



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 2/2020 – MARZEC

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2020

Od Redakcji

Marcowy numer Tęczowej Gazetki poświęcony jest przede wszystkim Koronawirusowi. Od dnia, kiedy rząd podjął z nim zdecydowaną walkę, wszyscy odczuwamy uciążliwe skutki podjętych działań profilaktycznych. Abyśmy nie ulegli zakażeniu musimy przestrzegać zasad higieny i stosować się do wydanych zaleceń.

W numerze zamieściliśmy też informacje dotyczące wypłaty świadczeń wypłacanych przez ZUS. W dziale ZDROWIE będzie też coś o stresie i otyłości.

Będą też ciekawostki.

Życzymy przyjemnej lektury podczas domowej kwarantanny i nie dajmy się temy wirusowi – Dużo zdrowia.

Spis treści

OD REDAKCJI	2
INFORMACJE	3
OD 1 MARCA WYŻSZE EMERYTURY I RENTY	3
USTAWA O „CZTERNASTCE” M.IN. DLA RENCISTÓW TRAFI DO PARLAMENTU	3
BĘDZIE „TRZYNASTKA”. PREZYDENT PODPISAŁ USTAWĘ.....	4
DODATKOWY PROGRAM DLA SENIORÓW	5
ZDROWIE	6
KORONAWIRUS. CO, JEŚLI ZACHORUJE JEDYNY OPIEKUN?.....	6
<i>Więcej pytań niż odpowiedzi</i>	6
<i>GIS tłumaczy</i>	6
#KORONAWIRUS: WAŻNE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI ORAZ OPIEKUNÓW	7
ULOTKA INFORMACYJNA.....	8
JAK MYĆ RĘCE? INSTRUKCJA MYCIA RĄK.....	9
DEZYNFEKUJ WÓZEK, BALKONIK, KULE	10
<i>Infolinia oraz Informacje w języku migowym</i>	11
O CO NAJCZĘŚCIEJ PYTAMY NFZ WS. KORONAWIRUSA?	11
KTOŻ: ZWIERZĘTA DOMOWE NIE PRZENOSZĄ KORONAWIRUSA	15
WIRUSOŁODZY RADZĄ: 3 WIELCY WROGOWIE ODPORNOŚCI	15
OTYŁOŚĆ MAMY ZWIĄZANA Z ADHD U DZIECKA	16
DLACZEGO JAPOŃCZYCY NIE TYJĄ - ICH 5 TAJEMNIC SZCZUPŁEJ SYLWETKI I ZDROWIA.....	17
ZNAMY SZCZEGÓŁY PROGRAMU „PROFILAKTYKA 40 PLUS”	18
NA RATUNEK GODNOŚCI. PRAWA PACJENTA TYLKO NA PAPIERZE	19
<i>Prawa pacjenta w rzeczywistości</i>	20
JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?	22
<i>Życie bez stresu</i>	22
<i>Efektywne sposoby radzenia sobie ze stresem</i>	22
<i>Strategie unikania</i>	23
<i>Wsparcie społeczne</i>	24
<i>Efektywne radzenie sobie ze stresem</i>	24
<i>Nieefektywne sposoby radzenia sobie ze stresem</i>	24
CIEKAWOSTKI	24
SZCZYPTA WIEDZY O JAJKACH.....	24
„ZDZIERAK WARSZAWSKI”	26

INFORMACJE

Od 1 marca wyższe emerytury i renty

Autor: PAP – niepełnosprawni.pl

Do 1200 zł brutto wzrosły od niedzieli, 1 marca, najniższe emerytury, renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renty rodzinne i socjalne. Najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy wynosi obecnie 900 zł brutto.

Od 1 marca świadczenia emerytalno-rentowe wzrosły o wskaźnik waloryzacji 103,56 proc. Koszt tegorocznej waloryzacji rent i emerytur to 9,2 mld zł.

Od marca najniższe emerytury, renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renty rodzinne i renty socjalne wzrosły do 1200 zł brutto, a renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy – do 900 zł brutto.

Świadczenia do wysokości 1966,29 zł wzrosły o 70 zł brutto, natomiast świadczenia powyżej tej kwoty o 3,56 proc. Renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy są wyższe o minimum 52,50 zł brutto, a emerytury częściowe – o co najmniej 35 zł brutto.

Waloryzacja dotyczy świadczeń przysługujących na 29 lutego 2020 r.

W związku z nowelizacją ustawy dotyczącej waloryzacji emerytur i rent, którą Sejm uchwalił na początku stycznia, podwyższony został także próg uprawniający do wypłaty świadczenia dla osób niesamodzielnych do 1700 zł. Wcześniej o świadczenie uzupełniające w kwocie do 500 zł mogły wystąpić osoby, które ukończyły 18 lat i są niezdolne do samodzielnej egzystencji, a suma przysługujących im świadczeń z funduszy publicznych nie przekracza 1600 zł

Ustawowy wskaźnik waloryzacji świadczeń to średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku kalendarzowym zwiększony o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku kalendarzowym. W 2020 r. wskaźnik ten wynosi 103,56 proc.

W tym roku emeryci i renciści otrzymają także tzw. trzynaste emerytury. Będą one wypłacane w wysokości najniższej emerytury, czyli 1200 zł brutto. „Trzynastki” będą wypłacane z urzędu. Większość osób otrzyma je wraz z kwietniową emeryturą lub rentą.

Ustawa o „czternastce” m.in. dla rencistów trafi do parlamentu

Autor: Beata Dązbłaż – niepełnosprawni.pl

25 lutego 2020 r. rząd przyjął projekt ustawy o dodatkowym rocznym świadczeniu pieniężnym dla rencistów i emerytów w 2021 r. W przyszłym roku mieliby oni otrzymać tzw. czternastkę. Będzie to świadczenie jednorazowe w wysokości najniższej emerytury.

Oznacza to, że w 2021 r. renciści i emeryci otrzymają tzw. trzynastkę, jako świadczenie stałe gwarantowane ustawą oraz jednorazowe świadczenie tzw. „czternastkę”. Jednak do tego drugiego świadczenia nie będą uprawnieni wszyscy.

25 lutego br. prezydent Andrzej Duda podpisał ustawę gwarantującą trzynastą emeryturę i rentę jako coroczne stałe świadczenie.

Przyjęty zaś przez rząd projekt ustawy o tzw. czternastce trafi teraz do parlamentu i przejdzie tam zwyczajową drogę legislacyjną.

„14” nie dla wszystkich

Projekt zakłada, że przy wypłacie „czternastki” stosowana będzie zasada „złotówka za złotówkę”. Pełną kwotę świadczenia otrzymają emeryci i renciści, których świadczenie nie przekracza 2900 zł brutto. Pozostali otrzymają kwotę „14” zmniejszoną, zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę”.

W praktyce dodatkowe świadczenie będzie pomniejszone o kwotę różnicy pomiędzy 2900 zł a kwotą pobieranej emerytury czy renty. Dla przykładu, osoba otrzymująca 3000 brutto emerytury otrzyma „14” niższą o 100 zł.

Koszt świadczenia w 2021 r. oszacowano na 10,6 mld zł, a otrzymałoby je ok. 9,1 mln emerytów i rencistów. Szacuje się, że ok. 7,9 mln osób otrzyma je w pełnej wysokości, a ok. 1,2 mln w niższej. Większość uprawnionych dodatkowe świadczenie otrzymałoby w listopadzie 2021 r. Jak informuje Centrum Informacyjne Rządu, nowe świadczenie pieniężne będzie dodatkiem do emerytur i rent wypłacanych w systemie powszechnym (ZUS), do emerytur i rent rolników (KRUS), świadczeń służb mundurowych, emerytur pomostowych, świadczeń i zasiłków przedemerytalnych, rent socjalnych, nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych, rodzicielskich świadczeń uzupełniających oraz rent inwalidów wojennych i wojskowych.

Ustawa o „14” wejdzie w życie po 14 dniach od daty jej ogłoszenia w Dzienniku Ustaw. Na razie przejdzie zaś procedurę legislacyjną w parlamencie.

[Będzie „trzynastka”. Prezydent podpisał ustawę](#)

Autor: PAP – niepełnosprawni.pl

Emeryci i renciści corocznie będą otrzymywać dodatkowe świadczenie w wysokości najniższej emerytury – przewiduje ustawa podpisana we wtorek, 25 lutego, przez prezydenta Andrzeja Dudę. – Chcemy, by każde pokolenie było w należyty sposób zabezpieczone – mówił prezydent. Uroczyste podpisanie przez prezydenta ustawy o dodatkowym rocznym świadczeniu pieniężnym dla emerytów i rencistów odbyło się podczas Międzypokoleniowego Dnia Aktywności w Żyrardowie (woj. mazowieckie).

W hali widowiskowej Aqua Park licznie zgromadzili się uczestnicy klubów „Senior plus” z całej Polski, a także miejscowa młodzież. Publiczność przyjęła podpis prezydenta brawami. Skandowano także „Andrzej Duda”.

- Cieszę się z radości seniorów, ale cieszę się z tego, że tę radość widzą też młodzi, ci młodzi znacznie ode mnie, którym w przyszłości przyjdzie prowadzić polskie sprawy – mówił prezydent. – Cieszę się, że jesteście w tym momencie, który dla nas wszystkich jest momentem ważnym. Kiedy możemy zrealizować to, co bardzo istotne w każdym praworządym państwie, które chce, aby jego gospodarka była ukształtowana na zasadzie tzw. społecznej gospodarki rynkowej – dodał.

Jak tłumaczył, społeczna gospodarka rynkowa, to oparta głęboko na korzeniach chrześcijańskich filozofia takiego kształtowania ustroju ekonomicznego, aby w gospodarce państwowej następowało coś, co jest fundamentem, a mianowicie sprawiedliwy podział dóbr.

- Aby każde pokolenie było w należyty sposób zabezpieczone – podkreślił.

Andrzej Duda wskazywał, że poziom życia Polaków podnosił się w ostatnich latach w wyniku wzrostu płac, a także dzięki programowi „Rodzina 500 plus”. Prezydent podkreślił przy tym, że

wsparcie i godne życie należy się także emerytom, którzy „przepracowali całe życie, którzy nas wychowywali, nas wypieścili, żebyśmy my dzisiaj mogli żyć, pracować, sprawować nasze urzędy, pracować dla Polski.

„Czternastka”

Prezydent wspominał również o przyjęciu we wtorek przez rząd projektu ustawy o „czternastej” emeryturze.

- Dzisiaj możemy być pewni, że i czternasta emerytura w 2021 r. zostanie wypłacona. Dzisiaj przyjął to rząd. Ustawa w tej sprawie oczywiście musi przejść przez parlament, rząd dzisiaj zatwierdził ten projekt i ustawa trafi teraz do parlamentu – mówił prezydent.

- Jeżeli (ustawa) trafi do mnie, a wierzę w to głęboko, że trafi, możecie państwo być spokojni, że także i to świadczenie zostanie podpisane, dlatego że ono jest polskim emerytom zwyczajnie potrzebne – zadeklarował.

Wyraził nadzieję, że także w kolejnych latach pojawią się nowe pomysły na wsparcie seniorów.

- Mam nadzieję, że będzie 14. emerytura, daj Boże potem 15. emerytura, aż dojdziemy do tego, że podwyższymy państwu wszystkie świadczenia emerytalne w sposób bardzo znaczący, bo to jest ważne – mówił Andrzej Duda.

Dodatkowy program dla seniorów

Prezydent poinformował także, iż trwają obecnie prace nad dodatkowymi programami dla seniorów w zakresie ochrony zdrowia.

- Zależy mi na tym, żebyśmy budowali takie państwo, gdzie senior szybko znajduje skuteczną dobrą pomoc medyczną, gdzie nie musi stać w długich kolejkach – oświadczył Andrzej Duda, życząc seniorom, by żyli jak najdłużej i jak najdłużej dobrze się czuli.

Z kolei minister rodziny Marlena Małąg podkreślała, że ostatnie cztery lata to dobry czas dla Polski i dla polskich rodzin. Przekonywała również, że rząd stara się budować Polskę naszych marzeń, realizować (to) przez wspieranie osób starszych i młodszych.

Jak zaznaczyła, programy kierowane do seniorów nie są wsparciem, tylko podziękowaniem.

- To jest podziękowanie, to dzielenie się budżetem, który jest zrównoważony i dobry – wskazała. Podczas wydarzenia prezydent i szefowa MRPiPS odwiedzili stoiska klubów „Senior Plus”, na których prezentowano różnego rodzaju rękodzieła.

Przed halą widowiskową Aqua Park zgromadzili się natomiast zwolennicy i przeciwnicy prezydenta. Podczas wyjścia głowy państwa, jedni skandowali „Andrzej Duda”, a drudzy „marionetka”.

1200 zł brutto

Zgodnie z ustawą trzynaste emerytury będą wypłacane w wysokości najniższej emerytury obowiązującej od 1 marca roku, w którym wypłacane jest dodatkowe świadczenie. W 2020 r. będzie to 1200 zł brutto.

Dodatkowe świadczenia będą wypłacane z urzędu. Większość osób otrzyma je wraz z kwietniową emeryturą lub rentą. Z kwoty świadczenia nie będą dokonywane potrącenia i egzekucje, nie będzie też ona wliczana do dochodu.

„Trzynastki” otrzymają osoby pobierające emerytury i renty w systemie powszechnym, emerytury i renty rolników, służb mundurowych, emerytury pomostowe, świadczenia i zasiłki przedemerytalne, renty socjalne i strukturalne, nauczycielskie świadczenia kompensacyjne, rodzicielskie świadczenia uzupełniające oraz renty inwalidów wojennych i wojskowych. Źródłem ich finansowania będą pieniądze Funduszu Solidarnościowego i budżetu państwa.

ZDROWIE

Koronawirus. Co, jeśli zachoruje jedyny opiekun?

Autor: Beata Dązbłaż, Tomasz Przybyszewski - niepełnosprawni.pl

„W grupie podwyższonego ryzyka zakażeniem koronawirusem i jego skutkami znajdują się osoby niepełnosprawne” – pisze w komunikacie resort rodziny i podaje szczególne dla nich zalecenia. My natomiast sprawdzamy, kto zapewni opiekę osobie z niepełnosprawnością, jeśli jej jedyny opiekun trafi do szpitala.

Czytelniczka zwróciła się do nas z pytaniem, co w sytuacji, gdyby opiekująca się nią mama zachorowała na koronawirusa i wymagała hospitalizacji lub domowej kwarantanny. „Kto w takim przypadku pomoże dziecku z niepełnosprawnością i rodzicom?”.

„Gorący temat – koronawirus. Nie popadam w panikę – podkreśliła Czytelniczka. – Jednak nurtuje mnie pytanie, kto pomoże w sytuacji zagrożenia zarażeniem koronawirusem opiekuna. Nie możemy przecież narażać dalszej rodziny lub sąsiadów, a wiadomo, że jeść coś trzeba – dodaje.

Wyraża także opinię, że szkoda, iż politycy nie uwzględnili w ustawie o przeciwdziałaniu COVID-19 sposobu pomocy osobom starszym i z niepełnosprawnością na wypadek zarażenia koronawirusem ich opiekunów.

„Proszę odpowiedzieć, na kogo my, ludzie niepełnosprawni, możemy liczyć, gdyby zaistniała wyżej wymieniona sytuacja?” – pyta retorycznie.

Więcej pytań niż odpowiedzi

My także nie popadamy w panikę, lecz pytamy o rozwiązania powołane do tego instytucje.

- W takich przypadkach powinna być uruchomiona pomoc opieki społecznej i pielęgniarstwa środowiskowej – odpowiada Monika Dębowska z biura prasowego Ministerstwa Zdrowia. – Jeśli będą takie sytuacje, że kwarantannie będą musiały być poddane osoby samotne lub niepełnosprawne, to pracownicy powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej będą współpracować z opieką społeczną i placówkami opieki zdrowotnej w celu zapewnienia pomocy tym osobom.

Nie udało nam się jednak dotychczas dowiedzieć, jak krok po kroku wyglądać ma ta procedura, od czego zacząć, na co mogą liczyć takie osoby, kto konkretnie dostarczy im żywność czy leki, a w razie potrzeby – będzie świadczyć ciągłą, całodobową opiekę. No i kto sfinansuje taką pomoc. Przecież w przypadku choroby jedynego opiekuna, np. matki, całkowicie zależne od wsparcia dziecko nie może zostać w domu samo. Rozwiązaniem nie jest też umieszczenie go w DPS, ponieważ jako osoba przebywająca wcześniej w towarzystwie chorego sama może stanowić zagrożenie dla innych i powinna podlegać kwarantannie.

GIS tłumaczy...

Rzecznik prasowy Generalnego Inspektora Sanitarnego (GIS) Jan Bondar podkreśla, że temat ten jest w gestii instytucji zajmujących się polityką socjalną, jednak docenia jego wagę, dlatego też próbuje pomóc.

- Sytuacja, w której opiekun osoby niepełnosprawnej lub sama osoba znalazła się w szpitalu może się zdarzyć niezależnie od tej czy innej epidemii – podkreśla. – Gmina i powiat, zobowiązane do wykonywania zadań pomocy społecznej, nie mogą odmówić pomocy osobie

potrzebującej i to one są zobligowane do udzielania tej pomocy. Powiatowy inspektor sanitarny (pracownik PSSE), który na co dzień nadzoruje kwarantannę, może być tylko przekaznikiem i sygnalizować specyficzne potrzeby osób niepełnosprawnych do właściwych instytucji.

Rzecznik GIS zaznacza, że wbrew powszechnemu przekonaniu ci, którzy byli w bliskim kontakcie z osobą poddaną kwarantannie, czyli zdrową, ale która była narażona, nie podlegają obowiązkowi kwarantanny. Wyjątkiem może być sytuacja, gdy u osoby poddanej kwarantannie zakażenie zostanie potwierdzone lub istnieją inne, pozamedyczne przesłanki.

- Zatem objęcie kwarantanną opiekuna osoby niepełnosprawnej nie musi oznaczać ich całkowitego „rozdzielenia”, a jedynie unikanie bliskiego kontaktu – mówi Jan Bondar.

... i proponuje rozwiązanie

Rzecznik GIS podkreśla, że każdą sytuację należy rozpatrywać indywidualnie.

- Logistycznie, najtrudniejszy będzie przypadek, gdy u opiekuna zostanie potwierdzone zakażenie – przyznaje. – Jego podopieczny automatycznie otrzyma decyzję o kwarantannie, a nie ma żadnej osoby z rodziny, która chciałaby udzielić pomocy; z sanitarnego punktu widzenia jest to dopuszczalne. Znając polskie realia, trudno będzie wówczas przekonać pracownika pomocy społecznej do wizyty, o jakichś czynnościach pielęgnacyjnych nie wspominając. Nie znam takiego przypadku, ale sądzę, że wówczas również osobę niepełnosprawną można poddać kwarantannie w warunkach szpitalnych.

Rzecznik GIS dodaje, że w specyficznych sytuacjach można skrócić okres kwarantanny, ale wyłącznie wtedy, gdy w drugiej połowie kwarantanny zostało wykonane badanie w kierunku koronawirusa, które dało wynik ujemny.

Wciąż czekamy na odpowiedzi Ministerstwa Pracy, Rodziny i Polityki Społecznej (MRPiPS) lub Ministerstwa Zdrowia z informacjami, jak dokładnie miałyby wyglądać ta procedura.

Resort pracy przestrzega osoby z niepełnosprawnością

#Koronawirus: ważne dla osób z niepełnosprawnościami oraz opiekunów

Objawy i ryzyko zakażenia

Koronawirus powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia

Osoby u których wiek, stan zdrowia oraz inne okoliczności powodują obniżenie odporności, są w szczególności zagrożone zakażeniem oraz skutkami ewentualnego zachorowania.

W grupie podwyższonego ryzyka zakażeniem koronawirusem i jego skutkami znajdują się osoby niepełnosprawne, w szczególności osoby u których przyczyną niepełnosprawnością są schorzenia układu krążeniowo – oddechowego, współwystępujące schorzenia różnych układów organizmu, czyli osoby z tzw. niepełnosprawnością sprzężoną oraz schorzenia powodujące znaczące osłabienie odporności, a także osoby, które z uwagi na trudności poznawcze posiadają obniżoną zdolność do dbania o higienę i profilaktykę zdrowotną.

Zasady profilaktyki

W sposób szczególnie przestrzegaj zasad profilaktyki zdrowotnej i zdrowego stylu życia, z wyjątkowym uwzględnieniem tych zasad, które odnoszą się do jednostki chorobowej stanowiącej medyczne podłoże niepełnosprawności: stosuj zbilansowaną dietę lub/i suplementy zwiększające odporność organizmu, przyjmuj zlecone przez lekarza farmaceutyki, unikaj czynników ryzyka, jak wychłodzenie, nadmierne zmęczenie, używki.

Zachowaj zasady higieny oraz ostrożność korzystając z przedmiotów ortopedycznych, środków pomocniczych oraz innych przedmiotów i urządzeń ułatwiających codzienne funkcjonowanie.

Jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego, balkoników, kul oraz innego rodzaju przedmiotów ułatwiających poruszanie się, pamiętaj, że na ich powierzchnia mogą gromadzić się zanieczyszczenia będące nośnikiem wirusa. Dlatego odpowiednio często myj ręce oraz dezynfekuj powierzchnię używanych przedmiotów i sprzętu. Dotyczy to również innego rodzaju sprzętu oraz wyposażenia pomieszczeń ułatwiających codzienne funkcjonowanie osób niepełnosprawnych.

Zachowaj zasady higieny korzystając z środków pomocniczych, takich jak zaopatrzenie urologiczne, środki chłonne i zabezpieczające, w szczególności jeśli wykonujesz czynności związane z korzystaniem z nich w miejscach publicznych, jak ogólnodostępne toalety.

Zajmując się zadaniami związanymi z wsparciem osób niepełnosprawnych w codziennym życiu, w szczególności w czynnościach takich jak mycie się, korzystanie z toalety, pielęgnacja ciała, ubieranie się, poruszanie się, w ścisły sposób przestrzegaj zasad higieny osobistej. W sytuacji podwyższonego ryzyka, np. wystąpienia niepokojących objawów mogących oznaczać infekcję, należy stosować środki ochronne oraz dezynfekcyjne i przede wszystkim skontaktować się z lekarzem.

Jeszcze raz uczula na objawy koronawirusa, takie jak: gorączka, kaszel, duszności, bóle mięśni, zmęczenie oraz na drogę jego przenoszenia, czyli podczas kasłania, kichania, mówienia.

„Osoby, u których wiek, stan zdrowia oraz inne okoliczności powodują obniżenie odporności, są w szczególności zagrożone zakażeniem oraz skutkami ewentualnego zachorowania – czytamy w komunikacie. – W grupie podwyższonego ryzyka zakażeniem koronawirusem i jego skutkami znajdują się osoby niepełnosprawne, w szczególności osoby, u których przyczyną niepełnosprawności są schorzenia układu krążeniowo-oddechowego, współwystępujące schorzenia różnych układów organizmu, czyli osoby z tzw. niepełnosprawnością sprzężoną oraz schorzenia powodujące znaczące osłabienie odporności, a także osoby, które z uwagi na trudności poznawcze posiadają obniżoną zdolność do dbania o higienę i profilaktykę zdrowotną”. MRPiPS przypomina, by przestrzegać zasad profilaktyki i zdrowego stylu życia, z wyjątkowym uwzględnieniem choroby danej osoby, czyli często przyczyny jej niepełnosprawności:

- stosuj zbilansowaną dietę lub/i suplementy zwiększające odporność organizmu,
- przyjmuj zlecone przez lekarza farmaceutyki,
- unikaj czynników ryzyka, jak wychłodzenie, nadmierne zmęczenie, używki,
- zachowaj zasady higieny oraz ostrożność korzystając z przedmiotów ortopedycznych, środków pomocniczych oraz innych przedmiotów i urządzeń ułatwiających codzienne funkcjonowanie.

Ulotka Informacyjna

Z pewnością większość z nas w swojej skrzynce na listy znalazła ulotkę informującą o koronawirusie. Tym, do których nie dotarła prezentujemy ją poniżej.



Sprawdź wiarygodne źródła:
www.gov.pl/koronawirus
 Bezpłatna infolinia 24/7:
 800 190 590

Wróciłeś z regionu, w którym występuje koronawirus?

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni wróciłeś z kraju, w którym występuje koronawirus i masz objawy takie jak – gorączka, kaszel, duszność lub miałeś kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie, zastosuj się do poniższej instrukcji:

-  **Bezwzględnie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub**
-  **zgłoś się do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.**

Jak ochronić się przed koronawirusem?

- 1) Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem i unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- 2) Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- 3) Zachowaj bezpieczną odległość (1-1,5 m) od osoby, która kaszle, kicha bądź ma gorączkę.

Masz objawy, ale nie podróżowałeś do krajów, w których występuje koronawirus i nie miałeś kontaktu z osobą zakażoną?

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego, a nie podróżowałeś do krajów, w których występuje koronawirus:

-  Stosuj podstawowe zasady ochrony podczas kaszlu, kichania i higieny rąk.
-  Pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia.

KANCELARIA PREZESA RADY MINISTRÓW

Ministerstwo Zdrowia Państwowa Inspekcja Sanitarna

Koronawirus - najważniejsze informacje i zalecenia

SARS-Cov-2

Pamiętaj!

Podjęrzewasz u siebie koronawirusa? Sprawdź, czy spełniasz 3 warunki, które świadczą o ryzyku:

-  W ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś na obszarach objętych wirusem bądź miałeś kontakt z osobą zakażoną.
-  Masz podwyższoną temperaturę.
-  Obserwujesz u siebie kaszel połączony z dusznościami.

Jak myć ręce? Instrukcja mycia rąk

Budne ręce są przyczyną licznych chorób, a w niektórych regionach świata nawet śmierci. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażone na ogromne ryzyko infekcji.

Dlaczego trzeba myć ręce?

Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów. To bomba bakteryjna, którą rozbroić może tylko mycie rąk. Wystarczy kilkadziesiąt sekund myć ręce, by oczyścić je z 90 proc. bakterii. Żeby uzyskać najlepszy efekt potrzebne jest niecała minuta.

Jak myć ręce? Podstawowe zasady:

- myj ręce ok. 30 sekund
- rozpocznij od zmoczenia rąk wodą
- nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc możesz posłużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.
Instrukcja: Jak myć ręce?

Jak skutecznie myć ręce?



Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

Klikając na poniższy link możemy obejrzeć film pokazujący prawidłowe mycie rąk:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=50&v=3PmVJQUcm4E&feature=emb_logo

Dezynfekuj wózek, balkonik, kule

Ważne jest też zachowanie higieny.

„Jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego, balkoników, kul oraz innego rodzaju przedmiotów ułatwiających poruszanie się, pamiętaj, że na ich powierzchniach mogą gromadzić się zanieczyszczenia będące nośnikami wirusa – czytamy w komunikacie ministerstwa. – Dlatego odpowiednio często myj ręce oraz dezynfekuj powierzchnię używanych przedmiotów i sprzętu. Dotyczy to również innego rodzaju sprzętu oraz wyposażenia pomieszczeń ułatwiających codzienne funkcjonowanie osób niepełnosprawnych”.

Należy także zachować szczególne środki higieny podczas korzystania ze środków pomocniczych, jak zaopatrzenie urologiczne (np. cewniki) czy środki chłonne i zabezpieczające, szczególnie jeśli korzystamy z nich w ogólnodostępnych toaletach.

„Zajmując się zadaniami związanymi ze wsparciem osób niepełnosprawnych w codziennym życiu, w szczególności w czynnościach takich jak mycie się, korzystanie z toalety, pielęgnacja ciała, ubieranie się, poruszanie się, w ścisły sposób przestrzegaj zasad higieny osobistej. W sytuacji podwyższonego ryzyka, np. wystąpienia niepokojących objawów mogących oznaczać infekcję, należy stosować środki ochronne oraz dezynfekcyjne i przede wszystkim skontaktować się z lekarzem” – podsumowuje resort.

Infolinia oraz Informacje w języku migowym

Przypominamy, że uruchomiona została specjalna infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia w zakresie informacji dla Polaków o postępowaniu w sytuacji wątpliwości dotyczących podejrzenia koronawirusa. Infolinia działa całodobowo, siedem dni w tygodniu pod numerem telefonu 800 190 590.

Aktualne, oficjalne i wiarygodne informacje nt. nowego koronawirusa znajdują się na stronie Ministerstwa Zdrowia.

- Informowaliśmy też, że z powodu zagrożenia koronawirusem, do 25 marca nie działają przedszkola i szkoły, w tym integracyjne i specjalne.
- Z kolei PFRON apeluje o zawieszenie zajęć w WTZ-ach.
- ZUS podkreśla, że za okres kwarantanny przysługują świadczenia z tytułu choroby.

O co najczęściej pytamy NFZ ws. koronawirusa?

Źródło: niepełnosprawni.pl

32 tys. połączeń ws. koronawirusa odebrali dotąd konsultanci Telefonicznej Informacji Pacjenta – infolinii, gdzie pod numerem 800 190 590 można uzyskać informacje m.in. o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia. NFZ podało odpowiedzi na najczęstsze pytania.

Dlaczego w profilaktyce koronawirusa ważne jest mycie rąk?

Koronawirus jest osłonięty błoną tłuszczową (lipidową). Dlatego można mu zapobiegać przez zastosowanie środków chemicznych, takich jak zwykłe mydło, alkohol minimum 60–70 proc., preparaty do dezynfekcji.

Jakie są objawy koronawirusa?

Przebieg zakażeń koronawirusem jest zróżnicowany – od bezobjawowego, przez łagodną chorobę układu oddechowego, po ciężkie zapalenie płuc, a nawet niewydolność wielonarządową oraz wstrząs septyczny. Najczęściej objawami koronawirusa są: kaszel, duszności, temperatura ciała powyżej 38 stopni Celsjusza, ból mięśni.

Jak przenosi się koronawirus?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Najczęściej przez kaszel, kichanie i rozmowę. Może też być przenoszony pośrednio przez dotyk. Dlatego tak ważne jest mycie rąk.

Jak zapobiegać koronawirusowi?

- Często myj ręce.

- Należy często myć ręce wodą z mydłem. Jeśli nie ma takiej możliwości, trzeba je dezynfekować środkami na bazie alkoholu (minimum 60-70 proc.). Częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Koronawirus może przebywać na różnych powierzchniach i przenosić się przez ich dotyk. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękoma może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.

- Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie, których dotykasz

Miejsca, z których często korzystasz, powinny być starannie dezynfekowane. Regularnie przecieraj wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym biurka, lamy, stoły, klamki, włączniki światła i poręcze.

- Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole przy posiłku i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

- Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować 1– 2 metry odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

- Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Potem należy jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce, używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (minimum 60-70). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

- Zdrowo się odżywiaj i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij około 2 litrów płynów (najlepiej wodę mineralną).

- Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Nie ulegaj panice. Staraj się postępować racjonalnie w walce z koronawirusem. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia.

Co robić gdy podejrzewamy u siebie koronawirusa?

Jak najszybciej skontaktuj się telefonicznie z najbliższą stacją sanitarno-epidemiologiczną. Do czasu otrzymania pomocy odizoluj się od innych ludzi. Każda stacja ma telefon dyżurny (alarmowy) czynny 24 godziny na dobę. Numer telefonu jest dostępny na stronach powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych. W niektórych przypadkach może to być numer telefonu dyrektora stacji. Nie zawsze na stronie jest informacja, że jest to numer całodobowy. Objawy, takie jak gorączka powyżej 38 stopni C z kaszlem czy duszność, wymagają konsultacji w szpitalu zakaźnym. Przemierzając się do szpitala, unikaj komunikacji publicznej.

Czy jest szczepionka na koronawirusa?

Aktualnie nie ma szczepionki przeciw koronawirusowi.

Czy maski zabezpieczają przed koronawirusem?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) nie zaleca używania masek na twarz przez zdrowych ludzi.

Czy mogę zarazić się koronawirusem przez przesyłki z Chin?

Ryzyko zakażenia się wirusem poprzez towary zamawiane z Chin jest znikome. Wirus krótko żyje poza organizmem człowieka.

Kto jest najbardziej narażony na zarażenie koronawirusem?

Najbardziej narażone na rozwinięcie się ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, które chorują na inne choroby, w szczególności przewlekłe (np. cukrzycę, choroby układu sercowo-naczyniowego, zaburzenia neurologiczne). Zachorowania wśród dzieci są rzadkie.

Czy są leki, suplementy lub witaminy, które mogą podnieść odporność i zabezpieczyć przed koronawirusem?

Aktualnie nie ma zaleceń, z których wynikałoby, że zażywanie konkretnych leków, suplementów lub witamin chroni przed koronawirusem.

Czy można zbadać się na koronawirusa prywatnie? Ile to kosztuje?

To lekarz decyduje, czy zrobić test w kierunku koronawirusa. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) nie rekomenduje wykonywania komercyjnych testów na koronawirusa.

Jak osoby starsze mogą zabezpieczać się przed koronawirusem?

Rekomendujemy, żeby osoby starsze nie przebywały w miejscach publicznych i w miarę możliwości nie wychodziły z domu. Warto poprosić bliskich o wsparcie przy robieniu zakupów. Najlepiej też zaopatrzyć się w leki, które są przyjmowane na stałe. W tym celu można zadzwonić do lekarza pierwszego kontaktu z prośbą, żeby wystawił e-receptę. Jeśli pacjent ma dostęp do Internetowego Konta Pacjenta i wpisze tam numer telefonu, kod dostępu do e-recepty zostanie przysłany SMS-em.

Czy w związku z koronawirusem można zmienić termin sanatorium na inny?

Tak, jest taka możliwość. Należy zwrócić się pisemnie do swojego oddziału wojewódzkiego z prośbą o zmianę terminu wyjazdu do sanatorium ze względu na obawy związane z koronawirusem. Pobyt w sanatorium zostanie przeniesiony na inny termin.

Dlaczego na granicy są kontrole i w jakim celu zbierane są od pasażerów dane osobowe?

Jest to działanie zapobiegawcze w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa. Zebrane w ten sposób dane będą służyły służbom sanitarnym do kontaktu z pasażerami, jeśli okaże się, że była wśród nich osoba chora. Pasażerowie są proszeni o podanie takich danych, jak: adres tymczasowy lub stały, dane osobowe, telefon kontaktowy, wskazanie osoby do kontaktu w razie nagłej potrzeby.

Jeśli nie jestem ubezpieczony, to czy w razie koronawirusa będę leczony bezpłatnie?

Tak. Pacjenci z objawami koronawirusa będą leczeni bezpłatnie, również osoby nieubezpieczone.

Czy mogę uzyskać zwolnienie na czas kwarantanny?

Decyzję o nałożeniu kwarantanny podejmuje państwowy powiatowy inspektor sanitarny. Ta decyzja jest podstawą wypłacenia zasiłku przez ZUS.

Czy podczas teleporady lekarz może wystawić zwolnienie?

Tak, jest taka możliwość. Telefon do przychodni, w której lekarz udzieli teleporady, można uzyskać od konsultantów Telefonicznej Informacji Pacjenta. Numer infolinii 800 190 590. To lekarz decyduje o tym, czy wystawić zwolnienie lekarskie.

KTOZ: zwierzęta domowe nie przenoszą koronawirusa

Autor: PAP, fot. pixabay.com



Nie ma dowodów na to, aby zwierzęta domowe, takie jak koty i psy, przenosiły koronawirusa – podało w środę, 11 marca, Krakowskie Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami (KTOZ), powołując się na informacje WHO. Zaapelowało jednak o mycie rąk po kontakcie ze zwierzętami wychodzącymi.

„Falszywe bądź niepełne informacje dotyczące koronawirusa SARS-CoV-2 mogą prowadzić do niepotrzebnej paniki, dlatego przypominamy, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) informuje, że nie ma żadnych dowodów na to, aby SARS-CoV-2 był przenoszony przez zwierzęta domowe (jak psy i koty)” – czytamy w komunikacie zamieszczonym w mediach społecznościowych przez Krakowskie Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami.

Towarzystwo zaapelowało jednak, aby w przypadku zwierząt wychodzących z domu zachować podstawowe zasady higieny i myć ręce po kontakcie z futrzakiem.

Wirusolodzy radzą: 3 wielcy wrogowie odporności

Autor: Jacek Orłowski, źródło dziennik-zdrowia.pl

Przez weekend zaszyłem się w swojej małej bibliotece.

Głównie wsadzałem nos w książki o mikrobiologii.

Rozdziały do tych książek często pisali wirusolodzy oraz inni specjaliści, którzy wiedzą:

- co powoduje, że organizm się zaraża wirusem

- oraz, w efekcie, co można zrobić, by obniżyć takie ryzyko.
Oto jedne z najważniejszych informacji na ten temat.
Do zastosowania od zaraz.

Dużo stresu: Wróg nr 1 odporności

Badania naukowe wielokrotnie pokazały, że nadmiar stresu jest ściśle powiązany z osłabioną odpornością.

Na przykład, porównywano małżeństwa, które często się kłócą i miewają sprzeczki, z tymi żyjącymi w zgodzie i spokoju.

Wnioski: stres w niezgodnym małżeństwie powodował spadek funkcjonowania komórek immunologicznych.

Inny przykład. Opryszczka i przeziębienie u uczniów często pojawiają się podczas ważnych egzaminów i zaliczeń.

Powód: stres hamuje czynność układu odpornościowego i organizm nie nadąża z unieczynnieniem wirusów.

Mało snu: wróg nr 2 odporności

Kto nie dosypia i ma słabej jakości sen, ten ma większe ryzyko zachorowania po kontakcie z wirusem (obojętnie jakim).

Chodzi o limfocyty T.

Są to komórki układu odpornościowego.

"Komórki T - píše dr Stoyan Dimitrov - są rodzajem komórek układu odpornościowego, które walczą z patogenami wewnątrzkomórkowymi, na przykład komórkami zakażonymi wirusem, takim jak grypa czy opryszczka".

Podczas głębokiego snu, odpowiednio długo trwającego, komórki te funkcjonują znacznie skuteczniej wobec stanów infekcji.

Brak ruchu: wróg nr 3 odporności

Ruch jest niezmiernie ważny pod względem dostawy tlenu do tkanek organizmu.

A dobre natlenienie - jest podstawą zdrowia. Nawet ceniona "Patologia Robbinsa" podaje, że jedną z kilku najważniejszych przyczyn chorowania jest niedobór tlenu na poziomie komórek.

Ruch wspiera dobre krążenie, co pozwala komórkom i różnym substancjom układu odpornościowego swobodnie przemieszczać się po organizmie i wykonywać swoją pracę.

Warto sobie poszukać zestawów ćwiczeń do wykonywania w domu i po prostu ćwiczyć regularnie.

Otyłość mamy związana z ADHD u dziecka

Autor: PAP – niepełnosprawni.pl

Matki otyłe jeszcze przed zajściem w ciążę częściej mają dzieci z ADHD i zaburzeniami zachowania – wskazuje analiza naukowców z USA, którą publikuje pismo „Journal of Pediatrics”.

Naukowcy z Narodowego Instytutu Zdrowia Dziecka i Rozwoju Człowieka (NICHD), który jest częścią amerykańskich Instytutów Zdrowia, doszli do takich wniosków po analizie danych

dotyczących matek blisko 2 tys. małych dzieci. Zebrano je w ramach badania pt. Upstate KIDS Study. Stan zdrowia maluchów śledzono do 8. roku życia.

Analiza ujawniła, że kobiety otyłe przed zajściem w ciążę (wskaźnik masy ciała – BMI – powyżej 30 kg/m²) blisko dwukrotnie częściej miały dziecko, które w wieku 7-8 lat miało ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi), objawy nadpobudliwości, impulsywności, zaburzenia koncentracji uwagi, w porównaniu z dziećmi kobiet, które ważyły prawidłowo przed zajściem w ciążę. Nie odnotowano podobnej zależności w przypadku otyłości ojców.

Zdaniem autorów pracy jeśli zaobserwowana zależność zostanie potwierdzona w kolejnych badaniach, można będzie monitorować dzieci otyłych kobiet pod kątem ADHD i wcześniej oferować im pomoc.

Ważne jest również, by pracownicy ochrony zdrowia udzielali otyłym paniom planującym macierzyństwo porad na temat diety i stylu życia sprzyjających chudnięciu, podsumowują naukowcy.

Dlaczego japończycy nie tyją - ich 5 tajemnic szczupłej sylwetki i zdrowia

Biuletyn: dziennik-zdrowia.pl, autor Jacek Orłowski

Spośród 127 milionów Japończyków, tylko 4,3% to osoby otyłe.

Dla porównania...

Spośród 38 milionów Polaków, aż 23,1% to osoby z otyłością.

W Japonii żyje najmniej ludzi otyłych spośród wszystkich krajów wysoko rozwiniętych.

Jaka jest ich tajemnica?

Otyłość i nadwaga to czynniki ryzyka wielu chorób.

Dlatego utrzymując prawidłową wagę ciała, wspieramy zdrowie.

1. Japończycy dużo chodzą i jeżdżą rowerem. My, Polacy, wszędzie byśmy dojeżdżali samochodem, ma się wrażenie.

Zawsze mnie zaskakiwał mój jeden sąsiad, który mając - dosłownie - 400 metrów do spożywczego, dojeżdżał tam autem.

Okazuje się, że dużo chodzenia w połączeniu z dużą ilością wysiłku na rowerze świetnie pobudza spalanie tłuszczu. Lepiej niż na przykład intensywne bieganie, które przy okazji jest obciążeniem dla stawów.

2. Japończycy jedzą mniejszymi porcjami. Czasem, jak widzę na mieście, jaką porcję jedzenia przeciętny Polak potrafi w siebie wsunąć, nie mogę wyjść z podziwu.

W ubiegłym tygodniu byłem z kolegą na spotkaniu, zamówił pizzę 40 centymetrów. Zjadł ją sam. Całą. Dosłownie. Nie mogłem uwierzyć.

W Japonii panuje kultura jedzenia rozsądnych porcji. Ale gdy je porównamy do porcji typowych dla Polaków, to japończycy jedzą małe porcje. Jedyne, co mają na talerzu w dużej ilości, to...

3. Japończycy jedzą dużo warzyw i owoców morza. Szczególnie dużo jedzą warzyw liściastych. Te, jak i inne warzywa, dostarczają dużo cennych dla spalania tłuszczu składników odżywczych. Spore spożycie owoców morza dostarcza pełnowartościowe białko, które - jak wiemy z nowych badań - jest wskazane w większych ilościach w celu pobudzenia spalania tłuszczu.

W Polsce nie mamy zbyt dużego wyboru, jeśli chodzi o czyste, wartościowe owoce morza. Ale możemy zwiększyć spożycie białka na przykład z jajek - a dziś nietrudno znaleźć sprzedawcę wiejskich jajek!

EXTRA PORADA: Witamina C - pogromca tłuszczu. Może to być dla wielu zaskoczenie, ale... jeśli chcemy schudnąć i utrzymać szczupłą sylwetkę, zwiększmy spożycie witaminy C.

Witamina C bierze udział we wszystkich procesach, w których spalany jest tłuszcz.

Założmy, że idziesz na żwawy spacer z koleżanką - ale Ty masz większy poziom witaminy C we krwi niż ona.

Dzięki temu - Ty spalisz 20-30% więcej tłuszczu niż ona, chociaż ćwiczysz dokładnie tak samo jak Ty.

Opisano to w prestiżowym czasopiśmie "Journal of the American College of Nutrition".

Najlepiej uzupełniać witaminę C w formie kompleksu - czyli taką, jaka występuje w produktach spożywczych.

Ma wówczas lepsze działanie.

4. Japończycy jedzą dużo produktów fermentowanych. Miso, natto, tempeh, kimchi, kombucha - to tylko kilka z wielu.

Takie produkty są dobre nie tylko dla zdrowia jelit, ale w ogóle dla zdrowia organizmu, bo na przykład zmniejszają stany zapalne.

A przewlekły stan zapalny to podłoże wielu chorób, w tym otyłości oraz nadwagi.

5. Japończycy jedzą zdrowe przekąski. Ciastka ryżowe, czerwona fasola, przekąski z wodorostów, orzechy, nasiona, różne desery z owoców.

Przekąski Polaków? Albo na bazie cukru - i to w dużych ilościach, albo na bazie tłuszczów - i to utwardzonych... tych najgorszych.

Zachęcam, abys sam też przyjrzał się diecie Japończyków, drogi Czytelniku. Fascynująca kultura.

[Znamy szczegóły programu „Profilaktyka 40 plus”](#)

Autor: PAP – niepełnosprawni.pl

Ministerstwo Zdrowia zaprezentowało w piątek, 28 lutego, szczegóły programu „Profilaktyka 40 plus”. W jego ramach lekarze mają oceniać czynniki ryzyka zachorowania na najbardziej rozpowszechnione choroby, zlecając osobom powyżej 40 lat określone badania.

Badania profilaktyczne dla osób powyżej 40 lat były jedną z obietnic złożonych przez premiera Mateusza Morawieckiego po wygranych wyborach parlamentarnych w październiku 2019 r.

Rozwiązania takie miały pojawić się w pierwszych stu dniach rządu.

Program badań profilaktycznych skierowany jest do Polaków w wieku od 40 do 65 lat.

Skorzystają z nich wszystkie osoby, zarówno pracujące, jak i te, które prowadzą działalność gospodarczą lub są bez pracy, ale mają ubezpieczenie zdrowotne.

Podstawowy pakiet badań obejmie: morfologię, stężenie cholesterolu całkowitego i poziomu glukozy, pomiar tętna i ciśnienia tętniczego, określenie współczynnika masy ciała (Body Mass Index – BMI), badanie pacjenta przez lekarza i ocenę czynników wystąpienia u pacjenta chorób układu krążenia, onkologicznych lub cukrzycy.

Jeśli w wyniku tych badań stwierdzone zostaną czynniki ryzyka lub będą one niepokojące, lekarz zleci bardziej szczegółowe badania.

Pakiet pogłębiony

Pakiet pogłębiony, zależnie od zidentyfikowanego ryzyka, obejmie m.in. kontrolne badania biochemiczne krwi, sprawdzenie poziomu glukozy na czczo lub hemoglobiny glikowanej HbA1c lub doustny test obciążenia glukozą, badanie EKG, USG jamy brzusznej, test na obecność krwi utajonej w kale i konsultację lekarza specjalisty, np. onkologa, kardiologa i diabetologa. Ministerstwo Zdrowia podnosi, że pacjenci skorzystają także z badań przesiewowych realizowanych w ramach ogólnopolskich programów zdrowotnych, regionalnych programów zdrowotnych i Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych (NPZChN), w szczególności z: mammografii, cytologii, kolonoskopii, niskodawkowej tomografii komputerowej czy badań dermoskopowych.

- Do tej pory nigdy nie było w Polsce badań profilaktycznych przeprowadzanych na taką skalę. Wprowadzając pakiet badań 40 plus, chcemy na wczesnym etapie wykryć choroby cywilizacyjne – zdiagnozować je, gdy nie dają jeszcze żadnych niepokojących objawów – podkreślił wiceminister zdrowia Janusz Cieszyński.

Program sfinansuje w całości Narodowy Fundusz Zdrowia. Szacowane koszty to ok. 1,8 mld w ciągu pięciu lat, przy czym koszty zależą od liczby osób, u których wystąpią wskazania do pakietu rozszerzonego.

Resort zdrowia zapowiada, że program ma zacząć obowiązywać od 1 stycznia 2021 r. Wyjaśnia, że wiąże się to z koniecznością przeprowadzenia procesu legislacyjnego i wprowadzeniem zmian organizacyjnych przez podmioty, które będą go realizowały.

[Na ratunek godności. Prawa pacjenta tylko na papierze](#)

Autor: Ewa z Warszawy, przemyslenia

W ostatnim czasie media obiegają informacje o strasznych warunkach na szpitalnych oddziałach ratunkowych, coraz gorszym dostępie do rozmaitych świadczeń medycznych, leków, rehabilitacji. Z racji mojej przewlekłej choroby i wynikającej z niej niepełnosprawności co jakiś czas trafiam na SOR czy oddział szpitalny, chciałabym podzielić się przemyśleniami z mojej „przygody” sprzed kilku miesięcy.

Nie będę tu mówić ani o warunkach w szpitalu, ani o kolejkach. Wiem, że personel medyczny działa w trudnych warunkach i jest przepracowany. Jednak to, o czym mówię, nie wymaga nadzwyczajnych nakładów finansowych. Być może konieczne są zmiany organizacyjne, ale moim zdaniem przede wszystkim w sposobie kształcenia lekarzy, także po to, by ustalić standardy i ich później przestrzegać.

Nie zamierzam oceniać ani wiedzy medycznej, ani umiejętności lekarzy, z którymi miałam do czynienia, jestem natomiast zbulwersowana ich postępowaniem i zachowaniem wobec pacjentów.

[Prawa pacjenta na papierze](#)

Na oddziale chirurgicznym jednego z warszawskich szpitali są wywieszane prawa pacjenta, ale co z tego, skoro absolutnie nikt nich nie przestrzega?

To może drobiazg, ale w ciągu mojego kilkudniowego pobytu w szpitalu żaden z rozmawiających ze mną lekarzy nie przedstawił się, tylko niektórzy mieli na kitlach tabliczkę z nazwiskiem, ale najczęściej nie można było go odczytać.

W myśl przepisów pacjent ma prawo do:

- świadczeń zdrowotnych,
- informacji,
- zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych,
- tajemnicy informacji,
- wyrażenia zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych,
- poszanowania intymności i godności,
- dokumentacji medycznej,
- zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza,
- poszanowania życia prywatnego i rodzinnego,
- opieki duszpasterskiej,
- przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie.

Nie będę tu mówić ani o warunkach w szpitalu, ani o kolejkach. Wiem, że personel medyczny działa w trudnych warunkach i jest przepracowany. Jednak to, o czym mówię, nie wymaga nadzwyczajnych nakładów finansowych. Być może konieczne są zmiany organizacyjne, ale moim zdaniem przede wszystkim w sposobie kształcenia lekarzy, także po to, by ustalić standardy i ich później przestrzegać.

Nie zamierzam oceniać ani wiedzy medycznej, ani umiejętności lekarzy, z którymi miałam do czynienia, jestem natomiast zbulwersowana ich postępowaniem i zachowaniem wobec pacjentów.

Prawa pacjenta w rzeczywistości

Na oddziale, na którym byłam, z całą pewnością nie były przestrzegane niektóre z nich, moim zdaniem te niezwykle istotne dla pacjenta i jego zdrowienia.

1. Prawo do informacji

W mojej opinii ważne jest nie tylko przedstawienie informacji pacjentowi o jego stanie zdrowia, ale też forma, w jakiej jest to czynione. W sali leżałam z dwoma młodymi, poważnie chorymi kobietami. Sposób, w jaki pacjentkom przekazywano informacje, można określić jako lekceważący i arogancki, panowie doktorzy ex cathedra informowali o planowanym sposobie leczenia, kompletnie nie słuchając pacjentek, co powodowało ich ogromny stres, często łzy. Co – jestem pewna – nie przyspieszało zdrowienia.

2. Prawo pacjenta do wyrażenia zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych

W myśl przepisów pacjent ma prawo do wyrażenia zgody na udzielenie określonych świadczeń zdrowotnych lub odmowy takiej zgody, po uzyskaniu informacji o konieczności ich zastosowania.

Kiedy leżałam na SOR i kilkunastogodzinne wysiłki lekarza dyżurnego nie przynosiły znaczącej poprawy mojego stanu, wezwany został lekarz z oddziału, na który miałam być ewentualnie przyjęta. Pan doktor w nonszalancki i arogancki sposób (oczywiście nie przedstawiając się) stwierdził, że mogę zostać przyjęta na oddział wyłącznie jeśli wyrażę zgodę na dość przykłą, bolesną procedurę medyczną. Lekarz w żaden sposób nie wyjaśnił mi, dlaczego w moim przypadku jest to konieczne. Stwierdził jedynie, że jeśli takiej zgody nie wyrażę, nie przyjmie mnie i „mogę sobie robić, co chcę”. Osoba, która w tym momencie nie jest w stanie funkcjonować, nie ma wyjścia i oczywiście wyraża zgodę.

Czas pokazał, że moje obawy były uzasadnione, a procedura zupełnie zbędna. Zresztą ów lekarz przez cały czas mojego pobytu na oddziale wyróżniał się negatywnie swoim zachowaniem wobec pacjentów, był arogancki, nonszalancki, jakby każdemu z nas chciał powiedzieć: „ja wiem, a wy jesteście głuptasami”.

3. Prawo do poszanowania intymności i godności pacjenta

W czasie całego pobytu z przerażeniem obserwowałam, jak nie szanuje się pacjentów, nie dba o ich wygodę czy prawo do prywatności. Na porządku dziennym było, że z pacjentami chodzącymi w obecności innych pacjentów przeprowadzono wywiady medyczne, rozmowy dotyczące sposobów leczenia, proponowanych zabiegów. Opatrunki zmieniano w sali, także pacjentom, którzy mogli swobodnie przejść do sali opatrunkowej.

Do jednej z moich współtowarzyszek w środku nocy przyszli, a raczej „wpadli” doktorzy, informując, czy raczej lekko nerwowo pokrzykując, że być może rano będzie konieczna reoperacja. Niczego nie wyjaśnili, nie uspokoili zdenerwowanej kobiety, co de facto skutkowało nieprzespaną nocą i jej ogromnym stresem.

Mnie wypis ze szpitala wręczono w progu pokoju lekarskiego, gdy na korytarzu było wiele postronnych osób, a lekarz usiłował głośno udzielać mi informacji. Był ogromnie zdziwiony, że protestuję. Usłyszałam nawet: „przecież jesteśmy w szpitalu i są tu chorzy, więc informacje o stanie zdrowia nikogo nie dziwią”. Lekarz nie mógł zrozumieć, że nie chcę, aby wszyscy obecni posiadali informacje o moim stanie zdrowia.

Chlubnym wyjątkiem wśród lekarzy pracujących na opisywanym oddziale był Pan Profesor, który był tam konsultantem. Dzięki jego wiedzy, kulturze osobistej i umiejętności rozmawiania z pacjentami zarówno ja, jak i moje współtowarzyszki przetrwałyśmy trudny dla nas czas.

Byłam ogromnie zbulwersowana, gdy podczas jednego z obchodów Pan Profesor tłumaczył zdenerwowanej pacjentce, jakie sposoby leczenia mogą przynieść najlepsze rezultaty, a stojący wokół młodzi lekarze, ci sami, których zachowanie, moim zdaniem, pozostawia wiele do życzenia, wyróżniający się brakiem empatii, kultury i umiejętności rozmawiania z pacjentami, wyśmiewali i komentowali postępowanie Pana Profesora. A chciałoby się zawołać: „Panowie, patrzcie i uczcie się!”

Wspierać środowisko, ale i od niego wymagać

Być może ktoś zapyta, po co o tym piszę. Skłoniło mnie do tego nie tylko moje osobiste doświadczenie, ale wielokrotnie słyszane opowiadania pacjentów o tym, jak są traktowani przez lekarzy. Czy oznacza to, że wszyscy lekarze się w ten sposób zachowują? Oczywiście nie, ale jednak coraz częściej my, pacjenci, doświadczamy wspomnianej przeze mnie arogancji, braku kultury i empatii.

Na pewno należy słuchać uwag środowiska lekarzy, pielęgniarek i innych pracowników służby zdrowia, dotyczących konieczności zwiększenia nakładów czy rozmaitych reform, a także zapewnienia odpowiednich warunków pracy. W tym zakresie my, pacjenci, powinniśmy wspierać ich środowisko.

Jednak to, o czym piszę, wymaga jedynie, a może aż, ustalenia, a potem uwzględnienia w edukacji i bezwzględnego wymagania określonych standardów pracy lekarzy. Pracy z pacjentem. Z naszego punktu widzenia to jedno z najważniejszych zadań, które stoi przed środowiskiem lekarzy. Ludzi, od których często zależy nasze życie

Jak radzić sobie ze stresem?

Autor: Małgorzata Gruszka

Z pierwszej części poradnika dowiedzieli się Państwo czym jest stres, jak przebiega i jak wpływa na nasze zdrowie. Dziś o tym, jak skutecznie radzić sobie z tym zjawiskiem.

Życie bez stresu

Życie bez stresu nie istnieje. Doświadczając nieustannego spokoju i beztronski, niczego byśmy nie dokonali. To właśnie stres, czyli odczuwane napięcie połączone z obawą przed tym, że coś pójdzie nie tak, motywuje nas do stawiania czoła różnym życiowym sytuacjom. To omówiony w pierwszej części poradnika stres mobilizujący sprawia, że robimy wszystko, by różne sytuacje przebiegły po naszej myśli i zgodnie z naszymi planami. Poziom, na którym odczuwane napięcie napędza i motywuje do działania, nazywamy optimum stresu. Dla każdego optimum to jest inne. O tym jakie jest, dowiadujemy się, obserwując siebie w różnych sytuacjach. Na bazie tych informacji w pewnym zakresie możemy organizować życie tak, by nie przekraczać optimum stresu. Stawiamy przed sobą wyzwania lub podejmujemy takie, którym towarzyszy stres, ale nie ten, który pozbawia racjonalnego myślenia i paraliżuje nasze działanie.

Z własnego podwórka mogę podać przykład dotyczący wykonywania różnych zleconych prac. Gdy termin wykonania jest daleki, nie umiem zabrać się za daną pracę, bo nie odczuwam stresu w związku z tym, że czas wykonania jej się zbliża. Z kolei zabierając się za coś na dzień lub dwa przed wyznaczonym terminem, odczuwam tak silny stres, że nie jestem w stanie myśleć i działać racjonalnie. Moje optimum stresu potrzebne do wykonania danej pracy występuje około tydzień przed terminem. Dla mnie to najlepszy moment na rozpoczęcie pracy.

Życie bez stresu nie istnieje. Dlatego radzenie sobie ze stresem nie polega na zwalczaniu go, lecz niedopuszczaniu do tego, by przekroczył krytyczny poziom i wziął nad nami górę.

Efektywne sposoby radzenia sobie ze stresem

Skupianie się na problemie

Jeśli wiemy, że czeka nas coś trudnego lub to coś pojawi się niespodziewanie, ale mamy czas na zaplanowanie i podjęcie jakichś działań, warto zrobić jedno i drugie. Problemów nie unikniemy, ale związany z nimi stres będzie mniejszy, jeśli w ich obliczu skupimy się nad tym, co robić, by różne sytuacje kończyły się dla nas w możliwie najkorzystniejszy sposób. Takie podejście do sytuacji stresowych nazywamy strategiami zadaniowymi. Jak widać, chodzi o to, by różne sytuacje życiowe traktować jako zadania i racjonalnie planować działania mające na celu osiągnięcie satysfakcjonujących rezultatów. Strategią zadaniową jest zaplanowane przygotowywanie się do egzaminów, wystąpień, rozmów kwalifikacyjnych itp. Jest nią również poszukiwanie innego połączenia, gdy to, którym właśnie chcemy gdzieś dojechać, zawodzi. Skupianie się na problemie pomaga w osiągnięciu różnych korzyści i w minimalizowaniu niekorzystnych skutków różnych sytuacji. Jedno i drugie zmniejsza poziom wywołanego nimi stresu.

Skupianie się na emocjach

W sytuacjach stresowych warto skupiać się również na przeżywanych emocjach. Chodzi o uspokajanie się i osiągnięcie równowagi wewnętrznej za pomocą różnych technik i bodźców. Wyciszenie emocji i rozluźnienie przyda się ostatniego dnia przed ważnym egzaminem.

Wertowanie notatek nic już nie da. Wizyta w kinie, spacer lub spotkanie z przyjaciółmi w kawiarni pomoże odzyskać spokój i zrelaksuje umysł przed nadchodzącym wysiłkiem. Działanie na emocje w sytuacjach stresowych nazywamy strategiami emocjonalnymi. Do strategii tych należy także dzielenie się emocjami z innymi ludźmi. Mówienie o tym, co nas spotyka i jak się z tym czujemy, nie zmienia samej sytuacji, ale może zmienić postrzeganie jej i nastawienie. Od dawna wiadomo, że nazwanie i wypowiedzenie na głos tego co czujemy, może zmniejszyć ciężar tych uczuć. Dzielenie się z innymi tym, jak bardzo coś nas przygnębia, złości lub stresuje, stajemy się mniej smutni, źli i zestresowani. Na zewnątrz nic się nie zmienia, ale w środku jest lżej.

Przyjemność i relaks

Do efektywnych strategii radzenia sobie ze stresem należy również korzystanie z dostępnych przyjemności i skupianie się na nich. W sytuacjach stresowych warto stosować codzienne rytuały sprawiające przyjemność. Będąc w stresie, często postępujemy dokładnie odwrotnie. Wydaje nam się, że zdenerwowani i napięci nie mamy czasu na głupoty w stylu delektowania się ulubioną potrawą, długą kąpielą czy chwilą z muzyką. Naukowcy badający naturę stresu przekonują, że uspokajające i relaksujące działanie na ciało uspokaja i przywraca równowagę psychiczną. Najprostszą i dostępną niemal w każdej sytuacji metodą na relaks i odprężenie jest skupienie się na oddechu. Staraj się przyjąć możliwie najwygodniejszą pozycję ciała. Skup się na tym, by wykonywać nosem długie wdechy, kierując je do brzucha. Połóż rękę na brzuchu i poczuj jak wypełnia się powietrzem. Wydechaj powietrze długo i przez usta. Po kilku minutach poczujesz się spokojniejszy, mimo że sytuacja, w której właśnie jesteś, wywołuje stres. W zrelaksowaniu się pomaga również odcięcie się od widoku i dźwięków otoczenia i skupienie się na jakimś miłym wspomnieniu, obrazie, zapachu lub smaku. Skupianie się na wizualnej stronie jakiejś miłej dla nas rzeczywistości nazywamy wizualizacją. Może być ona niemożliwa w przypadku osób, które nigdy nie widziały. W ich wypadku wizualizację zastąpi wyobrażanie sobie innych miłych doznań zmysłowych. Na przykład: zamiast wyobrażać sobie widok plaży lub zachodu słońca, wyobrażaj sobie dotyk delikatnego piasku, przesypanie go, stąpanie po nim i ciepło słońca na twarzy. Istnieją też sytuacje, w których występuje tyle dźwięków, że odcięcie się od nich jest niemożliwe. W takich sytuacjach w zrelaksowaniu się pomaga skupienie się właśnie na tych dźwiękach. Istotą relaksu jest koncentracja. W zależności od sytuacji wybieraj takie jej elementy, na których najłatwiej się skoncentrować. Przykładowe treningi relaksacyjne nadające się do zastosowania w bezpiecznym otoczeniu domowym można znaleźć w serwisach internetowych poświęconych zdrowiu psychicznemu. Treningi opatrzone są odpowiednią muzyką i prowadzą je wykwalifikowani specjaliści.

Strategie unikania

Istnieją sytuacje wywołujące stres, na przebieg których nie mamy najmniejszego wpływu. Wiemy, że nastąpią, ale nie możemy nic zrobić, by wpłynąć na ich przebieg i skutki. W takich sytuacjach najlepszym sposobem poradzenia sobie ze stresem, czyli niedopuszczenia do tego, by osiągnął zbyt wysoki poziom, jest unikanie. Unikanie polega na świadomym odcinaniu się od myśli o tym, co nas czeka. Strategia unikania to nic innego jak niemartwienie się na zapas czymś, co i tak od nas nie zależy. Na szczęście takich sytuacji nie jest zbyt dużo. Sama pamiętam taką, w której będąc w szpitalu, dowiedziałam się, że czeka mnie bronchoskopia. Badanie polega na wprowadzeniu do płuc przewodu zakończonych lampką i oglądaniu ich od środka. O badaniu krążyły koszarne wieści. Do egzaminu z biologii, o którym pisałam w pierwszej części i o którym krążyły równie koszarne wieści mogłam się przygotować. W przypadku badania nie

mogłam zrobić nic poza odcięciem się od myślenia o nim i zdania się na to, co będzie. Strategia okazała się skuteczna, bo badanie wcale nie było takie straszne jak przedstawiali to inni pacjenci.

Wsparcie społeczne

W sytuacjach stresowych bardzo pomagają wsparcie społeczne. To nic innego jak świadomość, że istnieją ludzie i instytucje, na które możemy liczyć, gdy zdarzy się coś złego. Wsparcie społeczne obejmuje dzielenie się emocjami, uzyskiwanie pomocy czynnościowej, informacyjnej czy rzeczowej. W sytuacjach silnego stresu wywołanego nagłymi, często tragicznymi w skutkach wydarzeniami, pomaga życzliwa obecność innych osób, możliwość porozmawiania, wypłakania się i uzyskania podstawowej pomocy umożliwiającej przetrwanie. Istotą wsparcia społecznego jest świadomość, że w takiej czy innej sytuacji nie jesteśmy sami; że ktoś troszczy się o to, czym dysponujemy, jak sobie radzimy i jak się czujemy.

Efektywne radzenie sobie ze stresem

Efektywne radzenie sobie ze stresem polega na dostosowaniu odpowiedniej strategii do danej sytuacji. Czekając w długiej kolejce na stresującą wizytę u lekarza, w celu uspokojenia się warto zastosować jakąś technikę relaksu. Gdy sąsiad zaleje nam mieszkanie, zdecydowanie trzeba działać, a uspokajanie się odłożyć na moment, gdy sytuacja zostanie opanowana. Aby zmniejszyć stres związany z wyjazdem wakacyjnym, warto wcześniej wszystko zaplanować. W prawie każdej sytuacji można skorzystać z jakiejś formy wsparcia społecznego. Nie mając wpływu na to, co ma nastąpić, nie warto analizować sytuacji i martwić się na zapas.

Nieefektywne sposoby radzenia sobie ze stresem

Nieefektywne sposoby radzenia sobie ze stresem to nadmierne skupianie się na stresie jako takim i ignorowanie go. Badania naukowe potwierdzają, że sam stres nie szkodzi tak, jak myślenie o tym, że coś jest stresujące. Z drugiej strony, szkodzi nam również ignorowanie stresu, czyli udawanie, że go nie czujemy. Długotrwałe ignorowanie stresu prowadzi do poważnych schorzeń, o których pisałam w pierwszej części poradnika.

CIEKAWOSTKI

Szczypta wiedzy o jajkach

Autor: Alicja Cyrcań, źródło: „Sześciopunkt”

Jajka są zdrowe, wartościowe odżywczo i bardzo smaczne. Warto je kupować oraz spożywać w każdym wieku. Do wyboru mamy jaja kurze, przepiórcze, strusie, perlicze, indyjskie, gęsie oraz kacze. Najczęściej kupowane przez konsumentów są jaja kurze. Co zatem powinniśmy wiedzieć, zanim włożymy je do koszyka z naszymi zakupami?

Sposób chowu kur

W sklepach mamy do wyboru jaja z chowu klatkowego, ściółkowego, z wolnego wybiegu oraz ekologiczne.

Jaja z chowu klatkowego pochodzą od kur trzymany w specjalnych klatkach. Kury te nie mają dostępu do świeżego powietrza ani naturalnego środowiska. Często przebywają w zbyt małych, wypełnionych klatkach, co wywołuje u nich duży stres.

Jajka z chowu ściółkowego pochodzą od kur trzymanyh w zamkniętyh pomieszczeniach, w których mogą swobodnie się przemieszczać. Kury z tej hodowli mają swobodny dostęp do wody, paszy oraz ściółki.

Jaja z wolnego wybiegu pochodzą od kur, które mają ciągły dostęp do dużego wybiegu na świeżym powietrzu. Kury swobodnie przemieszczają się, dzięki temu ich dieta jest urozmaicona i bogata w naturalną roślinność. Kury z takiej hodowli są silne i rzadziej chorują.

Jajka ekologiczne pochodzą z ekologicznych hodowli, w których do karmienia kur stosuje się specjalnie przygotowaną paszę ekologiczną. Nie używa się pasz modyfikowanych genetycznie ani antybiotyków. Kury mają swobodny dostęp do wybiegu na zewnątrz, w nocy przebywają w pomieszczeniach o dużej powierzchni.

Wielkość jajek

Jaja ze względu na wielkość dzieli się na cztery klasy wagowe:

- S - waga do 53 g,
- M - waga od 53 g do 63 g,
- L - waga od 63 do 73 g,
- XL - waga powyżej 73 g.

Symbole jaj

Jaja ze względu na sposób chowu kur zostały oznaczone następującymi symbolami:

- 0 - jaja ekologiczne,
- 1 - jaja z wolnego wybiegu,
- 2 - jaja z chowu ściółkowego,
- 3 - jaja z chowu klatkowego.

Dodatkowe informacje

Na skorupce każdego jaja znajdziemy 11-cyfrowy kod stworzony według wzoru: X-YY-ZZZZZZZZ. Symbole oznaczają:

- X - sposób chowu kur,
- YY - kod kraju, z którego pochodzą jajka (jeśli chcemy jeść polskie jaja, kod musi posiadać symbol PL),
- ZZZZZZZZ - identyfikacyjny numer producenta (numer województwa, powiat, rodzaj działalności, identyfikator hodowcy).

Czy wiecie, że...

- Data przydatności jaj wynosi 28 dni od dnia zniesienia jajka przez kurę.
- Jajek nie powinno się myć przed włożeniem do lodówki, ponieważ po umyciu likwiduje się warstwę ochronną skorupki, co może spowodować szybsze popsucie się jaj. Jaja myjemy dopiero przed spożyciem.
- Jaj nie powinno się przechowywać wraz z innymi produktami, ponieważ produkty spożywcze znajdujące się w pobliżu mogą negatywnie wpływać na ich smak. Najlepiej przechowywać jaja w oddzielnym, przeznaczonym do tego miejscu, np. w skrzynce w lodówce.
- Jajka powinny leżeć węższym końcem w dół, wówczas wolniej się starzeją.
- Po wyjęciu i ogrzaniu jajka do temperatury pokojowej jajko nie powinno być ponownie przechowywane.

„ZDZIERAK WARSZAWSKI”

Co kryją kartki „Zdzieraka”

6 luty

Od momentu opuszczenia Warszawy przez Rosjan w 1915 roku, przez wiele lat trwała dyskusja dotycząca przyszłości soboru św. Aleksandra Newskiego na placu Saskim. Ostatecznie podjęto decyzję o rozbiórce świątyni. 6 lutego 1924 o godzinie 11.00 nastąpiło symboliczne przekazanie kluczy do soboru przedstawicielom Związku Spółdzielni Budowlanych, który miał wykonać prace rozbiórkowe. Toczyły się one bardzo powoli, między innymi ze względu na demontaż przepięknych mozaik. Część z nich można do dziś oglądać między innymi w cerkwiach Jana Klimaka i Marii Magdaleny na Pradze oraz w kościele w podwarszawskich Pyrach. W czerwcu 1926 roku po dominującej do niedawna na placu świątyni nie pozostał już żaden ślad.



Sobór na placu Saskim, ok. 1915. Fot. POLONA, domena publiczna

9 luty

Niewiele jest w historii polskiego radia tak kultowych audycji. Na Podwieczorek przy mikrofonie czekano jak na listę przebojów Marka Niedźwieckiego w latach 80. czy - jak dziś - na nowy sezon Gry o tron. Pierwszy odcinek audycji, wówczas jeszcze bez nazwy, wyemitowano z Sali Malinowej w Bristolu. Podczas koncertu z udziałem publiczności wystąpiła Mała Orkiestra Polskiego Radia oraz artyści polskich scen, wśród nich m.in. Tola Mankiewiczówna. Już po pierwszych odcinkach widać było, że formuła i kabaretowo-muzyczny program audycji świetnie się sprawdziły. Po wojnie Podwieczorek przy mikrofonie na stałe zagościł na antenie dopiero w 1958 roku. Nadawano go wówczas z kawiarni Stolica przy placu Powstańców. Szybko stał się najbardziej popularnym kabaretem radiowym w Polsce. Składał się z satyrycznych tekstów, piosenek, skeczy i parodii. Filary programu stanowili wygłaszający satyryczne monologi Marian Załucki oraz postacie: Dziunia Pietrusińska (Hanka Bielicka), sołtys Kierdziółek (Jerzy Oherski), kierownik Florczak (Wacław Jankowski i Jerzy Bielenia) i urzędnik Malinowski (Kazimierz Brusikiewicz). Ostatni odcinek audycji nadano w 1990 roku.

14 luty

Czy może być bardziej niesprzyjające zakochaniu miejsce niż więzienie? A jednak, to właśnie przy Rakowieckiej 37 miała swój początek jedna z najbardziej niezwykłych historii miłosnych. Wszystko zaczęło się w listopadzie 1947 roku. Przetrzymywana w celi numer 42 Wiesława Pajdak wystukała w ścianę alfabetem Morse'a pytanie: „Kto tam siedzi? Z jakiej sprawy?”. Po chwili otrzymała odpowiedź. W przylegającej celi numer 43 siedział Jerzy Śmiechowski. Oboje trafili do więzienia za działalność konspiracyjną w okresie stalinowskich represji. Ich rozmowy odbywały się każdej nocy i po trzech tygodniach ona już była dla niego „Małą”, a on dla niej „Ju”. Do bezpośredniego spotkania doszło dopiero pięć lat później, na ich własnym ślubie, w więzieniu, w marcu 1953 roku. Przeżyli razem 55 lat, mieli dwoje dzieci. Ci, którzy ich znali, mówią, że byli bardzo udanym małżeństwem.

15 luty

Skarb Leonarda Buczkowskiego to jeden z największych powojennych przebojów. Uroczą komedię, nawiązującą swoją konwencją do filmu przedwojennego, opowiada historię młodej pary (Danuta Szaflarska, Jerzy Duszyński) poszukującej mieszkania w zrujnowanej Warszawie. To czas, gdy wielu warszawiaków szuka skarbów w ruinach, co stanie się przyczynkiem do komedii pomyłek. Wiele z motywów odnosiło się wprost do powojennej rzeczywistości w zniszczonym w 80 procentach mieście. Sam pomysł do filmu scenarzysta (Ludwik Starski) wziął z własnego doświadczenia. Kiedyś wynajął mieszkanie na Złotej i odkrył, że nad łóżkiem jest skrytka. Podekscytowany rozebrał wyłom w murze tylko po to, by stwierdzić, że dostał się do sąsiedniego mieszkania.

18 luty

Po kilkudniowej agonii w szpitalu zmarła Ludwika Wawrzyńska, bohaterska opiekunka świetlicy. Gdy 8 lutego wybuchł pożar w hotelu robotniczym - jej ówczesnym miejscu zamieszkania - świetliczanka uratowała czworo dzieci. W pożarze zginęła ich matka, która

rzuciła się w ogień, nie wiedząc, że jej dzieci są bezpieczne. Wyczyn Wawrzyńskiej był na ustach całej Polski, a do szpitala, gdzie walczyła o życie, napływały listy dziękczynne i kwiaty. Pogrzeb odbył się 21 lutego na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach. Prezydent Bierut napisał list do matki bohaterskiej nauczycielki. Imieniem Wawrzyńskiej nazwano szkołę, w której pracowała, oraz jedną z ulic na Żoliborzu. Wiersze na jej cześć napisali Wisława Szymborska i Leopold Staff, którego cytujemy:

Ma Polska pięciuset poetów O wielkich talentu zaletach Szukają wierszom bohaterów W swoich i obcych gazetach

Aż w Warszawie przy ulicy Włociańskiej

Pożar! Drewniane baraki górą!

Nauczycielka Ludwika Wawrzyńska

Uratowała z ognia dzieci czworo.

Poparzona przypłaciła to życiem.

Z honorami pochowano jej ciało.

Różni ludzie płakali wzruszeni

Pięciuset poetów milczało.

20 luty

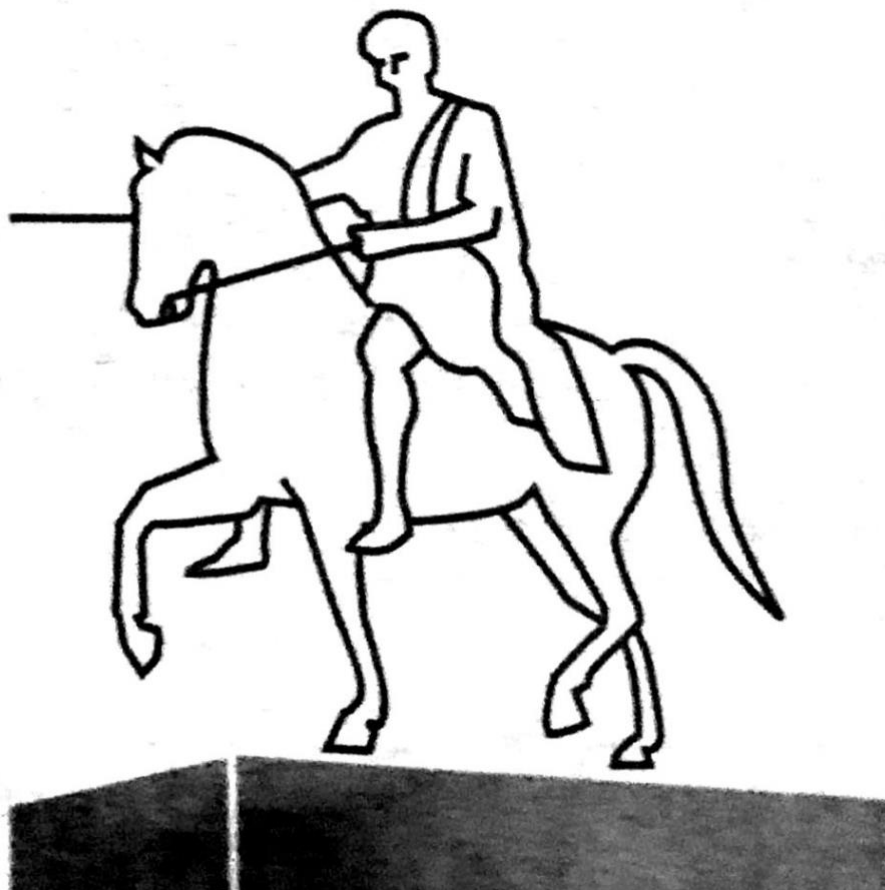
Kto robi najlepsze pączki w Warszawie? Głosy są podzielone, ale tylko jedna cukiernia może się poszczycić, że po jej pączki posyłał z Sulejówka swego adiutanta sam marszałek Piłsudski.

Mowa o Pracowni Cukierniczej „Zagoździński” przy ulicy Górczewskiej 15. W tłusty czwartek kolejka ustawia się tutaj już godzinę przed otwarciem. Cukiernia działa od 1925 roku (najpierw przy Wolskiej 53, potem 66), a rodzina Zagoździńskich robi pączki niezmiennie według oryginalnego przepisu. Sama receptura jest ściśle strzeżona. Poznamy ją dopiero w 2118 roku, gdy zostanie wyjęta z kapsuły czasu przy Krakowskim Przedmieściu, w której - decyzją władz miejskich - umieszczono ją na sto lat wraz z Warszawską Księżą Wolności z wpisami warszawiaków A.D. 2018 adresowanymi do warszawiaków A.D. 2118. Kapsuła powstała w ramach obchodów setnej rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.

23 luty

Stworzony przez duńskiego rzeźbiarza Bertela Thorvald- sena monument pierwotnie miał stać na dziedzińcu pałacu Namiestnikowskiego (obecnie Prezydenckiego) przy Krakowskim Przedmieściu. Jednak z powodu sankcji po upadku powstania listopadowego zgoda na ustawienie pomnika została przez cara cofnięta, a samą rzeźbę przekazano namiestnikowi Iwanowi Paskiewiczowi. Ten wywiózł pomnik na Białoruś i ustawił go na tarasie swojego pałacu w Homlu. Odzyskany w ramach ustaleń traktatu ryskiego monument został odsłonięty w Warszawie na placu Saskim (obecnie placu Piłsudskiego) pomiędzy skrzydłami pałacu Saskiego. Podobnie jak inne warszawskie pomniki, także ten został zniszczony przez Niemców podczas II wojny światowej. Zrekonstruowano go na podstawie modelu przechowywanego w Muzeum Thorvaldse- na w Kopenhadze i, jako dar miasta Kopenhagi, przybył w 1952 roku do odbudowującej się Warszawy. Ustawiono go, ku zdziwieniu mieszkańców, w Łazienkach, na terenie ogrodu przed Starą Pomarańczarnią. Lokalizacja okazała się tymczasowa. W 1965 roku pomnik został przewieziony w miejsce pierwotnie dla niego przeznaczone - na dziedzińiec

obecnego pałacu Prezydenckiego, gdzie stoi do dziś.



24 luty

Witkacy, powszechnie kojarzony z Zakopanem, miał całkiem sporo związków z Warszawą. Urodził się na Hoiej 18 - błędnie wystawiona w kościele św. Aleksandra metryka podaje datę 24 marca, a nie lutego. W Śródmieściu spędził te pierwsze cztery lata swego iycia. Z kolei przy ulicy Brackiej 23 mieściło się mieszkanie jego żony Jadwigi. Małżonkowie tworzyli niestandardowy związek, częściowo żyjąc osobno. Witkacy spędzał u żony jedynie kilka miesięcy w roku. Witkiewiczowie mieszkali na piątym piętrze, w czteropokojowym mieszkaniu (dom przy Brackiej zachował się. W jego oficynie Witkacy miał swoją pracownię, gdzie przyjmował zamówienia na portrety.

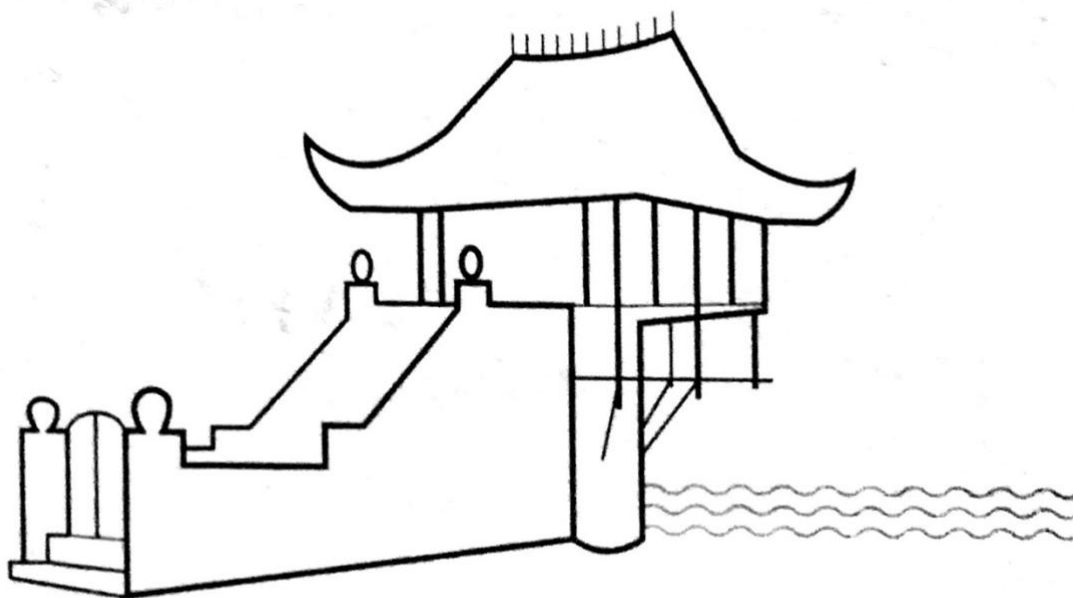
Pozowanie u Witkacego do łatwych nie należało, jak wspomina Monika Żeromska: Czasem na pozowanie przychodziłam sama. Była to nieustanna męka. Witkacy zapowiedział, że jeśli się ruszę albo będę mrugała, to mnie zastrzeli, i ustawiał opartą o sztalugi dubeltówkę. [...] Gadał do siebie straszne rzeczy, a ja, mając go za wariata, bałam się okrutnie.

Witkacy wystawiał swoje prace w galerii Zachęta, regularnie odwiedzał też Towarzystwo Psychofizyczne przy Marszałkowskiej 53, którego działalnością, związaną z badaniem wpływu

narkotyków na psychikę i osobowość, żywo się interesował. Jak napisał w pamiętnikach, „kontakt ten otworzył mi drogę do peyotlowego objawienia”.

26 luty

Cztery tysiące obiektów zebranych przez Andrzeja Wawrzyniaka podczas dziewięciu lat pełnienia przez niego obowiązków dyplomaty na placówce w Indonezji stało się zalążkiem kolekcji Muzeum Archipelagu Nusantara - tak pierwotnie nazywało się Muzeum Azji i Pacyfiku. W 1973 roku Wawrzyniak zdecydował się przekazać swój zbiór państwu polskiemu. Powołane wówczas muzeum przyjęło nazwę od malajskiej nazwy Indonezji, a ofiarodawca został mianowany dyrektorem instytucji, którą kierował przez czterdzieści lat. W tym czasie muzeum znacznie powiększyło swoją kolekcję, liczącą obecnie około 21 tysięcy obiektów pochodzących z obszaru Oceanii oraz większości krajów azjatyckich. Na siedzibę muzeum przeznaczono dwa ocalałe budynki mieszkalno- -biurowe (przed wojną była w nich rzeźnia miejska) przy ulicy Solec, ale liczne remonty wymusiły działanie w kilku rozszaniach po mieście lokalizacjach. Od 2014 roku muzeum rozpoczęło urządzenie wystaw czasowych oraz wystawy stałej na parterze budynku mieszkalnego, który stoi na Solcu. Przy Muzeum otwarto także część ogrodową, tzw. Oazę Orientalną, gdzie znajduje się m.in. kopia XI-wiecznej świątyni z Hanoi - Pagody na Jednej Kolumnie.



27 luty



Sanna na placu Pięciu Rogów, przed 1914.

Fot. Mazowiecka Biblioteka Cyfrowa, domena publiczna

Róg ulicy Zgoda i Szpitalnej (potocznie nazywany placem Pięciu Rogów) przed I wojną światową. W międzywojniu dorożki i sanie jako środek komunikacji w Warszawie powoli odchodziły do lamusa.

28 luty

W jednym z nowych bloków na MDM-ie pękła rura wodociągowa [...]. Facet, który pierwszy to zauważył, zareagował zgodnie z przykazaniem nowej wiary: zamiast samemu coś zatkać, zakręcić albo przynajmniej poszukać kogoś, kto się na tym zna, uznał, że żadne uszczelnianie na

nic się nie zda, bowiem rzecz ma charakter dopustu, nieodwołalności i jest z góry przegrana. [...] Wyszedł na klatkę schodową i wszczął alarm. Po wielkiej, sześciopiętrowej kamienicy rozległ się krzyk: „Ewakuacja!”, i tu okazuje się, jak wspaniale pojęła lekcję historii Warszawa: nie pytając nikogo o nic, w dziesiątkach mieszkań ludzie rzucili się do pakowania przedmiotów pierwszej potrzeby i zaczął się exodus. Bez paniki, w porządku i rezygnacji, bez niepotrzebnych skarg i zawodzeń, czego Polacy nauczyli się w ostatniej wojnie; szybko wyłonili się porządkowi, którym ludność okazała niezbędne zaufanie, a którzy wołali z autorytetem: „Wszyscy wychodzić! Opuszczać mieszkania! Uwaga, uwaga! Woda przerwała rury”, obwieszając się jednocześnie chlebakami i latarkami. Gdy kilkaset osób z walizkami w ciężkim milczeniu schodziło po schodach, woda, która jak dotąd zalała jedną tylko łazienkę, z niewiadomych przyczyn sama przestała lecieć. [...] Trzeba było oddziały milicji, by namówić ludzi, kłębiących się na ulicy, do powrotu do mieszkań; powtarzali, że życie jest im droższe niż te parę łachów, co pozostały na górze, i owa emdeemowska klitka, że nie takie rzeczy się jeszcze niedawno traciło i że do nikogo nie mają pretensji.

Leopold Tyrmand, **Dziennik 1954**, Warszawa 2009

29 luty

W dodatkowym dniu lutego Warszawa ugościła artystów nurtu uważanego przez niemal cały ówczesny muzyczny establishment za wykwit najgorszego gustu.

Mimo kontestacji ze strony mediów disco polo - zwane muzyką chodnikową - trafiło w gusta społeczeństwa, a kasety z nagraniami osiągały nakłady, o jakich najlepsi polscy artyści mogli tylko pomarzyć. Na scenie Sali Kongresowej wystąpiła cała plejada egzotycznych muzyków: zespół Top One pojawił się przebrany w niedźwiedzie stroje, śpiewając **Białego misia**; Michał Lasota w szlacheckim iupanie zaśpiewał **Białe łabędzie**, a między przemykały baletnice, siedmiu krasnoludków, a nawet chór reweler-sów we frakach. Nie zabrakło cekinów i jaskrawych kolorów, z tyłu zaś za scenografię służyła ścianka w kształcie Pałacu Kultury, iskrząca od świateł drgających w takt muzyki. Na scenie zabrakło Marka Kondrata, którego radiowy przebój wykonywany razem z Magdaleną Drozdowską, czyli **Mydelko** Fa, od kilku miesięcy śpiewała cała Polska. Aktor, nagrywając utwór, sądził, że bierze udział w pastiszu, tymczasem piosenka pobiła wszelkie rekordy popularności. Publiczność w Kongresowej mogła usłyszeć głos Kondrata z playbacku, ale na scenie obok Drozdowskiej pojawił się aktor Mariusz Czubaj.

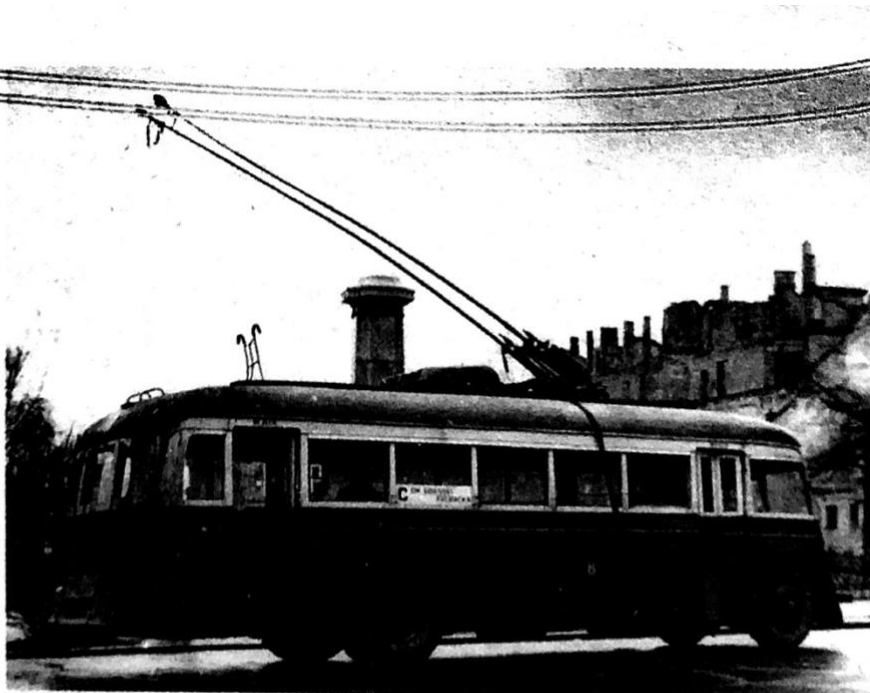
1 marzec

1 marca [1945] przybyło do Warszawy 30 trolleybusów jako dar Związku Radzieckiego dla stolicy Polski. Trolleybus jest to środek komunikacji pośredni między autobusem a tramwajem. Zmontowany podobnie jak samochód na podwoziu z kierownicą, na kołach ogumionych, zewnętrznie mało różni się od autobusu. Posiada silnik elektryczny, zasilany z sieci górnej przy pomocy dwóch pałaków. [...] Trolleybusy wymagają na ogół gładkiej nawierzchni.

„**Życie Warszawy**”, nr 65, 6 marca 1945

Niestety spośród 30 używanych trolejbusów udało się wyremontować jedynie 15, a na uruchomienie pierwszych linii warszawiacy musieli czekać aż do stycznia 1946 roku, kiedy z pętli przy ulicy Trębackiej zaczęły one kursować na linii A do placu Unii Lubelskiej, a na linii B do ulicy Łazienkowskiej.

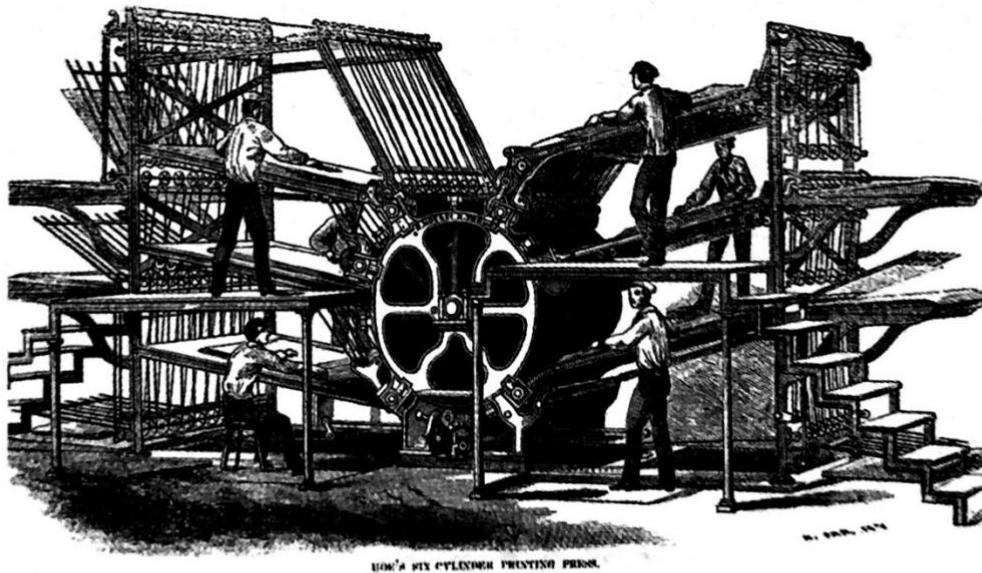
Trolejbus na
Krakowskim
Przedmieściu,
w tle pusty
cokół pomnika
Mickiewicza,
1949. Fot. NAC



3 marzec

Niemal czterdzieści lat temu na terenie fabryki Norblina powstało pierwsze w Warszawie Muzeum Drukarstwa.

W pochodzącej z 1830 roku kamienicy na rogu Żelaznej i Łuckiej środowisko poligrafów zgromadziło ponad dwadzieścia tysięcy eksponatów, przypominając o czterystuletniej historii polskiego druku. W kolejnych latach muzeum musiało opuścić dawną siedzibę, tracąc na pewien czas lokum. Ostatecznie, dzięki staraniom m.in. środowiska poligrafów o tajemniczo brzmiącej nazwie Polskie Bractwo Kawalerów Gutenberga, znalazło nową siedzibę przy ulicy Żąbkowskiej 23/25. Dziś stanowi ono oddział Muzeum Warszawy. W muzeum można podziwiać różnego rodzaju druki i techniki drukarskie, obejrzeć historyczne maszyny i narzędzia, a także własnoręcznie wytłoczyć druk okolicznościowy na zabytkowej prasie drukarskiej.



Maszyna drukarska z 1864 roku. Fot. Wikimedia Commons,
domena publiczna

6 marzec

Jeszcze u progu odzyskania niepodległości kobiety zamężne nie mogły samodzielnie załatwiać spraw przed sądami. Rok 1918 przyniósł jednak Polsce nie tylko niepodległość polityczną, ale też prawa wyborcze dla kobiet. Przez całe dwudziestolecie międzywojenne trwała powolna emancypacja kobiet w kolejnych dziedzinach życia społecznego. W roku 1929 - po dwóch latach od złożenia podania - sędzią została mianowana pierwsza kobieta, Wanda Grabińska, która zajęła stanowisko w warszawskim sądzie dla nieletnich przy ulicy Elektorальной 28.

Co prawda nie było to stanowisko szczególnie eksponowane, a praca z nieletnimi nie należała do najłatwiejszych, ale Grabińska była osobą niezwykle pracowitą i o wielkim sercu. W cotygodniowych pogadankach na antenie Polskiego Radia Grabińska, opierając się na przypadkach sądowych, poruszała temat trudnej sytuacji kobiet, problemy wychowawcze młodzieży oraz specyfikę prawnego położenia kobiet żydowskich. Do wybuchu wojny tylko siedem kobiet mianowano na stanowisko sędziego.

Wanda Grabińska
(siedzi po lewej)
podczas rozprawy
w sądzie
dla nieletnich.
Fot. Marjan Fuks,
„Świat”, nr 50,
14 grudnia 1929,
domena publiczna



7 marzec

Tego wieczoru, w teatryku Morskie Oko przy ulicy Jasnej 3, Stanisława Nowicka, aktorka kabaretowa i tancerka, po raz pierwszy wykonała utwór **Tango milonga** do muzyki Jerzego **Petersburskiego** i tekstu Andrzeja Własta. Piosenka niemal natychmiast zdobyła światową sławę, dzięki tłumaczeniu na austriacki jako **Oh, Donna Clara**. W latach 30. kompozycja trafiła nawet na Broadway. **Tango milonga** wróciło na europejskie estrady w 1954 roku. W ciągu czterech lat piosenka podbiła cały świat, goszcząc na listach szlagierów nawet w Brazylii i Japonii.

Tango było najpopularniejszą melodią dwudziestolecia międzywojennego. W tym czasie rocznie w kraju powstawało około czterystu nowych jego wersji. Taniec ten był modny we wszystkich sferach. Tańczono go na salonach, w najlepszych lokalach, ale też w podmiejskich spelunach. Tajemnicze słowo występujące w tytule, czyli „milonga”, oznacza po prostu styl, ale też miejsce lub imprezę taneczną, na której tańczy się tango.



Stanisława Nowicka
i Tadeusz Olsza
w przedstawieniu
Morskiego Oka, 1931.
Fot. NAC

10 marzec

Legumina z jabłek w papilotach

Usmażyć jak zwykle naleśniki na klarowanym masle, biorąc do 4 jaj kwaterkę [kwaterka = V* litra] mąki i pół kwarty [kwarta = 1,1 litra] surowego mleka, białka ubić na pianę i dopiero w rozbite ciasto lać, łyżeczkę masła dla kruchości wlać. Osobno obrać 10 nie dużych prostych jabłek, papierówek w lecie, renet lub sztetyn w zimie, włożyć na 5 minut najwyżej na ogniu w ukrop, nie gotując wcale, wyjąć, odsączyć na sicie i nadziewać konfiturami lub marmoladą; każde jabłko obwinąć w jeden naleśnik gdy wystudzony. Rondel wysmarować masłem, wysypać bułką tartą, wyłożyć naleśnikami, ułożyć obwinięte jabłka, pozatykać puste miejsca naleśnikami pozostałymi, pokropić na wierzch wszystko łyżką pełną klarowanego masła lub układając gdzieniegdzie po kawałku nakładać młodego masła i wstawić w gorący piec na godzinę. Wyjąwszy na półmisek, osypać cukrem z cynamonem. Można zamiast konfitur nakładać rodzenkami z cukrem i cynamonem.

Lucyna Ćwierczakiewiczowa

365 obiadów za 5 zł.

Warszawa 1871