



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 7/2020 – LISTOPAD

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

Od Redakcji

Drodzy Czytelnicy

Już od jakiegoś czasu prosiliśmy Was o dzielenie się swoimi opiniami, spostrzeżeniami po lekturze Tęczowej Gazetki. Niestety nasza prośba nadal pozostaje bez echa.

Tęczowa Gazetka powstała m.in. po to abyśmy za jej pośrednictwem mogli się porozumiewać i integrować. Jest to ważne zwłaszcza w tych „trudnych” czasach, kiedy zamknięci w domu czujemy niedosyt spotykania się.

Chcemy się rozwijać, ale bez Waszej pomocy jest to trudne. Zachęcamy zatem wszystkich, którzy mają coś do powiedzenia, chcą podzielić się z innymi swoimi doświadczeniami, pasjami, problemami i przeżyciami, aby przesłali nam materiały, które z pewnością zostaną zamieszczone w kolejnych numerach naszej Gazetki. Bardzo byśmy chcieli, aby Tęczowa Gazetka była dziełem nas wszystkich - przyjaciół i sympatyków Stowarzyszenia Tęcza.

Od tego numeru chcemy wzbogacić naszą Gazetkę o nową rubrykę: OGŁOSZENIA dotyczącą rzeczy, które możemy oddać bezpłatnie innym osobom.

Jeśli chcesz wspomóc innych, masz coś do przekazania, oddania, napisz do Redakcji, a my zamieścimy ogłoszenie.

Za kilka tygodni będą święta a przed nimi – świąteczne porządki. Zachęcamy zatem do przejrzenia swoich szaf, komórek lub strychów, a może znajdziemy tam rzeczy dla nas nieprzydatne, które dla innych mogą być bardzo wartościowe.

Do redakcji dotarły już dwa ogłoszenia i mamy nadzieję, że dotrą kolejne abyśmy mogli zappełnić nową rubrykę w kolejnych numerach Tęczowej Gazetki.

Wszelkie informacje, które chcielibyście zamieścić na łamach Tęczowej Gazetki, w tym ogłoszenia prosimy kierować na adres:

h.waksberg@tecza.org

Życzymy miłej lektury

Spis treści

OGŁOSZENIE	4
INFORMACJE	5
WRACA DODATKOWY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY. KTO MOŻE Z NIEGO SKORZYSTAĆ?	5
RZĄD PROPONUJE NOWE ZASADY WALORYZACJI RENT I EMERYTUR W 2021 R.....	5
WIRTUALNE SPACERY PO WARSZAWIE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ.....	6
ZDROWIE	8
MINISTERSTWO ZDROWIA WYJAŚNIA ZASADY ODBYWANIA KWARANTANNY	8
BEZPŁATNA REHABILITACJA ONLINE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ RUCHOWĄ.....	11
ERA „CYFROWEGO OKA”	13
MZ CHCE PRZEDŁUŻYĆ PILOTAŻ MECHANICZNEJ TROMBEKTOMII DO KOŃCA 2022 R.	19
Z DZIENNIKA ZDROWIA.....	20
<i>Słyszaleś już o potężnej TEGO sposobie na zdrowie?</i>	20
<i>Te orzechy i takie nasiona: dla serca i zdrowego krążenia</i>	21
<i>Niezwykły zdrowy napój: Wypij go przed snem</i>	21
<i>Dieta z Okinawy: dożyj setki w zdrowiu</i>	23
<i>Oto główna przyczyna grypy i innych infekcji</i>	24
<i>Ból głowy? Lista skutecznych, naturalnych remediów</i>	25
<i>Jak nie dostać zawału serca i żyć spokojnie</i>	25
<i>Potas: Największy niedobór, który zagraża zdrowiu</i>	27
<i>Jak nie stracić wzroku - 5 naturalnych metod</i>	28
ROZMAITOŚCI	29
POMYŚL, ZANIM KLIKNIESZ	29
WOLNE LEKTURY Z BOGATYM ZASOBEM AUDIOBOOKÓW	30
BIAŁA ŁASKA	31
ZDZIERAK WARSZAWSKI	32
CO KRYJĄ KARTKI ZDZIERAKA	32
<i>Wrzesień</i>	32
<i>Październik</i>	32
<i>Listopad</i>	43
COŚ DOBREGO DLA ZDROWIA	46
DYNIA KRÓLOWA JESIENI	46
PRZEPISY NA DANIA Z DYNI HOKKAIDO	46

OGŁOSZENIE

W Stowarzyszeniu jest sporo ubrań dla chłopca rozmiar 152 w bardzo dobrym stanie. Głównie spodnie dresowe, jeansy, bluzki z długim rękawem, bluza oraz 2 pary mało używanych butów rozmiar 34 jesienno zimowe.

Ubranka są odświeżone i wyprasowane.

Osoby zainteresowane tymi artykułami proszone są o kontakt z biurem stowarzyszenia

Tel: 22-822-03-44, 22-658-43-30, e-mail: h.waksberg@tecza.org

Są do oddania dwa komputery (jednostka centralna, monitor, klawiatura) z zainstalowanym legalnym oprogramowaniem. Komputery nadają się do korzystania z Internetu. Mają też pakiet biurowy do tworzenia dokumentów.

Osoby zainteresowane mogą zgłosić chęć posiadania komputera telefonicznie pod numer:

512 077 031

lub mejlowo: h.waksberg@tecza.org

Decyduje pierwszeństwo zgłoszeń.

INFORMACJE

Wraca dodatkowy zasiłek opiekuńczy. Kto może z niego skorzystać?

Autor: Mateusz Różański, Źródło: mrips.gov.pl

Od 9 listopada wszyscy uczniowie będą uczyć się zdalnie. Wielu rodzicom uniemożliwia to pracę. Dlatego rząd przywraca dodatkowy zasiłek opiekuńczy. Także dla opiekunów dorosłych osób z niepełnosprawnością. Zgodnie z projektem rozporządzenia Rady Ministrów dodatkowy zasiłek opiekuńczy będzie przysługiwał przez okres 21 dni – od 9 do 29 listopada 2020 r.

W jakich przypadkach dodatkowy zasiłek opiekuńczy będzie przysługiwał?

- w przypadku zamknięcia żłobka, przedszkola, szkoły lub klubu dziecięcego z powodu COVID-19, do którego uczęszczały dzieci lub dorosłe osoby z niepełnosprawnością
- w przypadku niemożności zapewnienia opieki przez żłobek, klub dziecięcy, przedszkole, placówkę pobytu dziennego oraz inną placówkę lub podmiot zatrudniający dziennych opiekunów z powodu czasowego ograniczenia funkcjonowania tych placówek w związku z COVID-19.
- dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje również w przypadku ograniczonego otwarcia powyżej wymienionych placówek

Kto może liczyć na prawo do dodatkowego zasiłku opiekuńczego?

Tak jak do tej pory dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługiwać będzie:

- rodzicom dzieci w wieku do lat 8,
- ubezpieczonym rodzicom dzieci:
 - do 16 lat, które mają orzeczenie o niepełnosprawności,
 - do 18 lat, które mają orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności,
 - do 24 lat, które mają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.
- ubezpieczonym rodzicom lub opiekunom pełnoletnich osób z niepełnosprawnością, zwolnionym od wykonywania pracy z powodu konieczności zapewnienia opieki nad taką osobą.

Rząd proponuje nowe zasady waloryzacji rent i emerytur w 2021 r.

03.11.2020

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

W 2021 r. wszystkie emerytury i renty wzrosną o co najmniej 50 zł brutto. Najniższe wyniosą 1250 zł – wynika z założeń projektu opublikowanego w wykazie prac rządu. Najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy ma wynieść 937,50 zł.

W wykazie prac legislacyjnych i programowych Rady Ministrów zamieszczono przygotowane przez MRiPS założenia projektu nowelizacji ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

Podkreślono w nich, że mimo wprowadzonych zmian idących w kierunku poprawy sytuacji osób pobierających najniższe świadczenia emerytalno-rentowe wysokość tych świadczeń wciąż uznawana jest za niewystarczającą w odniesieniu do kosztów utrzymania.

Dlatego rząd proponuje, aby w 2021 r., podobnie jak w poprzednich latach, zmodyfikować obecnie obowiązujące zasady waloryzacji. Zgodnie z propozycją wszystkie emerytury i renty w 2021 r. wzrosną o ustawowy wskaźnik waloryzacji, z gwarantowaną kwotą podwyżki 50 zł. Najniższe emerytury, renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renty rodzinne i renty socjalne mają być podniesione do 1250 zł, a renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy – do 937,50 zł.

Rzeczywisty wskaźnik waloryzacji

Dodatkowo – jak czytamy w wykazie prac rządu – wprowadza się przepis na wypadek, gdyby okazało się, że rzeczywisty wskaźnik waloryzacji świadczeń emerytalno-rentowych (który znany będzie dopiero w lutym 2021 r.) będzie wyższy od wskaźnika 104,16 proc. zapewniającego kwotę podwyżki waloryzacyjnej na poziomie 50 zł w odniesieniu do najniższych świadczeń.

„W takim przypadku waloryzacji świadczeń w 2021 r. dokona się rzeczywistym wskaźnikiem waloryzacji, określonym w art. 89 ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych” – zaznaczono.

Emerytury i renty podlegają corocznie waloryzacji od 1 marca. Polega ona na pomnożeniu kwoty świadczenia i podstawy jego wymiaru przez wskaźnik waloryzacji. W 2020 r. wskaźnik ten wyniósł 103,56 proc. Od marca tego roku najniższe emerytury, renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renty rodzinne i renty socjalne wzrosły do 1200 zł brutto, a renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy – do 900 zł brutto.

Wskaźnik waloryzacji to średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku kalendarzowym zwiększony o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku.

Wirtualne spacery po Warszawie dla osób z niepełnosprawnością

Autor: inf. Prasowa, niepełnosprawni.pl



Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka” zaprasza na wirtualne bezpłatne spacery po Warszawie osoby niepełnosprawne z Mazowsza – dzieci i dorosłych!

Spacer online są ilustrowane (archiwalne zdjęcia, stare mapy, w przypadku dzieci – komiksy naszego autorstwa) i interaktywne (uczestnicy mogą rozmawiać z przewodnikiem i zadawać pytania uzyskując od razu odpowiedzi).

Wykorzystujemy popularny program Microsoft Teams umożliwiający „wirtualne spacerowanie” w przestrzeni miejskiej oraz w budynkach publicznych, dodatkowo odporne na uczestnictwo w zajęciach „nieproszonych gości”. Każdy uczestnik (indywidualnie lub jako grupa) łączy się z przewodnikiem ze swojego komputera, smartfona lub tabletu poprzez wysłany przez nas wcześniej link niemal jednym „kliknięciem”. Nie trzeba nic instalować i można pozostać niewidzialnym i niesłyszalnym. Komunikacja może odbywać się od strony uczestnika wyłącznie za pomocą czatu; (zakładamy różne dysfunkcje i predyspozycje uczestników). Spotkanie umożliwia łączność audio i wideo z przewodnikiem, czyli słuchanie opowieści i oglądanie wszystkiego, co na wirtualnym spacerze da się obejrzeć, a także rozmowę z innymi uczestnikami – niemal tak, jak na spacerze tradycyjnym.

Tematy spacerów online:

„Trakt Królewski”,
„Stare Miasto”,
„Nowe Miasto”,
„Łazienki Królewskie”.

Projekt trwa do 15 grudnia 2020 r., terminy spacerów ustalamy wspólnie, we wszystkie dni tygodnia o różnych godzinach.

Zapraszamy do rezerwacji: info@zlotakaczka.waw.pl, tel. 692 002 170,
www.zlotakaczka.waw.pl.

Projekt „Wirtualne spacer po Warszawie!” finansuje Samorząd Województwa Mazowieckiego.

ZDROWIE

Ministerstwo Zdrowia wyjaśnia zasady odbywania kwarantanny

Autor: PAP,

Co to jest kwarantanna i ile trwa; kto jej podlega, a kogo nie obejmuje – to niektóre pytania, na które odpowiedź znaleźć można w kompendium wiedzy przygotowanym przez Ministerstwo Zdrowia.

Podstawowym celem kwarantanny jest zapobieganie rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Kwarantanna to odosobnienie z powodu narażenia na zarażenie, np. po kontakcie z osobą chorą na koronawirusa. Co do zasady kwarantanna trwa 10 dni, ale nie zawsze.

Przeważnie kwarantanna zaczyna się po tym jak organ inspekcji sanitarnej skontaktuje się z osobą narażoną na zakażenie. Osoba ta zostaje wtedy poinformowana o okresie trwania kwarantanny, a jej dane zostają umieszczone w tzw. systemie EWP.

Są jednak sytuacje, gdy objęcie kwarantanną jest niezależne od inicjatywy ze strony Powiatowej Inspekcji Sanitarnej.

Kwarantanna graniczna i automatyczna

Taką sytuacją jest np. tzw. kwarantanna graniczna. Osoba przekraczająca granicę Rzeczypospolitej Polskiej, jest obowiązana odbyć, po przekroczeniu tej granicy, obowiązkową kwarantannę, trwającą 10 dni licząc od dnia następującego po przekroczeniu granicy.

Innym przypadkiem jest kwarantanna nakładana „automatycznie” w systemie EWP następnego dnia po zleceniu wykonania testu przez lekarza POZ – trwa do chwili uzyskania wyniku ujemnego, ale nie dłużej niż 10 dni. Nie dotyczy to osób wykonujących zawody medyczne.

Objęcie kwarantanną jest niezależne od inicjatywy Sanepidu także wówczas, gdy kwarantannie podlega osoba prowadząca wspólne gospodarstwo domowe lub zamieszkująca z osobą, u której stwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2. Kwarantanna ta trwa przez cały okres izolacji domownika, u którego stwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2 plus siedem dni po zakończeniu przez niego tej izolacji.

W przypadku uzyskania dodatniego wyniku testu, kwarantanna przekształca się w izolację, która kończy się u osób objawowych – trzy dni od ustąpienia objawów, ale nie krócej niż 13 dni od wystąpienia objawów, zaś u osób bezobjawowych – to 10 dni liczone od uzyskania wyniku dodatniego (poprzedzającej kwarantanny się w te 10 dni nie wlicza).

Kto podlega obowiązkowej kwarantannie?

Zgodnie z obowiązującymi przepisami obowiązkowej kwarantannie podlegają: osoby, które zostały skierowane na test w kierunku wirusa SARS-CoV-2. W tym przypadku kwarantanna jest nakładana automatycznie i trwa od dnia następującego po skierowaniu na test do chwili uzyskania ujemnego wyniku testu, który automatycznie zwalnia z odbywania obowiązkowej kwarantanny, nie później niż po upływie 10 dni od dnia następującego po dniu skierowania do diagnostyki laboratoryjnej.

Kwarantannie podlegają też osoby, które miały bliski kontakt z osobą zakażoną np. w pracy, szkole – przez 10 dni, licząc od dnia następującego po kontakcie.

Kwarantannie podlegają również osoby zamieszkujące z osobą zakażoną (izolowaną) – od dnia uzyskania pozytywnego wyniku testu przez osobę zakażoną (poddaną izolacji) do upływu 7 dni po zakończeniu izolacji osoby zakażonej. To jest np. jest sytuacja, w której np.: mąż ma dodatni wynik testu na COVID-19 i jest w izolacji, wtedy wszyscy razem mieszkający członkowie rodziny powinni poddać się kwarantannie.

Kwarantanna dotyczy też wybranych kategorii cudzoziemców, którzy przekraczają tę granicę RP, która stanowi zewnętrzną granicę UE – przez 10 dni, licząc od dnia następującego po dniu przekroczenia granicy.

Obowiązkowej kwarantannie nie podlegają: osoby zamieszkujące lub prowadzące wspólne gospodarstwo domowe z osobą przebywającą na kwarantannie.

Gdy zachoruje dziecko

To jest np. sytuacja w której dziecko idzie na kwarantannę, bo okazało się, że jego nauczycielka jest chora – jego rodzice nie podlegają automatycznej kwarantannie z tego powodu.

Kwarantannie nie podlegają też osoby zamieszkujące lub prowadzące wspólne gospodarstwo domowe z osobą skierowaną na test zarówno bezobjawową, jak również wykazującą objawy chorobowe (podejrzana o zachorowanie na COVID-19) – w okresie oczekiwania na wynik testu przez tę osobę. Dopiero w przypadku dodatniego wyniku testu u osoby badanej, osoby z nią współzamieszkujące są obejmowane kwarantanną, a kwarantanna osoby badanej przekształca się w izolację.

Obowiązkowej kwarantannie nie podlegają też osoby, które zakończyły hospitalizację, odbywanie izolacji lub izolacji w warunkach domowych z powodu stwierdzenia zakażenia koronawirusem.

Kwarantannie nie podlegają również osoby wykonujące zawód medyczny, pod warunkiem codziennego wykonywania testu antygenowego przez co najmniej 7 dni po dniu styczności ze źródłem biologicznych czynników chorobotwórczych.

Odpowiedzialność

MZ podkreśla, że gdy zostaliśmy objęci kwarantanną należy postępować odpowiedzialnie i bezwzględnie pozostać w domu. „Powinieneś to zrobić również, jeśli jeszcze nie masz formalnej informacji o objęciu kwarantanną i dobrze się czujesz” – akcentuje resort.

W czasie kwarantanny obowiązuje zakaz opuszczania miejsca jej odbywania. Zakaz obejmuje m.in. spacer z psem, wyjścia do sklepu czy do lekarza.

W przypadku występowania objawów choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności), należy koniecznie zgłosić to lekarzowi pierwszego kontaktu.

MZ przypomina, by współpracować ze służbami, w tym z Sanepidem i policją w zakresie kontroli przebywania w miejscu zamieszkania podczas trwania kwarantanny, m.in. instalując obowiązkową aplikację „Kwarantanna domowa”.

Informacja o objęciu kwarantanną zostanie zarejestrowana w systemie informatycznym Centrum e-Zdrowia (system EWP). Dostęp do tego systemu ma m.in. Policja i Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Status związany z kwarantanną, możesz sprawdzić poprzez Internetowe Konto Pacjenta (IKP).

Informacja o kwarantannie w systemie

Państwowa Inspekcja Sanitarna nie wydaje decyzji związanych z objęciem kwarantanną. Nałożenie kwarantanny przez organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej jest dokumentowane wpisem w systemie EWP.

Informacja o kwarantannie w systemie EWP jest dostępna również dla Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, który udostępnia je pracodawcom na profilu PUE ZUS. Podstawą wypłaty świadczenia z tytułu choroby (wynagrodzenia za czas choroby lub zasiłku chorobowego) za okres nieobecności w pracy z powodu obowiązkowej kwarantanny jest informacja w systemie.

Osoba skierowana na kwarantannę przez Państwową Inspekcję Sanitarną ma prawo do świadczenia chorobowego (wynagrodzenia za czas choroby albo zasiłku chorobowego). Dotyczy to osób objętych ubezpieczeniem chorobowym, np. w związku z zatrudnieniem na podstawie umowy o pracę, umowy zlecenia czy prowadzeniem działalności gospodarczej. Podstawą wypłaty świadczeń chorobowych przez pracodawcę lub ZUS za okres nieobecności w pracy z powodu obowiązkowej kwarantanny jest informacja z systemu EWP.

Oświadczenie

Ubezpieczony poddany kwarantannie w związku z zakażeniem koronawirusem osoby, z którą wspólnie zamieszkuje lub prowadzi wspólne gospodarstwo domowe (pozytywny wynik testu) powinien do wypłaty tych świadczeń złożyć oświadczenie o konieczności odbycia kwarantanny.

Ubezpieczony, który ubiega się o zasiłek opiekuńczy w związku z opieką nad dzieckiem lub innym członkiem rodziny przebywającym na kwarantannie lub objętym izolacją w warunkach domowych, powinien złożyć oświadczenie o konieczności sprawowania tej opieki.

Podmiot, który wypłaca świadczenia z tytułu choroby lub sprawowania opieki (pracodawca lub ZUS) może wystąpić do organu Państwowej Inspekcji Sanitarnej o potwierdzenie informacji zawartych w oświadczeniach.

Więcej informacji, w tym wzory oświadczeń można znaleźć na stronie ZUS.

Pomoc w kwarantannie

Jeśli podczas kwarantanny potrzebna jest pomoc, np. w zrobieniu zakupów, można skontaktować się z lokalnym ośrodkiem pomocy społecznej. [Lista placówek znajduje się na stronie internetowej.](#)

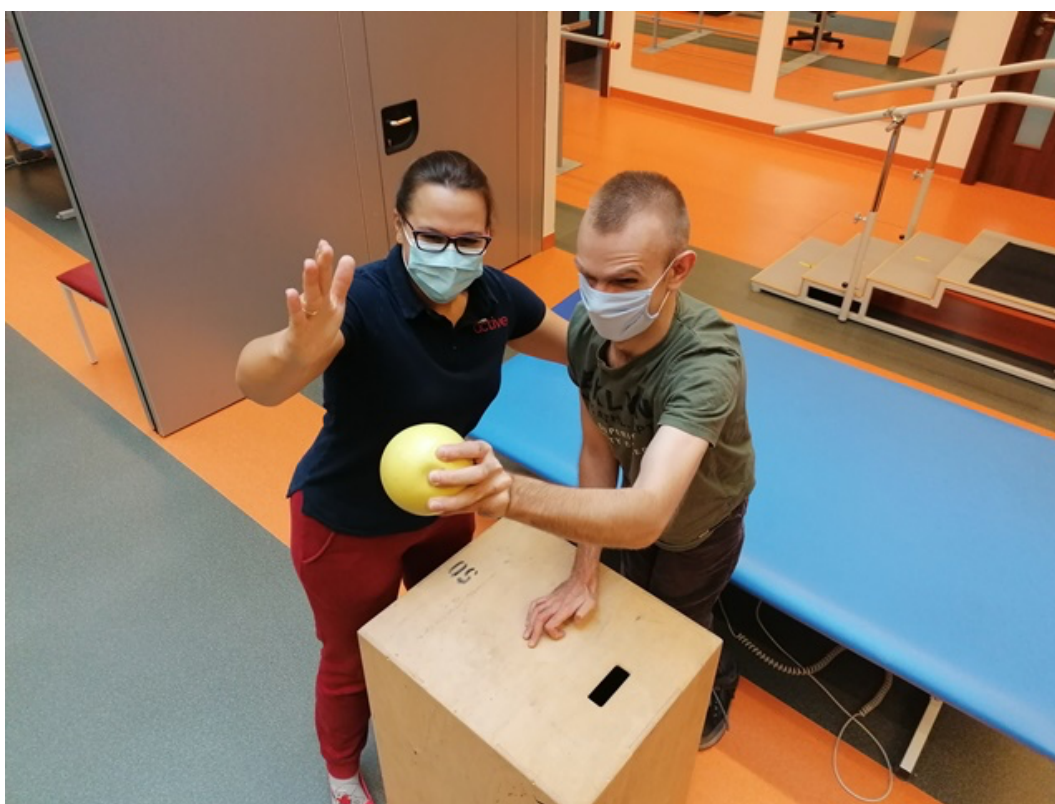
[Jeśli ktoś potrzebuje wsparcia psychologicznego, powinien zajrzeć na stronę gov.pl.](#)

Kontrolę realizacji obowiązkowej kwarantanny w warunkach domowych sprawują organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej oraz Policja, Straż Graniczna, Żandarmeria Wojskowa lub Wojska Obrony Terytorialnej. Przepisy prawa przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł na osoby, które nie przestrzegają kwarantanny. Decyzja co do konkretnej wysokości kary jest zawsze indywidualna.

W przypadku pytań, wszelkie informacje można uzyskać na całodobowej infolinii:
+48 22 25 00 115.

Bezpłatna rehabilitacja online dla osób z niepełnosprawnością ruchową

Autor: inf. Prasowa niepełnosprawni.pl



Fundacja Avalon niezmiennie prowadzi bezpłatną rehabilitację dla osób z niepełnosprawnością w ramach projektu „Aktywność kluczem do niezależności”. W zajęciach można wziąć udział online – co ma szczególne znaczenie w związku z pandemią COVID-19 – lub stacjonarnie. Projekt jest współfinansowany ze środków PFRON.

[Więcej informacji można znaleźć na stronie: aktywni.fundacjaavalon.pl](https://aktywni.fundacjaavalon.pl). Chęć udziału w projekcie można zgłosić telefonicznie pod nr. 796 324 328 lub mailowo: fundacja@fundacjaavalon.pl

Ze względu na pandemię Fundacja Avalon umożliwia udział w projekcie „Aktywność kluczem do niezależności” całkowicie online. Pacjenci mogą za pośrednictwem Internetu skorzystać

zarówno z zajęć rehabilitacyjnych, jak i zajęć dodatkowych w postaci aktywności sportowych dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową. Do udziału w projekcie zaproszone są osoby powyżej 16. roku życia, posiadające orzeczenie o niepełnosprawności ruchowej lub neurologicznej.

Ciągłość rehabilitacji

- Osoby z niepełnosprawnościami, które wymagają regularnie prowadzonej rehabilitacji, znalazły się w obliczu pandemii w bardzo trudnej sytuacji. Z jednej strony – bezpieczne dla ich zdrowia jest pozostawanie w domach i maksymalne ograniczenie ryzyka zakażenia, z drugiej – pozbawienie ich dostępu do terapii na tak długi czas może mieć daleko bardziej negatywne skutki. Zdajemy więc sobie sprawę z obaw pacjentów, ale z pomocą przychodzą nam zdobycze technologii. Postanowiliśmy wyjść naprzeciw potrzebom osób z niepełnosprawnościami i zorganizowaliśmy rehabilitację online. Są to zajęcia całkowicie bezpłatne, które stanowią kontynuację programu realizowanego do tej pory stacjonarnie w Fundacji – komentuje Krzysztof Dobies, dyrektor generalny Fundacji Avalon. – Dla wielu osób to jedyne rozwiązanie, które umożliwi ciągłość rehabilitacji, a tym samym pozwoli zatrzymać regres, jaki może się pojawić w obszarze aktywności i samodzielności osób z niepełnosprawnościami pozbawionych regularnej fizjoterapii.

Terapia w ramach realizowanego przez Fundację Avalon projektu „Aktywność kluczem do niezależności” jest innowacyjna, dostępna online i całkowicie bezpłatna.

Indywidualnie i grupowo

W projekcie oferowane są zajęcia indywidualne, takie jak: aktywna rehabilitacja, trening w wirtualnej rzeczywistości, zajęcia z psychologiem czy logopedą. Dodatkowo organizowane są zajęcia grupowe: crosstrening, nordic walking, zumba, samoobrona, techniki relaksacyjne, trening „samodzielni w terenie” czy trening „samodzielni na co dzień”. Wszystkie zajęcia są dostosowane przez specjalistów Avalon Active, tak by przynosiły jak najlepsze efekty dla pacjentów, którzy zdecydują się na uczestnictwo online.

- Fundacja Avalon realizuje innowacyjny i skuteczny program rehabilitacji i aktywizacji poprzez sport. Wprowadzone rozwiązania biorą się z doświadczenia naszych specjalistów fizjoterapeutów z wieloletniej pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Naszym podstawowym celem jest aktywizacja i przeciwdziałanie zniechęceniu, które – zwłaszcza w dzisiejszej sytuacji – dotyczy wielu pacjentów. W Avalon Active łączymy więc klasyczne zabiegi fizjoterapii z zajęciami sportowymi, treningami i szeroko pojętą społeczną aktywizacją OzN. Zapewniamy ponadto wsparcie psychologa, który motywuje do osiągnięcia jeszcze lepszych efektów – dodaje Łukasz Wielgosz, pełnomocnik Zarządu Fundacji Avalon, fizjoterapeuta z wieloletnim stażem

Także tradycyjnie

Oprócz zajęć online Fundacja nadal stara się, na ile to jest możliwe, pomagać stacjonarnie i prowadzić rehabilitację w sposób tradycyjny. W siedzibie Fundacji wprowadzono szereg środków bezpieczeństwa, które zmniejszają ryzyko zakażenia podczas zajęć. Jednak osobom, które obawiają się o swoje zdrowie, proponowana jest możliwość udziału w zajęciach online. Z oferty przygotowanej w ramach programu „Aktywność kluczem do niezależności” skorzystać może każdy, kto ukończył 16 lat i posiada orzeczenie o niepełnosprawności ruchowej lub neurologicznej (05-R lub 10-N) w stopniu umiarkowanym albo znacznym.

Era „cyfrowego oka”

Autor: dr n.med. Alicja Barwicka

Źródło: „Pochodnia”

Kiedy byłam dzieckiem, dorośli mówili: ona jest taka wrażliwa, nieśmiała, jak ona sobie w życiu poradzi? Byłam jedynym dzieckiem, które przejęło się klapsami wymierzanymi koledze przez wychowawczynię, całe dnie spędzałam tylko z jedną koleżanką, rzeźbiąc w drewnianych patyczkach i kawałkach kory. Silnie reagowałam na niesprawiedliwość i opiekowałam się każdym zwierzątkiem. Kiedy byłam nastolatką, nauczyciele mówili: ona jest taka nadwrażliwa, jak ona sobie poradzi na egzaminach, maturze? Miałam silne migreny z aurą, a większość czasu spędzałam, czytając książki, choć nie brakowało mi znajomych. Czułam się niedopasowana, trochę zawsze z boku, ale ludzie często zwierali mi się ze swoich problemów, szybko też zaczęłam pomagać innym. Teraz kiedy jestem dorosła, znajomi mówią: nie możesz się tak wszystkim przejmować, wyluzuj się trochę, za bardzo to analizujesz. A ja po dniu w pracy lub wycieczce na zakupy, potrzebuję zaszyć się gdzieś sama, najlepiej w ciszy. Dalej czytam książki i mam migreny, nie oglądam brutalnych filmów, ale teraz już wiem, że w moich reakcjach na świat nie ma nic dziwnego – taka po prostu jestem. Jestem wysoko wrażliwa, choć wiele lat myślałam, że jestem neurotykiem, a nawet histeryczką. Oczywiście niektórzy powiedzą, że to tylko ładniejsze nazwanie tego samego problemu, dla mnie jest to jednak różnica. Dlaczego? Nie tylko ze względu na moją samoocenę, która dzięki tej zgrabniejszej nazwie trochę wzrosła. Głównie dlatego, że ktoś wreszcie dostrzegł różnicę między wrażliwością a neurozą. Ma ona podstawę w wiedzy naukowej: neurotyczność to „silne niezrównoważenie emocjonalne o charakterze nerwicowym, niska odporność na stres i skłonność do popadania w stany lękowe”. Wysoka wrażliwość to jednak trochę coś innego.

Podstawy naukowe

Pionierką badań nad wysoką wrażliwością jest psycholog Elaine N. Aron, autorka popularnej książki „Wysoko wrażliwi, jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza”. Zebrała w niej zarówno swoją wiedzę wynikającą z bycia osobą wysoko wrażliwą (WWO) i praktyki terapeutycznej, jak i wyniki badań dotyczących tego zagadnienia. A te są bardzo ciekawe, bo okazuje się, że nie tylko wśród ludzi pojawiają się jednostki „specjalne” – występują one wśród 100 innych gatunków, np. psów! Co to jednak znaczy, być wysoko wrażliwym? Czy to zaburzenie? Choroba? Ponieważ dotyczy aż 20% społeczeństwa nie klasyfikuje się tego jako zaburzenia, a raczej jako pewną indywidualną cechę, która w dużym uproszczeniu polega na nadwrażliwości układu nerwowego na bodźce. Badania wykazują, że mózg osoby wysoko wrażliwej pracuje trochę inaczej – pewne obszary są bardziej pobudzone (np. tzw. wyspa, odpowiadająca za samoświadomość), neurony lustrzane bardziej aktywne, częste są również niedobory serotoniny. Przekłada się to na ogólnie silniejszą reakcję na różne czynniki zewnętrzne, większą świadomość stanów wewnętrznych, skłonność do depresji. Osoby wysoko wrażliwe zazwyczaj źle znoszą hałas i mocne światło. Czują zapachy, na które większość ludzi nie zwraca uwagi. Mają silnie rozwiniętą empatię i bardzo szybko wyczuwają emocje panujące w grupie. Widzą więcej niuansów i nawet najdrobniejsze aspekty sytuacji. Przeżywają wszystko głębiej i silniej niż pozostali.

DOES

Wg Aron wysoka wrażliwość przejawia się w czterech aspektach. Aby je opisać, stworzyła akronim DOES od słów Depth of processing, Overstimulation, Emotional reactivity, Sensing the subtle. Pierwszy z nich – głębokie przetwarzanie – odpowiada za to, że intensywnie rozmyślamy nad tym, co w tym momencie dla nas ważne. Oczywiście, ktoś powie – no każdy tak robi! Ale WWO rozkłada wszystko na czynniki pierwsze, nawet rzeczy i sytuacje pozornie nieistotne podlegają głębokiej analizie. To te osoby, którym często inni mówią: po co tak wszystko analizujesz! W pracy to właśnie WWO zwracają najczęściej uwagę na słabe punkty jakiegoś projektu, co bywa mylone z krytykanctwem i negatywnym nastawieniem. Ceną za tak głębokie przetwarzanie wszystkich informacji jest drugi aspekt, czyli przestymulowanie. Wyobraź sobie na przykład, że idziesz do centrum handlowego. Dla większości osób to po prostu wycieczka do sklepu, może męcząca, ale szybko się o niej zapomina. Ja po godzinie mam wrażenie, że mózg mi eksploduje od nadmiaru wrażeń wzrokowych, słuchowych, zapachowych. Każde z nich odbieram bardzo silnie i po takiej wizycie czuję się wyczerpana wręcz fizycznie. Mój mózg szybko się męczy właśnie ze względu na głębokie przetwarzanie, które zużywa po prostu więcej energii. Dołóżmy do tego jeszcze trzeci aspekt: reaktywność emocjonalną, często myloną z neurotycznością. Osoba wysoko wrażliwa reaguje silniej na emocje, nie tylko swoje, lecz także otoczenia, ponieważ posiada nieprzeciętną empatię. Gdy wchodzi w grupę, bardzo szybko jest w stanie zrozumieć panujące w niej relacje i dynamikę, często odkrywa też tajemnice swoich bliskich, bo rejestruje nawet drobne i pozornie nieistotne informacje i ładunek emocjonalny im towarzyszący. To ta zdolność sprawia, że wielu WWO to społecznicy, psychologowie, lekarze. Dzięki reaktywności emocjonalnej mają też często świetną pamięć – w końcu wspomnienie plus emocja to idealny duet do zapamiętania – oraz szybko uczą się na błędach. Niestety w efekcie bardziej wszystko przeżywają i przejmują się wieloma dla innych nieistotnymi rzeczami. Czwarty aspekt wynika niejako z poprzednich – jest to wrażliwość na subtelne wrażenia, niuanse, drobiazgi. Ta cecha kojarzona jest zazwyczaj z kobietami, które częściej niż mężczyźni zauważają, jak ktoś był ubrany albo jaką minę zrobił. WWO rejestruje jednak nie tylko takie szczegóły, lecz także subtelności. Jak to opisuje Aron: nie tylko zauważą kształt liter i złożą z nich słowa, ale wychwycą też subtelności językowe tych słów. Nie chodzi więc o czulszy wzrok czy słuch, ale o wyczulenie na głębokie znaczenia, niedostrzegalne dla zmysłów. Swoistą intuicję.

Blaski i cienie

Od dawna badacze interesowali się osobami nadwrażliwymi, ale dopiero ostatnie lata przyniosły nam trochę odkupienia. Większość z nas to introwertycy, czasami starannie ukryci pod maską ekstrawertyzmu (choć 30% to faktyczni ekstrawertycy), mający trudności z opanowaniem emocji i skłonnościami do depresji. Świat nieustannie powtarza nam: po co się przejmujesz, nie analizuj tak, wyluzuj, nie histeryzuj. Dopiero od niedawna zaczyna się podkreślać zalety osób wysoko wrażliwych: empatyczność, prospołeczne postawy, sumienność w pracy zawodowej.

Bycie partnerem WWO może być wyzwaniem – łatwo ich zranić, przeżywają wszystko głęboko, a jednocześnie zauważą i przeanalizują każdy gest. Z drugiej jednak strony łatwo dostosowują się do nastroju drugiej osoby, potrafią być wsparciem w trudnych i świetnymi kompanami w dobrych chwilach. Wysoko wrażliwe dzieci często są lękowe, niespokojne, łatwo wybuchają złością, ale też posiadają wrodzoną empatię, wrażliwość na sztukę, doskonałą pamięć sytuacyjną. W przyjaźni nadwrażliwcy wykazują się lojalnością i wyrozumiałością, wyczuwają nawet najdrobniejsze zmiany w relacji, ale miewają też potrzebę samotności, którą może być trudno zrozumieć komuś mniej wrażliwemu. Są też emocjonalni, a ich huśtawki nastrojów, szczególnie

gdy są przestymulowani, mogą sprawiać wrażenie niezrównoważenia. Wystarczy jednak, że odpoczną, podarujemy im chwilę dla siebie na wyciszenie i wszystko wraca do normy. W pracy WWO są sumienni, dokładni, wręcz drobiazgowi. Bardzo się angażują, ale też szybko się męczą i wypalają, dlatego wielu badaczy uważa, że powinni pracować w specjalnych warunkach – w spokoju, ciszy i w mniejszym wymiarze czasu – wtedy są najbardziej efektywni. Dostrzegają mocne i słabe punkty każdego projektu, szybko wyłapują, co może pójść nie tak i wyciągają wnioski na przyszłość. Zwracają uwagę na relacje interpersonalne w grupie, ale też często wycofują się, gdy muszą zabrać głos na spotkaniu czy zebraniu. Stresuje je ocenianie i nie potrafią się same promować, uważając, że ich praca przemawia sama za siebie. Są przy tym zazwyczaj elastyczni, potrafią się łatwo dostosować, ale potrzebują czasu na przeanalizowanie sytuacji i źle reagują na zmiany. W odpowiednich warunkach mogą być świetnymi specjalistami i członkami zespołu, ale w nieodpowiednich szybko się wypalą i przestaną angażować.

Jak sobie z tym radzić?

To pytanie zadaje sobie każdy z nas. Każdy z aspektów wysokiej wrażliwości potrafi utrudniać życie: nadmierne pobudzenie prowadzi do bezsenności, głębokie przetwarzanie sprawia, że szybciej się wypalamy, reaktywność emocjonalna rodzi problemy w bliskich związkach, wrażliwość każe nam się wszystkim przejmować i ciągle naprawiać świat. Nie ułatwia nam też życia kultura, w której ceni się głównie silne, twarde jednostki, a wrażliwość uznawana jest za przejaw słabości.

Co zatem zrobić? Tak jak w przypadku każdej „inności” konieczna jest akceptacja i przeformułowanie. Warto zagłębić się w literaturę tematu, aby dostrzec, że bycie wysoko wrażliwym ma wiele plusów, zmienić nastawienie do samych siebie. Często WWO czują się winni, niedopasowani, walczą ze swoją wrażliwością, przykrywając ją pozorną pewnością siebie lub wycofując się z życia społecznego. A przecież wystarczy spojrzeć na wrażliwość z innej strony. Empatia sprawia, że WWO mogą być wspaniałymi partnerami, przyjaciółmi, rodzicami – wspierającymi, ciepłymi, rozumiejącymi. Głębokie przetwarzanie i drobiazgowość czynią z nas dobrych analityków, psychologów, naukowców. Intuicja i wyczulenie na niuanse umożliwiają nam podejmowanie trafnych decyzji, a także zwracanie uwagi na ważne problemy społeczne. Gdy spojrzymy na wrażliwość z tej perspektywy, będzie nam łatwiej zaakceptować jej mniej pozytywne konsekwencje. Jest to po prostu jedna z cech naszej osobowości i walka z nią jest ciągłą walką ze sobą, a to nigdy dobrze nie wpływa na nas i naszych bliskich.

Świat może cię wspierać

W wielu sytuacjach w życiu dostosowujemy otoczenie do swoich potrzeb. Gdy boimy się ciemności, zostawiamy na noc lampkę. Gdy boli nas kręgosłup, zmieniamy krzesło, na którym siedzimy. Gdy jest nam zimno, ubieramy się ciepłej. Dlaczego więc, kiedy czujemy się przytłoczeni nadmiarem bodźców, nie próbujemy zmienić otoczenia i dostosować go do siebie? Wraz z akceptacją powinno do nas dotrzeć też, że musimy zadbać o swoje potrzeby. Nie zawsze jest to proste, ale przynosi pozytywne efekty. Czasami wystarczą naprawdę drobne zmiany: zaciemnienie sypialni, aby lepiej spać, kupowanie w mniejszych sklepach, wygoształowanie 15 minut w ciągu dnia na wyciszenie. Oczywiście, zdarza się, że trzeba rozważyć również te duże zmiany (a zmiana sama w sobie to dla WWO duży stres), np. zmianę pracy, gdy aktualna nas unieszczęśliwia, lub zakończenie znajomości, która nas nadmiernie obciąża. Warto porozmawiać z przyjaciółmi i rodziną o tym, dlaczego czasem silnie reagujemy na pewne rzeczy i sytuacje, a może się okazać, że nie trzeba wiele, by życie stało się prostsze. Co więcej, nasi bliscy odczuwają ulgę, że nie ma to związku z nimi i że można temu zaradzić.^[1] nie, nie chodzi tu o to, by być

egoistą i nagle wywrócić wszystko do góry nogami, byleby nam było dobrze. Chodzi o to, by jak najefektywniej wykorzystać własną wrażliwość, a nie da się tego zrobić, gdy próbujemy z nią wszelkimi sposobami walczyć. Jeśli jej nie zaakceptujemy, a co za tym idzie, nie zadbamy o to, by nie utrudniała nam codzienności, będziemy się męczyć do końca życia. Bądźmy po prostu tak samo dobrzy dla siebie, jak chcemy być dobrzy dla innych.

Już kilka miesięcy żyjemy w zupełnie innej rzeczywistości. Kiedy witaliśmy nowy 2020 rok snuliśmy marzenia, które dobrze byłoby spełnić w tym symbolicznym, rozpoczynającym „lata dwudzieste” roku. A tymczasem... Dobrze, że tegoroczna wiosna nie była zbyt udana, a niskie temperatury nie zachęcały do spacerów. Jednak przymusowa izolacja związana z realizacją hasła „#zostańwdomu” i tak dała się Polakom mocno we znaki. Ogłoszona w marcu tego roku przez WHO pandemia COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) wywołana przez wirusa SARS-CoV-2 siłą rzeczy zdominowała światowy i krajowy rynek usług medycznych, mimo że ludzie nie przestali chorować na tysiące innych chorób. Pojawiły się też zaburzenia zdrowotne pośrednio związane z tą chorobą.

Chorzy nie na tę chorobę

Kiedy w Polsce liczba osób zarażonych wirusem SARS-CoV-2 zaczęła gwałtownie rosnąć, ludzie szybko zaakceptowali zalecane metody prewencyjne służące zahamowaniu rozprzestrzeniania się choroby. Opustoszały ulice miast, wsie sprawiały wrażenie niezamieszkałych i opuszczonych, a pojawiający się z rzadka w przestrzeni publicznej „zamaskowani” przechodnie, po koniecznej wizycie w piekarni czy aptece, szybko wracali do domów. Ludzi przecież jednak nie ubyło. Bardzo szybko się okazało, że konieczność nieustannego wspólnego przebywania całych rodzin pod jednym domowym dachem nie jest wcale komfortowa. Z konieczności nasze domy zamieniły się w domowe biura, wirtualne szkoły i przedszkola, gdzie (tylko przy okazji) nadal gotowano posiłki, czy robiono pranie. Przestrzeń zajmowana jednocześnie przez wszystkich domowników i to przez wiele dni – wyraźnie się skurczyła, zaczęto więc o nią walczyć. Co prawda w większości przypadków były to bitwy na przysłowiowe poduszki chociażby o dostęp do komputera, ale w skrajnych przypadkach dochodziło również do różnych form agresji definiowanej jako przemoc domowa. Psychologowie i psychiatrzy musieli się zmierzyć z zaostrzeniem przebiegu istniejących już wcześniej zaburzeń sfery psychicznej lub też z zupełnie nowymi wyzwolonymi aktualną sytuacją epidemiczną. Z kolei lekarze innych klinicznych specjalności, w tym okuliści, podczas prowadzonych telefonicznych porad dla pacjentów zetknęli się z szeregiem następstw zdrowotnych wynikających np. z przerwania lub modyfikacji dotychczasowych kuracji, czy odstąpienia od przeprowadzenia zleconych badań diagnostycznych. Część chorych, u których istniały bezwzględne wskazania medyczne do przeprowadzenia procesu diagnostycznego (nieraz również do hospitalizacji) bagatelizowała pojawiające się objawy świadczące o pogorszeniu stanu zdrowia z obawy przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 podczas zgłoszenia się do placówki medycznej.

Winowajca całego zamieszania

W porównaniu z niezwykle skomplikowanym organizmem człowieka, wirusy charakteryzują się wyjątkowo prostą budową, ale dysponują możliwościami nieustannych modyfikacji oraz umiejętnością bardzo szybkiego namnażania. Są to niewielkie cząstki zakaźne infekujące wszystkie formy życia, same niezdolne do namnażania się poza komórką gospodarza, są więc wewnątrzkomórkowymi pasożytami bezwzględnymi, całkowicie zależnymi od żywych komórek pełniących rolę żywiciela. Nie mają struktury komórkowej, nie zawierają organelli, nie mają

własnych układów metabolicznych, stąd nie mogą być zaliczane do organizmów. Najprostsze są zbudowane z kwasu nukleinowego, który stanowi ich genom oraz otaczającego go płaszcz białkowy zwanego kapsydem. Zawierają jeden z dwóch kwasów nukleinowych – RNA (wirusy RNA) albo DNA (wirusy DNA), w którym zawarta jest informacja potrzebna do wytworzenia cząstek potomnych. Do mutacji i namnażania wykorzystują zawsze struktury komórki żywiciela. To właśnie te ciągłe i niekończące się modyfikacje budowy spędzają sen z powiek producentom szczepionek, bo zdarza się często, że szczep, nad którym ukończono prace i uzyskano szczepionkę, właśnie „zmutował”, więc nie można mieć pewności, że świeżo wypuszczony na rynek farmaceutyczny produkt będzie równie skuteczny w walce z nowo powstałą odmianą wirusa. Nieustanne mutacje są na tyle charakterystyczne, a przy tym tak dobrze znane ogółowi, że termin wirus znalazł nawet miejsce we współczesnym języku dla określenia zamierzonych uszkodzeń oprogramowania komputerowego.

Czy oczy są oszczędzone?

Jak wynika z dotychczas opublikowanych badań, w przebiegu COVID-19 stan zapalny spojówek może być jednym z pierwszych objawów choroby jedynie u 0,8% zakażonych osób. Ponieważ nie jest znany sposób leczenia przyczynowego, stosuje się wówczas do oczu miejscowo działające leki przeciwzapalne analogicznie do wielu innych infekcji spojówkowych, dążąc do zahamowania procesu i oszczędzenia rogówki. Jednak znacznie więcej problemów okulistycznych występuje u osób, które wcale nie muszą zachorować na COVID-19, ale znalazły się (i często nadal się znajdują) w prewencyjnej epidemicznej izolacji. Pamiętajmy, że taki rodzaj izolacji nie musi oznaczać wystąpienia choroby, mówimy więc o osobach w zdecydowanej większości zdrowych, ale realizujących w warunkach domowych zadania obejmujące zdalne nauczanie czy aktywność zawodową. Problem dotyczy wszystkich, bo też wszyscy niezależnie od wieku i płci bardzo lubimy rozmaite urządzenia elektroniczne. W aktualnej sytuacji epidemicznej mamy zdecydowanie więcej czasu na korzystanie z tego rodzaju sprzętu. Spędzamy więc przed ekranami komputerów, smartfonów czy tabletów wiele godzin dziennie i ma to niestety swoje niekorzystne następstwa dla naszych oczu. Problem jest na tyle istotny i dotyczy tak wielu osób, że wśród objawów towarzyszących epidemii COVID-19 pojawiło się nawet określenie „cyfrowego oka”.

Schorzenie powszechne, choć niezakaźne

Objawy podrażnienia oczu związane z długotrwałą pracą przy komputerze, przebywaniem w klimatyzowanych lub niewystarczająco wietrzonych pomieszczeniach występują powszechnie. Manifestują się uczuciem ciągłego zmęczenia oczu, wrażeniem obecności ciała obcego pod powiekami, pieczeniem, świądem, nieraz nadmiernym łzawieniem, oczy mogą być zaczerwienione, powieki, zwłaszcza ich brzegi obrzęknięte, z cechami przekrwienia. W workach spojówkowych może okresowo występować nieprzyjemna wydzielina. Pojawia się ciągła potrzeba pocierania oczu, by zmniejszyć dolegliwości. Niestety, chociaż w nocy oczy są zamknięte, to często również wtedy nie jest odczuwalna istotna ulga. Wszystkie te objawy dotyczą coraz młodszej grupy osób, bo to one spędzają przy ekranach urządzeń elektronicznych coraz więcej czasu. O ile jednak w warunkach panujących w miejscach pracy, ten czas jest siłą rzeczy limitowany, to już we własnych domach entuzjaści elektronicznej pracy zdalnej mogli to robić praktycznie nawet kilkanaście godzin dziennie. Dołóżmy do tego brak ruchu i związane z tym następstwa w postaci zaburzeń krążenia obwodowego, a wydawałoby się komfortowe, spokojne zajęcia zaczynają być co najmniej uciążliwe. I co z tego, że mówimy o niezakaźnych

objawach jedynie towarzyszących silnie zakaźnej chorobie, jaką jest COVID-19. To przecież w niczym tych objawów nie zmienia.

Przypadłość również kobieca

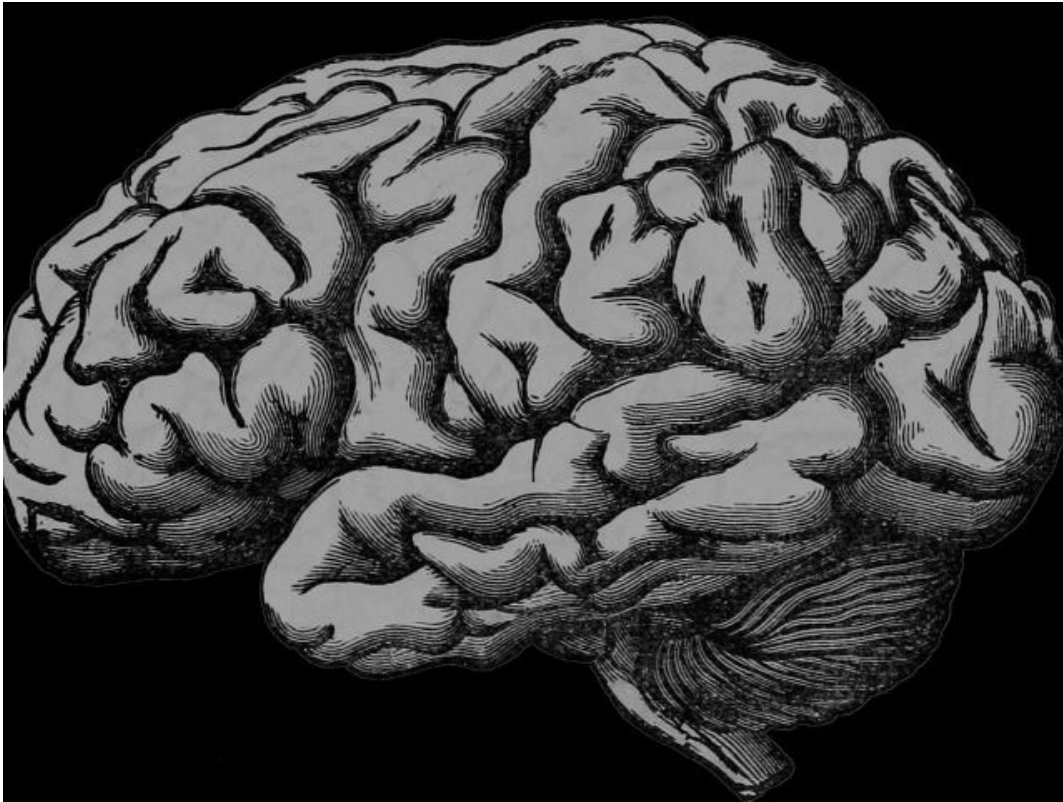
Jest jeszcze jedna szczególna grupa osób, u których objawy „cyfrowego oka” mogły się nasilić w okresie przymusowej izolacji domowej spowodowanej epidemią COVID-19. To kobiety w wieku pomenopauzalnym, które już wcześniej manifestowały objawy „suchego oka”. W części przypadków jest to dopełnienie objawów zespołu Sjögrena mającego podłoże autoimmunologiczne i towarzyszącego nieraz przewlekłemu reumatoidalnemu zapaleniu stawów. Występują wówczas: zmniejszenie wydzielania łez, suche zapalenie błony śluzowej nosa i krtani oraz upośledzenie wydzielania śliny. Chociaż jeszcze niedawno w powszechnej opinii ta grupa kobiet zajmowała się głównie prowadzeniem gospodarstw domowych, a nie pracą przy komputerze, to obecnie te poglądy nie znajdują już potwierdzenia w rzeczywistości. Praca przy komputerze, korzystanie ze smartfonów i tabletów skutecznie uzupełniają aktywność nie tylko kobiet pracujących zawodowo, ale i gospodyń domowych. Kiedy więc na istniejące poprzednio objawy „suchego oka” nałożyły się te związane z większą ilością czasu poświęconą pracy przy ekranach urządzeń elektronicznych, dolegliwości ze strony narządu wzroku mogły tylko się zaostrzyć.

Co robić?

Domowa izolacja spowodowana epidemią COVID-19 sporo nas nauczyła. Jesteśmy już chyba przekonani, że w ciągłej pracy z komputerem, czy analogicznym sprzętem elektronicznym trzeba robić przerwy. Pozwala to odpocząć oczom, właściwie nawilżyć ich przednią powierzchnię i usunąć uczucie dyskomfortu. W niektórych zachodnich korporacjach obowiązują i są respektowane konkretne procedury rytmu pracy znane jako 3 x 20. Ta bardzo prosta zasada sprowadza się do 20 minut pracy z komputerem, następnie 20 sekund przerwy, podczas której należy zwolnić akomodację, patrząc daleko przed siebie na odległość 5–6 m, co odpowiada 20 stopom angielskim (1 stopa = 30,48 cm). My sami też możemy wprowadzić tę formę profilaktyki. Jeśli natomiast występują objawy podrażnienia oczu, niezbędne stanie się stosowanie do oczu preparatów nawilżających, które uzupełnią ubytki w strukturach filmu łzowego chroniącego gałkę oczną przed niekorzystnym wpływem warunków środowiska zewnętrznego. W przypadku, kiedy dolegliwości znajdują potwierdzenie w negatywnych wynikach próby Schirmera oceniającej ilościowe wydzielanie łez, czy teście przerywania ciągłości filmu łzowego (BUT – break up time), konieczne stanie się dodatkowe leczenie objawowe nieraz nie tylko farmakologiczne, ale np. założenie zatyczek punktów łzowych. Żyjemy w czasach kultury elektronicznej i nie rozstaniemy się raczej z monitorami tych urządzeń. Będą naszym oknem na świat, będą służyć do komunikacji kolejnym pokoleniom, ale możemy przecież chronić nasze oczy przed niekorzystnym wpływem również takich czynników środowiska zewnętrznego. Stosujemy się do zasad profilaktyki, a praca z komputerem niezależnie od fazy obecnej pandemii będzie się wiązać z przyjemnością, a nie z dyskomfortem.

MZ chce przedłużyć pilotaż mechanicznej trombektomii do końca 2022 r.

Autor: PAP, fot. pixabay.com



Pilotaż mechanicznej trombektomii w ratowaniu chorych z niedokrwinnym udarem mózgu zostanie wydłużony do 31 grudnia 2022 r., a lista realizatorów – rozszerzona. Na stronach Rządowego Centrum Legislacji opublikowano 4 listopada projekt rozporządzenia w tej sprawie.

Chodzi o projekt zmieniający rozporządzenie w sprawie programu pilotażowego dotyczącego leczenia ostrej fazy udaru niedokrwinnego za pomocą przezcewnikowej trombektomii mechanicznej naczyń domózgowych lub wewnątrzczaszkowych.

Rozporządzenie zakłada wydłużenie trwania programu pilotażowego o dwa lata i zmianę wykazu jego realizatorów.

„Wydłużenie okresu realizacji programu pilotażowego jest spowodowane potrzebą osiągnięcia postawionych celów w programie pilotażowym, które ze względu na sytuację epidemiologiczną wywołaną wirusem SARS-CoV-2, nie zostały w pełni zrealizowane” – wskazano w uzasadnieniu projektu.

Więcej szpitali zrealizuje zabieg

Zmiana wykazu realizatorów polega na poszerzeniu go o Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze i o ośrodek ze wschodniej części województwa mazowieckiego – Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II w Siedlcach.

Trombektomia mechaniczna polega na mechanicznym usunięciu skrzepu z naczynia. Istotne jest, aby ten zabieg odbył się w ciągu 8 godzin od wystąpienia udaru, co wymaga szybkiej diagnostyki i przekazania pacjenta do odpowiedniej jednostki, która może taki zabieg wykonać. Rocznie w Polsce dochodzi do około 60 tys. udarów mózgu, z czego około 80 proc. to udary niedokrwienne.

Z DZIENNIKA ZDROWIA

Autor: Jacek Orłowski

Informacje zawarte w tym artykule są opublikowane w celu informacyjnym i nie mogą być traktowane jako indywidualne porady lecznicze. Zalecamy, aby przed rozpoczęciem jakiegokolwiek kuracji skonsultować się z lekarzem lub terapeutą. Wydawca nie ma intencji wchodzenia ze swoimi Czytelnikami w relację lekarz – pacjent. Wydawca nie odpowiada za niezawodność, skuteczność ani za poprawne korzystanie z informacji zawartych w newsletterze, ani za problemy zdrowotne, które mogą wystąpić na skutek omawianych terapii.

Słyszałeś już o potęgze TEGO sposobu na zdrowie?

Potęga medytacji.

Potęga natury.

Potęga zdrowej diety.

Potęga teraźniejszości.

Takie słowa spotykamy częstawo.

Do listy trzeba dopisać: POTEĞA PRZYJAŻNI.

Badania dowodzą, że przyjaźń to naprawdę potęgę. Pozwala nie tylko wypłakać się w ramię. Posiadanie przyjaciół daje także inne korzyści. ...ZDROWOTNE.

Na przykład...

Badanie opisane w "Scientific Reports" pokazało, że im więcej masz przyjaciół, tym aktywniejsze masz endorfiny.

Endorfiny to cząsteczki uwalniane przez mózg, po to między innymi, by uśmierzać fizyczny ból.

To takie naturalne środki przeciwbólowe.

Dalej: wywołują doskonałe samopoczucie.

Dalej: powodują zadowolenie z siebie samego.

I w ogóle: wywołują wszelkie inne stany euforyczne.

Bo endorfiny to tak zwane hormony szczęścia.

Tym więcej ich masz, im więcej masz przyjaciół. - Dobrych przyjaciół.

Ponadto, endorfiny to potężne modulatory naszego układu odpornościowego, ten zaś jest krytycznie ważny w ochronie przed chorobami nowotworowymi.

Dlatego przyjacielskie relacje z ludźmi mają przełożenie nawet na zmniejszenie się ryzyka chorób nowotworowych. Między innymi na tym opierała się terapia Carla Simontona.

Więc żeby mieć dobre zdrowie...

Trzeba nie tylko dbać o ciało i umysł.

Trzeba też dbać o nasze związki z ludźmi.
Pielęgnować je, by były dobre.
Zawierać przyjaźnie.
Zostawiam do przemyślenia na piątek.

Te orzechy i takie nasiona: dla serca i zdrowego krążenia

Orzechy i nasiona to skarby natury.
Bo są odżywcze.
Ludzie jedzą je od BARDZO dawna.
Mają sporo przeciwutleniaczy, więc chronią serce, wspierają zdrowie całego układu krążenia.
Podobnie działają nasiona, przy czym te dodatkowo są dość dobrym źródłem błonnika.

Co warto wiedzieć...

- Orzechy i nasiona jemy jako DODATEK, nie jako główne danie. Czyli najczęściej jemy z czymś.
 - Ewentualnie możemy jeść same orzechy jako przekąskę.
 - To znaczy, że – mimo ich wartości odżywczych – nasiona i orzechy należy jeść w umiarze.
 - Z czym najlepiej jeść orzechy? Z sałatkami. Bo sałatki je się często bez tłuszczu. A tłuszcz jest potrzebny do tego, aby składniki zawarte w sałatce lepiej się wchłaniały.
 - Najlepsze orzechy, nasiona, pestki? Nasiona sezamu, migdały, nerkowce, sosnowce, orzechy włoskie, makadamia, pestki słonecznika, nasiona chia, pestki dyni, pestki granatu.
- Szczególnie warto zwrócić uwagę na orzechy włoskie.
Dla mnie orzechy włoskie to superżywność...
Są doskonałym źródłem błonnika i mikroelementów - takich jak magnez, miedź i mangan.
Badania pokazują, że włączenie kilku porcji orzechów włoskich do diety może pomóc w ochronie przed chorobami serca.
Przede wszystkim jednak, orzechy to jedno z ostatnich dobrych źródeł pierwotnych kwasów omega-3 i omega-6.

Mowa o NNKT: niezbędnych nienasyconych kwasach tłuszczowych.
Jak sama nazwa wskazuje, są one niezbędne, bo organizm sam ich nie potrafi wytworzyć.
Orzechy włoskie to obecnie najlepsze źródło takich kwasów.
NNKT są niezwykle ważne dla układu krążenia, a więc i zdrowia serca. Zajadamy.

Niezwykłe zdrowy napój: Wypij go przed snem

Dzięki niemu będziesz spać jak dziecko, a przy okazji pobudzisz spalanie tkanki tłuszczowej.
Musisz wypróbować ten przepis, drogi Czytelniku.

Oto dlaczego: poprzez połączenie kilku składników, napój ten oddziałuje w ciekawy sposób na receptory w mózgu.

Ma to trzy ważne efekty.

Efekt 1: pomaga się rozluźnić, działa kojąco na nerwy, przez co łatwiej jest nam zasnąć i przespać noc w głębokim śnie.

Efekt 2: z racji poprawy jakości snu, delikatnie regulowane jest wydzielanie dobrego hormonu wzrostu w mózgu.

Efekt 3: a z racji lepszej gospodarki, jeśli chodzi o ten hormon, organizmowi łatwiej spalać nadmiar tkanki tłuszczowej.



Oto składniki i przepis

Sekret przepisu: połączenie składników o silnym i wykazanym prozdrowotnym działaniu na organizm.

Co jest potrzebne:

kubek o pojemności 250 ml,
200 ml zagotowanej wody,
1 torebka rumianku,
sok z połówki cytryny,
1 łyżka octu jabłkowego,
1/4 łyżeczki cynamonu cejlońskiego,
1/5 łyżeczki kwasu L-askorbinowego.

Jak sporządzić:

1. Zagotuj wodę i zaparz rumianek.
2. Oczekaj, aż ostygnie do temperatury pokojowej.
3. Po ostygnięciu dodaj pozostałe składniki.
4. Dokładnie wymieszaj.
5. Wypij około 45-60 minut przed pójściem spać.

Wszystkie składniki - cytryna, cynamon, ocet jabłkowy, a także witamina C w postaci kwasu L-askorbinowego - mają pozytywny wpływ na organizm osobno, a szczególnie w połączeniu. Składniki łatwo dostać w większości sklepów.

Dieta z Okinawy: dożyj setki w zdrowiu

Oto ciekawa rzecz z prestiżowego pisma "Journal of the Americal College of Nutrition".

Ludność z Okinawy...

- 6 razy rzadziej zapada na choroby serca niż Amerykanie oraz 5 razy rzadziej niż Europejczycy;
- 3 razy rzadziej zapada na raka jelit niż Amerykanie oraz ponad 2 razy rzadziej niż Europejczycy;
- 7 razy rzadziej zapada na raka prostaty niż Amerykanie oraz 6 razy rzadziej niż Europejczycy;
- I wreszcie – 5,5 razy rzadziej zapada na raka piersi niż Amerykanie i 4 razy rzadziej niż Europejczycy.

Najlepsze?

Że średnia oczekiwana długość życia kobiet w Okinawie to – aż trudno uwierzyć – nawet 89,6 lat.

Dla mężczyzn: 87 lat.

W porównaniu do Polek, Okinawianki żyją o ponad 8 lat dłużej.

W porównaniu do Polaków, Okinawianie cieszą się życiem aż o ponad 13 lat dłużej.

A to wszystko głównie dzięki diecie. Więc warto się jej przyjrzeć...

Czego o jedzeniu Europa może się nauczyć od Okinawy

- **Że warto jeść na 80% sytości.**

Panuje w Okinawie reguła, by ^[11]_[12] wstawać od stołu najedzonym na 80%. Dzięki temu unikamy przejadania się, czyli nadmiaru kalorii, które poważnie szkodzą.

- **Że warto jeść tylko prawdziwe produkty.**

Czyli jak najmniej przetworzonych, a jak najwięcej stworzonych przez naturę.

- **Że warto jeść powoli.**

Dlatego, że im szybciej, tym wolniej nas przepełnia uczucie sytości. Więc więcej jemy. Z kolei im wolniej jemy, tym mniejsze ryzyko przejedzenia.

- **Że warto jeść fioletowe słodkie ziemniaki, o takie:**



- **Że warto zwiększyć spożycie witaminy C.** Dieta ludności z Okinawy charakteryzuje się dużą pojemnością antyutleniającą.

To jedna z najważniejszych charakterystyk tej diety.

Najprostszym, najszybszym, a zarazem najbezpieczniejszym sposobem na podniesienie potencjału przeciwutleniającego jest zwiększenie spożycia kwasu L-askorbinowego, czyli witaminy C.

Oto główna przyczyna grypy i innych infekcji

Kto chce być zdrowy cały rok,
nie zapadać na przeziębienie i gripę lub inne infekcje
ten musi zacząć radzić sobie ze stresem.

Kiedy się stresujemy, kora nadnerczy wydziela kortykosteroid o nazwie kortyzol. Zawsze, bez wyjątku.

A kortyzol działa immunosupresyjnie. Czyli... hamuje aktywność układu odpornościowego!!

Co więcej...

Z fizjologii wiemy, że kortyzol to jeden z najsilniejszych związków o działaniu zmniejszającym odporność.

Więc im więcej się stresujemy, tym więcej wydziela się kortyzolu... i tym SŁABSZĄ mamy odporność.

Jedna z książek naukowych ujęła to tak:

"Można powiedzieć, że kortyzol działa jak hamulec dla układu odpornościowego". [Źródło: *Vander's Human Physiology*, wyd. 13, s. 345]

Podstawową przyczyną przeziębień i grypy są wirusy.

Ale normalnie układ odpornościowy powinien sobie z nimi poradzić - przezwyciężyć je.

Tak się nie dzieje, jeśli codziennie mamy zbyt dużo stresu - czy to w pracy, czy to w domu.

JAK SIĘ RATOWAĆ

Żeby mieć dobrą odporność, trzeba nauczyć się prowadzić spokojne, stabilne uczuciowo życie, bez nadmiaru stresu.

...Służą do tego metody redukcji stresu i relaksacji mięśni.

Ponadto: dieta, bo stanowi ona pierwszą linię obrony przed nadmiarem kortyzolu.

1. Jedz czekoladę. Oczywiście tę bez cukru. Ciemną, gorzką.

2. Jedz seler. Zawarte w nim składniki pomagają regulować nam ciśnienie krwi, spać, zachowywać spokój.

3. Wszelkie napoje fermentowane, takie jak kefir, maślanka czy sok z kiszzonej kapusty. Pomagają się rozluźnić.

4. Szparagi. Wspierają pracę układu trawiennego, gdzie dzieje się dużo ważnych przemian ważnych dla odprężenia.

5. Orzechy pekan. Uważane za jedno z najlepszych, jeśli chodzi o wpływ na usuwanie skutków stresu i osiągnięcie rozluźnienia.

6. Masło 82%. Jest to zdrowy tłuszcz i źródło cholesterolu, które pomaga w unormowaniu gospodarki hormonalnej ważnej dla zarówno usuwaniu skutków stresu, jak i unikaniu go.

7. Witamina C. Znakomicie obniża podwyższony kortyzol. Jak żadna inna substancja.

Idealnie jest brać witaminę C dwa lub trzy razy dziennie.

Najważniejsza pora to poranek po przebudzeniu.

Wtedy bowiem wzrost kortyzolu jest największy.

Osobiście nie wyobrażam sobie poranka bez tego prostego, ale jakże ważnego dla zdrowia rytuału.

Ból głowy? Lista skutecznych, naturalnych remediów

"Mnie od dzieciństwa boli głowa", powiedziała mi dawno temu moja żona na jednym z naszych pierwszych spotkań. Cierpiała na migreny. Strasznie intensywne. Dziś ból głowy dopada ją już tylko sporadycznie.

Jak poradziła sobie z tym problemem?

Sklamałbym, gdybym powiedział, że nie było w tym mojej zasługi.

Stopniowo, tydzień po tygodniu, wdrażaliśmy różne naturalne sposoby, które mają potencjał zadziałać przeciw migrenom.

Jest tego bardzo wiele, dlatego nie opiszę wszystkiego w jednej wiadomości.

Dziś tylko kilka sposobów wartych wypróbowania.

W przyszłości opiszę więcej.

- Napij się świeżego soku z marchwi.
- Zrób gorący kompres na czoło (tkanina z gorącą wodą).
- Napij się gorącej zielonej herbaty z jaśminem.
- Wykonaj masaż głowy (Pobudzi to punkty, które stosuje się w akupunkturze przeciw migrenom).
- Każdego ranka wypijaj 1 szklankę wody na pusty żołądek.
- Spłyc oddech i utrzymaj niedobór powietrza przez około 5 minut. To rozszerzy naczynia krwionośne, dotleni tkanki, w tym mózg, i najprawdopodobniej przyniesie ulgę w bólu.
- Napij się herbaty z lipy. Uspokaja i łagodzi bóle.
- Wypróbuj aromaterapię olejkiem lawendowym w podstawie.
- Naucz się techniki relaksacji. Wpływa niezwykle dobroczynnie na układ nerwowo-mięśniowy.

Jeśli ból ma źródło w układzie nerwowym to spróbuj tego...

Wszystko, co wspiera układ nerwowy oraz zwiększa tak zwany potencjał przeciwtleniający organizmu, pozytywnie wpływa na łagodzenie bólów głowy, jeśli mają one podłoże zapalne i w układzie nerwowym.

Najważniejsze jednak jest, aby zwiększać potencjał przeciwtleniający, ponieważ w dzisiejszym świecie w dużej ilości nasze organizmy atakują wolne rodniki.

Jak nie dostać zawału serca i żyć spokojnie

Zawał to choroba, na którą umiera się teraz najczęściej.

I wbrew temu, co powszechnie się sądzi, nie jest to choroba dyrektorów, szefów, biznesmenów.

...To choroba KAŻDEGO. Dziadków, gospodyń, sportowców – każdego.

Jak jej zapobiec? – Zdrowym STYLEM życia.

Najlepiej od wczesnych lat dzieciństwa.

Ale nie chodzi o bycie na jakiejś szczególnej diecie, tylko o wyrobienie pewnych nawyków i trzymanie się ich mocno.

Nawyków takich jak...

1 – Aktywność fizyczna.

Ale nie od święta, tylko dzień w dzień.

Po prostu trzeba poświęcić te 30 minut, koniec.

Na początek umiarkowana intensywność.

To nie tylko zapobiegnie zanikowi mięśni, ale przede wszystkim dotleni całe ciało.

A zawał serca wynika z również niedotlenienia.

2 – Unikać tłuszczów uwodornionych.

Wykazano, że są przyczyną stanów zapalnych, te zaś zapoczątkowują rozwój płytki miażdżycowej w tętnicach, która zamyka jej światło, powodując mniejszą dostawę tlenu do serca (niedotlenienie).

Kluczem do unikania szkodliwych tłuszczów, utrudniających natlenianie organizmu, jest czytanie etykiet. Oto, co na etykiecie świadczy o tym, że dany produkt zawiera szkodliwe tłuszcze.

- Tłuszcz roślinny utwardzony.

- Tłuszcz roślinny częściowo utwardzony.

- Tłuszcz roślinny uwodorniony.

- Tłuszcz roślinny częściowo uwodorniony.

Produktów z tymi słowami – absolutnie nie kupujemy. Nie można upić nic gorszego, jeśli chodzi o oddychanie komórek, czyli poziom tlenu w nich, a więc fundamentalną sprawę, jeśli chodzi o zdrowie układu krążenia.

3 – Unikać węglowodanów przetworzonych.

Nadmiar cukru, czyli węglowodanów przetworzonych, też jest prozapalny i przyczynia się do zwężenia światła tętnicy, prowadząc do mniejszego dopływu krwi do serca, a co za tym^[1]idzie – mniej cząsteczek tlenu serce dostaje.

W wyniku tego komórki serca obumierają i serce na zawsze staje^[2]się słabsze.

4 – Robić raz w roku badanie hs CRP.

Czyli oznaczenie wysoko czułego białka C-reaktywnego.

Dziś coraz częściej się mówi, że jest to najlepsze badanie, dzięki któremu można ocenić ryzyko chorób sercowo-miażdżycowych. CRP (białko C-reaktywne) jest czułym wskaźnikiem ostrych i przewlekłych stanów zapalnych o różnym pochodzeniu.

Naukowcy z Uniwersytetu Szczecińskiego zalecają jeszcze...

Witaminę C, jeśli chodzi o zdrowie układu krążenia.

W pracy naukowej prof. Katarzyna Janda, Magdalena Kasprzak oraz Jolanta Wolska piszą:

Dzięki właściwościom przeciwutleniającym witamina ta pełni ochronną rolę w chorobach serca i naczyń krwionośnych.

Dalej:

Potwierdzono, że antyoksydanty, w tym witamina C, pełnią ochronną rolę w chorobie wieńcowej serca i chorób sercowo-naczyniowych.

Potas: Największy niedobór, który zagraża zdrowiu

Prawie nikt nie zdaje sobie sprawy... że potrzebujemy **aż 4700 mg potasu dziennie**.

Tyle trzeba, by organizm pracował normalnie, jeśli chodzi o zapobieganie chorobom.

Jakim chorobom? Przede wszystkim nadciśnieniu i różnym chorobom nerek.

W przypadku serca wszystko jasne, ale nerki? Mało kto wie, że one robią nieprawdopodobną pracę w organizmie. Niedobór potasu zwiększa ryzyko ich niewydolności.

W okresie paleolitu nasi przodkowie z jedzeniem przyjmowali nawet więcej, bo średnio 10 500 mg potasu.

I proszę teraz posłuchać...

Prawie wszyscy ludzie na świecie mają niedobór potasu.

Poważnie, są na to niezbite dowody naukowe, które każdy może sobie łatwo wyszukać w sieci.

"Ale ja jem codziennie jednego banana", ktoś powie.

Świetnie, że jesz banana dziennie, odpowiem. Ale banan daje co najwyżej 450 mg potasu, przeważnie mniej.

Potrzebujesz jeszcze ponad 4000 mg!

Inne źródła potasu to:

- naturalny jogurt,
- warzywa strączkowe,
- pozostałe warzywa,
- woda kokosowa.

Kolejnym źródłem jest... szpinak. Jedna szklanka szpinaku ma dwa razy więcej potasu niż jeden średni banan.

Podobnie jedna szklanka awokado.

Naprawdę, przypilnujmy, żeby jeść więcej potasu.

Dietetycy mówią: "Ograniczyć sól".

Oczywiście, przy nadmiarze warto ją ograniczyć. Ale... wystarczy jeść więcej potasu, a sól przestaje być takim problemem, jakim się ją kreuje.

Potas wywarza ewentualne szkody z nadmiaru soli.

Innym niedoborem, który warto zacząć pokrywać, jest zdrowy i uniwersalny przeciwutleniacz, czyli witamina C.

Przy obecnym natężeniu wolnych rodników... toksyn... różnych innych niekorzystnych substancji (takich jak środowiskowe zanieczyszczenia, nadmiar kortyzolu, chemia z kosmetyków), to zwiększenie spożycia witaminy C jest kluczowo ważne.

Dlatego zachęcam do zrobienia sobie zapasu witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego.

Aby zapewnić mu dobre otoczenie, pijemy go z sokiem z ^[1] _[SEP] pomarańczy, dostarczy "otoczki" dla witaminy C, dzięki której witamina ta będzie się lepiej wchłaniać i działać w organizmie.

Jak nie stracić wzroku - 5 naturalnych metod

Zaczyna się od słabego zmętnienia widzenia. Podobnego jak rano, po obudzeniu. Potem coraz trudniej czytać, prowadzić auto. Znaki widzisz dopiero, jak jesteś blisko i całą drogę czujesz się przez to niepewnie. Najgorsze, że nawet mocniejsze okulary nie pomagają. ...Bo doszło do zmętnienia soczewki lub jej torebki. Czyli do zaćmy.

Zaćma to główna przyczyna ślepoty na świecie. W związku z tym mam dwie wiadomości. Dobrą i bardzo dobrą.

DOBRA: zaćmę można usunąć chirurgicznie.

BARDZO DOBRA: można wiele zrobić, by jej zapobiec.

Duże, randomizowane badania kliniczne dowodzą, że te oto zmiany MINIMALIZUJĄ ryzyko zaćmy:

1. Noś okulary lub soczewki z filtrem UV, jeśli dużo przebywasz na słońcu. Unikniesz fotouszkodzeń.

2. Rzuć palenie, ponieważ tytoń ma dużo toksyn, przez które dochodzi do stresu oksydacyjnego w oku, a jest to czynnik prowadzący do zmętnienia soczewki.

3. Miej w diecie luteinę i zeaksantynę. W tym celu jedz regularnie... szpinak. Te naturalne substancje należą do związków karotenoidowych i są skupione w środkowej części siatkówki oka.

4. Odstaw mleko. Przytoczę podręcznik naukowy:

Zachorowalność na zaćmę występuje zwłaszcza u osób, które spożywają znaczne ilości mleka. [źródło: J.M. Berg, J.L. Tymoczko, L. Stryer, *Biochemia*, wyd. 7, s. 472]

Więc co, wystarczy usunąć z jadłospisu mleko? Tak:

Usunięcie z diety galaktozy [a więc i laktozy] zapobiega rozwojowi zaćmy i odwraca ją. [źródło: D. Voet i in., *Fundamentals of Biochemistry*, wyd. 4, s. 505]

5. Uzupełnianie diety witaminą C do 500-600 mg.

Witamina C wzmocni obronę antyoksydacyjną organizmu, pomoże w zapobieganiu utlenianiu się składników krwi, a tym samym zmniejszy uszkodzenia oksydacyjne w oku, które jest jedną z głównych przyczyn utraty wzroku. Pod tym względem witamina C jest wyjątkowa.

Jak określił to jeden z podręczników medycznych:

Witamina C jest antyoksydantem wyróżniającym się na tle innych. [źródło: M. Dominiczak, *Medical Biochemistry*]

A tu przytoczenie z innej książki medycznej:

Badania wykazały, że duże ilości witaminy C zmniejszają ryzyko powstania zwyrodnienia plamki żółtej nawet o 25%. [źródło: J. LaPres, *Gunstream's Anatomy & Physiology*]

Dlatego zachęcam do spożywania witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego.

Aby zapewnić mu dobre otoczenie, pijemy go z sokiem z pomarańczy.

ROZMAITOŚCI

Pomyśl, zanim klikniesz

Źródło: „Pochodnia”

Phishing – choć dla wielu brzmi nowocześnie i nieznajomo – nie jest wcale szczególnie nową metodą oszustwa internetowego. Niestety jednak pandemia, znacznie częstsze i dłuższe przesiadywanie przed komputerem (bądź z komórką w ręku) sprawiły, że na całym świecie odnotowano znaczny wzrost tego typu nadużyć. Cyberprzestępcy coraz częściej podszywają się pod wiarygodne źródła, przełożonych, znajomych, żeby zainfekować komputer bądź wyłudzić informacje.

Phishing – czym jest?

Czym dokładnie jest phishing? To bardzo popularna metoda ataku hakerskiego, w której cyberprzestępcy podszywają się pod inne osoby lub firmy (banki, urzędy, portale aukcyjne, firmy kurierskie, telekomunikacyjne, a nawet Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy) w celu wyłudzenia poufnych informacji (loginów i haseł, numerów kart kredytowych, numeru PESEL), zainfekowania sprzętu bądź nakłonienia do wykonania określonych działań. Dlaczego jest tak niebezpieczny? Ponieważ przede wszystkim bazuje na wyciągnięciu od nas informacji w taki sposób, który często nie budzi w nas sprzeciwu i wątpliwości. Co więcej – informacje wyłudzone są najczęściej w sposób socjotechniczny.

Jak działa phishing?

- bazuje na błędach użytkownika,
- wykorzystuje niewiedzę, ciekawość, i rutynę dnia codziennego,
- odbiorca otrzymuje zainfekowaną wiadomość,
- klika w link lub załącznik,
- dochodzi do zainfekowania sprzętu bądź wyłudzenia informacji,
- przestępny żąda okupu lub wyrządza inne szkody.

E-mail prosto od Netflixa (na firmową skrzynkę), bo pilnie musisz zweryfikować metodę swojej płatności? Zmiany w Zakładowym Funduszu Świadczeń Socjalnych (ZFŚS) w wiadomości, która wygląda jakby spłynęła prosto ze skrzynki e-mailowej kadrowej? To naprawdę tylko nieliczne przykłady phishingu, który może zrobić spustoszenie na twoim komputerze, a nawet... koncie bankowym. Należy pamiętać, że celem uwiarygodnienia nieprawdziwej informacji oszuści umieszczają często w przesyłanych e-mailach informację, jak np. o rzekomym zdezaktywowaniu konta i konieczności jego ponownego reaktywowania. Wiadomość zazwyczaj zawiera w treści także odpowiedni odnośnik, które przekierowuje na właściwie przygotowaną witrynę niezwykle podobną do tej prawdziwej.

Zagrożenia płynące z mediów społecznościowych.

Któż z nas z nich nie korzysta? Właściwie każdy ma choć jedno konto, na którymś z serwisów: Facebook, Instagram, Twitter, Tik-Tok... a to wciąż nie wszystko! E-mail od którychś z tych serwisów z prośbą, by dodać kogoś do znajomych, czy obejrzeć jakiś link to także doskonała okazja do tego, żeby dokonać phishingu. Takie wiadomości (jeśli nie wyłączyliśmy powiadomień via e-mail) mogą do nas przychodzić dość często, stąd (w przeciwieństwie np. do e-maila z banku) nie budzą naszych podejrzeń!

Na co więc zwrócić uwagę, weryfikując podejrzaną wiadomość?

- Ostrożnie traktuj załączniki, które otrzymujesz. Jeśli nie ma co do nich pewności – lepiej ich nie otwierać.
- Sprawdź, czy przesłana wiadomość nie zawiera błędów językowych. Często atakujący nie przywiązują wagi do jakości.
- Nie rozpoznajesz nadawcy wiadomości? Rozważ jej usunięcie. Jeśli zdecydujesz się ją przeczytać, uważaj, aby nie klikać linków i nie pobierać plików. Masz kontakt z nadawcą? Zadzwoń do niego i zweryfikuj, czy wysłał do ciebie wiadomość.
- W przypadku linków przesłanych wiadomości bardzo dokładnie sprawdzaj domeny, na które zostaniesz przekierowany po ich kliknięciu. Najedź na link kursorem, aby wyświetlić adres, do którego zostaniesz przekierowany.

Jak się bronić przed phishingiem?

Trzeba jasno powiedzieć – nie ma jednego działania, które pozwoli nam w 100% uchronić się przed tym cyberprzestępstwem. Tutaj decyduje ograniczone zaufanie i zdrowy rozsądek.

Jednocześnie warto pamiętać o kilku kwestiach:

- W Sieci warto stosować zasadę ograniczonego zaufania. Nie klikaj we wszystkie linki, które widzisz. Nie pobieraj plików ze źródeł, które nie są ci znane.
- Ogranicz udostępnianie haseł i loginów do koniecznego minimum (tam, gdzie jest to możliwe – zrezygnuj z tego w ogóle).
- Przed otwarciem e-maila dokładnie zapoznaj się z treścią wiadomości (e-maila czy SMS-a). Zainfekowane informacje często zawierają błędy stylistyczne, gramatyczne. Nie zawierają też polskich znaków. Ale pamiętaj – to nie jest reguła!
- Przyjrzyj się nadawcy danej wiadomości. Adresy, którymi posługują się cyberprzestępcy, mogą nieznacznie różnić się od tych, które znałeś do tej pory (ale jednocześnie być do nich łudząco podobnym).
- Logując się do systemów bankowych, najlepiej, żebyś samodzielnie wprowadzał dany adres www.
- Jeśli nie jesteś pewien, czy dana informacja rzeczywiście pochodzi od określonego nadawcy (firmy czy instytucji), skontaktuj się z jej przedstawicielami (np. na infolinii) i dowiedz się, czy była wysyłana do ciebie dana wiadomość.
- Warto korzystać ze zaktualizowanego oprogramowania (przeglądarki internetowej czy systemu operacyjnego). Pamiętaj też o oprogramowaniu antywirusowym.

Wolne Lektury z bogatym zasobem audiobooków

Źródło: BIP PZN

Wolne Lektury to wirtualna biblioteka funkcjonująca 24 godziny na dobę przez cały rok, której zasoby są dostępne całkowicie za darmo. W jej ofercie można znaleźć wiele lektur szkolnych oraz arcydzieł literatury polskiej i zagranicznej.

Serwis zawiera ponad pięć tysięcy utworów w formie e-booków dostępnych w sześciu formatach: HTML, TXT, PDF, EPUB, MOBI oraz FB2. Znajduje się tam też ponad 700 audiobooków w formacie MP3 i OggVorbis czytanych przez m.in. Danutę Stenkę, Andrzeja Chyrę, Andrzeja Seweryna czy Jana Peszka. Co więcej, 217 audiobooków dostępnych jest także

w formacie DAISY. Ostatnio zasoby zostały wzbogacone o „Ucztę” Platona, której tekst czytał Andrzej Seweryn. To jedno z najważniejszych dzieł w historii kultury europejskiej uważane za szczytowe osiągnięcie literackie tego autora. Ze zbiorów Wolnych Lektur można korzystać poprzez stronę internetową oraz aplikację mobilną. Nagrania znajdują się też na kanale na YouTube.

Wolne Lektury to projekt Fundacji Nowoczesna Polska stworzony we współpracy z Biblioteką Narodową, Biblioteką Elbląską oraz Biblioteką Śląską. Patronat nad inicjatywą objęło Ministerstwo Edukacji Narodowej, Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Stowarzyszenie Pisarzy Polskich.

Spis audiobooków znajduje się na stronie: <https://wolnelektury.pl/katalog/audiobooki/>.

Nagrania są też dostępne na kanale:

<https://www.youtube.com/channel/UC8tQ54NH56gWhlwMmOZwbA>

Biała laska

Autor: Teresa Dederko, źródło: „Sześciopunkt”

Biała laska prawie od stu lat służy niewidomym do bezpiecznego poruszania się, ułatwia wykrywanie przeszkód i sygnalizuje innym uczestnikom ruchu, że osoba jej używająca może potrzebować pomocy. Wydawałoby się, że ogół społeczeństwa jednoznacznie określa białą laskę jako symbol osób mających poważne problemy ze wzrokiem, ale czy zawsze tak jest?

Przekonamy się, analizując przytoczone niżej przykłady.

Przykład pierwszy

Niewidomy chłopak chciał wziąć udział w szkoleniu, które miało odbyć się w hotelu położonym w dużym parku. Bez przeszkód udało mu się dotrzeć na pobliski przystanek i znaleźć bramę wprowadzającą na aleję parkową. Niestety o porannej porze w parku nie było przechodniów, więc nikogo nie mógł spytać o dalszą drogę do hotelu. Przez dłuższy czas wędrował, posługując się białą laską zakończoną ruchomą kulą. W pewnym momencie usłyszał głos starszego pana: Ja tak od godziny obserwuję, jak pan tą różdżką szuka wody.

Przykład drugi

Niewidomy mężczyzna kupował w kasie bilet na pociąg. Kasjerka pyta:

- Pan sam jedzie, bez przewodnika?
- Tak proszę pani, tylko z laską.
- A to dziewczyna nie mogła sama przyjść po bilet?

Może nie wszyscy Czytelnicy orientują się, że obecnie często na dziewczyny mówi się laski, stąd ta uwaga kasjerki.

Przykład trzeci

Zdarza się, że biała laska jest uważana za kijek narciarski lub do nordic walking. Gdy ją złożymy, jeszcze częściej wprowadza w błąd. Może być wtedy uznana np. za wędkę a jej właściciel może usłyszeć: Jak tam? Ryby brały?. Innym razem np. podczas uroczystości kościelnej może zostać potraktowana jako świeca i o mało nie podpalona. Zdarzyło mi się kiedyś, że lekarz podczas rozmowy w szpitalu zapytał: Czy pani będzie do mnie z tego strzelać?.

Rozłożona biała laska częściej jest lepiej kojarzona, chociaż ciągle niejednoznacznie.

ZDZIERAK WARSZAWSKI

Co kryją kartki Zdzieraka

Wrzesień

30 Wrzesnia – 2007 - Koniec Europy w Warszawie

Ponad pięć tysięcy stoisk, ciasne uliczki, wieczne tłumy, mieszanina zapachów orientalnego jedzenia, hamburgerów i swojskiego bigosu, sprzedawcy krzykiem zachwalający swój towar, roznegliżowani ludzie z braku przymierzalni, kieszonkowcy, mafia, tania elektronika, pirackie gry, filmy i muzyka, miejskie legendy o łatwo dostępnej nielegalnej broni palnej, granatach i nabojach sprzedawanych w wiadrach - tak w każdy weekend wyglądał Jarmark Europa na Stadionie Dziesięciolecia. Dla jednych było to najważniejsze miejsce zaopatrywania się w ciuchy, cel zakupowych pielgrzymek nie tylko z Warszawy, ale i z całego Mazowsza; dla innych - estetyczny horror, którego woleliby się pozbyć.

Jarmark Europa narodził się wraz z polską demokracją w sierpniu 1989 roku. Od sześciu lat Stadion Dziesięciolecia niszczał, więc pomysł ulokowania na nim targowiska tchnął ponownie życie w to miejsce. Wśród otwierających nowy bazar była Hanka Bielicka, najbardziej warszawska z warszawianek, która z rozrzewnieniem porównywała Jarmark do legendarnego przedwojennego Kercelaka ze swojej młodości.

30 września 2007 roku oficjalnie wygasła koncesja firmy Damis na wynajem Stadionu. Kilka miesięcy wcześniej Polska z Ukrainą zostały oficjalnie wybrane na gospodarzy Euro 2012. Wtedy już było wiadomo, że w miejscu Stadionu powstanie nowy obiekt.

Październik

1 października – 1955 -Od pończoszki do mundurka

Ostatni szlif... Na 20 wystawach Młodzieżowego Domu Odzieżowego dekoratorzy robią ostatnie przesunięcia. Manekiny stoją ubrane w szkolne mundurki, płaszcze i ubranka. W 12 stoiskach czekają równiutko ułożone i porozwieszane towary. Pierwszy w Polsce Młodzieżowy Dom Odzieżowy przy ul. Marszałkowskiej 82 (gmach Min. Hutnictwa) gotowy jest na przyjęcie klientów. Na parterze i w antresoli rozmieszczono stoiska, w których młodzi klienci mogą kupić prawie kompletne ubranie - od pończoch do czapeczki. Dom Młodzieżowy prowadzi bowiem sprzedaż konfekcji, a także okryć i ubiorów młodzieżowych. Na dzisiejsze otwarcie przygotowano duży wybór płaszczy z futrzanymi kołnierzami, kożuszków, swetrów i bielizny. Specjalne stoisko ubiorów szkolnych zaopatrzone jest w fartuszki, mundurki itp. Na antresoli jest także pracownia krawiecka i prasownia, gdzie można odświeżyć czy poprawić kupione ubranka.

Młodzieżowy Dom Odzieżowy czynny będzie codziennie od godziny 11 do 19. W dniu otwarcia I.X.5S r. od godz. 12

„Życie Warszawy”, nr 234, 1 października 1955

2 października – 1940 – Utworzenie warszawskiego getta

Zarządzenie gubernatora dystryktu warszawskiego Ludwiga Fischera o powstaniu dzielnicy żydowskiej było kolejnym etapem represji wobec Żydów w czasie II wojny światowej. Rozpoczęły się one natychmiast po wkroczeniu Niemców do miasta w październiku 1939 roku. Już w listo- padzie nakazano Żydom nosić opaski z gwiazdą Dawida. Niedługo później dzielnica północna, zamieszkiwana głównie przez ludność żydowską, uznana została za strefę zagrożenia tyfusem. Pod pretekstem epidemii w kwietniu 1940 roku rozpoczęła się wokół niej budowa muru. Do getta przesiedlono ćwierć miliona osób. Bramy zamknięto 16 listopada 1940 roku. Dwa miesiące później za murem mieszkało już 400 tysięcy Żydów. Przeludnienie doprowadziło do klęski głodu i dużej śmiertelności - od listopada 1940 do lipca 1942 roku z głodu i wycieńczenia zmarło ponad 90 tysięcy osób.

Początkowo getto składało się z dwóch części przedzielonych ulicą Chłodną, którą można było przejść na wysokości ulicy Żelaznej, gdzie znajdowały się bramy regulujące ruch. Aby nie blokować komunikacji na strategicznie położonej Chłodnej prowadzącej w kierunku mostu Kierbedzia, na początku 1942 roku bramy zastąpiono drewnianym mostem biegnącym ponad ulicą.

W lipcu Niemcy rozpoczęli akcję likwidacyjną. W ciągu dwóch miesięcy wywieźli do obozu zagłady w Treblince około 265 tysięcy Żydów.

4 października – Światowy Dzień Zwierząt

W II Rzeczypospolitej uchwalono dwie ustawy (w 1928 i 1936 roku), które zwiększyły zakres ochrony zwierząt. Ich lepsze traktowanie propagowały wówczas czasopisma „Mój Pies”, „Świat Zwierząt”, „Przyjaciel Zwierząt”, a także liczne odczyty, szkolenia i marsze. Polska Liga Przyjaciół Zwierząt miała swoją siedzibę przy alei Szucha 7, a lecznicę przy Krakowskim Przedmieściu 10.



Obchody Dnia Dobroci dla Zwierząt w Warszawie, pochód przez Krakowskie Przedmieście, w tle pałac Staszica, 1932, fot. NAC

5 października – 1936 – Przyjaciele Warszawy organizują się

Spotkanie organizacyjne Towarzystwa Przyjaciół Historii Warszawy zgromadziło setkę zainteresowanych. Prowadził je prof. Władysław Tatarkiewicz, jednak prezesem Towarzystwa został inicjator jego powołania - prof. Wacław Tokarz. Jedną z głównych aktywności Towarzystwa była organizacja wycieczek do warszawskich zabytków oraz prelekcji poświęconych historii miasta. Od początku cieszyły się one wysoką frekwencją. W październikowych wycieczkach do pałaców Staszica i Błękitnego brało udział po sześćdziesiąt osób. W listopadzie w auli Instytutu Głuchoniemych i Ociemniałych wykładu o warszawskim kompozytorze Józefie Elsnerze wysłuchało ponad sto osób.

W siedzibie przy ulicy Lipowej 7 Towarzystwo posiadało własną bibliotekę. Wydawało także biuletyn, w którym, w ramach sprawozdań z bieżącej działalności, zamieszczało krótkie opisy zwiedzanych obiektów. Jako jedna z kilku warszawskich organizacji zajmujących się podobną tematyką, TPHW współpracowało m.in. z Towarzystwem Opieki nad Zabytkami Przeszłości, Polskim Towarzystwem Krajoznawczym oraz Towarzystwem Miłośników Historii, w ramach którego działała Sekcja Historii Warszawy i Mazowsza. Członkowie TPHW angażowali się również w opiekę nad zabytkami, w tym w ratowanie opuszczonego i niszczonego pałacyku Śleszyńskich w Alejach Ujazdowskich

6 października – 1920 – Chleb „Kartkowy”

Od pewnego czasu chleb kartkowy, dowożony do miejsc sprzedaży, staje się dosłownie i bez cienia przesady niemożliwy do spożycia. Wczoraj np. do składnicy numer 465 przy ulicy Świętokrzyskiej dowieziono chleb tak skamieniały, iż według zdania fachowców, musiał on co najmniej 10 dni przeleżeć gdzieś w czeluściach znanych jedynie wydziałowi zaopatrywania. Chleb w tym gatunku nadaje się wybornie zamiast granatów ręcznych w walce z bolszewikami, lecz dla spożywców stanowi truciznę. Trzeba by go chyba gotować we wrzątku, aby wytworzyć zeń jakąś papkę i to odpowiedniejszą dla zwierząt niż dla ludzi. Stanowi jednak zagadkę, gdzie ów chleb spoczywa, zanim się stanie tak twardym, iż nadaje się już do wyrzucenia. Publiczność, oburzona na takie niedbalstwo, słusznie zapytywała wczoraj, czy ze strony wydziału zaopatrywania ma być owo przetrzymywanie chleba akcją pomocniczą w interesie piekarzy-paskarzy, czy też są pewnie głowy w tym wydziale tak twarde, iż nie odróżniają chleba skamieniałego od świeżego i chcą raczyć tym pierwszym dość już chyba umęczonych spożywców.

„Kurier Warszawski”, nr 277, 6 października 1920, wydanie wieczorne

Fragment karty
żywnościowej
z 1920 roku.
Fot. Mazowiecka
Biblioteka Cyfrowa,
domena publiczna



10 października – 1938 – Otwarcie odrestaurowanych murów miejskich

Średniowieczny system podwójnych murów miejskich już w XV! wieku stał się przestarzały i w miarę upływu czasu coraz bardziej obrastał nową zabudową. Taki los spotkał m.in. Barbakan, którego wschodnia część stała się murem nośnym tzw. Piwnicy Gdańskiej przy ulicy Nowomiejskiej, a zachodnia została rozebrana. W latach 30. XX wieku magistrat zdecydował się odrestaurować fragment dawnych fortyfikacji. Był to jeden z elementów prac mających na celu poprawę wizerunku bardzo zaniedbanego Starego Miasta.

Po wyburzeniu zabudowy pomiędzy murami odsłonięto odcinek o długości około 150 metrów, który biegł od Barbakanu w kierunku ulicy Wąski Dunaj (obecnie Międzymurze Jana Zachwatowicza, nazwane tak na cześć kierującego pracami renowacyjnymi), oraz fragment fosy. Tam odtworzono dolny fragment Barbakanu i stojącą nieopodal Basztę Prochową. Uroczyste otwarcie zrekonstruowanego fragmentu fortyfikacji nastąpiło w obecności prezydenta miasta Stefana Starzyńskiego oraz marszałka Edwarda Rydza-Śmigłego.

Dramatyczna skala zniszczeń zabudowy Starego Miasta w czasie II wojny światowej umożliwiła odbudowę w latach 1950-63 większego odcinka murów od Bramy Marszałkowskiej (u zbiegu ulic Brzozowej i Krzywe Koło) do placu Zamkowego, wraz z pełną rekonstrukcją Barbakanu.

12 października – 1900 – Kronika kryminalno - obyczajowa

OBLAWY NOCNE

W ciągu ubiegłych dwóch tygodni policja podmiejska dokonała paru obław i pościgów nocnych. W rewirze mokotowskim zatrzymano: 23-ch włóczęgów mężczyzn i 5 kobiet oraz 5 rabusiów; [...] w rewirze wolskim 12 włóczęgów i jednego rabusia.

BÓJKI

Przy ul. Marszałkowskiej nr 46 w bójce zadano Zygmuntowi Wieczorkowskiemu, ślusarzowi, lat 22, ranę w głowę, uderzeniem szklanką. Do kancelarii cyrkułu nowoświeckiego wzywano Pogotowie dla udzielenia pomocy Marjannie Tanfowej, zranionej w głowę i ogólnie pobitej przez drugą kobietę. [...]

NAPADY NERWOWE

Przy ul. Ogrodowej nr 16, p. J. R. rękawicznik dostał napadu nerwowego i upadł na ziemię twarzą, a padając, rozbił binokle na nosie i odłamkami szkła skaleczył twarz, czoło i nos. [...]

POMIĘDZY MASZYNAMI

Na szosie mareckiej powracający wozem z Warszawy Antoni Jachicki wjechał pomiędzy pociąg kolei wązkotorowej i dążącą z przeciwnej strony maszyną parową do ubijania drogi. Obie maszyny uszkodziły wóz i ciężko poraniły konia. Nieostrożnego woźnicę pociągnięto do odpowiedzialności.

„Kurjer Warszawski”, nr 282, 12 października 1900

16 października – 1958 – Starsi Panowie są dobrzy na wszystko

„Starsi panowie, starsi panowie, starsi panowie dwaj /

Już szron na głowie, już nie to zdrowie, a w sercu ciągle maj” - tymi słowami Kabaret Starszych Panów przedstawił się publiczności telewizyjnej 16 października 1958 roku. Na ekranie widzowie zobaczyli Jeremiego Przyborę i Jerzego Wasowskiego, dwóch panów po czterdziestce we frakach. Obaj byli jakby z innej epoki i mówili eleganckim językiem. Przez kolejnych osiem lat razem z gromadą genialnych aktorów (m.in. Ireną Kwiatkowską, Barbarą Krafftówną, Kaliną Jędrusik, Wiesławem Gołasem, Mieczysławem Czechowiczem, Edwardem Dziewońskim, Bohdanem Łazuką, Jaremą Stępowskim, Bronisławem Pawlikiem) stworzyli jeden z najlepszych kabaretów literackich w Polsce. Szlagiery Kabaretu takie jak Addio, pomidory czy Piosenka jest dobra na wszystko - do dziś mają wiernych fanów i budzą nostalgiczne wspomnienia o wyspie inteligentnego humoru w morzu szarzyzny czasów Gomułki.

Tablica na
budynku TVP
przy ulicy
Jasnej 14/16.
Fot. Wikimedia
Commons,
domena publiczna



17 października – 1954 – Serce Chopina wraca na Krakowskie Przedmieście

Miejscem pochówku serca Fryderyka Chopina jest od 1850 roku kościół Sw. Krzyża przy Krakowskim Przedmieściu. Przez 170 lat słoń z sercem tylko dwa razy opuścił mury kościoła. Po raz pierwszy stało się tak w 1944 roku, kiedy ewakuowano go z uwagi na powstanie warszawskie (według jednej relacji uratowali go żołnierze Armii Krajowej, według innej - Niemcy). Trafił do Milanówka, gdzie przeczekał wojnę. 17 października 1945 roku, w 96. rocznicę śmierci kompozytora, w asyście przedstawicieli władz i tysięcy warszawiaków serce Chopina wróciło do Warszawy.

Po raz kolejny słoń opuścił filar kościoła niecałe 70 lat później. W 2014 roku, z obawy o stan organu, postanowiono poddać go badaniu. Oględziny (bez otwierania słoja) wykazały, że serce jest w doskonałym stanie, nadspodziewanie duże i... białe. Widoczne zmiany pozwoliły potwierdzić przypuszczenie, że przyczyną śmierci kompozytora mogła być gruźlica. Również szczelność słoja nie wzbudziła zastrzeżeń. Ze względu na kolor płynu nie wykluczono, że serce jest zatopione w wysokoprocentowym koniaku. Badanie zakończyło się spisaniem raportu i umieszczeniem go w niszy obok szkatułki z sercem Chopina. W raporcie znalazła się prośba do przyszłych pokoleń o dokonanie podobnych oględzin za 50 lat, a więc w 2064 roku.

18 października – 1987- Premiera zmienników

W telewizji pokazano pierwszy odcinek serialu *Zmiennicy* w reżyserii Stanisława Barei. Bareja, niezmienny prześmiewca rzeczywistości, po sukcesie *Alternatywy 4* jeszcze raz stworzył serię osadzoną w Warszawie. Historia dzieje się w środowisku warszawskiej firmy taksówkarskiej WPT. Bohaterami są m.in. Katarzyna Piórecka, przebrana za mężczyznę kierowca taksówki o numerze bocznym 1313, Krashan Bhamaradžanga (niezapomniany Piotr Pręgowski) jako student z Syjamu handlujący heroiną, czy Zenon Kuśmider, strażak-cwaniak, wykorzystujący każdą okazję do łatwego zarobku. W rolach głównych wystąpili Ewa Błaszczyk i Mieczysław Hryniewicz. Na końcowy sukces zapracowała też zapadająca w pamięć piosenka śpiewana przez Przemysława Gintrowskiego. Tekst refrenu - „Coś być musi, do cholery, za zakrętem!” - nabierał szczególnego znaczenia w kontekście politycznych zawirowań końca lat 80. Premiera serialu nie dożył niestety jego twórca. Bareja zmarł w czerwcu 1987 roku w wyniku udaru.

19 października – 1927 – Spełnione marzenia o lataniu

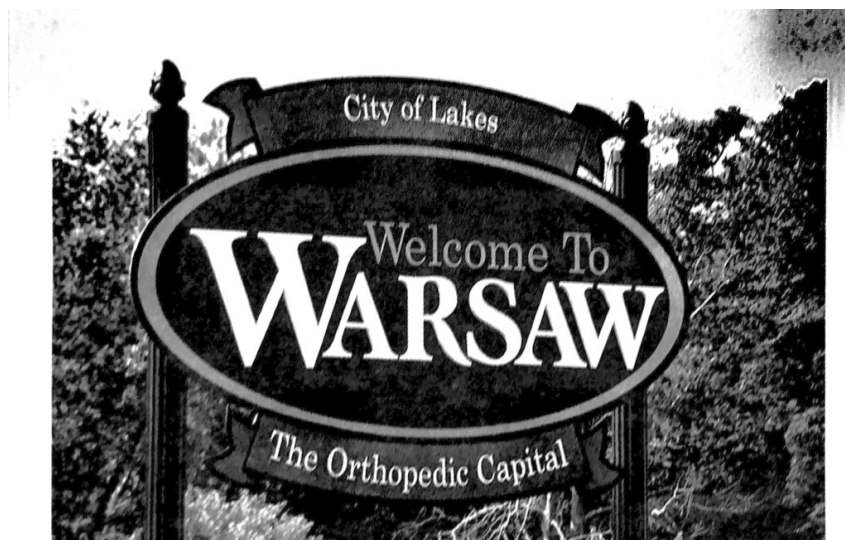
Warszawski Aeroklub Akademicki był pierwszym spośród podobnych klubów, które - począwszy od 1927 roku - zaczęły zrzeszać miłośników sportu lotniczego. Aeroklub zajmował się m.in. szkoleniem pilotów i organizacją zawodów. Korzystał z lotniska na Polu Mokotowskim. Już w listopadzie otrzymał od wojska trzy pierwsze samoloty. W styczniu 1928 roku kurs lotniczy rozpoczęło 69 osób. W 1931 roku z klubem, który wówczas działał już pod nazwą Aeroklub Warszawski, związali się Franciszek Żwirko i Stanisław Wigura. Rok później obaj zwyciężyli w największej międzywojennej imprezie lotnictwa sportowego - Międzynarodowych Zawodach Samolotów Turystycznych Challenge w Berlinie.



Pierwsza siedziba aeroklubu w dawnym bufecie na Polu Mokotowskim, 1930. Fot. „Skrzydłata Polska”, nr 10, 1937, domena publiczna

21 października – 1836 – Warszawa w Ameryce

Mało kto wie, że w Stanach Zjednoczonych jest aż 15 miast nazwanych „Warsaw”, „Warszawa”. Zakładali je głównie XIX-wieczni emigranci z ziem polskich. Inaczej było z miejscowością w stanie Indiana. 21 października 1836 roku ochrzczono ją mianem „Warsaw” z wdzięczności za udział Tadeusza Kościuszki w wojnie o niepodległość Stanów Zjednoczonych. W Warsaw mieszka około 15 tysięcy osób. Miasto posiada wspaniały neogotycki kościół, kino, mnóstwo publicznych parków, pięć stacji radiowych, dwa pola golfowe, trzy jeziora, a nawet lotnisko. Znane jest jako Ortopedyczna Stolica Świata (to oficjalnie zastrzeżona nazwa!), bo to właśnie tu rozwijał się amerykański przemysł ortopedyczny.



Fot. Jimmy Emerson/Flickr, CC BY-NC-ND 2.0

22 października – 1908 -Premiera pierwszego polskiego filmu fabularnego

Bohaterką pionierskiego obrazu w reżyserii Jerzego Meyera była stolica. Premiera filmu *Antoś* pierwszy raz w Warszawie odbyła się w kinie Oaza przy ulicy Wierzbowej 9, gdzie później mieścił się słynny lokal z danciem. Film opowiadał o losach niezdarnego chłopaka z prowincji, który po raz pierwszy w życiu przyjeżdża do stolicy. Tam poznaje smak wielkomiejskiego życia. Akcja toczyła się w modnych wówczas ogródkach warszawskich, gdzie fajtlapa padł ofiarą dwóch stołecznych kurtyzan, podających się za niewinne dziewczęta. Niestety, film nie zachował się do dzisiejszych czasów. Jedynym śladem po nim jest kadr z Antonim Fertnerem, tytułowym Antosiem.



Antoni Fertner jako Antoś, fot. Domena publiczna

23 października – 1930 – Sygnał dla regulacji ruchu

Po poprawieniu, ponownie ustawiono przy zbiegu Marszałkowskiej i Al. Jerozolimskich wieżycę dla policjanta, regulującego ruch za pomocą sygnalizacji świetlnej i dźwiękowej. W tych dniach wieżycę będzie zbadana i po przyjęciu oddana do użytku publicznego. Przeróbki polegały na tym, że wieżycę była wykonana z blachy wobec czego policjant, regulujący ruch, nie był dostatecznie chroniony przed wpływami atmosferycznymi. Obecnie wykonano izolację wieżycy. Zimą będzie ona ogrzewana elektrycznością, latem zaś działać będą wentylatory elektryczne.



**„Kurier Warszawski”,
nr 291, 23 października 1930,
wydanie wieczorne**

Wieżyczka usytuowana na
ulicy Marszałkowskiej, róg
Alej Jerozolimskich, 1932.
Fot. Edward Dulewicz/NAC

24 października – Słownik gwary warszawskiej „Pajęczarz”

Dość wąska specjalizacja w „branży” złodziejskiej. Specjalista od „omiatania pajęczyny”, czyli kradzieży pospolitej na strychach i poddaszach warszawskich kamienic. To nie pomyłka! Mieszkańcy pozostawiali do suszenia wypraną pościel i bieliznę, dość często z atrakcyjnego jedwabiu. Ceny wyrobów z tego szlachetnego materiału, nawet „w drugim obiegu”, były bardzo wysokie. Nic więc dziwnego, że pod osłoną nocy pozostawione rzeczy częstokroć „zmieniały” swego właściciela. Popularne „trofiej” lub „fanty” (zdobycz) sprzedawano później na warszawskich targowiskach o dość podłej reputacji.

29 października – Nowy Świat przed II wojną światową

Nowy Świat widziany z okolic skrzyżowania z Alejami Jerozolimskimi w kierunku północnym to ulica tętniąca życiem. Wśród kursujących Nowym Światem tramwajów znajdowała się m.in. linia „O” - Okólna, objeżdżająca Śródmieście oraz fragment dzielnicy północnej miasta. Po II wojnie światowej zróżnicowana pod względem wysokości zabudowa tej ulicy została odtworzona w zmienionej, ujednoliconiej formie (wszystkie budynki są dwupiętrowe).



30 października – 1898 – Uruchomienie kolejki grójeckiej

Linia powstała x inicjatywy krawca Eugeniusza Paszkowskiego. Wśród jego klientów znajdowali się przedstawiciele arystokracji, a to znacząco pomogło w uzyskaniu koncesji na budowę. Zaangażowany był w nią również Wielki Rabin Cadyk Alter z Góry Kalwarii. Dzięki kolei pielgrzymujący do niego chasydzy mieli uzyskać wygodny dojazd z Warszawy.

Początkowo linia nastawiona była jednak głównie na przewóz towarów, zwłaszcza cegieł z cegielni wzdłuż obecnej ulicy Puławskiej oraz dalej w Lubnie, Baniosze, Moczydłowie i Górze Kalwarii. W 1900 roku wydłużono ją do Gołkowa, gdzie znajdowała się kolejna duża cegielnia. Zbudowano też odnogą do Góry Kalwarii. Kolejne przedłużenie linii - przez Tarczyn i Grójec do Jasieńca - to rok 1914. W 1924 roku ostatecznie oddano odcinek do Nowego Miasta.

W 1935 roku sądownie nakazano wycofać kolej wąskotorową z miasta i zastąpić ją tramwajami. Trasą skrócono. Zaczynała się teraz stacją Szopy u zbiegu ulic Puławskiej i Wilanowskiej. W latach 50. i 60. likwidowano kolejne odcinki kolei grójeckiej. Ostatni skład pasażerski między Piasecznem a Grójcem pojechał w lipcu 1991 roku. Towarowy pięć lat później. W 2004 roku na odcinku Piaseczno-Tarczyn wrócił ruch turystyczny.

Listopad

1 listopada – 2011 – O włos od tragedii

Chwile grozy przeżyli pasażerowie i załoga samolotu Boeing 767. W trakcie lotu z Nowego Jorku okazało się, że nie działają klapy wysuwające podwozie. Załoga poinformowała pasażerów o problemie i ostatnie kilka godzin przed lądowaniem spędzili oni w oczekiwaniu na najgorsze. W tym czasie pilot krążył nad lotniskiem, aby spalić resztkę paliwa i zmniejszyć ryzyko wybuchu. Udało się: 230 osób zawdzięcza życie umiejętnościom i opanowaniu kapitana Tadeusza Wroney, który posadził maszynę na Okęciu bez wysuniętego podwozia. Kpt. Wronę z miejsca okrzyknięto bohaterem narodowym, a prezydent RP Bronisław Komorowski nagrodił go Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

6 listopada – 1903 – Otwarcie Bioscopu

Na początku listopada 1903 roku otwarto pierwsze warszawskie kino. Nazwano je od jednego z pierwszych urządzeń kinematograficznych - bioskopu. Od początku historii filmu kino uważano za jarmarczną rozrywkę, zmiana przyszła dopiero w latach 30. Tymczasem właśnie mało ambitne, ale niezwykle popularne „żywe obrazki” pokazywano w pierwszym kinie i musiało się ono cieszyć sporą popularnością, bo zakład przetrwał kilka lat. Z czasem konkurencja rosła, a wraz z otwarciem elektrowni dla tramwajów warszawskich w 1908 roku urządzenia kinowe było coraz łatwiej zasiląć. Do wybuchu I wojny światowej powstało w Warszawie ponad 60 mniejszych lub większych „teatrów świetlnych”.

MARSZAŁKOWSKA 114 | wprost bramy |

Bioscop Amerykański



Żywa fotografia w ostatecznem udoskonaleniu — Dziś i codziennie między innymi: „**Ali-Baba** czyli 40 rozbójników“, feerja z 1001 nocy w 12 obrazach i wiele innych najnowszych obrazów.

Prócz Bioscopu: Paryski Photoplasticon i mitologiczna scena „*Daphne prześladowana przez Apollo*“.

Przedstawienia od 12 w południe — co godzinę.

Krzesła 30 kop.—Stojące miejsce 20 kop.—Dzieci od lat 10 płacą połowę.

Fot. „Izraelita”, nr 44, 6 listopada 1903

7 listopada – 1967 – Kozak look w Dziekance

Zamiast corocznej gali z okazji rocznicy rewolucji październikowej, Warszawa stała się świadkiem pokazu mody, jakiego wcześniej nie widziała. Tego dnia w Dziekance, w takt bigbitowych rytmów na wybieg wychodziły modelki: Anna Karenina, czerwonoarmista, a na koniec Lenin w tweedowym kostiumie. Ryzykowna kolekcja „Kozak Look” - zaprojektowana przez dwudziestokilkuletnią modelkę Grażynę Hase - została zainspirowana motywami rosyjskimi i sowieckimi, a jej sukces przerósł wszelkie oczekiwania. Pokaz powtórzono jeszcze dwa razy, a jego twórczyni szybko została jedną z głównych projektantek PRL-u. Grażyna Hase ubierała załogę LOT-u, rajdowców z Żerania, projektowała kombinezony dla pracowników nowoczesnej mleczarni na Woli, tworzyła kreacje dla gwiazd estrady, m.in. Haliny Frąckowiak. Ale najbardziej znane są jej kolekcje dla Córy i Mody Polskiej, za którymi Polki szalały, uciekając od siermięgi PRL-u. Nikomu wcześniej ani później za sprawą pierwszej kolekcji nie udało się odnieść sukcesu na taką skalę.



Kostium z kamizelką i czapką
rzypominający garnitur, w którym w
okresie rewolucji chodził Lenin, listopad 1967. Fot. Cezary Lantrda/PAP

9 listopada – 1980 – Dom na Złotej 25

Co ty tu robisz, człowieku? To tytuł pierwszego odcinka serialu Dom (rei. Jan Łomnicki), który - emitowany od 9 listopada 1980 roku - stał się jednym z najbardziej warszawskich seriali wszech czasów.

„Serial nazwaliśmy Dom, ponieważ w naszym zamierzeniu przez opowieść o kamienicy chcieliśmy opowiedzieć o Warszawie, a poprzez Warszawę o Polsce. Nasz Dom stał się pryzmatem, przez który wszystko widać. [...]

W każdej postaci, która występuje w Domu, tkwi jakiś atom ludzkiego życiorysu i naszych własnych biografii. Dopiero ten zlepek dawał filmową postać” - pisał o nim jeden ze scenarzystów, Jerzy Janicki. W dobie popularności seriali Dom mógłby z powodzeniem konkurować z hitami Netflixa. Jest w nim horror wojny, dramat odbudowy, codzienność rodem z science fiction - zrujnowane miasto po apokalipsie i bohaterowie próbujący odnaleźć się w nowej, nieznanej rzeczywistości. Jednocześnie nie zabrakło w nim dowcipu czy wątków niczym z dobrej komedii, choćby w kwestiach dozorca Popiołka: „Panie Osuch, ja nie chcę pana obrażać, ale to, czym pana zrobiono, to mogło być sztuczne!”, czy „Ustrój, panie, to rzecz przejściowa, ale brama, to rzecz stała”.

Co ciekawe, serialową kamienicę przy ulicy Złotej grały adresy: Pańska 85, Marszałkowska 45 oraz Kowelska 6, a w zrujnowaną Warszawę wcieliło się czeskosłowackie miasto Most, wyburzone w latach 70. przy okazji wykonywania odkrywek węgla brunatnego.

11 listopada – 1918 – Warszawa wolna

Pod datą 11 listopada 1918 roku Maria Dąbrowska zanotowała w swoim dzienniku:

W nocy była strzelanina. Rano od wczesnej godziny rozbrajanie oficerów niemieckich na wszystkich rogach ulic. Ale rozbraja nie tylko milicja, lecz i tłum, masa broni dostaje się na pewno esdekom, a nawet po prostu opryszkom. Przez cały dzień odbieranie od Niemców majątku wojkowego i przejmowanie władz cywilnych. Przez cały dzień na ulicach tłumy. Ruch tramwajowy normalny. Wszędzie samochody z naszymi żołnierzami. Piłsudski rozczerował mnie. Witany przez tłum, powiedział z balkonu, że jest chory na gardło. Cóż to w takiej chwili może kogo obchodzić. [...] Wielu żołnierzy niemieckich chodzi z czerwonymi znakami, inni, Polacy pewnie, z biało-a ma rontowy mi kokardami u czapek.

W tym wszystkim wstaje Polska. I nikt nie widzi, jak jest piękna. Nikt nie spostrzega w tym zgiełku.

Wspomnianego dnia Wojsko Polskie zajęło gmach Komendy Miasta oraz Pałac Namiestnikowski. Na budynkach wywieszono polskie flagi. Przejęto Poczta Główną na placu Wareckim (dziś Powstańców Warszawy), gdzie zlikwidowano niemieckie napisy. W ciągu kilku następnych dni z gmachów publicznych i warszawskich ulic znikła większość niemieckich nazw i symboli.

COŚ DOBREGO DLA ZDROWIA

Dynia królowa jesieni

Autor: Alicja Cyrcań, źródło: „Sześciopunkt”

Popularne odmiany dyni

Dynia zwyczajna to najbardziej popularna odmiana dyni w Polsce, ma okrągły kształt, miąższ i skórkę koloru pomarańczowego lub żółtego. Często osiąga bardzo duże rozmiary; może ważyć nawet do 45 kg. Idealna na zupę, sos lub przetwory na zimę. Jej smak warto wzbogacić aromatycznymi przyprawami, ziołami lub czosnkiem. Uprawiana jest również ze względu na zdrowe i odżywcze nasiona (pestki dyni).

Dynia Hokkaido ma spłaszczony kształt oraz niewielki rozmiar, jej skórka jest cienka i intensywnie pomarańczowa (kolor skórki podobny jest do koloru marchewki), miąższ żółty i zwarty. Idealna do przygotowywania potraw zarówno na słono jak i słodko, można z niej przyrządzić ciasta, desery, zapiekanki lub puree. Pysznie smakuje upieczona w piekarniku.

Dynia piżmowa ma butelkowaty lub dzwonowaty kształt podobny do bardzo dużej gruszki. Skórka przybiera kolor od kremowego do ciemnobrązowego, miąższ ma zwarty jasnopomarańczowy, z niewielką ilością pestek. Jej skórka jest bardzo cienka, dlatego łatwo się obiera. Ma uniwersalny smak, dobrze pasuje do dań na słodko, jak i na słono. Można ją zapiekać, przygotowywać w postaci zup, koktajli lub przetworów.

Dynia makaronowa to odmiana dyni zwyczajnej; ma owalny kształt, kolor skórki od jasnozielonego, przez żółty, do pomarańczowego z ciemnozielonymi paskami. Ma delikatny smak i charakterystyczny miąższ, który po ugotowaniu rozpada się i wyglądem przypomina makaron spaghetti (długie nitki). Najlepiej sprawdza się w warzywnych sosach czy warzywnych makaronach, nie nadaje się na zupy i desery.

Dynia Delicata kształtem przypomina cukinię o żółto-zielonej barwie, jej skórka pokryta jest charakterystycznymi ciemnozielonymi paskami. Charakteryzuje się delikatnym orzechowym smakiem, który sprawia, że idealnie nadaje się do przygotowywania domowych konfitur, lodów czy innych słodkich deserów, dobrze smakuje również w surowej postaci.

Przepisy na dania z dyni Hokkaido

Konfitura z dyni

Składniki:

- 2 kg miąższu z dyni Hokkaido,
- 2 pomarańcze,
- sok z jednej cytryny,
- 1 kg cukru,
- kawałek świeżego korzenia imbiru (ok. 2 cm),
- 2 galaretki pomarańczowe.

Sposób przygotowania

Pokrojoną w kostkę dynię wkładamy do garnka, zalewamy wodą do wysokości dyni. Dynię gotujemy na małym ogniu około 20 minut. Pomarańcze obieramy, kroimy na małe części. Do małego rondelka wlewamy pół szklanki wody, 2 łyżki cukru i pokrojone pomarańcze, wszystko podgrzewamy przez 15 minut. Następnie do podgotowanej dyni dodajemy pomarańczowy syrop, sok z cytryny i gotujemy na małym ogniu przez pół godziny, mieszając. Następnie dodajemy 2 galaretki, rozpuszczone wcześniej w 1 szklance wody. Mieshamy, dodajemy starty korzeń imbiru i resztę cukru. Gotujemy jeszcze na bardzo małym ogniu przez dwadzieścia minut, często mieszając. Następnie gorący dżem przelewamy do oczyszczonych i wysuszonych słoików. Pasteryzujemy ok. 10 minut.

Frytki z dyni

Składniki:

- dynia Hokkaido,
- 3 ząbki czosnku,
- 4 łyżki oliwy z oliwek,
- 2 łyżki ziół (oregano, bazylia).

Sposób przygotowania

Oczyszczony miąższ dyni kroimy w paski lub półksiężycy (nadajemy mu kształt frytek). Czosnek przeciskamy przez praskę, wkładamy do miseczki, dodajemy do niego oliwę oraz zioła, mieszamy. Przygotowaną marynatę smarujemy dynię, następnie układamy na blaszkę do pieczenia i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 160 stopni C przez 20 minut.

Placki z dyni

Składniki:

- 1 dynia Hokkaido,
- 1 cebula,
- 2 jajka,
- natka pietruszki,
- pół szklanki mąki,
- olej rzepakowy do smażenia,
- sól i pieprz.

Sposób przygotowania

Dynię dokładnie myjemy, usuwamy z niej pestki, następnie ścieramy na tarce (razem ze skórką), przekładamy do dużej miski. Cebulę i natkę pietruszki siekamy, dodajemy do startej dyni. Dodajemy mąkę i jajka. Wszystko mieszamy. Na patelni dobrze rozgrzewamy olej, następnie powoli nakładamy łyżką porcje ciasta. Smażymy przez około 3-4 minuty, przekładając placki na drugą stronę. Podajemy.

Zupa dyniowa

Składniki:

- 1 dynia Hokkaido,
- 1 marchewka,
- 1 cebula,
- 4 łyżki śmietany,

- pół kostki masła,
- 2 szklanki wody,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 2 ząbki czosnku,
- natka pietruszki,
- sól i pieprz.

Sposób przygotowania

Dynię obieramy, usuwamy z niej pestki, kroimy na drobne kawałki. Marchewkę obieramy, ścieramy na tarce, cebulę i czosnek kroimy drobno. W garnku, na rozgrzanej oliwie podsmażamy marchewkę, cebulkę i czosnek, dodajemy sól, pieprz i 2 szklanki wody, gotujemy ok. 5 minut. Następnie dodajemy pokrojoną dynię oraz masło. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem. Po około pół godzinie dodajemy śmietanę, posiekaną natkę pietruszki, mieszamy i podajemy