



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 4/2020 – MAJ

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2020
Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Szanowni czytelnicy

Od ponad pięciu lat zbieramy i publikujemy dla Was informacje dotyczące przepisów, wsparcia osób niepełnosprawnych i ich opiekunów, zdrowia także różne ciekawostki.

Zapraszamy również do przesyłania różnych informacji, ciekawostek, nawet ogłoszeń, które moglibyśmy umieszczać w naszej Tęczowej Gazecie. Materiały można przesyłać na j adres mailowy:

hwaksberg@gmail.com

W tym numerze nie znajdziecie przepisów kulinarnych ponieważ chcielibyśmy Was zachęcić do podzielenia się swoimi dziełami sztuki kulinarnej, jakie powstały podczas przebywania w domu w związku z szalejącym koronawirusem

W naszej organizacji od początku istnienia stowarzyszenia pracuje Pani Hanna Waksberg – Pracownik Socjalny. Zajmuje się pośrednictwem w udzielaniu pomocy naszym rodzinom przez instytucje i organizacje do tego powołane.

jeżeli ktoś z Was drodzy Czytelnicy ma problemy związane z sytuacją rodzinną, zdrowotną, socjalno -bytową i chciałby skorzystać z pomocy pracownika socjalnego to jest On do Waszej dyspozycji pod numerem telefonu lub mejlowo:

512-077-031 w godzinach 9-15 od poniedziałku do piątku

hwaksberg@gmail.com

Redakcja

Spis treści

INFORMACJA	4
NFZ: ODDZIAŁY WOJEWÓDZKIE WZNAWIAJĄ PRACĘ SAL OBSŁUGI KLIENTÓW	4
OD 25 MAJA OTWORZYŁY SIĘ URZĘDY ADMINISTRACJI PUBLICZNEJ, W TYM SAMORZĄDOWE	4
POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH: BEZPŁATNE SMS-Y Z INFORMACJAMI	5
POMOC PRAWNA I PORADY OBYWATELSKIE TERAZ BEZ OŚWIADCZEŃ	5
KONKRETNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRAW PACJENTA	6
ZDROWIE	7
ZDROWIE BARDZO WAŻNA RZECZ - PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE	7
POKRZYWA NA OCZYSZCZENIE, WZMOCNIENIE I URODĘ – PRZEPISY	8
POKRZYWA ZWYCZAJNA PRZEPISY	9
CSK MSWiA W WARSZAWIE ODNOSI SPEKTAKULARNE SUKCESY W LECZENIU COVID-19	14
EKSPERCI: W UDARZE MÓZGU LICZY SIĘ CZAS, NIE ZAPOMINAJMY O TYM W CZASIE EPIDEMII	16
ĆWICZENIA I DIETA TO PODSTAWA SPRAWNOŚCI NA STAROŚĆ	18
CHOROBA PARKINSONA MOŻE ZACZYNAĆ SIĘ W JELICIE	19
JEDZMY ZDROWO	20
CHLEB – SMAK Z DZIECIŃSTWA	20
CIEKAWOSTKI	21
NAGRODA DLA POLSKIEGO STUDENTA	21
„PROTEZA WZROKU”. NAUKOWCY STWORZYLI IMPLANT, KTÓRZY PRZESYŁA OBRAZ LITER BEZPOŚREDNIO DO MÓZGU	25
NOMOFOBIA	26
POPULARNE CHEMIKALIA MOGĄ POWODOWAĆ CELIAKIĘ	28
NINATEKA (NINATEKA.PL) DOSTĘPNA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ	29
WARSZAWSKI ZDZIERAK	30
CO KRYJĄ KARTKI ZDZIERAKA	30

Informacja

NFZ: oddziały wojewódzkie wznawiają pracę sal obsługi klientów

Autor: PAP

Narodowy Fundusz Zdrowia wznawil od poniedzialku, 25 maja, sale obslugi klientow w oddzialach wojewodzkiem Funduszu – wynika z informacji zamieszczonej na stronie NFZ. Mimo wszystko zachęca jednak do kontaktu zdalnego.

Od poniedzialku bedzie mozna m.in. potwierdzic profil zaufany, zalatwic sprawe dotyczaca wyrobow medycznych lub uzyskac podstawowe informacje w sprawach zwiazanych z dzialalnoscia NFZ. Fundusz jednak, pomimo otwarcia sal, zachęca do zdalnego kontaktu ze swoim oddzialem. Zaznacza tez, ze powrot do pelnej obslugi pacjentow bedzie przywracany etapami.

Od 25 maja otworzyly sie urzedy administracji publicznej, w tym samorzadowe

Autor: inf. Prasowa niepefnosprawni.pl

Zgodnie z rozporzadzeniem Rady Ministrów z dnia 16 maja 2020 r., od poniedzialku 25 maja br. urzedy administracji publicznej, w tym samorzadowej, zostaly zobowiazane do przywrócenia bezposredniej obslugi obywateli z zachowaniem odpowiednich rygorow sanitarnych – informuje Ministerstwo Spraw Wewnetrznych i Administracji.

W kazdym urzedzie, przy zachowaniu wymogow sanitarnych, bedzie mozliwosc osobistego zalatwiania spraw. Dopuszczalna liczba interesantow przebywajacych w tym samym czasie w jednym pomieszczeniu nie moze byc wieksza niz jedna osoba na jedno stanowisko obslugi (nie wliczajac osob obslugujacych interesantow). Powyzsze zmiany sa skorelowane z uchynieniem przepisow wstrzymujacych bieg terminow administracyjnych, ktore zaczną biec ponownie od 25 maja 2020 r.

- Część urzędów podjęła już wcześniej decyzję o bezpośredniej obsłudze obywateli w tym trudnym czasie. Dziękuję tym samorządom, które pomimo epidemii starały się normalnie wykonywać wszystkie obowiązki. Jednym z priorytetów administracji w najbliższym czasie musi być rozwój e-usług. Wielu Polaków w ciągu tych trzech miesięcy skorzystało z elektronicznej możliwości kontaktu z urzędem – mówi wiceminister MSWiA Paweł Szefernaker.

Powyzsze zmiany wynikaja z §12 rozporzadzenia Rady Ministrów z dnia 16 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia okreslonych ograniczen, nakazow i zakazow w zwiazku z wystapieniem stanu epidemii (Dz.U. poz. 878) oraz art. 46 pkt. 20 w zw. z art. 68 ustawy z dnia 14 maja o zmianie niektorych ustaw w zakresie dzialan oslonowych w zwiazku z rozprzestrzenieniem sie wirusa SARS-CoV-2 (Dz.U. poz. 875).

Polski Związek Niewidomych: Bezpłatne SMS-y z informacjami

Źródło: BIP PZN maj 2020

PZN uruchomił system powiadamiania SMS, dzięki któremu ważne informacje będą szybciej docierać do wszystkich zainteresowanych. Ciekawe projekty, inicjatywy, wydarzenia oraz praktyczne wskazówki dla osób niewidomych i słabowidzących – to wszystko znajdzie się w bezpłatnych wiadomościach SMS. Zapisy na stronie internetowej: pzn.org.pl. Zapraszamy do rejestrowania się! Link do formularza: <https://panel.mprofi.pl/rejestracja/PZN/>

Pomoc prawna i porady obywatelskie teraz bez oświadczeń

Autor: inf. prasowa, niepelnosprawni.pl

Zmieniają się zasady korzystania podczas epidemii z nieodpłatnych porad obywatelskich i prawnych, udzielanych zdalnie przez adwokatów, radców oraz doradców obywatelskich. Nie trzeba już składać oświadczeń, a z pomocy mogą korzystać również osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą.

Od 18 maja, w związku z wprowadzeniem Tarczy 3.0, został zniesiony obowiązek składania oświadczeń o braku możliwości poniesienia kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Ponadto rozszerzono zakres pomocy o sprawy, dotyczące prowadzenia działalności gospodarczej, a katalog osób uprawnionych do skorzystania z nieodpłatnej porady objął także osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą.

Zakres pomocy

Z tej formy pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego mogą skorzystać osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy. Pomoc prawna obejmuje wsparcie w zakresie prawa: pracy, cywilnego, karnego, administracyjnego, rodzinnego i opiekuńczego, celnego, dewizowego i handlowego oraz podatkowego (również w zakresie prowadzenia działalności gospodarczej), ubezpieczenia społecznego i mediacji.

Natomiast poradnictwo obywatelskie oferuje wsparcie dotyczące spraw mieszkaniowych, zabezpieczenia społecznego oraz porad dla osób zadłużonych.

Wyślij opinię na temat porady

Można również wyrazić opinię na temat udzielonej porady. W tym celu należy wskazać imię i nazwisko osoby udzielającej porady, adres pocztowy lub mailowy punktu oraz datę jej udzielenia i przesłać swoje zdanie: pomocprawna@um.warszawa.pl lub listownie na adres Biura Prawnego (jeśli pomoc była świadczona przez punkt prowadzony przez adwokata lub radcę prawnego) lub Biura Pomocy i Projektów Społecznych (jeżeli pomoc prawna lub poradnictwo obywatelskie były świadczone przez punkt prowadzony przez organizację pozarządową NGO).

Porady udzielane zdalnie

16 marca, w związku z koniecznością przeciwdziałania zagrożeniom związanym z COVID-19, zawieszono – do odwołania – działalność stacjonarną wszystkich 35 punktów nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego na terenie miasta.

Od 26 marca pomoc jest udzielana zdalnie i mogą z niej korzystać również osoby wykluczone cyfrowo, bez dostępu do Internetu.

Aby uzyskać poradę, wystarczy wysłać maila na adres punktu prowadzonego przez adwokata, radcę prawnego albo organizację pozarządową, wskazując preferowaną formę kontaktu. A w przypadku braku dostępu do Internetu, wystarczy zadzwonić do Miejskiego Centrum Kontakt pod numer 19115

Konkretne wskazówki dotyczące praw pacjenta

Źródło: BIP PZN maj 2020

Odpowiedzi na liczne pytania na temat funkcjonowania służby zdrowia w czasie pandemii można znaleźć na stronie internetowej Rzecznika Praw Pacjenta. Portal zawiera cenne porady dotyczące m.in. uzyskania pomocy medycznej, dostępu do izolatorium i świadczeń medycznych, dokumentacji medycznej.

Poradnik składa się obecnie z pięciu części, ale cały czas jest uzupełniany o nowe informacje. Pierwsza część dotyczy praw pacjenta, teleporad, wizyt domowych, wystawiania recept oraz zwolnień lekarskich. Link do strony: <https://www.gov.pl/web/rpp/koronawirus-najczesciej-zadawane-pytania-i-odpowiedzi>. W drugiej części zostały zebrane odpowiedzi z zakresu: medycyny pracy, terminów składania wniosków, nieuczciwych praktyk związanych z koronawirusem, zakresu pomocy osobom starszym oraz tego, czy można odmówić wykonania testu na obecność koronawirusa. Link do strony: <https://www.gov.pl/web/rpp/koronawirus-najczesciej-zadawane-pytania-i-odpowiedzi-cz-ii>. Trzecia część nawiązuje do używania maseczek, dostępu do dokumentacji medycznej oraz świadczeń zdrowotnych w czasie epidemii. Link do strony: <https://www.gov.pl/web/rpp/koronawirus-najczesciej-zadawane-pytania-i-odpowiedzi-cz-iii>. Czwarta część zawiera odpowiedzi na tematy z zakresu: dostępu do dokumentacji medycznej, m.in. czy można zabrać z przychodni oryginał swojej dokumentacji medycznej; prosić o skan dokumentacji, jeśli lekarz prowadzi ją w formie papierowej; czy podczas teleporady można upoważnić bliską osobę do wglądu do swojej dokumentacji. A także odpowiedzi na pytania dotyczące izolatorium oraz tego, czy pobyt w nim związany jest z poniesieniem kosztów przez pacjenta; w jaki sposób wykupić leki, gdy jesteśmy na kwarantannie, oraz co w sytuacji, gdy system eWUŚ nie potwierdza, że jesteśmy ubezpieczeni. Link do strony: <https://www.gov.pl/web/rpp/koronawirus-najczesciej-zadawane-pytania-i-odpowiedzi-cz-iv>. Piąta część cyklu odnosi się do zdrowia psychicznego. Można się z niej dowiedzieć m.in. czy w stanie epidemii koronawirusa szpitale psychiatryczne przyjmują pacjentów; jakie rzeczy mogą być przydatne podczas hospitalizacji; czy lekarz może odmówić udzielenia przepustki oraz czy można liczyć na pomoc Rzecznika Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego. Link do strony: <https://www.gov.pl/web/rpp/koronawirus-najczesciej-zadawane-pytania-i-odpowiedzi-cz-v>. Pamiętajmy, że pytania dotyczące praw pacjenta można zadać Rzecznikowi Praw Pacjenta, dzwoniąc na numer Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590 i wybierając prefiks nr 2. Źródło: <https://www.gov.pl/web/rpp>

ZDROWIE

Zdrowie bardzo ważna rzecz - Produkty pełnoziarniste

Anita Murdza „Sześciopunkt”

Żyjemy w czasach, kiedy temat zdrowego trybu życia jest coraz częściej propagowany w różnych środkach masowego przekazu. Możemy powiedzieć, że to dzisiaj modne, ale czy to naprawdę tylko o trendy chodzi? Myślę, że moda modą, ale dla wielu z nas ważne jest bez wątpienia nasze zdrowie.

Tak więc jeżeli mój debiut uda się, to chciałabym zaproponować wszystkim Czytelnikom naszego czasopisma Sześciopunkt cykl artykułów o żywności. Inspiracja do pisania artykułów o zdrowej żywności wzięła się stąd, że ja sama miałam kłopoty z nadwagą i na podstawie mojego doświadczenia powiem Wam, drodzy Czytelnicy, że jest to trudna walka, ale jak najbardziej do wygrania.

W pierwszym moim artykule postaram się poruszyć temat produktów pełnoziarnistych, czyli zdrowej alternatywy dla produktów z białej mąki.

Produkty pełnoziarniste są to produkty wytwarzane z mąki, która jest otrzymywana w procesie mielenia całych ziaren zbóż, czyli mielone na mąkę jest nie tylko to, co znajduje się w środku ziarna, ale również jego zewnętrzna łupina.

To właśnie w zewnętrznej otoczce zbóż jest najwięcej składników odżywczych, których produkty wytwarzane z białej mąki nie zawierają. Są to bardzo cenne dla organizmu składniki. Ponieważ ziarno na białą mąkę jest oczyszczane, dlatego taka mąka nie ma żadnych wartości odżywczych.

Do produktów pełnoziarnistych należą:

- chleby pełnoziarniste, np. chleb razowy, chleb graham,
- makarony z mąki razowej,
- kasze, np. kasza pęczak, ryż brązowy.

Jedząc codziennie produkty zbożowe otrzymywane z pełnego ziarna, dostarczamy naszemu organizmowi wiele cennych witamin i minerałów, takich jak:

- **Kwas foliowy**, jest bardzo ważny dla kobiet w okresie starania się o dziecko jak i kobiet w ciąży, ponieważ odpowiada za prawidłowy rozwój płodu. Jest niezbędny do prawidłowego przebiegu procesu krwiotwórczego. Kwas foliowy również poprawia kondycję naszych włosów i paznokci.
- **Niacyna**, witamina pochodząca z witamin zaliczanych do grupy B (witamina B3). Odpowiada ona w naszym organizmie za prawidłową pracę układu nerwowego, dobry stan skóry oraz błon śluzowych.
- **Fosfor** odpowiedzialny za prawidłowy metabolizm, jest jednym z pierwiastków, które budują nasze kości i zęby.
- **Żelazo** bardzo ważny pierwiastek, który pełni wiele znaczących funkcji: odpowiada za prawidłowy transport tlenu do komórek, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego, jest niezbędny do tworzenia czerwonych krwinek i właściwy rozwój umysłowy - zwłaszcza u dorastających dzieci i intensywnie uczącej się młodzieży.
- **Magnez** jest odpowiedzialny za prawidłowe funkcjonowanie układu mięśniowego i nerwowego, zapobiega skurczom mięśni, uspokaja, wpływa na zapamiętywanie, a także jest jednym z pierwiastków wchodzących w skład kości i zębów.
- **Cynk** wspiera właściwe funkcjonowanie układu odpornościowego, a także jest odpowiedzialny za utrzymanie dobrego stanu kości i skóry.

Oprócz wyżej wymienionych składników produkty pełnoziarniste dostarczają błonnika, który korzystnie wpływa na perystaltykę jelit, dzięki czemu możemy unikać zaparc, ogranicza on również wchłanianie nadmiaru tłuszczów ze spożywanych pokarmów, szybko wiąże wodę, pęczniąc w przewodzie pokarmowym, co daje uczucie sytości. Błonnik zapobiega także nadmiernym wahaniom poziomu cukru we krwi.

Poza bogactwem witamin i minerałów jakich możemy sobie dostarczyć kiedy włączymy produkty z pełnego ziarna do swojej diety, niewątpliwym plusem jest to, że składniki w nich zawarte, spożywane regularnie, obniżają ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca oraz na cukrzycę.

Osoby, które spożywają produkty pełnoziarniste, są szczuplejsze od tych, które preferują wyroby z białej mąki.

Dostępność produktów z pełnego ziarna

Produkty pełnoziarniste oraz mąka pełnoziarnista są dostępne praktycznie w każdym sklepie.

Aby sprzedawca nie wprowadził nas w błąd, przy zakupie produktów prosimy o rzetelne czytanie etykiet. Na etykiecie musi się pojawić napis: produkt uzyskany z mąki pełnoziarnistej albo z pełnego ziarna.

Podsumowując, pamiętajmy, że warto usunąć z naszej diety białe produkty na rzecz tych zdrowych.

Na moim własnym przykładzie mogę powiedzieć, że odkąd zmieniłam biały chleb, ryż, makaron na produkty z pełnego ziarna i wprowadziłam kaszę do swojej diety, czuję się dużo lepiej, nie mam zaparc, faktycznie jestem szczupła i kiedy na obiad zamiast ziemniaków zjem pełnoziarnisty makaron, długo nie jestem głodna.

Jedynie, przed czym Was moi koledzy i koleżanki przestrzegam to fakt, że produkty z pełnego ziarna nie są tak puszyste jak białe, a przez to mają nieco inny smak i trzeba do ich spożywania się przyzwyczaić.

Wiem, że zmiana dotychczasowych nawyków żywieniowych jest trudna, ale nie jest niemożliwa.

Pokrzywa na oczyszczenie, wzmocnienie i urodę – przepisy

Autor: sekrety-zdrowia.org

Pokrzywa zwyczajna [*Urtica dioica*] to cenne lekarstwo i znakomity kosmetyk. Jest jednym z ziół, które można stosować codziennie, nawet nie myśląc o tym jakie ma właściwości a tak będzie pomagać. Wspomagająco działa cała roślina – liście, korzeń jak i owoce zwane orzeszkami.

Pokrzywa majowa ma najwięcej wartości. Każdy zielarz wie, że najskuteczniej działa pokrzywa zbierana od końca kwietnia do początku czerwca. Po sezonie warto sięgać po herbatki z suszu.

Właściwości pokrzywy

Liście pokrzywy zawierają wiele związków czynnych. Mnóstwo dobrze przyswajanego żelaza i kwasu foliowego, kwasy organiczne, garbniki, sole mineralne, witaminy. Duża ilość chlorofilu zapobiega niedokrwistości, a enzymy i hormony roślinne ogólnie wzmacniają.

Pokrzywa zwyczajna jest zaliczana do roślin co „czyszczą krew” — ułatwia wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii. Jednocześnie usprawnia procesy przemiany materii. Zwiększa poziom hemoglobiny i czerwonych krwinek. Działa przeciwkrwotocznie, lekko żółciopędnie, pobudza wydzielanie soków trawiennych, obniża poziom cukru we krwi. Zwiększa odporność i wzmacnia.

Pokrzywa zastosowanie lecznicze

Tradycyjnie w medycynie ludowej pokrzywa jest stosowana

- przy niedokrwistości, anemii, niedoborach żelaza
- oczyszczania krwi, przywracania sił w ogólnym osłabieniu
- leczeniu reumatyzmu, artretyzmu
- w chorobach nerek, dróg moczowych, łagodnym przeroście prostaty [1],
- chorobach wątroby, nieżytach przewodu pokarmowego
- dolegliwościach spowodowanych zakwaszeniem i toksynami

Pokrzywa jest idealna po kuracji antybiotykowej. Po przebytych długotrwałych chorobach, zatruciach metalami ciężkimi. Wzmacnia i oczyszcza organizm. Poprawia stan skóry, włosów i przedłuża młodość.



Ze świeżej lub suszonej pokrzywy robimy napary. Ze świeżo zerwanej wyciskamy soki wtedy zachowane są wszystkie enzymy. Św. Hildegarda zalecała dorzucać do potraw: zup, sosów, sałatek, twarożków – podnosi wartość potrawy i rozgrzewa żołądek. Liście pokrzywy zbieramy ścinając pędy nadziemne w dni pogodne. Rozkładamy cienką warstwą do suszenia w ciemnym miejscu. Roztrzaskamy je by nie było blaszek zlepionych ze sobą, gdyż łatwo ciemnieją

Pokrzywa zwyczajna przepisy

Sok z pokrzywy na oczyszczenie, wzmocnienie i urodę

1-2 garście młodych liści pokrzywy przepuścić przez maszynkę do mięsa lub rozdrobnić mikserem. Dodać nieco przegotowanej wody. Wystarczy 1-2 łyżki dziennie dla oczyszczenia krwi i poprawy morfologii. Kuracja wzmocni organizm, poprawi funkcje wątroby i nerek i

odmłodzi. Po 2 tygodniach stosowania cera nabiera ładnego koloru, staje się świeża i odżywiona.

Znika trądzik, pryszcze, poprawia się kondycja włosów.

Sok z pokrzywy można łączyć z sokami ze świeżych owoców i warzyw np. z marchwi lub jabłek.

Wskazane gdy organizm jest wycieńczony chorobami, osłabiony, po chemioterapii. Sok z pokrzywy przechowywać w lodówce maksymalnie 4 dni. Albo naturalnie zakonserwować

Herbatka z pokrzywy

Garść świeżych liści lub 2 łyżki suszonych zalać litrem wrzątku. Trzymać pod przykryciem kilka minut. Przecedzić, przelać do termosu i popijać cały dzień.

Herbatka oczyszcza i wzmacnia organizm. Poprawia przemianę materii, przyspiesza wydalanie toksyn. Obniża ciśnienie, reguluje poziom cukru we krwi. Poprawia pracę wątroby, nerek i układu moczowego, działa moczopędnie. Poprawia wygląd skóry. Zewnętrznie stosuje się do przemywania cery tłustej i jako płukanek wzmacniającą włosy. Zmniejsza łupież i łojotok.

Z krwawnikiem i nagietkiem chroni organizm przed wyniszczeniem **Przepis**



Herbatka z pokrzywy i skrzypu na układ moczowy. Wymieszać w równych częściach liście pokrzywy i skrzyp polny. Łyżkę ziół zalać szklanką wrzątku. Odstawić pod przykryciem na 5 minut. Pić raz dziennie przy problemach z **prostata**, przy skąpomoczu, infekcjach układu moczowego.

Olejek z pokrzywy na zaburzenia koncentracji

Wg św. Hildegardy na rozproszenia uwagi i zapominanie, pomaga nacieranie skroni i klatki piersiowej olejkami z pokrzywy. 30 g młodych liści pokrzywy utłuc w moździerzu, aż powstanie papka. Dodać 2 łyżki oliwy z oliwek, dokładnie wymieszać. Stosować codziennie przed snem.

Orzeszki pokrzywy uzupełnią składniki odżywcze

Zielone grona, pojawiające się na szczycie rośliny w połowie lata, zebrać i ususzyć w przewiewnym miejscu. 1 łyżeczkę suszu zalać szklanką wrzątku parzyć 15 min i pić jako uzupełnienie diety w witaminy i składniki mineralne.



Pokrzywa jako kosmetyk

Wcierka przeciw łysieniu i na wzmocnienie włosów 100 g świeżych liści pokrzywy zalać ½ litra wrzątku. Odstawić na ½ godziny pod przykryciem. Przecedzić, w otrzymanym płynie moczyć ręcznik i nacierać energicznie głowę.

Odżywka z pokrzywy dla zniszczonych i problematycznych włosów

Świeżo zebrane majowe pokrzywy porozrywać palcami w gumowych rękawiczkach. Wrzucić wraz z łodygami do litrowego słoika lekko upychając. Zalać spirytusem do pełna i szczelnie zakręcić. Odstawić w ciemne i chłodne miejsce np. piwnica na 2 miesiące. Przecedzić, płyn przelać do poręcznych buteleczek. Tuż po umyciu nacierać skórę głowy, nie spłukiwać. Odżywka wzmacnia cebulki włosów, zapobiega wypadaniu, przeciwdziała łysieniu.

Kąpiel lecznicza z pokrzywy na rwę kulszową i nerwobóle

5 pełnych garści korzeni, łodyg i liści świeżej pokrzywy zalać 4 litrami zimnej wody. Odstawić na 12 godzin. Podgrzewając na wolnym ogniu doprowadzić do wrzenia. Odcedzić i przelać wywar do wanny z wodą. Czas kąpieli 10 minut. Po kąpieli od razu położyć się do łóżka i nakryć ciepło. Odcedzonej pokrzywy nie wyrzucać, użyć do kąpieli następnego dnia.

Pokrzywa przepisy kulinarne

Salatka wiosenna z pokrzywy i mniszka

Garść młodych liści pokrzywy posiekać. Dołożyć posiekaną małą cebulkę, skropić 1-2 łyżkami soku świeżo wyciśniętego z cytryny. Dodać łyżkę oleju lnianego lub oliwy z oliwek. Z wierzchu posypać 2 garściami posiekanych zielonych części mniszka i orzechami włoskimi.



Salatka witaminowa wspomagająca odchudzanie

- Garść liści młodej pokrzywy
- łodyga selera naciowego
- ogórek
- jajko na twardo

- pieprz kolorowy, sól kamienna, olej lniany lub oliwa z oliwy
Młode listki pokrzywy przelać wrzątkiem i pozostawić na sitku do odsączenia. Seler pokroić w paseczki, ogórek w kostkę. Jajko ugotowane na twardo drobno pokroić. Wymieszać seler i ogórek. Dodać liście pokrzywy, doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem i oliwą. Schłodzić w lodówce. Sałatka dostarcza całą gamę witamin i minerałów. Korzystnie wpływa na układ trawienny. Pomaga oczyścić organizm z toksyn, poprawia retencję wody, wspomaga odchudzanie. Uwaga: Ogórek można zastąpić pomidorami, a sałatkę doprawić dodatkowo pokruszonym serem typu feta



Zupa z pokrzywy na anemię

- 2-3 garście młodych liści pokrzywy
- 2 ząbki czosnku
- ½ litra wywaru z włoszczyzny
- 4 ziemniaki
- ½ szklanki śmietany
- Po łyżce oliwy lub masła i mąki
- Przyprawy do smaku: sól, pieprz, gałka muskatołowa, tymianek

Sparzoną pokrzywę i czosnek posiekać i podduścić na maśle lub oliwie. Zmiksować na krem i zalać wywarem z jarzyn. Po zagotowaniu zagęścić mąką, dodać śmietanę, ugotowane uprzednio ziemniaki i przyprawić. Można dodać jajko na twardo.

Zupa pomidorowa z pokrzywą

- 2 garście młodych liści pokrzywy
- 3 pomidory lub 1 puszkę
- 1 cebula
- 2 łyżki masła lub oliwy z oliwek

- sól, pieprz

Pokrzywę posiekać. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić. Na gorącym tłuszczu podsmażyć posiekaną cebulę, dorzucić pokrzywy i dodać ½ litra gorącej wody. Gotować 5 minut. Dołożyć pomidory i gotować 15 minut od czasu do czasu mieszając. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z makaronem lub ryżem.

Placki pokrzywowe

- 3-4 szklanki młodych liści pokrzywy
- 2 jajka
- Szklanka mąki mieszanka mąki kukurydzianej i pszennej
- Woda, sól, pieprz

Umyte i osuszone świeże liście pokrzywy drobno posiekać. Dodać resztę składników i wymieszać. Stopniowo dodawać wodę tak by ciasto było kleiste. Na patelni rozgrzać olej i smażyć placuszki z jednej kopiatej łyżki ciasta z obydwu stron.

UWAGA: Przy kuracji pokrzywą należy zachować ostrożność. Kontrolować parametry w przypadku zażywania leków przeciwzkrzepowych, na nadciśnienie, diuretyków i przeciwcukrzycowych.

CSK MSWiA w Warszawie odnosi spektakularne sukcesy w leczeniu COVID-19

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

CSK MSWiA w Warszawie stosuje nowoczesne przeciwciało monoklonalne do walki z COVID-19. - Efekty są spektakularne – mówi prof. Katarzyna Życińska z CSK MSWiA. – Pacjenci, którzy otrzymali lek, już po kilku dniach zostali odłączeni od respiratora – podkreśla.

- Okazuje się, że lek dotychczas stosowany w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów znalazł swoje drugie życie w leczeniu zakażeń COVID-19 – mówi prof. Katarzyna Życińska z Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie, Kierownik Kliniki Reumatologii CSK MSWiA w Warszawie.

Jak wyjaśnia, chodzi o lek o nazwie Tocilizumab, stosowany w chorobach reumatycznych, który okazał się niezwykle skuteczny również w walce z innymi chorobami zapalnymi wywołanymi przez wirusa SARS-CoV-2.

Prof. Życińska wskazuje, że w przypadku zapalenia stawów lek ten hamuje destrukcję stawów, prowadzącą do szybkiej niepełnosprawności.

Dla pacjentów w najcięższym stanie

- Jest to największe zagrożenie przy zapaleniu stawów. Niestety w przypadku zapalenia płuc wywołanego SARS-CoV-2 i ostrej niewydolności oddechowej największym zagrożeniem jest utrata życia przez pacjenta – wskazuje prof. Życińska.

Podkreśla przy tym, że Tocilizumab podany pacjentom z COVID-19 hamuje występowanie objawów zagrażających życiu, a dokładnie zmniejsza natężenie objawów klinicznych i skraca czas zależności pacjenta do respiratora. Profesor nie ukrywa także, że niezmiernie ważny jest także odpowiedni „timing”, w którym pacjent otrzyma lek.

- W pierwszej kolejności są wskazywani ci pacjenci, którzy potrzebują natychmiastowej interwencji – podkreśla.

Jak dodaje, Tocilizumab jest podawany pacjentom z rozwiniętą już chorobą, występującą pod postacią śródmiąższowego zapalenia płuc i ostrej niewydolności oddechowej.

- Są to pacjenci z oddziałów intensywnej opieki medycznej, znajdujący się w późnym trzecim, a więc ostatnim stadium przebiegu zakażenia wirusem COVID-19 – wyjaśnia. – Pacjenci ci mają rozwinięty tzw. zespół burzy cytokinowej występującej pod postacią śródmiąższowego zapalenia płuc – podkreśla.

Wyjaśnia jednocześnie, że burza cytokin to stan immunologiczny organizmu, w którym zaczyna on produkować różnego rodzaju substancje, które z jednej strony mają za zadanie walkę z procesem zapalnym, ale z drugiej mogą również potęgować reakcję zapalną. A więc w konsekwencji stan pacjenta może się znacznie pogorszyć.

Gaszenie pożaru

- Wiedząc o zaistnieniu takiej sytuacji sięgamy po Tocilizumab – lek, który przeciwdziała burzy zapalnej powstającej w wyniku zakażenia wirusem – mówi prof. Życińska.

Zaznacza, że Tocilizumab to przeciwciało, które blokuje ważną substancję potęgującą rozwój stanu zapalnego – interleukinę 6.

Chcąc zobrazować, czym dokładnie jest występowanie Interleukiny 6 w organizmie człowieka, prof. Życińska posługuje się metaforą płonącego lasu.

- Sytuację, w której dochodzi do rozwiniętej reakcji zapalnej pod wpływem działania wirusa SARS-COV-2, możemy porównać do pożaru na terenie organizmu człowieka zakażonego tym wirusem – mówi.

Pożarem nazywa tutaj stan niewydolności oddechowej pacjenta, a więc sytuację, w której musi on korzystać z urządzeń wspomagających oddech.

- Tradycyjnie, pożar gasimy wodą, a pożar w organizmie możemy ugasić lub ograniczyć z wykorzystaniem tego leku – dodaje.

-Tak samo jak mieliśmy pożar w Parku Narodowym nad Biebrzą, tak również możemy mieć pożar w organizmie chorego – wskazuje. – Symbolem pożaru u pacjenta zakażonego COVID-19 jest wytwarzanie przez jego organizm Interleukiny 6. Gdy jest ogień, pojawia się dym, a gdy stan zapalny – pojawia się Interleukina 6 – podkreśla.

Lekarze z CSK MSWiA w Warszawie traktują IL-6 jako marker – wskaźnik określający kolejne fazy przebiegu zakażenia COVID-19.

Podawanie pacjentom leku Tocilizumab stosowane jest w szpitalu od początku epidemii, a więc od momentu, kiedy został on przekształcony w szpital jednoimienny. Lek podawany jest dożylnie co kilka dni, a pomiędzy kolejnymi dawkami pacjent jest nieustannie monitorowany przez lekarzy.

Do tej pory lek podano ok. 20 pacjentom.

- Efekty są spektakularne – podkreśla prof. Życińska. – Wszyscy pacjenci, którzy otrzymali lek, zareagowali spektakularnie, bo już po kilku dniach wszyscy zostali odłączeni od respiratora – podkreśliła.

Metoda leczenia stosowana przez CSK MSWiA w Warszawie była prowadzona w Chinach i jest stosowana w USA i we Włoszech. CSK MSWiA ściśle współpracuje z ośrodkiem w Turynie, z którym wymienia się wynikami badań.

Eksperci: w udarze mózgu liczy się czas, nie zapominajmy o tym w czasie epidemii

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

Wystąpienie objawów wskazujących na udar mózgu, takich jak opadający kącik, ust, osłabienie jednej ręki i/lub nogi, zaburzenia mowy, czucia, wymagają natychmiastowego wezwania pogotowia, również w czasie epidemii – alarmują kardiologowie.

Eksperci z Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego (PTK) przypominają o tym z okazji Europejskiego Dnia Profilaktyki Udarowej, który przypadał 10 maja.

Jak przypomina dr hab. Piotr Musiałek z Kliniki Chorób Serca i Naczyń Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, udar jest chorobą naczyniową mózgu. Najczęściej występuje udar niedokrwienny (ok. 85 proc. wszystkich przypadków udarów mózgu), do którego dochodzi zwykle w wyniku zatkania naczynia mózgowego przez materiał zatorowy. Najczęściej jest to skrzeplina powstała w obrębie serca (u chorych na migotanie przedsionków) lub w wyniku pęknięcia blaszki miażdżycowej w tętnicy szyjnej. Udar mózgu oznacza nieodwracalne uszkodzenie, zwykle obumarcie fragmentów tkanki mózgu z powodu zatrzymania dopływu krwi, wyjaśnia kardiolog.

W Polsce co roku udaru doznaje około 60-70 tysięcy osób, a około 30 tysięcy z nich umiera. Śmiertelność z powodu udaru w naszym kraju jest jedną z najwyższych w Europie. Jest to również najczęstsza przyczyna trwałego inwalidztwa u osób po 40. roku życia.

Podstawą jest wczesna diagnostyka

Jak podkreśla prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego prof. Adam Witkowski, znakomitej większości udarów można uniknąć – podstawą jest wczesna diagnostyka oraz

eliminacja czynników ryzyka, wśród których dominują: otyłość, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, stres, brak aktywności fizycznej i niewłaściwa dieta.

„Dlatego tak ważny jest powrót do prac nad Narodowym Programem Zdrowego Serca i Naczyń” – wskazuje kardiolog w informacji prasowej.

Jak dodaje, aby poprawić zdrowie Polaków niezbędne jest wdrożenie edukacji w zakresie prewencji pierwotnej już od pierwszych lat szkolnych.

Do przyczyn udaru powiązanych z chorobami kardiologicznymi zalicza się nadciśnienie tętnicze oraz migotanie przedsionków, czyli nieregularne i chaotyczne skurcze mięśnia sercowego. Migotanie przedsionków stanowi jedną z najczęstszych przyczyn udarów kardiogennych, które uznawane są także za najgorzej rokujące. U pacjentów z tymi problemami kardiologicznymi profilaktyka udaru polega na przyjmowaniu leków zapisanych przez lekarza i ścisłym przestrzeganiu jego zaleceń.

Objawy udaru mózgu, które powinny powodować natychmiastowe wezwanie pomocy medycznej, łatwo zapamiętać według pierwszych liter słowa „MASZ”. Oznaczają one: M – mowa zmieniona, A - asymetria twarzy (opadnięcie kącika ust), S - słabość ręki/nogi (niedowład jednej ręki i/lub nogi), Z - zaburzenia czucia. Objawem udaru może być także silny ból głowy, mdłości, utrata przytomności.

Kluczowy czas

Dzięki szybkiemu wezwaniu pogotowia, które powinno zawieźć pacjenta z takimi objawami do szpitala z oddziałem udarowym, rosną szanse na uratowanie pacjentowi życia i ograniczenia niepełnosprawności.

„Powrót do zdrowia po udarze zależy – jeszcze bardziej niż w przypadku zawału serca – od tego, jak szybko chory trafi pod specjalistyczną opiekę. Z każdą minutą obumiera część jego mózgu, dlatego też czas gra najważniejszą rolę w udarze” – zaznacza prof. Musiałek.

Jego zdaniem życie i zdrowie osoby, u której wystąpił udar, często zależy od tego, czy w chwili zagrożenia ona sama lub ludzie w jej otoczeniu będą potrafili właściwie i szybko zareagować.

„Należy o tym pamiętać zwłaszcza teraz, w dobie koronawirusa, gdy obserwujemy – z powodu obaw związanych z trafieniem do szpitala – znaczne opóźnienia we wzywaniu przez chorych i ich rodziny pogotowia ratunkowego. Nie zwlekajmy tylko wezwijmy pogotowie ratunkowe w tych sytuacjach, w których zrobilibyśmy to przed epidemią” – apeluje kardiolog. Pozwala to na szybkie zastosowanie leczenia trombolitycznego, rozpuszczającego skrzeplinę, która zablokowała naczynie mózgowie albo trombektomii mechanicznej, polegającej na usunięciu skrzepliny przy pomocy cienkiej, miękkiej rurki działającej na zasadzie podobnej do węża odkurzacza.

W 2018 r. minister zdrowia wprowadził rozporządzeniem pilotaż trombektomii mechanicznej w leczeniu udaru niedokrwinnego. Pilotaż dotyczy sposobu wdrożenia tej metody leczenia udaru w Polsce, tak, aby skutecznie zapewnić dostęp do niej pacjentom.

Najskuteczniejsza metoda leczenia

„Jest to obecnie najskuteczniejsza metoda leczenia udarów” – podkreśla prof. Musiałek. Leczenie trombektomią mechaniczną, wdrożone w ciągu dwóch pierwszych godzin od wystąpienia udaru niedokrwiennego mózgu, daje aż 90 proc. szansy na powrót do pełnego zdrowia u odpowiednio zakwalifikowanych, dodaje kardiolog.

Według niego obecnie w Polsce do zabiegów trombektomii mechanicznej kwalifikuje się 5000-6000 osób rocznie. Natomiast, zgodnie z danymi NFZ od stycznia do listopada 2019 r. wykonano ich jedynie 1111.

„Program ten wymaga modyfikacji, w tym rozszerzenia o kolejne ośrodki (obecnie jest ich zaledwie 18), ponieważ fundamentalna potrzeba zdrowotna społeczeństwa zaspokojona jest obecnie jedynie w niewielkim stopniu” – podkreśla prof. Musiałek, cytowany w informacji prasowej.

W jego opinii ważne jest, aby pacjenci mogli uzyskać realną pomoc przez 24 godziny, siedem w tygodniu przez cały rok.

Przykładem ośrodka, w którym w ramach programu pilotażowego MZ funkcjonuje skuteczny program trombektomii mechanicznej jest Górnośląskie Centrum Medyczne im. Prof. L. Gieca Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Program koordynowany jest przez Klinikę Neurologii, w której całodobowy dyżur pełni specjalista neurolog kwalifikujący pacjentów do zabiegów trombektomii. Po zgłoszeniu pacjenta i kwalifikacji, zawiadamia on dyżurnego specjalistę wyszkolonego w terapii endowaskularnej. Dyżury w określone dni pełnią kardiolog, chirurdzy naczyniowi oraz radiolodzy interwencyjni. Taki sposób podziału zadań usprawnia pracę i zapewnia dostępność pacjentów do nowoczesnego leczenia udaru mózgu przez całą dobę, 365 dni w roku, podkreśla prof. Wojciech Wojakowski, kierownik Kliniki Kardiologii i Chorób Strukturalnych Serca Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

Ćwiczenia i dieta to podstawa sprawności na starość

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

Regularne ćwiczenia siłowe połączone ze zdrową, bogatą w kwasy omega-3 dietą pomagają starszym kobietom utrzymać siłę i sprawność. Szczególnie ważne, aby ćwiczyć między 50 a 65 rokiem życia.

Dr Peter Edholm z Uniwersytetu w Örebro, w ramach swojej pracy doktorskiej przebadał wpływ ćwiczeń i diety na stan zdrowia kobiet w starszym wieku. Wyniki pokazują wyraźne zależności.

- Mają one miejsce niezależnie od nawyków związanych z ćwiczeniami we wcześniejszych latach, co zgadza się ze znanym przysłowiem, że nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie ćwiczeń – mówi dr Edholm.

Jednocześnie okazało się, że po uwzględnieniu ilości czasu spędzonego na ćwiczeniach, liczba godzin spędzonych na siedzeniu przestała mieć znaczenie. Taki wynik sugeruje, że to nie samo siedzenie uszkadza zdrowie, ale brak ruchu.

- Stoi to w sprzeczności z tym, o czym zwykle donoszą media. Oznacza to, że należy położyć nacisk na zwiększenie czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną, np. w postaci szybkich spacerów, zamiast na ograniczanie czasu siedzenia – zwraca uwagę badacz.

Warto ćwiczyć całe życie. Kobiety aktywne w młodszym wieku, miały później więcej masy mięśniowej i wyższą sprawność na starość. Sport w młodym wieku pomagał im w późnych latach, nawet gdy już nie ćwiczyły. Największy wpływ okazał się jednak mieć okres między 50 a 65 rokiem życia.

- Wysoki poziom aktywności fizycznej w średnim wieku może częściowo chronić nas przed negatywnymi skutkami wywieranymi przez siedzenie na masę mięśniową i sprawność w późniejszych latach. Najlepiej oczywiście być aktywnym całe życie – podkreśla autor odkrycia.

Przeprowadzone przez niego badanie pokazało także, iż ćwiczenia połączone z dobrą, bogatą w kwasy omega-3 dietą działają jeszcze lepiej – zarówno pod względem

Choroba Parkinsona może zaczynać się w jelicie

Autor: PAP niepełnosprawni.pl

Szwedzko-amerykański zespół naukowców sprawdził, jak komórki ulegają uszkodzeniu w różnych chorobach neurologicznych. W ten sposób badacze odkryli m.in. wpływ komórek jelita na chorobę Parkinsona.

Układ nerwowy składa się z setek różnych rodzajów komórek o różnych funkcjach – przypominają specjaliści ze szwedzkiego Instytutu Karolinska i Uniwersytetu Północnej Karoliny, autorzy nowej pracy opublikowanej w magazynie „Nature Genetics”. Poznanie tych komórek to podstawa dla zrozumienia chorób neurologicznych, psychiatrycznych oraz w opracowania nowych terapii.

Badacze przygotowali właśnie mapę pokazującą komórki, które uczestniczą w powstawaniu różnych chorób.

Jedną z tych, które przeanalizowali, jest choroba Parkinsona, objawiająca się osłabieniem możliwości ruchowych i poznawczych. Wynika ono z utraty przez mózg komórek produkujących neuroprzebieżnik – dopaminę.

- Tak, jak można się spodziewać – ustaliliśmy, że neurony dopaminergiczne związane są z chorobą Parkinsona. Co jednak zaskakujące, zauważyliśmy też, że neurony układu pokarmowego wydają się odgrywać ważną rolę w tym zaburzeniu. Przemawia to za hipotezą, że choroba Parkinsona zaczyna się w jelicie – podkreśla jeden z autorów, prof. Patrick Sullivan.

Badaczy zaskoczyło też inne odkrycie. Okazało się, że na wczesnym etapie choroby dochodzi w mózgu do uszkodzenia komórek innych, niż neurony, zwanych oligodendrocytami. To wskazuje, że odgrywają one ważną rolę w rozwoju schorzenia.

- Ze względu na fakt, że badania na zwierzętach sugerowały rolę oligodendrocytów oraz to, że udało nam się pokazać ich znaczenie u pacjentów z chorobą, wyniki te mogą mieć kliniczne znaczenie – mówi kierujący badaniem prof. Jens Hjerling-Leffler.

Co istotne, komórki te uszkodzają się jeszcze wcześniej niż neurony.

- To sprawia, że są atrakcyjnym celem dla interwencji terapeutycznej w chorobie Parkinsona – wyjaśnia jeden z naukowców dr Julien Bryois.

JEDZMY ZDROWO

Chleb – smak z dzieciństwa

Autor: Alicja Cyrcań. „Sześciopunkt”

Pajda chleba skropiona wodą i posypana cukrem to smak mojego dzieciństwa. Odkąd pamiętam, chleb kojarzy mi się z ciepłem domowego ogniska i tradycją. Uwielbiam jego zapach i smak. To on zajmuje pierwsze miejsce na liście moich zakupów.

Jak dziś wybrać dobry chleb?

W sklepach jest bardzo duży wybór pieczywa, w tym chlebów. W dziale piekarniczym znajdziemy chleb młodości, chleb drwala czy chleb wiejski. Czytając tego typu nazewnictwo, można by pomyśleć, że to dobre produkty. Jednak podczas zakupów to nie nazwa powinna mieć kluczowe znaczenie. Najważniejszy jest skład zawarty na opakowaniu: im krótszy, tym lepszy. Dobry chleb potrzebuje czterech podstawowych składników: mąki, wody, zakwasu i soli. Dodatkowo może być wzbogacony ziarnami: pestkami słonecznika, dyni czy sezamu. Taki chleb jest nie tylko smaczny, ale i zdrowy. Odżywia organizm, dostarcza dużej ilości błonnika oraz reguluje pracę przewodu pokarmowego.

Jak prawidłowo przechowywać chleb?

Przechowywanie chleba wpływa na jego walory smakowe i odżywcze. Chleba nie należy przechowywać w foliowych woreczkach. Najlepiej zaopatrzyć się w woreczki lniane, które oddychają, dzięki czemu chleb nie pleśnieje, nie wysycha i na długo pozostaje świeży. Jeśli nie mamy takiego woreczka, chleb możemy owinać papierem śniadaniowym lub włożyć do papierowej torby. Dodatkową ochronę zapewni chlebak, najlepiej drewniany, który zabezpieczy chleb przed wilgocią.

Pamiętajmy, że chleb powinien być przechowywany w suchym miejscu.

CIEKAWOSTKI

Nagroda dla polskiego studenta

Europejski student otrzymał najwyższą w kraju nagrodę medyczną za odkrycie sposobu przywrócenia wzroku w każdym wieku



Wioną 14 kwietnia 2020 roku na Europejskim Kongresie Okulistów wydarzyło się coś niesamowitego. Cała publiczność stała przez 10 minut i oklaskiwała mężczyznę, który był na trybunie. Był Adam Nowakowski, student z Polski. To on zaproponował zastosowanie unikalnej formuły.

Adam Nowakowski zaproponował świetny pomysł, a struktury naukowe Europy podjęły się jego realizacji. W opracowywanie leku zaangażowani byli specjaliści z europejskich ośrodków badawczych i wielu innych specjalistów. Lek został już stworzony i wykazuje doskonałe wyniki.

Jak nowy lek może uratować miliony ludzi i jak Europejczycy mogą go zdobyć - w naszym dzisiejszym materiale.

Korespondent: "Adam, jesteś jednym z dziesięciu najbardziej inteligentnych studentów medycyny na świecie. Dlaczego zdecydowałeś się poradzić sobie z problemami ograniczania wzroku?"

Nie bardzo chcę o tym rozmawiać publicznie, ale motywacja jest tutaj wyłącznie osobista. Kilka lat temu moja matka zaczęła stopniowo tracić wzrok, ani okulary, ani soczewki nie pomogły - jej widzenie nadal się pogarszało. Został zaplanowany termin na operację, ale tydzień przed ostatecznym terminem okazało się, że miała postępującą ślepotę z powodu słabego dopływu krwi do soczewki i dna oka, co oznacza, że nie może być mowy o żadnej operacji.

Od takiej choroby moja babcia kiedyś całkowicie straciła wzrok. Potem zacząłem badać problemy związane z chorobami wzroku i ich leczeniem. Byłem zszokowany, gdy zdałem sobie sprawę, że większość leków w aptekach to bezużyteczne połączenia chemiczne, które tylko pogarszają sytuację. Mama brała je codziennie.

Przez ostatnie trzy lata całkowicie zanurzyłem się w tym temacie. W rzeczywistości nowa metoda leczenia chorób oczu, o której wszyscy teraz mówią, pojawiła się w trakcie pisania pracy magisterskiej. Uświadomiłem sobie, że wpadłem na coś nowego. Ale nie mogłem nawet myśleć, że spowodowałoby to takie zainteresowanie ze strony różnych struktur.

O jakie struktury chodzi?

Gdy tylko pojawiły się publikacje o mojej metodzie leczenia, natychmiast zacząłem otrzymywać propozycje sprzedaży pomysłu. Jacyś Francuzi napisali pierwsi, oferując 120 tysięcy euro. Ostatnią propozycję dostałem od amerykańskiego holdingu farmaceutycznego. Chcieli kupić moje opracowanie już w cenie 35 milionów dolarów. Teraz zmieniłem swój numer telefonu i nie wchodzę do portali społecznościowych, ponieważ każdego dnia zwracają mi głowę ofertami zakupu we wszystkich kanałach komunikacji.

Ale o ile wiem, nie sprzedał Pan formuły?

Nie. Może to zabrzmieć trochę ostro, ale nie stworzyłem jej, aby była opłacalna dla niektórych osób za granicą. W końcu co się stanie, jeśli sprzedam formułę za granicą? Otrzymają patent, zabronią dalszej produkcji zgodnie z tą formułą i podniosą cenę leku. Może jestem młody, ale nie jestem idiotą. W tej sytuacji Europejczyków po prostu nie można będzie leczyć. Jeden z zagranicznych lekarzy powiedział mi, że taki lek powinien kosztować co najmniej 3000 USD. W końcu to nie jest żadne rozwiązanie. Kto może go kupić w naszym kraju za trzy tysiące dolarów? Dlatego też, kiedy otrzymałem od Państwa propozycję udziału w opracowaniu krajowego leku, natychmiast się zgodziłem. Współpracowaliśmy z najlepszymi specjalistami z Europejskiego Instytutu Wizji. To było niesamowite. Teraz lek zakończył już badania kliniczne i jest dostępny dla ludzi.

Ze strony Państwa rozwój leku koordynował dr Thomas H. Wheeler-Schillin, dyrektor generalny Europejskiego Instytutu Wizji. Poprosiliśmy go o rozmowę o nowym leku i jego planach.



Korespondent: "Jaka jest istota pomysłu Adama? W rzeczywistości pomaga przywrócić wzrok w każdym wieku?"

Idea Adama to nowe podejście w leczeniu wzroku, nawet w przypadku chorób dziedzicznych. Nie jest tajemnicą dla specjalistów, że wszystkie dzisiejsze preparaty farmaceutyczne mogą pomóc tylko na początkowych etapach. Co więcej, często pozbawieni skrupułów lekarze stosują takie podejście, że na początku pacjentowi przypisuje się wiele leków, co tylko opóźnia to, co nieuniknione. A kiedy przychodzi moment, że osoba praktycznie przestała widzieć - jest natychmiast wysyłana na operację.

Dla nich to tylko biznes - nikt nie zadaje sobie celu, aby wyleczyć pacjenta

Nasi naukowcy jeszcze na początku lat 2000 zdali sobie sprawę, że 90% problemów ze wzrokiem występuje tylko z jednego powodu - niewystarczającego zaopatrzenia gałki ocznej w krew, który odżywia soczewki, twardówkę i rogówkę niezbędnymi substancjami. A jeśli wyeliminujemy tę pierwotną przyczynę, możemy prawie całkowicie zrezygnować z kosztownych operacji

Pomysł Adama pomaga regulować prawidłowy dopływ krwi do całego aparatu wzrokowego człowieka. Pozwala to całkowicie wyeliminować ryzyko utraty wzroku na początkowym etapie choroby. Ale z pewnością nie wystarczy, aby wyleczyć ciężkie etapy, jeśli chodzi o całkowitą ślepotę. Właśnie dlatego potrzebne były wysiłki tak dużej liczby lekarzy i specjalistów medycznych, aby opracować skuteczny sposób przywracania wzroku w każdym wieku wokół jego receptury.

Korespondent: "Uważa się jednak, że nie można przywrócić wzroku bez metody operacyjnej, zwłaszcza po 40 roku życia?"

To wszystko nie ma żadnych podstaw. To tylko chęć kampanii farmaceutycznych do dodatkowego zarobku. Od dawna udowodniono, że każdy układ organizmu może się

regenerować, wystarczy mu pomóc - usunąć procesy zapalne, zwiększyć krążenie krwi i przyspieszyć usuwanie martwych komórek i toksyn.

Korespondent: "Ale jak wcześniej leczyli problemy ze wzrokiem? W tym celu w aptekach jest dostępne wiele leków."

Faktem jest, że tych leków jest mnóstwo. Ale wszystkie opierają się na zasadzie opisanej na samym początku wywiadu. Te leki tylko łagodzą objawy - to wszystko, co mogą zrobić. Przez krótki czas wzrok staje się lepszy. Ale ogólnie rzecz biorąc, częściej mają negatywny wpływ na wzrok niż pozytywny. Tutaj Adam miał absolutną rację. Jeśli spojrzeć na formuły leków w aptekach, każdy specjalista zrozumie, że można je przyjmować tylko w ostateczności.

Korespondent: "Jaka jest różnica od leku Pana? Okazuje się, że pomaga całkowicie przywrócić wzrok?"

Głównym celem leku jest tworzenie nowej tkanki zamiast tkanki uszkodzonej i przywrócenie dopływu krwi do oka. Nawet jednej aplikacji wystarcza do aktywacji ponad 930 000 komórek, które są bezpośrednio zaangażowane w proces przywracania wzroku. I tak przez cały kurs. To jest podstawowa zasada leczenia.

Z tym wszystkim, podobnie jak Adam, podeszliśmy do tej kwestii dość nietypowo. Nasz lek to nie tylko kolejny układ formuł chemicznych, które składają się na większość leków, ale unikalne połączenie wysoce skoncentrowanych ekstraktów pochodzenia roślinnego. Dzięki temu jest nie tylko tak skuteczny, jak to możliwe, ale także całkowicie bezpieczny podczas leczenia.

Dosłownie 1-2 dni po rozpoczęciu kursu leku wzrok zaczyna się odzyskiwać. Obraz staje się ostrzejszy, ostrość widzenia poprawia się, zaczerwienienie i zapalenie są usuwane. Następnie następuje odzyskiwanie komórek, a wzrok powraca nawet w najbardziej złożonych przypadkach. Ponadto, w przeciwieństwie do chemii farmaceutycznej, "Cleanvision" nie wpływa niekorzystnie na małe naczynia gałki ocznej.

Korespondent: "Ale Państwa lek będzie również w aptekach? Nawiasem mówiąc, ile to będzie kosztować?"

Wie Pan, że gdy tylko stało się jasne, że naprawdę mamy coś wartościowego, farmaceuci zaatakowali nas na wszystkich frontach. Adamowi też początkowo zaoferowali sprzedaż jego formuły. Wcale nie do rozpoczęcia produkcji leku. Przeciwnie, aby zapobiec temu. Leczenie wzroku w naszych czasach jest największą niszą na świecie na rynku farmaceutycznym. W samych Stanach Zjednoczonych sprzedawane są leki na wartość miliardów dolarów. Nasz środek może radykalnie zmienić sytuację jako całość. W końcu nikt nie będzie wydawał pieniędzy co miesiąc na stare leki, a tym bardziej na kosztowną operację i laserową korektę, kiedy będzie miał możliwość raz wziąć kurs "Cleanvision" i na zawsze przywrócić wzrok w każdym wieku.

Sieci apteczne są partnerami ściśle współpracujących z nimi firm farmaceutycznych. I naturalnie zależy im na sprzedaży leków. Nie chcą nawet słyszeć o nas w naszym rozwoju. Pomimo tego, że obecnie jest to jedyna oficjalnie zalecana przez Centrum nauki o zdrowiu terapia chorób wzroku i zapobieganie powikłaniom w postaci całkowitej ślepoty.

Korespondent: "Tak więc, a jeśli w aptekach nie będzie sprzedawany lek, to jak go zdobyć?"
Zdecydowaliśmy, że jeśli zwykłe apteki nawet nie chcą o nas słyszeć, możemy się bez nich obejść. I ustanowiliśmy bezpośrednią dystrybucję "Cleanvision". Bez pośrednika w postaci apteki komercyjnej. Omówiliśmy kilka opcji i zdecydowaliśmy się na najbardziej skuteczną. Osoba, która chce otrzymać lek, składa zamówienie przez naszą aptekę internetową, po czym kontaktujemy się z nią i wysyłamy lek. Na zamówienie Centrum nauki o zdrowiu 14 kwietnia 2020 apteka internetowa została już utworzona i działa. Prawie wszyscy mają teraz Internet. Nawet jeśli osoba nie ma komputera, najczęściej ma telefon z dostępem do Internetu. I każdy może złożyć zamówienie.

Każdy, kto złoży zamówienie przed 13 może (włącznie), otrzyma opakowanie "Cleanvision" 50% zniżki. To jest nasze wspólne działanie z Ministerstwem Zdrowia w celu zwrócenia uwagi ludzi na lek. Mamy nadzieję, że efekt "poczty pantoflowej" zadziała i każda wyleczona osoba poleci lek swoim znajomym.

Korespondent: " A ile będzie kosztować lek dla wszystkich innych?"

Koszt produkcji produktu wynosi około 100 euro za opakowanie. Teraz udało nam się uzgodnić z kierownictwem Centrum nauki o zdrowiu, że zrekompensują cały koszt. Na szczęście na górze rozumieją znaczenie udostępniania takiego leku całej populacji kraju, a nie tylko pojedynczym osobom. W zamian zobowiązaliśmy się nie sprzedawać formuły za granicą i nie wysyłać produktu na eksport, dystrybuując go tylko na terenie Unii Europejskiej.

„Proteza wzroku”. Naukowcy stworzyli implant, który przesyła obraz liter bezpośrednio do mózgu

Autor: Mateusz Różański, Źródło: Futurism.co

Proteza wzroku, która przesyła informacje o kształcie liter bezpośrednio do mózgu, omijając oczy – tak można opisać wynalazek naukowców z Teksasu. Czy szykuje się przełom w medycynie?

- Gdy użyliśmy stymulacji elektrycznej do dynamicznego śledzenia liter i przesyłania ich obrazu bezpośrednio do mózgow pacjentów, byli oni w stanie „zobaczyć” kształty liter i je zidentyfikować – powiedział Daniel Yoshor z Baylor College of Medicine w Houston. Podkreślił, że pacjenci opisywali obraz liter jako świecące punkty albo porównywali je do napisów tworzonych przez samoloty na niebie.

Całe litery, nie piksele

Wcześniej powstawały już podobne urządzenia – ale one przesyłały informacje w formie pojedynczych pikseli, z których dopiero powstawał cały obraz. Wynalazek teksańskich naukowców przesyła zaś całe kontury liter i dzięki przesyłaniu impulsów elektrycznych bezpośrednio do mózgu pacjenta, pozwala na przeczytanie nawet złożonych komunikatów. Dlatego można go nazwać ważnym krokiem na drodze do stworzenia pełnej protezy wzroku – choćby takiej, z jakiej korzystał Geordi w serialu Star Trek: Następne Pokolenia.

- Pierwszorzędowa kora wzrokowa, w której umieściliśmy elektrody, zawiera pół miliarda neuronów – tłumaczy Michael Beauchamp, profesor Baylor College of Medicine. – W naszym badaniu stymulowaliśmy tylko niewielką część tych neuronów niewielką liczbą elektrod. Według prof. Beauchampa, kolejnym ważnym krokiem będzie współpraca z neuroinżynierami w celu opracowania układów z tysiącami elektrod, umożliwiając bardziej precyzyjną stymulację neuronów.

- Dzięki nowemu sprzętowi ulepszone algorytmy stymulacji pomogą zrealizować marzenie o daniu osobom niewidomym dostępu do informacji wizualnych – stwierdził Michael Beauchamp.

Nomofobia

Autor: Bożena Lampart. Źródło: „Sześciopunkt”

Telefon komórkowy w Polsce od ponad dwudziestu lat noszony jest w kieszeniach, plecakach, torebkach większości dzieci, nastolatków i dorosłych.

Jego historia skłania do refleksji na temat tego, czym w efekcie się dla nas stał. Traktujemy go jako pamiętnik, otwartą listę naszych tajemnic czy wreszcie - nie obawiam się stwierdzić - nabrał cech osobowości. Może spełnia rolę przyjaciela, któremu zwyczajowo powierza się większość sekretów?

Utrata telefonu komórkowego może być zatem porównana z utratą osoby, bez której nie wyobrażamy sobie dalszego funkcjonowania i którą obdarzyliśmy dużym kredytem zaufania. Co się wówczas dzieje ze sferą emocjonalną naszego organizmu?

Czujemy niepokój i niepowetowaną stratę, co często może doprowadzić nawet do depresji. Powyższe symptomy nakłoniły naukowców do pochylenia się nad problemem. I oto powstało określenie uzależnienia od telefonu komórkowego zwane nomofobią. Często kojarzone jest z nową chorobą cywilizacyjną, polegającą na nawyku obecności naszej komórki tu i teraz, zawsze i wszędzie, oby w naszym zasięgu. Ta fobia systematycznie wpływa na powiększanie się grona uzależnionych, wpływając znacząco na nasze życie i powodując jego zaburzenia.

Żywię obawę, iż poziom stresu wywołanego niemożnością skorzystania z telefonu komórkowego można będzie już niedługo porównać z poziomem lęku przed pójściem do dentysty lub z oczekiwaniem na wyniki badań laboratoryjnych w przypadku gorszej kondycji naszego organizmu. Ta nowa pułapka cywilizacyjna łatwo może zdeterminować nasze życie.

Pod koniec ubiegłego wieku, kiedy zapoczątkowano produkcję telefonu komórkowego, nikt nie spodziewał się, iż będzie to załączek omawianego problemu. Przypuszczam, że duże zainteresowanie rynkiem nowych technologii pobudziło producentów do wybujałych pomysłów w ich funkcjonowaniu. I o ile pierwsza komórka służyła tylko do nawiązania kontaktu słownego z bliskimi lub znajomymi i wysyłania krótkich wiadomości tekstowych, o tyle obecna stała się oknem na cały świat. Oczywiście dzieje się tak dzięki Internetowi zainstalowanemu w tym mobilnym urządzeniu. Spełnia ono również funkcję telefonu, dyktafonu, aparatu fotograficznego, notatnika lub w przypadku osób niewidzących - funkcję zapewniającą w miarę bezpieczne życie dzięki aplikacjom nam dedykowanym.

I właściwie dlaczego telefon komórkowy budzi niepokój wśród psychologów i psychiatrów parających się naszym życiem emocjonalnym?

Uważam, iż ich obawy nie tyle są związane z faktem posiadania tego urządzenia, co z rozsądkiem w jego użytkowaniu. Powszechnie wiadomo, że robić należy wszystko z umiarem; pod warunkiem, iż wiemy, co znaczy to słowo. Wydaje się, że to optymalna recepta na życie, zatem nie pragniemy wszystkiego, co widzimy, nie mówmy wszystkiego, co wiemy, nie róbmy wszystkiego, co potrafimy.

Z pewnością młodzi użytkownicy telefonów komórkowych nie mają pojęcia o zagrożeniu, jakie niesie ze sobą obecność tych urządzeń w niemal każdym momencie dnia. Ich kreatywność co do miejsc, w których z nich korzystają, jest bezkresna. To my - rodzice - powinniśmy im uświadomić, że posiadanie komórki przy sobie nawet podczas wnoszenia odpadów do pobliskiego śmietnika jest fobią. Lecz bądźmy szczerzy, sami podobnie robimy, a więc nawet nie przyjdzie nam do głowy, aby zwrócić na to uwagę. Po co ostrzegać innych, gdy takie zachowanie uważamy za normalne i jakież nowoczesne!

Nikogo nie dziwi zatem sytuacja, w której osoba nie mogąca znaleźć swojego telefonu w torebce, kieszeni marynarki, zaczyna popadać w popłoch, z drżeniem serca lub rąk filtruje ich zawartość, aby następnie rozbieganym wzrokiem szukać pomocy wśród przechodzących. A nuż w tym momencie przegapi jakąś ważną wiadomość, nie daj Boże ktoś podejrzy jej kontakty lub wykasuje ważne notatki... I to są właśnie pierwsze symptomy nerwicy uzależnienia od telefonu komórkowego.

No ale skoro przekazywano nam przez całe życie, aby zachować umiar we wszystkim, nie popadajmy w paranoję, iż korzystanie z telefonu komórkowego na pewno doprowadzi do ciężkiej nerwicy lub innego zaburzenia emocjonalnego. Przecież wynaleziono go po to, aby ułatwić nam życie i aby, w razie takiej konieczności, swobodnie z niego korzystać. Wystarczy, że będzie nami kierował rozsądek.

Poza tym w dobie tworzenia aplikacji dedykowanych osobom niewidzącym to mobilne urządzenie stanowi bazę do samorozwoju dzięki możliwości odtwarzania książek, oglądania filmów z audiodeskrypcją, zwiedzania obiektów kultury itd.

Trudno powiedzieć, aby dysponowanie przenośnym urządzeniem było pasją, ale dzięki niemu możemy nasze pasje realizować.

Ponadto pełni ono rolę naszego przewodnika, bowiem umożliwia w miarę swobodne poruszanie się w otaczającej przestrzeni.

Na koniec jeszcze parę wskazówek, które pomogą nam ocenić poziom uzależnienia od telefonu komórkowego. Warto zwrócić uwagę na nasze zachowanie w przypadku, gdy komórka straci zasięg, wyczerpie się bateria lub po prostu się zapodzieje. Czy powyższe przykłady powodują nagłe przyspieszenie akcji serca, przyspieszony puls, nadmierne pocenie się spowodowane paniką, wynikającą z braku dostępu do jedynej, naszym zdaniem słusznego, źródła kontaktu ze znajomymi i kręgiem w cyberprzestrzeni? Czy to może zwiastować koniec świata?

Nie, to nie akcja z gatunku dreszczowca. To nasze reakcje, których w rezultacie nie dostrzegamy albo dostrzec nie chcemy i bagatelizujemy. Spójrzmy prawdzie prosto w oczy; może uda nam się znaleźć rozsądne rozwiązanie problemu. Czego wszystkim użytkownikom telefonów komórkowych i sobie życzę.

Popularne chemikalia mogą powodować celiakię

Autor: PAP, źródło: niepełnosprawni.pl

Młode osoby narażone na działanie pewnych pestycydów, substancji z nieprzywierających powierzchni w naczyniach i związków przeciwpalnych częściej chorują na celiakię. Donoszą o tym naukowcy z NYU Grossman School of Medicine.

Celiakia to autoimmunologiczna choroba, w której dochodzi do nietolerancji glutenu. Pojawiają się silne dolegliwości ze strony jelit, m.in. bóle, biegunki, wzdęcia oraz związane ze złą pracą układu pokarmowego, inne problemy w organizmie, w tym zaburzenia rozwoju.

- Tymczasem gluten to białko, które występuje np. w pszenicy, życie czy jęczmieniu. Jedyne leczenie polega na wprowadzeniu bezglutenowej diety, m.in. bez chleba, makaronu czy ciast – tłumaczą naukowcy z NYU Grossman School of Medicine (USA).

Na łamach pisma „Environmental Research” informują oni, że niektóre powszechne w otoczeniu człowieka substancje mogą zwiększać ryzyko choroby.

Naukowcy sprawdzili stężenie toksycznych substancji u 30 dzieci i młodych dorosłych w wieku od 3 do 21 lat z celiakią oraz u 60 osób w podobnym wieku, bez choroby.

Okazało się na przykład, że dzieci i młodzi dorośli z wysokim stężeniem związku oznaczanego DDE, powstającego z wycofanego już pestycydu DDT, byli aż dwa razy bardziej zagrożeni celiakią niż osoby bez podwyższonego poziomu tej substancji.

Różnica między płciami

Badacze zauważyli także różnice między płciami.

Płeć żeńska oznaczała aż ośmiokrotny wzrost ryzyka przy podwyższonym stężeniu pestycydu. Jednocześnie dziewczęta i młode kobiety miały aż od 5 do 10 razy większe ryzyko rozwoju choroby przy dużej ekspozycji na stosowane w nieprzywierających powierzchniach związki perfluoroalkilowe, do których zalicza się m.in. teflon.

Chłopcy i młodzi mężczyźni z kolei dwukrotnie częściej chorowali przy wysokiej ekspozycji na działanie polibromowanych difenyleoeterów stosowanych jako substancje przeciwpalne.

Naukowcy podkreślają, że potrzebne są dalsze badania sprawdzające, czy te substancje stanowią bezpośrednią przyczynę choroby. Przypominają jednak, że znane są one już z tego, że zaburzają gospodarkę hormonami kluczowymi dla rozwoju płciowego i działania układu odpornościowego. Wcześniejsze badania wskazywały, że przyczyną celiakii, która dotyka 1 dorosłą osobę na 100, są głównie geny i choroba przekazywana jest z rodziców na dzieci.

- Nasze badanie pokazuje pierwsze związki między środowiskowym wystawieniem na działanie toksycznych chemikaliów i celiakią – ostrzega autor publikacji, dr Jeremiah Levine. – Uzyskane wyniki rodzą też pytanie, czy mogą istnieć związki między tymi substancjami i innymi chorobami autoimmunologicznymi. To uzasadnienie dla dalszych dokładnych obserwacji i badań – twierdzi naukowiec.

Jeśli przyszłe badania wskażą kolejne tego typu związki, będzie to oznaczało, że przyczyny chorób autoimmunologicznych mogą leżeć także w środowisku.

Ninateka (ninateka.pl) dostępna dla osób z niepełnosprawnością

Autor: niepełnosprawni.pl

Ninateka (ninateka.pl), wyjątkowy serwis VOD zawierający ponad 7000 rozmaitych materiałów audiowizualnych poświęconych polskiej kulturze, w tym filmów fabularnych i dokumentalnych, spektakli, koncertów i animacji, poszerza swoją ofertę dla osób z niepełnosprawnością. W Ninatece za darmo i bez reklam można korzystać już z niemal 300 materiałów opatrzonych audiodeskrypcją, tłumaczeniami na język migowy i napisami dla osób niesłyszących.

Ninateka (ninateka.pl), serwis prowadzony przez Filмотекę Narodową – Instytut Audiowizualny (FINA), w otwartym, darmowym dostępie prezentuje bogactwo polskiej kultury audiowizualnej. Na ninateka.pl znajduje się już ponad 7000 wyselekcjonowanych materiałów audiowizualnych, a liczba ta codziennie rośnie. Tylko tu, nieodpłatnie i bez reklam, można oglądać filmy fabularne i dokumentalne czołowych polskich twórców, rejestracje spektakli i koncertów, animacje, słuchowiska i rozmowy z ciekawymi ludźmi.

Ninateka powstała z myślą o wszystkich użytkownikach – również tych, którzy często spotykają się z wykluczeniem z przestrzeni cyfrowej i utrudnionym dostępem do kultury. Serwis jest otwarty także dla osób niepełnosprawnych i wszystkich, którzy z różnych powodów nie mogą w pełni korzystać z zasobów Internetu.

Za darmo i bez reklam

Już teraz w Ninatece znajdują się 103 materiały z audiodeskrypcją (m.in. „Jestem mordercą” w reż. Macieja Pieprzycy, „Wszystko na sprzedaż” Andrzeja Wajdy, „Między nami dobrze jest” w reż. Grzegorza Jarzyny), 94 opatrzone tłumaczeniem na Polski Język Migowy (takie jak „Amator” Krzysztofa Kieślowskiego, „Inny świat” w reż. Doroty Kędzierszawskiej, „Dziennik z podróży” w reż. Piotra Stasika) oraz 182 z napisami dla osób niesłyszących. Wśród nich m.in. klasyka polskiego dokumentu, etiudy i programy telewizyjne, w tym „Przewodnik po sztuce” prowadzony przez Zbigniewa Liberę. Z wszystkich zasobów dostępnych dla osób z niepełnosprawnościami, łącznie blisko 300 tytułów, można korzystać za darmo i bez reklam, a liczba ta stale się powiększa.

W dobie ograniczonego dostępu do wydarzeń miejskich i zawieszonej działalności kin, teatrów czy bibliotek, serwis może być interesującą propozycją dla obiorców kultury – także dla tych, którzy na co dzień nie zawsze mogą korzystać z bogactwa dostępnych w sieci zasobów, w tym komercyjnych serwisów VOD i oferty stacji telewizyjnych.

Ninateka jako miejsce przyjazne osobom z niepełnosprawnościami została dwukrotnie doceniona: przez Stowarzyszenie Integracja nagrodą „Serwis www bez barier” za najbardziej dostępny serwis internetowy w kategorii „Serwis akcji/wydarzenia kulturalnego” oraz przez Polską Akademię Dostępności – projekt realizowany przez Fundację Widzialni we współpracy z MAiC jako zwycięzca konkursu „The best of accessibility project, 2014” .

Więcej na ninateka.pl.

Informacje na temat dostępności zasobów FINA: dostepnosc@fina.gov.pl.

Polski dokument i nie tylko

Ninateka to wyjątkowy serwis VOD, który w otwartym, darmowym dostępie prezentuje bogactwo polskiej kultury audiowizualnej. W naszych zbiorach znajduje się ponad 7000 wyselekcjonowanych materiałów i liczba ta codziennie rośnie. W Ninatece udostępniamy filmy fabularne i dokumentalne, rejestracje spektakli i koncertów, animacje, słuchowiska i rozmowy z ciekawymi ludźmi.

Szczególne miejsce w zbiorach Ninateki zajmuje polski dokument, zarówno twórczość klasyków tego gatunku – przedstawicieli Polskiej Szkoły Dokumentu – w tym Marcela Łozińskiego, Pawła Łozińskiego, Krzysztofa Kieślowskiego, Kazimierza Karabasza, Mari Zmarz-Koczanowicz, jak i dokumentalistów debiutujących później, m.in. Wojciecha Staronia, Bartka Konopki, Hanny Polak czy Piotra Stasika. Ninateka to także filmy młodych filmowców i ich krótkometrażowych fabuł, możliwe m.in. dzięki współpracy FINA ze Studiem Munka.

Z myślą o miłośnikach teatru powstała „Kolekcja teatralna”, w której znajduje się ponad 50 przedstawień telewizyjnych i słuchowisk. Odwiedzając Ninatekę, można obejrzeć spektakle najważniejszych polskich reżyserów, m.in. Krzysztofa Warlikowskiego, Grzegorza Jarzyny, Jana Klata, Adama Hanuszkiewicza, Krystiana Lupy, Zygmunta Hübnera, Tadeusza Kantora, Jerzego Jarockiego, Krystyny Jandy, Izabelli Cywińskiej i Erwina Axera.

Serwis ma także bogatą ofertę dla melomanów – kolekcje muzyczne poświęcone największym polskim kompozytorom XX wieku, ale też rejestracje koncertów ukazujących najciekawsze zjawiska współczesnej rodzimej sceny muzycznej. Wśród artystów można wymienić Marcina Maseckiego, Patryka Zakrockiego, Waclawa Zimpla, Jana Emila Młynarskiego czy zespoły Tęskno, EABS i Trupa Trupa.

WARSZAWSKI ZDZIERAK

Co kryją kartki Zdzieraka

7 kwietnia

Znany awanturnik, pijak i nożowiec, [...] Kazimierz Szuliński, postrach Powiśla, stał w bramie, nucąc: „Nasza jest noc”. Przechodził obok również podchmielony Henryk Matracki, robotnik, który rzekł do nucącego:

„Nie nasza jest noc”. W odpowiedzi na to S. uderzył M. tzw. bykiem. Napadnięty nie chciał być dłużny, wobec czego wynikła walka. Na krzyk M. wybiegli z mieszkania krewni, dozorca domu Józef Snopek, żona jego Katarzyna i matka młodzieńca Rozalja.

Interwencja ich nie odniosła skutku, przeciwnie, na pomoc Sz. pośpieszyli żona jego oraz dalsi sąsiedzi: Wilhelm Salem i Henryk Holewiński. M. zdołał wyrwać się i wpadł do mieszkania Snopków. Wtedy Sz. przy udziale swych zwolenników zaczął demolować mieszkanie dozorca. Po wybiciu ośmiu szyb w dwóch oknach cegłami i kamieniami, sprawcy wyłamali ramy okienne. Kobiety i dzieci zaczęły kryć się w kątach lub pod łózkami. Nakrycia stołowe oraz potrawy

święteczne zostały zniszczone, drzwi szafy wylamane, maszyna do szycia uszkodzona, firanki zerwane i zabrane, zginął również kanarek z klatki; skradziono: firanki, szynkę, cielęcinę i jajka. Na miejsce przybyło dwóch policjantów, lecz nie mogli oni dać rady z pijanymi napastnikami. Wobec tego przybyło jeszcze trzech policjantów, którzy zajęcie zlikwidowali. Na miejsce krwawego pobojowiska przybył lekarz Pogotowia, który udzielił pomocy ośmiorgu ofiarom bójki.

„Kurier Warszawski”, nr 94, 7 kwietnia 1931, wydanie poranne

8 kwietnia

Dnia 8 b.m. [kwietnia] starostwa grodzkie w Warszawie zarządziły kontrolę nieruchomości, sklepów, targowisk i bazarów w celu sprawdzenia, czy właściciele zastosowali się do zarządzenia o masowym tępieniu szczurów, tj. czy zakupili i wyłożyli trucizny w odpowiednich miejscach. Wobec stwierdzenia, że zarządzenie o odszczurzeniu nie jest w śródmieściu w całej rozciągłości wykonane, starosta grodzki śródmiejskowarszawski pociągnął do odpowiedzialności kilku właścicieli domów oraz przedsiębiorstw. W domach, w których niedbale przeprowadzono przygotowania do odszczurzenia, ukarano kilku dozorców domowych aresztem. Jednocześnie przedłużono okres przeznaczony na wytępienie szczurów o dwa dni.

„Kurier Warszawski”, nr 98, 9 kwietnia 1938, wydanie wieczorne

9 kwietnia

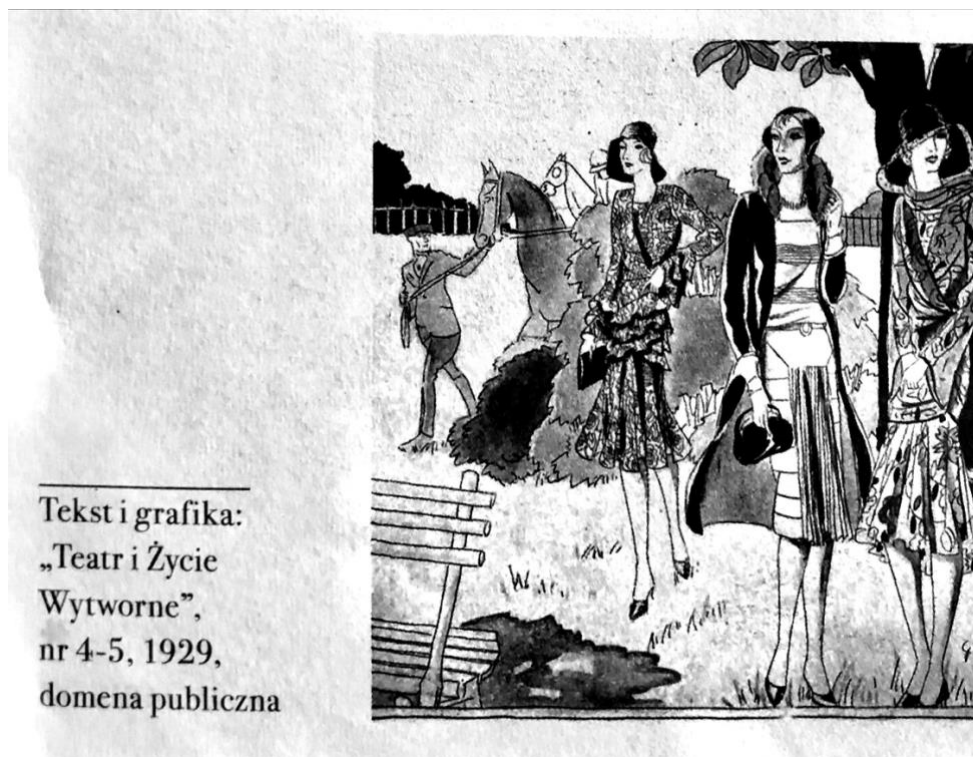
Powstanie zautomatyzowanej piekarni miejskiej planowano już w 1923 roku, ale jej budowa przy ulicy Prądyńskiego 5 ruszyła dopiero cztery lata później. Zakład składał się z dwóch budynków: wyższego, mieszczącego składy mąki, maszyny do wyrabiania ciasta i formowania bochenków, oraz niższego, z piecami do ich wypiekania oraz działem ekspedycji. Pierwsze mechanicznie wyprodukowane bochenki zostały wypieczone dwa lata później, w nocy z 8 na 9 kwietnia 1929. Choć piekarnia posiadała flotę 45 samochodów, pierwszego dnia jej chleb można było kupić jedynie w sklepach Miejskich Zakładów Zaopatrywania Warszawy. Z czasem wytwarzała do 90 ton pieczywa dziennie. Podczas okupacji piekarnia działała dalej, budynek został zniszczony najprawdopodobniej pod koniec wojny.



Piekarnia miejska na Woli, 1929.
Fot. POLONA, domena publiczna

14 Kwietnia

Od wiosennych wyścigów zaczyna się faktycznie letni sezon [...] i uroczę córę syreniego grodu, podobnie jak ich szczęśliwsze siostry z zachodu chętnie korzystają z pretekstu wyścigów do olśnienia wielbicieli i zgnębienia przyjaciółek gamą nadzwyczajnych strojów. [...] Jak to dobrze, że moda współczesna faworyzuje sportowy rodzaj elegancji i że można od biedy skompletować sobie rynsztunek, w którym wygląda się szykownie, choć mokro. Krótkie włosy nigdy nie zwisną z pod kapelusza w tak żałosnych, długich kosmykach, jak smutnej pamięci włosy długie. Choć i tym krótkim dobrze zrobi, tej wilgotnej wiosny, porcja ondulacji permanentnej, bowiem normalne żelazko fryzjerskie jest bezsilne wobec naszego klimatu.



16 kwietnia

Pięć spółek i siedem domów maklerskich - początki Giełdy Papierów Wartościowych w Polsce po przemianach były raczej skromne. Giełda działała w Warszawie od 1817 roku, ale wybuch II wojny światowej zakończył jej funkcjonowanie. Instytucja odrodziła się dopiero w ramach transformacji ustrojowej po 1989 roku. W marcu 1991 Sejm uchwalił uchwałę o obrocie papierami wartościowymi. 12 kwietnia powołano do życia Giełdę Papierów Wartościowych, a już 16 kwietnia odbyła się pierwsza sesja. Symboliczną pierwszą siedzibą giełdy był Dom Partii - przez blisko 40 lat siedziba Komitetu Centralnego PZPR. Polacy zaczęli na nowo uczyć się obrotu akcjami. Czasami technologia płała maklerom figle, jak choćby wówczas, gdy czajniki podłączone do tej samej sieci elektrycznej co giełdowe komputery powodowały zakłócenia w pracy tych ostatnich. W listopadzie 2000 GPW przeniosła się do nowej siedziby wzniesionej przy ulicy Książęcej 14. Obecnie warszawska giełda jest największą w Europie Środkowo-Wschodniej.

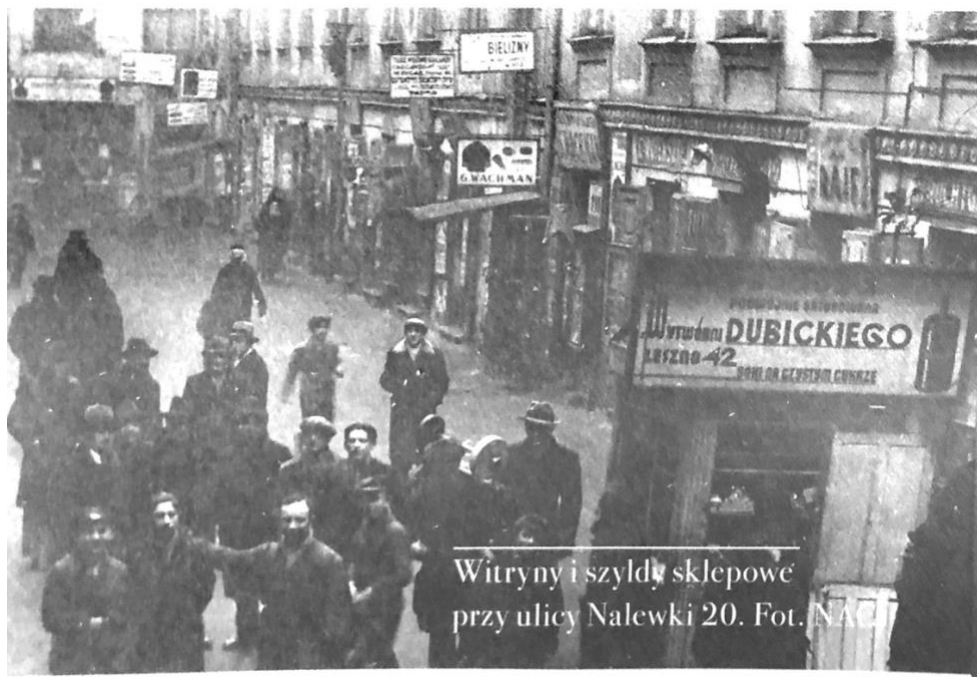
17 kwietnia

W obecności byłej premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher dokonano ponownego uroczystego otwarcia hotelu Bristol. Zamknięty w 1981 roku ze względu na fatalny stan techniczny, gmach czekał dwanaście lat na kapitalny remont i ponowne przyjęcie gości. Renowacja przywróciła dawny secesyjny nastrój wnętrza budynku, zmienionych po wojnie na bardziej odpowiadający wymogom czasów styl realizmu socjalistycznego. Nie zrekonstruowano pierwotnego wystroju wnętrza hotelowych, przywracając raczej klimat nawiązujący do

wiedeńskiej secesji. Na kolejny wielki remont Bristol czekał do 2013 roku. Dzięki niemu dołączył do sieci najbardziej luksusowych hoteli na świecie.

19 kwietnia

W rocznicę wybuchu powstania w getcie warszawskim przywołujemy przedwojenny obraz dzielnicy północnej. Jedną z jej charakterystycznych cech były kamienice z wąskimi wydłużonymi podwórkami. Wszystkie tamtejsze lokale na parterze, a często takie na wyższych kondygnacjach, zajmowały sklepy bądź firmy świadczące usługi. Dziedzińce te ciągnęły się od ulicy Nalewki aż do Wałowej lub w przeciwnym kierunku do ulicy Dzikiej (dziś Zamenhofs). Jednym z nich było widoczne na zdjęciu podwórko przy ulicy Nalewki 20. Wśród szyldów znajdują się reklamy sklepów A. Rajfa, G. Wachmana, Ch. Rotensztana, M. Rygała, w których można było nabyć m.in. tiule, welony, bieliznę, gorsety, galanterię, nici czy firanki.



Witryny i szyldy sklepowe przy ulicy Nalewki 20. Fot. NACI

21 kwietnia

W piątek 21 kwietnia około godz. 7 wieczorem do stojkowego zajmującego stanowisko na rogu ul. Mostowej i Rybaków zwróciła się niejaką Żołądz, gospodyni prostytutek z ul. Brzozowej 28 i zawiadomiła, że jakiś pijany żołnierz wyłamał drzwi bagnetem i wdarł się do mieszkania. Skoro tam wszedł stojkowy, wtedy Aleksander Krasawczikow, zmierzył do niego z karabinu. Stojkowy wezwał stojących na posterunku dwu żołnierzy pułku ładońskiego. Krasawczikow wystrzelił, raniąc w ucho żołnierza Kudikowa, a następnie oddalił się spieszenie bez czapki w stronę Rybaków, strzelając po drodze do publiczności i żołnierzy. Na ul. Brzozowej ranił on Icka

Gelbzejtra i syna tegoż Hersza, pierwszego - lekko w brzuch, drugiego - ciężko w piersi. Na Rybakach w pobliżu domu No 7 Krasawczikow ciężko ranił Franciszka Trębskiego, który wkrótce zmarł od tej rany. Na ulicy Freta ranił w nogę feldfebla fortecznego telegrafu Kobelskiego, a następnie udał się na ul. Franciszkańską, gdzie w pobliżu domu No 6 ścigającemu Krasawczikowa starszemu rewirowemu Szerenosowi, z innymi stójkowymi, przy pomocy publiczności, udało się obezwładnić go i zatrzymać. Jak się następnie okazało, Krasawczikow wraz z drugim szeregowcem pod dowództwem podoficera był posłany w jakimś interesie do Cytadeli. Tam jednak tak się spili, że podoficer nie mógł sam iść, szeregowcy poprowadzili go pod rękę, następnie zaczęli nieść i pozostawiając nieprzytomnego, pijanego podoficera w domu No 16 na Rybakach, koło łaźni, odeszli. Krasawczikow poszedł oddzielnie na Rybaki. Następnie alkohol oszołomił go, a co dalej się stało, nie pamięta.

„Wiek Ilustrowany”, nr 104, 25 kwietnia 1905

22 kwietnia

Wielka nasza tradycja wojskowa oraz świetny rozkwit wojskowości polskiej w dobie obecnej domagają się poważnej instytucji muzealnej, która będąc świątynią sławy oręża polskiego i skarbnicą nieśmiertelnego ducha rycerskiego, służyć będzie jednocześnie ku naukowemu pogłębieniu i rozwojowi wszystkich gałęzi wiedzy wojskowej w znaczeniu współczesnym - tymi słowami rozpoczyna się krótki dekret Józefa Piłsudskiego o powołaniu Muzeum Wojska i ustanowieniu jego dyrektorem płk. Bronisława Gembarzewskiego, inicjatora powstania tej instytucji.

Na siedzibę muzeum udostępniono przestrzeń w budynku przy ulicy Podwale 15, w którym już mieściło się Muzeum Narodowe. Jego dyrektorem był zresztą także Gembarzewski. Pierwszą wystawę otwarto w 1921 roku, w setną rocznicę śmierci Napoleona. W 1933 roku Muzeum Wojska „tymczasowo” przeniosło się, wraz z Muzeum Narodowym, do nowej siedziby przy Alei 3 Maja (obecnie Al. Jerozolimskie 3). W czasie wojny część zbiorów została rozgrabiona bądź zniszczona. Wieloletnie starania instytucji o własną siedzibę mają się wkrótce ziścić - siedziby Muzeum Wojska Polskiego oraz Muzeum Historii Polski przeniosą się do nowoczesnego kompleksu muzealnego na terenie Cytadeli Warszawskiej.

23 kwietnia

Lampucera to typowy w gwarze warszawskiej przykład humorystycznego wykorzystania słów i określeń obcojęzycznych. W oryginale (germanizm) słowo „lampenputzer” oznaczało czyściciela, osobę zajmującą się przycinaniem knotów, konserwacją i ogólną dbałością o stan techniczny ulicznych lamp naftowych. W gwarze warszawskiej słowo „lampa” stało się synonimem „twarzy” i na ulicy można było usłyszeć: „Jeszcze słowo, a zarobisz w lampę!” albo bardziej pokojowo: „No no... ale ktoś ci lampę przyozdobił!”.

W drugim znaczeniu „lampucera” potocznie oznaczała kobietę w wieku „fest przebrzmiałym”, przesadnie dbającą o wygląd. Gdyby poprosić o opis czerniakowskiego cwaniaka, brzmiałoby to mniej więcej tak: „Kobita w wieku słusznym, przesadnie i wyzywająco odpicowana, bez najmniejszego pokrycia w ogólnym stanie hzyonomicznej prezentacji”. Ale też terminem

„lampucera” określano „panie o dość ulotnej reputacji”, które spotkać można było pod knajpami czy w bocznych uliczkach, gdzie w oczekiwaniu na potencjalnych klientów opierały się o latarnie.

24 kwietnia

Na ulicach Warszawy wzbudził wczoraj sensację żywy dwugarbny wielbłąd, obnoszący reklamy popularnej fabryki pasty do obuwia. Jak się okazuje, jest to znany z warszawskiego Zoo wielbłąd „Grzesio”, ulubieniec dzieci, tak często widziany na fotografiach z Zoo. Podczas działań wojennych wielbłąd ten został zabrany przez jednego z dozorców i pod dobrą opieką przetrwał. Obecnie jest on używany przez firmę do obnoszenia reklam. Dzieci powitały swojego ulubieńca z prawdziwą radością.

„Nowy Kurier Warszawski”, nr 96, 24 kwietnia 1940



Wielbłąd na warszawskiej ulicy na fotografii nieznanego Niemca, 1940. Fot. ze zbiorów Archiwum Państwowego w Warszawie

25 kwietnia

Tradycja wystaw higienicznych w Alejach Ujazdowskich sięga XIX wieku. Pierwsza wystawa w formie specjalnie projektowanych plenerowych pawilonów została otwarta w 1887 roku na terenie parku Ujazdowskiego, miała być w swym założeniu „swoistą lekcją higieny dla szerokich kręgów społeczeństwa”. Wystawa z 1926 roku wzniesiona na terenie obecnego placu Na

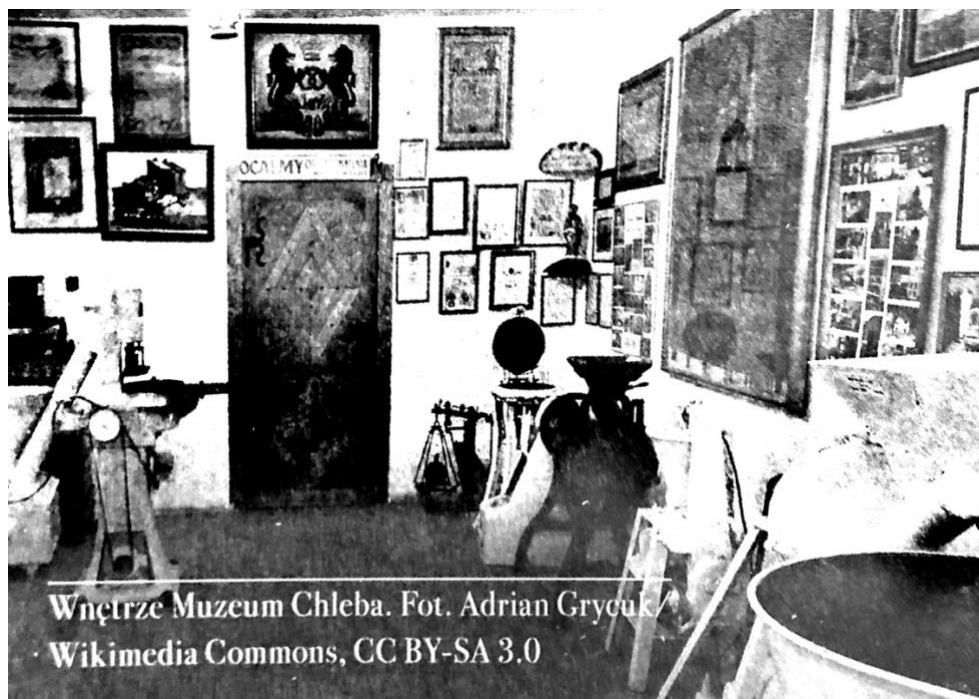
Rozdrożu dotyczyła rynku spożywczego i naznaczona była przez kryzys gospodarczy. Postawione pawilony były mało spektakularne, wyjątek stanowiły pawilony producentów żarówek i piwa. „Próbki piwa naszej wytwórczości mogą śmiało konkurować z napojem z warzelnii czeskich i niemieckich” - donosił reporter „Świata”.

Kiosk fabryki
żarówek „Cyrkon”
na wystawie
spożywczo-
-higienicznej w 1926
roku. Fot. POLONA,
1926 r. publikacja



26 kwietnia

Kwit na sól piekarniczą z 1867 roku, przedwojenna maszyna do produkcji kajzerek, wagi warszawskie i lwowskie, a także kolekcja kartek na chleb pamiętająca I i II wojnę światową to tylko niektóre z eksponatów w Muzeum Chleba. Otwarto je dwie dekady temu w obecności władz miejskich i przedstawiciela wicepremiera Leszka Balcerowicza. Założone przez - a jakże! - mistrza piekarskiego z 50-letnim stażem Mariana Pozorka, powstało na Szmulkach przy ulicy Jadowskiej 2. Zbiory pana Mariana są prezentowane w trzech salach w garażu budynku, w którym mieści się jego piekarnia. Muzeum można zwiedzać bezpłatnie po wcześniejszym telefonicznym umówieniu. Większe grupy mogą w trakcie wizyty upiec bułki.



Wnętrze Muzeum Chleba. Fot. Adrian Gryciuk/
Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

28 kwietnia

Rankiem polskie stacje pomiaru skażeń promieniotwórczych zgłosiły kilkukrotny wzrost mocy dawki promieniowania w atmosferze. Choć eksperci nie mieli jeszcze żadnych informacji o katastrofie reaktora atomowego w Czarnobylu i jej skali, przystąpili do natychmiastowych działań ochronnych. Już następnego dnia zalecono przejście na mleko w proszku, niespożywanie jarzyn i zdecydowano o podaniu płynu Lugola. Gęstą, brązową ciecz mającą ochronić tarczycę przed promieniowaniem wypilo w pierwszych 24 godzinach 18,5 miliona Polaków, w tym 10,5 miliona dzieci. Płyn podawano we wszystkich warszawskich szkołach i przedszkolach, a dorośli ustawiali się w kolejkach do aptek, by kupić go indywidualnie. Błyskawiczne działania Polski w tym okresie uznano na świecie za modelowy, a jednocześnie unikatowy sposób reakcji w sytuacji zagrożenia.

30 kwietnia

W ramach wielkiej, trwającej pół roku podróży po Europie król Afganistanu Amanullah Chan i jego małżonka królowa Suriya (Soraya) przybyli do Warszawy z oficjalną wizytą w niedzielę 29 kwietnia 1928. Para królewska zatrzymała się w apartamencie w Pałacu Rady Ministrów (obecnie Pałacu Prezydenckim).

Warszawa podjęła parę królewską bardzo uroczyście, a w programie pobytu znalazły się m.in. wizyta na Zamku

Królewskim, złożenie kwiatów na Grobie Nieznanego

Żołnierza oraz obejrzenie zawodów hippicznych w Łazienkach. W poniedziałek król z małżonką udali się na zwiedzanie Łazienek, by o godzinie 13.30 zjeść śniadanie (sic!) razem z ministrem

spraw zagranicznych w pałacu Kronenberga. Kolejnym punktem wizyty był - zorganizowany specjalnie dla króla - pokaz sprawności Warszawskiej Straży Ogniowej na placu Teatralnym. Zaimprovizowano pożar Teatru Wielkiego, który sprowadzona z całej stolicy straż skutecznie „ugasila”. Tego dnia nastąpiła także wymiana dokumentów ratyfikacyjnych Traktatu Przyjaźni pomiędzy Polską a Afganistanem. Rano 1 maja „król nie wyraził życzenia opuszczania pałacu. [...] Jedyne z okien i balkonów pałacu królestwo i ich otoczenie przyglądali się z dużym zainteresowaniem pochodowi socjalistycznemu”. Następnego dnia, po wydaniu krótkiego oświadczenia dla prasy, król z małżonką i świtą odjechali z Warszawy do kolejnego punktu na trasie swojej podróży - Moskwy.

1 maja

Tego dnia na linii startu stanęli kolarze z sześciu krajów socjalistycznych (Czech, Bułgarii, Rumunii, Jugosławii, Węgier i Polski). Wyścigi były dwa, w przeciwnych kierunkach, oba rozpoczęły się 1 maja. Pierwszy z nich zaczął się w Warszawie na placu Zwycięstwa. Stąd kolarze przejechali ulicami Królewską, Marszałkowską, Alejami Jerozolimskimi i ulicą Grójecką, aby przy granicy miasta rozpocząć właściwy wyścig. Meta pierwszego etapu znajdowała się w Łodzi, drugiego we Wrocławiu, trzeciego w Jeleniej Górze, czwartego w czeskim Libercu i ostatniego w Pradze. Zwycięzcą tego wyścigu został jugosłowiański kolarz August Prosenik. Drugi wyścig odbywał się na trasie zaczynającej się w Pradze i składał się z ośmiu etapów z metami w Pardubicach, Brnie, Zlinie, Katowicach, Krakowie, Kielcach i Warszawie. Także ten wygrał Jugosłowianin - Aleksander Zorić. W kolejnych edycjach organizowano już wyścigi tylko w jednym kierunku. W 1952 roku trasę wydłużono do Berlina, a start wytyczano później naprzemiennie z Warszawy, Pragi i Berlina. Ostatnia edycja odbyła się w 2006 roku.

Zorganizowany w 1948 roku wyścig był pierwszą z 43 edycji wydarzenia, któremu nadano później nazwę Wyścig Pokoju. Był to największy amatorski wyścig organizowany po II wojnie światowej w Europie Wschodniej.

2 maja

Pomysł budowy obiektu podobnego do moskiewskich wieżowców pojawił się w 1951 roku podczas rozmowy Wiaczesława Mołotowa z naczelnym architektem Warszawy Józefem Sigalinem. Generalnym projektantem pałacu został Lew Rudniew. Wspólnie z zespołem opracował projekt wieżowca, który wraz z iglicą miał mieć blisko 230 metrów wysokości. Pod koniec kwietnia 1952 rozpoczęto prace budowlane, a wcześniej wyburzono ocalałe z II wojny światowej i powojennych rozbiórek kamienice oraz wytyczono plac budowy.

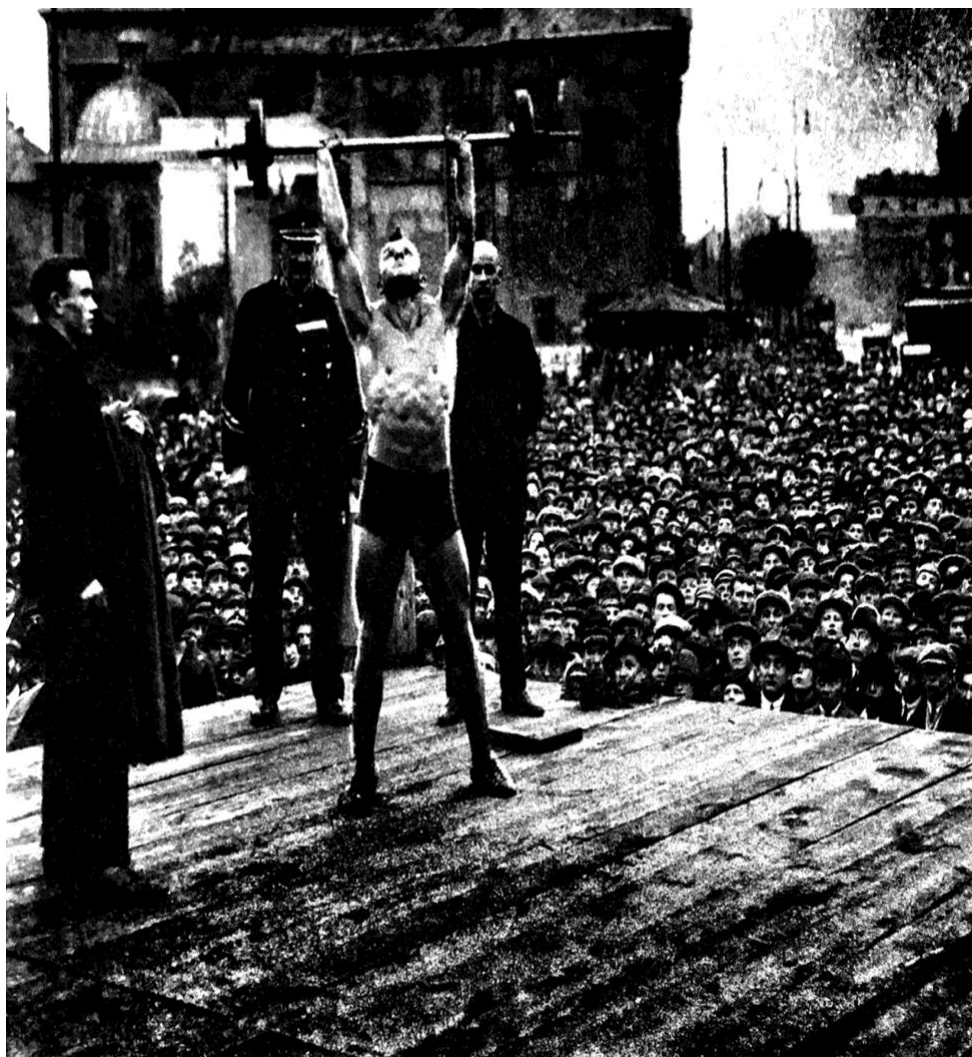
Zaraz po zakończeniu obchodów święta 1 maja sowieccy budowniczowie rozpoczęli wykopy pod Pałac Kultury. Zgodnie z umową Pałac miał być wzniesiony za pomocą sprzętu sprowadzonego z ZSRR. W maju 1952 prasa donosiła, że do Warszawy przyjechało już 1600 wagonów sprzętu i urządzeń. Na potrzeby zakwaterowania sowieckich budowniczych powstało osiedle drewnianych domów na Jelonkach, w których zamieszkało blisko 3500 osób.

Pałac Kultury i Nauki został uroczystie otwarty 22 lipca 1955. Oprócz obszernej przestrzeni biurowej, którą zajęła Polska Akademia Nauk, w gmachu ulokowano m.in. Pałac Młodzieży, kino, teatry, Muzeum Techniki, a od strony ulicy Emilii Plater powstała ogromna Sala Kongresowa. Większość reprezentacyjnych pomieszczeń, ulokowanych na dolnych kondygnacjach, wykończono zdobieniami w stylu socrealistycznym.

3 maja

Obchody rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 maja były jednym z najważniejszych świąt państwowych w II RP.

Z tej okazji organizowano nie tylko oficjalne uroczystości, lecz także imprezy o lżejszym charakterze. Na zdjęciu pokazy sportowe na placu Zamkowym - na podeście Władysław Pytłasiński, mistrz świata w zapasach z roku 1900.



Pokaz sportowy na placu Zamkowym, 3 maja 1925. Fot. NAC

5 maja

Pamięć o cesarzu Francuzów, który doprowadził do powstania Księstwa Warszawskiego, była bardzo silna w odradzającej się Polsce. Przypadająca w 1921 roku setna rocznica śmierci Napoleona stała się okazją do przypomnienia jego zasług, a także wzmocnienia więzów, jakie łączyły Polskę z Francją. Warszawskie obchody zaplanowano z dużym rozmachem, zaczynając od uroczystej mszy świętej na placu Saskim. Po jej zakończeniu uczestnicy, w tym goście z Francji, przeszli na plac Warecki, by wziąć udział w uroczystości przemianowania go na plac Napoleona. Odsłonięto także tymczasowy pomnik cesarza. W siedzibie Muzeum Narodowego i Muzeum Wojska przy ulicy Podwale sam marszałek Józef Piłsudski otworzył wystawę pamiątek związanych z Napoleonem. Wieczorem goście wybrali się na uroczystą akademię w sali Rady warszawskiego Ratusza, a potem na specjalny wieczór artystyczny w Teatrze Wielkim. Odsłonięty w 1921 roku tymczasowy pomnik Napoleona został kilka miesięcy później nieoczekiwanie rozebrany. Dopiero w 2011 roku na dawnym placu Napoleona (obecnie placu Powstańców Warszawy) ponownie stanął pomnik cesarza. Nie jest to jednak rekonstrukcja monumentu z 1921 roku, a kopia innego warszawskiego pomnika, który pierwotnie stał przy gmachu Wyższej Szkoły Wojennej przy ulicy Koszykowej, a odsłonięty został w 1923 roku w obecności marszałka Francji Ferdynanda Focha.

6 maja

Szuka żony, do lat 43, inteligentny rzemieślnik. Rosjanki, niemki, o męzkim charakterze i usposobieniu, myślące mile widziane.

Separat, lat 52, niealkoholik, niepalący, wesoły, szuka pani, wdowy, rozwódki, separatki, panny, do lat 48, lubiącej spokój i mogącej dać ciepło domowe, mającą od 5-10 tysięcy złotych gotówki, która będzie zużyta na wykończenie pięknej willi pod Warszawą. Jestem na posadzce państwowej. Wniesiony kapitał będzie zabezpieczony na parceli podmiejskiej i ukończonej willi o 16 ubikacjach w lesistej miejscowości. Religja nie robi różnicy. Sprawę traktuję poważnie.

Handlowiec, wykształcony (gimnazjum warszawskie), niebiedny, poślubi osobę inteligentną. Może być kaleka, ułomna, lecz przystojna, z dobrej rodziny, możliwie muzykalna. Narodowość, wyznanie obojętne.

Młoda, elegancka, przystojna; ciemna blondynka, ładnie zbudowana, z ładnymi, małymi, rasowymi nogami, pragnie poznać dobrze sytuowanego, solidnego pana. Cel towarzyski.

Zgrabna, młoda, kulturalna panna pragnie spędzić wakacje jako towarzyszką lub sekretarką. Zna obce języki. Wynagrodzenie pożądane, lecz niekonieczne.

„Fortuna Versa!: Jedyne Pismo Matrymonialne”, nr 86, maj 1928

7 maja

Warszawskie Powązki to nie tylko cmentarz, ale także galeria rzeźby i sztuki, zapisana w kamieniu dwustuletnia historia społeczeństwa oraz burzliwych losów miasta. Wśród ponad miliona osób tutaj pochowanych znajdziemy ludzi znanych i zasłużonych: bohaterów powstań, wojen, działaczy społecznych, pisarzy, uczonych, artystów, lekarzy, prawników, duchownych, a także rodziny, które na trwałe związały się z historią Warszawy.

W przeszłości właścicielami cennych grobowców na Powązkach byli przede wszystkim bogaci mieszczaństwo. Wojna sprawiła, że wielu z nich zginęło lub wyemigrowało, a tych, którzy zostali, nie stać było na remontowanie rodzinnych grobowców budowanych z wielkim rozmachem. W odpowiedzi na stopniowe niszczenie grobów Jerzy Waldorff, pisarz, krytyk muzyczny i postać zasłużona dla miasta, powołał 7 maja 1974 Społeczny Komitet Opieki nad Starymi Powązkami. Charyzmatyczny organizator przedsięwzięcia znalazł dla działań komitetu idealną formułę. Zaangażował do niego nie tylko konserwatorów i historyków, ale także ludzi kultury i sztuki, w tym głównie teatru i filmu. Coroczna kwesta organizowana z ich pomocą 1 listopada na Powązkach od 1975 roku stała się znakiem rozpoznawczym komitetu. Poza zbiórką pieniężną rozślawiała ideę Waldorffa, co zaowocowało odnowieniem ponad 1300 zabytkowych obiektów na terenie cmentarza oraz powstaniem podobnych komitetów w innych polskich miastach.

12 maja

W majowe popołudnie czterech maturzystów po skończonym egzaminie poszło się odprężyć na Stare Miasto. Pili alkohol, głośno się śmiali, korzystając z majowego słońca. Nikogo nie zaczepiali ani nie przeszkadzali. Zwrócili jednak uwagę patrolu ZOMO. Stan wojenny zawieszono, co prawda, w sierpniu zeszłego roku, ale wciąż go nie zniesiono, stąd po ulicach nadal krążyły jednostki zmotoryzowanej milicji, „zasłużone” rozbijaniem opozycyjnych demonstracji. Jeden z chłopaków, Grzegorz Przymyk, syn poetki Barbary Sadowskiej, pobitej kilka miesięcy wcześniej w trakcie napadu „nieznanych sprawców” na komitet pomocy internowanym, nie miał przy sobie dokumentów potrzebnych do wylegitymowania, został więc zabrany na pobliski komisariat przy ulicy Jezuickiej. Tam doszło do tragedii. Przymyk został skatowany przez milicjantów. Ktoś z posterunku wezwał karetkę do wijącego się z bólu chłopaka. Na pogotowiu pobieżnie zbadano pacjenta i odesłano do domu. Dwa dni później Grzegorz Przymyk nie żył. Zaczęła się wielomiesięczna batalia, w którą zaprzęgnięto cały aparat administracyjno-propagandowy z gen. Czesławem Kiszczakiem i Jerzym Urbanem na czele. Ci próbowali przypisać winę za śmierć chłopaka sanitariuszom pogotowia czy rzekomej agresji samego Przymyka. Opinia publiczna jednak nie uwierzyła w oficjalną wersję - sprawa stała się przykładem cynicznego zakłamania władz i wzmogła postawy antykomunistyczne.

13 maja

Pomnik Partyzanta odsłonięto w 1962 roku na skwerze pomiędzy Alejami Jerozolimskimi a ulicą Smolną, w rocznicę 20-lecia powstania Polskiej Partii Robotniczej oraz 20-lecia wyruszenia pierwszego oddziału Gwardii Ludowej do walk partyzanckich. Autorem rzeźby był Wacław Kowalik, a niewielki cokół wyrzeźbił Stanisław Żaryn z fragmentu granitowego bloku,

odzyskanego z gruzów Mauzoleum Hindenburga nieopodal Olsztynka. W chwili powstania pomnik był poświęcony partyzantom - bojownikom o Polskę Ludową. W czasie remontu przeprowadzonego w 2014 roku zmieniono treść napisu pamiątkowego, który obecnie brzmi: „Partyzantom walczącym o wolną Polskę w czasie II wojny światowej”.



Fot. Wikimedia Commons, domena publiczna

15 maja

W małej kamienicy przy Krakowskim Przedmieściu 10, vis-a-vis kościoła św. Krzyża, od 1952 roku miał swój warsztat, a zarazem mieszkanie Gracjan Lepianko, zwany „czarodziejem z Traktu Królewskiego”. Był on postacią znaną zwłaszcza tym mieszkańcom Warszawy, którzy w swoich zbiorach mieli różne przedmioty wymagające odnowienia czy naprawy. Do pracowni Lepianki ściągali zwykli warszawiacy, ale też literaci, m.in. Antoni Słonimski. Nie tylko po to, by coś naprawić, lecz przede wszystkim, by w pracowni (niektórzy powiedzą: gra- ciarni) Lepianki poczuć magię przedwojennego świata, popodglądać mistrza przy pracy, a czasem posłuchać opowieści o tym, jak zarabiał on w młodości jako bokser w cyrku Staniewskich.



Gracjan Lepianko w swojej pracowni. Fot. Zbyszko Siemaszko/NAC

16 maja

Emisja pierwszego z planowanych siedmiu odcinków Czterdziestolatka w reżyserii Jerzego Gruzy była strzałem w dziesiątkę. Historia rodziny Karwowskich, z tytułowym inżynierem Stefanem zmagającym się z kryzysem wieku średniego, podbiła serca widzów. Powstał więc drugi sezon, film fabularny Motylem jestem, kontynuacja Czterdziestolatek 20 lat później, aż wreszcie w 2014 roku Warszawa zyskała Rondo Czterdziestolatka. Na popularność serialu złożyło się na pewno fantastyczne aktorstwo i rewelacyjny dowcip, ale także fakt, że świetnie pokazywał on stołeczną rzeczywistość lat 70.

To na oczach serialowego Czterdziestolatka powstawały sztandarowe inwestycje jak Dworzec Centralny, Trasa Łazienkowska czy Domy Centrum. No i można się było dowiedzieć, gdzie kupić samochód (na giełdzie) albo jak wyremontować własne M3.

17 maja

To był ostatni dzień warszawskich uroczystości pogrzebowych Józefa Piłsudskiego, który po ciężkiej chorobie zmarł 12 maja 1935. Początkowo ciało marszałka wystawiono w otwartej trumnie w Belwederze. To tam zaczęły ścierać tłumy mieszkańców pragnących oddać ostatni hołd zmarłemu. 15 maja trumnę przetransportowano do katedry na Starym Mieście, gdzie dzień później kardynał Aleksander Kakowski odprawił uroczystą mszę żałobną.

17 maja przez Warszawę przeszedł kondukt żałobny. Wyruszył z katedry, by dalej Krakowskim Przedmieściem, Nowym Światem, Alejami Ujazdowskimi i ulicą 6 Sierpnia (dziś to ulica Nowowiejska) dotrzeć na Pole Mokotowskie. W kondukcje przemaszerowały liczne formacje wojskowe, duchowieństwo, przedstawiciele władz państwowych i delegacje zagranicznych

rządów. Wzdłuż jego trasy zgromadzili się tłumnie warszawiacy i osoby z całej Polski, by pożegnać Marszałka. Na Polu Mokotowskim w ostatniej pożegnalnej defiladzie w ciszy przed trumną przemaszerowały oddziały wojskowe reprezentujące wszystkie formacje polskiej armii. Uroczystości zakończyły się przeniesieniem trumny na specjalny wagon kolejowy, którym zwłoki Marszałka zostały przetransportowane do Krakowa. Tam 18 maja pochowano je w przeszklonej trumnie w krypcie św. Leonarda pod katedrą na Wawelu. Pogrzeb Marszałka był największą tego typu uroczystością w II Rzeczypospolitej.

19 maja

Pierwszą scenę teatralną, czyli Teatr Mały, otwarto tuż po wojnie. Działał w dość spartańskich warunkach do roku 1950.

W sobotę 19 maja nastąpi otwarcie pierwszego teatru w Warszawie lewobrzeżnej przy ul. Marszałkowskiej, róg Hożej, w lokalu dawnego kinoteatru „Mignon”. Teatr ten będzie filią Teatru m.st. Warszawy i nosić będzie nazwę „Małego”. Sala obliczona jest na 215 miejsc. Wszystkie krzesła zostały rozkradzione, zanim zabezpieczono lokal, obecnie więc nowe krzesła ofiarował dyrekcji teatru Zarząd Miejski. Salę i poczekalnię odrestaurowano, scenę przebudowano. Energię elektryczną uzyskuje się na razie z własnego agregatora, za dwa tygodnie ma doprowadzić prąd Elektrownia Warszawska. Na otwarcie wystawiona będzie sztuka Fredry pt. „Śluby Panieńskie”.

„Życie Warszawy”, nr 136, 18 maja 1945

20 maja

Tego dnia w Carskim Siole, „w ojcowskiej pieczołowitości o dobro poddanych NASZYCH w Królestwie Polskim” car Aleksander II podpisał Ustawę o Wychowaniu Publicznym w Królestwie Polskim. Ustawa, oprócz określenia zasad prowadzenia edukacji od szkół elementarnych po wyższe, powoływała do życia Muzeum Sztuk Pięknych, które w 1916 roku przekształcono w Muzeum Narodowe m.st. Warszawy. Placówka powstała na bazie kolekcji Szkoły Sztuk Pięknych, Gabinetu Wzorów Gipsowych byłego Uniwersytetu Warszawskiego oraz zbioru rycin Biblioteki Rządowej. Pierwszą siedzibą muzeum były pomieszczenia w zaadaptowanym Gmachu Audytoryjnym na terenie Pałacu Kazimierzowskiego. Po powstaniu styczniowym rozpoczęła się tułaczka muzeum - najpierw przeniesiono je do Pałacu Mostowskich, następnie do skrzydeł Pałacu Pacy, wreszcie do kamienicy Neprosa przy placu Teatralnym na rogu ulic Wierzbowej i Senatorskiej. Przez cały czas powiększało ono swoje zbiory, m.in. dzięki darowiznom i zapisom testamentowym. Po 1918 roku kolejną lokalizacją zbiorów stał się pałac Bazyliańców przy ulicy Podwałe 15. Powracająca co kilka lat koncepcja budowy dla muzeum własnej siedziby ziściła się dopiero w 1927 roku, kiedy wmurowano kamień węgielny pod gmach przy ówczesnej alei 3 Maja. Budowa, prowadzona etapami, zakończyła się w 1938 roku.

23 maja

34,15 metrów - tyle pamiętnego 23 maja wyniósł wynik w rzucie dyskiem Haliny Konopackiej. Był to pierwszy oficjalny rekord świata w historii polskiej lekkoatletyki. Konopacka, nazywana „Czerbietą” (z powodu czerwonego beretu, w którym zawsze występowała), była absolutną gwiazdą przedwojennego sportu. Tytuł Mistrzyni Polski zdobyła 27 razy, a jej największym sukcesem był pierwszy dla Polski złoty medal olimpijski w Amsterdamie w 1928 roku. Konopacka była też dobrą tenisistką, jeździła konno, startowała w rajdach samochodowych i uprawiała łucznicstwo. Odznaczała się nieprzeciętną urodą i talentem do sztuki. Malowała i publikowała wiersze u skamandrytów. Mieszkała w Warszawie przy ulicy Filtrowej 6, trenowała na Stadionie Agrykoli.



24 maja

Budowa nowoczesnej stacji nadawczej w Raszynie była wymogiem otrzymanej przez Polskie Radio w 1929 roku nowej koncesji na emisję programu. Do czasu jej uruchomienia Polskie Radio Warszawa nadawało swój program z fortu Mokotów przy ulicy Raławickiej, gdzie antenę rozpięto pomiędzy dwoma masztami. Podobną konstrukcję miał obiekt w Raszynie, choć był on znacznie większych rozmiarów. Nową antenę zawieszono na wysokości około 200 metrów nad ziemią pomiędzy dwoma masztami stojącymi w odległości 280 metrów od siebie. W momencie uruchomienia była to najwyższa antena na świecie połączona z najsilniejszym nadajnikiem radiowym w Europie. Warszawską audycję, nadawaną na falach długich o częstotliwości 230 kHz, odbierano na znacznym obszarze kraju, za wyjątkiem jego wschodnich kresów. W pierwszych dniach września 1939 jeden z masztów wysadzono w powietrze, aby zapobiec używaniu radiostacji przez wojska niemieckie. Mimo tego w czasie wojny Niemcy wykorzystali infrastrukturę stacji do budowy radiostacji Weichsel (Wisła).



Fot:NAC

25 maja

Sztajer

„Gibane kawalery, łobuzy, sztajery. To wszystko z wolskich stron śpiewało Helce w taki ton...”. Sztajer to taniec ludowy, w folklorze miejskim „żywa polka”. Może też odnosić się do swoistej recepty na rozrywkę dającej możliwość „wychylenia głębszego bez udziału środków własnych”. Wreszcie sztajery to także grupa doskonałych tancerzy. Co to jest sztajer, uczestnik szemranej imprezy wyjaśniłby tak:

Jak ferajna wybierała się na dechy, czyli sobotnie potańcówkie, ustalała plan działania dla obowiązkowej draki. Mechanizm praktycznie był niezmienny, zawsze się trafił frajer ze swoją panną, czyli damą serca. Na dechach królowały różne tańce, jednak największe wzięcie miał sztajerek, czyli polka w dość żywym wydaniu. Przy bufecie stała już okoliczna ferajna, obserwowała chętnych do tańca i wybierała ofiarę. Nie stali jak słupy czy uliczne latarnie, gibali się z nóżki na nóżki i filowali. Stąd gibane kawalery. Gdy muzyczka zagrała w tempie sztajerka, pary zakręciły się w tańcu, pojedynczo podchodzili do upatrzonych tańców i kolejno odbijali kawalerowi pannę. Jeśli nieszczęsny posiadacz partnerki nie znał zasad królujących w takim zdarzeniu, odbijanie trwało nieustannie i wciąż. Jeśli zaś wiedział, w czym rzecz, zapraszał ferajnę do bufetu i sprawa opierała się o blat, a kieliszek chleba i śledzik w sposób naturalny przywracały życiowe równowagę.

Synonim: TAŃCOR PIERWSZEJ WODY

26 maja

W ciągu zaledwie dwóch miesięcy od otwarcia Izby Wytrzeźwień do baraku przy ulicy Żelaznej 33/37 trafiło ponad dwa tysiące osób. Miejsce szybko stało się źródłem licznych żartów i towarzyskich anegdotek, ale też zdecydowanie więcej było tam ludzkich dramatów i nieszczęść. Po dziesięciu latach działalności Izbę przeniesiono na ulicę Kolską 2/4.

Bywają tu różne osoby, począwszy od włóczęgów, rzeźmieszków i złodziejów, a na inteligencji pracującej i wolnych zawodach skończywszy. W 15 salach o 85 łózkach bywa co dzień ok. 60 osób. Personel Izby jest niewystarczający i często niedbale wypełnia swoje obowiązki. Zdarza się, że pijani delikwenci - w bieliznie bądź nago - uciekają przez niezamykające się okna, „rozrabiając” w pijanym widzie. W lipcu pewnego pijaka trzeba było gonić po sąsiednich dachach, korzystając z usług straży pożarnej.

„Życie Warszawy”, nr 204, 28 sierpnia 1957

30 maja

Panorama - w latach 90. minionego wieku to słowo kojarzyło się z luksusem. Po latach ciężkich doświadczeń z kolejkami, kartkami, szarzyzną osiedlowych spożywców, bazarów i rozkładanych szczęk, nastąpił konsumpcyjny przełom. Otwarcie pierwszego centrum handlowego przy ulicy Czerniakowskiej wprowadziło Warszawę w inny wymiar kupowania.

Budynek miał barwione na niebiesko szyby, atrium z fontanną, posadzki wykładane granitami z całego świata i pierwszą panoramiczną windę w tubie. I choć zakupy w ówczesnej oazie luksusu były dla większości warszawiaków nieosiągalne, odwiedzający przychodzili, by pospacerować i poczuć powiew Zachodu w stolicy. Dziś nieremontowana i rzadko odwiedzana Panorama wygląda jak relikwini minionej epoki.

