



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 4/2021 – CZERWIEC

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2021

Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Od Redakcji

Oddajemy Wam kolejny – wakacyjny numer Tęczowej Gazetki. Znajdziecie w nim oprócz informacji szereg porad z zakresu zdrowia. Będzie też trochę humoru wakacyjnego. Korzystając z długiego czerwcowego weekendu wybraliśmy się do Kazimierza Dolnego. To przepiękne miasteczko położone nad Wisłą niedaleko od Puław cieszy się dużym zainteresowaniem wśród turystów. Pragnąc zachęcić Was do odwiedzenia tego miejsca prezentujemy garść informacji o samym Kazimierzu Dolnym a także co warto tam zobaczyć. Niestety Kazimierz jako miasto nie jest w większości dostępny dla osób na wózkach ze względu na szerokość ulic, nawierzchnię chodników oraz dostępność większości zabytków. Jedyne naszym zdaniem obiekty w pełni dostępne to nadwiślański bulwar ciągnący się wzdłuż miasta przy którym jest przystań statków (rejsy po Wiśle) oraz kilka restauracji i barów. Prezentując ten materiał chcielibyśmy zaproponować Czytelnikom Gazetki abyście podzielili się ze wszystkimi swoimi wakacyjnymi wyprawami, wycieczkami a może własnym sposobem na spędzanie wolnego wakacyjnego czasu. Przyślijcie do redakcji swoje materiały a my we wrześniowej gazecie postaramy się je zamieścić. Adres redakcji to: h.waksberg@tecza.org

Spis treści

INFORMACJE	4
TELEPLATFORMA PIERWSZEGO KONTAKTU	4
KTO DECYDUJE O BUDOWIE WINDY?	5
POWSTAJE TELEFON ZAUFANIA DLA BLISKICH OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ. MOŻNA POMÓC	7
KIEDY I DLA KOGO ASYSTENT?	8
CHCESZ WZIĄĆ UDZIAŁ W WYDARZENIU? APLIKACJA POTWIERDZI CZY JESTEŚ PO SZCZEPIENIU	12
WARSZAWA: POWSTAŁ PIERWSZY W MIEŚCIE SKLEP SOCJALNY. DLA KOGO?	13
ZDROWIE	14
BEZ LIMITU PRZYJĘĆ DO LEKARZY SPECJALISTÓW	14
BADANIE MOCZU POMAGA WYKRYĆ GUZA MÓZGU	14
Z DZIENNIKA ZDROWIA	15
LATEM JEDZ DUŻO TEGO OWOCU I PIJ Z NIEGO SOK	15
SZTUKA PRZETRWANIA GORĄCA - PRZYGOTUJ SIĘ JUŻ TERAZ	16
PIJ TEN DOMOWY IZOTONIK W UPALNE DNI - NAWODNI CIĘ	16
NADMIAR GLUKOZY, NADMIAR INSULINY I CUKRZYCA - CO ROBIĆ?	18
KSYLITOL - CO SIĘ STANIE ZE ZDROWIEM, GDY BĘDZIESZ GO SPOŻYWAĆ	19
JAK POPRAWIĆ TRAWIENIE W ŻOŁĄDKU - SZCZYTĄ SOLI	20
POBOLEWAJĄ CIĘ STAWY? TE 5 ZMIAN CI POMOŻE	21
NAJLEPSZE NATURALNE SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ	22
13 SEKRETÓW ZDROWEGO SNU - CO ROBIĆ, BY SEN LECZYŁ?	24
TEN PRZYRZĄD KAŻDY POWINIEN MIEĆ W DOMU - I SIĘ BADAĆ	25
5 NAJWAŻNIEJSZYCH BADAŃ - ROBISZ JE OKRESOWO?	25
NAPÓJ PRZECIWPALNY WŁASNEJ ROBOTY - NA WIELE SCHORZEŃ	27
DIETA SERCA - 5 PRODUKTÓW, KTÓRYCH POTRZEBUJE SERCE	28
TE 7 ZMIAN W ŻYCIU POPRAWI TWOJE KRĄŻENIE I ZDROWIE SERCA	29
TYCH WARZYW I OWOCÓW NIE OBIERAJ ZE SKÓRKI	31
TWOJE OCZY - 4 METODY, JAK O NIE ZADBAĆ I NIE STRACIĆ WZROKU	31
NOWE BADANIE! ODKRYTO GENIALNY SPOSÓB NA POPRAWĘ ZDROWIA	32
NAJLEPSZA DIETA W OKRESIE PANDEMII?	33
ĆWICZENIA W DOMU - NA KRĄŻENIE I WZROST ODPORNOŚCI	34
MIEJSCA, KTÓRE WARTO ZWIEDZIĆ	36
KAZIMIERZ DOLNY: ATRAKCJE, WĄWOZY, ZABYTKI. CO ZWIEDZIĆ I ZOBACZYĆ?	36
<i>Krótką historią miasta</i>	36
<i>Jak zaplanować zwiedzanie Kazimierza Dolnego?</i>	39
<i>Kazimierz Dolny: wąwozy lessowe</i>	41
<i>Korzeniowy Dół: najbardziej malowniczy z kazimierskich wąwozów</i>	45
<i>Kazimierz Dolny: atrakcje turystyczne oraz zabytki</i>	47
<i>Rynek: renesansowe kamienice oraz kryte studnie</i>	47
<i>Pomnik Psa Werniksa - hołd dla wszystkich kazimierskich kundelków</i>	51
<i>Kościół farny św. Jana Chrzyciela i św. Bartłomieja</i>	53
<i>Mały Rynek i synagoga</i>	54
<i>Kamienica Celejewska oraz inne rezydencje przy ulicy Senatorskiej</i>	57
<i>Zespół zamkowy: wieża zwana basztą oraz ruiny zamku</i>	58
<i>Góra Trzech Krzyży: punkt widokowy na stare miasto</i>	62
<i>Klasztor Ojców Franciszkanów</i>	65
<i>Stara Chata: najstarsza drewniana chałupa Kazimierza i okolic</i>	66
<i>Kirkut: historyczny cmentarz żydowski oraz kazimierska "ściana płaczu"</i>	67
<i>Szpichlerze: monumentalne magazyny na zboże</i>	71
<i>Bulwar Nadwiślański</i>	72
<i>Kazimierskie koguty: lokalny przysmak oraz popularna miejska legenda</i>	73
WAKACJE Z PRZYMRUŻENIEM OKA	77
DOWCIPY O WAKACJACH	77

INFORMACJE

Teleplatforma Pierwszego Kontakt

Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił Teleplatformę pierwszego kontaktu (TPK). W razie nagłego pogorszenia stanu zdrowia, poza godzinami pracy podstawowej opieki zdrowotnej, Pacjent ma możliwość skontaktowania się z Teleplatformą pierwszego kontaktu (TPK). Dzwoniąc pod bezpłatny, ogólnopolski numer TPK: 800 137 200 pacjenci otrzymają niezbędną pomoc medyczną od poniedziałku do piątku, w godzinach od 18.00 do 8.00 rano kolejnego dnia, czyli po godzinach pracy poradni POZ oraz w weekendy, święta oraz inne dni ustawowo wolne od pracy - całodobowo.

Pod numerem 800 137 200 dyżurują pielęgniarki lub położne i lekarze gotowi do udzielenia pomocy dzwoniącym pacjentom. Połączenie jest bezpłatne i może być wykonane tylko z Polski, ponieważ platforma jest przeznaczona tylko dla osób ubezpieczonych w naszym kraju. Połączenia z zagranicy nie są obsługiwane.

Porady udzielane są w kilku językach:

w języku polskim,

w języku angielskim,

w języku rosyjskim,

w języku ukraińskim

w języku migowym poprzez wideoczat (za pośrednictwem tłumacza Polskiego Języka Migowego).

Teleplatforma nie zastępuje świadczeń udzielanych przez nocną i świąteczną opiekę zdrowotną, której zadania pozostają bez zmian. TPK działa na podobnych zasadach do nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, z tą różnicą, że porady udzielane są przez telefon. Podczas porady telefonicznej, w razie potrzeby, pacjent może otrzymać e-receptę, e-skierowanie lub e-zwolnienie. Jeśli konsultacja telefoniczna okaże się niewystarczająca, wtedy personel medyczny zaleci:

- wizytę w stacjonarnej placówce nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (NiŚOZ),
- kontakt ze swoim lekarzem POZ (w godzinach pracy POZ: 8.00 - 18.00, od poniedziałku do piątku),
- a w przypadku podejrzenia stanu nagłego zagrożenia zdrowia i życia, zaleci bezpośredni kontakt z nr alarmowym 112 i wezwanie zespołu ratownictwa medycznego.

Zasady działania Teleplatformy pierwszego kontaktu

Po połączeniu z nr TPK 800 137 200 pacjent słyszy krótki komunikat, informujący o dodzwonieniu się na Teleplatformę pierwszego kontaktu. Po odsłuchaniu komunikatu, pacjent może wybrać język, w którym będzie udzielana porada.

W pierwszej kolejności z pacjentem łączy się pielęgniarka lub położna. Po sprawdzeniu danych pacjenta pod kątem uprawnień do świadczeń opieki zdrowotnej i zarejestrowaniu zgłoszenia, pielęgniarka lub położna przeprowadza wywiad niezbędny do oceny stanu zdrowia pacjenta. Podczas tego połączenia pacjent może liczyć na profesjonalną poradę, w czasie której pielęgniarka lub położna może wystawić e-receptę oraz udzielić zaleceń co do dalszego sposobu postępowania. W stanach nagłych, które mogą zagrażać życiu i zdrowiu, poinformuje pacjenta o konieczności pilnego kontaktu z numerem alarmowym 112, w celu wezwania zespołu ratownictwa medycznego.

Jeśli pielęgniarka lub położna uzna, że pacjent potrzebuje dodatkowej konsultacji, wówczas przekieruje pacjenta do lekarza, podczas tego samego połączenia.

Konsultacja lekarska rozpoczyna się od uzupełnienia wywiadu przeprowadzonego przez pielęgniarkę lub położną. W czasie rozmowy z lekarzem, po ocenie stanu zdrowia, pacjent może otrzymać e-receptę, e-skierowanie lub e-zwolnienie. Jeśli w ocenie lekarza, pacjent będzie wymagał osobistego kontaktu z lekarzem, może także skierować pacjenta do najbliższej stacjonarnej placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Gdy będzie potrzeba pilnej interwencji medycznej, lekarz może również zalecić kontakt z nr 112 i wezwanie zespołu ratownictwa medycznego.

Z usługi Teleplatformy pierwszego kontaktu mogą korzystać także pacjenci niesłyszący. Specjalnie z myślą o nich, TPK oferuje udzielanie porad przez wideoczat. Komunikacja odbywa się w języku migowym, przy wsparciu tłumacza Polskiego Języka Migowego. Aby skorzystać z porady pielęgniarki/położnej lub lekarza w ramach Teleplatformy poprzez wideoczat należy wejść na stronę internetową Narodowego Funduszu Zdrowia (www.nfz.gov.pl).

Na wskazanej stronie, w prawym górnym rogu, znajduje się zakładka dedykowana Teleplatformie pierwszego kontaktu. Po kliknięciu tejże zakładki Pacjent zostaje przeniesiony na podstronę dedykowaną TPK: (<https://www.nfz.gov.pl/kontakt/teleplatforma-pierwszego-kontakt/>), gdzie znajduje się na dole strony odnośnik, po kliknięciu którego Pacjent może połączyć się z tłumaczem Polskiego Języka Migowego, a następnie z personelem medycznym. Tłumaczenia w ramach Usługi wykonywane są przez doświadczonych tłumaczy Polskiego Języka Migowego (PJM). Treści tłumaczone przez tłumaczy języka migowego są traktowane jako poufne i nie są udostępniane osobom trzecim.

Kto decyduje o budowie windy?

Autor: Mateusz Różański, konsultacja: Bank Gospodarstwa Krajowego, niepełnosprawni.pl

Do kogo należy decyzja dotycząca likwidacji barier architektonicznych w bloku czy kamienicy? Tego typu pytania często pojawiają się przy okazji możliwości skorzystania z Funduszu Dostępności. Warto wiedzieć, kto powinien wnioskować o środki finansowe na montaż windy, podjazdów czy też innych udogodnień pozwalających na swobodne poruszanie się osób z niepełnosprawnościami, seniorów i rodziców z małymi dziećmi.

Każda decyzja dotycząca inwestycji w budynkach mieszkalnych należy do właściciela obiektu.

Na przykład: mieszkańcy kamienicy zwracają się do zarządcy z prośbą o wyposażenia budynku w dźwig osobowy. Nie jest on jednak władny podjąć taką decyzję, gdyż bez względu na stan prawny nieruchomości, jest odpowiedzialny jedynie za jej bieżące utrzymanie w należytym stanie technicznym i użytkowym oraz prowadzenie gospodarki finansowej. Nie jest natomiast uprawniony do samodzielnego podejmowania decyzji o charakterze majątkowym takich jak np. zaciągnięcie pożyczki z Funduszu Dostępności na instalację windy. Decyzja o budowie windy i zaciągnięciu pożyczki należy do właściciela budynku. Dla kogo pożyczka z Funduszu Dostępności?

Pożyczkę mogą otrzymać: spółdzielnia mieszkaniowa, wspólnota mieszkaniowa czy TBS na inwestycje w wielorodzinne budynki mieszkalne, czyli takie, w których występują więcej niż

dwa lokale mieszkalne. Taką inwestycją jest m.in. budowa szybu windowego oraz zakup i montaż dźwigu osobowego, modernizacja ciągów komunikacyjnych lub dostosowanie przestrzeni wspólnych do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami.

Pieniądze można pozyskać też np. na budowę podjazdów, zainstalowanie głośnomówiących domofonów na odpowiedniej wysokości czy nawet na odpowiednie oznakowanie wewnątrz budynku. Zakres inwestycji, która ma być sfinansowana z pożyczki z Funduszu Dostępności, powinien zostać określony przez inwestora po audycie dostępności, a dokładnie – audycie potrzeb w zakresie dostępności.

Warunkiem ubiegania się o pożyczkę jest złożenie prawidłowo wypełnionego i kompletnego wniosku wraz z pozostałą dokumentacją wymaganą w zależności od formy prawnej wnioskodawcy, musi m.in. uzyskać jeszcze pozytywną ocenę zdolności kredytowej i potwierdzić możliwość ustanowienia prawnego zabezpieczenia spłaty pożyczki.

[Szczegółowe informacje na temat zasad naboru można znaleźć na stronie Banku BGK. \(PDF, 632 KB\).](#)

Jak to jest w budynkach komunalnych?

W przypadku budynków komunalnych, decyzja o przeprowadzeniu każdej modernizacji nieruchomości należy do jej wyłącznego właściciela jakim jest gmina. Najemca takiego mieszkania czy lokalu może w tej sprawie zwrócić się do jednostki zarządzającej nieruchomością w imieniu gminy. Podejmując decyzję w tej sprawie, gmina kieruje się ekspertyzą określającą techniczną możliwość zainstalowania windy.

We wspólnocie decydują właściciele

W przypadku budynków wspólnot mieszkaniowych decyzja podejmowana jest przez właścicieli lokali w drodze uchwały, określającej zasady i źródło sfinansowania robót. Zarząd wspólnoty mocą uchwały otrzymuje pełnomocnictwa do zawarcia umowy z wybranym przez właścicieli lokali wykonawcą robót. Obowiązki finansowe spoczywają w tym zakresie na właścicielach lokali, którzy mogą pokryć je ze środków własnych wspólnoty, zazwyczaj są to środki zgromadzone na funduszu remontowym, bądź wspólnota może skorzystać z pożyczki. Jednakże, aby tak się stało, pożyczka powinna być spłacana ze środków z funduszu remontowego (FR). Wspólnota mieszkaniowa takie działania powinna zaplanować wcześniej i ustalić wysokość stawki wpłat na FR, aby zapewnić sobie zdolność kredytową do spłaty pożyczki. Brak zdolności kredytowej zablokuje udzielenie pożyczki, a co za tym idzie – zatrzyma planowane inwestycje przez wspólnotę.

Wspólnota może też wspierać się programami współfinansującymi takie przedsięwzięcia, jak np. dotacja z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

W spółdzielni potrzebna uchwała

W wypadku spółdzielni mieszkaniowych do udzielenia pożyczki z Funduszu Dostępności wymagana jest uchwała walnego zgromadzenia mieszkańców, dotycząca maksymalnej kwoty zobowiązań, jaką może zaciągnąć spółdzielnia w danym roku budżetowym oraz uchwała rady nadzorczej lub zarządu (w zależności od kompetencji przyznanych w statucie SM tym organom), odnośnie do zgody na zaciągnięcie pożyczki na konkretny cel np. budowę windy. Ponadto, prace związane z budową windy powinny zostać uwzględnione w rocznym planie gospodarczo-finansowym sporządzonym przez zarząd spółdzielni mieszkaniowej i zaakceptowanym przez radę nadzorczą.

Potrzebę modernizacji budynku, np. poprzez montaż windy, mieszkańcy mogą zgłaszać na corocznym walnym zgromadzeniu spółdzielni, natomiast zarząd powinien udzielić członkom informacji, jakie są techniczne i finansowe możliwości realizacji takiej inwestycji.

Kwestie techniczne

W wielu budynkach nie ma możliwości montażu windy wewnątrz klatki schodowej. Takich budynków w naszych miastach jest wiele, ale i one mogą zostać wyposażone w windy.

Jak to możliwe?

W takich sytuacjach szyb windy może znajdować się na zewnętrznej ścianie budynku.

Takie rozwiązanie wymaga uwzględnienia następujących czynników:

kolizje w miejscu planowanego szybu;

odpowiednie doświetlenie lokali sąsiadujących z szybem dźwigowym czy też odpowiednio duża przestrzeń przed drzwiami przystankowymi;

szyb dźwigowy musi spełniać odpowiednie normy dotyczące bezpiecznej strefy pracy dla konserwatora. Oznacza to, że w części szybu znajdującej się poniżej poziomu najniższego przystanku (podszybiu) i tej znajdującej się pomiędzy poziomem najwyższego przystanku a stropem szybu, powinna być wystarczająco duża przestrzeń, aby konserwator w bezpieczny i w miarę komfortowy sposób mógł wykonywać swoją pracę, zgodnie z obowiązującymi przepisami i normą dźwigową;

skala potrzeb mieszkańców budynku oraz rachunek ekonomiczny.

Co z zabytkami?

Warto zauważyć, że wyposażenia w windy wymagają nie tylko budynki wzniesione w czasach PRL-u, ale także i przedwojenne. W ich przypadku koniecznie może być uzyskanie zgody konserwatora zabytków, jeśli budynek znajduje się w rejestrze zabytków bądź leży w obszarze wpisanym do rejestru zabytków.

Biorąc pod uwagę, że wszystkie dźwigi osobowe podlegają dozorowi technicznemu, w przypadku nowego urządzenia wymagane jest:

pisemne zgłoszenie wraz z dokumentacją rejestracyjną do objęcia dozorem technicznym; skierowane do właściwego terenowo oddziału Urzędu Dozoru Technicznego (UDT).

Dopiero po pozytywnym zweryfikowaniu dokumentacji oraz badaniach technicznych urządzenia podczas przeprowadzonej inspekcji, inspektor UDT wydaje decyzję zezwalającą na eksploatację.

[Poradnik dotyczący korzystania z Funduszu Dostępności jest dostępny na naszym portalu.](#)

Powstaje Telefon Zaufania dla Bliskich Osób z Niepełnosprawnością. Można pomóc

Autor: Beata Dązbłaż

Byłam matką dziecka z niepełnosprawnością. Gdy umarło – zostałam z niczym” – to mocne pierwsze zdanie opisu akcji Stowarzyszenia Mudita, które zbiera środki na utrzymanie Telefonu Zaufania dla Bliskich Osób z Niepełnosprawnością.

Telefon zaufania już działa pod numerem: +48 123 786 798.

Agnieszka – poniedziałek 9.00 – 11.00

Olga – wtorek 12.00 – 15.00

Ewa – wtorek 10.00 – 11.00

Marta – środa 10.00 – 12.00

Dagna – środa 12.00 – 15.00

Ewa – czwartek 10.00 – 12.00

Aleksandra – sobota 13.00 – 14.00.

Potrzebne środki na utrzymanie

Jednak roczne utrzymanie telefonu i opłacenie profesjonalnych psychologów udzielających wsparcia to koszt ok. 170 tys. Samo utrzymanie jednej linii pod stałym numerem to 5 tys. zł.

[Dlatego Stowarzyszenie Mudita uruchomiło zbiórkę środków na ten cel.](#)

Kto potrzebuje pomocy?

„Komu pomagasz? Kilkadziesiąt Mam tygodniowo. Tyle kobiet kontaktuje się z nami, szukając pomocy - cierpią na bezsenność, czują się samotne, przytłoczone, bezradne. Ich życie na co dzień wygląda jak pandemiczny lockdown - opieka 24h/dobę nad chorym dzieckiem, ograniczone kontakty z ludźmi, brak możliwości wyjścia z domu nawet na chwilę. Często nieunikniona rezygnacja z pracy. Brak pieniędzy, żeby zatrudnić kogoś do opieki i pomarzyć o wakacjach czy nawet chwili wolnego. Do tego ciężar życia z nieuleczalną chorobą dziecka” – piszą organizatorki zbiórki.

Przestrzeń dla siebie

Sam pomysł na Telefon Zaufania był wynikiem pandemicznej rzeczywistości, kiedy wiele mam dzieci z niepełnosprawnością kontaktowało się ze Stowarzyszeniem z prośbą o pomoc.

„Chcemy stworzyć przestrzeń, gdzie każda osoba, opiekująca się kimś bliskim z niepełnosprawnością będzie mogła znaleźć przestrzeń dla siebie i swoich wyzwań czy trudności – niezależnie od tego z czym one się wiążą. Linię telefoniczną, pod którą wszelkie problemy i wątpliwości zostaną wysłuchane” – czytamy na stronie zbiórki.

Wcześniej Stowarzyszenie zastępowało organizacją „Spa dla Mam. Wspieramy Mamy”. Celem jest zapewnienie chwili odpoczynku dla mam opiekujących się niepełnosprawnymi dziećmi czy to przez masaż, sesję oddechową czy wizytę u fryzjera, tworzenie stref relaksu, dostarczanie produktów żywnościowych potrzebującym.

Kiedy i dla kogo asystent?

Autor: Beata Dązbłaż, Źródło: Integracja

Jak skorzystać z programu usług asystenta osoby z niepełnosprawnością? Jak się dowiedzieć, czy gmina go realizuje? Jakie dokumenty należy złożyć? Czy są inne możliwości poza programem rządowym? Wyjaśnienia poniżej.

W 2021 r. z usług asystenta osoby z niepełnosprawnością można skorzystać w ramach rządowych programów:

„Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” – edycja 2021, skierowanego do samorządów gminnych i powiatowych;

„Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnościami” – edycja 2020–2021, skierowanego do organizacji pozarządowych.

Oba programy mają identyczne założenia i zasady korzystania, różnią się jedynie rodzajem realizatora – może to być gmina lub powiat albo organizacja pozarządowa. Wiele jednostek rozpoczęło realizację programu od marca 2021 r.

Kto może skorzystać?

Do skorzystania z usług asystenta uprawnione są:

- dzieci do 16. roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności, łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie

ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współdziałania na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji;
- osoby niepełnosprawne posiadające orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, zgodnie z Ustawą z 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych albo orzeczenie równoważne, które wymagają usługi asystenta w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym.

Cel programów:

ograniczenie skutków niepełnosprawności,
stymulacja osób z niepełnosprawności do podejmowania aktywności,
umożliwienie im realizowania prawa do niezależnego życia,
zwiększenie wsparcia świadczonego przez asystentów uczniom ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi, także w wymiarze funkcjonowania społecznego,
przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność oraz wykluczeniu społecznemu osób z niepełnosprawnością,
umożliwienie osobom z niepełnosprawnością uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności.

Warto wiedzieć

W obu programach założeniem jest, aby minimum 70 proc. uczestników stanowiły osoby wymagające wysokiego poziomu wsparcia, w tym z niepełnosprawnościami sprzężonymi i trudnościami związanymi z mobilnością i komunikacją. Dokładnie chodzi o osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności, łącznie ze wskazaniem pkt 7 i 8 w orzeczeniu o niepełnosprawności: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współdziałania na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

W czym pomoże asystent?

Usługi asystenta w szczególności mogą polegać na pomocy w:
wyjściu, powrocie lub dojazdach w wybrane przez uczestnika programu miejsce (np. dom, praca, placówki oświatowe i szkoleniowe, świątynie, placówki służby zdrowia i rehabilitacyjne, gabinety lekarskie i terapeutyczne, urzędy, znajomi, rodzina, instytucje finansowe, wydarzenia kulturalne, rozrywkowe, społeczne lub sportowe);
zakupach, z zastrzeżeniem aktywnego udziału uczestnika programu w ich robieniu;
załatwianiu spraw urzędowych;
nawiązaniu kontaktu, współpracy z różnego rodzaju organizacjami;
korzystaniu z dóbr kultury (np. muzeum, teatr, kino, galerie sztuki, wystawy);
wykonywaniu czynności dnia codziennego – w tym przez dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności – także w zaprowadzaniu i przyprowadzaniu ich do lub z placówki oświatowej.

Uwaga! Usługa asystenta na terenie szkoły może być realizowana wyłącznie w przypadku, gdy szkoła jej nie zapewnia.

Trzeba pamiętać, że wyżej wymienione czynności nie są katalogiem zamkniętym, a więc może on być rozszerzony zgodnie z ustaleniami między realizatorem programu, korzystającym z usług asystenta a nim samym. Nie można więc wykluczyć np., że pomoże on znieść ze schodów wózek z siedzącą na nim osobą. Podobnie można ustalić kwestię, czy asystent może przewozić osobę, którą wspiera, samochodem. W karcie zgłoszenia do programu należy podać informacje na temat wnioskowanego zakresu usług asystenta osobistego.

Ile godzin wsparcia asystenta?

Jedna osoba może otrzymać maksymalnie 60 godzin miesięcznie usług asystenckich. Inaczej jest w przypadku tych osób z niepełnosprawnością – dzieci lub dorosłych, na których opiekunowie pobierają świadczenie pielęgnacyjne. Wtedy uprawnieni mogą otrzymać miesięcznie maksymalnie 30 godzin usług asystenckich.

Uwaga! Trzeba pamiętać, że jeśli osoba z niepełnosprawnością korzysta z innych programów niż rządowe, otrzymując w nich wsparcie asystenta, może we wszystkich programach otrzymać maksymalnie 60 godzin miesięcznie usług asystenckich. To oznacza, że godziny z tych programów się sumują.

Usługi asystenta mogą być realizowane przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Do czasu pracy asystenta wlicza się czas oczekiwania, gotowości do świadczenia usług nie dłuższy niż 90 min. Po przekroczeniu limitu godzin wsparcia realizator programu, np. gmina, może przyznać kolejne godziny usług asystenckich ze środków własnych.

Warto wiedzieć

W godzinach realizacji usług asystenta nie mogą być świadczone usługi opiekuńcze lub specjalistyczne usługi opiekuńcze z opieki społecznej, usługi finansowane w ramach Funduszu Solidarnościowego lub usługi obejmujące identyczne wsparcie finansowane z innych źródeł.

Kto realizuje program usług asystenckich?

Program dotyczący asystenta osobistego realizowany jest przez gminy, powiaty albo organizacje pozarządowe na zasadzie dobrowolności, co oznacza, że nie każda gmina musi realizować rządowy program usług asystenckich. Będą to robić ta gmina czy powiat, które wystąpiły o środki na ten cel z rządowego programu. Rząd w przyszłości, jak informował wiceminister Paweł Wdówik – prawdopodobnie od przyszłego roku – planuje wprowadzić dla samorządów obowiązek realizacji programu asystencji osobistej osób z niepełnosprawnością. Jednak w tym roku, aby się dowiedzieć, czy konkretna gmina realizuje program, należy szukać informacji bezpośrednio w jej jednostkach – można skontaktować się w tym celu z ośrodkiem pomocy społecznej. Można skontaktować się z urzędem wojewódzkim, aby uzyskać listę gmin i powiatów realizujących program na konkretnym terenie. Lista będzie opublikowana także na stronie pełnomocnika rządu ds. osób niepełnosprawnych: www.niepelnosprawni.gov.pl.

W 2021 r. usługi asystenckie w ramach rządowego programu realizuje 36 organizacji pozarządowych. Ich pełną listę można znaleźć w artykule: [Usługi asystenckie w całym kraju](#) na portalu Niepełnosprawni.pl. Lista organizacji pozarządowych z dodatkowego naboru.

Jak wnioskować o asystenta?

Jeśli już wiemy, kto na naszym terenie realizuje program, możemy zgłosić potrzebę usług asystenckich. Należy wypełnić Kartę zgłoszenia do Programu Asystent osoby z niepełnosprawnej – edycja 2021. Często można ją pobrać ze stron internetowych realizatorów programu. O wszelkie szczegóły należy pytać w miejscach realizujących program.

Kto może być asystentem?

Asystentem może być osoba:

posiadająca dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji w następujących kierunkach: asystent osoby niepełnosprawnej, opiekun osoby starszej, opiekun medyczny; posiadająca co najmniej 6-miesięczne, udokumentowane doświadczenie w udzielaniu bezpośredniej pomocy osobom niepełnosprawnym, np. doświadczenie zawodowe, udzielanie

wsparcia osobom niepełnosprawnym w formie wolontariatu;
wskazana przez uczestnika programu lub jego opiekuna prawnego.

Uwaga! Osoba niepełnosprawna lub opiekun prawny ma prawo wyboru osoby, która będzie świadczyć usługi asystenta. Asystentem nie może być np. matka osoby z niepełnosprawnością lub inny członek rodziny, opiekun prawny czy osoba zamieszkująca z osobą z niepełnosprawnością potrzebującą asystenta. Asystent dziecka do 16 r.ż., uprawnionego do takiego wsparcia z programu rządowego, musi mieć zaświadczenie psychologa o braku przeciwwskazań do wykonywania czynności asystenckich.

Warto wiedzieć

Zawód asystenta osoby niepełnosprawnej został wpisany do systemu kształcenia zawodowego w Polsce już w 2001 r. Wymieniony jest w treści Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 7 sierpnia 2014 r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania (Dz.U. z 2018 r. poz. 227), pod symbolem 341201 w ramach grupy: Pracownicy wsparcia rodziny, pomocy społecznej i pracy socjalnej (symbol 3412). Ponadto stanowisko asystenta osoby niepełnosprawnej jest wymienione w ramach stanowisk pomocniczych i obsługi, w Załączniku nr 3 do Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 15 maja 2018 r. w sprawie wynagradzania pracowników samorządowych (Dz.U. poz. 936, z późn. zm.).

Ile to kosztuje?

Usługa asystenta dla uprawnionej osoby z niepełnosprawnością jest bezpłatna. Nie jest także uzależniona od kryterium dochodowego.

Ile zarobi asystent?

Asystent będzie otrzymywał wynagrodzenie za pracę od realizatora programu, czyli gminy, powiatu lub organizacji pozarządowej. Koszt wynagrodzenia za jedną godzinę pracy asystenta może wynosić maksymalnie 40 zł.

Realizator programu pokryje ponadto bezpośrednio lub za pośrednictwem asystenta koszty m.in.:

zakupu biletów komunikacji publicznej, prywatnej, koszt własnego lub innego środka transportu w związku z pełnionymi usługami asystenckimi – maksymalnie 200 zł miesięcznie;

zakupu środków ochrony osobistej – maksymalnie 50 zł miesięcznie;

zakupu biletów na wydarzenia kulturalne, sportowe, rozrywkowe, gdy będzie towarzyszył uczestnikowi programu – maksymalnie 100 zł miesięcznie;

ubezpieczenia OC lub NNW asystentów związanych ze świadczeniem usługi asystenta, w wysokości nie większej niż 150 zł rocznie.

Pod opieką asystenta w tym samym czasie może pozostawać tylko jedna osoba.

Programy rządowe dotyczące usług asystenckich finansowane są z Funduszu Solidarnościowego. W 2021 r. przeznaczono na ten cel 80 mln zł.

Czas realizacji programów

Rządowe programy asystenckie dla gmin, powiatów i organizacji pozarządowych realizowane są od 1 stycznia do 31 grudnia 2021 r. Podstawą prawną programu jest art. 7 ust. 5 Ustawy z dnia 23 października 2018 r. o Funduszu Solidarnościowym (Dz.U. z 2020 r. poz. 1787)

Inne programy usług asystenckich

Zawsze warto w swojej gminie, powiecie, lokalnych organizacjach pozarządowych zapytać o realizowane w danym roku na rzecz osób z niepełnosprawnością działania i programy.

Niektóre organizacje czy jednostki publiczne mogą pozyskiwać środki na różne cele, w tym np. usługi asystenckie w ramach programów unijnych.

„Istnieje także możliwość dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych realizacji przez organizacje pozarządowe na zlecenie PFRON, samorządu województwa lub samorządu powiatowego, zadania w postaci świadczenia usług wspierających, które mają na celu umożliwienie lub wspomaganie niezależnego życia osób niepełnosprawnych, w szczególności usług asystencji osobistej” – informuje nas Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej.

Warto wiedzieć

„Jednym z celów realizowanego od października 2020 r. do czerwca 2023 r. projektu „Aktywni niepełnosprawni – narzędzia wsparcia samodzielności osób niepełnosprawnych” jest wypracowanie, przetestowanie, wdrożenie i upowszechnienie standardu usług asystenckich świadczonych na rzecz osób z niepełnosprawnością. Końcowym rezultatem projektu będzie przygotowanie kompleksowej propozycji wdrożenia do systemu prawnego zmodyfikowanych i nowych instrumentów w zakresie włączenia społecznego osób z niepełnosprawnościami. W związku z tym w ramach projektu nie jest świadczona pomoc w formie usług asystenta. Z ww. usług można korzystać poza systemem pomocy społecznej i programem Funduszu Solidarnościowego. Jednostki samorządu terytorialnego samodzielnie ubiegają się o środki finansowe na ten cel. np. w ramach funduszy europejskich” – informuje Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej.

Chcesz wziąć udział w wydarzeniu? Aplikacja potwierdzi czy jesteś po szczepieniu

Autor: PAP

W czwartek, 10 czerwca, w sklepie Google została udostępniona aplikacja, umożliwiająca odczytywanie QR-kodu potwierdzającego posiadanie unijnego certyfikatu Covid-19 UCC. Aplikacja ma na celu sprawdzać, czy osoba, która wybiera się na dane wydarzenie jest zaszczepiona czy nie. Informację tą podał minister zdrowia Adam Niedzielski.

Jak zaznaczył minister Niedzielski, sprawdzenie, czy osoby biorące udział w danym wydarzeniu są zaszczepione czy nie, jest odpowiedzialnością organizatora.

- Dzisiaj udostępniamy w sklepie Google aplikację, która umożliwi odczytywanie tych kodów. Wczoraj udostępniliśmy taką samą aplikację na system operacyjny IOS Apple, więc w zasadzie na każdej komórce można w tej chwili zamontować czytnik tego QR-kodu – poinformował.

Dodał, że to organizator będzie następnie rozliczany z przestrzegania limitu osób, które mogą wziąć udział w danym wydarzeniu.

- Oczywiście po stronie osoby, która wchodzi, która wie, że jest zaszczepiona, jest posiadanie przy sobie odpowiedniego dowodu. Ten dowód może mieć charakter tradycyjny - czyli wydruk kartki z QR-kodem - albo po prostu trzeba mieć na urządzeniu mobilnym ten kod, który będzie do odczytania – wyjaśnił Niedzielski.

Jak zaznaczył, Polska jest „przygotowana technicznie”.

- Przyjemnie mi powiedzieć, że jesteśmy jednym z pierwszych krajów europejskich, który ma przygotowaną całą tę infrastrukturę elektroniczną – podkreślił minister zdrowia.

Warszawa: powstał pierwszy w mieście sklep socjalny. Dla kogo?

Autor: bd, fot. Fundacja Wolne Miejsce / FB

Źródło: warszawa.naszemiasto.pl



21 czerwca na warszawskim Mokotowie został otwarty pierwszy w stolicy sklep socjalny „Spichlerz”.

Kto może z niego skorzystać? Sklep przy ul. Modzelewskiego 71 powstał z inicjatywy Fundacji Wolne Miejsce. Mogą z niego skorzystać osoby w trudnej sytuacji życiowej. Aby móc tam zrobić zakupy trzeba posiadać zaświadczenie z ośrodka pomocy społecznej o niskim dochodzie. Wtedy produkty żywnościowe, środki higieniczne czy ubrania można zakupić nawet za połowę ceny rynkowej.

Sklep jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 10:00 do 18:00.

Nie tylko sklep

Na terenie sklepu znajduje się także Spichlerz Caffè.

- Spichlerz Caffè w sklepach socjalnych będzie właśnie takim miejscem, gdzie czyjaś samotność spotka się z naszą fundacyjną życzliwością, stałą obecnością i wsparciem dobrym słowem – mówi portalowi warszawa.naszemiasto.pl Piotr Kochanek, wiceprezes Fundacji Wolne Miejsce.

Partnerem Fundacji Wolne Miejsce w tym przedsięwzięciu jest sieć Top Market.

Pierwszy tego rodzaju sklep powstał jesienią ub. roku w Katowicach. Kolejne planowane są w Warszawie m.in. na Pradze czy w Piasecznie.

ZDROWIE

Bez limitu przyjęć do lekarzy specjalistów

Źródło: niepełnosprawni.pl

Od 1 lipca znosimy wszelkie limity przyjęć do specjalistów i to będzie standard, który wdrażamy; będziemy starali się skracać kolejki do lekarzy – zapowiedział we wtorek, 29 czerwca, premier Mateusz Morawiecki.

Szef rządu na konferencji prasowej podkreślił, że Polacy niedługo dostrzegą postęp w poprawie służby zdrowia. Jednym z takich działań – jak wskazał – jest zniesienie limitów do lekarzy specjalistów.

- Od 1 lipca znosimy wszelkie limity przyjęć do specjalistów i to będzie standard, który wdrażamy. Będziemy starali się rozładowywać kolejki, skracać te kolejki przede wszystkim, to mogą na początek przynajmniej obiecać – powiedział premier.

Zniesienie limitów w dostępie do lekarzy specjalistów to jeden z pięciu punktów zapowiadanego przez ministra zdrowia Adama Niedzielskiego planu odbudowy zdrowia Polaków. Pozostałe rozwiązania obejmują Krajową Sieć Onkologiczną, Krajową Sieć Kardiologiczną, opiekę i rehabilitację pocovidową oraz program profilaktyki dla osób 40 plus.

Konsultacje publiczne

Projekt w sprawie zniesienia limitów do specjalistów został w piątek skierowany do konsultacji publicznych. Zaproponowano w nim zmiany w rozporządzeniu ministra zdrowia polegające na wyłączeniu z finansowania w formie ryczału systemu zabezpieczenia wszystkich świadczeń ambulatoryjnej opieki specjalistycznej i wybranych świadczeń udzielonych w ramach sieci kardiologicznej.

Zmiany te umożliwią wprowadzenie przez Narodowy Fundusz Zdrowia nielimitowanego finansowania świadczeń wyłączanych z ryczału systemu zabezpieczenia.

W projekcie przewidziano, że rozporządzenie wejdzie w życie 1 lipca 2021 r.

Zniesienie limitów u specjalistów jest także jednym z elementów Polskiego Ładu, czyli nowego programu społeczno-gospodarczego na okres pocovidowy. Według jego założeń w najbliższych sześciu latach wydatki na zdrowie mają się zwiększyć do 7 proc. PKB. W 2023 r. mają osiągnąć 6 proc. PKB. Nowe pieniądze mają zostać przeznaczone na inwestycje, cyfryzację, nowe kadry i nowoczesne terapie. Zwiększenie finansowania systemu ochrony zdrowia ma zmniejszyć kolejki, a cyfryzacja ułatwić dostęp do lekarza.

Badanie moczu pomaga wykryć guza mózgu

Autor: PAP niepełnoaprawni.pl

Regularne badanie moczu może pomóc wcześniej wykryć guza mózgu, zwiększając szanse na przeżycie – informują naukowcy z Japonii, których wnioski ukazały się w piśmie „ACS Applied Materials & Interfaces”.

Naukowcy z Uniwersytetu w Nagoi ustalili, że mikroRNA znajdujące się w moczu może być obiecującym markerem w diagnostyce guza mózgu. Stało się to możliwe dzięki opracowaniu urządzenia pozwalającego na znacznie skuteczniejszą ekstrakcję mikroRNA z uryny niż konwencjonalne metody.

Wczesne rozpoznanie guza mózgu jest często trudne, m.in. dlatego, że pacjenci mają wykonywaną tomografię lub rezonans po pojawieniu się zaburzeń neurologicznych, takich jak problemy z mową czy poruszaniem kończynami. W takich sytuacjach często guzy są już zbyt

rozległe i trudno usunąć je w całości, co zmniejsza szanse pacjentów na przeżycie. Proste, niedrogie i dokładne metody wczesnego rozpoznawania są zatem niezwykle potrzebne – piszą autorzy publikacji.

Model dający nadzieję

Po porównaniu mikroRNA pobranego z próbek moczu zdrowych osób i pacjentów z guzem mózgu zaobserwowano, że wiele cząsteczek mikroRNA pochodzących z nowotworów można wykryć w nienaruszonej formie.

Opracowany przez badaczy model pozwolił z dużą dokładnością zidentyfikować pacjentów z nowotworami mózgu bez względu na wielkość guza i stopień złośliwości.

Autorzy mają nadzieję, że przyczyni się to do wczesnego wykrywania agresywnych nowotworów, takich jak glejak wielopostaciowy.

Z DZIENNIKA ZDROWIA

Autor: Jacek Orłowski

Informacje zawarte w „Dziennik-Zdrowia” 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.

[Latem jedz dużo tego owocu i pij z niego sok](#)

Długo uważano, że arbuz to owoc bez wartości.

A jak wykazały badania z ostatniej dekady, arbuz zasługuje na większą uwagę, niż mu się poświęca.

Okazuje się być cenny dla zdrowia.

Co najmniej kilka bioaktywnych związków, jakie dostarcza arbuz, ma istotny klinicznie wpływ na zdrowie.

Na przykład, zawiera fenole i spore dawki likopenu, nadające mu czerwonego koloru i niesamowite działanie antyoksydacyjne.

Sok z arbuza nabrał popularności z powodu pysznego smaku, ale także – co ważniejsze – wartości odżywczych.

W taką pogodę, jaką mamy teraz, wspaniale orzeźwia i nawadnia.

Czego ma dużo ten owoc i w czym te substancje pomagają?

Sok z arbuza zawiera spory poziom % potasu.

Sok z arbuza jest również dobrym źródłem witaminy C.

Ale co ciekawsze, badania wykazały, że arbuz zawiera różnorodne związki bioaktywne, a znaleziono ich aż... 71.

Arbuz jest bogaty w karotenoidy, szczególnie w likopen, beta-karoten, a także alfa- i gamma-tokoferole.

Arbuz ma wysoką zawartość L-cytruliny, która jest prawie nieobecna w innych owocach.

Podsumowując, sok z arbuza to napój odżywczy o sprawdzonych korzyściach zdrowotnych.

Ma właściwości rozszerzające naczynia krwionośne, co czyni go potencjalnym napojem zapobiegającym chorobom krążenia.

Jest bogatym źródłem karotenoidów, głównie likopenu, oraz zawiera składniki mineralne i

witaminy.

Dlatego zajadaj się nim latem.

Sztuka przetrwania gorąca - przygotuj się już teraz

Ostatnie dni pokazały, że idzie upragnione lato.

Z pewnością słońce nie jest jeszcze rozgrzane na całego, ale odczuwamy już jego promienie.

Na tę okazję podsyłam, o czym trzeba pamiętać.

1. Gdy jest gorąco, zapotrzebowanie na wodę rośnie o około 0,5 litra, więc należy pić więcej wody niż zwykle.

2. Gdy jest gorąco, wzrasta zapotrzebowanie na sód, potas, magnez i wapń. Dlatego warto jeść więcej owoców i warzyw, które są dobrymi źródłami tych składników. Warzywa i owoce to w 80% i więcej woda, więc szczególnie w upały warto jeść ich więcej.

3. Jeśli dużo czasu spędzasz poza domem, to rzecz jasna trudno będzie zjeść w tym czasie warzywa. Idealnym wtedy produktem jest... SOK POMIDOROWY. Tak, sok z pomidorów w kartonie!

Jest on dobrym źródłem potasu, a tego pierwiastka na co dzień większość ludzi ma poważny niedobór.

Potas zaś jest wybitnie ważny w utrzymaniu nawodnienia.

Jedna szklanka soku pomidorowego pokrywa zapotrzebowanie na potas aż w 25%. To dużo.

4. Oprócz soku pomidorowego, sprawdzą się koktajle. W ciepłe dni mamy mniejszą chęć na jedzenie niż w chłodne, nie znaczy to jednak, że spada zapotrzebowanie na składniki odżywcze.

Wówczas sprawdzają się koktajle. Są lżejsze do strawienia, bo wstępnie (mechanicznie) rozdrobnione.

5. Im cieplej i im więcej mamy wysiłku fizycznego, tym więcej tracimy witaminy C, więc i tym większe zapotrzebowanie.

A że organizm nie gromadzi witaminy C, ani sam jej nie potrafi wyprodukować, to szczególnie ważne jest jej uzupełnianie.

Pij ten domowy izotonik w upalne dni - nawodni Cię

Bardzo dbam o nawodnienie, bo to fundament zdrowia, jak też funkcjonowania mózgu.

A ja pracuję umysłowo, więc to dla mnie sprawa dużej wagi.

Z kolei jeśli przebywamy na dworze, a jest skwar, zbyt niskie spożycie wody zwiększa ryzyko udaru słonecznego.

Zatem, co pijam w upalne dni, aby utrzymać swój organizm w odpowiednim nawodnieniu?

Domowy izotonik na bazie pomarańczy

Aby napój był izotoniczny, czyli szczególnie dobrze nawadniał, potrzebna jest minimalna słodycz i elektrolity, w tym sód.

Oto przepis na 1 litr izotoniku.

1. Do dzbanka wlej 750 ml wody wysokozmineralizowanej.

2. Dodaj sok wyciśnięty z 1 cytryny.

3. Dodaj 250 ml soku wyciśniętego z pomarańczy.

4. Dodaj 1/4 łyżeczki soli kłodawskiej.

5. Opcjonalnie dodaj imbir lub miętę według uznania i smaku.

6. Możesz też dodać trochę witaminy C w proszku lub w pastylkach.

Całość wymieszać, aby ta niewielka ilość soli rozpuściła się.

Normalnie nie ma potrzeby dodawać soli do wody, lecz kiedy się mocno pocimy - warto odrobinę jej mieć w tym, co pijemy.

A po co tutaj witamina C?

Po pierwsze, jak już kiedyś pisałem, latem szczególnie nasz organizm potrzebuje więcej witaminy C.

Po drugie - Chroni ona bowiem naszą skórę od wewnątrz przed dużą dawką promieniowania słonecznego.

Co robić, by skóra była piękna i młoda - ważne latem

W zdrowym ciele — zdrowy duch.

Ale poza zdrowiem, wygląd też się liczy.

Korzysta na tym samopoczucie, a ono z kolei przekłada się na funkcjonowanie organizmu.

Mówi o tym nauka zwana psychoneurologią.

Stąd dziś krótko o tym, co jeść i co robić, aby zadbać o skórę.

Będzie to ważne szczególnie w kontekście lata i nadchodzących upałów powodujących dużą dawkę promieniowania UV.

Bo to właśnie przez nadmiar promieniowania UV i słabą ochronę przed nim od wewnątrz - skóra przedwcześnie się starzeje.

Krok 1: pij regularnie sok z marchwi

Sok z marchwi jest szczególnie dobrym źródłem beta-karotenu.

Jelita robią z niego retinol — aktywną postać witaminy A.

Jej wpływ na skórę (ochronę skóry przez UV) jest ogromny, stąd^[1] latem jest to obowiązkowy sok do picia regularnie.

Krok 2: jedz regularnie orzechy włoskie

To jedno z najcenniejszych źródeł wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, te zaś są niezbędne na jędrność i nawilżenie skóry.

Można powiedzieć, że kwasy tłuszczowe z orzechów (nie tylko włoskich) to serce pięknej skóry, gdyż stanowi podstawowy składnik tkanki nabłonkowej.

Krok 3: jadaj owoce i warzywa bogate w przeciwutleniacze

To one chronią skórę od wewnątrz przed wolnymi rodnikami, które postarzają zarówno skórę, jak i cały organizm.

Najlepsze pod tym kątem owoce i warzywa to: czerwona fasola, jagody, żurawina, jeżyny, aronia, maliny, truskawki, wiśnie.

Krok 4: pij zieloną herbatę i stosuj oliwę extra virgin

Zarówno herbata, jak i oliwa, dostarczają cennych polifenoli, dzięki którym korzysta szczególnie nasza skóra.

Z kolei oliwa sama w sobie to jeden z najzdrowszych tłuszczów w diecie, serce diety śródziemnomorskiej.

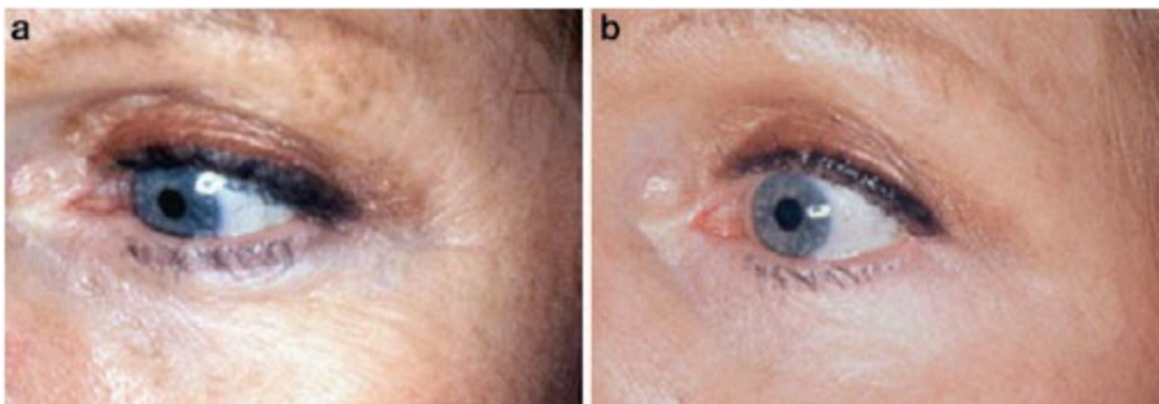
Krok 5: chroń skórę od wewnątrz poprzez witaminę C

Dr Karen Burke, w Stanach Zjednoczonych uznana dermatolog, zaleca w okresie letnim zwiększyć spożycie witaminy C, aby chronić skórę od wewnątrz przed niszczyielskim działaniem promieni UV.

Krok 6: rób serum na skórę z witaminą C i E

Oto zdjęcie kobiety w późnych latach czterdziestych, która nakładała na twarz krem z witaminą E i C codziennie przez 4 miesiące.

Znakomita poprawa jakości powoduje, że aż brwi same unoszą się ze zdziwienia:



Jest to zdjęcie z pracy naukowej, a więc o wysokiej wiarygodności.

Jak samemu w domu zrobić odmładzające serum z witaminą C i E?

Wystarczy, że nabędziesz poradnik [Cera niemal bez skazy](#), a jako gratis otrzymasz poradnik "Serum z witaminą C i E domowej roboty –^[11]_[SEP]na ochronę skóry i olśniewającą urodę".

Z poradnika dowiesz się, jak zrobić w zaciszu domowym serum na superochronę przed nowotworami skóry (a więc jest ono szczególnie przydatne latem) i radykalne odmłodzenie skóry.

Tak zrobione serum przechowuje się w lodówce, gdyż jest mało trwałe, ale jest to właśnie jego zaletą. Z reguły bowiem im mniej trwałe kosmetyk, tym lepiej działa, stąd takie efekty, jak widzimy na zdjęciu powyżej.

Nadmiar glukozy, nadmiar insuliny i cukrzyca - co robić?

W prestiżowych czasopismach medycznych naukowcy aż krzyczą na ten temat.

Mianowicie – we krwi wielu Europejczyków, również Polaków, krąży zbyt dużo insuliny i glukozy.

Glukoza i insulina w nadmiarze mają działanie toksyczne.

Wynika to z naszej diety, przez którą duża część populacji ma we krwi nadmiar glukozy i insuliny.

Oba te stany mają swoją nazwę:

- hiperglikemia
- i hiperinsulinemia.

Świetna książka "Żywność, ćwiczenia i epigenetyka: działania interwencyjne w zakresie starzenia się" podaje:

"Wysoki poziom glukozy zmienia ekspresję genów. W każdym przypadku ekspresja ta ma efekt pro cukrzycowy, pro nadciśnieniowy i pro zapalny".

Oto, co oznaczają te słowa...

Każda dieta, której efektem jest stałe podwyższanie cukru we krwi, sprzyja rozwojowi choroby cukrzycowej, nadciśnieniu i aktywuje stan zapalny, czyli też stanowi podłoże do rozwoju miażdżycy.

Oznacza to, że diety, przez które glukoza we krwi utrzymuje się na dużym poziomie, na dłuższą metę mogą być szkodliwe.

Wysoka glukoza we krwi powoduje np. nieenzymatyczną glikację białek, czyli przyłączanie cukrów do białek.

Efektom tego jest powstanie końcowych produktów glikacji zaawansowanej. A objawy tego mogą być straszne...

Cukrzyca, sztywnienie ścian naczyń żylnych i tętniczych, katarakta i inne choroby oczu itd. No i rzecz ostatnio superważna – podwyższona glukoza i insulina mocno osłabiają możliwości układu odpornościowego.

Jak temu przeciwdziałać?

Po pierwsze jeść mniej przetworzonych źródeł cukru, ale także nie nadużywać ogólnie węglowodanów.

Po drugie zacząć robić ćwiczenia fizyczne. Skutecznie obniżają one poziom cukru i insuliny. W cenionej "Biochemii Stryera" można przeczytać, że ćwiczenia są nr 1, jeśli chodzi o obniżanie poziomu cukru i insuliny!

Po trzecie – warto zwiększyć spożycie witaminy C.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że witamina C pomaga zapobiec cukrzycy właśnie przez wpływ na poziom glukozy i insuliny.

Udowodniono, że osoby mające wyższy poziom witaminy C we krwi mają niższe ryzyko rozwoju cukrzycy nawet o 38%.

Ksylitol - co się stanie ze zdrowiem, gdy będziesz go spożywać

Jemy zbyt dużo cukru spożywczego.

To fakt powszechnie znany.

Nic dziwnego, bo jest niemal wszędzie, nawet w kiełbasie.

Ksylitol jest świetną alternatywą.

Dziś zdradzę, dlaczego warto choć trochę mieć go w diecie.

Informacje te pochodzą z drogiej książki pt. "Sweeteners: Pharmacology, Biotechnology and Applications".

Po pierwsze, poprawia zdrowie zębów i dziąseł

Bakterie obecne w ustach nie fermentują ksylitolu.

Oznacza to, że nie może on popsuć zębów.

Ba, ksylitol zmniejsza liczbę bakterii próchnicotwórczych.

A i to nie wszystko - ksylitol podnosi pH w ustach, czyli usuwa największy czynnik dla próchnicy, jakim jest niskie pH.

Bakterie niszczą szkliwo TYLKO w niskim pH, nigdy wysokim.

Ponadto ksylitol zwiększa remineralizację zębów, czyli krótko mówiąc - wzmacnia zęby poprzez wzrost wapnia w nich.

Badania robione w Finlandii wykazały, że osoby spożywające ksylitol miały o 50% mniejsze powstawanie ubytków zębowych.

Po drugie, pomaga utrzymać zdrowy poziom cukru we krwi

Liczne badania wykazały, że osoby spożywające ksylitol mają lepszą tolerancję na glukozę oraz jej metabolizm.

Innymi słowy, organizmowi łatwiej jest utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi.

Jest to o tyle ważne, że chronicznie podwyższony cukier jest bardzo szkodliwym stanem dla zdrowia.

Mechanizm jest taki, że ksylitol działa jako inhibitor dla enzymu alfa-glukozydazy, co pomaga uniknąć silnych i szkodliwych wzrostów glukozy we krwi po posiłku węglowodanowym.

Zwykle producenci nie słodzą swoich suplementów ksylitolem, bo jest to jeden z najdroższych zdrowych słodzików.

Bardzo mocno podnosi koszty produkcji.

Po trzecie, ksylitol poprawia profil lipidowy we krwi

Wiele osób ma taki problem:

- zbyt wysoką frakcją LDL w stosunku do HDL,
- zbyt wysokie trójglicerydy.

A parametry takie zwiększają ryzyko:

- cukrzycy typu 2,
- otyłości,
- zespołu metabolicznego.

Badania pokazują, że parametry te można odwrócić przez regularne spożywanie ksylitolu. Ksylitol potrafi obniżyć poziom nieestryfikowanych kwasów tłuszczowych oraz wolnych kwasów tłuszczowych we krwi.

Jest to ważne, bo zbyt wysoki ich poziom przyczynia się do rozwoju insulinooporności.

Po czwarte, pomaga zrzucić na wadze

Dlatego, że:

- zastępując cukier ksylitolem - jemy mniej kalorii;
- ksylitol bardziej syci niż zwykły cukier;
- naturalnie zmniejsza uczucie łaknienia.

Przez to, że ksylitol ma niski indeks glikemiczny, powoduje, iż organizm zużywa więcej tłuszczu na potrzeby energetyczne, co zaś oznacza większe spalanie tego tłuszczu.

Inne korzyści z ksylitolu

- A) Korzystnie wpływa na metabolizm kości, wzmacniając je.
- B) Zmniejsza ryzyko infekcji uszu i górnych dróg oddechowych.
- C) Zmniejsza ryzyko zapalenia zatok.
- D) Poprawia produkcję kolagenu.
- E) Zmniejsza ryzyko kandydozy.
- F) Zwiększa liczbę korzystnych bakterii w jelitach, co oznacza, że działa jako prebiotyk.

Jak poprawić trawienie w żołądku - szczyptą soli

Na pewno wiesz, drogi Czytelniku, że im lepiej pracuje żołądek, tym lepiej dla zdrowia. Choćby dlatego, że wtedy jelita wchłaniają więcej substancji odżywczych z tego, co zjedliśmy.

Ponadto zdrowy żołądek skutecznie niszczy patogeny, które dostają się z jedzeniem, na przykład z brudnych rąk.

Teraz pytanie: kiedy żołądek trawi najlepiej?

Wtedy, gdy występuje w nim środowisko kwaśne.

Żołądek do wydajnej pracy potrzebuje niskiego pH.

Jak je zapewnić?

Większości z nas na myśl przychodzi ocet jabłkowy.

Jest to świetny produkt spożywczy, o którym napiszę wkrótce.

Ale dziś skupię się na soli.

Szczypta soli - jak poprawia trawienie?

Przytoczę najpierw książkę dla studentów dietetyki:

"Chlor (...) ułatwia trawienie, jest bowiem podstawowym składnikiem kwasu solnego zawartego w soku żołądkowym oraz aktywuje amylazy – enzymy trawiące węglowodany. Głównym źródłem chloru jest sól". [D. Czerwińska i E. Gulińska, *Podstawy żywienia człowieka*, s. 49]

Prawidłowe pH w żołądku tworzy kwas solny.

Aby kwas solny się wydzielał, potrzebna jest sól.

Jeszcze jeden cytat, także z książki dla studentów:

"[...] lekko posolone potrawy są łatwiej trawione". [H. Turlejska i inni, *Zasady żywienia człowieka*, s. 75]

Sól może być szkodliwa, jeśli z nią przesadzimy.

Ale wtedy szkodliwa może być nawet woda.

W normalnych zaś ilościach - jak widać - sól pomaga nam trawić.

Jak jeszcze dbać o trawienie?

1. Gorzki smak - wystarczy samo wyobrażenie, że mamy w ustach coś gorzkiego, cierpkiego, a żołądek już zaprzęga siły do pracy.
2. Odpowiednie spożycia białka. Minimum 1 g na 1 kg masy ciała.
3. Spożycie fermentowanych produktów. Znakomicie wpływają na trawienie!
4. Prawdziwa witamina C, gdyż jako lekko kwaśny napój, pobudza wydzielanie soków trawiennych.

Pobolewają Cię stawy? Te 5 zmian Ci pomoże

Bóle artretyczne, bóle reumatoidalne . . .

. . . po prostu bóle stawów.

Jak sobie radzić?

Są leki. Lecz są jak kropla wody na rozpalony kamień.

Ich efekt szybko znika.

A to dlatego, że działają głównie na skutki, na objawy.

Aby sobie pomóc, trzeba usunąć przyczyny.

Oto, co w tym celu zrobić.

Rada 1: jedz orzechy włoskie.

Są znakomitym źródłem kwasów tłuszczowych LA i ALA.

LA to kwas linolowy.

ALA to kwas alfa-liponowy.

Oba absolutnie niezbędne w formie bez przetworzenia.

Orzechy włoskie stanowią ich cenne źródło.

Co mają kwasy LA i ALA wspólnego ze stawami?

Między innymi: redukują stan zapalny, podłoże artretyzmu.

Rada 2: pij nieco więcej wody.

Dlatego, że prawdopodobnie, skoro stawy boją, pijesz jej za mało.

Woda jest głównym elementem substancji w organizmie.

Jej niedobór nasila degenerację elementów stawowych: chrząstek, błony stawowej, chrząstek itp.

Rada 3: stosuj techniki relaksacji.

Hmm, techniki relaksacji? Na bóle stawów?

Tak, oto dlaczego: zniszczone elementy stawów, które powodują ból, to NIEODBUDOWANE elementy stawów.

Teraz pytanie: co blokuje proces odbudowy stawów?

Stan fizjologiczny określany jako "walcz lub uciekaj" wywołany stresem blokuje procesy odbudowy, procesy regeneracji.

Dlatego poczucie spokoju, rozluźnianie mięśni, wypoczynek czy po prostu relaksacja - liczy się dla zdrowia stawów.

Rada 4: jedz co najmniej 1 g białka na kilogram masy ciała.

Rola białka w procesach regeneracji jest kluczowa.

To najcenniejszy makroskładnik, obok węglowodanów i tłuszczów.

Białko stanowi budulec.

Zajrzyjmy chociażby do *Biochemii Harpera*, część 1 od strony 17 - temat budowy i funkcji białek i enzymów.

Czytamy tam, że struktura tkanek stawowych powstaje z białek ustrojowych, które dostarczamy z białek pokarmowych.

Rada 5: przyjmuj więcej witaminy C.

W najlepszym podręczniku fizjologii lekarskiej czytamy:

"Bez witaminy C włókno kolagenowe, które jest formowane w praktycznie wszystkich tkankach [również w stawowych] jest wadliwe i słabe. Dlatego ta witamina jest niezbędna dla wzrostu i siły tkanek podskórnych, chrząstek stawowych, kości i zębów". [źródło: *Textbook of Medical Physiology*]

Co to znaczy?

To znaczy, że trzeba codziennie dostarczyć dawkę witaminy C, żeby organizm mógł odnawiać struktury stawowe.

Tylko czy RDA - niecałe 100 mg na dobę - starczy?

Nie. To za mało. Tyle potrzeba przypuszczalnie tylko po to, żeby nie rozwinął się skorbut. To dawka dla ludzi zdrowych.

Dlatego warto spożywać więcej.

Skorzystają nie tylko stawy, ale i cała tkanka kostna, która jest pokryta włóknami kolagenowymi.

Najlepsze naturalne sposoby na odporność

"Kurcze, taka ładna pogoda, a ja przeziębiona", powiedziała mi ¹¹ wczoraj przyjaciółka przez telefon, gdy rozmawialiśmy.

Też tak miewasz, drogi Czytelniku, droga Czytelniczko?

Zaczyna się piękna pogoda... Aż tu nagle coś Cię łapie.

Kichanie, pociąganie nosem, ogólne osłabienie.

Cóż, to znak, że Twój organizm jest słaby.

A dokładniej, słaby jest układ odpornościowy.

Jak mu pomóc?

Witamina D. Od dawna wiadomo, że witamina D odgrywa istotną rolę w układzie kostnym i homeostazie wapnia.

Wiadomo też, że niedobór tej witaminy jest przyczyną krzywicy i osteoporozy.

Dopiero w ostatnich latach zauważono, że komórki odpornościowe posiadają na swojej powierzchni receptory witaminy D.

Dlatego witamina D reguluje pracę układu odpornościowego i chroni organizm przed chorobami zakaźnymi.

Wielokrotnie udowodniono, że niedobór witaminy D zwiększa ryzyko infekcji i chorób autoimmunologicznych.

Jak zapewnić sobie odpowiedni poziom pod wpływem słońca?

Przebywać na słońcu nawet do 30 minut między godziną 10 a 14.

Zielona herbata. Tak, popijaj regularnie zieloną herbatę, gdyż dostarcza polifenoli ważnych dla układu odpornościowego.

Pij maślanke, jedz produkty kiszone, fermentowane. Dzięki nim wyregulujesz mikroflorę

jelit, centrum odporności.

Jedz produkty bogate w cynk. Jeden z ważniejszych minerałów dla pracy układu odpornościowego.

Najlepsze źródła to owoce morza, np. ostrygi. Jednak tego typu produkty nie są szczególnie popularne na polskich stołach.

Inne, łatwiej dostępne źródła to: mięso (głównie podroby), jajka, ryby, fasola, pestki dyni, migdały, orzechy, kasza gryczana.

Zażywaj witaminę C. Ponad 60 000 artykułów naukowych wskazuje na wspieranie organizmu w walce z zakażeniami.

A ściślej mówiąc, witamina C wspiera mechanizmy obronne dróg oddechowych, zmniejsza ryzyko infekcji.

Co ważne - ma działanie przeciwhistaminowe, dlatego łagodzi objawy grypopodobne.

Warto szczególnie teraz, gdy jesteśmy narażeni na dużo większą ilość promieniowania UV.

Nowotwory i choroby serca boją się czarnej porzeczki

Lubisz czarne porzeczki?

Truskawki?

Maliny?

A jednocześnie - chcesz wzmocnić ochronę swojego zdrowia przed chorobami nowotworowymi i chorobami serca?

To ta wiadomość Ci się spodoba...

Gdy jemy dużo produktów bogatych w polifenole, na przykład czarne porzeczki, ale i inne (poniżej pełna lista), to:

- wzmocniamy obronę przeciw wolnym rodnikom,
- **wspomagamy swój układ krążenia,**
- zmniejszamy ryzyko niektórych nowotworów,
- **wspieramy pracę swoich jelit,**
- obniżamy poziom cukru i ryzyko cukrzycy,
- **wzmocniamy swoje kości,**
- zmniejszamy stany zapalne,
- **zmniejszamy ryzyko nadwagi,**
- spowalniamy degenerację mózgu.

Tak działają polifenole.

Pomagają w wielu chorobach przewlekłych, między innymi w chorobach serca i nowotworach.

Oto pełniejsza lista produktów bogatych w nie.

Ludzie spożywają około 1 gram polifenoli dziennie.

Jak podają źródła naukowe, warto tę ilość zwiększyć.

- Czarna porzeczka - porcja 145 g - 1092 mg.
- Aronia czarna - porcja 145 g - 1595 mg.
- Kawa sypana - porcja z 2 łyżeczek - 408 mg.
- Słodka wiśnia - porcja 145 g - 394 mg.
- Truskawka - porcja 168 g - 390 mg.
- Jeżyna - porcja 145 g - 374 mg.
- Śliwka - porcja 85 g - ilość 320 mg.
- Czerwona malina - porcja 145 g - ilość 310 mg.
- Ciemna czekolada - porcja 17 g - ilość 283 mg.
- Czarna herbata - porcja 200 ml - ilość 197 mg.
- Zielona herbata - porcja 200 ml - ilość 173 mg.
- Czysty sok jabłkowy - porcja 250 ml - ilość 168 mg.
- Sok z pomarańczy - porcja 150 ml - ilość 71 mg.

Jedząc produkt lub pijąc sok bogaty w polifenole, warto w tym samym czasie spożyć... witaminę C!

Dlatego, że w otoczeniu polifenoli, witamina C lepiej działa dla^[11] zdrowia i jego ochrony.

13 sekretów zdrowego snu - co robić, by sen leczył?

W objęciach Morfeusza spędzamy około 1/3 życia.

Przyjmując, że przeżyjemy 80 lat, w sumie śpimy 26 lat!

Czy spędzając tyle czasu jak najlepiej, poprawimy zdrowie?

Pytanie retoryczne.

Dlatego ja osobiście mocno dbam o sen.

Bo sen może być leczniczy, ale zaniedbany - może "odbierać" nam zdrowie. Oto przykładowe sposoby, jak ja dbam o sen.

- 1. Nie śpię na plecach.** Śpię na lewym lub prawym boku, tak zalecał profesor Konstantyn Butejko. Boczna pozycja ma najlepszy wpływ na układ oddechowy i zapewnia najlepsze natlenienie tkanek.
- 2. Nie jem 3 godziny przed snem,** przy czym jeszcze lepiej jest nie jeść 4 godziny przed snem.
- 3. Nie piję kawy i herbaty po godzinie 16:00,** aby mój organizm^[11] zdążył obniżyć zawartość pobudzającej kofeiny we krwi.
- 4. Pilnuję, by w ciągu dnia mieć ekspozycję na słońce 60 minut lub więcej.** Po co? Słońce pomaga regulować zegar dobowy.
- 5. Dzień zaczynam od wystawienia się na słońce.** Powód taki sam jak wyżej, ponadto w ten sposób organizm lepiej się budzi.
- 6. Ćwiczę w ciągu dnia 60 minut,** bo wysiłek fizyczny, jak wykazano w badaniach, przekłada się na JAKOŚĆ snu.
- 7. Przed snem wykonuję ćwiczenie relaksacyjne,** które znoszą napięcie fizyczne. Stosuję relaksację Jacobsona.
- 8. Jem produkty bogate w tryptofan.** To aminokwas, dzięki któremu w organizmie podnosi się serotonina. Ta zaś przekłada się na sen.
- 9. Śpię w całkowitej ciemności,** bo nawet delikatna dioda zakłóca sen i wpływa negatywnie na jego jakość, co wykazano.
- 10. Unikam ostrych potraw wieczorem,** bo neurohormetyczny wpływ zakłóca przebieg snu, a w efekcie jego jakość.
- 11. Od czas do czasu piję piwo bezalkoholowe,** bo zawarty w nim chmiel zwyczajny ma korzystny wpływ na zdrowie.
- 12. Delikatnie wychładzam sypialnię,** bo niższa temperatura ułatwia zaśnięcie i poprawia jakość snu, co dawno już wykazano.

13. Piję witaminę C, by wzmocnić obronę antyoksydacyjną mojego organizmu - przed atakiem wolnych rodników.

Oprócz ochrony przed chorobotwórczymi rodnikami...

Niedobór snu - lub sen NISKIEJ JAKOŚCI - istotnie podnosi kortyzol, który w nadmiarze dla zdrowia jest szkodliwy.

Witamina C z kolei ma efekt przeciwny: obniża podwyższony kortyzol wywołany niedoborem snu.

Ponadto, jak zbadano, zwiększone spożycie witaminy C zmniejsza ryzyko bezdechu sennego.

Ten przyrząd każdy powinien mieć w domu - i się badać

Znalazłem tę informację w pewnej książce dla kardiologów.

I uważam ją za ważną, dlatego przekazuję.

Otóż każda dorosła osoba, po ukończeniu pełnoletności, powinna regularnie mierzyć sobie ciśnienie krwi.

Taka kontrola ciśnienia ma jeden, ważny cel.

A mianowicie wczesne wykrycie nadciśnienia.

Dlaczego to tak ważne?

Z prostego powodu: ponieważ im wcześniej wykryte nadciśnienie, tym łatwiej je cofnąć.

Zwłaszcza że nadciśnienie staje się już pierwszą przyczyną chorób układu sercowo-naczyniowego!

Niszczy wszystko, co "napotka na swej drodze".

Serce, nerki, wątrobę, prostatę, mózgu... wszystko.

Ale posiadanie ciśnieniomierza ma inną też zaletę.

Otóż lepiej zanieść lekarzowi wyniki pomiarów z kilku dni z rzędu robionych w domu, niż gdyby to lekarz dokonał jednorazowego pomiaru podczas Twojej wizyty.

Dlaczego?

Choćby dlatego, że samo przebywanie w gabinecie lekarza podnosi ciśnienie u znacznej części ludzi.

Więc wynik będzie zafałszowany.

A to przecież jeden z ważniejszych wyników, świadczący o tym, jak wygląda Twoje obecne zdrowie.

Także pomyśl o ciśnieniomierzu.

Dla zdrowia oczu, serca, płuc, mózgu, żołądka, nerek, narządów rozrodczych i innych.

Ale uwaga – nie polecam ciśnieniomierzy na nadgarstek.

Są one dokładne, ale nie tak jak tradycyjne.

Tradycyjne, czyli z rękawem zakładanym na ramię.

Taki ja mam i taki polecam mieć.

5 najważniejszych badań - robisz je okresowo?

Co około pół roku kontroluję 5 parametrów.

Stanowią one obraz mojego zdrowia.

Zachęcam Cię do tego samego - badania te mają potwierdzoną istotność, jeśli chodzi o ocenę stanu zdrowia.

Badanie 1: Ciśnienie krwi. Samo w sobie jest szkodliwe, ale jest także czynnikiem ryzyka wielu innych chorób.

Inaczej mówiąc, gdy mamy nadciśnienie, wzrasta ryzyko licznych innych chorób.

Gdy mamy powyżej 120/80, to powinniśmy się zacząć przejmować i robić coś w kierunku obniżenia ciśnienia.

Ważne: ciśnienie możemy zmierzyć w gabinecie lekarskim, ale ja nie polecam tego robić, bo wystąpi efekt lekarskiego fartucha.

Ściślej biorąc, u około 1/4 ludzi ciśnienie jest podwyższone, bywa, że znacząco, przez sam fakt, że ciśnienie mierzy lekarz!

A zatem wniosek: ciśnienie najlepiej sobie mierzyć w warunkach domowych, gdy jesteśmy spokojni.

Więcej na ten temat napiszę wkrótce - czytaj regularnie Dziennik Zdrowia, aby nie przegapić.

Badanie 2: Poziom insuliny na czczo. Reguluje ona poziom cukru we krwi. Niestety wielu ludzi ma podniesiony cukier – co oznacza podniesioną insulinę... co oznacza oporność na insulinę... co z kolei oznacza stan przedcukrzycowy.

A stąd już prosta droga do cukrzycy, chorób krążenia, raka czy chorób mózgu, takich jak Alzheimer czy Parkinson.

Takie badanie robi się na czczo, jest bardzo tanie, i najlepiej, gdy wynik wynosi poniżej 5. Taki wynik świadczy, że nie ma podwyższonego cukru we krwi i że nie mamy problemu z opornością na insulinę.

W niedalekiej przyszłości napiszę o najlepszych sposobach, aby uwrażliwić komórki na insulinę i wyregulować jej poziom.

Przy tej okazji wspomnę już o 1 skutecznym sposobie...

Już nawet w konwencjonalnej medycynie włącza się witaminę C jako terapię uzupełniającą przeciw cukrzycy i wysokiej insulinie.

Cytat z badania:

Dla osób z cukrzycą typu 2, witamina C może być tanią, wygodną i skuteczną terapią uzupełniającą, stosowaną w dodatku do zwykłych terapii przeciwcukrzycowych. Gdy uczestnicy badania z nadciśnieniem przyjmowali witaminę C, poprawie uległo także ich ciśnienie krwi.

Wskaźnik 3: Poziom witaminy D. Dziś już nie ulega najmniejszej wątpliwości, że działanie witaminy D wykracza poza wpływ na zdrowie układu kostnego.

Naukowcy mówią o plejotropowym działaniu witaminy D - czyli o bardzo szerokim jej wpływie, bo na cały organizm.

Badamy oczywiście poziom 25(OH)D.

Inna nazwa to 25-hydroksywitamina D.

Optymalny poziom to 50-70 ng/mL.

Przy takim poziomie, witamina D ma szeroki wpływ na zdrowie.

Ja osobiście wolę kąpiele słoneczne od kwietnia do września między godziną 10 a 15, dokładając naświetlanie się w solarium z lampami UV-B.

Taka forma pobudzania syntezy witaminy D jest optymalna. W miesiącach październik-marzec zostaje samo solarium, ponieważ synteza z udziałem słońca praktycznie nie występuje w położeniu geograficznym, w jakim znajduje się Polska.

Wskaźnik 4: Poziom kwasu moczowego. Od kilkunastu lat wiedza naukowa o kwasie moczowym poszerzyła się.

I tak, wiadomo na przykład, że osoby z wysokim ciśnieniem oraz chorobami nerek mają często wysoki poziom tego kwasu.

Przy zbyt wysokim poziomie, kwas moczowy działa jako silny prooksydant i powoduje stany zapalne.

Należy utrzymać poziom między 3 a 5,5 mg/dL.

Wskaźnik 5: Poziom hs-CRP. To jedno z najważniejszych badań zdrowia serca. Badanie hs CRP pozwala ocenić, czy w organizmie istnieje przewlekły stan zapalny niskiego stopnia.

Zapalenie to najistotniejszy mechanizm patogenezy miażdżycy prowadzącej do chorób sercowo-naczyniowych.

Patologia Robbinsa - cenna książka naukowa - informuje, że miażdżycy zaczyna się od stanu zapalnego.

Nie ma stanu zapalnego, nie ma miażdżycy - kropka.

I badanie hs CRP ocenia, czy jest stan zapalny - zwłaszcza w naczyniach blisko serca.

Jeśli stężenie wynosi:

- poniżej 1 mg/L - ryzyko chorób serca jest niskie;
- 1-3 mg/L - ryzyko jest średnie;
- powyżej 3 mg/L - ryzyko jest duże.

Przy ryzyku średnim i dużym należy wprowadzić zmiany w diecie i trybie życia, mające na celu przeciwdziałanie zapaleniu.

W najbliższych wiadomościach będę opisywać sposoby, jak^[11] można poprawić opisane tu wskaźniki.

Napój przeciwzapalny własnej roboty - na wiele schorzeń

U wielu ludzi występuje przewlekły stan zapalny.

Jest to jedna z głównych przyczyn setek schorzeń.

Od mniej poważnych dolegliwości po ciężkie choroby.

Dlatego wszystko, co pomaga usunąć przewlekły stan zapalny, ma działanie lecznicze, wspierające zdrowie.

Walczyć z przewlekłym zapaleniem można na wiele sposobów.

Jednym z ciekawszych sposobów na stany zapalne jest koktajl z produktów o największym potencjale przeciwzapalnym.

Jak zrobić superkoktajl

Składniki główne:

- jagody (na przykład borówka czarna, malina, jeżyna)
- kilka orzechów włoskich
- kawałek awokado (aby witaminy lepiej się wchłaniały)
- garść czarnego winogrona
- garść wiśni
- pół banana
- niewielki ząbek imbiru

Wrzucamy wszystko do blendera i miksujemy przez 30 sekund.

Taki koktajl stanowi wartościowy posiłek.

Mamy białko, mamy tłuszcze, mamy węglowodany, mamy witaminy, mamy bioflawonoidy, mamy kwasy omega-3 i 6...

Po prostu doskonale.

Jeśli chodzi o witaminę C, to ważne, aby była w formie kompleksu, bo wówczas dostarczamy rutynę, ważną hesperydynę (witaminę P2), a także dodatkową porcję prozdrowotnych bioflawonoidów z cytrusów, z dzikiej róży i aceroli.

Co jeszcze możesz zrobić, aby zwalczyć stan zapalny organizmu?

1. Jedz możliwie jak najmniej cukru. To główny zapalnik - źródło stanów zapalnych.

2. Rób okresowo deficyt kaloryczny. Chodzi, aby dawać odetchnąć organizmowi od nadmiaru kalorii. Na przykład w piątek i niedzielę pomijamy jeden posiłek.

3. Regularnie jedz orzechy. Są bezpiecznym i bogatym źródłem tak zwanych NNKT - niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. A one zaś są kluczowe, by ugasić stany zapalne.

4. Jedz więcej produktów fermentowanych. Kefir, maślanka, kapusta kiszona, warzywa fermentowane, natto, zupa miso, probiotyczne sery żółte i inne. Wspierają mikroflorę jelit, a ta jest ważna, aby obniżyć stany zapalne.

5. Bądź aktywny fizycznie. Umiarkowany wysiłek reguluje poziom hormonów stresu, tym samym obniża stany zapalne.

6. Utrzymaj witaminę D na poziomie ≥ 30 ng/mL. Pełni ona ogrom funkcji, a jedną z nich jest redukcja stanów zapalnych. Poziom ≥ 30 ng/mL jest minimalny, jaki w tym celu należy utrzymać.

7. Miej maksymalnie urozmaiconą dietę. Zważywszy że istnieje przynajmniej 95 różnych warzyw, 215 różnych owoców, 108 różnych przypraw, 30 różnych warzyw strączkowych i 11 różnych orzechów, i że wszystkie te produkty zawierają kilka tysięcy różnych składników odżywczych, to bardzo urozmaicona dieta daje możliwość regulacji licznych genów w sposób bezpieczny, tani i całkowicie naturalny, przeciwdziałając tym samym przewlekłemu zapaleniu.

8. Pij zieloną herbatę. Związki z zielonej herbaty blokują prostaglandynę E2, która jest przyczyną zapalenia stawów.

Dieta serca - 5 produktów, których potrzebuje serce

Uszkodzona wątroba może się zregenerować.

Uszkodzone jelita mogą się zregenerować.

Praktycznie całe nasze ciało ma taką zdolność do odnowy tkanek.

Inaczej sytuacja wygląda z sercem.

Jego regeneracja jest praktycznie niemożliwa.

Jeśli je zaniedbamy, skutki będziemy ponosić już zawsze.

I dlatego właśnie - jeśli o coś warto dbać - to o serce.

Według badań naukowych, zdrowie serca najbardziej zależy od tego, co kładziemy na talerz.

Oto, jakie produkty warto jeść dla zdrowia serca.

1. Zielone warzywa liściaste. Szpinak, jarmuż, kapusta - w mojej kuchni zagościły na dobre. Znakomita wiadomość: powyższe produkty są niezwykle bogate w witaminę K1. A jak wiemy z wielu już niezależnych badań, organizm sam produkuje witaminę K2, jeśli zapewnimy mu witaminę K1!

Witamina K2 wspiera zdrowie tętnic i zapewnia dobre krzepnięcie krwi, a tym samym prawidłowe krążenie.

Badania nawet wprost pokazują: im ludzie więcej jedzą zielonych warzyw liściastych, tym mniej chorują na serce.

2. Jagody. Truskawki, jagody, jeżyny, maliny. Te i inne owoce są napakowane składnikami kluczowymi dla zdrowia serca.

Na przykład, jedząc jagody, dostarczasz antocyjanów - jednych z najlepszych przeciwutleniaczy dla układu krążenia.

3. Prawdziwa Witamina C. Im większy poziom witaminy C we krwi, tym mniejsze ryzyko chorób serca - takie powiązanie wykazano już w wielu badaniach naukowych.

Jak to się dzieje? Na wiele sposobów...

Jednym z nich jest to, że witamina C chroni frakcję LDL cholesterolu przed utlenianiem.

Wiemy, że cholesterol całkowity nie ma negatywnego wpływu na zdrowie serca.

Ale... cholesterol utleniony - to zło wcielone.

Nazywa się wtedy oksy-LDL i prowadzi do blaszki miażdżycowej.

Co więcej - witamina C chroni przed przyklejaniem się monocytów do komórek śródbłonna wyściełających naczynia krwionośne!

A takie przyklejanie się to pierwszy krok w powstawaniu miażdżycy - o czym można przeczytać w wielu książkach o patologii - nauce o powstawaniu chorób.

Najlepszą jednak formą witaminy C jest kompleks - czyli połączenie kwasu L-askorbinowego z rutyną, hesperydyną (witamina P2), bioflawonoidami cytrusowymi, dziką różą i acerolą.

Zachęcam do zapoznania się.

4. Awokado. Awokado jest doskonałym źródłem zdrowych dla serca jednonienasyconych tłuszczów.

Te zaś powiązane z niższym ryzykiem chorób serca. Na przykład, u osób jedzących awokado, poprawia się stosunek LDL do HDL.

Jak wiemy, cholesterol całkowity ma niewielkie znaczenie, ale już duże znaczenie ma stosunek frakcji LDL do HDL.

Poza tym awokado jest bardzo bogate w potas, składnik szczególnie potrzebny sercu.

5. 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.

Te 7 zmian w życiu poprawi Twoje krążenie i zdrowie serca

Gdzieś znalazłem takie porównanie...

Krew może być lepka jak keczup Heinza lub płynąć swobodnie przez tętnice jak wino Bordeaux.

Nasza krew rzeczywiście może być zbyt lepka, zbyt gęsta.

Mowa wówczas o zespole nadlepkości.

Badania pokazują, że taka krew zwiększa ryzyko chorób serca oraz udaru mózgu.

Zatem, co można zrobić, by zadbać o krążenie krwi?

Rada 1. Oddawaj krew. Spełniamy wtedy dobry uczynek dla kogoś w potrzebie... ORAZ dla siebie.

Przeprowadzono badanie na populacji, z którego wynika, że osoby oddające krew mają o 88% niższe ryzyko zawału serca.

Rada 2. Unikaj przewlekłego zapalenia organizmu. W roku 2004 okrzyknięto to schorzenie "cichym zabójcą".

Dlatego, że jest podłożem prawie wszystkich chorób.

Powoduje na przykład, że rośnie ryzyko blaszki miażdżycowej, co utrudnia przepływ krwi.

Oto niektóre źródła takiego zapalenia:

- Częsty stres i napady złości.
- Metale ciężkie (jak rtęć z plomb w zębach).
- Nadmierne stosowanie kosmetyków.
- Dym tytoniowy, także z palenia biernego.
- Niedobór witaminy D.
- Nadmiar glukozy we krwi głównie z jedzenia przetworzonego będącego źródłem cukrów prostych.
- Brak aktywności fizycznej.
- Zbyt mało przeciwutleniaczy w diecie, czyli owoców i warzyw bogatych w flawonoidy, czy antocyjany.

Rada 3. Uzupelniaj codziennie witaminę C. Ważne jednak, aby była ona w formie kompleksu, czyli taka, jak występuje w cytrusach.

Ma wówczas najlepsze działanie na zdrowie.

Rada 4. Unikaj utleniania się frakcji LDL cholesterolu. Że cholesterol nie jest zły, to już wiemy. Ale... nie do końca to prawda.

Bo frakcja LDL cholesterolu MOŻE szkodzić.

Wtedy dopiero, gdy jest utleniona.

Mówimy wtedy o cholesterolu LDL utlenionym.

W skrócie oksy-LDL.

Jak nie dopuścić do utleniania się LDL?

- Zażywać około 500-600 mg witaminy C dziennie. (Najlepiej z wyżej wspomnianej Prawdziwej Witaminy C - która jest kompleksem).
- Unikać tłuszczów częściowo utwardzonych / uwodornionych.
- Unikać fast foodów.
- Unikać nadmiaru cukrów prostych.
- Jeść dużo surowych warzyw i owoców.
- Ćwiczyć regularnie, kilka razy w tygodniu.

Rada 5. Dodawaj do diety czosnek. Jest to najsłynniejsze zioło do celów nie tylko kulinarnych, ale i leczniczych.

Co najważniejsze, ma udowodnione działania prozdrowotne.

Między innymi zmniejsza lepkość krwi.

Rada 6. Jedz pestki słonecznika. Dlaczego? Dlatego, że są one znakomitym źródłem witaminy C - jednym z najlepszych.

A witamina E, obok czosnku, to kolejny sposób na zmniejszenie lepkości krwi w sposób naturalny.

Jest wiele badań, które pokazują, że osoby z najniższym poziomem witaminy E mają większe ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

Rada 7. Zadbaj, by nie zabrakło Ci wody. Jest to sposób na lepką krew tak oczywisty, że często przeoczany.

Pamiętajmy tylko, żeby nie przesadzić w drugą stronę. Wodą można się... przewodnić. Ale o tym opowiem kiedy indziej.

Tych warzyw i owoców nie obieraj ze skórki

Większość z nas warzywa i owoce woli obrać ze skórki.

Jednak lepiej tego nie robić.

Skórki są bowiem zwykle bardziej odżywcze.

Dlaczego?

W celu ochrony wnętrza owocu i warzywa.

W skórkach jest więcej witaminy C niż w środku, bo witamina ta chroni przez promieniowaniem słońca.

Oprócz witaminy C, skórki zawierają więcej błonnika i składników mineralnych.

A także wiele związków fitochemicznych o zbawiennym wpływie na organizm i zdrowie.

Produktów, których skórki mają najwięcej takich substancji – lepiej nie obierać. Oto lista...

1 – JABŁKA. Bogata w witaminy i minerały, ale też w tak zwany kwas ursolowy, bardzo cenny związek!

2 – ZIEMNIAKI. Obieranie usuwa 20% cennych wartości odżywczych.

3 – MARCHEW. Najwięcej przeciwutleniaczy z marchwi jest tuż pod skórką lub w skórce. Lepiej nie obierać.

4 – OGÓREK. Mówi się, że zdrowy. Ale środek, czyli sam miąższ, wcale nie jest zbyt odżywczy! Skarbnica odżywcza znajduje się w skórce właśnie.

5 – BATATY. Skoro ziemniaki są na liście, to siłą rzeczy są też i bataty, słodcy bracia ziemniaków.

6 – POMIDORY. Mój tata lubi parzyć i zdejmować skórkę.

7 – ORZECHY WŁOSKIE. Mają charakterystyczną skórkę, która w smaku jest cierpka, przez co wiele osób ją usuwa.

Tylko że 90% przeciwutleniaczy dostarczany przez orzechy włoskie znajduje się właśnie w ten skórce.

Dlatego obierając go ze skórki przed spożyciem wyrzucasz 90% przeciwutleniaczy do kosza. Oczywiście grunt to dobrze umyć te produkty.

Tyle się mówi, że dziś jedzenie ma mało składników.

Tak, skoro wyrzucamy skórki. Wystarczy dobrze umyć, zamiast obierać, i już nasza dieta staje się znacznie zdrowsza.

Mówiąc o znacznym poprawieniu zdrowia...

Można doświadczyć nieprawdopodobnej poprawy zdrowia, gdy wyrówna się tzw. cichą epidemię: niedobór witaminy B12.

Twoje oczy - 4 metody, jak o nie zadbać i NIE stracić wzroku

Kieruję tę wiadomość zwłaszcza do osób po 40. roku życia.

Występuje u nich dużo większe ryzyko chorób oczu.

Przede wszystkim zaćmy - głównej przyczyny utraty wzroku.

Soczewka oka mętnieje i stopniowo traci się wzrok.

Ostrość widzenia po prostu zanika, aż do zupełnej utraty.

Zatem ponownie - zaćma to przyczyna nr 1 ślepoty na świecie.

A że problem jest bardzo częsty, to przedstawiam

4 metody, jak się chronić

Przejrzałem najnowszą i cenioną literaturę naukową.

Oto 4 najczęściej opisywane metody dbania o oczy i zmniejszania ryzyka zaćmy oraz innych chorób oczu.

Metoda 1. Noś okulary lub soczewki z filtrem UV, jeśli regularnie przebywasz na słońcu. Dzięki temu unikniesz fotouszkodzeń.

Metoda 2. Odstaw mleko. "Zachorowalność na zaćmę - podaje najnowsze wydanie «Biochemii» Stryera - występuje zwłaszcza u osób, które spożywają znaczne ilości mleka". Lepsze są produkty na jego bazie: masło, sery, śmietana, maślanka i wiele innych. W skrócie chodzi o to, że z wiekiem w soczewce oka spada do zera aktywność enzymu G-1-PUT.

U osób młodych, enzym jest aktywny i rozkłada galaktozę (biorącą się z laktozy z mleka) do glukozy.

Z wiekiem jednak jego aktywność spada do zera i nie następuje już rozkład tejże galaktozy.

Wówczas galaktoza gromadzi się w oku, co daje początek zaćmie.

"Usunięcie z diety mleka - podaje ceniony podręcznik «Podstawy biochemii» - zapobiega rozwojowi zaćmy i odwraca ją".

Jest to bardzo cenna i wiarygodna informacja. Polecam ją sobie wziąć do serca i wdrożyć w życie.

Metoda 3. Spożywaj od czasu do czasu szpinak, który jest dobrym źródłem luteiny i zeaksantyny.

Metoda 4. Uzupełnij dietę witaminą C.

Teraz 3 uwagi do tej metody dbania o oczy:

a) aby w oku zwiększyć poziom witaminy C, trzeba dziennie przyjmować jej 1 gram;
b) witamina C musi być odpowiednio długo utrzymywana w organizmie - i tę właściwość ma, gdy jest przyjmowana jako kompleks, a nie jako goły kwas L-askorbinowy i o tym w trzecim podpunkcie...

c) witamina C musi być spożyta jako kompleks, czyli razem z rutyną, bioflawonoidami, hesperydyną i innymi składnikami.

Przyjmowana jako kompleks, czyli taka, jaka występuje w naturze, ma znacznie większą biologiczną moc.

I wówczas absolutnie nie trzeba jej więcej niż 1 gram dziennie.

Nowe badanie! Odkryto genialny sposób na poprawę zdrowia

Właśnie przeglądałem najnowsze badania z cenionych pism.

To, co przed chwilą znalazłem, jest godne poklasku.

Okazuje się, że można połączyć 2 proste czynności, aby wielce pozytywnie wpłynąć na zdrowie.

Jesteś ciekaw, drogi Czytelniku, jakie to czynności?

Nie trzymam w niepewności...

Poważny problem zdrowotny, który łatwo rozwiązać

Zespół metaboliczny.

Dotyczy on naprawdę dużej części ludzi na świecie.

Pod płaszczem tego pojęcia, skrywa się dużo najgroźniejszych czynników ryzyka zawału serca i udaru mózgu.

Krótko mówiąc, jeśli mamy zespół metaboliczny, oznacza to, że mamy mocno zwiększone ryzyko chorób układu krążenia.

Ale nie tylko, mamy także zwiększone ryzyko cukrzycy i całej masy innych poważnych chorób przewlekłych.

Okazuje się jednak, że... ten poważny problem łatwo rozwiązać.

18 maja 2019 w piśmie "Clinical Nutrition Experimental" ukazało się badanie, w którym opisano najlepszy sposób na opisywany tu zespół metaboliczny.

Co ważne, badanie było z podwójnie ślepą próbą, randomizowane i kontrolowane placebo. A więc najwyższy standard badań.

Oto wnioski.

1. Codzienna suplementacja witaminą C przez 12 tygodni (bo tyle trwało badanie) znacznie zmniejszyła wskaźnik masy ciała - czyli witamina C pomogła schudnąć. Zażywano 500 mg witaminy C.

2. Ale kiedy do suplementacji 500 mg witaminy C **dodano jeszcze aktywność fizyczną** w ilości 30 minut dziennie... rezultaty zdziwiły samych naukowców!

- Istotnie uregulowało się ciśnienie krwi.
- Znacznie spadł poziom trójglicerydów.
- Wyrównał się stosunek frakcji HDL do LDL.
- Osoby spaliły jeszcze więcej tkanki tłuszczowej.
- Obniżył się poziom cukru na czczo.
- Zmniejszyła się otyłość brzuszna.

Tak, drogi Czytelniku...

Wystarczy:

- 30 minut aktywności fizycznej dziennie
 - i co najmniej 500 mg witaminy C w formie kompleksu
- aby znacznie, znacznie poprawić swoje zdrowie.

Jest to udowodnione ponad wszelką wątpliwość.

Znając te informacje, wiesz, jak skutecznie o siebie zadbać.

Jeśli chodzi o witaminę C, to forma kompleksu jest znacznie, ale to znacznie lepsza:

- pod względem działania biologicznego
- pod względem wchłaniania
- pod względem retencji w organizmie

a także pod względem trwałości witaminy C, bo pamiętajmy, że ta witamina jest jedną z najbardziej niestabilnych.

Najlepsza dieta w okresie pandemii?

W badaniu z marca 2010 udział wzięło 259 pacjentów z nadwagą, dodatkowo chorych na cukrzycę.

Losowo (randomizacja) podzielono ich na trzy grupy.

Grupa 1: dieta śródziemnomorska uboga w węglowodany.

Grupa 2: dieta śródziemnomorska tradycyjna.

Grupa 3: dieta Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego.

Badanie trwało 12 miesięcy i ukończyło je 194 pacjentów.

Najlepsze efekty odnotowano na diecie śródziemnomorskiej ubogiej w węglowodany, co zaledwie nie dziwi.

Na tej diecie pacjentom istotnie poprawił się też profil lipidowy.

To znaczy: stężenie lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL) wzrosło o 12%, a stężenie lipoprotein o niskiej gęstości (LDL) spadło o 8%.

Takiego efektu nie było na pozostałych dwóch dietach.

Diety ubogie w węglowodany [70-120 g na dobę - *przyp. mój*], śródziemnomorskie, w których przeważają produkty o niskim indeksie glikemicznym, a także które są bogatsze w białko, są skuteczne w poprawie różnych markerów ryzyka wystąpienia komplikacji na tle sercowo-naczyniowym u osób^[1] z cukrzycą, dlatego powinny być uwzględniane w ogólnej strategii leczenia cukrzycy. [O. Ajala i in., *Systematic review and meta-analysis of different dietary approaches to the management of type 2 diabetes*, "The American Journal of Clinical Nutrition" 2013, nr 97 (3), s. 505-516]

A tu cytat z wybitnej książki naukowej, która potwierdza, że redukcja węglowodanów ma korzystny wpływ na zdrowie pod względem metabolizmu:

Udowodniono, że ograniczenie węglowodanów w diecie ma korzystniejszy wpływ na czynniki ryzyka prowadzące do zespołu metabolicznego, niż stosowanie diet bogatych w węglowodany, a ubogich w tłuszcze. [S.S. Gropper, J.L. Smith, *Advanced Nutrition and Human Metabolism*, wyd. 6,^[1]USA 2013 s. 297]

Wniosek...

Dobra dieta w okresie epidemii i kiedy skuteczne działanie układu odpornościowego jest wyjątkowo istotne to najprawdopodobniej dieta śródziemnomorska o obniżonej zawartości węglowodanów.

Jednym ze stałych elementów takiej diety jest oliwa z oliwek.

Hipokrates mówił:

Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem.

Na pewno zaliczyłyby oliwę do pożywienia, jakie miał na myśli.

Jakie moce dla zdrowia ma oliwa?

Jeśli chodzi o badania naukowe...

Kwas oleinowy z oliwy pełni rolę ochronną w profilaktyce miażdżycy, chorób serca, cukrzycy i nadciśnienia tętniczego.

Obecny w oliwie skwalen i β -sitosterol wykazują działanie ochronne przed tworzeniem się i rozwojem komórek rakowych.

A zawarty w oliwie hydroxytyrosol związany jest z niższym ryzykiem występowania chorób układu krążenia i niższą umieralnością ogólną u osób w wieku 45+.

Jak spożywać oliwę z oliwek?

1. Można maczać w niej chleb (na zakwasie najlepszy).
2. Można polać nią plastry sera mozzarella przekładane plastrami świeżych pomidorów.
3. Można dodawać do koktajli. Smaku oliwy wtedy nie czuć, a znakomicie poprawi się wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach z takiego koktajlu.

Ćwiczenia w domu - na krążenie i wzrost odporności

Bezruch osłabia cały organizm. Dlatego warto utrzymać aktywność fizyczną nawet w domu. oraz wskazane jest pozostawać jak najdłużej w domu.

Ale... może się to zacząć odbijać na zdrowiu - osłabiać je.

Dlatego, że zmniejsza się ilość ruchu, jaką mamy.

W związku z tym pomyślałem, że muszę napisać o aktywności fizycznej... w warunkach domowych.

Ruch to jeden z filarów zdrowego stylu życia.

Poprawia zdrowie układu krążenia, reguluje ciśnienie krwi, pomaga kontrolować stężenie cukru, a dzięki tak szerokiemu działaniu, stanowi ochronę przed wieloma chorobami.

Przez fakt, że wspiera krążenie, działa korzystnie na układ odpornościowy.

Dobre krążenie pozwala komórkom i związkom odpornościowym przenosić się znacznie skuteczniej i pozwalać im wykonać swoją pracę w szybszym tempie.

Co powinien dawać plan ćwiczeń?

Na podstawie pracy Matsudo z r. 1992, Singha z r. 2002, Mcardle i innych z r. 2003 oraz Normana z r. 2010, plan ćwiczeń powinien:

- a) poprawiać wydolność krążeniową;
- b) poprawiać gibkość, równowagę i koordynację;
- c) poprawiać siłę mięśni i wytrzymałość;
- d) poprawiać wagę i zachęcać do zdrowego odżywiania się;
- e) poprawiać samoocenę i wyobrażenie o sobie;
- f) poprawiać psychiczne samopoczucie.

Ale uwaga - aby wysiłek fizyczny nie działał na niekorzyść naszej odporności, plan musi uwzględniać te wytyczne...

1. Należy unikać szybkich i nagłych ruchów.
2. Intensywność ćwiczeń musi być niska lub umiarkowana.
3. Jeśli występuje ból, ćwiczeń nie należy wykonywać.
4. Nigdy nie należy dopuścić do wyczerpania organizmu.
5. Należy unikać nagłych ruchów w okolicy szyi.
6. Należy unikać robienia ćwiczeń w maksymalnym zakresie ruchu.

CZAS TRWANIA. Każda sesja ćwiczeniowa musi trwać od 40 minut do 60 minut, nie dłużej. Dla osób młodych może trwać dłużej, ale w podeszłym wieku specjaliści nie zalecają dłuższych sesji niż godzinne.

STRUKTURA. Pierwsza faza: rozgrzewka, która ma za zadanie rozruszać stawy i ogólnie cały organizm. W tej fazie delikatnie, stopniowo zwiększa się tętno i przepływ krwi w ciele. Druga faza: nauka lub wykonywanie ćwiczeń. Nauka, jeśli plan ćwiczeń osoba robi po raz pierwszy. Wykonywanie, jeśli osoba powtarza plan któryś raz. Trzecia faza: powrót do stanu spoczynku.

INTENSYWNOŚĆ. W przypadku osób w średnim wieku i wyżej, intensywność musi być niska lub umiarkowana, więc ćwiczenia^[11] powinny powodować tętno na poziomie 60-70% tętna maksymalnego.

MIEJSCA, KTÓRE WARTO ZWIEDZIĆ

Kazimierz Dolny: atrakcje, wąwozy, zabytki. Co zwiedzić i zobaczyć?

Źródło: podrozepoeurope.pl, materiały własne redakcji

Kazimierz Dolny to położone nad Wisłą urokliwe miasteczko leżące w granicach województwa lubelskiego, które może pochwalić się: bogatą historią, urzekającym starym miastem, rezydencjami wzniesionymi w stylu **lubelskiego renesansu** oraz **opłatającymi je wąwozami lessowymi**.

Współczesny Kazimierz Dolny jest miejscem typowo turystycznym, do którego w każdy weekend przybywają tysiące turystów. Nie powinno nas to jednak zrażać - wystarczy wybrać się w dzień powszedni lub poza sezonem turystycznym, żeby na miejscu nie było zbyt tłoczno.

Krótką historia miasta

Początki osadnictwa na tych terenach sięgają około **XI wieku**. W tamtym czasie istniała niewielka osada nazywana **Wietrzną Górą**, którą w **1181 roku** książę **Kazimierz Sprawiedliwy** podarował siostrom norbertankom z podkrakowskiego Zwierzyńca. Zakonnice w podzięce swojemu dobrodziejowi przemianowały nazwę osady na Kazimierz. Nazwę Dolny dodano później chcąc odróżnić osadę od sąsiadującego z Krakowem Kazimierza (obecnie jest on dzielnicą grodu Kraka).



Widok z Góry Trzech Krzyży w Kazimierzu Dolnym

Kazimierz powoli się rozwijał i zyskiwał na znaczeniu jako ważny punkt na szlaku handlowym. W **XIII wieku** na polecenie Władysława Łokietka wzniesiono na jednym ze wzgórz **wieżę cylindryczną (zwaną dziś potocznie basztą)**, która oprócz szlaku handlowego broniła i jednocześnie służyła jako latarnia rzeczna: **na jej szczycie miano rozpałać ognisko, które wskazywała statkom na Wiśle kierunek**. Budowla ta przetrwała do naszych czasów w stanie niemal nienaruszonym, a na jej szczycie znajduje się punkt widokowy.



Widok z Baszty w Kazimierzu Dolnym

Osada prawa miejskie otrzymała w pierwszej połowie **XIV wieku** decyzją króla **Kazimierza Wielkiego**, który ufundował murowany zamek nieco poniżej wieży. U **Jana Długosza** znajdziemy taką oto wzmiankę:

...miasto królewskie Kazimierz i zamek ku jego obronie przez króla Polski Kazimierza są wybudowane...

Według lokalnej legendy słabość króla do Kazimierza związana była z postacią mieszkającej tu **Esterki**, pochodzącej z ludu pięknej Żydówki, w której władca był nieszczęśliwie zakochany.

Po lokacji miasta na prawach magdeburskich w trakcie rządów **Władysława Jagiełło** w **1406 roku** Kazimierz wkroczył w czas dynamicznego rozwoju - w centrum miasta wytyczono rynek oraz zaplanowano układ przestrzenny jego okolicy.



Rynek - Kazimierz Dolny



Rynek - Kazimierz Dolny

Od **1519 do 1644 roku** Kazimierz rządzony był przez ród **Firlejów**. Był to najlepszy okres w historii miasta, które rozkwitało dzięki handlu zbożem (a także drewnem i solą) spławianym Wisłą do Gdańska. Bogaci kupcy wznosili pięknie zdobione kamienice w centrum miasta oraz szpichlerze wzdłuż Wisły. Nie bez przyczyny uważa się, że Kazimierz był obok Lublina **najważniejszym ośrodkiem kształtującym architekturę renesansu lubelskiego**. Przez port rzeczny w Kazimierzu w pierwszej połowie XVII wieku przechodziła niemal połowa **wszystkich produktów eksportowanych przez Rzeczpospolitą**.

Kres złotej ery miasta przypadł wraz z nadejściem potopu szwedzkiego. W **lutym 1656 roku** wojska króla szwedzkiego **Karola Gustawa** spaliły i splądrowały większość zabudowy. **Po przejściu szwedzkiej nawałnicy liczba murowanych domów zmniejszyła się o blisko 90%**! Kazimierz już nigdy nie odzyskał swojej pozycji, a handel rzeczny niemal całkowicie zanikł po odcięciu Gdańska od Polski.



Widok zza Kościoła farnego św. Jana Chrzciciela i św. Bartłomieja (Kazimierz Dolny)

XIX i pierwsza połowa XX wieku to ponury czas w historii miasta. Mieszkańców spotkały reperkusje po udziale w obu powstaniach - styczniowym i listopadowym, a w **1869 roku** Kazimierz utracił nawet prawa miejskie. Z perły Korony i jednego z najważniejszych portów miasto przemieniło się w osadę zamieszkaną głównie przez biedotę. W trakcie II wojny światowej Niemcy przeprowadzili masową eksterminację żydowskiej ludności, która od średniowiecza żyła tu wspólnie z chrześcijańskimi sąsiadami. W ostatnich latach wojny zniszczono istotną część tkanki miejskiej.

Po II wojnie światowej miasto powoli zaczynało odzyskiwać swój dawny blask. W odbudowie miasta pomogła dwójka architektów: **Jan Witkiewicz** (który mieszkał w Kazimierzu w latach **1919-1925**) oraz **Karol Siciński**. Konserwatorzy przywracali zabytkom ich historyczny wygląd.

W ostatnim stuleciu urokliwe miasteczko nad Wisłą upodobali sobie artyści, którzy do dziś tłumnie przybywają do Kazimierza. Spacerując ulicami starego miasta raz po raz natrafimy na prywatne galerie sztuki.

Jak zaplanować zwiedzanie Kazimierza Dolnego?

Dla wybierających się do Kazimierza mamy jedną radę. **Jeśli w dzikim tłumie nie czujecie się jak ryba w wodzie, to omijajcie weekendy oraz dni wolne (zwłaszcza w ciepłe dni).** Wszechobecny tłum turystów potrafi być wtedy nieznośny, a znalezienie miejsca parkingowego będzie nie lada wyzwaniem. W dni powszednie miasto nie jest tak oblegane, a różnice widać nawet pomiędzy piątkiem a sobotą.



Studnia w Kazimierzu Dolnym

Na wizytę w Kazimierzu powinno nam wystarczyć od kilku godzin do maksymalnie dwóch dni. Same stare miasto jest niewielkie - zwiedzimy je w dosłownie 3 godziny (wliczając w to wizytę na zamku, wejście na basztę czy na Górę Trzech Krzyży). Dodatkową godzinę

możemy dołożyć na zobaczenie kilku szpichlerzy nieopodal Wisły, a kolejne dwie na atrakcje oddalone od centrum: stary cmentarz żydowski, Starą Chatę czy wąwóz **Korzeniowy Dół**. Nawet jeśli ruszylibyśmy na spacer kilkoma wąwozami dookoła miasta, to powinien wystarczyć nam na to wszystko maksymalnie jeden dzień.



Góra Trzech Krzyży - Kazimierz Dolny

Turyści zainteresowani historią mogą wybrać się do Muzeum Nadwiślańskiego, które posiada cztery placówki:

- **Kamienica Celejewska**,
- **Muzeum Sztuki Złotniczej** przy Rynku, które chwali się największą w Polsce ekspozycją sztuki złotniczej. Na piętrze budynku mieści się Galeria Wystaw Czasowych.
- **Dom Kuncewiczów** - muzeum utworzone w domu wzniesionym w **1936 r.** i zamieszkanym przez pisarkę **Marię Kuncewicz**. W środku mieści się muzeum poświęcone artystce, w którym możemy podziwiać oryginalne wyposażenie.
- **Oddział Przyrodniczy** (chwilowo zamknięty z powodu remontu), który mieści się w jednym z zabytkowych szpichlerzy. [stan na czerwiec 2021]

Wybierając się do Kazimierza samochodem warto zdawać sobie sprawę z małej dostępności parkingów. Płatny parking w ścisłym centrum znajduje się przy budynku **Starej Łaźni** (**współrzędne: 51.322780, 21.945041**). Płatne parkingi (opłata za cały dzień - około 20 zł) rozlokowane są też wzdłuż drogi dojazdowej do miasta.



Stara Łaźnia - Kazimierz Dolny



Ulica Senatorska w Kazimierzu Dolnym

Kazimierz Dolny: wąwozy lessowe

Znakiem rozpoznawczym Kazimierza Dolnego są **głębokie (nawet na kilkanaście metrów) lessowe wąwozy**, które oplatają miasto siecią malowniczych tras spacerowych. Mając więcej czasu możemy ruszyć na dłuższy spacer i obejść miasto na około, a jeśli jesteśmy jedynie na krótko - to warto wybrać się do wąwozu nazywanego **Korzeniowym Dołem**, który wygląda niczym wprost wyjęty z baśniowej scenarii.

Wąwozy nie należą do trudnych do przejścia, ale planując dłuższy spacer lepiej jest mieć na sobie buty sportowe bądź trekkingowe.



Wąwóz Korzeniowy Dół - Kazimierz Dolny

Popularne wąwozy w Kazimierzu Dolnym:

- **Korzeniowy Dół** (około 400 metrów długości) - najbardziej malowniczy z wąwozów, napisaliśmy o nim więcej w dalszej części artykułu.
- **Norowy Dół** (około 900 metrów) - bardziej dziki i zielony niż opisany wcześniej Korzeniowy Dół. Wejście do wąwozu znajduje się na przecięciu ulic Góry i Zbożowej (współrzędne: 51.325922, 21.969161), a wyjście tuż obok Spichlerza Bliźniaczego.
- **na Niezabitowskich** (około 300 metrów) - krótki, o podobnym charakterze do Korzeniowego Dołu, ale mniej uczęszczany. Wejście znajduje się na wschód od Starej Chaty, o której napisaliśmy więcej w dalszej części artykułu. Wąwóz "zasłynął" tym, że fragment jego podłoża wyłożono płytami stabilizującymi.
- **Małachowskiego** (około 1 km) - wejście od ulicy Juliusza Małachowskiego. Wąwóz swoją nazwę zawdzięcza bohaterowi powstania listopadowego, hrabiemu **Juliuszowi Małachowskiemu**. Bohater polskiego zrywu miał zginąć na terenie wąwozu, o czym przypomina tablica pamiątkowa. Podczas spaceru zobaczymy również Dom Kuncewiczów, w którym tworzyła pisarka Maria Kuncewicz, a obecnie mieści się w nim oddział Muzeum Nadwiślańskiego.
- **Plebanka** (około 1 km) - wejście znajduje się kilka kroków od rynku, tuż obok klasztoru Ojców Franciszkanów. Po minięciu kościoła wejdziemy na leśną ścieżkę. Podczas spaceru natrafimy na krzyż epidemiczny, który ustawiono podczas jednej z zaraz nawiedzających w przeszłości miasta.
-



Pomysły na krótsze i dłuższe spacery:

- **Korzeniowy Dół i Norowy Dół (około 2,3 km)** - trasę rozpoczynamy od wejścia do Korzeniowego Dołu. Po około 500 metrach wychodzimy z wąwozu i ruszamy trasą wzdłuż pól uprawnych: najpierw na zachód, a następnie na północ. Po wyjściu na ulicę Góry ruszamy wzdłuż drogi w stronę zachodnią aż dojdziemy do skrzyżowania z ul. Zbożową, gdzie znajdziemy wejście do wąwozu Norowy Dół. Nasz spacer kończymy przy Szpichlerzu Bliźniaków.
- **Plebanka oraz Małachowskiego (około 2,5 km)** - innym pomysłem na aktywną trasę jest spacer wąwozami Plebanka oraz Małachowskiego, które połączone są ścieżką od południa. Po drodze minimy krzyż epidemiczny oraz Dom Kuncewiczów. Jeśli ruszymy wąwozem Plebanka, to kierujemy się na północ, aż do skrzyżowania (51.311241, 21.941259), który doprowadzi nas do wąwozu Małachowskiego.

- pętla przez trzy wąwozy (na Niezabitowskich, Korzeniowy Dół, Norowy Dół) ze startem i metą na rynku (około 8-9 km) - bardziej ambitna trasa, którą przejdziemy miasto dookoła i zobaczymy najbardziej malownicze z wąwozów.
- pętla przez pięć wąwozów (Plebanka, Małachowskiego, na Niezabitowskich, Korzeniowy Dół, Norowy Dół) ze startem i metą na rynku (około 11 km) - trasa przez wszystkie opisane przez nas wąwozy.

Warto pamiętać, że wąwozy to nie tylko Kazimierz, ale także bliższa i dalsza okolica. Z wąwozów słyną również wsie **Parchatka** oraz **Bochotnica**. Do Bochotnicy z Kazimierza Dolnego dojdziemy pieszo - do pokonania w jedną stronę jest około **5 kilometrów**.



Korzeniowy Dół: najbardziej malowniczy z kazimierskich wąwozów

Korzeniowy Dół to najbardziej znany z kazimierskich wąwozów. Na jego całej długości (około 400 metrów) ze ścian wystają poskręcane w najróżniejsze kształty korzenie drzew, które na myśl przywodzą bajkowy lub tolkienowski krajobraz. **Co warto wspomnieć - Korzeniowy Dół nie jest typowym wąwozem dolinnym, a głęboczną, która powstała na skutek działalności człowieka.**



Wąwóz Korzeniowy Dół - Kazimierz Dolny





Wysokość wąwozu to w niektórych miejscach nawet kilka metrów. Trasa prowadzi lekko w górę, ale nawet osoby w słabszej formie fizycznej powinny przejść go bez większych problemów. **Na pokonanie wąwozu tam i z powrotem potrzebujemy maksymalnie 30 minut.**



Wąwóz Korzeniowy Dół - Kazimierz Dolny

Wejście do wąwozu znajduje się tuż obok kawiarni **Przystanek Korzeniowa**. Wąwóz oddalony jest od rynku o ponad 2 kilometry (około 30 minut spacerem). Kawałek obok znajduje się parking płatny 5 zł od godziny (współrzędne: 51.319269, 21.977363) [stan na czerwiec 2020]



Kazimierz Dolny: atrakcje turystyczne oraz zabytki

Rynek: renesansowe kamienice oraz kryte studnie

Centralnym punktem miasta jest średniowieczny rynek, którego zabudowa na przestrzeni wieków zmieniała się kilkakrotnie: najpierw otaczały go budowle drewniane, a po pożarach nawiedzających miasto w **XVI wieku** wzniesiono renesansowe kamienice. Rynek składa się z dwóch części: starszej, leżącej wyżej (przy kościele farnym), oraz nowszej, większej i położonej niżej.



Kamienice pod Świętym Mikołajem i Krzysztofem - Kazimierz Dolny

Budowle otaczającą nowszą część rynku nie przetrwały niestety w stanie oryginalnym do naszych czasów. Nawiedzające miasto kataklizmy oraz wojny odcisnęły swoje piętno na historycznej zabudowie, ale po zakończeniu II wojny światowej najważniejsze kamienice odbudowano i odrestaurowano. Najbardziej znanymi z budowli są **kamienice pod św. Mikołajem i Krzysztofem**. Ufundowali je bracia **Mikołaj oraz Krzysztof Przybyłowie**, którzy na fasadach umieścili wizerunki patronów. Kamienice Przybyłów powstały w **1615 roku** i uważane są za jeden z najważniejszych przykładów polskiego manieryzmu.





Kamienice pod Świętym Mikołajem i Krzysztofem - Kazimierz Dolny

Innym wartym uwagi budynkiem jest odbudowana po wojnie **Kamienica Gdańska** (adres: **Rynek 18, pierwszy budynek wschodniej pierzei od północy**). Budowla barokowych cech nabrała po przebudowie w **1795 roku**. Nazwa kamienicy nawiązuje do czasów świetności Kazimierza, kiedy to kwitł handel z Gdańskiem.



Kamienica Gdańska - Kazimierz Dolny

Na środku niższej części rynku stoi studnia z dachem krytym gontem, będąca jednym z symboli miasta. Jej obecny wygląd datowany jest na **XIX wiek**, ale ujęcie wody w tym miejscu istniało już w wiekach średnich. Druga studnia znajduje się w południowo-wschodnim rogu placu.

Rynek otoczony jest kawiarniami, hotelami oraz sklepikami, a w sezonie letnim na środku placu zobaczymy występujących ulicznych artystów oraz malarzy tworzących szybkie portrety.





Rynek - Kazimierz Dolny

Pomnik Psa Werniksa - hołd dla wszystkich kazimierskich kundelków

Podczas wizyty na rynku nie przegapmy **pomnika psa Werniksa**, który dumnie stoi tuż obok... **Kebaba pod Psem**. Przedstawiająca poczciwego kundelka rzeźba przyciąga rzesze turystów, którzy robią sobie z nim zdjęcie i głaszczą po nosie, licząc, że przyniesie im to szczęście.

A kim w rzeczywistości był pies Werniks? Jednym z niezliczonych kundelków-uliczników, które przemierzały ulice Kazimierza. Według popularnej legendy miał on być nawet przywódcą wszystkich tutejszych kundelków, a te podążały za nim jak zahipnotyzowane. Według innej przytaczanej przez przewodników opowieści Werniks codziennie miał przyplwać z **Janowca**, żeby towarzyszyć artystom odwiedzającym miasto. Burka ostatecznie przygarnął malarz **Zbigniew Szczepanek** i zabrał ze sobą do Gdańska. Werniks wraz ze swoim opiekunem wrócili do Kazimierza, a sytuację wykorzystał lokalny rzeźbiarz **Bogdan Markowski**, który wiernie uwiecznił postać zwierzęcia. Pomnik Psa jest usytuowany tuż obok Bistro o nazwie „Kebab pod psem”.



Pomnik Psa Werniksa



Kościół farny św. Jana Chrzciciela i św. Bartłomieja

Kawałek nad poziomem rynku leży najważniejsza z miejskich świątyń: **kościół farny św. Jana Chrzciciela i św. Bartłomieja**. Od strony kościoła rynek jest niezabudowany, dzięki czemu budowla jest nieodzownym elementem kazimierskiego krajobrazu.

Pierwsza świątynia w tym miejscu powstała w około **1325 roku**. Murowany budynek przetrwał do pożaru w **1561 roku**. Kościół odbudowywano do **1591 roku**. Z **XIV-wiecznej** budowli przetrwał zaledwie fragment muru wraz z portalem w zachodniej części kościoła. W latach **1610-1613** świątynie rozbudowano w stylu renesansowym i powiększono o dodatkowe kaplice. Za projekt odbudowy odpowiedzialny był **Jakub Balin**.





Kościół farny św. Jana Chrzciciela i św. Bartłomieja - Kazimierz Dolny

Wnętrze świątyni skrywa w sobie unikalny skarb: **najstarsze zachowane w całości organy w Polsce**. Instrumentu wykonał prawdopodobnie **Szymon Lilius** około **1625 roku**. Podczas zwiedzania świątyni warto zwrócić uwagę na kamienną chrzcielnicę z **1587 roku**, którą wykonano prawdopodobnie w warsztacie **Santi Gucciego** we **Florencji**. Nietypowym **atrybutem świątyni jest zawieszony nad nawą żyrandol z porożem jelenia**. Według lokalnej legendy właśnie po upolowaniu jelenia król Kazimierz Wielki podjął decyzję o ufundowaniu kościoła.

Mały Rynek i synagoga

Tuż obok głównego rynku znajdziemy mniejszy plac nazywany **Małym Rynkiem**. Przed wybuchem II wojny światowej było to centralny punkt dzielnicy żydowskiej.







Mały rynek w Kazimierzu Dolnym

Mniejszość (a pewnym momencie nawet niewielka większość) żydowska przebywała w Kazimierzu już od czasów średniowiecza. Pierwsza murowana synagoga powstała w **XVII wieku**, ale drewniany dom modlitwy istniał tu znacznie wcześniej. Legenda głosi, że pierwszą synagogę ufundował król Kazimierz Wielki. Miał być to prezent dla jego niespełnionej miłości Esterki.

Istniejąca dziś murowana synagoga datowana jest na **XVIII wiek**. Budynek nie przetrwał niestety w oryginalnym stanie - wycofujący się z Kazimierza Niemcy niemal doszczętnie zniszczyli świątynię. Synagogę odbudowano i odrestaurowano pod nadzorem Karola Sicińskiego niedługo po zakończeniu wojny.

Obecnie w synagodze działa hotel. Na dolnym piętrze świątyni przygotowano biletowaną wystawę.



Synagoga – Synagoga - Kazimierz Dolny

Kamienica Celejewska oraz inne rezydencje przy ulicy Senatorskiej

Za najpiękniejsze budynki w Kazimierzu Dolnym uchodzą kamienice Przybyłów, ale **położona przy ulicy Senatorskiej kamienica Celejewska niewiele im ustępuje**. Budynek w stylu manierystycznym wzniesiono w **XVI wieku** na zamówienie bogatego kupca Bartłomieja Celeja. Najbardziej charakterystycznym atrybutem budowli jest attyka, która charakteryzuje się wieloma detalami rzeźbiarskimi. Kamienica nazywana jest także **pod św. Bartłomiejem**, czym nawiązuje się do figury patrona umieszczonej w prawej części attyki.



Kamienica Cejlowska - Kazimierz Dolny

Dalej na północ przy ulicy Senatorskiej zobaczymy kolejne dwa historyczne budynki: **Kamienicę Białą z XVII wieku** (prosty wygląd, również z attyką) oraz **Starą Łazienę z 1921 roku**.



Kamienica Biała - Kazimierz Dolny

Zespół zamkowy: wieża zwana basztą oraz ruiny zamku

Na najwyższym kazimierskim wzgórzu, leżącym na wschód od starego miasta, zobaczymy pozostałości po średniowiecznym zespole obronnym. Do naszych czasów przetrwała (w stanie bliskim oryginałowi) **XIII-wieczna wieża cylindryczna** (potocznie zwana basztą) oraz ruiny zamku. **Oba kompleksy oddalone są od siebie o niecałe 200 metrów**. Zamek i wieżę zwiedzimy kupując wspólny bilet. Wejściówka dostępna jest jedynie na zamku. [stan na czerwiec 2020]



Pierwsza powstała murowana wieża. Nie ma pewności co do dokładnej daty jej wzniesienia, ale zakłada się, że ufundował ją **Władysław Łokietek** w drugiej połowie wieku. Wieża

stanęła na najwyższym punkcie wzgórza. Budowla powstała na planie koła o średnicy **10 m**, a jej mury w dolnej części osiągają grubość blisko **4 m**. Do budowy wykorzystano lokalny budulec: **opokę wapienną**.

Współczesna wysokość wieży to blisko 20 m. W okresie średniowiecza budowla była jednak wyższa i posiadała stożkowy dach. Zakłada się, że otaczała ją drewniana fortyfikacja, z którą tworzyły wspólnie pierwszy zamek.



Podstawowym zadaniem wieży była ochrona szlaku komunikacyjnego i handlowego prowadzącego ze Śląska, Wielkopolski i Pomorza na Ruś. Prawdopodobnie wieża służyła

również jako latarnia rzeczna - na jej szczycie rozpalano ogień, który wskazywał drogę statkom przemierzającym Wisłę.

Na pierwszym poziomie (poniżej wejścia) znajdował się loch, w którym według miejscowej legendy śmiercią głodową zmarł **Maćko Borkowic herbu Napiwon**, skazany za spisek przeciwko królowi Kazimierzowi Wielkiemu. Bardziej rozpowszechniona z legend mówi jednak, że Wielkopolańin żywota dokonał na zamku w Olsztynie (województwo śląskie).



Ruiny Kazimierskiego zamku

Obecnie wieża udostępniona jest turystom. Na szczycie budowli utworzono taras widokowy, z którego rozpościera się widok na malowniczą dolinę Wisły oraz ruinę zamku w Kazimierzu. **W oddali zobaczymy również pozostałości po zamku w Janowcu.** Wieża widokowa nie

oferuje za to możliwości spojrzenia na kazimierskie stare miasto. Podczas wchodzenia na taras widokowe miniemy kilka tablic informacyjnych opisujących życie w średniowiecznej wieży.



Widok z ruin zamku na Kazimierz Dolny

Poniżej wieży przetrwały ruiny średniowiecznego zamku z **XIV wieku**, którego fundatorem miał być **Kazimierz Wielki**. Budowlę wielokrotnie przebudowywano. W pierwszej połowie **XVI wieku**, z inicjatywy hetmana koronnego **Mikołaja Firleja**, zamek przebudowano w stylu renesansowym. Twierdzę zniszczyli Szwedzi w trakcie potopu, a w kolejnych dekadach zamek powoli popadał w dalszą ruinę. Do naszych czasów przetrwał jedynie obręb murów, fundamenty, a także ruiny wieży oraz budynku mieszkalnego. Na turystów zwiedzających zamek czekają pojedyncze tablice informacyjne oraz punkt widokowy z tarasu ulokowanego na pozostałościach Wieży Zachodniej.

Na zwiedzenie zamku oraz wieży (licząc z dojściem od jednego budynku do drugiego) wystarczy nam do 45-60 minut.



Widok z Baszty na Zamek w Kazimierzu Dolnym i

Góra Trzech Krzyży: punkt widokowy na stare miasto

Nad kazimierskim starym miastem wznosi się **Góra Trzech Krzyży**, która w przeciwieństwie do zespołu zamkowego zapewnia świetny widok na panoramę Rynku oraz kazimierskiego starego miasta.



Góra Trzech Krzyży - Kazimierz Dolny

Pagórek ma wysokość **190 m n.p.m.** i znajduje się około **90 m nad poziomem rynku**. Trzy umieszczone na szczycie krzyże przypominają o cudownym uleczeniu mieszkańców z

morowej zarazy na początku XVIII wieku. Każdy z nich waży blisko 500 kg. Ich wysokość to 8,5 i 7,5 m.

Historia krzyży na wzgórzu jest jednak o wiele starsza. Wzniesienie nazywane było dawniej **Górami Krzyżową**, co może świadczyć o tym, że mogło znajdować się tam wczesnośredniowieczne miejsce kultu. Najstarsze wzmianki o tym miejscu pochodzą 1577 roku.



Droga na Górę Trzech Krzyży od strony zamku.(fragment łątki) - Kazimierz Dolny





Tak wygląda trudniejszy fragment wejścia na Górę Trzech Krzyży

Wejście na wzgórze jest biletowane (koszt wejściówki to 4 zł) [stan na czerwiec 2020]. Na szczyt możemy dostać się na dwa sposoby. Krótsza trasa prowadzi z ulicy Krzywe Koło (skręcamy w nią tuż obok fary). Dłuższą znajdziemy w okolicy skrzyżowania na zamek. Jeśli planujemy zwiedzić zarówno Górę Trzech Krzyży, jak i zespół zamkowy, to możemy zrobić pętlę: najpierw udać się ulicą Zamkową na zamek, następnie leśną dróżką do Góry Trzech Krzyży, a na koniec wrócić ścieżką do ulicy Krzywe Koło.



Widok na Kazimierz Dolny z Góry Trzech Krzyży

Klasztor Ojców Franciszkanów

Zespół klasztorny o. Franciszkanów powstał na wzniesieniu kawałek na zachód od starego miasta. Prawdopodobnie właśnie to wzgórze nazywane było **Wietrzną Górą**, i to na nim

rozpoczęła się historia Kazimierza. Do kompleksu prowadzą zadaszone schody z drewnianymi stopniami. Na dziedzińcu klasztoru stoi zadaszona drewniana studnia. Częścią klasztoru jest ufundowany przez Mikołaja Przybyła pod koniec XVI wieku **kościół Zwiastowania Najświętszej Marii Panny**, stanowiący **Sanktuarium Matki Bożej Kazimierskiej**.



Widok na Klasztor Ojców Franciszkanów z Góry Trzech Krzyży w Kazimierzu Dolnym

Stara Chata: najstarsza drewniana chałupa Kazimierza i okolic

Podążając trasą z wąwozu Korzeniowy Dół do starego miasta łatwo przegapić **historyczną perelkę Kazimierza**, która stoi nieco w cieniu tuż przy głównej drodze. Kryty strzechą drewniany budynek pochodzi z przełomu XVII/XVIII wieku i należy do zabytków klasy zerowej. Nie ma pewności co do dokładnej daty jego powstania, ale technika budowy bez użycia piły wskazuje na rok 1700.





Stara Chata - Kazimierz Dolny

Chata służyła rodzinie **Kobialków**, właścicielom nieistniejącego już dworku, jako schronienie w pobliżu istniejących tu 200 pszczelich uli.

Budynek został odrestaurowany w latach 80. poprzedniego wieku: postawiono go na nowych fundamentach i poddano renowacji. W sezonie letnim możemy zajrzeć do środka i spróbować jednego z przysmaków.



Kirkut: historyczny cmentarz żydowski oraz kazimierska "ściana płaczu"

Założony w **1851 roku** i wykorzystywany aż do **1939 roku** kirkut (cmentarz żydowski) oddalony jest o nieco ponad kilometr od kazimierskiego rynku. Leży on na niewielkim wzgórzu na skraju lasu przy ulicy Czerniawy.



Cmentarz żydowski Kirkut - Kazimierz Dolny

Przed wybuchem II wojny światowej Kazimierz był miastem wielokulturowym - niewielką większość stanowili w nim Żydzi, którzy od wieków mieszkali tuż obok chrześcijańskich sąsiadów. Po wkroczeniu Niemców do miasta rozpoczęła się masowa eksterminacja ludności żydowskiej. W trakcie wojny zgładzono nawet **3000** Żydów zamieszkujących Kazimierz i okolice.





Niemcy podjęli decyzję o zniszczeniu cmentarza i zabraniu z niego macew (nagrobków), które posłużyły im do wybrukowania drogi prowadzącej do urzędzonej na terenie klasztoru o. Franciszkanów siedziby Gestapo, a następnie wykorzystywali zbezczeszczoney kirkut jako miejsce egzekucji ludności żydowskiej i polskiej.





Cmentarz żydowski Kirkut - Kazimierz Dolny

W **1984 roku** przy wejściu na teren zniszczonego przez Niemców cmentarza postawiono pomnik w formie długiej i wysokiej ściany (**nazywanej kazimierską "ścianą płaczu"**), na której umieszczono odzyskane nagrobki: po lewej należące do kobiet, po prawej do mężczyzn. Pomnik przecięty jest szczeliną, która w uderzający sposób symbolizuje wyrwę, jaka powstała w mieście po wymordowaniu niemal całej ludności żydowskiej. Autorem monumentu był **inż. arch. Tadeusz Augustynek**.

Trudnym do opisania doświadczeniem jest przejście przez szczelinę i wejście na teren dawnego cmentarza. Po minięciu wąskiego przesmyku wkraczamy do zaciemnionego leśnego zakątka, gdzie ustawiono na nowo niektóre z odzyskanych macew. W trakcie odwiedzin cmentarza warto zwrócić uwagę na różnorodną heraldykę na nagrobkach.



Ściana płaczu - Kazimierz Dolny

Szpichlerze: monumentalne magazyny na zboże

Tak jak już wcześniej wspominaliśmy, Kazimierz swój złoty wiek zawdzięcza handlowi zbożem, które spławiano Wisłą do Gdańska. Od **XVI do XVII** wieku wznoszono wzdłuż Wisły i przy porcie rzecznych monumentalne szpichlerze, w których przechowywano zboże oraz inne produkty oczekujące na kupca.

W szczytowym okresie istniało nawet **60 szpichlerzy**, z których do naszych czasów przetrwało niewiele więcej niż 10. Nie znajdziemy ich jednak bezpośrednio przy brzegu, a kawałek dalej, ponieważ na przestrzeni wieków koryto rzeki zostało przesunięte.

Jeden z najpiękniejszych magazynów, **Spichlerz Ulanowski (adres: ul. Puławska 54)**, leży nieopodal starego miasta (około 10 minut spacerem). Budynek pochodzi z końca **XVI wieku** i został wzniesiony na zamówienie Mikołaja Przybyła. Obecnie mieści się w nim **Muzeum Przyrodnicze**. Tuż obok stoi szpichlerz Krzysztofa Przybyła.

Kawałek dalej odnajdziemy **Spichlerz Bliźniaczy (adres: ul. Puławska 68, obecnie mieści się w nim hotel)**, który swoją nazwę zawdzięcza bliźniaczemu budynkowi, który stał obok i nie przetrwał do naszych czasów.



Spichlerze Przybyłów - Stan z przed remontu.



Spichlerz przy ul. Krakowskiej w Kazimierzu Dolnym

Bulwar Nadwiślański

W Kazimierzu Dolnym równoległe do biegu Wisły ciągnie się Bulwar Nadwiślański. Jest to urokliwe i romantyczne miejsce zarówno do spacerów, przejazdów rowerowych, jak i wypoczynku.





Bulwar biegnie od ulicy Krakowskiej z okolic promu z Janowca do okolic Spichlerza pod Żurawiem przy ulicy Puławskiej. Trakt liczy 4 kilometry długości. Wzdłuż bulwaru biegnie także ścieżka rowerowa. Deptak jest bardzo ładnie oświetlony, dużo tu ławeczek oraz punktów widokowych, z których można oglądać panoramę miasta i rzeki. W pobliżu jest też port żeglugowy z wieloma restauracjami i barami.

Kazimierskie koguty: lokalny przysmak oraz popularna miejska legenda

Spacerując ulicami miasteczka raz po raz napotkamy na stoiska sprzedające kazimierskie koguty. Ten przypominający swoim smakiem chałkę wypiek jest jednym z symboli miasta. Tradycyjnym producentem tego przysmaku **jest piekarnia Sarzyński**, która posiada kawiarnię oraz sklep firmowy nieopodal rynku (ul. Nadrzeczna 6).



Kogut przed wejściem do piekarni – idealny do robienia zdjęć dzieciom



Tak wygląda piekarnia i sklep, w którym można kupić Kazimierskiego Koguta



Ich koguty są plecione ręcznie i wypiekane z użyciem prawdziwego masła oraz świeżego mleka i jaj. Koguta możemy zjeść samego, lub posmarować go dżemem albo miodem.

A skąd kształt akurat koguta? O tym opowie legenda, którą znaleźć można na odwrocie opakowania, w którym sprzedawane są popularne koguty we wspomnianej wcześniej piekarni.

Dawno, dawno temu, gdy na Wietrznej Górze rósł wielki, dębowy las, mieszkańcy Kazimierza Dolnego odprawiali na jego skraju pradawne, pogańskie rytuały i palili ogniska. Pewnej nocy nad lasem przelatywał diabeł i bardzo mu się spodobały płonące ogniska. Kiedy nastał świt, zobaczył piękno całej okolicy i postanowił osiedlić się w Kazimierzu na dłużej. Zamieszkał w jamie wąwozu, wśród starych, rozłożystych dębów. Diabłu bardzo podobało się w miasteczku. Stale się rozrastało, było więc idealnym miejscem do kuszenia ludzi. Pewnego dnia czart zobaczył w Kazimierzu koguta. Był piękny, dorodny i wydawał się wielce szczęśliwy. Diabeł postanowił go zjeść. Kogut okazał się tak doskonały w smaku, że od tamtej pory żywił się tylko tymi ptakami. Wszystkie koguty w okolicy znalazły się w wielkim niebezpieczeństwie. Nadszedł czas, w którym został tylko jeden, jedyny kogut. Był stary, lecz bardzo mądry. Aby ocalić życie, postanowił przechytryć diabła i ukrył się wraz z piękną kurą w przygotowanej wcześniej kryjówce. Diabeł użył całej swojej mocy, aby odnaleźć ptaka. Na nic się jednak zdała jego determinacja. Nieoczekiwanie z pomocą pośpieszyli kogutowi zakonnicy. Poświęcili diabelską norę i wszystko wokół. Gdy czart wrócił z poszukiwań, nie mógł znieść zapachu święconej wody i uciekł w popłochu. Ocalony kogut wyszedł z ukrycia i dumnie spacerował ulicami miasteczka. Na pamiątkę tego wydarzenia w Kazimierzu zaczęto wypiekać koguty z drożdżowego ciasta.

Wakacje z przymrużeniem oka

Dowcipy o wakacjach

Autor: zasłyszane przez Redakcję

Pewna kobieta wyjechała na wakacje na Karaiby sama, bez męża. Ledwie przyjechała, a już zawarła bliską znajomość z miejscowym, szczerze wyposażonym przez naturę mężczyzną.

Po gorącej nocy kobieta pyta się kochanka:

- Jak się nazywasz?

- Nie mogę Ci powiedzieć? - ten odpowiada.

Każdej nocy spotykali się, uprawiali miłość, kobieta każdej nocy ponawiała pytanie, jej kochanek każdej nocy odmawiał podania swojego imienia. W końcu jednego wieczora kobieta mówi:

- To już nasza ostanía noc, jutro wracam do swojego kraju, może w końcu mi powiesz, jak się nazywasz?

- Nie mogę, będziesz się śmiać ze mnie? - on odpowiada.

- Ależ nie, nie będę? - nalega kobieta.

- Dobra, mam na imię Śnieg.

Kobieta zaczyna się szaleńczo śmiać, jej kochanek wpada w złość:

- Wiedziałem, że tak będzie.

Kobieta mu odpowiada:

- Nie śmieję się z Ciebie. Mój mąż nigdy mi nie uwierzy, kiedy mu powiem, że codziennie na Karaibach miałam trzydzieści centymetrów śniegu.

Przychodzi Szejk do swojego biura podróży i mówi:

- Jestem prawie gotowy aby jechać na wakacje. Tylko w tym roku mam zamiar zrobić to trochę inaczej. W ciągu ostatnich kilku lat, radziście mi gdzie jechać. Trzy lata temu powiedzieliście abym jechał na Hawaje. Pojechałem na Hawaje i spędziłem tam kilka dni, a moja żona Razia zaszła w ciążę. Dwa lata temu, powiedzieliście bym jechał na Bahamy i Razia znów zaszła w ciążę. W ubiegłym roku zasugerowaliście Taiti i Razia ponownie zaszła w ciążę.

- Więc co zamierzasz zrobić w tym roku, żeby było inaczej?

- W tym roku zabieram Razie ze sobą.

Kowalski wrócił z Afryki. Przyszedł do niego zaciekawiony kolega by o pewne rzeczy wypytać:

- A zebra Ty widział?

- A widział.

- To jak wygląda ta zebra?

Podróżnik odpowiada:

- A konia Ty widział?

- Widział.

- To zebra wygląda jak koń tylko ma czarno-białe paski.

Kolega dalej ciekawy:

- A żyrafę Ty widział?

- A widział.

- To jak wygląda ta żyrafa?

Podróżnik na to:

- A konia Ty widział?

- A widział.

To żyrafa wygląda jak koń tylko jest wyższa.

Kolega dalej pyta:

- A węża Ty widział?
- A widział.
- To jak wygląda ten wąż?
- A konia Ty widział?
- Widział.
- To do konia za cholere nie podobny.

Szef pyta jednego z pracowników:

- Kowalski, lubicie gorącą wódkę i spocone kobiety?
- Nie, szefie.
- To dobrze, dostaniecie urlop w lutym.

Wpada Jasiu do domu szczęśliwy jak pół litra. Ojciec ogląda świadectwo i mówi:

- Durniu! Same pały, a Ty się cieszysz?
- Jeszcze tylko lanie i wakacje!

Szkot właśnie przyjechał z Francji:

- I jak było synu w tej Francji? - pyta go ojciec.
- Bardzo fajnie, tylko ludzie jacyś dziwni strasznie nerwowi.
- Dlaczego tak myślisz?
- Wyobraź sobie pewnej nocy było około dwudziestej trzeciej trzydzieści, do mojego pokoju wbiegł jakiś facet, zaczął tupać, skakać, rozbił lampę, krzyczał i wyszedł z pokoju.
- I co wtedy zrobiłeś?
- Jak to co? Dalej grałem na swojej kobzie.

W szkole, w klasie.

- Dzieci - pyta pani. - Jaka jest liczba mnoga od słowa niedziela?
- Wakacje!!! - krzyczą dzieci.

Mazury. Pole namiotowe. Dwaj znudzeni młodzieńcy podchodzą do kierownika i pytają:

- Czy mógłby pan polecić nam jakąś fajną knajpkę?
- Oczywiście. Zbierają się w niej ludzie w waszym wieku, jest gwarno, wesoło, gra muzyka.
- To doskonale! A gdzie się ona znajduje?
- W Warszawie, na Ochocie.

Z urlopu wrócił posterunkowy. Komendant pyta:

- I co jak tam na urlopie było?
- Super. Na nartach wodnych jeździłem.
- No jak to? Głupiś ty? Gdzie oni takie strome jezioro znaleźli.

Przychodzi turysta do greckiego hotelu kładzie 100 euro na Kontuar i poprosi o klucze do paru pokoi, żeby mógł stwierdzić czy któryś z tych pokoi by mu odpowiadał a te 100 euro jest jako Kaucja.

...

Właściciel hotelu daje mu wszystkie klucze, ponieważ nie ma żadnego gościa. Kiedy turysta idzie oglądać pokoje, Hotelarz zabiera te 100euro i biegnie do rzeźnika daje mu te 100 euro i mówi, że te pieniądze to za zaległości które jest mu winien.

Rzeźnik biegnie do rolnika, z tymi 100 euro i też spłaca swój dług za świnie którą w zeszłym tygodniu kupił.

Rolnik zapieprza do jedynej dziwki we wsi i daje jej te 100 euro, bo ma jeszcze ostatnie dwie wizyty do zapłacenia.

Prostytutka biegnie do hotelu również z tymi 100 euro bo wisi hotelarzowi czynsz za wynajęcie pokoju w którym była z ostatnim klientem.

W tym momencie turysta schodzi po schodach i mówi, że żaden z pokoi mu nie odpowiada.

Oddaje hotelarzowi klucze bierze swoje 100 euro i opuszcza hotel.

Wszystkie długi są spłacone a nikt nie ma pieniędzy, tak funkcjonuje pakiet ratunkowy EU.

Biegnie facet za odjeżdżającym z peronu pociągiem, macha rękami, krzyczy...

W końcu pociąg znika powoli w oddali, zdyszany facet ciężko opada na ławkę.

Podchodzi do niego kolejarz:

- Co, spóźnił się pan na pociąg?

- Niee! wyganiałem go z dworca!

Szef wysłał telegram do pracownika: **PPPPPP**

W odpowiedzi otrzymał telegram: **DUPA**

Po powrocie z wakacji szef zaprasza pracownika na dywanik...

To ja piszę elegancko:

- Po Przyznanej Premii Proszę Przyjechać Pociągiem Pospiesznym, a Pan mi tu wulgaryzmy?!?

Ja? Ależ jak? Ja odpisałem szefowi:

- Dziękuję Uprzejmie Przyjadę Autobusem.

Przechwala się trzech myśliwych. Pierwszy z nich:

- Ja to byłem w Afryce i polowałem na lwy.

Drugi:

- A ja to byłem na Alasce i polowałem na łosie.

Na to ostatni:

- Hmm, a ja to panowie byłem w Norwegii.

- A fiordy to ty widziałeś?

- Fiordy?! Panowie, fiordy to mi z ręki jadły!

Telefon do biura podróży: - Dzień dobry, akurat tak się złożyło, że mamy z żoną urlop. I chcielibyśmy odpocząć... - Oczywiście. Dobrze się składa. Jaka kwota państwo dysponują? - Mamy 500 złotych. - Aaaa... to se odpoczywajcie.