

Słowarzyszenie

TĘCZA



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 1/2022 – LUTY

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2022

Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Od redakcji

Drodzy czytelnicy zapraszam do lektury kolejnego a, w tym roku pierwszego numeru naszej Tęczowej Gazetki. Znajdziecie w nim dużo informacji o zmianach w 2022 roku takich jak: Co zmienił się w uldze rehabilitacyjnej, przypominamy, że od marca rusza program Aktywny Samorząd. Pragniemy również przypomnieć, że do 28.02 br. osoby pobierające wcześniejsze emerytury z tytułu opieki nad dziećmi wymagającymi stałej opieki mogą składać wnioski do ZUS o wyrównanie do wysokości świadczenia pielęgnacyjnego. Ten temat poruszaliśmy już w październikowej i grudniowej Tęczowej Gazetce. W tym numerze przekazujemy dodatkowe informacje na ten temat. W gazetce znajdziecie też, interesujące naszym zdaniem artykuły w dziale ZDROWIE oraz rozważania na temat szacunku, szczęścia i dobrego humoru. Życzymy miłej lektury i ponownie zachęcamy do współpracy aby nasza Gazetka była jeszcze ciekawsza i bardziej różnorodna w treści.



Spis treści

INFORMACJE	4
NOWY ROK, NOWE PLANY, NOWY ŁAD	4
POLSKI ŁAD DLA DZIECI: RODZINNY KAPITAŁ OPIEKUŃCZY I 500+	5
ROK 2022 PRZYNOSI WAŻNE ZMIANY DLA RODZIN, PRACOWNIKÓW, OSÓB STARSZYCH I Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI	6
CO ZMieniło SIĘ W ULDZE REHABILITACYJNEJ?	8
OD MARCA RUSZA PROGRAM „AKTYWNY SAMORZĄD”	9
WNIOSKI DO PFRON NAJLEPIEJ SKŁADAĆ PRZESYŁAJĄC WSPARCIA – SOW	11
DOFINANSOWANIE ZE ŚRODKÓW PFRON DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI W 2022 R.	12
EMERYCI EWK OTRZYMĄ ŚWIADCZENIA WYRÓWNAWCZE	13
CO NOWEGO W ZUS?	15
<i>Zmiany dotyczące zawieszania renty socjalnej z powodu uzyskiwania dodatkowych przychodów</i>	15
<i>ZUS przeliczy świadczenie tylko raz w roku</i>	16
<i>Opiekunowie osób niepełnosprawnych łatwiej otrzymają rentę</i>	16
<i>Zmiany w zakresie prawa do świadczeń z ubezpieczenia chorobowego</i>	16
<i>E-wizyta w ZUS</i>	16
DODATKOWE WSPARCIE DLA MIESZKAŃCÓW NA CZAS PANDEMII	17
ZDROWIE	18
INFORMACJA O STANIE ZDROWIA ORAZ ZMIANA LEKARZA – DOWIEDZ SIĘ, JAKIE MASZ PRAWA	18
BADANIA: NADUŻYWANIE PARACETAMOLU U OSÓB Z NADCIŚNIENIEM MOŻE GROZIĆ ZAWAŁEM LUB UDAREM MÓZGU	19
CZYM JEST CHOROBA AFEKTYWNA DWUBIEGUNOWA I JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?	20
ZIOŁA PRZECIWWIRUSOWE – 6 ROŚLIN ZABIJAJĄCYCH WIRUSY	22
<i>Czarny bez (Sambucus nigra) działa przeciwwirusowo</i>	23
<i>Tarczyca bajkalska (Scutellaria baicalensis) działa przeciwwirusowo</i>	24
<i>Imbir (Zingiber officinale) działa przeciwwirusowo</i>	25
<i>Pstrolistka sercowata (Houttuynia cordata) działa przeciwwirusowo</i>	26
<i>Oregano (Origanum vulgare) działa przeciwwirusowo</i>	27
<i>Lukrecja (Glycyrrhiza gabra) działa przeciwwirusowo</i>	27
<i>Czy kurkuma i kurkumina to jest to samo?</i>	28
SAMO ŻYCIE	32
SZACUNEK WAŻNIEJSZY DLA POCZUCIA SZCZĘŚCIA NIŻ PIENIĄDZE	32
<i>5 sposobów na długotrwałe szczęście</i>	32
<i>Szczęście: ulotne i nieokreślone</i>	34
<i>Szczęście a płęć</i>	34
<i>Recepta na szczęście</i>	34
<i>Szczęście przychodzi z wiekiem</i>	35
POCZUCIE HUMORU ZWIĘKSZA ATRAKCYJNOŚĆ	35

INFORMACJE

Nowy rok, nowe plany, nowy ład

Źródło: „Sześciopunkt”, autor: Prawnik informuje

Każdy początek roku niesie ze sobą jakieś zmiany w zakresie szeroko rozumianego prawodawstwa. Czasami mniejsze, czasami większe, albo jak ma to miejsce w styczniu 2022 roku – rewolucyjne. Temat Polskiego Ładu poruszany jest w każdym gospodarstwie domowym. Dlatego także na łamach „Sześciopunktu” przybliżone zostaną najistotniejsze zagadnienia związane z tym elektryzującym wszystkich tematem.

Zaczynając jednak od początku, 15 listopada 2021 r. Prezydent Andrzej Duda podpisał ustawę nazywaną Polskim Ładem. Nowe przepisy zaczną obowiązywać w większości od stycznia 2022 roku, regulacje zostały opublikowane w Dzienniku Ustaw (Dz.U. 2021, poz. 2105).

Katalog zmian, jakie wprowadza ta ustawa, odnosi się do 26 aktów prawnych. Do najistotniejszych należą:

- Wzrost progu podatkowego z 85 528 zł do 120 000 zł, od którego odprowadzana jest zaliczka na podatek w wysokości 17%.
- Wzrost kwoty wolnej od podatku z 8 tys. zł do 30 tys. zł, co w konsekwencji będzie miało wpływ na kwotę zmniejszającą podatek; kwota zmniejszająca podatek ma również przysługiwać podatnikom znajdującym się w II progu podatkowym, którzy będą płacili 32% podatku.
- Emerytura do 2500 zł bez podatku. Od świadczeń do tej wysokości nie będzie odprowadzany podatek dochodowy. Z kolei emeryci i renciści o wyższych emeryturach zapłacą podatek tylko od kwoty przekraczającej 2500 zł.
- Zerowy PIT dla osób pracujących po osiągnięciu wieku emerytalnego, co ma wydłużyć aktywność zawodową seniorów. Pracownicy, którzy osiągną wiek emerytalny 60/65 lat i nie przejdą na emeryturę, nie zapłacą podatku dochodowego (do poziomu progu podatkowego), co zwiększy ich pensję netto i powiększy wysokość przyszłej emerytury. Zwolnienie z podatku ma obowiązywać do kwoty 115 528 zł.
- Wprowadzono zmiany związane z brakiem możliwości odliczania części składki zdrowotnej (7,75%). Finalnie pracownicy zapłacą pełne 9% składki zdrowotnej, a nie tak jak dotychczas 1,25%.
- Skrócony okres pobierania zasiłku po ustaniu ubezpieczenia (czyli po rozwiązaniu umowy) do 91 dni. Dotychczas taki zasiłek przysługiwał za pełny okres zasiłkowy, czyli 182 dni.
- Wszystkie okresy nieprzerwanej niezdolności do pracy (z wyjątkiem ciąży) oraz okresy niezdolności do pracy z przerwami nie dłuższymi niż 60 dni będą wliczane do jednego okresu zasiłkowego. Rodzaj choroby nie będzie mieć znaczenia. To rozwiązanie ma ułatwiać płatnikom rozliczanie i kontrolę zatrudnionych, korzystających z długotrwałych zwolnień lekarskich.
- Zasiłek chorobowy za okres pobytu w szpitalu zwiększy się z dotychczasowych 70% do 80% podstawy wymiaru.
- Mieszkanie bez wkładu własnego dla osób, które chcą mieć swoje pierwsze mieszkanie z rynku pierwotnego, szukają go na rynku wtórnym, społecznym lub chcą wybudować dom. Do skorzystania z programu niezbędna jest jednak zdolność kredytowa do zaciągnięcia kredytu hipotecznego. BGK udziela gwarancji wkładu własnego do 100 tys. zł (maksymalnie do 40% wartości kredytu) do spłaty przez 15 lat. Gwarancje to nie wszystko, przewidziano też bony

mieszkaniowe, które mają premiować duże rodziny. Maksymalnie będzie można dostać nawet 145 tys. zł.

- Będzie kontynuowany program „Darmowe leki 70+” ale również dla osób młodszych, w niektórych kategoriach leków nawet dla grupy 60+.

- Dość znaczne zmiany dotyczą ulgi rehabilitacyjnej. Najważniejszy jest fakt, iż w przypadku, gdy dochód danej osoby nie przekroczy progu tzw. kwoty wolnej od podatku, która wyniesie od nowego roku 30 tys. zł, to nie skorzysta ona z ulgi rehabilitacyjnej. Takiej osoby nie obciążał podatek dochodowy, a więc nie będzie miała od czego odliczyć wydatków na leczenie.

Odnosząc się do samego katalogu wydatków możliwych do odliczenia, zmiany, jakie wprowadził Polski Ład, dotyczą:

- nowość w art. 26 ust 7a ustawy o PIT w postaci punktów:

- 2a zakup, naprawę lub najem wyrobów medycznych wymienionych w wykazie wyrobów medycznych określonym w przepisach wydanych na podstawie art. 38 ust. 4 ustawy z dnia 12 maja 2011 r. o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych oraz wyposażenia umożliwiającego ich używanie zgodnie z przewidzianym zastosowaniem, z wyjątkiem pieluchomajtek, pieluch anatomicznych, chłonnych majtek, podkładów i wkładów anatomicznych,

- 3a pieluchomajtki, pieluchy anatomiczne, chłonne majtki, podkłady, wkłady anatomiczne, w kwocie nieprzekraczającej w roku podatkowym 2 280 zł,

- 6a odpłatność za pobyt opiekuna osoby niepełnosprawnej zaliczonej do I grupy inwalidztwa lub dzieci niepełnosprawnych do lat 16, przebywającego z osobą niepełnosprawną na turnusie rehabilitacyjnym, w zakładzie lecznictwa uzdrowiskowego lub zakładzie rehabilitacji leczniczej,

- 6b odpłatność za zabiegi rehabilitacyjne lub leczniczo-rehabilitacyjne,

- dodatkowo nowe przepisy pozwolą na odliczenie w rozliczeniu podatkowym również wydatków za pobyt opiekuna przebywającego wraz z osobą niepełnosprawną – zaliczoną do grupy inwalidztwa lub dzieci niepełnosprawnych do lat 16 – na turnusie rehabilitacyjnym lub w zakładach lecznictwa uzdrowiskowego i rehabilitacji leczniczej,

- brzmieniu uległ także przepis, który pozwala odliczyć wszelkie wydatki poniesione za przewóz osoby niepełnosprawnej i dzieci niepełnosprawnych do lat 16, nie tylko związane z przewozem na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne.

Polski Ład dla dzieci: rodzinny kapitał opiekuńczy i 500+

Źródło: Infor.pl, Autor: inf. Prasowa

Rodzinny Kapitał Opiekuńczy

Polski Ład jest planem odbudowy polskiej gospodarki po pandemii. Do kluczowych projektów Polskiego Ładu należą emerytury bez podatku czy mieszkanie bez wkładu własnego. Dla dzieci przewidziano wsparcie w ramach rodzinnego kapitału opiekuńczego. Jest to dodatkowe świadczenie na każde drugie i kolejne dziecko w rodzinie w wieku od ukończenia 12. do 36. miesiąca życia w maksymalnej wysokości 12 tys. zł na dziecko. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej szacuje, że w pierwszym roku działania (czyli w 2022) ze wsparcia ma skorzystać ok. 615 tys. dzieci. Co istotne, nowe przepisy zakładają dofinansowanie dla miejsc opieki dla dzieci, które nie będą objęte rodzinnym kapitałem opiekuńczym (np. pierwsze lub jedyne dziecko w

rodzinie). W takich przypadkach na dziecko w żłobku, klubie dziecięcym lub u dziennego opiekuna ma przysługiwać dofinansowanie przekazywane bezpośrednio instytucji.

Kapitał nie będzie przysługiwał, jeżeli:

- dziecko zostało umieszczone w pieczy zastępczej
- rodzic dziecka został pozbawiony władzy rodzicielskiej
- członkowi rodziny przysługuje za granicą na dziecko świadczenie o podobnym charakterze do kapitału, chyba że przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego lub dwustronne umowy międzynarodowe o zabezpieczeniu społecznym stanowią inaczej.

Co dalej z 500+?

Nowe świadczenie dla dzieci w ramach Polskiego Ładu nie wpłynie na świadczenie wychowawcze potocznie nazywane 500+. Podobnie jest w przypadku innych świadczeń, takich jak dobry start czy świadczenia z funduszu alimentacyjnego.

Dofinansowanie na opiekę nad dziećmi, w tym do opłat za żłobek, klub dziecięcy

Wsparcie obejmie m.in. dzieci pierwsze i jedyne w rodzinie oraz maluchy w wieku przed 12. miesiącem oraz po ukończeniu 35. miesiąca życia. Kierowane jest więc do dzieci, które nie zostaną objęte rodzinnym kapitałem opiekuńczym.

Wysokość dofinansowania wynosić będzie nawet 400 zł miesięcznie.

Ważne informacje

- Łączna wysokość świadczeń z RKO nie może być wyższa niż 12 tys. zł na dziecko.
- To rodzice zdecydują, czy świadczenie będzie wypłacane w kwocie 500 zł miesięcznie przez dwa lata czy 1000 zł miesięcznie przez rok.
- Wniosek o rodzinny kapitał opiekuńczy będzie składany wyłącznie w postaci elektronicznej.
- Rodzinny Kapitał Opiekuńczy nie będzie uzależniony od dochodu. Rodzice sami zdecydują, na co wydadzą środki.
- Do otrzymania świadczenia niezbędne będzie złożenie wniosku. Obsługą nowego świadczenia zajmie się Zakład Ubezpieczeń Społecznych.
- Środki przeznaczone na ten cel w 2022 roku to około 3,1 mld zł.

Rok 2022 przynosi ważne zmiany dla rodzin, pracowników, osób starszych i z niepełnosprawnościami

Źródło: niepełnosprawni.pl, Autor: inf. prasowa

Wyższa płaca minimalna i minimalna stawka godzinowa, większe nakłady na asystentów osobistych osób niepełnosprawnych, zmiany dotyczące renty socjalnej i nowe programy realizowane w ramach Polskiego Ładu.

Zerowy PIT dla rodzin 4+

- Dotyczy rodziców z co najmniej czwórką dzieci, mających dochody do 85 528 zł. W przypadku obojga rodziców będzie to kwota 171 056 zł. Co więcej, rodzice rozliczający się na zasadach ogólnych skorzystają jeszcze z kwoty wolnej, która od 2022 roku wynosi 30 tys. zł. Oznacza to, że przy rozliczaniu wspólnym kwota bez PIT będzie wynosić 231 056 zł.

Emerytura bez podatku do 2,5 tys. miesięcznie

- Obejmie około 2/3 emerytów w Polsce.
- Emeryci i renciści o wyższych świadczeniach zapłacą podatek tylko od kwoty przekraczającej 2,5 tys. zł.
- Zwolnione od podatku PIT będą też osoby najuboższe.

Pracujący seniorzy z PIT-0

- Zachęta dla osób starszych do pozostania na rynku pracy i ulgą dla seniorów zatrudnionych na etacie, pracujących na zlecenie i przedsiębiorców, którzy pomimo wieku emerytalnego zrezygnowali z pobierania emerytury i są dalej aktywni zawodowo.
- PIT-0 obejmie roczny przychód z takiej pracy do kwoty 85 528 zł.

Minimalne wynagrodzenie w górę

- Od nowego roku wzrosło minimalne wynagrodzenie za pracę do 3010 zł oraz minimalna stawka godzinowa dla umów cywilnoprawnych do 19,70 zł. Jest to wzrost o 210 zł w porównaniu z pensją minimalną z 2021 roku oraz więcej o 1,40 zł z ubiegłoroczną stawką godzinową.

Wzrost świadczenia pielęgnacyjnego

- Wysokość świadczenia pielęgnacyjnego w bieżącym roku wzrosła do 2119 zł i jest wyższa o 148 zł w porównaniu z rokiem ubiegłym i aż o 919 zł wyższa niż w roku 2015.
- Wzrost kwoty świadczenia pielęgnacyjnego jest uzależniona od wzrostu procentowego minimalnego wynagrodzenia za pracę, które w tym roku wynosi 3010 zł brutto.

Dodatkowy miliard dla SAM „Samodzielność – Aktywność – Mobilność” na lata 2022-2024

- Program ten dotyczy rehabilitacji społecznej, zawodowej i leczniczej osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Na ten cel zostanie przeznaczony dodatkowy miliard złotych.

Większe nakłady na wsparcie asystentów osobistych osób niepełnosprawnych do 610 mln zł

- Wysokość wsparcia dla samorządów biorących udział w tym programie wynosi blisko 510 mln zł. Początkowo było to 150 mln zł.

Opieka wytnieniowa z 60 mln zł do ponad 150 mln zł w 2022 roku – dla jednostek samorządu terytorialnego

- Zapewnienie członkom rodziny, opiekunom i osobom posiadającym orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, czasowe odciążenie od codziennych obowiązków łączących się ze sprawowaniem opieki, zapewnienie czasu na odpoczynek i regenerację.

Większe przychody dla pobierających rentę socjalną wciąż aktywnych zawodowych

Od tego roku osoby pobierające rentę socjalną i wciąż aktywne zawodowo mogą osiągać przychody w wysokości do 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia. Dopiero przekroczenie pułapu 130 proc. spowoduje zawieszenie świadczenia. **Jednakże:**

Niżej niż 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy – renta socjalna zostanie wypłacona w pełnej wysokości

Wyżej od 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy i nie przekroczy 130 proc. tego wynagrodzenia – renta socjalna zostanie zmniejszona o kwotę

przekroczenia, ale nie wyższą niż kwota maksymalnego zmniejszenia (obowiązującą dla renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy).

Ważne! Wysokość przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłasza co kwartał Prezes Głównego Urzędu Statystycznego. Informację o wysokości progów zarobkowych znajdziesz na stronie www.zus.pl.

Co zmieniło się w uldze rehabilitacyjnej?

Autor: Mateusz Różański, Źródło: businessinsider.com.pl, ifirma.pl, e-pity.pl

W ramach Polskiego Ładu do ustawy o PIT dodano aktualizacje, które wpływają na to, co i jak można odliczyć w ramach ulgi rehabilitacyjnej.

Wprowadzone w ramach Polskiego Ładu zmiany rozszerzyły listę produktów, które można odliczyć w ramach ulgi rehabilitacyjnej. Szczególnym ułatwieniem jest przyzwoleń na rozliczenie zakupów artykułów higienicznych, takich jak pieluchomajtki. O możliwość ich odliczenia apelowano od dawna. Ponadto Od 2022 r. podatnik rozliczy również rzeczy wzięte w najem czy wypożyczone.

Pieluchy i pieluchomajtki

W ramach ulgi rehabilitacyjnej na 2022 r. podatnicy mają prawo odliczenia od dochodu wydatków ponoszonych przez osoby z niepełnosprawnością lub osoby utrzymujące osoby z niepełnosprawnością na pieluchy, pieluchomajtki, podkłady i wkłady anatomiczne w kwocie do 2280 zł rocznie.

W przypadku wydatków na pieluchomajtki obowiązkowe jest posiadanie faktur imiennych wystawionych na osobę niepełnosprawną lub osobę mającą tę osobę niepełnosprawną na utrzymaniu.

Najem i naprawa

Oprócz tego w ramach ulgi rehabilitacyjnej wprowadzono możliwość odliczenia wydatków na wypożyczenie, najem i naprawę sprzętu rehabilitacyjnego, urządzeń i narzędzi ułatwiających rehabilitację i wykonywanie czynności życiowych znajdujących się w wykazie wyrobów medycznych, a także indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi niewymienionych w wykazie. Przed zmianą przepisów możliwość uwzględnienia w wydatkach dotyczyła jedynie zakupu. Co ważne, poniesione na ten cel wydatki nie są objęte żadnym limitem kwotowym.

Zmiana definicji leku

Polski Ład uściślił definicję leku. Od tego roku podatnik chcący odliczyć zakup medykamentu musi najpierw spełniać określone wymogi Ustawy z dnia 6 września 2001 r. Prawo farmaceutyczne. Muszą być one środkami wydawanymi na receptę, przepisany przez lekarza specjalistę, przyjmowanymi na stałe lub czasowo. Nadal będzie można uwzględnić jedynie wydatki, które przekroczą w danym miesiącu 100 zł.

Wyjazd na turnus lub do sanatorium do odliczenia

Korzystną zmianą dla opiekunów dzieci z niepełnosprawnością jest wprowadzenie możliwości odliczenia wydatków poniesionych przez nich podczas pobytu na turnusie rehabilitacyjnym czy w sanatorium. Wcześniej istniała sposobność rozliczenia jedynie kosztów związanych z wyjazdem osoby chorej. Oznaczało to, że rodzic towarzyszący nieletniemu sam musiał pokryć opłaty związane ze swoim pobytem. Teraz będzie mógł odliczyć także środki przeznaczone na wyjazd dzieci z niepełnosprawnością. Zmiana ta dotyczy opiekunów dzieci, które nie ukończyły 16 roku życia. Rozliczeniu będzie podlegać przebywanie w zakładzie leczenia uzdrowskiego i rehabilitacji medycznej.

Przewóz bez limitu

Odliczeniu w ramach ulgi podlegają też koszty przewozu osoby z niepełnosprawnością bez względu na cel, któremu ten przewóz ma służyć. Przed zmianą można było odliczyć jedynie wydatki za przewóz na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne. W zależności od posiadanego stopnia niepełnosprawności może to dotyczyć przewozu karetką transportu sanitarnego lub innymi środkami transportu. W przepisach nie zostały określone limity kwotowe dla takich wydatków.

Od marca rusza program „Aktywny samorząd”

Źródło: pfron.org.pl, Autor: oprac. ag,

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych kontynuuje program „Aktywny samorząd”. Wnioski o dofinansowania będą przyjmowane od 1 marca 2022 roku za pośrednictwem Systemu Obsługi Klienta (SOW). O co można się ubiegać?

Program „Aktywny samorząd” jest formą wsparcia osób z różną niepełnosprawnością przez PFRON, dotyczy wielu obszarów potrzeb tej grupy.

Program składa się z dwóch modułów. Pierwszy moduł dotyczy likwidacji: bariery transportowej, barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym, barier w poruszaniu się oraz udzieleniu pomocy w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej. Drugi moduł skupia się na wsparciu osób z niepełnosprawnością, które chcą uzyskać wykształcenie na poziomie wyższym.

PFRON przeznaczył 191.03 mln zł na działaniach w ramach „Aktywnego samorządu” w 2022 roku (w 2021 roku było to 189,62 mln zł).

Wsparcie w ramach modułu I

Obszar A – likwidacja bariery transportowej:

- Zadanie 1 – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności - do 16 roku życia lub osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu);
- Zadanie 2 – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy (adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu);

- Zadanie 3 – pomoc w uzyskaniu prawa jazdy (adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu, w stopniu wymagającym korzystania z usług tłumacza języka migowego);
- Zadanie 4 – pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu (adresowana do osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu);

Obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym:

- Zadanie 1 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności - do 16 roku życia lub do osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu wzroku lub obu rąk);
- Zadanie 2 – dofinansowanie szkoleń w zakresie obsługi nabytego w ramach programu sprzętu elektronicznego i oprogramowania;
- Zadanie 3 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania (adresowana do osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu wzroku);
- Zadanie 4 – pomoc w zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności do 16 roku życia lub osób ze znacznym albo umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu słuchu i trudnościami w komunikowaniu się za pomocą mowy);
- Zadanie 5 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego, zakupionego w ramach programu (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności - do 16 roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności);

Obszar C – likwidacja barier w poruszaniu się:

- Zadanie 1 – pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności - do 16 roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją uniemożliwiającą samodzielne poruszanie się za pomocą wózka inwalidzkiego o napędzie ręcznym);
- Zadanie 2 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego skutera lub wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności - do 16 roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności);
- Zadanie 3 – pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości (adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności);
- Zadanie 4 – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne - co najmniej na III poziomie jakości (adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności);
- Zadanie 5 – pomoc w zakupie skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowania elektrycznego do wózka ręcznego (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności - do 16 roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu powodującą problemy w samodzielnym przemieszczaniu się i posiadających zgodę lekarza specjalisty na użytkowanie przedmiotu dofinansowania);

Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej

- Osoba zależna to: dziecko przebywające w żłobku lub przedszkolu albo pod inną tego typu opieką.
- Pomoc jest adresowana do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, które są przedstawicielem ustawowym lub opiekunem prawnym dziecka.

Kiedy i jak złożyć wniosek?

Wnioski o dofinansowanie można składać w formie elektronicznej w systemie SOW od dnia 1 marca 2022 r. do dnia 31 sierpnia 2022 r.

Wsparcie w ramach modułu II

Moduł II dotyczy osób, które posiadają umiarkowany lub znaczny stopień niepełnosprawności i które chcą mieć wyższe wykształcenie. Moduł jest adresowany do osób, które:

- uczą w szkole policealnej,
- uczą się w kolegium,
- uczą w szkole wyższej (studia pierwszego stopnia, studia drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie, studia podyplomowe lub doktorskie albo doktoranckie prowadzone przez szkoły wyższe w systemie stacjonarnym / dziennym lub niestacjonarnym / wieczorowym / zaocznym lub eksternistycznym, w tym również za pośrednictwem Internetu),
- a także do osób, które przewód doktorski otworzyły poza studiami doktoranckimi.

Kiedy i jak złożyć wniosek?

Wnioski o dofinansowanie można składać w formie elektronicznej w systemie SOW już od dnia 1 marca 2022 r.

Termin zakończenia przyjmowania wniosków wypada:

- dnia 31 marca 2022 r. (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2021/2022),
- dnia 10 października 2022 r. (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2022/2023).

Jak złożyć wniosek?

Wszystkie wnioski w ramach programu „Aktywny samorząd” można składać przez System Obsługi Wsparcia (SOW) przez Internet. Wsparcie w wypełnieniu wniosku w SOW można otrzymać:

- dzwoniąc na infolinię: 0 800 889 777
- używając mobilnego asystenta osoby niepełnosprawnej,
- od pracownika PFRON w punktach informacyjnych SOW, zlokalizowanych we wszystkich wojewódzkich oddziałach PFRON.

Wnioski do PFRON najlepiej składać przez System Obsługi Wsparcia – SOW

Autor: inf. pras.

Od stycznia 2022 roku możliwe jest składanie w całej Polsce wniosków on-line o dofinansowanie uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych oraz zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, przedmiotów

ortopedycznych i środków pomocniczych. Wnioski należy składać w **Systemie Obsługi Wsparcia** (SOW) – platformie internetowej przygotowanej przez PFRON.

SOW to nowoczesna platforma, za pomocą której osoby niepełnosprawne mogą elektronicznie składać wnioski o wsparcie finansowane przez PFRON, dystrybuowane przez jednostki samorządu terytorialnego. Wdrożone rozwiązania pozwalają, aby cały proces związany z dofinansowaniami był realizowany elektronicznie. Dzięki systemowi SOW składanie wniosków o środki PFRON możliwe jest bez wychodzenia z domu, 24 godziny na dobę, dając istotną przewagę nad tradycyjną formą papierową, która wymaga osobistego stawiennictwa w urzędzie. Z systemu SOW korzystają wszystkie powiaty w Polsce, a dotychczas w systemie złożono ponad ćwierć miliona wniosków.

W celu uzyskania szczegółowych informacji zapraszamy do korzystania z portalu edukacyjno-informacyjnego, platformy e-learningowej oraz kontaktu z Infolinią SOW pod numerem: 800 889 777 czynnym od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-17.00.

Dofinansowanie ze środków PFRON dla osób z niepełnosprawnościami w 2022 r.

Źródło: pfron.org.pl

Jesteś osobą niepełnosprawną?

Masz trudności w swobodnym porozumiewaniu się?

Chcesz skorzystać z dofinansowania do likwidacji barier w komunikowaniu się?

Od dnia 1.01.2022r uruchomione zostaną nabory między innymi na likwidację barier w komunikowaniu się (sprzęt komputerowy, oprogramowanie, szkolenia z obsługi sprzętu elektronicznego, utrzymanie sprawności technicznej posiadanego sprzętu) ze środków PFRON. Skorzystać z tego programu może:

- Osoba ze znacznym stopniem niepełnosprawności, spowodowanym dysfunkcją obu kończyn górnych bądź narządu wzroku, posiadająca orzeczenie o niepełnosprawności
- Osoba ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, spowodowanym dysfunkcją narządu wzroku lub słuchu, posiadająca orzeczenie o niepełnosprawności
- Osoba będąca przed 18 rokiem życia lub będąca w wieku aktywności zawodowej i posiadająca status osoby zatrudnionej.

Maksymalna kwota dofinansowania jest zależna od posiadanego stopnia niepełnosprawności.

Najwyższa obejmuje osoby niewidome, które łącznie na zakup komputera i urządzenia brajlowskiego mogą uzyskać nawet 24 000 zł. Osoby z innego typu dysfunkcją wzroku w stopniu znacznym mogą otrzymać 9 000zł, z dysfunkcją obu kończyn górnych 7 000zł natomiast ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności spowodowanym dysfunkcją narządu słuchu do 4 000 zł. Udział własny to minimum 5% kosztów przedsięwzięcia.

Dofinansowanie może być udzielone raz na pięć lat.

Wnioski na dofinansowanie ze środków PFRON można składać w wersji elektronicznej poprzez system SOW. (System Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON)

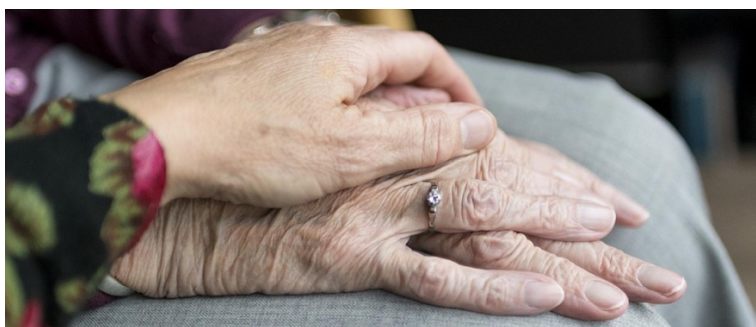
Emeryci EWK otrzymają świadczenia wyrównawcze

Źródło: Gazeta Prawna, gov.pl

Od tego roku osoby pobierające niskie emerytury EWK są uprawnione do otrzymania świadczenia wyrównawczego podwyższającego ich emeryturę do wysokości świadczenia pielęgnacyjnego. Przyznane wyrównania są realizacją postulatów zgłaszanych przez środowisko osób niepełnosprawnych i ich opiekunów.

Wprowadzenie świadczenia wyrównawczego dla emerytów EWK jest spowodowane ich niewielką wysokością w porównaniu ze świadczeniami pielęgnacyjnymi, które od 2022 roku wynoszą 2119 zł.

Od 1 stycznia 2022 r. można ubiegać się o świadczenie wyrównawcze dla osób uprawnionych do wcześniejszej emerytury z tytułu opieki nad dziećmi, wymagającymi stałej opieki. Osoby pobierające emerytury EWK - czyli wcześniejsze emerytury z tytułu opieki nad dzieckiem wymagającym stałej opieki, będą mogły złożyć wniosek o przyznanie świadczenia wyrównawczego - o ile ich emerytury są niższe niż świadczenie pielęgnacyjne.



Skąd emerytury EWK

Przejście na emerytury EWK umożliwiało w 1989 r. rozporządzenie Rady Ministrów. Pozwalało ono na przejście na wcześniejszą emeryturę jednemu z rodziców, który miał już wymagany okres zatrudnienia, a był zmuszony do przerywania pracy z uwagi na sprawowanie opieki nad chorym dzieckiem. W 1999 r. przepis ten stracił swoją moc, jednak dotychczasowi emeryci EKW mogli nadal pobierać swoje świadczenia.

Zgodnie z ustawą z 29 października 2021 r. o świadczeniu wyrównawczym dla osób uprawnionych do wcześniejszej emerytury z tytułu opieki nad dziećmi wymagającymi stałej opieki, podpisaną 10 grudnia przez prezydenta - świadczenie wyrównawcze przyznawane będzie na wniosek osoby uprawnionej do emerytury lub renty EWK, który należy złożyć do ZUS lub innego organu, który wypłaca to świadczenie.

Wniosek złożony do 28 lutego 2022 r. podlega rozpatrzeniu do 31 marca 2022 r.

W razie złożenia wniosku w terminie świadczenie wyrównawcze przysługuje od 1 stycznia 2022 r. i jest wypłacane po dokonaniu rocznej waloryzacji wraz ze świadczeniem emerytalno-rentowym.

Świadczenie wyrównawcze ma przysługiwać miesięcznie w kwocie stanowiącej różnicę między kwotą świadczenia pielęgnacyjnego a kwotą pobieranego świadczenia emerytalno-rentowego. Wpłata świadczenia wyrównawczego będzie następować wraz z emeryturą EWK.

Warunki do otrzymania świadczenia wyrównawczego

Świadczenie wyrównawcze można otrzymać jeżeli osoba:

- jest uprawniona do wcześniejszej emerytury na podstawie przepisów rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 15 maja 1989 r. w sprawie uprawnień do wcześniejszej emerytury pracowników opiekujących się dziećmi wymagającymi stałej opieki, w kwocie niższej niż wysokość świadczenia pielęgnacyjnego, o którym mowa w art. 17 ust. 1 ustawy z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych,
- w dalszym ciągu sprawuje opiekę nad dzieckiem, z tytułu której nabyła prawo do wcześniejszej emerytury,
- aktualnie pobiera świadczenie emerytalno-rentowe w kwocie niższej niż wysokość świadczenia pielęgnacyjnego, o którym mowa w art. 17 ust. 1 ustawy z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych.
- musi mieszkać w Polsce oraz mieć:
 - a) polskie obywatelstwo lub prawo stałego pobytu w Polsce - jeżeli jest obywatelem jednego z państw członkowskich Unii Europejskiej (UE) albo Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) - strony umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym lub Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej, lub Konfederacji Szwajcarskiej,
 - b) zalegalizowany pobyt w Polsce - jeśli jest obywatelem państw spoza UE albo EFTA albo Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej.

Wniosek o świadczenie wyrównawcze

Aby otrzymać świadczenie wyrównawcze, należy złożyć w ZUS wniosek (ESWK). Można go pobrać ze strony ZUS albo w placówce.

Prawidłowo wypełniony wniosek musi zawierać:

- dane osobowe: imię i nazwisko, datę urodzenia, numer PESEL,
- adres zamieszkania,
- adres do korespondencji,
- dane osobowe dziecka, z tytułu opieki nad którym nabyto prawo do wcześniejszej emerytury i w dalszym ciągu sprawowana jest nad nim opieka: imię i nazwisko, datę urodzenia, numer PESEL, adres zamieszkania,
- oświadczenie o sprawowaniu opieki nad dzieckiem (na dzień złożenia wniosku), z tytułu której nabyto prawo do wcześniejszej emerytury,
- oświadczenie, że osoba nie ma przyznanego świadczenia przez zagraniczną instytucję właściwą do spraw emerytalno-rentowych – jeśli jest takie świadczenie do wniosku należy dołączyć dokument potwierdzający prawo i wysokość przyznanych świadczeń przez zagraniczne instytucje, wystawiony przez właściwą zagraniczną instytucję.

Jak ZUS ustala wysokość świadczenia wyrównawczego

ZUS wysokość świadczenia wyrównawczego wylicza jako różnicę między kwotą świadczenia pielęgnacyjnego, a kwotą pobieranego świadczenia emerytalno-rentowego.

świadczenie emerytalno-rentowe jest uwzględniane w wysokości brutto, łącznie z dodatkami (z wyłączeniem dodatku pielęgnacyjnego) i innymi świadczeniami. ZUS uwzględnia także kwotę świadczeń przyznanych przez zagraniczne instytucje właściwe do spraw emerytalno-rentowych oraz kwotę innych dodatków i świadczeń, wypłacanych wraz z tymi świadczeniami na podstawie odrębnych przepisów (z wyłączeniem dodatku pielęgnacyjnego).

Kiedy wypłata świadczenia wyrównawczego. Termin

Świadczenie wyrównawcze wypłacane jest ze świadczeniem emerytalno-rentowym po jego waloryzacji.

Ważne. Aby nabyć prawo do świadczenia wyrównawczego od 1 stycznia 2022 r., należy złożyć wniosek do 28 lutego 2022 r.

Jakie obowiązki informacyjne przy otrzymywaniu świadczenia wyrównawczego

Beneficjent świadczenia powinien powiadomić ZUS o wszelkich okolicznościach, które mają wpływ na prawo do świadczenia wyrównawczego lub na jego wysokość. Szczególnie dotyczy to takich sytuacji:

- gdy osoba przestanie sprawować opiekę nad dzieckiem,
- gdy osoba jest tymczasowo aresztowany lub odbywasz karę pozbawienia wolności, z wyjątkiem kiedy karę pozbawienia wolności odbywasz w systemie dozoru elektronicznego,
- gdy osoba ma przyznane, ustało lub zostało ponownie przeliczone świadczenie przyznane przez zagraniczną instytucję właściwą do spraw emerytalno-rentowych.

Co nowego w ZUS?

Źródło: niepełnosprawni.pl

Świadczenia wypłacane przez jednostki organizacyjne Zakładu Ubezpieczeń Społecznych właściwe ze względu na miejsce zamieszkania osoby zainteresowanej stanowią bardzo szerokie zagadnienie. Pomimo cyklu kilku artykułów o tematyce rent i zasiłków zdecydowanie nie wyczerpaliśmy jeszcze niniejszej problematyki. Duży stopień sformalizowania, a także nieustannie zmieniające się przepisy prawa są przyczynkiem do podjęcia kolejnej próby przybliżenia ważnych dla naszej społeczności „zusowskich” zagadnień.

Zmiany dotyczące zawieszania renty socjalnej z powodu uzyskiwania dodatkowych przychodów

Od 1 stycznia 2022 roku do renty socjalnej są stosowane te same zasady co do renty z tytułu niezdolności do pracy. Dla wielu rencistów oznacza to możliwość pobierania renty w pełnej lub zmniejszonej wysokości.

W przypadku osiągnięcia przychodu z tytułu działalności podlegającej obowiązkowi ubezpieczeń społecznych rencista socjalny może, bez konsekwencji w wysokości renty, osiągnąć przychód wynoszący do 70 proc. przeciętnego wynagrodzenia, tj. do 3960,20 zł.

Renta socjalna ulegnie zawieszeniu w przypadku osiągnięcia przychodu w wysokości przekraczającej 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, tj. powyżej kwoty 7354,00 zł.

Przychody w wysokości od 70 proc. do 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia powodują zmniejszenie wysokości renty socjalnej, ale nie więcej niż o maksymalną kwotę zmniejszenia. Przedstawione powyżej progi finansowe obowiązują do 28 lutego 2022 roku.

Osoba pobierająca rentę socjalną jest w dalszym ciągu zobowiązana niezwłocznie powiadomić ZUS o okolicznościach powodujących zawieszenie prawa do świadczeń albo zmniejszenie ich wysokości.

Ważna jest również kwestia trybu rozliczania osiągniętych przychodów. Najkorzystniej jest dokonać tego przez rozliczanie roczne, ponieważ zarobki są sumowane i dzielone na 12 miesięcy. W przypadku, gdy aktualnie Twoja renta jest zawieszona, od nowego roku ZUS wznowi jej wypłatę, po otrzymaniu oświadczenia o wysokości osiąganego przychodu.

Przychodem określamy zarobki osiągane z działalności podlegającej obowiązkowym ubezpieczeniom społecznym, np.:

- z pracy na podstawie stosunku pracy,
- z pracy na podstawie umowy zlecenia lub współpracy przy tej umowie,
- z pracy na podstawie umowy agencyjnej lub współpracy przy tej umowie,
- z pozarolniczej działalności oraz współpracy przy jej wykonywaniu.

Pamiętajmy, że gdy osiągamy przychód z dwóch lub więcej źródeł, to są one sumowane (np. przychód z pracy i działalności gospodarczej).

Od 1 stycznia 2022 roku przychody z tytułu umowy najmu, podnajmu, dzierżawy, poddzierżawy lub innych umów o podobnym charakterze, opodatkowanych na podstawie przepisów o zryczałtowanym podatku dochodowym od niektórych przychodów osiąganych przez osoby fizyczne, nie mają wpływu na zmniejszenie lub zawieszenie renty socjalnej.

Przypomnijmy także, iż emeryci, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny, mogą dorabiać do swojego świadczenia bez ograniczeń. Podobnie sytuacja wygląda w stosunku do osób, które pobierają renty dla inwalidów wojennych, renty dla inwalidów wojskowych lub renty rodzinne po uprawnionych do tych świadczeń.

ZUS przeliczy świadczenie tylko raz w roku

Od nowego roku obowiązują ujednolicone przepisy w zakresie świadczeń przyznawanych dla pracujących osób dorabiających do emerytur i rent z tytułu niezdolności do pracy. Osoby, które dorabiają do świadczeń przyznanych na starych zasadach, będą mogły tylko raz w roku wystąpić (tak jak obecnie osoby otrzymujące tzw. nowe emerytury) o doliczenie okresów składkowych, przebytych po przyznaniu renty lub emerytury, czyli o przeliczenie świadczenia (podniesienie jego wysokości). Oczywiście przeliczenie świadczeń (przyznanych na starych i nowych zasadach) jest także możliwe po ustaniu ubezpieczenia, czyli np. rozwiązaniu umowy o pracę.

Opiekunowie osób niepełnosprawnych łatwiej otrzymają rentę

Od 18 września 2021 roku możliwe jest przyznanie renty osobom, które stały się niezdolne do pracy w okresach pobierania świadczenia pielęgnacyjnego, specjalnego zasiłku opiekuńczego lub zasiłku dla opiekuna, nawet jeśli nie było obowiązku opłacenia składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe. Oczywiście osoby te muszą spełnić pozostałe warunki do uzyskania renty z tytułu niezdolności do pracy.

Zmiany w zakresie prawa do świadczeń z ubezpieczenia chorobowego

Ustalono również nowe zasady zliczania okresów niezdolności do pracy do jednego okresu zasiłkowego. W wyniku zmian będą do niego zaliczone zarówno okresy nieprzerwanej niezdolności do pracy, jak również okresy niezdolności do pracy, które zaistniały przed lub po przerwie, jeżeli przerwa ta jest nie dłuższa niż 60 dni, i jeżeli niezdolność ta nie występuje w okresie ciąży. Nie zmieniono natomiast długości okresu zasiłkowego, przysługującego w okresie ubezpieczenia – wynosi on nadal co do zasady 182 dni (270 dni w przypadku niezdolności zaistniałej w okresie ciąży i w przypadku gruźlicy). Skróceniu uległ okres pobierania zasiłku chorobowego po ustaniu ubezpieczenia; przyjęto, że nie będzie on dłuższy niż 91 dni.

E-wizyta w ZUS

Podczas wideorozmowy klienci ZUS mogą porozmawiać z ekspertem o sprawach związanych z emeryturami krajowymi oraz międzynarodowymi, rentami, wypłatą zasiłków, prowadzeniem

firmy, a także uzyskać informacje o zasadach korzystania z tzw. tarczy antykryzysowej. Podczas spotkania istnieje również możliwość potwierdzenia profilu na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.

Od 16 lutego 2021 r. Zakład Ubezpieczeń Społecznych uruchomił także e-wizyty dla osób niesłyszących i niedosłyszących.

Dodatkowe wsparcie dla mieszkańców na czas pandemii

Zachęcamy do skorzystania z oferty podmiotów współpracujących z Centrum Usług Społecznych "Społeczna Warszawa" w zakresie wspierania systemu żywienia oraz w zakresie dostarczania leków dla osób potrzebujących pomocy, w tym osób objętych kwarantanną w Warszawie.

W związku z przeciwdziałaniem COVID-19 wywołanej wirusem SARS-CoV-2 podpisaliśmy porozumienia z firmami, które umożliwiają Państwu zamówienie posiłku lub zrobienie zakupów bez wychodzenia z domu. W celu dbałości o zachowanie najwyższych standardów bezpieczeństwa i zdrowia odbiorców zamówienia, firmy zapewniają dostawcom odpowiednie środki ochronne.

Catering oraz zakup artykułów spożywczych / higienicznych: ^[L]_{SEP} Mieszkańcy mają możliwość dokonania wyboru potrzebnych artykułów i/lub gotowego posiłku oraz złożenia zamówienia i dokonania elektronicznej płatności za zakupy i dostawę. Sposób zamawiania i odpłatności, aktualne menu cateringowe oraz zestawy i produkty spożywcze i higieniczne dostępne są na stronach internetowych: "Smaki-miasta" oraz Szwajcarka.

Zakup leków: ^[L]_{SEP} Upzejmnie informujemy, że zmianie podlegają numery telefonów, pod którymi mogą Państwo rezerwować w wybranych Aptekach niezbędne dla Państwa leki. Aktualne numery telefonu to: 736-697-856 lub 736-697-468. Wyjaśniamy także, że rezerwacje leków pod podanymi nr telefonów można zgłaszać od poniedziałku do piątku w godzinach: 08:00 – 14:00 oraz 17:00 – 20:00.

ZDROWIE

Informacja o stanie zdrowia oraz zmiana lekarza - dowiedz się, jakie masz prawa

Źródło: niepełnosprawni.pl, fundacjaavalon.pl

Po wizycie u lekarza masz wątpliwości co do diagnozy bądź propozycji leczenia? Chcesz skonsultować wyniki badań z innymi specjalistami? Warto wiedzieć co zrobić, jeśli nie zgadzasz się z opinią czy orzeczeniem albo jakie kroki należy podjąć, jeżeli chcesz zmienić lekarza. Warto też wiedzieć, jakie przysługują Ci prawa w zakresie informacji o swoim stanie zdrowia i dokumentacji medycznej.

Czy mam prawo do informacji o stanie zdrowia oraz zapoznania się z dokumentami medycznymi?

Każdy pacjent zachowuje prawo do uzyskania informacji o swoim stanie zdrowia, proponowanych metodach diagnostycznych i leczniczych, rokowaniach oraz wynikach leczenia. Lekarz zostaje zwolniony z informowania o stanie zdrowia tylko i wyłącznie, jeżeli pacjent sam go zwolni z tego obowiązku.

Za zgodą pacjenta, lekarz może udzielić powyższych informacji także innym, upoważnionym osobom. Pacjent zawsze ma prawo do wyrażenia (albo niewyrażenia) zgody na zaproponowane mu badania bądź inne świadczenia zdrowotne. Zgoda może zostać wyrażona ustnie, ale najlepiej pisemnie, wówczas, gdy zabieg operacyjny stwarza podwyższone ryzyko dla pacjenta.

Lekarz nie może odmówić pacjentowi dostępu do jego dokumentacji medycznej i musi umożliwić mu niezwłocznie zapoznanie się z jej treścią, a także wydać oryginał dokumentu z zastrzeżeniem zwrotu po wykorzystaniu na żądanie pacjenta. Świadczeniobiorca zachowuje także prawo do sporządzenia wyciągów i kopii z dokumentacji medycznej.

Czy jako pacjent w ramach ubezpieczenia zdrowotnego mam prawo wyboru i zmiany lekarza?

Każdy pacjent ubezpieczony ma prawo wyboru i zmiany lekarza, pielęgniarki, położnej, a także prawo wyboru lekarza dentystry oraz świadczeniodawcy udzielającego ambulatoryjnych świadczeń specjalistycznych spośród tych, którzy zawarli umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej z NFZ. Prawo wyboru i zmiany lekarza następuje poprzez złożenie oświadczenia woli, tak zwanej „deklaracji wyboru”, w postaci:

- pisemnej;
- elektronicznej, opatrzonej kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym - złożonym za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta, o którym mowa w art. 7a ust. 1 ustawy z dnia 28 kwietnia 2011 r. o systemie informacji w ochronie zdrowia (Dz. U. z 2021 r. poz. 666).

Przedmiotowa zmiana może nastąpić nie częściej niż dwa razy w roku kalendarzowym. Kolejna zmiana podlega opłacie w wysokości 80zł. Pacjent zgodnie z przepisami ustawy o podstawowej opiece zdrowotnej z dnia 27 października 2017r, nie będzie ponosił opłaty w przypadku:

- zmiany swojego miejsca zamieszkania- w przypadku zaprzestania udzielania świadczeń opieki zdrowotnej przez wybranego lekarza, pielęgniarkę, położną, czy u wybranego lekarza specjalisty;
- z przyczyn powstałych po stronie świadczeniodawcy, a także w przypadku wystąpienia okoliczności, o których mowa w art. 6 ust. 3 w/w ustawy.

Co mogę zrobić, jeżeli nie zgadzam się z opinią czy orzeczeniem wydanym przez lekarza?

W przypadku wydania przez lekarza opinii lub orzeczenia, które ma wpływ na prawa i obowiązki pacjenta wynikające z obowiązujących przepisów prawa, pacjentowi a także jego przedstawicielowi ustawowemu przysługuje prawo wniesienia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia określonych w art. 2 ust. 1 ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty.

Sprzeciw należy wnieść wraz z uzasadnieniem oraz wskazaniem przepisu prawa, z którego wynika przedmiotowe naruszenie praw pacjenta, w terminie 30 dni od wydania opinii. Sprzeciw wnosi się do Komisji Lekarskiej działającej przy Rzeczniku Praw Pacjenta, za pośrednictwem Rzecznika Praw Pacjenta. Komisja wydaje orzeczenie w ciągu 30 dni i jest ono ostateczne.

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z darmowej porady w ramach Kompleksowego Centrum Poradniczego Fundacji Avalon. Prawnik udziela bezpłatnych porad w czwartki w godzinach 10-18. Z darmowej konsultacji można telefonicznie bądź mailowo: telefon: 530 137 655

email: prawnik@fundacjaavalon.pl

Istnieje również możliwość osobistej konsultacji z prawnikiem po wcześniejszym umówieniu się przez telefon bądź mailowo.

Badania: nadużywanie paracetamolu u osób z nadciśnieniem może grozić zawałem lub udarem mózgu

Autor: PAP, źródło: niepełnosprawni.pl

Długotrwałe stosowanie paracetamolu u osób z nadciśnieniem tętniczym może grozić powikłaniami w postaci zawału serca i udaru mózgu – sugerują badania specjalistów uniwersytetu w Edynburgu. Doraźne zażywanie paracetamolu nie jest groźne – dodają.

Paracetamol jest na ogół bezpiecznym środkiem przeciwbólowym i przeciwgorączkowym, często stosowanym w razie bólów głowy lub gorączki. W takich przypadkach, gdy lek ten zażywa się w krótkim okresie, zwykle przez kilka dni, kuracja nim jest bezpieczna. Chodzi o zażywanie paracetamolu przez wiele miesięcy, przez osoby z nadciśnieniem tętniczym krwi.

Większe ryzyko zawału serca

Specjaliści pod kierunkiem prof. Jamesa Deara z uniwersytetu w Edynburgu na łamach pisma „Circulation” ostrzegają właśnie przed długotrwałym zażywaniem paracetamolu. Na zlecenie British Heart Foundation badali oni 110 ochotników, spośród których dwie trzecie osób zażywało leki na nadciśnienie. W randomizowanych obserwacjach część z nich otrzymywała 1 g paracetamolu cztery razy dziennie przez dwa tygodnie. Pozostali uczestnicy badania w tym samym czasie zażywała jedynie placebo (lek o obojętnym działaniu, ale wyglądający jak tabletki z substancją czynną).

Prof. James Dear twierdzi, że paracetamol bardziej niż placebo zwiększał ciśnienie tętnicze krwi, będące istotnym czynnikiem ryzyka zawału serca oraz udaru mózgu. Nie był to duży wzrost, ale na tyle znaczący, że nie można tego bagatelizować. Specjalista sugeruje zatem, żeby w długotrwałym stosowaniu przeciwbólowym lekarze zalecali stosowanie paracetamolu w

pierwszej fazie kuracji w tak małej dawce na ile jest to możliwe. A szczególne kontrolować należy poddawać pacjentów z nadciśnieniem. Zapalenie stawów jest jednym z głównych powodów zażywania środków przeciwbólowych. W Szkocji w 2018 r. lekarze przepisali jeden z tego rodzaju preparatów 0,5 mln pacjentów, czyli co dziesiątemu obywatelowi tego kraju.

Czy paracetamol jest konieczny?

BBC News przypomina o innym, wcześniej przeprowadzonym w USA dużym badaniu, które wykazało, że długotrwałemu zażywaniu paracetamolu towarzyszy większe ryzyko zawału serca. Nie wykazano jednak, że występuje między nimi związek przyczynowy. Podobnie jest w najnowszym badaniu, na co zwraca uwagę de Dipender Gill z University of London: nie ma pewności, że wzrost nadciśnienia powoduje paracetamol, a jeśli nawet tak jest, to nie ma jeszcze pewności, że doprowadza to do chorób sercowo-naczyniowych.

Specjaliści uniwersytetu w Edynburgu przyznają, że nie są w stanie wyjaśnić, w jaki sposób paracetamol może zwiększać ciśnienie tętnicze. Uważają jednak, że ich badanie powinno skłonić do ostrożniejszego przepisywania tego leku pacjentom. Uznawany jest on za bezpieczniejszy niż niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen - podejrzewane o to, że u niektórych osób mogą zwiększać ciśnienie tętnicze krwi.

British Heart Foundation zwraca uwagę, że lekarze, jak i pacjenci, powinni zawsze dobrze rozważyć, czy konieczne jest zażywanie jakiegokolwiek leku „uznawanego za względnie bezpieczny jak paracetamol”. Dr Richard Francis ze Stroke Association zwraca uwagę, że kolejne badania z użyciem paracetamolu należy przeprowadzić u osób zdrowych, bez nadciśnienia, by potwierdzić bezpieczeństwo długotrwałego zażywania tego leku.

Czym jest choroba afektywna dwubiegunowa i jak sobie z nią radzić?

Autor: Małgorzata Gruszka, źródło: „Sześciopunkt”

Choroba afektywna dwubiegunowa jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych. Tzw. spektrum zaburzeń afektywnych dotyka około 11% całej populacji. Na życzenie Czytelniczki „Sześciopunktu” w kolejnym „Poradniku psychologa” przekazuję Państwu wiedzę pomocną w zrozumieniu, czym jest ta choroba i jak sobie z nią radzić.

Zmienność nastrojów

Niejednokrotnie już pisałam, że wszyscy doświadczamy zmienności nastrojów. W większości wypadków potrafimy powiedzieć, dlaczego czujemy się wyśmienicie lub dlaczego mamy tzw. doła. Bywają też sytuacje, w których przyczyny dodatniego lub ujemnego nastroju nie potrafimy określić. Co więcej, mamy trudność w zapanowaniu nad własnym nastrojem. Niemożliwość określenia przyczyny i trudność we wpływaniu na rodzaj i nasilenie własnego nastroju stanowią istotę choroby afektywnej dwubiegunowej.

Czym się objawia choroba afektywna dwubiegunowa?

Choroba afektywna dwubiegunowa objawia się głównie naprzemiennym występowaniem skrajnie ujemnego i dodatniego nastroju. Ten pierwszy to nastrój depresyjny; ten drugi to nastrój

maniakalny. Czas występowania i utrzymywania się każdego z tych nastrojów nazywany jest epizodem choroby. Epizody te mogą występować rzadziej lub częściej i trwać dłużej lub krócej. Między nimi występuje czas bez objawów nazywany remisją.

Nastój depresyjny

Nastój depresyjny jest trwale obniżony i dominują w nim smutek, przygnębienie i poczucie beznadziejności. Osoba doświadczająca takiego nastroju może pesymistycznie postrzegać swoją przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Może przestać odczuwać radość ze wszystkiego, co przedtem cieszyło. Często obojętnieje na wszystko, co przedtem ją interesowało. Nastrojowi depresyjnemu towarzyszy spadek energii i aktywności życiowej. Może on być tak duży, że utrudnia wykonywanie podstawowych czynności życiowych, takich jak wstawanie, ubieranie się, mycie czy jedzenie. Nastój depresyjny często objawia się chronicznym zmęczeniem, kłopotami z pamięcią, myśleniem, skupieniem i koncentracją uwagi. Pacjenci w nastroju depresyjnym mają zazwyczaj obniżone poczucie własnej wartości i zaniżoną samoocenę. Widzą siebie jako gorszych od innych, nieporadnych i nieprzystosowanych do życia. Nastój depresyjny często niesie ze sobą wstyd i poczucie winy. W skrajnych przypadkach może prowadzić do całkowitego zaniku aktywności, a także do myśli samobójczych i prób odebrania sobie życia.

Nastój maniakalny

Nastój maniakalny jest trwale podwyższony i dominują w nim: nieadekwatne do rzeczywistości poczucie radości i szczęścia, wysoka energia, nadmierna wesołość i nadpobudliwość. Osoby doświadczające tego nastroju mogą próbować dominować nad innymi, narzucać swoją wolę i zdanie, a także reagować wrogością i agresją na odmowę podporządkowania się im. Nastój maniakalny, nazywany też manią, objawia się nadmierną aktywnością w różnych obszarach życia. Osoby będące w fazie manii często mają nieadekwatne do rzeczywistości poczucie siły, sprawczości i mocy. Zdarza się, że podejmują wiele ryzykownych zachowań i aktywności. Często są to zachowania, które w fazie remisji postrzega się jako niewłaściwe i niezgodne z wyznawanymi zasadami. Osoba doświadczająca nastroju maniakalnego może nawiązywać ryzykowne znajomości i podejmować ryzykowne zobowiązania, a wszystko po to, by zużytkować nagromadzoną energię i jeszcze intensywniej doświadczać przyjemności. Nastój maniakalny niesie ze sobą zawyżone poczucie własnej wartości, a także nieadekwatnie wysoką pewność siebie i samoocenę. Często towarzyszy temu obniżony krytycyzm własnych zachowań i niezdolność do realnej oceny ich konsekwencji. Mania może prowadzić do zachowań agresywnych względem samego siebie, innych ludzi i otoczenia. W skrajnych przypadkach może skutkować wytwórczymi objawami psychotycznymi, jak np. urojeniami wielkościami, czyli głębokimi przekonaniem o własnej misji, wyjątkowości i wielkości.

Przyczyny choroby afektywnej dwubiegunowej

Za doświadczanie przez część z nas naprzemiennie występującego nastroju depresyjnego i maniakalnego z przerwami na nastrój wyrównany odpowiadają przede wszystkim czynniki biologiczne, na które nie mamy żadnego wpływu. Choroba afektywna dwubiegunowa najczęściej uwarunkowana jest genetycznie, a opisane wyżej objawy wywoływane są przez nieprawidłowe działanie neuroprzekazników, czyli substancji chemicznych wytwarzanych w mózgu, odpowiedzialnych za nasz nastrój, poziom energii i napęd psychoruchowy. Ryzyko zachorowania może zwiększać współwystępowanie niektórych chorób somatycznych, np. niedoczynności tarczycy. Uwarunkowana genetycznie choroba afektywna dwubiegunowa może ujawnić się na skutek silnego stresu, wywołanego trudnymi dla psychiki okolicznościami żywotnymi, takimi jak

ciężka choroba, strata bliskiej osoby, sytuacja zagrażająca życiu, utrata pracy itp. Za pojawienie się choroby afektywnej dwubiegunowej żadna z doświadczających ją osób nie ponosi winy ani odpowiedzialności. Pierwsze objawy choroby pojawiają się najczęściej między 20. a 30. rokiem życia. Choroba ta jest przewlekła i nawracająca, dlatego jej leczenie trwa wiele lat lub do końca życia.

Leczenie choroby afektywnej dwubiegunowej

Choroba afektywna dwubiegunowa bezwzględnie wymaga leczenia psychiatrycznego. Najważniejszym elementem leczenia jest farmakoterapia, czyli leki regulujące wytwarzanie i działanie neuroprzekazników. Leki takie ordynuje tylko lekarz psychiatra. Przyjmuje się je w depresyjnych i maniakalnych fazach choroby, a także w fazach remisji w celu zapobiegania nawrotom lub łagodzenia ich przebiegu. Ważnym elementem leczenia jest psychoedukacja, czyli udostępnianie pacjentom praktycznej i użytecznej wiedzy o mechanizmach choroby, dzięki której uzyskują większą świadomość tego, co się z nimi dzieje, a przy tym zwiększają szansę na kontrolowanie swoich zachowań i wpływanie na jakość swojego życia. Psychoedukacja powinna być elementem oddziaływań psychiatrycznych. Podczas wizyt u lekarza pacjent powinien otrzymywać wiedzę umożliwiającą zrozumienie mechanizmów choroby i orientowanie się we własnych doświadczeniach związanych z chorobą.

Jak sobie radzić z chorobą afektywną dwubiegunową?

Radzenie sobie z chorobą afektywną dwubiegunową zaczyna się od dostrzeżenia w sobie lub w kimś obok nowych i niepokojących zachowań, takich jak: wycofywanie się z dotychczasowych aktywności; widoczne przygnębienie; zanik dotychczasowych zainteresowań; wycofywanie się z życia rodzinnego, zawodowego i społecznego; obniżony apetyt; kłopoty ze snem; dominujący pesymizm lub przeciwnie: niespotykana dotychczas radość i wesołość; podejmowanie nowych i ryzykownych aktywności; konflikty z otoczeniem; nieobserwowana wcześniej agresja ukierunkowana na siebie, innych ludzi lub otoczenie. Choroby afektywnej dwubiegunowej raczej nie da się pokonać, ale można sobie z nią radzić poprzez korzystanie z fachowej i skutecznej pomocy. Dobrze dobrana farmakoterapia i psychoedukacja pacjenta i rodziny dają naprawdę zadowalające efekty. Osoby zmagające się z tym schorzeniem mogą całkiem dobrze funkcjonować i spełniać się w różnych rolach. Wszystko zależy od typu, przebiegu i nasilenia choroby, właściwie dobranej farmakoterapii, wiedzy pacjenta i rodziny o chorobie, a także od zrozumienia i wsparcia osób bliskich. Choroba afektywna dwubiegunowa nie uniemożliwia nawiązywania, budowania i podtrzymywania satysfakcjonujących relacji z ludźmi, realizacji zawodowej i zadowolenia z życia. Oczywiście, jak każde przewlekłe schorzenie przysparza pewnych trudności i bywa uciążliwa, bo wymaga czujności, regularnych wizyt u specjalisty, samoobserwacji, przyjmowania leków i uważności.

Zioła przeciwwirusowe - 6 roślin zabijających wirusy

Źródło: Ktociewyleczy.pl

Wszyscy słyszeliśmy o roślinach, które wspierają odporność, niszczą bakterie i grzyby, jednak mało kto umie wymienić takie, przed którymi drżą wirusy. Tymczasem ich znajomość w obecnych czasach może być na wagę złota. Tym bardziej że są wśród nich surowce pomagające zwalczać zespół ostrej niewydolności oddechowej (SARS)!

Zioła przeciwwirusowe - 6 roślin zabijających wirusy

Wszyscy słyszeliśmy o roślinach, które wspierają odporność, niszczą bakterie i grzyby, jednak mało kto umie wymienić takie, przed którymi drżą wirusy. Tymczasem ich znajomość w obecnych czasach może być na wagę złota. Tym bardziej że są wśród nich surowce pomagające zwalczać zespół ostrej niewydolności oddechowej (SARS)!

Większość badań naukowych była i jest skoncentrowana nie tyle na odkrywaniu skutecznego leczenia chorób wirusowych, ile na szczepionkach. Mamy ich całkiem spory arsenał – szczepionka na ospę, polio, odrę, wirusowe zapalenie wątroby typu B, różne szczepy grypy. Problem jednak w tym, że część wirusów, która swój materiał genetyczny ma zapisany na jednej nitce RNA, bardzo często mutuje, co sprawia, że badacze muszą co rusz korygować szczepionki (tak jest np. w przypadku szczepionki na grypę). Problemem są też nowe wirusy – jak sięjący obecnie postrach SARS-CoV-2.

Na szczęście na Ziemi istnieją ogromne ilości środków przeciwwirusowych – w roślinach. Skąd one się tam wzięły? Otóż rośliny podobnie jak my nie raz doświadczyły infekcji wirusowych. Podczas tych niechcianych kontaktów wytworzyły związki chroniące je przed zakusami patogenów. Co więcej, niektóre z roślin zastosowane jako konkretne leki przeciwwirusowe wydają się znacznie bardziej skuteczne niż farmaceutyki!

Czarny bez (*Sambucus nigra*) działa przeciwwirusowo



Okazuje się, że ten popularny krzew może chronić nas przed grypą oraz wirusowymi infekcjami dróg oddechowych. W pewnym badaniu stwierdzono, że Sinupret będący mieszanką 5 ziół (*Sambucus nigra*, *Gentiana lutea*, *Primula veris*, *Verbena officinalis* i *Rumex spp.*) ma działanie ogólnie przeciwwirusowe.

Kwiaty i jagody czarnego bzu wykazują dobrą aktywność przeciwko wirusom grypy (i niektórym innym otoczkowym, zwłaszcza oddechowym). Dlatego jeśli nie masz nic pod ręką, w przypadku ciężkiej infekcji dróg oddechowych skorzystaj z czarnego bzu.

Kuracja odnosi najlepsze efekty, gdy zaczyna się ją stosować przy pierwszych objawach choroby – już przy mrowieniu w kościach.

Syrop z czarnego - przepis

Aby przygotować syrop, wystarczą szklanka suszonych jagód, 2 l wody i... 20 filiżanek cukru. Suszone owoce namocz przez noc w wodzie w lodówce.

Rano postaw garnek na kuchence, doprowadź do wrzenia i zmniejsz ogień.

Gotuj tak długo, aż ilość płynu zmniejszy się o połowę. Nie mieszaj.

Gdy osiągniesz swój cel, odstaw napój do ostygnięcia.

Teraz przecedź go przez gęste sito, odcisnij dokładnie jagody i wyrzuć je.

Postaw garnek na średnim ogniu i do klarownego płynu powoli wsypuj cukier, mieszaj aż do całkowitego rozpuszczenia.

Dorośli powinni przyjmować 2-4 łyżki stołowe co 2-4 godz. już przy pierwszych oznakach infekcji.

Lecznicze właściwości czarnego bzu

- Hamuje replikację drobnoustrojów i ich dojrzewanie, wiązuje wirusy grypy, powstrzymując je tym samym od infekowania komórek gospodarza, działa depurynująco na oba kwasy nukleinowe (RNA i DNA) oraz zainfekowane rybosomy komórek gospodarza.

- Czarny bez ma też działanie profilaktyczne – chroni przed infekcją.

- Owoce czarnego bzu niszczą wirusy grypy A i B oraz opryszczki.

Tarczycza bajkalska (*Scutellaria baicalensis*) działa przeciwwirusowo



W Chinach, skąd pochodzi, nazywana jest złotym korzeniem. I tę część tarczycy wykorzystują do przygotowania leczniczego proszku. Stosują go w dawce 3-9 g co godzinę.

Światowej sławy specjalista w zakresie ziołolecznictwa Stephen Harrod Buhner zaleca przyjmowanie łyżeczki sproszkowanego korzenia 3-6 razy dziennie. Zachęca też do przygotowania przeciwwirusowej nalewki.

Przeciwwirusowa nalewka z tarczycy bajkalskiej - przepis

Sproszkowany korzeń *Scutellaria baicalensis* zalej alkoholem wymieszanym po połowie z wodą w proporcji 5 części cieczy na 1 część korzenia.

Następnie pij 0,25-0,5 łyżeczki 3 razy dziennie. W ostrych stanach stosuj podwójną ilość.

Substancje aktywne zawarte w tarczycy utrzymują się we krwi tylko przez kilka godzin, dlatego preparaty z rośliny należy przyjmować co 4 godz. Tarczycza bajkalska jest przeciwwskazana u chorych na cukrzycę typu 1, ciężarne oraz osoby przyjmujące leki obniżające ciśnienie krwi.

Lecznice właściwości tarczycy bajkalskiej

- Tarczyca bajkalska ma szerokie spektrum działania – m.in. zmniejsza replikację patogenów, ogranicza ilość wirusowego RNA w komórkach, reguluje wrodzoną odporność gospodarza, hamuje uwalnianie wirusów z zainfekowanych komórek oraz blokuje kaskady wirusowych cytokin.
- Jest aktywna m.in. przeciwko koronawirusowi SARS, grypie A (H1N1, H3N2), ptasiemu wirusowi zapalenia oskrzeli, WZW A, HIV-1, wirusom odry, mozaiki, polio, Epsteina-Barr.

Imbir (*Zingiber officinale*) działa przeciwwirusowo



Sok ze świeżego imbiru to doskonały środek przeciwwirusowy. Potrzebuje zaledwie 30 min, by przedostać się do naszego krwioobiegu i to nawet wtedy, gdy wypijesz go wraz z gorącą herbatą. W ostrych stanach herbatę z dodatkiem świeżego imbiru należy spożywać co 2-3 godz. Wyciśnij jeden lub więcej kawałków imbiru wielkości średniej marchewki. Połącz ¼ filiżanki świeżego soku z 0,35 l gorącej wody, łyżką stołową miodu z dzikich kwiatów, ¼ wyciśniętej limonki oraz szczyptą pieprzu cayenne. Pij 4-6 filiżanek dziennie.

Właściwości lecznicze imbiru

- Imbir blokuje przyłączenie wirusów do komórki gospodarza, ogranicza hemaglutyninę, hamuje proteazy wirusowe i neuraminidazę oraz stymuluje przeciwwirusową aktywność makrofagów.
- Imbir wykorzystywany jest do leczenia grypy, zapalenia wątroby typu C, opryszczki HVS-1 i -2, żółtej febry, rinowirusa (szczególnie 1B), infekcji enterowirusami.
- Imbir najlepiej sprawdza się w leczeniu dróg oddechowych oraz jako wsparcie w leczeniu pozostałych infekcji wirusowych.

Pstrolistka sercowata (*Houttuynia cordata*) działa przeciwwirusowo



Jej charakterystyczną cechą jest niespecjalnie przyjemny rybi zapach. Warto go jednak znieść, bo sok i nalewka ze świeżych roślin działają przeciwbakteryjnie i antywirusowo. Jednak nim zaczniesz ją zbierać, sprawdź, czy nie rośnie na glebie zanieczyszczonej ołowiem lub arsenem. Zioło to bowiem kumuluje obie te toksyny.

Nalewka z pstrolistki sercowatej - przepis

0,5 kg liści *Houttuynia cordata* zalej

1 l czystego alkoholu zbożowego.

Odstaw na 2 tygodnie do macerowania.

Następnie zdekantuj i wyciśnij nalewkę.

W przypadku infekcji wirusowych stosuj 1/4-1/2 łyżeczki do 6 razy dziennie, zależnie od tego, jak ostro przechodzisz chorobę.

Właściwości lecznicze pstrolistki sercowatej

- Zdaniem Buhnera to lek o średnim spektrum działania. Pstrolistka wykorzystywana jest głównie w leczeniu infekcji dróg oddechowych i grypy, bowiem jest aktywna m.in. przeciwko koronawirusowi związanemu z SARS (FFM-2, FFM-2), grypie A i wirusowi zakaźnego zapalenia oskrzeli ptaków.

- Warto tu wspomnieć również, że przeciwdziała wirusowi Dengi serotyp 2, Herpes simplex 1 i 2, cytomegalii oraz enterowirusowi 71.

- Natomiast jest nieskuteczna przeciwko polio i Cocksackie.

Oregano (*Origanum vulgare*) działa przeciwwirusowo



Dzięki obecności sporej ilości karwakrolu olejek ekstrahowany z liści tej popularnej przyprawy działa odkażająco oraz wirusobójczo.

Właściwości lecznicze oregano

- W badaniach sprawdzono jego działanie wobec mysiego norowirusa, odpowiedzialnego za tzw. nieżyty żołądkowe połączone z biegunką.
- Ich wyniki pokazały, że karwakrol skutecznie inaktywuje wirusa w ciągu godziny od ekspozycji, działając bezpośrednio na kapsyd wirusowy, a następnie na RNA. Ma też udowodnione działanie przeciwko enterowirusowi 71.

Lukrecja (*Glycyrrhiza gabra*) działa przeciwwirusowo



Kochają ją Chińczycy, Japończycy (stosują w medycynie Kampo), wreszcie kochamy i my. Skąd taki afekt? Otóż lukrecja działa wysoce synergistycznie z innymi roślinami. Jej potencjał przeciwwirusowy ściśle łączy się z dużą zawartością glicyryzyny, która osiąga maksymalne stężenie w surowicy po 4-8 godz. od spożycia.

Przepis na nalewkę z lukrecji

- Jedną część suszonego korzenia lukrecji zalej 5 częściami alkoholu po połowie zmieszanego z wodą.

- Dodaj do niego łyżkę octu.
- Pij po 30-60 kropli do 3 razy dziennie, a w ostrych stanach chorobowych po ½ łyżeczki 3-6 razy dziennie, najlepiej zmieszane z innymi opisanymi tu ziołami. Nie czyń tego dłużej niż przez 6 tygodni.

Działanie lecznicze lukrecji

- Lukrecja zapobiega namnażaniu szerokiej gamy wirusów, hamuje ich wzrost, przeciwdziała neuraminidazie u wielu szczepów grypy.
- Zapobiega aktywacji enzymów HIV-1.
- Inaktywuje cząstki patogenów, silnie hamuje wirusową kaskadę cytokin, obniża przepływowość dwuwarstwowej błony lipidowej, zatrzymując w ten sposób wywołane wirusem powstawanie porów błony, przez które mikroby dostają się do komórek gospodarza.
- Pobudza produkcję interferonu, poprawia tworzenie przeciwciał, stymuluje fagocytozę.
- Jest skuteczna m.in. przeciwko koronawirusom (także tym wywołującym SARS) oraz szczepom grypy (H1N1, N2N2, H5N1, H9N2).
- Hamuje infekcję komórkową wywołowaną przez 11 różnych flawiwirusów, w tym najbardziej szkodliwych – dengi, japońskiego i kleszczowego zapalenia mózgu oraz żółtej gorączki.

Czy kurkuma i kurkumina to jest to samo?



Ta popularna w kuchni indyjskiej przyprawa jest silnym naturalnym środkiem bakteriobójczym. Jest dobrze tolerowana przez organizm - zdaniem ekspertów trudno jest zatruć się kurkumą.

Z korzenia kurkumy (ostrzyżu długiego) wyodrębniono kilka substancji o właściwościach leczniczych. Najlepiej przebadaną z nich jest kurkumina, czyli polifenol o silnych właściwościach przeciwutleniających, który nadaje kurkumie żółty kolor. Kurkuma to nie tylko kurkumina, ale badania wskazujące na skuteczność kurkuminy w walce z chorobami można postrzegać jako zachętę do stosowania kurkumy – o ile nie ma ku temu przeciwwskazań.

Właściwości lecznicze kurkumy

Badania nad kurkumina odbywają się zwykle przy wykorzystaniu wyodrębnionej substancji. Ponieważ jednak kurkumina naturalnie występuje w kurkumie, stosowanie ostrzyżu z pewnością również przyczynia się do polepszenia kondycji zdrowotnej organizmu. Kurkumina to naturalna substancja przeciwbakteryjna. Udowodniono, że zwalcza m.in. opornego na metycylinę gronkowca złocistego (MRSA), może też zwiększać właściwości

przeciwbakteryjne leków¹. Jednym z podstawowych zastosowań kurkumy jest wspomaganie trawienia.

Kurkuma wzmacnia odporność - wspomaga organizm w walce z chorobotwórczymi drobnoustrojami. Kurkumina i olejki eteryczne pobudzają mechanizmy obronne organizmu.

Podczas infekcji dróg oddechowych warto sięgnąć po kurkumę.

Okazuje się jednak, że ostryż ma nam do zaoferowania o wiele więcej: kurkuma łagodzi objawy zespołu jelita drażliwego, choroby Leśniowskiego-Crohna, wielu chorób układu pokarmowego powiązanych z wrzodami, a także niektórych schorzeń trzustki.

Kurkumina działa jak naturalny lek na cukrzycę: obniża poziom glukozy we krwi. Ponadto korzystnie wpływa na pracę nerek w przebiegu nefropatii cukrzycowej². Kurkumina wspomaga organizm w walce z wolnymi rodnikami, co przekłada się nie tylko na dłuższe zachowanie młodego wyglądu, ale też zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób powiązanych z uszkodzeniami DNA, w tym wieloma odmianami raka oraz schorzeniami neurodegeneracyjnymi.

Kurkumina działa przeciwzapalnie, dlatego zaleca się ją osobom z chorobami autoimmunologicznymi oraz pacjentom poddawanych chemioterapii – wspomaga ona działanie leków przeciwnowotworowych i wykazuje działanie chemoprewencyjne³. Udowodniono, że kurkumina wspomaga terapię wielu przewlekłych schorzeń, w tym cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego i innych powiązanych ze stanami zapalnymi.

Kurkumina wspomaga pracę układu krążenia, korzystnie wpływa na śródbłonek naczyniowy, a jej skuteczność jest porównywalna z niektórymi lekami. Ponadto udowodniono, że kurkumina zmniejsza prawdopodobieństwo zawału serca.

Kurkumina to przyjaciel układu nerwowego - zwiększa poziom hormonu BDNF, którego aktywność powiązano z prawidłowym rozrostem neuronów. Natomiast niedobór hormonu BDNF zaobserwowano u pacjentów z depresją i chorobą Alzheimera⁵.

Ponadto kurkumina poprawia pracę mózgu. Potwierdza to badanie, w którym ochotnicy mieli przyjmować proszek z kurkumy lub antydepresant. Wynika to z tego, że kurkumina przekracza barierę krew-mózg, która dla niektórych leków jest nie do pokonania⁶.

Kurkuma wspomaga też stawy, co potwierdza badanie z udziałem ochotników cierpiących na RZS: kurkumina okazała się równie skuteczna co leki przeciwzapalne⁷. Niewykluczone też, że substancja ta wspomaga wydzielanie serotoniny i dopaminy – zaburzenia aktywności tych neuroprzekaźników powiązano ze schorzeniami psychicznymi i neurodegeneracyjnymi⁸.

Udowodniono korzystny wpływ stosowania kurkuminy u pacjentów z łuszczycą, chorobą nerek i dyskinezą dróg żółciowych². Ponadto obniżając poziom glukozy we krwi i wspomagając pracę układu pokarmowego, kurkuma pomaga schudnąć.

Kurkuma – właściwości zdrowotne

Kurkuma, czyli ostryż długi, to roślina z rodziny imbirowatych. Jest stosowana jako przyprawa oraz jako lekarstwo zgodnie z medycyną ajurwedyjską. Wśród wielu substancji aktywnych kurkumy na szczególną uwagę zasługuje kurkumina – polifenol, któremu ostryż zawdzięcza właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające, rozgrzewające, przeciwbakteryjne i przeciwnowotworowe. Kurkuma ponadto ułatwia trawienie, działa ochronnie na wątrobę i serce i obniża poziom cukru we krwi¹.

Kurkuma – działanie przeciwnowotworowe

Kurkumina a rak płuc

W rozwoju raka płuc kluczową rolę odgrywają dwie substancje: elastaza neutrofilowa (uaktywnia się ona podczas stanów zapalnych, ale może też sprzyjać namnażaniu niektórych komórek rakowych) oraz alfa1-antytrypsyna (białko, które hamuje aktywność tej elastazy). Udowodniono, że kurkumina zwiększa ekspresję alfa1-antytrypsyny i tym samym zwalcza guzy powiązane z aktywnością elastazy^{2,3}. Inne badanie wykazało, że kurkumina zmniejsza liczbę białek powiązanych z przerzutami raka płuc^{2,4}

Kurkumina a białaczka

W przebiegu przewlekłej białaczki limfocytowej B-komórkowej dochodzi do nieprawidłowego namnażania limfocytów B. Kurkumina wpływa na aktywność białka hamującego apoptozę i w ten sposób przyczynia się do śmierci limfocytów B^{2,5}. Natomiast w przypadku przewlekłej białaczki szpikowej kurkumina zwiększa aktywność wyciszonego supresora (substancji hamującej rozwój) guza^{2,6}.

Kurkumina a rak prostaty

Nowotwór stercza rozwija się m.in. w wyniku predyspozycji genowej. Kurkumina potrafi zmniejszyć ekspresję genów powstrzymujących apoptozę i wpłynąć na substancje, które ten proces indukują^{2,7}.

Kurkumina a rak żołądka

Kurkumina powstrzymuje aktywność niektórych zapobiegających apoptozie białek i zwiększa wydzielanie BAX - proteiny regulującej cykl życia komórki^{2,10}.

Kurkumina a rak jelita grubego

W pewnym badaniu zauważono, że kurkumina powstrzymuje rozrost raka jelita grubego. Oddziałuje ona na aktywność białka - kinazy, którą powiązano z rozwojem tego nowotworu^{2,11}. W innym badaniu przeprowadzonym na ludzkiej tkance zaatakowanej przez raka jelita grubego udowodniono, że kurkumina znacząco powstrzymała rozrost nowotworu^{2,12}.

Kurkumina a rak kości

Kurkumina hamuje rozwój kostniakomięsaka i wspomaga namnażanie zdrowych komórek. W tym badaniu wykorzystano liposomalną postać kurkuminy (tzn. zamkniętą w cząsteczce tłuszczu), która lepiej się wchłania¹³

Jak stosować kurkumę?

Kurkumę stosuje się zewnętrznie w przypadku: schorzeń skórnych, [trudno gojących się ran](#). Kurkuma stosowana wewnętrznie pomaga na: problemy z trawieniem, choroby układu moczowego, choroby jelit, cukrzycę i inne problemy metaboliczne, choroby układu krążenia²

Jak zwiększyć ilość spożywanej kurkuminy w ciągu dnia?

W życiu codziennym trudno stosować samą kurkuminę tak jak robią to naukowcy. Prawie niemożliwe jest też przyjmowanie jej w dużych dawkach w postaci świeżego korzenia czy proszku, jak to ma miejsce podczas badań (nawet 12 g dziennie przez 3 miesiące²).

W naturalnych warunkach korzeń kurkumy zawiera tylko niewielkie ilości kurkuminy i olejków eterycznych, które są niezbędne do prawidłowego oddziaływania na organizm. Kurkumina

stanowi zaledwie 3% wagi sproszkowanego korzenia kurkumy, ponadto organizm ma problemy z jej przyswajaniem, większość więc zostaje wydalona⁹.

Dobrym sposobem na dostarczenie większej dawki kurkumy jest przyjmowanie jej w postaci ekstraktu. Zdrowa, zbilansowana dieta i odpowiednia suplementacja może zapewnić optymalne ilości kurkuminy i olejków eterycznych z kurkumy.

Na co zwrócić uwagę przy zakupie kurkumy w formie suplementów?

- Należy zwrócić uwagę na zawartość kurkuminoidów (kurkuminy i olejków eterycznych, takich jak np. ar-turmeron), które zwiększają skuteczność kurkumy. Synergiczne działanie kurkuminy i olejków eterycznych sprawia, że preparaty kurkumy są znacznie bardziej biodostępne dla organizmu. Wysoka zawartość składników aktywnych w suplementach diety sprawia, że mają one silniejsze właściwości zdrowotne.^{[1][SEP]}
- Preparat musi być wolny od metali ciężkich, takich jak ołów, arsen, kadm czy rtęć.^{[1][SEP]}
- Do produkcji suplementu nie mogą być używane rozpuszczalniki takie jak dwuchlorek etylu (EDC), benzen, aceton czy alkohol izopropylowy - są one szkodliwe dla zdrowia.

Kurkuma - przeciwwskazania

Komu kurkuma szkodzi? Kurkuma przeciwwskazana jest u osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe oraz leczące się na kamicę żółciową nie powinny stosować kurkumy bez zgody lekarza. Co prawda udowodniono terapeutyczną rolę kurkumy w schorzeniach układu krwionośnego i trawiennego, jednak w niektórych przypadkach może ona nasilić objawy choroby.

Kurkumy powinny unikać kobiety w ciąży ze względu na ryzyko przedwczesnego porodu. Pacjenci z kamicą żółciową i stosujący leki przeciwzakrzepowe nie mogą stosować jej bez konsultacji z lekarzem. Matki karmiące piersią powinny mieć na uwadze, że smak mleka zależy od tego, co jedzą – nie każdemu dziecku będzie odpowiadał gorzki smak mleka. Kurkuma w kuchni

Kurkuma to popularna przyprawa w kuchni wschodniej, od krajów arabskich, aż po Indie i Tajlandię. Znajdziemy ją zarówno w zupach, jak i daniach mięsnych, warzywnych, a nawet deserach. Obecnie coraz większą popularność zyskują koktajle z kurkumą. Kurkuma świetnie się sprawdza solo, ale lubi też towarzystwo wielu przypraw, w tym papryki (słodkiej i ostrej), kolendry (zwłaszcza świeżej), kuminu (kminu rzymskiego), kminku, czosnku, kardamonu, cynamonu, imbiru i pieprzu, który (tak jak tłuszcz) ułatwia jej wchłanianie.

Sama kurkuma nadaje potrawie lekko gorzki posmak, co właśnie wskazuje na jej działanie wspomagające trawienie. Z powodu kurkuminy, która barwi korzeń kurkumy na pomarańczowo-żółto, ostryż może też pełnić rolę barwnika spożywczego, nadając ryżowi lub ziemniakom piękny żółty kolor. Co ciekawe, kurkuma była jedną z ulubionych przypraw polskiej szlachty.

Tekst powstał na podstawie książki Stephena Herroda Buhnera pt. "Zioła przeciwwirusowe. Naturalna alternatywa dla leczenia lekoopornych wirusów" wydawnictwa Białły Wiatr (www.biallywiatr.com). Znajdziesz w niej inne zioła oraz dowiesz się więcej o tym, jak się chronić przed wirusami.

SAMO ŻYCIE

Na podstawie: Respect Matters More Than Money for Happiness in Life

Źródło: senior.pl

Szacunek ważniejszy dla poczucia szczęścia niż pieniądze

Poczucie szczęścia w życiu ma większy związek z tym, na ile jesteś szanowany/a i podziwiany/a przez otoczenie niż ze statusem majątkowym.

Na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley sprawdzono, jaki jest związek między różnymi typami statusu i dobrostanem.

- Zainteresowaliśmy się taką relacją, ponieważ istnieje wiele dowodów na to, że wyższy status społeczno-ekonomiczny - większe bogactwo i wyższe wykształcenie - wcale nie poprawia subiektywnego dobrostanu. A jednocześnie wiele teorii sugeruje, że taki status powinien zwiększać poczucie szczęścia - mówi psycholog Cameron Anderson, współautor badań.

Jeśli wyższy status społeczno-ekonomiczny nie jest równoznaczny z wyższym poczuciem dobrostanu, to co za to odpowiada? Szacunek i podziw w grupie przyjaciół, sąsiadów, czy znajomych z grupy sportowej może mieć wpływ na poziom szczęścia. - Wysoka pozycja na lokalnej drabinie skutkuje większym szacunkiem, możliwością decydowania i ściślejszą integracją z grupą społeczną - mówi Anderson.

Skąd ten związek między statusem socjometrycznym a dobrostanem można wyjaśnić? Częściowo można go poczuć władzy i akceptacją społeczną.

Co ciekawe, status socjometryczny miał istotne znaczenie dla dobrostanu, a status socjoekonomiczny - nie. - Jednym z powodów, dla których pieniądze nie dają szczęścia, jest to, że ludzie szybko przystosowują się do nowego poziomu dochodów lub bogactwa. Na przykład zwycięzcy loterii są początkowo szczęśliwi, ale potem szybko przywracany jest u nich pierwotny poziom szczęścia - wyjaśnia psycholog. Adaptacja może po prostu nie mieć miejsca w przypadku statusu w grupie społecznej. - Możliwe, że bycie szanowanym, wywieranie wpływu i integracja społeczna zwyczajnie nigdy się nie tracą na atrakcyjności - dodaje Anderson.

5 sposobów na długotrwałe szczęście

Shczęście nie jest czymś ulotnym, da się je zdobyć na całe życie, ponieważ to stan, który daje się wypracować. Oczywiście stan zdrowia, majątek, rodzina, rodzaj pracy nie pozostają bez znaczenia, ale w dużej mierze to od nas samych zależy, na ile radości i usatysfakcjonowani się czujemy. Nie ma na co czekać, trzeba zastosować tych pięć sposobów i zapewnić sobie poczucie szczęścia.

Dysponujemy możliwością wytrenowania umysłu tak, by umieć widzieć dobro w większości sytuacji i zapewnić sobie poczucie szczęścia na stałe.

1. Wymagaj od innych odpowiedniego traktowania

Bezwiednie przekazujesz innym ludziom informacje o sobie dając tym samym znać, w jaki sposób mogą Cię traktować. Nie warto narzekać na kiepskie relacje z innymi, bo to Ty jesteś odpowiedzialny/a za to, jak postrzegają Cię inni i jak się z Tobą „obchodzą”. Zauważ, że wszelkie Twoje związki z ludźmi mają jedną wspólną cechę - Ciebie, więc to Ty masz największy wpływ na ich kształt. Nawet jeśli określone relacje są dość skostniałe, możesz „renegocjować” ich warunki. W znacznym stopniu to od Ciebie zależy, jaki kształt te związki przyjęły i jak będą ewoluowały.

2. Pamiętaj, że Twoje wybory nie muszą być „na zawsze”

Wyborów dokonuje się, bo (a) trzeba i (b) dają szansę na lepsze funkcjonowanie. Ale jednocześnie też (c) umożliwiają realne sprawdzenie, co jest dla Ciebie dobre, a czego jednak warto unikać. Pamiętaj zatem, że to Ty możesz dokonać zmian. Psycholodzy mówią, że w wielu przypadkach ludzie nie idą na przód, ponieważ sądzą, że dokonanie wyboru będzie czymś ostatecznym. To prawda, że niektóre decyzje są na lata, a inne na dni, ale wręcz niebezpiecznie jest myśleć, że wybiera się coś na zawsze - ludzie odchodzą, firmy splajtują, mieszkania niszczej. Pewna elastyczność i gotowość na zmiany ma wręcz funkcje ochronne, tym bardziej nie powinienes/powinnaś bać się dokonywać wyborów i je zmieniać.

3. Nie działaj emocjonalnie

Nie oznacza to, że masz ignorować swoje emocje, ale pamiętaj o sposobie ich oddziaływania. Uczucia stanowią pewien drogowskaz, ale nie należy zakładać, że tylko one pełnią tę funkcję. Zdarza się (często), że uważasz swoje uczucia za jedyną prawdę, ale wówczas odchodzisz od życiowych realiów. Jeśli nie potrafisz zyskać dystansu, możesz oceniać wszystko poprzez pryzmat emocji, ale one są przecież zaledwie częścią Twojego odbioru rzeczywistości i jej oceny. Nie daj się zatem im ponieść w tym sensie, że ich charakterystyczną cechą jest niestabilność poziomu, tzn. dane odczuwanie możesz uznać za decydujące, a po dwóch dniach dostrzec, że jego siła znacznie osłabła i nie może być jedynym punktem odniesienia. Pozwól sobie więc na pełne przeżywanie emocji, ale nie umożliwiał im zawładnięcie Twoimi myślami i ocenami.

4. Nie zapominaj o przyczynach, dla których coś robisz

Dlaczego robisz to, co robisz, stanowi najważniejszy identyfikator sukcesu. Ile razy mogłeś/aś słyszeć od znajomych „Po co mi to wszystko?” lub „Czemu ja to w ogóle robię” Bez względu na to czy chcesz schudnąć, zmienić pracę, zmodyfikować określoną relację, czy skończyć jakiś kurs - Twoja motywacja ma znaczenie. Cokolwiek planujesz, jasno wskaż na towarzyszące tym planom „dlaczego”, to pozwala bardziej świadome, zaangażowane dążenie do celu i poczucie „bycia u sterów” swoich działań.

5. Podążaj za marzeniami

Inwestuj w to, o czym marzysz. Wysiłek, czas i pieniądze włożone na realizację tego, czego naprawdę pragniesz, nie są stracone. Z kilku powodów. Po pierwsze, w ten sposób dbasz o własny rozwój. Po drugie, pokazujesz sobie samemu/samej, że Twoje pragnienia są ważne. Poza tym, nawet jeśli coś się nie powiedzie, nie wyrzucasz sobie braku prób. Wreszcie, dzięki temu właśnie zwiększa się Twoje poczucie szczęścia - masz świadomość swojej sprawczości i nadzieję na osiągnięcie tego, na czym Ci zależy.

Szczęście: ulotne i nieokreślone

Miłość, kariera zawodowa, rodzina, zwierzęta, słodycze, a nawet samochód – ilu ludzi, tyle definicji szczęścia oraz elementów, które na to szczęście się składają. Każdy z nas inaczej rozumie to pojęcie. Oznacza to, że nie istnieje jedna definicja szczęścia i, w przeciwieństwie do definicji naukowych, każda jest poprawna.

Gdy zapytamy się przypadkowych osób o to, jak jest przez nich postrzegane szczęście, z całą pewnością usłyszymy kilka utartych haseł jak: rodzina, uroda, pieniądze, spełnienie. Oczywiście każde z tych haseł ma ze szczęściem dużo wspólnego, jednak żadne nie wyczerpuje go w pełni. Szczęścia bowiem nie da się zamknąć w jasno ustalonych granicach, nawet jeżeli są to granice określone indywidualnie, w zgodzie z naszymi przekonaniem i priorytetami. Spróbujmy więc ustalić czym to szczęście jest? Z całą pewnością jest czym innym dla kobiet a czym innym dla mężczyzn.

Szczęście a płęć

- U mężczyzn szczęście bardzo często sprowadza się do sfery materialnej, do chęci posiadania licznych dóbr. Niewątpliwie powiązane jest to ze stereotypem mężczyzny-zdobywcy, który cały czas powielany jest w naszym społeczeństwie - mówi psycholog Beata Rusek, ekspert z portalu PoProstuZdrowo.pl.

W opinii wielu mężczyzn uważają się za szczęśliwych, gdy osiągną stabilizację finansową, gdy szybko i konsekwentnie wspinają się po szczeblach kariery zawodowej, gdy mogą pozwolić sobie na zakup drogich gadżetów, a także gdy stać ich na zaspokojenie swoich potrzeb materialnych np.: zakup wymarzonego auta, którym będą mogli się pochwalić. Poczucie szczęścia nierozdzielnie połączone jest u nich z poczuciem własnej wartości, która budowana jest na społecznym uznaniu i akceptacji. Nie należy jednak podchodzić do tych kwestii jak do obowiązujących reguł. Bardzo wielu mężczyzn odczuwa bowiem szczęście, gdy zapewnia byt swojej rodzinie albo gdy ma możliwość sprawdzać i spełniać się w roli ojca. Istnieje również cała masa powielanych schematów dotyczących kwestii szczęścia kobiety. Kobiety od bardzo długiego czasu postrzegane są jako płęć bardziej uduchowiona. Dzięki temu szczęście odnajdują często w sferach innych niż sfera materialna. W opinii wielu, niczym mityczna Hestia, kobiety są boginiami domowego ogniska, które czują się szczęśliwe, gdy spełniają się w roli matki, żony, gdy u ich boku mają wyrozumiałego mężczyznę.

Obecnie jednak schematy te ulegają zmianom, chociaż cały czas nie brakuje zwolenników „tradycyjnego” modelu szczęścia dla pań. Kobiety podobnie jak mężczyźni często dążą do osiągnięcia wysokiej pozycji zawodowej oraz prowadzą konsumpcyjny tryb życia, i właśnie w tak zorganizowanym życiu odnajdują szczęście. Tak naprawdę wszystko zależy od osobowości - mówi psycholog.

Recepta na szczęście

Nie istnieje więc prosta recepta na bycie szczęśliwym, każdy bowiem ma inny pomysł na własne życie, ma inne oczekiwania. Można jednak wskazać kilka uniwersalnych punktów. Przede wszystkim ważne jest, aby mieć cel w życiu. Nieistotne czy jest to coś banalnego, czy coś wysublimowanego. Należy robić wszystko, co w naszej mocy, aby cel ten zrealizować. Po drugie

ważne jest, aby nauczyć się bycia samemu, bez względu na to czy jesteśmy w związku, czy też nie. Nie możemy uzależniać naszego szczęścia od drugiej osoby. Sami jesteśmy panami swojego losu. Po trzecie musimy nauczyć się puszczać w niepamięć wszelkie porażki, nie możemy rozpamiętywać tego, co nam się nie udało, przecież i tak nie mamy wpływu na to, co się już wydarzyło. Po czwarte warto zdecydować się na uprawianie sportu, a wszystko po to, by zadbać o swoje zdrowie, wszak „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Na koniec piąta zasada i być może najważniejsza – popatrzeć na swoje życie obiektywnie, zastanowić się, czy na pewno mamy powody do niezadowolenia. Z całą pewnością są osoby, które mają gorszą sytuację niż my. Poza tym nasze szczęście zależy głównie od nas samych i chociażby z tego powodu warto brać życie takim, jakie jest i z uśmiechem patrzeć w przyszłość.

Szczęście przychodzi z wiekiem

Z badań amerykańskich naukowców wynika, iż starsi ludzie są szczęśliwsi od przedstawicieli młodszych pokoleń.

To jak ludzie określają swój poziom szczęścia jest w znacznym stopniu odzwierciedleniem tego, czy społeczeństwo, w którym żyją odpowiada ich potrzebom.

Z trwających wiele lat badań wynika iż biali mieszkańcy Ameryki są bardziej szczęśliwi od Afroamerykan, mężczyźni natomiast są mniej zadowoleni z życia od kobiet.

Najmniej szczęśliwą grupą okazało się pokolenie „baby boom” czyli osoby urodzone pomiędzy 1946 a 1964 rokiem. Zdaniem autorki badań niskim poziomem szczęśliwości wśród przedstawicieli tego pokolenia wynika z jego liczebności a co z tym idzie z konkurencji w realizowaniu swoich marzeń.

Z badań wynika także, że poziom szczęścia Amerykanów zwiększa się wraz z wiekiem- to prawdopodobnie następstwo wzrostu poczucia własnej wartości i osiągnięcia równowagi wewnętrznej.

Poczucie humoru zwiększa atrakcyjność

Gdy spotykają się dwie nieznajome osoby, im częściej mężczyzna próbuje być zabawny, a kobieta śmieje się z tych prób, tym większe jest prawdopodobieństwo, że kobieta będzie zainteresowana randkowaniem z tym mężczyzną. Jednak jeszcze lepszym wskaźnikiem romantycznego związku jest wspólny śmiech z tych samych powodów.

Poczucie humoru od jakiegoś czasu uważa się za jedną z najbardziej cenionych cech partnera, bo pozwala wydobyć spryt u tego, z kim planuje się związek. Jednak znalezienie kogoś, kto docenia twoje poczucie humoru, jest cenne samo w sobie, mówi prof. Jeffrey Hall z University of Kansas. Pomysł, że humor jest oznaką inteligencji, nie pokazuje całej prawdy o tej cesze. Jeśli spotykasz kogoś, z kim możesz się pośmiać, może to wskazywać, że twój przyszły związek będzie zabawny i pełen radości - wskazuje prof. Hall.

Badania pokazały, że ludzie z poczuciem humoru byli raczej znacznie bardziej ekstrawertyczni niż inteligentni i postrzegani w ten właśnie sposób przez nieznajomych. Odkryto też, że im więcej razy mężczyzna próbował być zabawny, a kobieta częściej śmiała się z jego żartów, tym wyższe oznaczało to prawdopodobieństwo, że kobieta jest nim zainteresowana w aspekcie romantycznym. Odwrotna sytuacja zaś nie miała miejsca. Kiedy z kolei para śmiała się razem, byli bardziej zainteresowani sobą niż pozostali.

Ustalono też, że:

- humor wskazuje na towarzyską i miłą osobowość;
- mężczyźni wykorzystują humor, aby ocenić, czy kobiety są nimi zainteresowane;
- kiedy mężczyźni żartują, a kobiety się śmieją, jest to „scenariusz zalotów”;
- humor jest uważany za zaletę samą w sobie.