udoskonalana. Ma zdolność tzw. głębokiego uczenia się, a więc samodoskonalenia z każdym wykonanym badaniem.

To przełomowe i ważne badanie, które umożliwia przebadanie sporej grupy osób zagrożonych jaskrą. Jest ono tańsze, prostsze i szybsze od indywidualnych badań okulistycznych w kierunku jaskry, a jednocześnie oferuje porównywalną wiarygodność. Nie wymaga też obecności lekarza.

O tym warto wiedzieć

Badanie przesiewowe w kierunku jaskry w ramach platformy e-jaskra jest bezpłatne. Prof. Szaflik jest po wstępnych rozmowach z ministrem zdrowia, który objął honorowym patronatem tę inicjatywę. Być może z czasem wykonanie tego badania będzie możliwe w innych miastach. Pomysłodawcy platformy deklarują gotowość współpracy z innymi ośrodkami.

Diagnostyk jaskry

Jaskra badania. 1. Gonioskopia. Badanie kąta przesączania stwierdzające czy kąt jest otwarty czy zamknięty wykonuje się przy pomocy gonioskopu. Jest to badanie polegające na założeniu na oko tzw. gonioskopu. Badanie to wymaga znieczulenia gałki ocznej. Badanie to można wykonać także przy pomocy optycznej koherentnej tomografii oka (SL-OCT). To badanie jest nieinwazyjne i nie wymaga znieczulenia. Stosowane w diagnostyce jaskry przede wszystkim u dzieci i młodzieży, u których założenie gonioskopu nie zawsze jest możliwe. Instytut Oka posiada aparat SL-OCT, który jest jedynym narzędziem do wykonania tzw. jednoczasowej próby ciemieniowej. Pozwala to ocenić czy wąski kąt przesączania zamyka się w ciemności, mogąc spowodować ostry atak jaskry. Badanie to decyduje o tym czy konieczne jest zastosowanie zabiegu laserowego, zapobiegającego zamknięciu kąta.

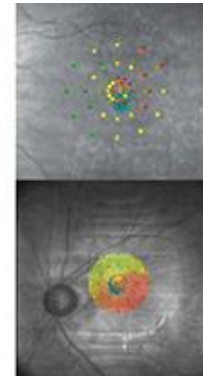
TONOMETRIA



Jaskra badania. 2. Tonometria. Pachymetria. Przy pomocy tonometru mierzymy ciśnienie w oku. Ciśnienie powinno być mierzone podczas każdej wizyty u okulisty. Wynik pomiaru uzależniony jest od grubości rogówki. Im rogówka grubsza – tym poziom ciśnienia w oku jest wyższy. Im rogówka jest cieńsza, tym fałszywie niskie ciśnienie.

U osób podejrzewanych o rozwój jaskry należy zawsze wykonać także pachymetrię, czyli badanie oceniające grubość rogówki.

PERYMETRIA



Jaskra badania. 3. Perymetria to badanie pola widzenia, podczas którego wykrywa się ewentualne ubytki w polu widzenia, pojawiające się w oku w przebiegu rozwijającej się jaskry. Badanie pola widzenia powinno wykonywać się co kilka miesięcy. Perymetria sygnalizuje bowiem rozwijanie się procesu zaniku nerwu wzrokowego. Instytut Oka posiada aparat do tzw. perymetrii zdwojonej częstotliwości (FDT), który wykazuje zmiany w polu widzenia wcześniej niż tradycyjna perymetria komputerowa.

BADANIE HRT



Jaskra badania. 4. Badanie HRT – laserowa tomografia siatkówki ocenia tarczę nerwu wzrokowego. Podczas badania HRT lekarz wyznacza tarczę nerwu wzrokowego. Od prawidłowego zakreślenia jej granic zależy czy aparat automatycznie zaklasyfikuje dany obraz tarczy jako prawidłowy, podejrzany lub uszkodzony przez jaskrę. Dlatego tak ważne jest, by badanie HRT wykonywał doświadczony lekarz specjalista, a nie operator. W zależności od stopnia rozwoju jaskry, badanie HRT należy powtarzać co 6, 8 lub 12 miesięcy, by monitorować chorobę i śledzić proces leczenia.

Instytut Oka posiada najnowszej generacji aparat HRT 3, wzbogacony o tzw. moduły jaskrowe i siatkówkowe.

BADANIE GDX



Jaskra badania. 5. Badanie GDX. Badanie OCT. Skaningowa polarymetria laserowa (GDX) oraz optyczna koherentna tomografia (OCT) to badania podstawowe i niezbędne w diagnostyce jaskry. Pozwalają określić grubość warstwy włókien nerwowych w siatkówce, uszkodzonych w wyniku jaskry.

Instytut Oka jako pierwszy w Polsce dysponuje najbardziej precyzyjnym obecnie na świecie tomografem – Spectralis HRA+OCT2 (II generacja), który pozwala śledzić obraz badanej tkanki o powierzchni poniżej 1 micromilimetra.

System SPECTRALIS niemieckiego koncernu Heidelberg jest kombinacją: Konfokalnego Skaningowego Laserowego Oftalmoskopu (cSLO) i Optycznego Koherentnego Tomografu w domenie spektralnej (SD – OCT).

System SPECTRALIS uważa się na świecie za obecnie najbardziej precyzyjną aparaturę do badań OCT, charakteryzującą się również największą powtarzalnością.

BADANIE UBM

Jaskra badania. 6. Badanie UBM. USG gałki ocznej. Ultrabiomikroskopia (UBM) dokładnie analizuje kształt i wielkość kąta przesączania oraz grubość i położenie soczewki. Ultrasonografia (USG) gałki ocznej uwidacznia tylny biegun gałki ocznej i jej długość, co jest niezbędne w ocenie krótkowzroczności i jaskry.

BADANIE FDT Matrix

Jaskra badania. 7. Badanie FDT.

Perymetr zdwojonej częstotliwości FDT Matrix (frequency-doubling technology) to badanie pola widzenia wykorzystujące zjawisko tzw. zdwojenia przez częstotliwość. Badanie FDT charakteryzuje się wysoką czułością. Z dużą precyzją umożliwia ocenę ubytków jaskrowych i ocenę stanu nerwu wzrokowego. Co niezwykle istotne – perymetr FDT zdwojonej częstotliwości jest jedynym perymetrem, który umożliwia zmierzenie pola widzenia u chorych na zaćmę.

BADANIE Pascal

Jaskra badania. 8. Tonometria konturowa Pascal

Dynamiczna tonometria konturowa Pascala jest nową metodą oceny ciśnienia śródgałkowego. W przeciwieństwie do tonometrów aplanacyjnych tonometr Pascal mierzy rzeczywiste ciśnienie

wewnątrzgałkowe tj. niezależnie od osobniczych właściwości rogówki, której grubość i inne cechy mogą prowadzić do mylnych odczytów ciśnienia przez konwencjonalne tonometry.
BADANIE komórek zwojowych GCC

Jaskra badania. 9. Badanie komórek zwojowych siatkówki GCC

Komórki zwojowe siatkówki jako pierwsze ulegają zanikowi w procesie rozwoju jaskry, tak więc tomograficzne badanie ich warstwy pozwala na wykrycie najwcześniejszych zmian strukturalnych związanych z jaskrą, jeszcze przed ujawnieniem się klinicznych objawów chorobowych w polu widzenia.

BADANIE OCT (jaskrowe)

Jaskra badania. 10. Tomografia OCT jaskry

Tomografia koherencyjna OCT mierzy **grubość warstwy włókien nerwowych siatkówki** wokół tarczy nerwu wzrokowego oraz w jej obrębie. Podczas badania aparat ocenia grubość włókien nerwowych siatkówki (RNFL) i porównuje z tzw. bazą normatywną tzn. z uśrednioną grubością w danym miejscu w populacji osób zdrowych.

Jak wziąć udział w badaniach przesiewowych

W tym celu należy skontaktować się **Centrum Mikrochirurgii Oka Laser w Warszawie, Pod nr tel. 22 654 68 06 lub 22 654 67 81 będzie można uzyskać szczegółowe informacje o badaniu i terminie jego przeprowadzenia.**

W poszukiwaniu własnego dźwięku. Warsztaty z echolokacji

Autor: inf. Prasowa niepellnosprawni.pl

- Tracę wzrok, uczę się więc echolokacji, aby być samodzielną – mówiła jedna z uczestniczek praktycznych warsztatów z echolokacji, jakie odbyły się 15 listopada 2019 roku w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II. Warsztaty zorganizowała Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego.

45 uczestniczek i uczestników warsztatów z echolokacji po teoretycznej części, w której dowiedzieli się co to jest echolokacja oraz czemu warto się jej uczyć, przystąpiło do ćwiczeń. Klaskanie, szyszenie, klaskanie – co wybrać?

Wszyscy zostali podzieleni na trzyosobowe grupy, zajęcia odbywały się jednocześnie w kilku salach. Każda grupa miała swojego opiekuna – instruktora orientacji przestrzennej, który już przeszedł szkolenie z echolokacji.

Każda z grup dostała kilka przedmiotów: metalową miskę, szklany kubeczek, tekturę, pudełko. Jedna z osób, z zamkniętymi oczami, siadała na krześle – druga trzymała przed nią wybrany przedmiot. Osoba siedząca wydając dźwięk – np. „szyszyszysz” słuchała, jak odbija się dźwięk. I starała się ocenić, w którym miejscu przed nią znajduje się przeszkoda.

- Trudne jest to „szyszyszysz” – mówiła jedna z uczestniczek. – Jak wydaję ten dźwięk, to mało słyszę – dodawała inna osoba. – Może po prostu dla ciebie będzie lepsza inna forma? – radziła instruktorka.

Klaskanie, czyli wydawanie dźwięku przez uderzenia językiem w podniebienie także było trudno zrobić.

- Ooo tutaj – pokazała palcem na brzeg metalowej miski Iza. Brawo, bardzo dobrze – ocenili uczestnicy. I tak, po kolei, różne osoby próbowały lokalizować różne przedmioty. Niektórzy umieli ocenić brzeg przedmiotu, inni natomiast jego środek.

- Najtrudniej było mi usłyszeć słoik – mówiła Monika.

W innej sali ustawiono wysokie przeszkody z plastikowych płaszczyzn. Każda z przechodzących osób klaskała. I nasłuchiwała, jak zmienia się dźwięk.

W kolejnej można było ćwiczyć podnoszenie różnych przedmiotów, odszukiwanie ich na podłodze, reagując na dźwięk upadających kluczy.

Co zmieni w moim życiu echolokacja?

Ćwiczenia zajęły dużą część zajęć. Każdy z uczestników starał się jak najwięcej doświadczyć, choć niektórzy używają echolokację na co dzień.

- Poruszam się z laską, dlatego echolokacja bardzo mi pomaga – mówiła Anna Rozborska, wiceprezesa FIRR. – Laska pomaga mi lokalizować przeszkody do wysokości pasa i na odległość 1,5 metra. Echolokacja pozwala wyżej. To zapewnia mi większy komfort.

Echolokacja jak każda umiejętność wymaga regularnych ćwiczeń. Każdy człowiek jest inny, więc sam powinien znaleźć najlepszy dla siebie sposób wydawania dźwięku. Taki, który sam najlepiej usłyszy.

- To bardzo ciekawe zajęcia – pokazują nie tylko możliwości jakie daje echolokacja, ale też to, jak ćwiczenia pozwalają nam zyskać samodzielność – opowiadali uczestnicy.

Co to jest echolokacja?

Echolokacja uważana jest za cechę zwierząt takich jak delfiny czy nietoperze. Tymczasem okazuje się, że ludzie też mogą nauczyć się tej umiejętności. Wyćwiczenie jej pomaga osobom z niepełnosprawnością wzroku w orientacji w otaczającej ich przestrzeni. Ułatwia w związku z tym samodzielne poruszanie się, a więc znacznie podnosi jakość życia.

Echolokacja jest definiowana jako zdolność ludzi do wykrywania, odróżniania i lokalizowania przeszkody poprzez przetwarzanie informacji akustycznej zawartej w echu wytworzonym przez odbicie od otaczających obiektów samodzielnie wygenerowanych dźwięków (Arias, Ramos, 1997). Pod pojęciem „samodzielne generowanie dźwięków” rozumie się m.in. tzw. klaskanie, pstrykanie palcami, stukanie obcasami czy laską (Johnson, 2012).

Warsztaty z echolokacji zostały zrealizowane w ramach projektu: Echolokacja dla osób z dysfunkcją wzroku (Echolocation for people with visual impairment) – Echoprovip), współfinansowanego przez Erasmus+.

Współorganizatorem był Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II.

Ból mija w 8 minut!

Przełomowe odkrycie Polaka usuwa 41 dolegliwości bólowych – bez proszków, bez zastrzyków, bez stania w kolejkach do gabinetów lekarskich i proszenia się o pomoc

Źródło: weekly-informations.co.pl

Czy nowa metoda zwalczania bólu zrujnuje biznes producentów proszków przeciwbólowych?

Wybitni specjaliści ds. farmacji nie mają wątpliwości, że tak. Wraz z opracowaniem przez polskiego profesora naturalnej metody biomagnetycznej, nastąpił długo wyczekiwany przełom w walce z bólem.

Już ponad 14 tys. użytkowników pozbyło się bezpowrotnie aż 41 bólów, zwyrodnień i stanów zapalnych m. in. kręgosłupa, stawów, mięśni, układu krążenia i narządów wewnętrznych w 28 dni – niezależnie od ich przyczyny. W efekcie całkowicie przestali truć się proszkami, wydawać majątek na rehabilitację oraz stać w kolejkach do lekarzy i prosić się o jakąkolwiek pomoc. Metoda w zaledwie 8 minut pozwala wrócić do normalnego życia nawet tym, którzy nie mieli już nadziei na ustąpienie bólu. Jak to możliwe?

Prof. Andrzej Dmochowski (ekspert ds. biologii molekularnej i inżynierii biomedycznej) postanowił uwolnić swoją matkę od bólu rwy kulszowej oraz silnych bólów reumatycznych. To był początek rewolucji w walce z bólem. Profesor, po roku zaawansowanych badań, opracował naturalną, bezpieczną i łatwą w stosowaniu metodę biomagnetyczną.

Profesjonalne pisma medyczne już okrzyknęły nowy sposób „pionierskim odkryciem prozdrowotnym”, a profesor za swoje osiągnięcie otrzymał nominację do azjatyckiego odpowiednika Nagrody Nobla - Nagrody Konfucjusza. Jego metoda nie tylko uśmierza ból i całkowicie usuwa jego przyczyny, ale także oczyszcza organizm z toksyn oraz inicjuje natlenienie i odżywienie komórkowe. Oznacza to, że metoda całkowicie zwalcza wszelkie stany zapalne, koryguje pracę narządów (m.in. nerek, serca, wątroby, żołądka czy płuc), a także wspiera odchudzanie. Sekret jej działania opiera się na niespotykanym dotąd połączeniu dobroczynnej starochińskiej akupresury z najnowocześniejszą biomagnetoterapią.

„Środki przeciwbólowe to trucizna, rehabilitacja nie daje nic – to pieniądze wyrzucone w błoto!”
Jakie są powody, by tak przypuszczać?

Te słowa potwierdza już ponad 14 tys. zadowolonych użytkowników nowej metody bezinwazyjnego, biomagnetycznego uśmierzenia bólu, którzy już przestali truć się środkami przeciwbólowymi. Dlatego postanowiliśmy wziąć pod lupę chemiczne medykamenty i metody rehabilitacji. A dokładniej sprawdzić, jakie są ich wady oraz na co narażają się osoby cierpiące na przewlekłe bóle. Oto wnioski:

- Tabletki i fizjoterapia mają krótkotrwałe działanie
Tabletka przeciwbólowa działa maksymalnie 3 godziny. Żeby uśmierzać przewlekły ból trzeba by było łykać ich kilka, a nawet kilkanaście na dobę. To prosty sposób, by zniszczyć nie tylko wątrobę i żołądek, ale także nerki czy jelita. Żaden organizm tego nie wytrzyma. Rehabilitacja również nic nie daje, ponieważ po kilku godzinach ból zawsze wraca. To tylko strata czasu i pieniędzy.
- Tabletki trują i wyniszczają organizm
Łykanie chemicznych tabletek to działanie całkowicie wbrew naturze. Wywołuje niekończącą się listę skutków ubocznych. Powoduje m. in. wrzody żołądka, upośledzenie słuchu czy dysfunkcję nerek. Aż 35% przypadków ostrej niewydolności wątroby spowodowana jest stosowaniem środków przeciwbólowych. Można wziąć tabletkę, by poczuć ulgę w bólu, a zamiast tego cierpieć sto razy bardziej – to absurd i kompletnie mija się z celem.
- Otumaniają i usypiają
Większość proszków przeciwbólowych gasi nie tylko ból, ale i czujność. Powodują zawroty głowy i niepohamowaną senność. Środki przeciwbólowe są jedną z najczęstszych przyczyn wypadków w domu i za kierownicą. Osoby je stosujące częściej padają ofiarą kradzieży na ulicy i potrącenia.
- Uzależniają jak narkotyki

Organizm ludzki bardzo szybko przyzwyczaja się do dostarczanych mu substancji. Oznacza to, że uodparnia się na działanie środków przeciwbólowych już po kilkukrotnym użyciu. Dlatego z czasem, żeby uśmierzyć ból, trzeba mu dostarczać coraz większe dawki szkodliwej chemii. Niestety wywołuje to reakcje podobne do uzależnienia od narkotyków – rozdrażnienie, spadek koncentracji, wahania nastrojów, nawet napady gniewu i agresji. Podobnie jest z rehabilitacją, która rozleniwia organizm i sprawia, że z każdą wizytą jest on coraz słabszy.

- Kosztują mnóstwo pieniędzy

Czy jest jakikolwiek sens marnować ciężko zarobione pieniądze na chemiczne środki, które nie dość, że mają nikłe i krótkotrwałe działanie, to jeszcze zatrują i wyniszczają organizm? Oczywiście, że nie.

Właśnie dlatego metoda biomagnetyczna prof. Dmochowskiego to prawdziwy przełom w walce z bólem

Tabletki przeciwbólne przynoszą tylko chwilową ulgę, niszczą układ trawienny i zatrują organizm. Wysysają z człowieka zdrowie i ciężkie pieniądze. Dokładnie tak samo działa rehabilitacja, od której organizm również się uzależnia. Natomiast biomagnetyczna metoda prof. Dmochowskiego działa natychmiast i bezinwazyjnie. Impuls biomagnetyczny błyskawicznie przenika przez bolące tkanki i momentalnie wygasza sygnały bólu. Ból zostaje wygaszony całkowicie i raz na zawsze zablokowany – bez chodzenia po lekarzach, stania w kolejkach, proszenia się o pomoc, recept, rehabilitacji i upokorzenia.

Co więcej, poprzez naturalną stymulację odpowiednich receptorów, komórki organizmu automatycznie regenerują się. W efekcie znikają stany zapalne, zwyrodnienia, ból, obrzęki i opuchlizna. Biomagnetyczna metoda wykazała 98% skuteczność u osób z długoletnimi bólami reumatycznymi, artretycznymi, migrenowymi, a nawet rwą kulszową. Jak wynika z badań, metoda pomaga zbić cholesterol o kilkadziesiąt punktów, obniża ciśnienie tętnicze i poziom cukru. Przeciwdziała także poważnym dolegliwościom wątroby, nerek, serca czy płuc.

Raz na zawsze uwolnić się od bólu i odzyskać pełną sprawność może teraz każdy. Metoda biomagnetyczna prof. Dmochowskiego dostępna jest już w sprzedaży detalicznej pod nazwą Artresin Plus. Ma postać unikalnych biomagnetycznych wkładek do butów, które łączą w sobie działanie dobroczynnej starochińskiej akupresury oraz najnowocześniejszej biomagnetoterapii. Ich stosowanie jest w pełni bezpieczne dla organizmu, czego dowiodły badania szwajcarskiego ośrodka badawczego w Genewie. Badania te wykazały również, że kuracja wkładkami biomagnetycznymi ma ponad 98% skuteczności. Dzięki niej osoby w wieku 23-93 lat, odniosły spektakularne efekty zwalczania aż 41 dolegliwości bólowych. Bez względu na wiek czy płeć oraz przyczynę i długość występowania bólu, zwyrodnienia lub stanu zapalnego.

Potwierdzona skuteczność

Osoby te natychmiast po zastosowaniu wkładek uwolniły się od bólu i zmęczenia stóp oraz skurczów łydek. 98% badanych w 8 minut załagodziło bóle reumatyczne i artretyczne. 94,9% badanych przestała cierpieć na migrenę po zaledwie kilkuminutowym spacerze z wkładkami biomagnetycznymi. Każdy z nich zbił poziom złego cholesterolu o kilkadziesiąt punktów, ustabilizował pracę serca, ciśnienie tętnicze i pozbył się dolegliwości związanych z nerkami, wątrobą, żołądkiem, płucami czy sercem. Reakcje badanych były bardzo emocjonalne. Z ulgą przyznawali, że uporczywe bóle stawów, kręgosłupa, mięśni, głowy oraz narządów wewnętrznych zniknęły jak ręką odjął – a to był dopiero początek.

W wyniku oczyszczenia z toksyn oraz intensywnego natlenienia i odżywienia komórek, badani pozbyli się także alergii skórnych, usprawnili trawienie oraz podkręcili metabolizm. W efekcie zyskali 3 razy więcej energii, zaczęli automatycznie spalać zbędny tłuszcz i schudli średnio 4,2 kg w 28 dni. Już po 1 miesiącu kuracji uczestnicy uwolnili się od uporczywego bólu na stałe! Udokumentowane efekty 28-dniowej kuracji biomagnetycznymi wkładkami prof.

Dmochowskiego mówią same za siebie:

uśmierzenie 41 dolegliwości bólowych w średnio 8 minut

intensywne natlenienie i odżywienie komórkowe

oczyszczenie organizmu z toksyn

bezpowrotne wyeliminowanie 41 dolegliwości bólowych

1. tydzień – uśmierzenie 41 dolegliwości bólowych w średnio 8 minut od zastosowania wkładek biomagnetycznych, uruchomienie procesów naprawczych w tkankach organizmu

2. tydzień – intensywne natlenienie i odżywienie komórkowe, zwalczanie stanów zapalnych; obrzęków; opuchlizny

3. tydzień – oczyszczenie organizmu z toksyn, usprawnienie metabolizmu, zwalczanie problemów trawiennych i alergii skórnych

4. tydzień – bezpowrotne wyeliminowanie 41 dolegliwości bólowych, redukcja zbędnej tkanki tłuszczowej, zyskanie 3 razy więcej energii

Pani Joanna Roszak (57 lat) ze Skierniewic jest jedną z pierwszych osób w Polsce, które zastosowały Artresin Plus:

„Kręgosłup zaczął mi doskwierać tuż po pięćdziesiątce. Myślałam sobie, że to normalne – starzeję się, więc boli to i owo. Ale po paru latach przeszło na stawy biodrowe i kolanowe. Czułam się jak jakaś niedołączna staruszka, a zawsze byłam aktywną babką. Nie mogłam się z tym pogodzić, że kręgosłup mi trząsał, stawy łupały – ból był nie do zniesienia! Nie mogłam łykać tabletek, bo mam wrzody. Dlatego na różne zabiegi, masaże, rehabilitacje przeznaczałam połowę miesięcznej wypłaty, a ból i tak wracał. Obłąd! W porę dowiedziałam się o Artresin Plus. Teraz wiem, że gdybym nie skorzystała z metody biomagnetycznej – popełniłabym błąd życia. Bywały dni, że nie mogłam podnieść się z łóżka, a dziś bez problemu dbam o ogród, schylam się, dźwigam zakupy, jeżdżę rowerem, biegam! Nie dość, że zapomniałam o bólu stawów i kręgosłupa, to jeszcze zwalczyłam migrenę i grzybicę stóp. Jestem bardziej niż zadowolona – jestem zachwycona! Wielkie dzięki.”

Po co truć się szkodliwą chemią, skoro można pokonać ból natychmiast, bezpiecznie i oszczędnie?

Skuteczność Artresin Plus została dowiedziona ponad wszelką wątpliwość przez szwajcarski ośrodek badawczy w Genewie. Prof. Dmochowski nieustannie zbiera nominacje do nagród za odkrycie badawcze, w tym nominację do azjatyckiego odpowiednika Nagrody Nobla - Nagrody Konfucjusza!

Dobra wiadomość jest taka, że można otrzymać Artresin Plus z dofinansowaniem 169 zł taniej. Specjalna oferta obowiązuje do końca poniedziałku 9.12.2019 Biomagnetyczne wkładki prof. Dmochowskiego można otrzymać za pośrednictwem poniższej strony.

[Ta witamina, zmniejsza ryzyko śmierci nawet o 77% \(korzystaj z niej codziennie\)](#)

Źródło: gurbacka.pl

Czy wiesz, że najprostszy sposób na to, by żyć dłużej, być zdrowszym i szczęśliwszym jest tuż nad Tobą? Nie wymaga żadnych wyrzeczeń, pieniędzy ani żadnego wysiłku. Ten cudowny środek zmniejsza ryzyko zgonu aż o 77%, leczy depresję i wiele innych chorób.

Katarzyna Gurbicka-Dyplomowany dietetyk i promotor zdrowego odżywiania Autor-bestsellera- odchudzającej książki kucharskiej *Sekrety Odchudzania*

Cholekalcyferol, bo tak nazywa się ta witamina, znana bardziej jako witamina D3, to związek steroidowy, pochodna cholesterolu. Syntetyzowany jest w skórze pod wpływem ultrafioletu czyli min. promieni słonecznych.

Do czego jej potrzebujemy?

- Zwiększa wchłanianie wapnia i fosforu w przewodzie pokarmowym. Co zapewnia nam zdrowe i mocne kości, a także wysoką sprawność ruchową nawet po 50-tym roku życia.
- Wzmacnia układ immunologiczny i naszą odporność na infekcje i wirusy i to nawet o 50%. Dzieje się tak dlatego, że witamina D, wzmacnia aktywność makrofagów czyli dużych komórek z grupy białych krwinek, które niezwykle szybko i skutecznie zwalczają bakterie.
- Hamuje procesy demineralizacji kości. Chroni nasz układ kostny przed osteoporozą.
- Wpływa na jakość i “szybkość działania” plemników. Daje większą szansę na zapłodnienie.

Niedobór witaminy D jest niebezpieczny

W 2009 roku podczas warsztatów prowadzonych przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne przedstawiono wyniki badań wśród osób w wieku ponad 50 lat, które nie cierpiały na choroby układu krążenia. Ryzyko zgonu było aż o 77% większe u tych, u których stwierdzono niskie stężenie witaminy D. Jej niedobór niesie za sobą poważne konsekwencje min: -wzrost ryzyka zachorowania na raka okrężnicy, odbyticy, piersi i prostaty -większą podatność na depresję -osłabia kości, co wywołuje osteoporozę, reumatoidalne zapalenie stawów, złamania, krzywicę u dzieci -wzrasta ryzyko zachorowania na cukrzycę, -stwardnienie rozsiane, -astmę - stany zapalne jelit -ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego i niewydolności serca.

Prosty sposób na to, aby zapewnić sobie odpowiedni poziom witaminy D.

Organizm ludzki potrafi sam produkować witaminę D pod wpływem promieni słonecznych. Przebywanie na świeżym powietrzu i wygrzewanie się w słońcu to najprostszy, najbardziej przyjemny i zupełnie darmowy sposób na zapewnienie sobie tej dobroczynnej substancji. W Polsce jak i innych krajach północnych zimą u znacznej części populacji występuje niedobór tej witaminy. Zapasy witaminy D wytworzone latem już jesienią wyczerpują się. Sytuację pogarsza rozpowszechnianie przez media informacji o szkodliwym wpływie promieni słonecznych. Ludzie zaczęli unikać słońca – zupełnie niepotrzebnie.

Popularne: Plan przyjmowania suplementów przy niedoczynności tarczycy i Hashimoto

Korzystaj ze słońca i jak najczęściej wychodź z domu. Umiarkowany i rozsądny sposób ekspozycji na promienie słoneczne jest jak najbardziej wskazany. Pamiętaj, by nie przesadzić w drugą stronę i nie nabawić się poparzeń czy udaru.

Po wyjściu na słońce, nie od razu wkładaj na nos okulary, pozwól słońcu i Twojej wątrobie popracować nad produkcją witaminy D

W okresie zimowym najlepsze są suplementy witaminy D3.

Zadbaj też dietę bogatą w witaminę D. Pokarmy, w których ją znajdziesz to:

-tłuste ryby (halibut, łosoś, makrela) -tran -masło -jaja -wątróbka wieprzowa

Niestety, nie jadamy tych produktów w wystarczających ilościach. Zwłaszcza dzieci często nie przepadają za rybami, tranem czy wątróbką. Nawet jednak przy spożywaniu dużej ilości tych pokarmów nie obędziemy się bez słońca. Spożycie witaminy D zawartej w jedzeniu nie przekracza 15% zapotrzebowania na nią. Badania wykazały, że podczas czterominutowej pełnej ekspozycji na słońce wytwarzamy tyle witaminy D, co po zjedzeniu 6 porcji łososia!

Jaki jest Twój poziom witaminy D?

Jedynym z najdokładniejszych sposobów oznaczenia poziomu witaminy D3 jest badanie krwi i oznaczenie jej metabolitów – 25(OH)D. Wystarczy skierowanie od internisty i wizyta w punkcie pobrań.

Jak odczytać wyniki?

Stężenie poniżej 20 ng/ml – wskazuje na niedobór witaminy D, który powinien być leczony farmakologicznie. Należy udać się do lekarza po preparat z witaminą D.

Stężenie 20-30 ng/ml – średni niedobór witaminy D, należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia dalszych kroków i sposobów działania.

Stężenie 30-50 ng/ml – lekki niedobór, niewystarczające zaopatrzenie w witaminę D. Należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia dalszych kroków i sposobów działania.

Stężenie 50-100 ng/ml – prawidłowy poziom, duże zaopatrzenie w witaminę D. Nie ma potrzeby odbycia wizyty i przyjmowania dodatkowych preparatów z witaminą D.

Stężenie powyżej 100 ng/ml – poziom toksyczny. Przy tak wysokim poziomie witaminy D należy jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.

Jak jest Twoja zalecana dawka?

Zgodnie z najnowszą wiedzą naukową dzienne zapotrzebowanie na witaminę D u większości osób wynosi 1000 j.m. Małe dzieci, kobiety w ciąży i kobiety karmiące piersią powinny dostarczać organizmowi od 1500 do 2000 j.m. dziennie.

Organizm młodej zdrowej osoby wytwarza 1000 j.m. witaminy D podczas czterech minut ekspozycji na słońce około jednej czwartej powierzchni skóry (twarzy, ramion i części nóg).

Dorośla kobieta o jasnej karnacji podczas opalania w bikini wytwarza około 16 000 IU w czasie 15-20 minut. Przy korzystaniu z tego naturalnego źródła witaminy D ryzyko jej przedawkowania nie istnieje. A zatem – korzystajmy z nadchodzącego lata!

Oto lista 6 produktów, zawierających największą ilość witaminy D:

6 Produktów zawierających NAJWIĘCEJ witaminy **D**



węgorz
1200 UI



śledzie w oleju
808 UI



łosoś
540 UI



śledzie marynowane
480 UI



sardynki
200 UI



żółtka jaj
54 UI/żółtko

zawartość wit. D w 100 gr
Katarzyna Gurbacka www.gurbacka.pl

Czy mogą się uzupełniać?

- Ewa Fraszka-Groszkowska - „Pochodnia listopad 2019

Kiedy ponad sześćdziesiąt lat temu w szkole dla dzieci niewidomych nauczyłam się pisać i czytać brajlem, byłam ogromnie szczęśliwa. Trzy miesiące później przyjechałam do rodzinnego domu na bożonarodzeniowe ferie, a już następnego dnia odwiedziło nas wielu znajomych, mieszkańców mojej wsi, którzy koniecznie chcieli zobaczyć, jak to niewidome dziecko potrafi pisać i czytać. Wcześniej ciągle mi powtarzano, że w codziennym życiu to może jakoś sobie poradzę, ale na pewno nie będę nawet mogła żadnej książki sama nigdy przeczytać, bo przecież do tego trzeba mieć zdrowe oczy. I tak mało kto wtedy mi uwierzył, chociaż na każde życzenie przybyłych gości czytałam głośno teksty z mojego brajlowskiego czasopisma dla dzieci, że z tych „rozsypanych” bezładnie kropeczek można złożyć jakieś litery, a z nich wyrazi i zdania. Dowiedziałam się potem, że wielu moich sąsiadów sądziło wówczas, iż nauczyłam się wszystkich tekstów na pamięć i po prostu udaję, że je czytam. Na szczęście ja dobrze znałam swoją prawdę i od tej pory po prostu „połykałam” książki wypożyczane ze szkolnej biblioteki.

Dzięki temu nie miałam nigdy problemów z ortografią, a trzeba przyznać, że w języku polskim nie jest ona wcale łatwa. Można zatem powiedzieć, że pismo brajlowskie spełniło w moim życiu swoje pierwsze ważne zadanie – niewidome dziecko mogło samodzielnie czytać i pisać, a więc korzystać z różnorodnej literatury i robić notatki, a nawet komunikować się z otoczeniem, które znało pismo brajlowskie. W tym miejscu muszę nadmienić, że nawet listy do rodzinnego domu z odległego o 200 km internatu mogłam pisać brajlem, bo jeden z moich braci bardzo szybko opanował podstawowe brajlowskie umiejętności, co umożliwiło mu czytanie listów ode mnie oraz odpisywanie mi na nie (najczęściej robił to pod dyktando naszej mamy). Jednak technika dość szybko się rozwija i gdy już pracowałam zawodowo, mając ok. trzydziestu lat, nauczyłam się czytać na Optaconie. Ciekawe było to urządzenie, które dzięki specjalnej niewielkiej kamerze, którą trzeba było umiejętnie wodzić po linijkach drukowanego tekstu, przetwarzało zwykłe litery na takie wyczuwalne pod palcem jako lekko drgające drobne punkciki odtwarzające kształty czarnodrukowych liter. To umożliwiało osobie niewidomej np. lekturę prasy, bo tempo czytania nie było na tyle szybkie, aby wystarczyło przeciętnemu człowiekowi czasu i cierpliwości na czytanie długich książek. Poza tym były to w tamtych latach urządzenia bardzo drogie i trudno osiągalne. Zaprzestano więc korzystania z nich. W tym samym mniej więcej czasie pojawiły się w Polsce pierwsze udźwiękowane komputery, co stało się przysłowiowym oknem na świat dla niewidomych. Kiedy do komputerów osobistych dołączyły jeszcze różnego rodzaju laptopy, a nieco później smartfony, to już zdawało się wielu osobom, że nasz niezawodny dotąd system brajlowski ustąpi im miejsca. Może i tak by się stało, bo wprawdzie osoba niewidoma, korzystając z udźwiękowanego komputera czy smartfonu, może już pozyskiwać naprawdę ogrom wiadomości, co daje jej dużą samodzielność, ale prawdą przemawiającą na korzyść naszego brajla jest fakt, że jednak w pewnych sferach pojawiają się znaczne ograniczenia. Bardzo utrudniona jest np. praca z tekstem (redagowanie, korekta, tłumaczenie na język obcy i odwrotnie). I tu znów z nieocenioną pomocą przychodzą monitory brajlowskie (cudowne dla mnie osiągnięcie nowoczesnej techniki), które wprawdzie są jeszcze dość drogie, ale za to świadczą ludziom niewidomym ogromną pomoc. Ktoś pozbawiony wzroku może, korzystając z monitora brajlowskiego, samodzielnie, bez pomocy osób widzących, pracować nad każdym tekstem, redagować go zarówno poprawnie stylistycznie, jak również rozmieścić go zgodnie z obowiązującymi standardami na danej stronie graficznie. Monitor brajlowski pozwala niewidomemu zauważyć każdą dodatkową lub brakującą spację i ją w razie potrzeby usunąć lub dopisać, znaleźć i skorygować każdy najmniejszy błąd ortograficzny, interpunkcyjny bądź stylistyczny. Biegła znajomość pisma brajlowskiego ułatwia nam również posługiwanie się smartfonem. Najbardziej przydaje się tu umiejętność szybkiego pisania na brajlowskiej klawiaturze. Osoba niewidoma posługująca się brajlem na smartfonie pisze niejednokrotnie szybciej niż osoba widząca. Z kolei korzystanie przez niewidomego z klawiatury dostępnej na smartfonie jest również możliwe, ale posługuje się on nią znacznie wolniej, niż może to zrobić ktoś pełnosprawny. Niejeden użytkownik takich telefonów mógłby zwrócić uwagę, że istnieje również możliwość nagrania głosowego, ale za brajlem przemawia tu fakt, że niejednokrotnie obsługa głosowa pozostawia jeszcze wiele do życzenia. Nierzadko nasz telefon błędnie zapisuje dyktowany tekst, robiąc błędy interpunkcyjne, ortograficzne, a często nawet znaczeniowe. Z przytoczonych powyżej przykładów wynika zatem, że pismo brajlowskie w żadnym razie nie jest bezużyteczne, a nawet w miarę upływu czasu nie staje się ono mniej potrzebne. Z radością daje się zaobserwować, że pismo brajla i rozwój nowoczesnych technologii to doskonali partnerzy, którzy wspaniale się uzupełniają. Można jeszcze dodać więcej, że nasz niezastąpiony system brajlowski mógłby istnieć niekiedy bez towarzystwa nowoczesnych technologii (choćby byłyby

to może czasem istnienie z ograniczeniami). Z pewnością jednak osoba niewidoma nie mogłaby perfekcyjnie wykonywać wielu prac umysłowych przy użyciu nowoczesnych technologii, nie korzystając przy tym z pisma brajlowskiego, co umożliwiają brajlowskie monitory. Trzeba tu jeszcze dodać, że niewidomy pracownik umysłowy, który powinien przecież potrafić poprawnie pod każdym względem przygotować tekst, musi w celu stałego doskonalenia tej umiejętności systematycznie czytać brajlem. Monitor brajlowski może i tutaj okazać się niezastąpiony. Umożliwia on m.in. czytanie brajlem z komputera zarówno online, jak też offline. Z pewnością samo odsłuchiwanie wszelkiego rodzaju literatury bądź czasopism nie przyczyni się do rozwoju poprawności stosowania chociażby ortografii i interpunkcji, bez czego nie możemy mówić o dobrej znajomości nawet języka ojczystego, nie mówiąc już o językach obcych. Należy także mieć nadzieję, że wzajemne uzupełnianie się użyteczności pisma brajlowskiego oraz rozwoju nowoczesnych technologii osiągnie taki poziom, kiedy drukowanie brajlem będzie znacznie mniej skomplikowane i tańsze, niż ma to miejsce obecnie. Jest to z pewnością duże wyzwanie, które przyczynić się może do jeszcze szerszego korzystania z pisma punktowego przez osoby z dysfunkcją narządu wzroku. Nie każdy bowiem jest zwolennikiem spędzania wielu godzin przy komputerze i monitorze brajlowskim, jeśli tylko miałby do wyboru możliwość posiadania swojej własnej książki w wersji papierowej. Podniosłoby to także komfort czytania brajlem, na czym również użytkownikom tego pisma bardzo zależy.

Z blondynką przez świat

Rafał Kanarek Pochodnia PZN listopad 2019

Choć tytuł może tak sugerować, nie będzie to tekst o podróżach we dwoje z pikantnymi szczegółami. Zamiast tego spróbuję odpowiedzieć na pytanie: jak bezpiecznie się poruszać, by nie zrobić sobie krzywdy i nie być obciążeniem dla innych. Od kilku lat w mediach pojawiają się informacje o różnych, czasem nowatorskich rozwiązaniach dla osób niewidomych, ułatwiających sprawne poruszanie się. Dla wielu twórców inspiracją mógł być film „Imagine”, w którym bohater przy użyciu techniki echolokacji poruszał się z większymi lub mniejszymi trudnościami. Niektóre z proponowanych rozwiązań to nowoczesne apki lub urządzenia, inne nie mają nic wspólnego z technologią. Twórcy lub propagatorzy takich rozwiązań czasem podkreślają, że laskę to można odłożyć do lamusa, a nowatorski sposób będzie lepszy i bardziej estetyczny. Opaski wybawieniem dla zmęczonych dłoni Nie ulega wątpliwości, że ciągłe chodzenie z białą laską może mieć wpływ na zdrowie naszych rąk. Ileż to razy spotkałem się z osobami, które musiały przejść rehabilitację nadgarstków. Zgadzam się, że ciągłe machanie białym kijem w lewo i prawo może nadwyrężyć ręce, będące również naszymi oczami. Kilka lat temu pojawił się zaskakujący pomysł, by osoby niewidome zamiast białych lasek używały żółtej opaski z czarnymi kropkami ułożonymi w kształt trójkąta. Miały być dzięki temu bardziej widoczne. Pomysłodawczyni tego rozwiązania uważała, że poruszanie się bez białej laski jest możliwe – zawsze znajdzie się ktoś, by pomóc – twierdziła w materiałach publikowanych w Internecie. Na szczęście organizacje zajmujące się osobami niewidomymi, w tym Okręg Wielkopolski PZN, nie popierały tego rozwiązania. Warto przypomnieć, że zalet używania białej laski jest wiele. Po pierwsze pozwala ona na sprawdzanie otoczenia przed nami, jest przedłużeniem ręki. Jasna, z elementami odblaskowymi, jest widoczna dla kierowców i ujęta w kodeksie ruchu drogowego jako znak identyfikujący osobę niewidomą. Uważa się też, że w razie wypadku osoba niewidoma bez białej laski jest winna. Dlatego też żółte lub inne

odblaskowe opaski czy świecidełka mogą być jedynie dodatkiem, poprawiającym widoczność pieszego, zwłaszcza w szare, jesienne wieczory. Naszpikowani elektroniką Od wielu lat inżynierowie dwoją się i troją, by przygotować rozwiązania dające większą ochronę osobom niewidomym. Pewnie niektórzy z was pamiętają dziwaczne sonary, umieszczone na mało komfortowych hełmach, lub inne urządzenia. Zdarza się, że producenci wyposażają białe laski w czujniki, które wibracjami informują o przeszkodach. Od kilku miesięcy w Polsce można kupić mały klips z czujnikami wykrywającymi przeszkody na wysokości ramion i głowy. Może on być jedynie uzupełnieniem dla pieszych: im więcej informacji otrzymujemy, tym lepiej. Jednak dobrze, by nie było ich zbyt dużo. Sonar przypięty lub zawieszony na szyi pozwoli wykryć to, czego laska nie jest w stanie zauważyć, warto jednak pamiętać, że to urządzenie, które może czasem zawodzić, a w budynkach lub miastach przekazywać za dużo informacji. Apki, pies i ... Prawie każdy posiadacz psa przewodnika potwierdzi, że poruszanie się z nim jest łatwiejsze i znacznie szybsze. Faktem jest, że niewiele osób niewidomych porusza się szybko, a nawet jeśli, to łatwo uderzyć się o ławki, kosze na śmieci i inne przeszkody. Pies pozwoli uniknąć nieprzyjemnych zderzeń. Co prawda, właściciele psów nie zamienią ich na biały kij, ale zgodnie z przepisami prawa muszą mieć zajęte obie ręce: w jednej trzymać psa, w drugiej białą laskę, bo jedynie ona jest ujęta w przepisach ruchu drogowego. Są starania, by uwolnić jedną rękę właścicieli czworonogów i by odpowiednio oznakowany pies był traktowany na równi z białą laską w przepisach drogowych. Apki, choć ułatwiają nam orientację w przestrzeni, nie wykryją przeszkód. Nawet te, które pozwalają iść po śladach. Mowa tu o aplikacji Clew, za pomocą której można zarejestrować trasę wewnątrz budynku. Nie poinformuje ona o przeszkodach na drodze, a jedynie wskaże drogę. Dlatego, ilekroć piszę o nowych rozwiązaniach, zastrzegam, że nie zwalniamy one osób niewidomych z czujności, ostrożności i używania białej laski. Długie, składane, teleskopowe lub orientacyjne, białe towarzyszyki są z nami na co dzień. Myślę, że w dniu ich święta warto sobie o nich przypomnieć i mieć na uwadze, że bez białej laski niewidomy jest jak widzący bez oczu. Możemy być biegli w językach, biegle posługiwać się komputerem lub nowoczesnymi technologiami, doskonale masować i mieć w kalendarzu pacjentów zapisanych na rok do przodu. Jednak bez naszej przyjaciółki jesteśmy podwójnie niepełnosprawni: nie widzimy i nie chodzimy samodzielnie!

Planszówki pomagają zachować sprawność umysłu

Autor: PAP, fot. pixabay.com



Osoby grające w gry planszowe i karciane cechują się lepszym funkcjonowaniem poznawczym w podeszłym wieku nawet, jeśli późno zaczęły – wynika z badania opublikowanego na łamach „Journals of Gerontology: Series B”.

Naukowcy z Uniwersytetu Edynburskiego (Szkocja) wykazali, że gry analogowe (niewymagające używania urządzeń cyfrowych), np. gry planszowe, karciane, szachy lub bingo, pomagają zachować sprawność umysłową po ukończeniu 70. roku życia.

W dodatku na trenowanie zdolności poznawczych nigdy nie jest za późno, bo – jak pokazuje badanie – pozytywne efekty grania widać nawet u osób, które zaczęły angażować się w tego typu aktywności dopiero na starość.

Badacze analizowali dane dotyczące ponad 1000 osób urodzonych w 1936 roku. Co kilka lat (odkąd skończyły 70 lat) przeprowadzali na nich testy poznawcze: na pamięć, szybkość myślenia, rozwiązywanie problemów, itp. Pytali również o częstotliwość grania w gry analogowe.

Okazało się, że uczestnicy, którzy częściej grali w tradycyjne gry byli w lepszej kondycji umysłowej i wolniej się pod tym względem starzeli. Pomiędzy 70. a 79. rokiem życia zaobserwowano u nich mniejsze pogorszenie funkcji poznawczych, zwłaszcza pamięci.

U osób, które zaczęły intensywniej grać dopiero pomiędzy 70. a 76. rokiem życia, zauważono z kolei mniejszy spadek szybkości myślenia.

- Choć niektóre ludzkie zdolności umysłowe słabną wraz z wiekiem, niniejsze badanie dowodzi, że nie musi tak być. Związek pomiędzy graniem w gry planszowe i inne gry nie cyfrowe w późniejszym życiu a bystrzejszymi umiejętnościami myślenia i zapamiętywania sugeruje, jakie kroki – oprócz bycia aktywnym fizycznie, stosowania zdrowej diety i unikania

nadmiernego picia alkoholu – możemy podjąć, aby ochronić swoje zdrowie poznawcze – komentuje Caroline Abrahams, dyrektor ds. działalności charytatywnej w Age UK (organizacji współfinansującej badania).

Zapomniane metro na Targówku

Źródło: miesięcznik nr 10/2019 ZTM

Pierwszy pociąg metra z pasażerami dojechał na Targówek 15 września 2019 roku. Niewiele osób jednak wie, że historia metra w tej części Warszawy ma już prawie 70 lat. Znajdują się tutaj jedne z nielicznych pozostałości budowy metra z lat pięćdziesiątych

W 1925 roku podjęto pierwszą uchwałę o budowie kolei podziemnej w Warszawie. Niestety, kryzys gospodarczy na początku lat 30. XX wieku przerwał prowadzone prace związane z przygotowaniem inwestycji. Do planowania metra powrócono w 1938 roku, kiedy to prezydent Stefan Starzyński powołał Biuro Studiów Kolei Podziemnej. Prace trwały do września 1939 roku i zostały przerwane przez wybuch II wojny światowej.

Kolejny rozdział historii metra w Warszawie rozpoczął się w 1945 roku, kiedy to Biuro Odbudowy Stolicy opracowało koncepcję budowy dwóch linii Szybkiej Kolei Miejskiej: ze Służewca na Młociny oraz z Woli do Wawra.

W tym celu 11 lutego 1948 roku utworzono Biuro Projektów Szybkiej Kolei Miejskiej pod kierownictwem inż. Mieczysława Krajewskiego, które rozpoczęło opracowanie projektu metra płytkiego, przebiegającego maksymalnie kilkanaście metrów pod ziemią. Założono łączną długość sieci 64 km, z czego tylko 26 km poprowadzone miało być w tunelu. Reszta trasy miała biec w wykopie.

Jednak 14 grudnia 1950 roku, ze względów politycznych i strategicznych, rząd PRL podjął decyzję o budowie w Warszawie metra głębokiego, o średnim zagłębieniu 35-40 metrów pod powierzchnią gruntu. Biuro Projektów Szybkiej Kolei Miejskiej przekształcono w Metroprojekt, który w trybie pilnym opracował „Projekt wstępny linii I etapu budowy metra w Warszawie”. Plan ten pierwotnie miał zostać zrealizowany w ciągu kilku lat. Zaplanowano budowę dwóch odcinków o łącznej długości 11 kilometrów: z Placu Unii Lubelskiej do Placu Komuny Paryskiej (dzisiejszy Plac T.W. Wilsona) oraz odgałęzienie od stacji Próżna (okolice dzisiejszej stacji Świętokrzyska) do Dworca Wileńskiego z przejściem tunelem pod Wisłą, wraz z jednotorowym odcinkiem do planowanej stacji postojowej na Targówku.

Względy militarne, a także prawdopodobnie naciski ze strony Związku Radzieckiego, spowodowały rozpoczęcie budowy w pierwszej kolejności drugiego z wymienionych odcinków – w razie wojny i zbombardowania warszawskich mostów możliwy miał być przejazd pomiędzy dwoma brzegami Wisły wagonów kolejowych według skrajni radzieckiej. Same stacje miały pełnić rolę schronów przeciwoatomowych.

Prace w terenie rozpoczęto w połowie 1951 roku od wytyczenia szybu w pobliżu Ogrodu Saskiego, a rok później szyby budowano w piętnastu miejscach po obydwu stronach Wisły, wzdłuż planowanego odcinka. Szyby miały być przeznaczone głównie do opuszczania i

podnoszenia tzw. tarczy – czyli zespołu urządzeń służących do drążenia tuneli metodą górniczą. Zaplanowano dla nich też funkcję wentylacyjną. W międzyczasie zbudowano biurowiec przy rogu Marszałkowskiej i Wilczej, trzy bazy materiałowo-sprzętowe oraz hotele dla załóg.

W styczniu 1953 roku rozpoczęto budowę pierwszego odcinka tunelu w pobliżu planowanej zajezdni na Targówku, który miał zostać wykonany metodą odkrywkową. Rozpoczęto również montaż wspomnianej tarczy drążącej, która w założeniu miała wykonać pierwszy fragment tunelu w kierunku Wisły. Rozpisano i rozstrzygnięto także konkursy na projekty przyszłych stacji. Prace nabierały tempa, mimo problemów z zalewaniem wykopów przez okoliczne wody gruntowe. Wydawać się mogło, że w ciągu kilku lat odbudowywania ze zniszczeń wojennych stolica Polski będzie miała swój pierwszy fragment podziemnej kolei.

Niestety, 24 października 1953 roku Prezydium Rządu podjęło decyzję o wstrzymaniu prac na pewien czas. Jako oficjalną przyczynę podano trudne warunki geologiczne, jednak głównym powodem był brak możliwości dalszego finansowania tej kosztownej inwestycji przez państwo. Roboty kontynuowano tylko na tzw. odcinku doświadczalnym. W 1957 roku podjęto decyzję o całkowitym zakończeniu inwestycji

Ostatnie prace miały jeszcze miejsce w roku 1958. W tym czasie wybudowano dwa tunele: południowy o długości 30 metrów (w całości wybudowany metodą odkrywkową) oraz północny o długości 1270 metrów (z czego odcinek 250 metrów wybudowany metodą odkrywkową, pozostały odcinek został wydrążony tarczą), które rozpoczynały się w pobliżu ul. Mieszka I. Wybudowano również komorę rozjazdową na końcu północnego tunelu, która znajduje się na wysokości wiaduktu kolejowego wzdłuż ulicy Radzywińskiej. Jej kubatura wyniosła 3 prawie 7000 m.

Z relacji osób, które pracowały przy budowie odcinka doświadczalnego, dowiadujemy się, że w trakcie robót panowały bardzo ciężkie warunki – większość prac wykonywano ręcznie, brakowało materiałów, narzędzi i maszyn. Ze względu na pochylenie drążonego tunelu, które dochodziło do 35 promili, występowały problemy z osuwaniem się tunelu i zalewaniem przodka tarczy przez wody gruntowe. Aby temu zapobiec, zainstalowano pompy, które nieustannie usuwały nadmiar wody. Ponadto do tuneli wtłaczano powietrze pod wysokim ciśnieniem, które tamowało napływ wody. Praca w takich warunkach niekorzystnie odbijała się jednak na zdrowiu osób pracujących na budowie.

Po definitywnym zakończeniu jakichkolwiek prac wszystkie wyrobiska zabezpieczono, zalewając je wodą, co miało pomóc w ponownym ich wykorzystaniu po przyszłym wznowieniu robót. Szyby zamknięto prefabrykowanym stropem betonowym około 2,5 metra poniżej powierzchni terenu. Z powodu cenzury o budowie metra w latach 50. nie można było mówić ani pisać. Nie powrócono więcej do koncepcji metra głębokiego. Po kilkudziesięciu latach dalszego planowania, w 1983 roku rozpoczęto pierwsze prace przy budowie obecnej pierwszej linii metra, budowanej już jako metro płytkie.

Czy wykonana praca poszła na marne? Wykorzystano jedynie odcinki tuneli położone najbliżej powierzchni gruntu, w pobliżu ul. Mieszka I – od 1960 r. do przełomu XX i XXI wieku były one wykorzystywane przez Centralne Piwnice Win Importowanych. W pobliżu dobudowano rozlewnię i kilka innych budynków. Obecnie tunele są obiektem zamkniętym i powoli popadają

w ruinę. Do katalogu pozostałości należy też doliczyć pozo-stałości 17 szybów, wybudowanych na potrzeby porzuconego później projektu.

Jak pisze w wydanej niedawno książce „Sto lat warszawskiego metra. Od pomysłu do realizacji” Jakub Jastrzębski, inż. Alfred Zajączkowski, w latach 80. zastępca dyrektora Generalnej Dyrekcji Budowy Metra twierdził, że gdyby na odcinek doświadczalny wybrano fragment planowanej trasy w Śródmieściu, to udałoby się później go wy-korzystać. Podawał też przykład Budapesztu, gdzie w 1954 roku również wstrzymano budowę metra, a kiedy wznowiono prace, to zbudowane w latach 50. elementy infrastruktury zostały wykorzystane i służą dziś pasażerom metra.

Koło Miłośników Metra dwukrotnie zwiedzało pozostałości budowy metra głębokiego znajdujące się w pobliżu ul. Mieszka I – ostatni raz w 2018 roku. Z dokonanych wtedy obserwacji wynika, że oba tunele, pomimo upływu czasu, znajdują się w dobrym stanie. Niestety, możliwe jest przejście tylko pierwszych kilkudziesięciu metrów – dalej znajduje się woda gruntowa, która zalewa najniższe, końcowe fragmenty. Ponadto oba tunele zakończone są tzw. tamą górniczą, która i tak uniemożliwiłaby dalszą eksplorację obiektu. Zachowały się również pomieszczenia techniczne z czasów budowy metra, a nawet pamiątka z czasów przechowywania win w tunelu, w postaci ogromnej beczki.

Nasuwa się pytanie, czy jest możliwe wykorzysta-nie powstałych w latach pięćdziesiątych obiektów? Na pewno nie w celach transportowych – obecna druga linia metra przebiega kilkaset metrów na pół-noc od zalanego tunelu, a komora rozjazdowa na jego końcu jest położona ponad dwukrotnie głębiej, niż znajduje się peron dzisiejszej stacji metra Szwedzka. Aby adaptować powstałe wtedy obiekty do innych celów, należałoby wypompować wodę i prawdopodobnie uszczelnić tunel, co pociągnęło-by za sobą niemałe koszty. tekst: Adrian Szczerba, Koło Miłośników Metra Korzystaliśmy także z książki Jakuba Jastrzębskiego „Sto lat warszawskiego metra. Od pomysłu do realizacji”, Warszawa 2019.

Poniżej można zobaczyć archiwalne zdjęcia z budowy metra oraz budynek stacji na Targówku (obecny widok).









Tyflohakaton - dzieci w dwa dni stworzyły aplikacje dla niewidomych

Autor: Joanna Kapias, źródło: szesciopunkt.pl

Tyflohakaton to wydarzenie zaproponowane i zorganizowane przez doktorantów Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie (Uniwersytet Śląski), mgr Dawida Stańka i mgr Joannę Kapias. W weekend 6-7 lipca grupa szczególnie uzdolnionej młodzieży uczestniczyła w innowacyjnych warsztatach, które łączyły w sobie nowe technologie i zagadnienia z zakresu pedagogiki specjalnej.

Macie dwa dni na stworzenie pomysłu na produkt cyfrowy dla niewidomych, który zaprezentujecie przed jury - takie zadanie otrzymali uczestnicy tyflohakatonu.

Aby zrozumieć potrzeby osób z dysfunkcją wzroku, pierwszego dnia młodzież wzięła udział w warsztatach z zakresu orientacji przestrzennej, gier bez użycia wzroku, prezentacji systemów udźwiękowiających komputery i smartfony oraz w prezentacji sprzętów rehabilitacyjnych i aplikacji dla osób z dysfunkcją wzroku - zajęcia odbywały się w googlach symulujących brak wzroku. Warsztaty poprowadziła Joanna Kapias oraz dwie zaproszone osoby niewidome - Andrzej Koenig oraz Małgorzata Kapias.

Następnie uczestnicy w dwóch grupach roboczych podczas zajęć prowadzonych przez pomysłodawcę wydarzenia, Dawida Stańka mieli za zadanie wymyślić produkt cyfrowy, który miałby odpowiadać na potrzeby osób niewidomych lub słabowidzących. Podczas tworzenia prototypów pomysły były konsultowane z przedstawicielką środowiska osób niewidomych. Drugiego dnia projekty były dopracowywane i przygotowywane do zaprezentowania przed jury podczas części konkursowej.

Jest to grupa, z którą pracuję już od dłuższego czasu - opowiada pan Dawid Staniek. - Poziom zaawansowania uczestników jest różny: jedni są bardzo zaawansowani, jeśli chodzi o programowanie i robotykę, inni mniej, ale za to są bardzo kreatywni i generują wiele ciekawych pomysłów.

Po części warsztatowej odbył się finał, podczas którego młodzi zaprezentowali to, co wypracowali przez niespełna dwa dni. Do jury zaproszenie przyjęły: prezes Zarządu

Stowarzyszenia Wsparcia Społecznego Feniks z Cieszyna, dr Anna Klinik, dr Sylwia Wrona z Zakładu Pedagogiki Specjalnej UŚ oraz przedstawicielka środowiska osób niewidomych, Małgorzata Kapias.

To wspaniałe, że młodzi ludzie zdecydowali się uczestniczyć w takim wydarzeniu i poświęcić swój czas na stworzenie czegoś dla osób z niepełnosprawnością - powiedziała dr Anna Klinik, witając wszystkich obecnych podczas finału konkursu.

W trakcie warsztatów pomysłów było wiele, a ostatecznie przed jury zaprezentowane zostały dwa projekty grupowe i jeden indywidualny. Pierwsza z grup przedstawiła prototyp aplikacji opartej na sztucznej inteligencji (AI). Grupa druga skonstruowała w pełni działające urządzenie użytku dnia codziennego wraz z aplikacją służącą do jego obsługi. Aplikacja ta jest dostosowana do obsługi zarówno przez osoby niewidome, jak i słabowidzące. Jeden z uczestników poszedł swoją drogą i zaprezentował projekt indywidualny, a mianowicie udźwiękowioną grę na telefony z Androidem (już gotową i w pełni działającą). To wszystko zostało zaprogramowane w ciągu dwóch dni przez dzieci (10-16 lat), które pierwszy raz zetknęły się z problematyką tyfloinformatyki! Nie dziwi, że jury było pod wielkim wrażeniem poziomu wszystkich prezentacji i po burzliwych obradach postanowiło nie wyłaniać zwycięzców.

Celem warsztatów było nie tylko stworzenie produktu cyfrowego użytecznego społecznie, ale również wskazanie młodym, zdolnym programistom nowej, możliwej drogi rozwoju, jaką jest tworzenie aplikacji dla specyficznej grupy odbiorców, osób z dysfunkcją narządu wzroku.

Rezultaty pracy tych młodych, zdolnych ludzi przerosły moje najśmielsze oczekiwania - mówi jedna z organizatorek, Joanna Kapias. - Dołożymy wszelkich starań, aby przynajmniej część z rozwiązań opracowanych w trakcie tyflohakatonu wdrożyć w życie. Jesteśmy na etapie szukania inwestorów. Takiego potencjału, jaki noszą w sobie nasi uczestnicy, nie można zmarnować!.

Głównym organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie Wsparcia Społecznego Feniks w Cieszynie, które już od trzech lat jest organizatorem Ogólnopolskich Tyflokongresów, jednak tyflohakaton jest owocem współpracy z wieloma innymi ludźmi i organizacjami. Wydarzenie zostało objęte patronatem dziekana Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie, prof. zw. dr hab. Zenona Gajdzicy. Dzięki uprzejmości władz wydziału zajęcia odbyły się na terenie cieszyńskiego kampusu z wykorzystaniem uczelnianego sprzętu komputerowego i multimedialnego. Sprzęt do zajęć tyfloinformatycznych, orientacji przestrzennej i gier udostępniły: dr Sylwia Wrona, Małgorzata Kapias oraz cieszyńskie koło Polskiego Związku Niewidomych. Nagrody dla wszystkich uczestników ufundowała Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności. Całość zajęć była prowadzona nieodpłatnie przez doktorantów naszego wydziału: mgr Dawida Stańka i mgr Joannę Kapias. Portal Śląska Cieszyńskiego OX.PL objął wydarzenie patronatem medialnym.

KULINARIA –Świąteczne przysmaki

Smażone batoniki twarogowe

Źródło: doradca smaku.pl

Składniki

- Twaróg 80 g
- mąka pszenna0, 33 sztuki
- jajko

- tłuszcz 20 g
- cukier puder 15 g
- śmietana 15 g
- soda oczyszczona Prymat 2 g
- sól do smaku
- Tłuszcz do smażenia

Sposób przygotowania

Twaróg przetrzeć. Dodać do niego przesianą mąkę, jajko, śmietanę, cukier, sodę i sól. Dokładnie wymieszać. Uformować prostokąt o grubości 1 cm. Wycinać z niego paseczki (10x2 cm). Smażyć w głębokim tłuszczu. Posypać cukrem pudrem.

Świąteczne ciasteczka

Źródło: doradcasmaku.pl

Składniki

- mąka pszenna 3 szklanki
- kakao 1 łyżeczka
- jajko 1
- miód płynny 4 łyżki
- margaryna 100 g
- cukier brązowy 3 łyżki
- cukier puder 2 łyżki
- mleko 3 łyżki
- mielony cynamon Prymat 0,5 łyżeczki
- soda oczyszczona Prymat
- przyprawa do piernika

Sposób przygotowania

Krok 1:

Podgrzewamy w rondelku margarynę z cukrem brązowym i cukrem pudrem oraz miodem. Po połączeniu składników, studzimy w lodówce.

Krok 2:

Przesiewamy mąkę, wsypujemy do niej kakao. Dodajemy przyprawę do piernika oraz cynamon. Dodajemy 3 łyżki mleka i 1 łyżeczkę sody oczyszczonej rozpuszczonej w 1 łyżce wody. Dodajemy jajko.

Krok 3:

Wlewamy schłodzoną masę z garnka do ciasta. Wyrabiamy ciasto ręką, następnie chłodzimy ciasto przez około 1h w lodówce.

Krok 4:

Po wyjęciu z lodówki, wałkujemy ciasto na grubość ok 0,5 cm. Wycinamy foremkami różne kształty.

Krok 5:

Układamy ciasteczka na papierze do pieczenia na blasze. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 10 minut.

Krok 6:

Możemy udekorować wg uznania (np. lukrem pomarańczowym – łącząc sok pomarańczowy z cukrem pudrem).

Sernik z rodzynkami

Składniki:

- 1 kg sera półtłustego,
- 1,5 szklanki cukru,
- cukier waniliowy,
- 8 jajek,
- 1 łyżka mąki pszennej,
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej,
- 15 dag masła (niecała kostka),
- 10 dag rodzynek (małe opakowanie),
- skórka otarta z jednej pomarańczy.

Wykonanie

Żółtka z cukrem i cukrem waniliowym ucieramy na gładką masę; stopniowo, ciągle ucierając, dodajemy zmielony ser, mąkę, rozgrzane masło, rodzynki i skórkę pomarańczową. Na końcu, delikatnie mieszając, dodajemy pianę na sztywno ubitą z białek. Masę wykładamy na blachę lub tortownicę o średnicy 26-28 cm, wcześniej wyłożoną papierem do pieczenia lekko posmarowanym tłuszczem. Pieczemy w nagrzanym piekarniku ok. jedną godzinę w temperaturze 150 stopni C. Następnie temperaturę zmniejszamy do 130 stopni C i pieczemy jeszcze ok. 20 minut. Po wystygnięciu sernik posypujemy cukrem pudrem. Sernik idealnie pasuje na świąteczny stół!

Ciasto makowe glazurowane

Składniki na ciasto:

- 7 jajek,
- 20 dag maku zmielonego,
- 3 łyżki bułki tartej,
- 1 łyżka miodu,
- 1 duża cytryna,
- 1,5 szklanki cukru pudru,
- 20 dag bakalii,
- cukier waniliowy,
- tłuszcz,
- bułka tarta do wysmarowania średniej blachy.

Składniki na glazurę:

- 1 szklanka cukru,

- 1/2 szklanki mleka,
- 1/4 kostki masła.

Wykonanie ciasta

Oddzielamy żółtka od białek. Żółtka umieszczamy w misie robota (na wolnych obrotach przez cały czas) lub w makutrze i ucieramy ze szklanką cukru pudru na puszystą masę. Następnie powoli wsypujemy mak (w paczce jest na ogół 20 dag, lepiej kupować już zmielony), dodajemy sok wyciśnięty z całej cytryny, miód, bułkę tartą i pokrojone bakalie. Ja dodaję garść rodzynek, kilka pokrojonych suszonych śliwek, moreli i fig. Na końcu dodajemy łyżką pianę ubitą z białek i połowy szklanki cukru pudru, delikatnie mieszając. Średnią formę trzeba wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Przełożyć ciasto do formy i piec 40 min. w temperaturze 180 stopni C przy włączonej funkcji piekarnika góra-dół.

Gdy ciasto się piecze, w rondelku przygotowujemy glazurę. Wszystkie składniki wkładamy do garnuszka i gotujemy, mieszając. Trzeba uważać, żeby mleko nie wykopiało. Od zagotowania jeszcze ok. 10 min. masę trzymamy na ogniu i mieszamy. Na zimny talerzyk wlewamy łyżkę glazury, czekamy do jej wystygnięcia i sprawdzamy, czy gęstnieje. Po wyjęciu ciasta i ostygnięciu lekko ciepłą glazurą je polewamy, rozprowadzając łopatką. Bezwzrokowo nie da się równo tego zrobić, więc można posypać przez sitko cukrem pudrem lub na ciepłą jeszcze glazurę wysypać kolorową posypkę. Można też posypać ciasto suszonymi wiśniami lub orzechami. Nie pomyliłam się! Proszku do pieczenia i mąki tu nie ma! To samo ciasto makowe możemy upiec bez dodatku bakalii, przekroić na 2 placki i przełożyć kremem cytrynowym. Wyjdzie na wtedy pyszny tort.

Składniki na krem cytrynowy:

- 1 szklanka wody,
- 1 szklanka cukru,
- cukier waniliowy,
- nieco więcej niż pół kostki masła,
- sok wyciśnięty z dużej cytryny,
- 1/2 szklanki mleka,
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej.

Wykonanie kremu

Do rondla wlać wodę, wsypać cukier i cukier waniliowy, dodać masło, sok z cytryny i zagotować. Do gotującej się mieszanki wlać mleko z dokładnie rozmieszaną mąką ziemniaczaną. Chwilę gotować, ciągle dokładnie mieszając. Wyłączyć źródło ciepła i studzić, na wierzch położyć folię spożywczą, aby nie powstał kożuch. Do ostudzonego kremu można dodać owoce pokrojone w kostkę i podawać jako deser lub przełożyć nim biszkopt i zaproponować domownikom pyszne ciasto tortowe. Smacznego!

SMACZNEGO

