

Stowarzyszenie

TĘCZA



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 3/2022 – CZERWIEC

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

Za nami rok wytężonej pracy, w którym każdemu przyszło się zmierzyć z założonymi postanowieniami i celami. Na pytanie, czy wszystko poszło po naszej myśli, każdy musi odpowiedzieć sobie sam. Z pewnością był to rok, w którym musieliśmy zmagać się z pandemią i długo obowiązywały nas obostrzenia sanitarne.

Przed nami wakacje, czas bez troski i wymarzonego odpoczynku. Z pewnością wielu z Was wyjedzie na turnus rehabilitacyjny, wczasy, na działkę, czy też wybierze inną formę wypoczynku. Dlatego też przypominamy o ulgach, jakie mają osoby niepełnosprawne i ich opiekunowie podróżując komunikacją publiczną.

Podczas odpoczynku pamiętajmy jednak o zapewnieniu bezpieczeństwa całej rodzinie, zwłaszcza przebywając nad wodą i świeżym powietrzu.

Na prośbę czytelników jeszcze raz chcemy przypomnieć o programach realizowanych przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy w 2022 roku i skierowanych do osób niepełnosprawnych. Dotyczą one Asystenta Osoby Niepełnosprawnej, opieki wytchnieniowej oraz transportu. W poniższych artykułach dowiecie się też jak z tych programów skorzystać.

Wszystkim czytelnikom i sympatykom życzymy udanego wypoczynku i nabrania sił przed kolejnymi wyzwaniami w nowym roku szkolnym.



Jaki to miesiąc zamyka szkoły i daje dzieciom urlop wesoly?

To - WAKACJE

Przyjście lata - Jan Brzechwa

*I cóż powiecie na to, Że już się zbliża lato?
Kret skrzywił się ponuro: „Przyjedzie pewnie furą”.
Jeż się najeżył srodze: „Raczej na hulajnodze”.
Wąż syknął: „Ja nie wierzę. Przyjedzie na rowerze”.
Kos gwizdnął: „Wiem coś o tym. Przyleci samolotem”.
„Skąd znowu - rzekła sroka - Nie spuszczam z niego oka I w zeszłym roku, w maju, Widziałam je w tramwaju”.
„Nieprawda! Lato zwykle Przyjeżdża motocyklem!”
„A ja wam to dowiodę, Że właśnie samochodem”.
„Nieprawda, bo w karecie!” „W karecie? Cóż pan plecie? Oświadczyć mogę krótko, Przypłynie własną łódką”.
A lato przyszło pieszo - Już łąki nim się cieszą I stoją całe w kwiatach Na powitanie lata.*



Spis treści

JAKI TO MIESIĄC ZAMYKA SZKOŁY I DAJE DZIECIOM URLOP WESOŁY?	3
INFORMACJE.....	4
ZNIESIENIE STANU EPIDEMII. CO Z ORZECZENIAMI?	4
ULGI KOMUNIKACYJNE W ŚRODKACH PUBLICZNEGO TRANSPORTU ZBIOROWEGO	5
WARSZAWSKIE PROGRAMY DLA ON – EDYCJA 2022.....	9
<i>Program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” – edycja 2022</i>	<i>9</i>
<i>Opieka wytchnieniowa w formie wsparcia dziennego i całodobowego w ramach Programu „Opieka Wytchnieniowa” – edycja 2022.....</i>	<i>11</i>
<i>Transport dla osób z niepełnosprawnościami</i>	<i>13</i>
ZDROWIE	20
PIĘĆ SPOSOBÓW NA TO CO ZROBIĆ, GDY OCZY PIEKĄ, BOLA, KŁUJĄ I STALE SĄ ZMĘCZONE? ZOBACZ, JAK MOŻESZ SOBIE POMÓC? ..	20
PROF. KRAWCZYŃSKI: TERAPIE GENETYCZNE I KOMÓRKOWE ZACZYNAJĄ POMAGAĆ W RATOWANIU WZROKU PACJENTÓW	22
DZIECIŃSTWO Z PSEM MOŻE ZAPOBIEGAĆ CHOROBIĘ LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA	25
CHOROBA CROHNA: ORGANIZM BRONI SIĘ PRZED JEDZENIEM.....	26
Z DZIENNIKA ZDROWIA	29
<i>Poznaj skuteczne remedium na ospałość i brak energii.....</i>	<i>29</i>
<i>Te produkty działają jak antydepresanty, ale bez skutków ubocznych!.....</i>	<i>30</i>
<i>Czy wiesz co kryje się pod kodem E162?</i>	<i>31</i>
<i>7 naturalnych metod na dużo lepsze krążenie</i>	<i>31</i>
<i>Rób je regularnie - 12 zdrowych rytuałów.....</i>	<i>33</i>
<i>HOMA - najważniejsze badanie, jakie warto wykonać</i>	<i>35</i>
ROZMAITOŚCI	37
UCZNIOWIE Z BIAŁEGOSTOKU OPRACOWALI RĘKAWICĘ TŁUMACZĄCĄ JĘZYK MIGOWY.....	37
JAK POCIESZAĆ?	38
STAROSTWO BIELSKIE MOŻE BYĆ PRZYKŁADEM.	40
JĘZYK WCIĄŻ ŻYWY	41
WSPOMNIENIE.....	43
ŁATWOPALNE ŻYCIE POETKI	44
KULINARIA	47
KUCHNIA PO NASZEMU	47
OGŁOSZENIA	49
OGŁOSZENIE P.H.U IMPULS	49
ZAPROSZENIE FUNDACJI VIS MAIOR:	50

INFORMACJE

Zniesienie stanu epidemii. Co z orzeczeniami?

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

16 maja stan epidemii został zastąpiony stanem zagrożenia epidemicznego. W związku z tym pojawiło się wiele sprzecznych informacji, dotyczących ważności orzeczeń i

przyznawanych na ich podstawie świadczeń. Komunikat wyjaśniający tę kwestię pojawił się na stronie PFRON.

Jak czytamy na [stronie PFRON](#) orzeczenie o niepełnosprawności albo orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, wydane na czas określony, którego ważność upłynęła w terminie od 9 grudnia 2019 r. do 7 marca 2020 r., pod warunkiem złożenia w tym terminie kolejnego wniosku o wydanie orzeczenia, zachowuje ważność do upływu 60. dnia od dnia odwołania stanu epidemii, ALE też stanu zagrożenia epidemicznego, jednak nie dłużej niż do dnia wydania nowego orzeczenia o niepełnosprawności albo orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.

Tak samo jest w wypadku orzeczeń o niepełnosprawności albo orzeczeń o stopniu niepełnosprawności, wydane na czas określony, którego ważność upływa w terminie od dnia 8 marca 2020 r. One również zachowują ważność do upływu 60. dnia od dnia odwołania stanu epidemii lub trwającego obecnie stanu zagrożenia epidemicznego. Jednak nie dłużej niż do dnia wydania nowego orzeczenia o niepełnosprawności albo orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.

Orzeczenia nie tracą ważności

Oznacza to, że orzeczenia zachowują ważność na określonych powyżej warunkach do upływu 60 dnia od dnia odwołania stanu zagrożenia epidemicznego tak samo, jak miało to miejsce podczas trwania stanu epidemii. Jak na razie nie podano terminu zniesienia stanu zagrożenia epidemicznego.

Ulgi komunikacyjne w środkach publicznego transportu zbiorowego

Podstawa prawna: ustawa z dnia 20 czerwca 1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz. U. z 2018 poz. 295); rozporządzenie Ministra Infrastruktury i Budownictwa z dnia 20 kwietnia 2017 r. w sprawie rodzajów dokumentów poświadczających uprawnienia do korzystania z ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz.U. z 2017 poz. 810).

Przez środki publicznego transportu zbiorowego należy rozumieć środki transportu wykorzystywane w transporcie kolejowym lub drogowym, w przewozie o charakterze użyteczności publicznej, o którym mowa w przepisach [ustawy z dnia 16 grudnia 2010 r. o publicznym transporcie zbiorowym](#) (Dz. U. z 2020, poz. 1944).

Zestawienie ulg przysługujących osobom niepełnosprawnym w środkach publicznego transportu zbiorowego kolejowego i autobusowego

Lp.	Uprawnieni	Rodzaj ulgi
1.	Przewodnik lub opiekun towarzyszący w podróży osobie niewidomej albo osobie niezdolnej do samodzielnej egzystencji (opiekun w wieku co najmniej 18 lat, przewodnik osoby niewidomej – min. 13 lat lub pies przewodnik).	ulga 95%, na podstawie biletów jednorazowych
2.	Dzieci i młodzież dotknięte inwalidztwem lub niepełnosprawne (*)	ulga 78 %, na podstawie biletów jednorazowych lub miesięcznych imiennych

3.	Jedno z rodziców lub opiekun dzieci i młodzieży dotkniętych inwalidztwem lub niepełnosprawnymi (*)	ulga 78 %, na podstawie biletów jednorazowych
4.	Osoby niewidome uznane za niezdolne do samodzielnej egzystencji	ulga 93% – pociągi osobowe i zwykła komunikacja autobusowa, poza tym – 51%; na podstawie biletów jednorazowych lub miesięcznych imiennych we wszystkich pociągach IC,
5.	Inne osoby niepełnosprawne niezdolne do samodzielnej egzystencji	ulga 49% – pociągi osobowe i zwykła komunikacja autobusowa, poza tym – 37%; na podstawie biletów jednorazowych
6.	Osoby niewidome, jeśli nie są uznane za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji	ulga 37 %, na podstawie biletów jednorazowych lub miesięcznych imiennych

(*) Uprawnienie to obejmuje wyłącznie przejazd z miejsca zamieszkania lub miejsca pobytu do przedszkola, szkoły, szkoły wyższej, placówki opiekuńczo-wychowawczej, placówki oświatowo-wychowawczej, specjalnego ośrodka szkolno-wychowawczego, specjalnego ośrodka wychowawczego, ośrodka umożliwiającego dzieciom i młodzieży spełnianie obowiązku szkolnego i obowiązku nauki, ośrodka rehabilitacyjno-wychowawczego, domu pomocy społecznej, ośrodka wsparcia, zakładu opieki zdrowotnej, poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, a także na turnus rehabilitacyjny – i z powrotem.

Dokumenty poświadczające uprawnienia do korzystania z ulgowych przejazdów środkami transportu publicznego:

Lp.	Uprawnieni	Dokumenty
1.	Dzieci i młodzież dotknięte inwalidztwem lub niepełnosprawne	- Dla dzieci i młodzieży uczęszczających do przedszkola, szkoły, szkoły wyższej albo ośrodka lub placówki o charakterze oświatowym: - legitymacja przedszkolna dla dziecka niepełnosprawnego, - legitymacja szkolna dla uczniów dotkniętych inwalidztwem lub niepełnosprawnymi, - legitymacja szkolna lub studencka wraz z jednym z dokumentów wymienionych niżej (pkt2). - Dla dzieci i młodzieży nie uczęszczających do przedszkola, szkoły, szkoły wyższej albo ośrodka lub placówki o charakterze oświatowym: - legitymacja osoby niepełnosprawnej, która nie ukończyła 16 roku życia wystawiona przez uprawniony organ,

		- o legitymacja osoby niepełnosprawnej wystawiona przez uprawniony organ, - o wypis z treści orzeczenia komisji lekarskiej do spraw inwalidztwa i zatrudnienia, stwierdzający zaliczenie do jednej z grup inwalidów, - o orzeczenie lekarza orzecznika ZUS albo wypis z treści orzeczenia lub orzeczenia komisji lekarskiej ZUS stwierdzające częściową niezdolność do pracy, całkowitą niezdolność do pracy i niezdolność do samodzielnej egzystencji albo niezdolność do samodzielnej egzystencji. Przy przejazdach do i z jednostek udzielających świadczeń zdrowotnych albo pomocy społecznej bądź organizujących turnusy rehabilitacyjne wraz z jednym z dokumentów, o których mowa w pkt 1) i 2) wymagane jest zaświadczenie określające odpowiednio: termin i miejsce badania, leczenia, konsultacji, zajęć rehabilitacyjnych, zajęć terapeutycznych albo pobytu w ośrodku wsparcia, domu pomocy społecznej lub na turnusie rehabilitacyjnym, potwierdzenie stawienia się na badania, konsultację, zajęcia rehabilitacyjne, zajęcia terapeutyczne.
2.	Rodzice lub opiekunowie dzieci i młodzieży dotkniętej inwalidztwem lub niepełnosprawnej	Dokumenty dziecka określone powyżej – jeśli przejazd jest odbywany z dzieckiem. Zaświadczenie wydane przez przedszkole, szkołę, szkołę wyższą, ośrodek lub placówkę o charakterze oświatowym albo placówkę opiekuńczo-wychowawczą lub zaświadczenie wydane przez placówkę zdrowotną, udzielającą pomocy społecznej, organizującą turnusy rehabilitacyjne – jeżeli przejazd jest odbywany po dziecko lub po jego odwiezieniu.
3.	Osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji	• wypis z treści orzeczenia komisji lekarskiej ds. inwalidztwa i zatrudnienia o zaliczeniu do I grupy inwalidów; • wypis z treści orzeczenia wojskowej komisji lekarskiej lub komisji lekarskiej MSWiA o zaliczeniu do I grupy inwalidów; • orzeczenie lekarza orzecznika ZUS albo wypis z treści tego orzeczenia lub orzeczenie komisji lekarskiej ZUS stwierdzające całkowitą niezdolność do pracy i niezdolność do samodzielnej egzystencji albo niezdolność do samodzielnej egzystencji; • zaświadczenie ZUS stwierdzające zaliczenie wyrokiem sądu do I grupy inwalidów bądź uznanie niezdolności do samodzielnej egzystencji; • wypis z treści orzeczenia lekarza rzeczoznawcy KRUS lub wypis z treści orzeczenia komisji lekarskiej KRUS

		stwierdzający niezdolność do samodzielnej egzystencji; • zaświadczenie KRUS stwierdzające zaliczenie wyrokiem sądu do I grupy inwalidów bądź uznanie niezdolności do samodzielnej egzystencji; • legitymacja emeryta-rencisty wojskowego z wpisem o zaliczeniu do I grupy inwalidztwa lub stwierdzającym niezdolność do samodzielnej egzystencji; • legitymacja emeryta-rencisty policyjnego z wpisem o zaliczeniu do I grupy inwalidztwa lub stwierdzającym niezdolność do samodzielnej egzystencji; • legitymacja osoby niepełnosprawnej stwierdzająca znaczny stopień niepełnosprawności wystawiona przez uprawniony organ. Dokumenty wymienione wyżej okazuje się wraz z dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość.
4.	Osoby niewidome, które nie są uznane za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji	• dokumenty wymienione wyżej, stwierdzające całkowitą niezdolność do pracy albo inwalidztwo II grupy z powodu stanu narządu wzroku; • legitymacja osoby niepełnosprawnej stwierdzająca umiarkowany stopień niepełnosprawności z powodu stanu narządu wzroku lub oznaczona symbolem przyczyny niepełnosprawności 04-O, wystawiona przez uprawniony organ.
5.	Przewodnik towarzyszący w podróży osobie niewidomej lub opiekun osoby niezdolnej do samodzielnej egzystencji	• Dla opiekuna lub przewodnika towarzyszącego w podróży osobie niezdolnej do samodzielnej egzystencji – jeden z dokumentów osoby niezdolnej do samodzielnej egzystencji, o których mowa w wierszu 3. tabelki. • Dla przewodnika lub opiekuna towarzyszącego w podróży osobie niewidomej albo dla psa przewodnika – jeden z dokumentów osoby niewidomej, o których mowa w wierszu 4. tabelki.

Jeżeli chcemy podróżować z naszym czworonożnym przyjacielem, to musi on posiadać swój bilet na przejazd w komunikacji zbiorowej. Koszt biletu dla psa wynosi 15,20 PLN w pociągach. Jeżeli będziemy pupila trzymali na kolanach, to może on jechać za darmo. Podobnie ma się rzecz z przewozem zwierząt w transporterach. Pies przewodnik / pies asystujący korzysta z biletu na tych samych zasadach co przewodnik / opiekun osoby niezdolnej do samodzielnej egzystencji. Koszt biletu za przejazd pupila komunikacją autobusową jest zależny od przewoźnika.

Warszawskie programy dla ON – edycja 2022

Program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” – edycja 2022

Warszawa realizuje Program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” – edycja 2022, który dofinansowany jest ze środków państwowego funduszu celowego pn. Fundusz Solidarnościowy.

11.04.2022 roku w Centrum Usług Społecznych rozpoczął się nabór wniosków do Programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” – edycja 2022.

Rozpoczynamy nabór wniosków do Programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” – edycja 2022.

O przyjęciu do Programu decyduje:

- spełnienie kryteriów przewidzianych dla odbiorców usług, wymienionych w Rozdziale III Regulaminu,
- kolejność kompletnie złożonych dokumentów oraz
- limit miejsc jakie posiada Realizator w danej dzielnicy.

Program będzie realizowany do 30 listopada 2022 roku. Realizację usług rozpoczniemy po wyłonieniu Realizatora w dzielnicy.

Do kogo Program jest skierowany?

Z Programu mogą skorzystać osoby mieszkające na terenie m.st. Warszawy:

1. dzieci do 16. roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji, oraz
2. osoby z niepełnosprawnościami posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności:
 - znacznym lub
 - umiarkowanym lub
 - traktowane na równi do wyżej wymienionych zgodnie z art. 5 i art. 62 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Celem Programu jest:

- wprowadzenie usługi asystenta jako formy ogólnodostępnego wsparcia dla osób z niepełnosprawnością, posiadających orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności albo orzeczenie równoważne oraz dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności;
- ograniczenie skutków niepełnosprawności oraz stymulowanie osoby z niepełnosprawnością do podejmowania aktywności i umożliwienie realizowania prawa do niezależnego życia;
- możliwość skorzystania z pomocy asystenta przy wykonywaniu codziennych aktywności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym;
- przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność oraz wykluczeniu społecznemu osób z niepełnosprawnościami;
- umożliwienie uczestnictwo w życiu lokalnej społeczności np. poprzez udział w wydarzeniach społecznych, kulturalnych, rozrywkowych czy też sportowych.

Co musisz zrobić, aby przystąpić do Programu?

1. Zapoznaj się z regulaminem i zakresem świadczenia usług Programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” edycja 2022.
2. Wypełnij dokumenty przystąpienia do Programu.
3. Dołącz kopię orzeczenia o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności bądź orzeczenie o niepełnosprawności (zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych lub orzeczenie równoważne do wymienionych) oraz w przypadku dzieci do 16. roku życia orzeczenie o niepełnosprawności.
4. Złóż dokumenty:
 - osobiście w siedzibie Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” w godz. 8.00 – 16.00.
 - drogą pocztową na adres: ul. Skaryszewska 3, 03-802 Warszawa,
 - na Epuap adres: /CUSWarszawa/SkrytkaESP.
5. Masz pytania? Zadzwoń lub napisz

22 277 49 86 albo 22 277 49 79, projekt.asystent@um.warszawa.pl

Informujemy, że podpisaliśmy umowy z wykonawcami, którzy realizują usługi asystencji osobistej w następujących dzielnicach:

Dzielnica	Koordynator usług	Telefon koordynatora	Realizator
Bemowo	Barbara Olkowska	882 364 903	„Gwarant” – Tomczyk Spółka Jawna
Białołęka	Beata Kopp Monika Matalińska	533 353 283 533 363 893	Medis24 sp. z o.o.
Bielany	Barbara Olkowska	882 364 903	„Gwarant” – Tomczyk Spółka Jawna
Mokotów	Klaudia Prus	519 331 283	Care Experts sp. z o.o.
Ochota	Klaudia Prus	519 331 283	Care Experts sp. z o.o.
Praga Północ	Beata Kopp Monika Matalińska	533 353 283 533 363 893	Medis24 sp. z o.o.
Rembertów	Izabela Domańska	665 551 126	PRM Stowarzyszenie w konsorcjum z PRM Opieka sp. z o.o.
Śródmieście	Klaudia Prus	519 331 283	Care Experts sp. z o.o.
Targówek	Beata Kopp Monika Matalińska	533 353 283 533 363 893	Medis24 sp. z o.o.
Ursus	Barbara Olkowska	882 364 903	„Gwarant” – Tomczyk Spółka Jawna
Ursynów	Beata Pokrywka	669 914 251	PRM Stowarzyszenie w konsorcjum z PRM Opieka sp. z o.o.

Wawer	Izabela Domańska	665 551 126	PRM Stowarzyszenie w konsorcjum z PRM Opieka sp. z o.o.
Wesoła	Izabela Domańska	665 551 126	PRM Stowarzyszenie w konsorcjum z PRM Opieka sp. Z o.o.
Wilanów	Beata Pokrywka	669 914 251	PRM Stowarzyszenie w konsorcjum z PRM Opieka sp. z o.o.
Włochy	Beata Pokrywka	669 914 251	PRM Stowarzyszenie w konsorcjum z PRM Opieka sp. z o.o.
Wola	Sylvia Jaworska	735 233 876	„Gwarant” – Tomczyk Spółka Jawna
Żoliborz	Sylvia Jaworska	735 233 876	„Gwarant” – Tomczyk Spółka Jawna

W dzielnicy Praga-Południe nadal trwa procedura przetargowa.

Program jest współfinansowany ze środków m.st. Warszawy oraz państwowego funduszu celowego pn. Fundusz Solidarnościowy.

Szczegółowe informacje na temat warunków uczestnictwa w Programie oraz dokumenty do pobrania znajdziesz na stronie Miasta st. Warszawy:

<https://wsparcie.um.warszawa.pl/-/cus-aoon-2022>

Możesz również skontaktować się z Centrum Usług Społecznych pod numerem telefonu: 22 277 49 86, 22 277 49 79, lub napisać maila na adres: projekt.asystent@um.warszawa.pl

Załączniki do pobrania – poniżej

- [Regulamin Programu AOON \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [Karta zgłoszenia odbiorcy do Programu \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [Deklaracja wyboru asystenta \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [Akceptacja osoby asystenta ze strony rodzica opiekuna prawnego \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [Zakres czynności w ramach usług asystenta \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [Klauzula informacyjna AOON Minister \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [Klauzula informacyjna AOON Prezydent](#)

Opieka wytchnieniowa w formie wsparcia dziennego i całodobowego w ramach Programu „Opieka Wytchnieniowa” – edycja 2022

Miasto Stołeczne Warszawa przystąpiło do realizacji w 2022 roku Programu „Opieka wytchnieniowa”. Program realizowany będzie w dwóch modułach - opieki wytchnieniowej dziennej (Moduł I) oraz opieki wytchnieniowej świadczonej w ramach pobytu całodobowego (Moduł II).

Realizacja programu zostanie uruchomiona w II kwartale 2022 r. po wyłonieniu Wykonawcy. Informacje będą dostępne na <https://wsparcie.um.warszawa.pl/-/opieka-wytchnieniowa-w->

Opieka wytchnieniowa w formie pobytu całodobowego (Moduł II)

Od 1 kwietnia 2022 r. rozpoczynamy realizację usług opieki wytchnieniowej w formie **wsparcia całodobowego** w ramach Programu „Opieka Wytchnieniowa” – edycja 2022, który finansowany jest ze środków państwowego funduszu celowego pn. Fundusz Solidarnościowy.

Celem Programu jest:

- wsparcie członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz orzeczeniami równoważnymi;
- czasowe odciążenie od codziennych obowiązków łączących się ze sprawowaniem opieki, zapewnienie czasu na odpoczynek i regenerację;

Do kogo skierowane są usługi wytchnieniowe w formie wsparcia całodobowego?

Program skierowany jest do członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad:

- osobami z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności bądź równoważnym.

Co musisz zrobić, aby przystąpić do Programu?

1. Zapoznaj się z zasadami realizacji Programu „Opieka Wytchnieniowa” edycja 2022
2. Zapoznaj się z regulaminem Programu „Opieka Wytchnieniowa” edycja 2022.
3. Skontaktuj się z Realizatorem w celu ustalenia szczegółów przystąpienia do Programu:

Dom Pomocy Społecznej „Kombatant”

ul. Sternicza 125

01-350 Warszawa

Osoba do kontaktu – Beata Gozdek

tel. 22 665 22 39 wew. 102

e-mail: sekretariat@dpskombatant.waw.pl

Wnioski można składać od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30

[www.dpskombatant.waw.pl\(otwiera się w nowej karcie\)](http://www.dpskombatant.waw.pl(otwiera się w nowej karcie))

Dom Pomocy Społecznej „Pod Brzozami”

ul. Bohaterów 46/48

03-007 Warszawa

Osoba do kontaktu – Justyna Zarecka

tel. 786 856 726

e-mail: socjalni@dpspodbrzozami.pl

Wnioski można składać od poniedziałku do piątku w godz. 9.30-15.30

www.dpspodbrzozami.pl

4. Wypełnij dokumenty przystąpienia do Programu, które znajdziesz poniżej.
5. Dołącz kopię orzeczenia o znacznym niepełnosprawności bądź orzeczenie o niepełnosprawności (zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych lub orzeczenie równoważne do wymienionych) a w przypadku osób ubezwłasnowolnionych

częściowo lub całkowicie przedstawi oryginał postanowienia o ustanowieniu opieki, jak również wskazanie aktualnego sądu prowadzącego nadzór.

Załączniki do pobrania poniżej:

1. **Zasady realizacji Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2022 – wsparcie całodobowe.**
2. **Karta zgłoszenia do Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2022 – wsparcie całodobowe.**
3. **Regulamin świadczenia usług opieki wytchnieniowej w formie wsparcia całodobowego w Domach Pomocy Społecznej w ramach Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2022.**
4. **Prawa i Obowiązki uczestnika Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2022 – wsparcie całodobowe.**
5. **Oświadczenie.**
6. **Oświadczenie o przekazaniu dokumentów.**
7. **Informacja o udostępnieniu danych osobowych w ramach Programu „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2022**
8. **Klauzula informacyjna o przetwarzaniu danych osobowych**

Załączniki:

- [1. Zasady Programu_wsparcie całodobowe.pdf \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [2. Karta zgłoszenia_złącznik nr 1 do Zasad.pdf \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [3. Regulamin świadczenia usług_złącznik nr 2 do Zasad.docx.pdf \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [4. Prawa i obowiązki_złącznik nr 3.pdf \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [5. Oświadczenie o niekorzystaniu_złącznik nr 4 do Zasad.pdf \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [6. Oświadczenie o przekazaniu dokumentów_złącznik nr 5 do Zasad.docx.pdf \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [7. Informacja o przekazaniu danych_złącznik nr 6 do Zasad.pdf \(otwiera się w nowej karcie\)](#)
- [8. Klauzula informacyjna RODO w ramach programu Opieka wytchnieniowa edycja 2022.pdf](#)

Transport dla osób z niepełnosprawnościami

Od 1 kwietnia 2021 r. przewozy samochodami specjalistycznymi (dostosowanymi do przewozu osób na wózkach) i osobowymi są realizowane przez jednego przewoźnika: Usługi Transportowe Marek Włostowski.

Kto może korzystać z usług?

Uprawnioną do korzystania z przejazdów jest dorosła osoba posiadająca orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym bądź równoważne.

Usługa skierowana jest wyłącznie do osób, które faktycznie nie są w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego ze względu na posiadaną niepełnosprawność.

W przypadku przewozów pojazdami osobowymi pierwszeństwo ma osoba posiadająca, niepełnosprawność ruchową, intelektualną i wzroku.

W przypadku przewozów pojazdami specjalistycznymi – uprawnioną jest wyłącznie osoba, która posiada niepełnosprawność ruchową; pierwszeństwo mają osoby, które poruszają się na wózku.

W ramach transportu można korzystać z:

1. przejazdów stałych (abonamentowych) – opłata wynosi 180 zł miesięcznie,
2. przejazdów jednorazowych – opłata za jeden kurs wynosi 20 zł.

Zgłoszenia na przejazdy stałe

Skorzystanie z usługi możliwe będzie po wypełnieniu i złożeniu kompletnego formularza zgłoszeniowego. Liczy się kolejność zgłoszonych, kompletnych wniosków.

Nadal przyjmowane są wnioski na przewozy stałe w 2021 roku.

Termin składania formularzy zgłoszeniowych na przewozy w 2022 roku rozpoczyna się **od 1 do 29 października 2021 r.**

Formularze należy składać w Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” osobiście lub pocztą tradycyjną na adres:

Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”

ul. Skaryszewska 3, 03-802 Warszawa

lub poprzez ePUAP na adres /CUSWarszawa/SkrytkaESP (decyduje data wpływu).

Dodatkowo istnieje możliwość złożenia formularza na 30 dni przed planowanym rozpoczęciem przewozów.

Zgłaszanie zlecenia przejazdu jednorazowego

Przewoźnik przyjmuje zlecenia w dni powszednie

1. w godzinach od 8.00 do 16.00 pod numerami telefonów **22 298 59 00, 720 915 300;**
2. w godz. 16.00-18.00 pod numerem telefonu **661 180 878;**
3. oraz na adres e-mailowy **bus@specjaltrans.pl.**

Po godz. 18.00 oraz w soboty, niedziele i dni świąteczne zlecenia rejestrowane są automatycznie.

W przypadku, gdy na dany termin jest wolny samochód, w kolejnym dniu roboczym Przewoźnik, zachowując kolejność zgłoszeń, oddzwania i informuje korzystającego o możliwości przyjęcia zlecenia.

Terminy zgłaszania przewozów jednorazowych

Zlecenia jednorazowe przyjmowane są u Przewoźnika:

1. specjalistyczne – z co najmniej trzydniowym wyprzedzeniem,
2. osobowe – z co najmniej jednodniowym wyprzedzeniem.

Realizacja przewozów

Przejazdy są realizowane przez firmę Usługi Transportowe Marek Włostowski z siedzibą w Otwocku Wielkim (05-480) przy ul. Górnej 20.

Przejazdy stałe

Oferta jest skierowana do dorosłych mieszkańców Warszawy z orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym, którzy nie są w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego.

Celem przewozów stałych jest dojazd do pracy lub placówki wsparcia dziennego – do 30 km w obrębie Warszawy.

Przewóz odbywa się pojazdami specjalistycznymi dostosowanymi do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, od poniedziałku do piątku w godz. 6.00-22.00, bez dni świątecznych.

Osoba zainteresowana usługą składa deklarację korzystania z niej co najmniej 4 dni w tygodniu przez 4 tygodnie w miesiącu, minimalny okres to 3 miesiące w roku. Opłata abonamentowa wynosi 180 zł miesięcznie – równowartość biletu miesięcznego na 1. i 2. strefę. W przeliczeniu to około 4,50 zł za jeden kurs.

Data rozpoczęcia przewozów stałych

Od 4 maja 2021 roku.

Szczegóły dotyczące przejazdów stałych

Przewozy stałe wykonywane są pojazdami specjalistycznymi do 30 km w granicach administracyjnych m.st. Warszawy. Przewóz stały rozumiany jest jako przejazdy codziennie do pracy lub placówek wsparcia dziennego.

Dni i godziny w jakich realizowane są przewozy stałe

Przewozy stałe realizowane są w od poniedziałku do piątku w godz. 6.00-22.00 (godz. 22.00 zakończenie kursu), minimum 4 dni w tygodniu przez 4 tygodnie w miesiącu (z wyłączeniem dni świątecznych).

Opłaty za przejazdy stałe

Korzystający ponosi odpłatność zryczałtowaną za miesiąc w wysokości 180 zł brutto; odpłatność odpowiada cenie biletu normalnego na 1 i 2 strefę, 30-dniowego imiennego, według obowiązującej Uchwały Rady m.st. Warszawy nr XLVII/1139/2017 z dnia 6 kwietnia 2017 r. (z późn. zm.) w sprawie opłat za usługi przewozowe środkami lokalnego transportu zbiorowego w m.st. Warszawie.

Termin opłaty za przejazdy stałe

Odpłatność uiszczana jest przez korzystającego z góry do 25 dnia każdego miesiąca poprzedzającego miesiąc korzystania z przewozu. Numer rachunku bankowego zostanie przekazany korzystającemu przez Przewoźnika po zakwalifikowaniu do korzystania z usługi. W przypadku rezygnacji (zwolnień, nieobecności itp.), Przewoźnik nie zwraca korzystającemu opłaty miesięcznej.

Warunki jakie należy spełnić korzystający z przewozów stałych

Przewóz dotyczy osób nie wymagających przewozu w pozycji leżącej.

Dodatkowo korzystający z przewozów stałych spełnia łącznie następujące warunki:

1. nie jest w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego ze względu na niepełnosprawność ruchową; pierwszeństwo mają osoby, które poruszają się na wózku,
2. przesłała /złożyła wypełniony i podpisany kompletny formularz stanowiący załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu i zakwalifikowała się do korzystania z przewozów stałych.

Minimalny okres korzystania z przewozów stałych

Korzystający deklaruje minimalny okres korzystania z kursów stałych przez minimum 3 miesiące w roku.

Sposób złożenia formularza na przejazdy stałe

Formularz składa się osobiście lub pocztą tradycyjną na adres ul. Skaryszewska 3, 03-802 Warszawa, lub poprzez epuap na adres /CUSWarszawa/SkrytkaESP (decyduje data wpływu do CUS).

Terminy składania formularza na przejazdy stałe

Daty składania formularza dla osoby planującej korzystanie z przewozów stałych:

1. od 15 do 31 marca 2022 r. (realizacja planowanych przejazdów pomiędzy 4 maja, a 31 grudnia 2022 r.). Z uwagi na wolne miejsca, nadal przyjmowane są wnioski na przewozy stałe w 2022 roku.
2. od 1 do 29 października 2022 r. (realizacja planowanych przejazdów pomiędzy 2 stycznia, a 30 grudnia 2023 r.),
3. dodatkowo w trakcie każdego roku istnieje możliwość złożenia formularza na 30 dni przed planowanym rozpoczęciem przewozów, przy czym CUS zastrzega, że możliwość dołączenia do przewozów stałych jest uzależniona od zasobów logistycznych i limitów przewozów stałych zleconych Przewoźnikowi.

Lista rezerwowa na przejazdy stałe

W przypadku, gdy w zgłoszonym przez korzystającego terminie nie ma możliwości realizacji przewozu stałego, korzystający zostaje wpisany na listę rezerwową.

Weryfikacja formularzy i uprawnień na przejazdy stałe

CUS weryfikuje złożone formularze, sprawdzając ich kompletność i uprawnienia do przewozów stałych. Istnieje możliwość uzupełnienia formularza. Niekompletne formularze nie są rozpatrywane do czasu ich uzupełnienia przez wnioskodawcę. Uzupełniony formularz wymaga ponownego zarejestrowania w CUS.

Pierwszeństwo korzystania z przewozów stałych

Pierwszeństwo korzystania z przewozów stałych mają osoby, które nie są w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego ze względu na posiadaną niepełnosprawność ruchową - poruszające się na wózku, w kolejności wpływu kompletnego formularza do CUS.

Grafik przejazdów stałych

Przewoźnik kontaktuje się telefonicznie i/lub mailowo z korzystającymi, w celu ustalenia szczegółowego grafiku przejazdów.

Przewoźnik przy ustalaniu grafików ma prawo zaplanować przejazd w taki sposób, że korzystający będzie miał zapewniony przejazd w zakresie 45 min inaczej niż wskazał w formularzu.

Przewoźnik ustala grafik przewozów na minimum trzy miesiące. Przewoźnik ma prawo do wprowadzania zmian w grafiku przewozów. O każdej zmianie Przewoźnik poinformuje korzystającego na co najmniej trzy dni przed planowaną zmianą.

Korzystający ma prawo do zgłaszania zmian w grafiku przewozów. Zmiana zostanie uwzględniona w grafiku przewozów, jeżeli została zgłoszona do Przewoźnika na co najmniej siedem dni przed planowaną zmianą.

Zmiany wnioskowane w terminie krótszym niż siedem dni przed planowaną zmianą, są traktowane jako zapytania o możliwość zmiany. Zapytania o możliwość zmiany są realizowane, o ile jest to możliwe w ramach istniejących grafików przejazdów. Zmiany związane z grafikiem przejazdu ustalane są indywidualnie pomiędzy korzystającym a Przewoźnikiem w dni powszednie w godzinach od 8.00 do 16.00 pod numerami telefonów (22) 298 59 00 lub 720 915 300 oraz od godz. 16.00-18.00 pod numerem telefonu 661 180 878 oraz na adres e-mailowy: bus@specjaltrans.pl. Po godz. 18.00 oraz w soboty, niedziele i dni świąteczne, zlecenia rejestrowane są automatycznie.

Przewoźnik przy przyjmowaniu zmian dotyczących realizacji stałego zlecenia, w pierwszej kolejności weryfikuje drogą telefoniczną, czy dana osoba uprawniona jest do korzystania z przewozu.

Zgłoszenia przewozów stałych na kolejny rok

Korzystający każdego roku, w którym planuje korzystać z przewozów stałych przesyła/składa wypełniony i podpisany formularz dołączony do Regulaminu. Złożenie formularza nie jest jednoznaczne z zakwalifikowaniem się do korzystania z przewozów stałych.

Przejazdy jednorazowe

Usługa skierowana jest wyłącznie do osób, które faktycznie nie są w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego ze względu na posiadaną niepełnosprawność.

Pierwszeństwo mają osoby, które poruszają się na wózku.

W przypadku pojazdów osobowych pierwszeństwo mają osoby z niepełnosprawnością ruchową, intelektualną i wzroku.

Priorytetowo będą realizowane zlecenia dotyczące usługi przewozu w przypadku leczenia, rehabilitacji lub dowozu do pracy, placówki wsparcia dziennego, załatwiania spraw urzędowych. Realizacja usług pojazdami specjalistycznymi odbywa się „od drzwi do drzwi”.

Szczegóły dotyczące przejazdów jednorazowych

Przewozy jednorazowe wykonywane są pojazdami specjalistycznymi i osobowymi do 30 km w granicach administracyjnych m.st. Warszawy w celu leczenia, rehabilitacji lub dowozu do pracy korzystających do 20 km od granic m.st. Warszawy.

Dni i godziny w jakich realizowane są przewozy jednorazowe

Przewozy jednorazowe świadczone są od poniedziałku do piątku w godz. 6.00-22.00 (godz. 22.00 zakończenie kursu), a w soboty i niedziele w godz. 8.00 – 22.00 (godz. 22.00 zakończenie kursu), z wyjątkiem dni świątecznych.

Wysokość opłaty za przejazd jednorazowy

Korzystający ponosi odpłatność za zryczałtowaną długość przewozu **w jedną stronę w wysokości 20 zł brutto**. W przypadku, gdy korzystający chciałby zamówić przewóz w dwie strony, zobowiązany jest zamówić dwa kursy przewozowe (dojazd i powrót), za które jest zobowiązany każdorazowo uiścić opłatę w wysokości 20 zł brutto.

Dokument potwierdzający uprawnienia do przejazdów jednorazowych

Korzystający jest zobowiązany posiadać przy sobie i przedstawić do wglądu kierowcy pojazdu dokument (lub jego kopię) potwierdzający aktualnie posiadane uprawnienia. W przypadku przewozów pojazdami specjalistycznymi – korzystający zgłaszają Przewoźnikowi, brak możliwości samodzielnego korzystania z transportu publicznego ze względu na niepełnosprawność ruchową. Pierwszeństwo mają osoby, które poruszają się na wózku.

Limit przewozów jednorazowych

Limit miesięczny na przejazdy jednorazowe pojazdami osobowymi wynosi 10 przejazdów, z zastrzeżeniem, że w przypadku przejazdów na zajęcia rehabilitacyjne lub medyczne trwające od 1 do 2 tygodni, limit ten wynosi 20 przejazdów.

Terminy zgłaszania przewozów jednorazowych

Zlecenia jednorazowe przyjmowane są u Przewoźnika:

1. specjalistyczne – z co najmniej trzydniowym wyprzedzeniem,
2. osobowe – z co najmniej jednodniowym wyprzedzeniem.

Zgłaszanie zlecenia przejazdu jednorazowego

Przewoźnik przyjmuje zlecenia w dni powszednie w godzinach od 8.00 do 16.00 pod numerami telefonów (22) 298 59 00 lub 720 915 300 od godz. 16.00-18.00 pod numerem telefonu 661 180 878 oraz na adres e-mailowy bus@specjaltrans.pl.

Po godz. 18.00 oraz w soboty, niedziele i dni świąteczne zlecenia rejestrowane są automatycznie.

W przypadku, gdy na dany termin jest wolny samochód, w kolejnym dniu roboczym Przewoźnik, zachowując kolejność zgłoszeń, oddzwania i informuje korzystającego o możliwości przyjęcia zlecenia.

Kolejność zgłoszeń na przejazdy jednorazowe

W każdym przypadku o terminie realizacji zamówienia decyduje kolejność zgłoszeń. Priorytetowo będą realizowane zlecenia dotyczące usługi przewozu w przypadku leczenia, rehabilitacji lub dowozu do pracy, placówki wsparcia dziennego, załatwiania spraw urzędowych.

Weryfikacja uprawnień i oświadczenie na przejazdy jednorazowe

Przewoźnik przy przyjmowaniu zlecenia w pierwszej kolejności weryfikuje, czy dana osoba uprawniona jest do korzystania z przewozu.

Przed skorzystaniem z usługi przewozu jednorazowego po raz pierwszy, korzystający wypełnia oświadczenie stanowiące załącznik nr 1 do Regulaminu i składa w wybrany przez siebie sposób:

1. na adres mailowy bus@specjaltrans.pl – wysyła podpisane oświadczenie wraz ze skanem dokumentu potwierdzającego posiadane ważne orzeczenie. Przewoźnik po weryfikacji orzeczenia drukuje oświadczenie i potwierdza zgodność zapisanych w oświadczeniu danych;
2. osobiście u kierowcy – korzystający może przekazać podpisane oświadczenie kierowcy oraz okazać do wglądu dokument potwierdzający posiadane ważne orzeczenie. Zgodność zapisanych w oświadczeniu danych kierowca potwierdza własnoręcznym podpisem. W takim przypadku dopuszcza się możliwość wypełniania oświadczenia kilkakrotnie – do czasu jego skutecznego dostarczenia przez kierowcę/ów do centrali Przewoźnika.

Orzeczenia po upływie daty ważności

W przypadku posiadania orzeczenia terminowego przez korzystającego, po upływie daty ważności dokumentu, korzystający wypełnia ponownie załącznik nr 1 do Regulaminu i przekazuje w wybrany przez siebie sposób opisany powyżej.

Lista rezerwowa na przejazdy jednorazowe

W przypadku, gdy w zgłoszonym przez korzystającego terminie nie ma możliwości realizacji zlecenia, korzystający zostaje wpisany na listę rezerwową. W momencie zwolnienia samochodu (anulacja rezerwacji/zapisu) Przewoźnik informuje telefonicznie korzystającego o przyjęciu zlecenia.

Miejsce oczekiwania na realizację przejazdu jednorazowego

Korzystający z przewozów pojazdami osobowymi zobowiązany jest do oczekiwania na pojazd w miejscu, gdzie kierowca ma możliwość bezpiecznego zaparkowania.

Regulamin i formularz do składania wniosków

Regulamin i formularz do składania wniosków dostępne są na [stronie internetowej](#) (otwarcie w nowym oknie).

Przewozy okolicznościowe

Usługa przewozów okolicznościowych związana jest ze zorganizowanymi miejskimi wydarzeniami:

1. sportowo-kulturalnymi,
2. sylwestrem,
3. ważnymi wydarzeniami obywatelskimi itp.

Przewóz okolicznościowy rozumiany jest jako przejazd w dwie strony.

Przewozy okolicznościowe wykonywane są pojazdami specjalistycznymi i osobowymi do 30 km w granicach administracyjnych m.st. Warszawy.

Brak opłat za przewozy okolicznościowe

Korzystający nie ponosi odpłatności za przejazd.

Dni w jakich realizowane są przewozy okolicznościowe

Przewozy okolicznościowe świadczone są od poniedziałku do niedzieli, w tym w dni świąteczne. Termin przewozu ustalany jest każdorazowo z CUS.

Przewozy okolicznościowe realizowane są na zlecenie CUS.

Przewoźnik będzie przyjmował zgłoszenia indywidualne od korzystających, po uzgodnieniu z CUS.

Kontakt do CUS

Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”

ul. Skaryszewska 3, 03-802 Warszawa

tel. 22 277 49 70, faks 22 277 49 72

e-mail: cus@um.warszawa.pl

adres na Epuap: /CUSWarszawa/SkrytkaESP

Pliki do pobrania:

[Regulamin od 1.04.2021 \(otwiera nowe okno\)](#)

ZDROWIE

Pięć sposobów na to co zrobić, gdy oczy pieką, bołą, kłują i stale są zmęczone? Zobacz, jak możesz sobie pomóc?

dr med. Agata Plech „Sześciopunkt”

Objawy takie jak w tytule mogą naprawdę zatruć życie i być powodem obawy o swoje oczy. Czasem jest jeszcze gorzej, bo dołączają się: zaczerwienienie oczu, uczucie piasku pod powiekami, ciężkość powiek. Są one wyrazem niezwykle dokuczliwej, przewlekłej i powszechnie występującej choroby oczu, jaką jest zespół suchego oka (ZSO). Bardzo często objawy te nasilają się właśnie teraz, latem. Czy istnieją sposoby, by się przed nimi uchronić? Objawy zespołu suchego oka mogą nas czasem zaskoczyć, części z nich nie kojarzymy bowiem z „suchością”. Na przykład okresowe nadmierne łzawienie oczu, szczególnie przy zmianie temperatury otoczenia, wydaje się być stanem przeciwnym do tej choroby. Czemu tak się dzieje?

Otóż na powierzchni oka powinna znajdować się warstwa filmu łzowego, składająca się kolejno z części: śluzowej – „klejącej” łączy do oka, następnie wodnej – m.in. wygładzającej jego powierzchnię oraz tłuszczowej – chroniącej przed nadmiernym parowaniem. Łatwo więc sobie wyobrazić, że w przypadku braku tej pierwszej, jak to ma miejsce u niektórych pacjentów z ZSO, łączy nie będą przywierać, niejako przyklejać się do powierzchni oka i... spłyną. Stąd okresowe nadmierne łzawienie i jego następstwa – sucha, pozbawiona ochrony powierzchnia oka.

Inne objawy łatwo sobie wytłumaczyć, znając już budowę filmu łzowego. A są to: pieczenie oczu, uczucie piasku pod powiekami, zmęczenie, przekrwienie oczu, uczucie gorąca, zaburzenia widzenia. Wszystko to jest reakcją na nieprawidłowy skład łez, ich ilość, brak bariery ochronnej, jaką powinny dawać, ułatwione działanie toksyn bakteryjnych, zanieczyszczeń. Problemem jest również pojawiający się odczyn zapalny przedniej części oka, brzegów powiek, spojówek, rogówki. Nieleczony może mieć, poza przykrymi dolegliwościami, również poważne dla wzroku konsekwencje.

Jakie inne funkcje spełnia ta cienka, mająca niespełna 10µm grubości warstewka na powierzchni oka, że jej brak staje się tak dokuczliwy? Powierzchnię oka, a więc jej zewnętrzną warstwę tworzą nabłonki spojówki i rogówki. To grupa ściśle położonych komórek, połączonych ze sobą, małych cegiełek budujących większą całość – tkankę. Komórki te nie są idealnie gładkie ani idealnie połączone, w odpowiednim powiększeniu widać w nich chropowatości i ich granice. Wyobraźmy sobie, co stanie się ze światłem padającym na taką niedoskonałą strukturę. Otóż część z niego przejdzie dalej, część się odbije, część ulegnie rozproszeniu. A potrzeba jest inna: doskonałe przejście światła przez tę i inne struktury oka aż do siatkówki. Tak więc na powierzchni oka powinien się znaleźć, i w zdrowym oku jest, film łzowy – płynna warstwa, która wyrównuje nierówności, doskonale przewodzi światło, łatwo się rozprowadza ruchem powiek i łatwo usuwa (w przypadku zanieczyszczeń). Ze względu na obecność składników bakteriobójczych jest pierwszą barierą przed mikroorganizmami, a dzięki obecności tlenu odżywia komórki rogówki.

Co wiemy o przyczynach zespołu suchego oka? Czy możemy na nie wpłynąć?

ZSO częściej stwierdza się u kobiet, w przypadku zaburzeń hormonalnych (cukrzycy, chorób tarczycy, w okresie menopauzy), w ogólnoustrojowym zespole Sjögrena. Może występować po laserowych zabiegach refrakcyjnych rogówki, czyli takich, gdy pozbywamy się wady wzroku, przy stosowaniu ogólnym i miejscowym różnych leków oraz u palaczy tytoniu.

Objawy choroby nasilają się zimą, a to z powodu suchego powietrza w ogrzanych pomieszczeniach, ułatwiającego odparowanie łez. Suchy, gorący klimat i klimatyzowane lub silnie wentylowane pomieszczenia, zimno, wiatr i nawiew w samochodzie również sprawią, że dolegliwości będą bardziej uciążliwe. Nie wszystkich da się uniknąć.

Obecny styl życia i powszechne korzystanie z ekranów komputera, tabletu, telefonu wywiera swój negatywny wpływ. Ale także praca wzrokowa, czytanie bez chwil odpoczynku. Czemu tak się dzieje? To nie tylko wynik promieniowania pochodzącego z ekranów, ale także rzadszego mrugania w chwilach skupienia przy wpatrywaniu się. A gdy nie mrugamy odpowiednio często, na powierzchni oka powstają suche plamy.

Jak możemy sprawić, by objawy suchego oka nas nie męczyły? Na co wpłynąć? W jaki sposób bez leczenia zmniejszyć dolegliwości związane z tą chorobą?

1. Unikaj sytuacji, o których wiadomo, że zwiększają parowanie filmu łzowego. Przede wszystkim unikaj palenia tytoniu, dymu, silnego wiatru, zimnego powietrza, suchego powietrza, klimatyzacji. Czego konkretnie? Wyjdź z miejsc, gdzie się pali, to po pierwsze. Zapewnij odpowiednie nawilżenie pomieszczenia, gdzie przebywasz czy to poprzez nawilżacz powietrza, czy chociaż rozwieszone parowniki, a nawet ręczniki. Gdy wychodzisz na wiatr, zabezpiecz się, np. dużymi okularami, goglami, które osłaniają twarz.
2. Jeśli pracujesz i spędzasz godziny przy komputerze lub innym ekranie, postaraj się je ograniczyć. Jeśli to nie jest możliwe, rób przerwy, odwróć wzrok od komputera oraz wykonuj proste ćwiczenia. Oto one:
 - zamknij oczy i przyłóż do nich ogrzane dłonie, to da im ukojenie;
 - oderwij wzrok od komputera i szybko mrugaj przez 30 sekund, odpocznij i powtórz ćwiczenie;
 - zamknij oczy i wykonuj ruchy gałkami ocznymi, jakbyś kreślił znak nieskończoności;
 - zamknij oczy, zaciśnij i szybko otwórz, kilka razy powtórz ćwiczenie. Umieść monitor komputera 10-20 stopni poniżej poziomu oczu, tak aby zmniejszyć wielkość szpary powiekowej. Zmniejszy to parowanie.
3. Nie używaj soczewek kontaktowych podczas pracy przy komputerze. Bardzo często nasilają one objawy zespołu suchego oka.
4. Zadbaj o właściwe nawodnienie organizmu. Wypijaj co najmniej 1,5-2 litry wody dziennie. Warto jednak wiedzieć, że woda w kawie czy herbacie nie nawadnia, a wysusza tkanki. Uzupełnij więc i ten ubytek.
5. Odpowiednio się odżywiaj. Zadbaj o obecność w diecie kwasów omega-3, omega-6, które ograniczają stan zapalny na powierzchni oka, a także cynku i witaminy A, które poprawiają skład filmu łzowego, a zwłaszcza ilość śluzu, czyli mucyny.

Patrząc na przyczyny ZSO widać, że nie na wszystko mamy wpływ. Jedynie czynniki środowiskowe możemy częściowo kontrolować. Co więc robić jeśli pomimo stosowania profilaktyki objawy zespołu suchego oka nie mijają?

Przede wszystkim trzeba się poddać badaniu okulistycznemu. Po pierwsze, potwierdzi ono przypuszczenia co do choroby, zdiagnozuje ją i stopień jej nasilenia. Wnieść może także dodatkowe informacje o powodach schorzenia i prowadzić do celowego leczenia, np. chorób ogólnoustrojowych (Zespołu Sjögrena), trądziku różowatego czy przewlekłego zapalenia brzegów powiek. Przynosi również informacje, jakie preparaty sztucznych łez, bo takimi leczymy ZSO, są dla nas najwłaściwsze. Czasem leczenie bywa niestandardowe, kroplami o działaniu przeciwzapalnym, cytostatycznym czy zatyczkami zakładanymi do dróg łzowych, by uniemożliwić odpływanie łez z oka.

Prof. Krawczyński: terapie genetyczne i komórkowe zaczynają pomagać w ratowaniu wzroku pacjentów

Autor: PAP, fot. pixabay.com: niepełnosprawni.pl

- Naukowcy starają się wykorzystać terapie genowe, komórki macierzyste i hodowle tkankowe do ratowania wzroku w ciężkich chorobach oczu. Pierwsze terapie są już dostępne, ale na razie pomagają w nielicznych schorzeniach – mówi prof. Maciej Krawczyński z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Prof. dr hab. Maciej Krawczyński jest kierownikiem Pracowni Poradnictwa Genetycznego w Chorobach Narządu Wzroku na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, gdzie naukowcy prowadzą pionierskie terapie. Prof. Krawczyński specjalizuje się w genetyce chorób oczu i ich molekularnej diagnostyce.

Polska Agencja Prasowa: Niedawno naukowcy z University of Utah donieśli, że po 5 godzinach od śmierci dawców, w pobranych od nich siatkówkach ożywiłi neurony. To brzmi wręcz sensacyjnie. Inny zespół poinformował właśnie o stworzeniu dokładnej mapy jednej z warstw komórek siatkówki (RPE). W jakim stopniu takie dokonania mogą przelożyć się na leczenie?

Prof. Maciej Krawczyński: Te najświeższe doniesienia są niedużym elementem całości, który wpisuje się w pewien zamysł badawczy. Różne grupy na świecie zajmują się chorobami dystroficznymi i zwyrodnieniami siatkówki i stosują przy tym różnorodne podejścia. Badane są po pierwsze terapie genowe, po drugie komórkowe, a po trzecie ewentualne przeszczepy siatkówek od dawców.

Które z tych podejść znajduje się na najwyższym poziomie zaawansowania, jeśli chodzi o prowadzone prace?

Najbardziej zaawansowane są terapie genowe. Na razie mają one za zadanie leczyć defekty w konkretnych genach, a nawet tylko pewne wybrane uszkodzenia konkretnych genów.

Działanie jest więc zawężone do małej grupy potencjalnych pacjentów, a przy tym bardzo kosztowne. Zarejestrowana jest już pierwsza terapia genowa tego typu o nazwie Luxturna stosowana przy dziedzicznej dystrofii siatkówki. Obiecujące są także terapie komórkowe oparte na uzyskiwaniu tzw. indukowanych pluripotencjalnych komórek macierzystych. Co ważne, uzyskuje się je z własnych, dojrzałych komórek pacjenta, które udaje się odmłodzić i nadać im zdolność do odtwarzania różnych tkanek. Natomiast jeśli chodzi o przeszczepianie siatkówki od zmarłych dawców, mówimy dopiero o początkach tego typu badań.

Udowodniono, że nawet pomimo upływu dosyć długiego czasu od zgonu pacjenta niektóre komórki można wykorzystać, ale myślę, że tutaj czeka nas jeszcze daleka droga.

Zatem najpierw można się spodziewać terapii genowych a potem komórkowych - jakie choroby można by nimi leczyć?

Wspomniana, zarejestrowana już metoda dotyczy wyłącznie jednego genu - RPE65, którego defekty mogą powodować dwie choroby - jedną z postaci wrodzonej ślepoty Lebera i jedną postać zwyrodnienia barwnikowego siatkówki. W trakcie już zaawansowanych badań są terapie celowane dla kolejnych genów, też związanych głównie z wymienionymi chorobami, ponieważ stanowią one największe wyzwanie.

Daleko posunięte prace dotyczą też terapii genowych przeciw takim chorobom jak choroideremia, młodzieńcze rozwarstwienie siatkówki czy achromatopsja. W najbliższych miesiącach można spodziewać się rejestracji w Europie drugiej już okulistycznej terapii

genowej przeznaczonej dla dziedzicznego zaniku nerwów wzrokowych, zwanego zanikiem Lebera.

A jeśli chodzi o terapie komórkowe?

Prowadzi się eksperymentalne badania z wspomnianymi indukowanymi pluripotentnymi komórkami macierzystymi. Natomiast do ich klinicznego wykorzystania także wiedzie jeszcze daleka droga, która wymaga m.in. szeroko zakrojonych badań klinicznych, a potem rejestracyjnych. Tu muszę jednak zwrócić uwagę na pewne zagrożenie.

Zagrożenie?

Z mojego punktu widzenia, obecnie sprawa związana bywa z żerowaniem na ludzkim nieszczęściu. Chodzi o oferowanie chorym z różnymi chorobami genetycznymi czy innymi zwyrodnieniowymi chorobami siatkówki lub nerwu wzrokowego, tzw. komórek macierzystych. Mają one pochodzić z krwi pępowinowej, galarety Whartona, a w niektórych krajach nawet z ludzkich zarodków. Te ostatnie budzą olbrzymie wątpliwości etyczne, natomiast dwie pierwsze mają niewiele wspólnego z macierzystością i nie są w stanie zróżnicować się do komórek siatkówki czy nerwu wzrokowego. Są to więc nadużycia, do tego związane z olbrzymimi kosztami dla pacjenta, a towarzyszą im próby unikania odpowiedzialności za efekty uboczne. Takie metody proponowane są nawet w niektórych klinikach w Polsce.

Jak to możliwe?

Po prostu wykorzystywane są luki w prawie. Według mojej wiedzy te jednostki wykorzystują zgodę Głównego Inspektora Farmaceutycznego na produkcję preparatów komórkowych z pępowiny. Potem natomiast powołują się na przepisy unijne, które pozwalają, za zgodą lokalnej komisji bioetycznej, prowadzić eksperymentalne leczenie, kiedy zawiodły wszystkie inne metody. Problem jest jednak wieloraki. Zgoda na wyprodukowanie komórek nie oznacza prawa do ich użycia w terapii u ludzi; po drugie, działanie eksperymentalne powinno być finansowane przez badacza ze środków na rozwój nauki, a nie przez pacjenta. Po trzecie, badacz musi ponosić wszelką odpowiedzialność za skutki uboczne i mieć odpowiednie do tego ubezpieczenie. Po czwarte, zgoda komisji bioetycznej powinna być wydawana dla każdego pacjenta oddzielnie. Według mojej wiedzy warunki te spełniane nie są. Niedawno Naczelna Rada Lekarska powołała nawet komisję, która jednoznacznie potępiła takie działania, jako niezgodne z zasadami etyki lekarskiej i dobrej praktyki klinicznej.

Wracając do badań - lepsze poznanie genów i komórek oka pozwala też jednak na coraz lepszą diagnostykę. Czy dzięki temu można lepiej chronić wzrok zagrożonych osób np. przez odpowiednią profilaktykę?

Oczywiście wszystko musi się zacząć od diagnostyki i tutaj posiadamy już doskonałe narzędzia. Metody sekwencjonowania nowej generacji pozwalają na zbadanie dowolnej liczby genów w jednym teście. W jednym badaniu można więc sprawdzić wszystkie znane przyczyny danego zaburzenia. Niestety obecnie NFZ nie finansuje takich testów, więc trzeba je wykonywać na koszt pacjenta, czy np. w ramach jakichś projektów naukowych.

Pocieszające jest, że istnieją takie możliwości techniczne.

Istnieją, choć trzeba zaznaczyć, że nawet jak się zna przyczynę, to nie zawsze mamy cudowną tabletkę, którą możemy usunąć chorobę. Na ogół nie mamy. Możemy oczywiście proponować działania profilaktyczne, aby spowolnić postępy choroby - chronić oczy przed tym, co im szkodzi i dostarczać to, czego potrzebują. Jednak efekty są zwykle ograniczone. Drugi

problem jest taki, że gdy pacjent zgłosi się z objawami, to w momencie stawiania diagnozy choroba zwykle jest już daleko posunięta.

A czy, gdy już wszystko zawiedzie, choroba zniszczy człowiekowi np. siatkówkę, będzie można przeszczepić taki narząd wyhodowany w laboratorium? Są już prowadzone prace nad takimi hodowanymi tkankami oka.

Do tego się także wykorzystuje wspomniane przeze mnie komórki pluripotencjalne. Otrzymywane w laboratorium modele siatkówek przybierają nawet kształt, jaki ma tkanka w oku. Natomiast w tym przypadku także trzeba przypomnieć, że to dopiero badania laboratoryjne i jeśli się udadzą, to ewentualne terapie to kwestia przyszłości. Jedno z największych wyzwań polega np. na połączeniu takiej siatkówki z nerwami, aby mogły przekazywać impuls z oka do mózgu.

Z biologami trochę ścigają się przy tym elektronicy, którzy pracują nad syntetycznymi implantami siatkówki. Które podejście Pana zdaniem ma większe szanse na powodzenie?

To dobre pytanie, na które jednak trudno jest obecnie odpowiedzieć. Takie protezy są już od wielu lat tworzone w różnych bogatych krajach. Swoje protezy tego typu mają Amerykanie, Niemcy, Koreańczycy czy Japończycy. Uzyskiwany obraz jest na razie monochromatyczny i składa się z niewielu pikseli - np. ma rozdzielczość 256x256 punktów. Dodatkowo, także i tutaj główne wyzwanie to przesyłanie sygnałów do mózgu. Pacjenci potrafią jednak widzieć kształty czy rozróżniać sylwetki. Dla kogoś, kto w ogóle nie widział, to duża różnica. Nie podejmę się jednak stawiania wyroku, które podejście - biologiczne, czy elektroniczne - ma większe szanse. Myślę, że to dwie równoległe ścieżki.

A jak wyglądają w Polsce badania nad takimi zagadnieniami?

Oprócz wieloośrodkowych międzynarodowych badań klinicznych, do których czasami włączany jest jakiś ośrodek w Polsce, na przykład my prowadzimy badania bardziej podstawowe. Przede wszystkim zajmujemy się genetyczną diagnostyką pacjentów, których mieliśmy już ok. 2 tys. Jednak przy okazji szukamy także nowych przyczyn danej choroby. Mamy na tym polu już kilka sukcesów. Na przykład zidentyfikowaliśmy nową przyczynę dystrofii czopkowo-pręcikowej, wrodzonego braku tęczówki, czy bardzo ciężkiej wady - wrodzonego braku gałek ocznych. Ośrodków zajmujących się genetyką oczu nie ma tak naprawdę wiele na świecie.

A jakie są szanse na wprowadzanie nowoczesnych terapii w Polsce, w miarę ich powstawania?

Dla przykładu podam, że miałem pacjenta z wrodzoną ślepotą Lebera, u którego mogliśmy w Poznaniu zastosować dostępną terapię genową. Udało się to zrobić tylko dla jednego pacjenta i tylko w jednym oku i to dzięki sponsorowi, który wyłożył pieniądze na leczenie. Kosztuje ono bowiem 3 mln złotych. To dużo, ale pacjentów z tą chorobą w całej Polsce jest tylko ok. 20, a dużo większe kwoty są czasami beztrząsco przeznaczane na przeróżne cele, nierzadko po prostu marnowane. Mimo usilnych starań nie otrzymaliśmy pieniędzy od państwa - ani z funduszu prezydenckiego, ani w ramach projektów ministerialnych, mimo pozytywnych opinii Agencji Oceny Technologii Medycznych czy konsultantów krajowych. Tymczasem mimo leczenia tylko jednego oka pacjent rozstał się z białą laską, korzysta ze środków komunikacji i rozpoznaje twarze. Drugie oko czeka, podobnie jak ośmioro kolejnych już zdiagnozowanych pacjentów.

Zatem, jeśli nie zmieni się podejście, takie terapie nie będą w kraju łatwo dostępne, nawet gdy powstaną?

Pamiętajmy, że mówimy głównie cały czas o metodach, które są dopiero badane. Niektóre z nich mogą wejść do użycia dopiero za kilka lat, a na inne trzeba będzie poczekać więcej niż dekadę. Chciałbym jednak zwrócić uwagę, że np. w Niemczech jest tak, że jak tylko jakieś leczenie zostanie zatwierdzone przez Europejską Agencję Leków, to zostaje włączone do finansowania. W wielu innych krajach działają inne skuteczne mechanizmy.

Dzieciństwo z psem może zapobiegać chorobie Leśniowskiego-Crohna

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

Małe dzieci, które dorastają z psem lub w dużej rodzinie, mogą w późniejszym życiu być w pewnym stopniu chronione przed przewlekłym zapaleniem jelit znanym jako choroba Leśniowskiego-Crohna – ogłoszono podczas konferencji „DigestiveDiseaseWeek” w San Diego.

Choroba Leśniowskiego-Crohna to rodzaj nieswoistego zapalenia jelit, które dotyka około pół miliona osób w Stanach Zjednoczonych. Najczęściej rozwija się u młodych dorosłych, palących i osób z bliskim członkiem rodziny z nieswoistym zapaleniem jelit (IBD). Typowe objawy to biegunka, ból brzucha oraz utrata wagi. Diety, leki i zabiegi chirurgiczne mają przede wszystkim zapobiegać nawrotom objawów.

- Nasze badanie wydaje się uzupełniać inne, które dotyczyły hipotezy higienicznej. Sugeruje ona, że brak ekspozycji na drobnoustroje we wczesnym okresie życia może prowadzić do braku regulacji odpornościowej wobec drobnoustrojów środowiskowych – powiedział dr Williams Turpin, starszy autor badania, pracujący naukowo w Mount Sinai Hospital i na University of Toronto.

Korzystając z kwestionariusza środowiskowego, naukowcy zebrali informacje od prawie 4300 krewnych pierwszego stopnia osób z chorobą Leśniowskiego-Crohna zarejestrowanych w projekcie Crohn's and Colitis Canada Genetic, Environmental, and Microbial (CCC-GEM). W momencie rekrutacji dr Turpin i jego zespół przeanalizowali występowanie kilku czynników środowiskowych, w tym wielkość rodziny, obecność psów lub kotów jako zwierząt domowych, liczbę łazienek w domu, mieszkanie na farmie, picie niepasteryzowanego mleka i wody ze studni. W analizie uwzględniono również wiek w momencie ekspozycji.

Wyniki badania

Jak się okazało, ekspozycja na psy, szczególnie w wieku od 5 do 15 lat, była powiązana z prawidłową przepuszczalnością jelit i równowagą między drobnoustrojami w jelitach a odpowiedzią immunologiczną organizmu. Czynniki te mogą pomóc w ochronie przed chorobą Leśniowskiego-Crohna. Podobne efekty ekspozycji na psy obserwowano we wszystkich grupach wiekowych.

- Nie widzieliśmy takich samych wyników w przypadku kotów, chociaż wciąż staramy się ustalić, dlaczego – powiedział dr Turpin. – Potencjalnie może to być spowodowane tym, że właściciele psów częściej wychodzą na zewnątrz ze swoimi zwierzętami lub mieszkają na obszarach o większej przestrzeni zielonej, która, jak wykazano wcześniej, chroni przed chorobą Crohna.

Innym czynnikiem ochronnym wydaje się być mieszkanie z trzema lub więcej członkami rodziny w pierwszym roku życia, co było związane ze składem mikrobiomu w późniejszym

życiu. Uważa się, że mikrobiom jelitowy ma wpływ na wiele chorób, takich jak zapalenie jelit, rak jelita grubego, cukrzyca i nadciśnienie.

Dr Turpin i jego koledzy mają nadzieję, że ich obserwacje mogą pomóc lekarzom w zadawaniu szczegółowych pytań pacjentom, co pozwoliłoby wyszukać osoby najbardziej zagrożone. Ponieważ jednak czynniki środowiskowe we wczesnym okresie życia zostały ocenione za pomocą kwestionariuszy, należy zachować ostrożność w interpretacji wyników – powody, dla których posiadanie psa i większa rodzina zapewniają ochronę przed chorobą Crohna nadal pozostają niejasne.

Choroba Crohna: organizm broni się przed jedzeniem

Autor: Magdalena Gajda; Konsultacja: prof. dr hab. Ireneusz Krasnodębski; Fot.: Marsy, A. J. Alonso, S. Snyder

Źródło: Magazyn Integracja

Mówią, że jest bolesna, wycieńczająca, nieuleczalna. A ja powiem tak: łatwiej **chyba przyznać się do raka niż do crohna. Wkurzam się, gdy słyszę: co to za straszna choroba, kiedy są bóle brzucha i biegunki? Nie ma prawa tak mówić nikt, kto nie spędził tygodni czy wręcz miesięcy, niemal nie schodząc z sedesu!"**.

Znany warszawski chirurg, prof. Antoni Leśniowski, 100 lat temu opisał nieprzyjemne, trudne do opanowania dolegliwości trawienne zaobserwowane u niektórych pacjentów. Blisko 30 lat później zespół amerykańskich naukowców, nieświadomych polskiego odkrycia, opublikował pracę dotyczącą identycznego schorzenia. Na pierwsze miejsce alfabetycznej listy badaczy dostał się Burrill Bernard Crohn. Był tylko asystentem (nazwisko szefa zespołu podaje się na końcu), ale nienazwaną chorobę układu pokarmowego określano odtąd jako chorobę Crohna [Krona], a w Polsce: chorobę Leśniowskiego-Crohna (Ch L-C).

Elżbieta* i jej rzuty

Crohn lubi spać. Krótco, długo albo bardzo długo. Nigdy nie zasypia na zawsze. Mój crohn pierwszy raz otworzył oczy, kiedy miałam 25 lat. Dawał mi sygnały, że szykuje się do pobudki, ale nie potraktowałam go poważnie. Co z tego, że boli brzuch? Co z tego, że w moich jelitach jakaś orkiestra wygrywa marsze wojskowe? To niestrawność. Mam delikatny żołądek.

Przeciążony pigułkami, którymi leczę reumatoidalne zapalenie stawów. Wystarczy ostra dieta. W 1992 roku nie wystarczyła... Toaletę odwiedzałam kilka razy dziennie. Pewnego dnia w kale pojawiła się krew. Cienkie niczym bibuła jelito przedziurawiło się. Ale wtedy lekarze nie wiedzieli ani tego, że to crohn, ani że jest przyczyną zapalenia stawów. Mój crohn zasnął na 15 lat. Po raz drugi obudził się w sierpniu ubiegłego roku. Przez 3 tygodnie leżałam w szpitalu karmiona przez kroplówkę. Schudłam 15 kg! Anorektyków nakłania się do jedzenia, crohnowców do tycia. Żeby było z czego chudnąć podczas rzutu...

Na szlaku pokarmu

Na Ch L-C zapadano już wcześniej, ale podobnie jak alergię czy otyłość, jest ona ceną, jaką płacą nasze organizmy za rozwój cywilizacyjny. Ch L-C nazywana jest też nieswoistym zapaleniem jelit.

Choroba polega na chronicznym i długotrwałym owrzodzeniu przewodu pokarmowego.

Mylona jest często z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, ale w odróżnieniu od niego, przy Ch L-C stany zapalne (ogniskowe lub odcinkowe - występujące na przemian z miejscami zdrowymi) mogą pojawiać się w całym układzie pokarmowym: od jamy ustnej do odbytu.

Charakterystyczne dla Ch L-C jest też to, że owrzodzenie rozprzestrzenia się we wszystkich warstwach jelita.

Elżbieta i inni

Ból i parcie w jelitach są ogromne. Crohn popędza jedzenie - żeby szybciej przebiegało przez jelita, i nas - żebyśmy szybciej wyrzucili je z siebie. To jest tak, jakby organizm bronił się przed pokarmem, dzięki któremu działa. Mój crohn jest leniwy. W ostatnim rzucie miałam tylko 10 biegunek dziennie. Inni mają po 30. Czasem przez kilka miesięcy. Przy rzucie przestajemy jeść i pić. Żeby nic nie podrażniało jelit. Żeby nie siadać na sedesie. Żeby nie otworzyły się hemoroidy. Ja walczę, ale widziałam wielu załamanych. Nie potrafią, nie mogą, nie chcą zaakceptować tego, że ich życiem rządzą jelita. Nie ma komu o tym powiedzieć poza lekarzem. Ludzie nie rozumieją. Wielu się wstydzi. I opowiadać, i słuchać.

Skąd przychodzi crohn?

Przyczyna choroby nie jest znana. Współczesne teorie wyjaśniające jej istotę wskazują na wiele czynników. Ch L-C to nieprawidłowa reakcja organizmu na pewne czynniki zawarte w pożywieniu. O jakie dokładnie chodzi - mikroorganizmy czy składniki pokarmowe - nie wiadomo. Według jednych badaczy odpowiedzialna za stany zapalne jest bakteria podobna do prątka gruźlicy, obecna m.in. w mleku UHT, według innych - bakterie z rodziny Yersinia lub histeria, które wzrastają w temperaturze od 1 do 10 st. C, a więc mogą być w produktach przechowywanych w lodówkach. Stąd też teoria o związku Ch L-C z konserwacją żywności, potwierdzona falami zachorowań w czasie, kiedy w danym kraju chłodziarki stały się standardowym domowym wyposażeniem.

Inna teza - immunologiczna - głosi, że odkażanie wszystkiego co się da i nadmierna higiena prowadzą do osłabienia odporności naszego systemu obronnego na żyjące dokoła wirusy i bakterie. Ch L-C może być więc nieprawidłową odpowiedzią śluzówki jelita na kontakt z drobnoustrojami, których obecność u większości osób nie powoduje żadnych niekorzystnych objawów. Ch L-C może mieć także podłoże genetyczne, a przemawia za tym zwiększona zachorowalność w rodzinie, zwłaszcza najbliższych krewnych. Badania nad wpływem stresu i stanu psychicznego na przebieg choroby potwierdziły też, że częściej rozwija się ona u osób nadwrażliwych. Mówi się też, że początek Ch L-C związany bywa z urazem psychicznym, traumatycznym przeżyciem lub dużym stresem, co powoduje zaostrzenie procesu zapalnego w jelitach.

Elżbieta idzie do kina

Trzeba przyjść dużo wcześniej przed seansem, żeby wybrać tzw. dobre miejscówki. To znaczy z brzegu rzędu, przy przejściu, blisko wyjścia z sali. Na „dobre miejscówki” trzeba się też zacząć w teatrze, operze, filharmonii czy w restauracji, kiedy przy stole siada wiele osób. Przed projekcją, spektaklem lub kolacją konieczne jest poznanie topografii łazienek w danym lokalu. Crohn jest niecierpliwy. Zawsze mu spieszo i nie lubi kolejek do toaletowych kabin. Crohn nienawidzi masowych imprez. Uwielbia za to wycieczki po sklepach w centrach handlowych. Bo tam jest dużo toalet... Niektórzy crohnowcy nie podróżują i rezygnują z pracy. Boją się, że przymus skorzystania z łazienki dopadnie ich w trakcie jazdy zatłoczonym autobusem albo w ulicznym korku.

Jak boli crohn?

Wczesne i prawidłowe wykrycie Ch L-C jest trudne, bo wiele objawów występuje też przy innych schorzeniach. Na przykład kłujący ból w prawym podbrzuszu może być nie tylko oznaką zapalenia wyrostka robaczkowego, ale pierwszych oznak Ch L-C. Często na

podstawie badania pod mikroskopem fragmentu wyciętego wyrostka diagnozuje się właśnie Ch L-C.

Może pojawić się biegunka, a także brak łaknienia, a nawet jadłowstręt psychiczny, nudności, wymioty, a w konsekwencji: osłabienie, spadek wagi, wyniszczenie organizmu.

Charakterystyczne dla Ch L-C są zmiany przy odbycie: ropnie, przetoki, szczeliny, naddatki skórne. Znane są przypadki, kiedy pierwszym objawem choroby jest anemia lub nagła, niewyjaśniona gorączka.

Choroba Leśniowskiego-Crohna trwa przez całe życie, ale okresy wycofania się objawów (remisji) mogą przeplatać się z mniej lub bardziej gwałtownymi rzutami. Ch L-C może doprowadzić do zwężenia lub częściowego zatkania jelita, jego perforacji i zapalenia otrzewnej, a także kamicy nerkowej lub żółciowej, zapalenia stawów obwodowych, osteoporozy, a nawet wtórnej anoreksji.

Elżbieta żyje słow

Żyję powoli i bez gwałtownych emocji. Ale to moje żółtawe życie z minimalnym ryzykiem stresów nie jest efektem fascynacji zachodnią modą. Moje słow to konieczność. Poznałam w mieście wszystkie sklepy z ekologiczną żywnością - nieprzetworzoną, z krótkim terminem przydatności. Wyrzekłam się smaków pieprzno-paprykowych i dań w zawieszistych sosach. Nie pamiętam, że istnieją budki z chińszczyzną, restauracje z szybkimi hamburgerami i motele. Ale także nie jem owoców z krzaka czy drzewa, ani warzyw i jarzyn prosto z ziemi. Żadnej surowizny i sałatek. Żadnego mleka, ale ser - tak, choć z mleka powstaje. Nazwy produktów zawierających błonnik wymazałam z pamięci. Złagodziłam i złagodziło moje jedzenie. Życie każdego crohnowca jest słow. Ale każde słow jest inne. Nie ma recepty. To co jednemu szkodzi, innym wybawia od bólu. Każdy tworzy swoje słow.

Przypływy i odpływy

Przed Ch L-C nie da się ustrzec. Nie opracowano jednej skutecznej w 100 procentach metody leczenia. Przy kolejnych rzutach, terapia „zalecająca” zaczyna się od początku. Jej celem jest opanowanie stanu zapalnego, złagodzenie objawów, oraz uzupełnienie niedoborów pokarmowych - poprzez odżywanie dietetyczne preparatami dostępnymi w aptekach, a zastępującymi dzienną dawkę składników odżywczych, odżywanie dojelitowe preparatami wprowadzanymi doustnie lub przez sondę do żołądka lub do dwunastnicy, oraz odżywanie pozajelitowe, czyli dożyłne - u pacjentów czekających na zabieg lub skrajnie niedożywionych.

Leczenie farmakologiczne, które jest podstawą kuracji, polega na podawaniu leków, także najnowszej generacji leków biologicznych, które m.in. działają przeciwzapalnie i hamują rozwój bakterii. Istotnym uzupełnieniem tej kuracji są operacje chirurgiczne. Polegają na wycięciu zmienionych zapalnie fragmentów jelita albo na plastyce powstałych w jelicie zwężeń. Zabieg trzeba przeprowadzić także z tzw. wskazań nagłych, gdy dochodzi np. do niedrożności jelita, jego perforacji czy krwawienia do przewodu pokarmowego. Zdaniem chirurgów, powodem do przyspieszonej operacji może być też brak poprawy po intensywniej terapii lekami (4-7 dni) podczas rzutu choroby. Zamiast skazywać pacjenta na dalsze cierpienie i groźne powikłania, lepiej zlikwidować źródło. Wtedy jest większa szansa na dłuższą remisję. Nawet jednak chirurgia nie jest rozwiązaniem ostatecznym w Ch L-C. Choroba może wymagać kilkakrotnej interwencji chirurga.

Elżbieta czuwa

Prof. Grażyna Rydzewska, krajowy konsultant ds. gastroenterologii, wygrała kolejny bój o crohnowców. NFZ zdecydował, że zrefunduje dwa programy lekowe, które zapewnią nam dostęp do nowoczesnej terapii biologicznej. Jeszcze nie wszystkim... Ja mam farta. Co będzie,

jeśli terapia nie pomoże? Śledzę ruchy jelit i nowości medyczne. Podobno w USA eksperymentują z jajami świńskiego pasożyta - włosogłówki. Podobno wpuszczone do jelit usuwają chorą tkankę. Przeróżające, prawda? Ale ja bym dała sobie wszczepić te larwy. Gdybym tylko miała pewność, że usuną mi crohna na zawsze...

*** Imię bohaterki zostało zmienione**

Diagnoza

Chorobę Leśniowskiego-Crohna diagnozuje się poprzez badania: krwi, kału, badania obrazowe: rentgen (pacjentowi podaje się papkę barytową, która pokrywa jako kontrast wnętrze przełyku, żołądka i jelit, a potem wykonuje się serię zdjęć), oraz kolonoskopię - lekarz umieszcza przez odbytnicę w jelicie grubym długą i elastyczną rurę zawierającą włókna światłowodowe, co pozwala na obejrzenie wnętrza narządu, a nawet pobranie próbek chorej tkanki, a także badanie histopatologiczne pod mikroskopem.

Crohnowcy w Polsce

Szacuje się, że w naszym kraju na Ch L-C cierpi ponad 5 tys. osób. Dokładna liczba nie jest znana, ale lekarze twierdzą, że stale wzrasta. Jest to choroba młodych, ponieważ szczyt zachorowań obserwuje się pomiędzy 20. a 35. rokiem życia, chociaż może ona dotknąć ludzi w każdym wieku. Im wcześniej jednak dojdzie do ujawnienia się choroby, tym jej przebieg jest ostrzejszy i bardziej wyniszczający.

Więcej o chorobie

www.chorobacrohna.pl

j-elita.org.pl

www.colitiscrohn.republika.pl

Z DZIENNIKA ZDROWIA

Jacek Orłowski

Informacje zawarte w newsletterze Dziennik-Zdrowia są opublikowane w celu informacyjnym i nie mogą być traktowane jako indywidualne porady lecznicze. Zalecamy, aby przed rozpoczęciem jakiejkolwiek 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.

Poznaj skuteczne remedium na ospałość i brak energii

Ospałość, brak energii, mało wigoru, przybicie.

To nie są normalne objawy.

Dlatego nie powinno się ich ignorować.

Oto naturalne, bezpieczne remedia.

• **ĆWICZENIA FIZYCZNE.** Człowiek nie drzewo, musi się ruszać.

Ruch poprawia funkcje wewnętrznych narządów. Co najważniejsze - skutecznie usuwa ogólne zmęczenie, bo dotlenia mięśnie i wszystkie inne tkanki organizmu. A tlen to energia.

• **JEŚĆ SUROWY CZOSNEK.** Po dodaniu do potraw. Badania dowodzą, że zwalcza zmęczenie, poprawia ogólnoustrojowe osłabienie z powodu ataku wirusów, a co równie ważne - przeciwdziała znużeniu i ospałości.

• **OMEGA-3, OMEGA-6.** Ludziom często tych kwasów tłuszczowych brakuje. Potwierdzono w badaniach, że ich niedobór jest powiązany ze zmęczeniem i osłabieniem. Jak dostarczyć omegę-3 i 6? Jeść regularnie orzechy. Najlepsze: włoskie.

• **UNIKAĆ SŁODKIEGO.** Jest wiadome, że produkty na bazie cukru - generalnie słodkie - powodują zmęczenie.

Głównie dlatego, że jeśli je jemy, zaspokajamy głód, który powinniśmy zaspokoić produktami odżywczymi - czyli dostarczającymi witamin, soli mineralnych, pierwiastków. Niedobór zaś tych składników = osłabiony organizm.

• **UZUPEŁNIAĆ WITAMINĘ C.** Mało osób ma świadomość, że witamina C likwiduje zmęczenie.

Jak to działa?

Wiele osób zmęczonych ma oporność na insulinę.

Jest to stan prze cukrzycowy.

W stanie tym mamy zarówno zwiększony poziom glukozy na czczo, jak i zwiększony poziom insuliny.

To natomiast "pożera" zapasy witaminy C w organizmie.

Mając zaburzenia metabolizmu cukru i zwiększony stres oksydacyjny z powodu niskich poziomów witaminy C, efektem jest przewlekły stan zapalny i towarzyszące mu zmęczenie.

Krótko mówiąc, zmęczenie to jeden z pierwszych objawów niskich poziomów witaminy C.

Warunki, w jakich żyjemy, z powodu wielu czynników podnoszą zapotrzebowanie organizmu na tę witaminę.

Najlepsza jest w formie jak najbardziej zbliżonej do występującej w cytrusach, czyli w formie odżywczego kompleksu.

Taki kompleks ma większe biologiczne działanie, lepiej się wchłania, na dłużej zostaje w organizmie.

Takim kompleksem jest suplement Prawdziwa Witamina C.

Te produkty działają jak antydepresanty, ale bez skutków ubocznych!

Tak, poniższe produkty działają podobnie jak antydepresanty.

Jakim sposobem?

Prostym: dowożą "surowce", z których organizm robi porządek w neuroprzekaznikach... i nastrój się poprawia.

Czujesz się lżej.

Lepiej myślisz.

Jesteś odprężony i po prostu szczęśliwszy.

1. CZEKOLADA. Podobno 52% kobiet woli czekoladę niż seks, bo tak dobrze na nie działa. Badania pokazują, że tak kobiety, jak i mężczyźni czują się lepiej po czekoladzie. Między innymi zwiększa ona poziom serotoniny i dopaminy, dwóch związków odpowiadających za samopoczucie.

Wybór i ilość: czekolada 70%, do 30-40 gramów/dzień.

2. CIEMNE ZIELONE WARZYWA. Szpinak, brokuły, szparagi, brukselka. Są napakowane B-kompleksem, który pełni kluczową funkcję w regulowaniu samopoczucia.

3. ORZECHY. Bogate źródło magnezu, kluczowego dla dobrego samopoczucia. Spośród 300 reakcji, które magnez reguluje, wiele z ich dotyczy mózgu i nastroju.

4. FASOLA. Powód: bogate źródło tryptofanu. Jest on niezbędny do produkcji serotoniny, a ta wpływa na nastrój. Uwielbiam fasolę.

5. WITAMINA C. "Związek między witaminą C a zdrowiem psychicznym - piszą naukowcy Kliniki Mayo - może się wydawać zaskakujący. Ale to prawda: osoby z niedoborem witaminy C często czują się zmęczone lub przygnębione. Badania pacjentów hospitalizowanych, którzy często mają niższy poziom witaminy C niż normalnie, wykazały, że ich nastrój poprawia się po podaniu witaminy C".

Dalej czytamy:

"Ale nawet dla osób, które nie mają niskiego poziomu witaminy C, przyjmowanie suplementu witaminy C może poprawić nastrój.

Badanie przeprowadzone na licealistach wykazało, że witamina C obniżyła poziom lęku, a inne badania wykazały poprawę nastroju po przyjmowaniu witaminy C".

Czy wiesz co kryje się pod kodem E162?

Zazwyczaj, czytając składy produktów, które wrzucamy do koszyka sklepowego, oznaczenia E... kojarzą się nam jednoznacznie.

Ale co kryje się pod oznaczeniem E162?

Okazuje się, że nic strasznego. A wręcz przeciwnie - to europejskie oznaczenie betaniny, czerwonego barwnika należącego do grupy barwników betalainowych

Buraki zawierają ogromne ilości betalainy, które dzielą się na betacyjaniny (czerwono-fioletowe) i betaksantyny (żółto-pomarańczowe).

Ale nie o kolor tu chodzi (choć też jest istotny). Betalainy i polifenole zawarte w burakach, to silne przeciwutleniacze, które mogą wspomagać obronę organizmu nawet podczas przewlekłego stanu zapalnego organizmu, który może być wywołany np. otyłością.

Ten stan zapalny jest silnie związany ze stresem oksydacyjnym. W zapobieganiu i opóźnianiu procesu oksydacyjnego, który jest wywołany m.in. przez nadwagę, ciągły stres, nadużywanie alkoholu (i wiele innych), pośredniczą przeciwutleniacze.

Korzeń buraka posiada nie tylko właściwości przeciwutleniające, ale również przeciwnowotworowe, hepatoprotekcyjne, nefroprotekcyjne, gojące rany i przeciwzapalne.

Nie powinno go zabraknąć w naszej diecie.

Jakiś czas temu wykazano jednak, że kapsułkowanie betalain i polifenoli (czyli ekstraktu z buraka lub soku z kiszzonego buraka) może zwiększać stabilność tych związków, a tym samym zachować ich działanie przeciwutleniające i przeciwrodnikowe.

Dlatego, jeśli buraki nie goszczą na Twoim stole codziennie, warto wzbogacić swoją dietę o ekstrakt z tych warzyw.

7 naturalnych metod na dużo lepsze krążenie

Odebrane

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 i ogólnie osłabia organizm.

7 rad, by krew lepiej krążyła

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 znacznie 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 ukryte źródła takiego zapalenia:

- Częsty stres i napady złości.
- Metale ciężkie (jak rtęć z plomb w zębach).
- Aluminium z garnków i jedzenia puszkowanego.
- Nadmierne stosowanie kosmetyków.
- Nadmierna ilość środków ochrony roślin.
- Dym tytoniowy, także z palenia biernego.
- Niedobór witaminy D.

Rada 3. 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 wówczas o cholesterolu LDL utlenionym.

W skrócie oksy-LDL.

Jak nie dopuścić do utleniania się LDL?

- Zążywać około 500-600 mg witaminy C dziennie (na przykład z niżej wspomnianej Prawdziwej Witaminy C - kompleksu).
- Unikać tłuszczów typu trans.
- Unikać fast foodów.
- Unikać nadmiaru cukrów prostych.
- Jeść dużo surowych warzyw i owoców.
- Ćwiczyć regularnie, kilka razy w tygodniu.

Rada 4. Dodawaj do diety czosnek. Jest to najśłynniejszy dodatek stosowany w celach nie tylko kulinarnych, ale i leczniczych.

Co najważniejsze, ma udowodnione działania prozdrowotne.

Między innymi zmniejsza lepkość krwi.

Rada 5. Uzupełniaj codziennie witaminę C. Ważne jednak, aby była w formie kompleksu, czyli taka, jak występuje w cytrusach.

Ma wówczas najlepsze działanie na zdrowie.

Rada 6. Jedz pestki słonecznika. Dlaczego? Dlatego, że są one znakomitym źródłem witaminy E - 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.

Rób je regularnie - 12 zdrowych rytuałów

Tysiące naukowców bada choroby.

Ale prawie nikt nie bada zdrowia. Ja badam.

Oto 12 prostych sposobów - "rytuałów" - na lepsze zdrowie.

1. Po obudzeniu wypij szklankę wody.

Podczas snu tracisz wodę.

Przez oddech, parowanie skóry i filtrację krwi. Nerki filtrują krew, gdy śpisz, i rzeczy przeznaczone do usunięcia lądują w pęcherzu.

Dlatego rano chce się do łazienki.

I dlatego rano - trzeba wypić przynajmniej szklankę wody.

2. Nie lubisz czystej wody?

Wrzuć do szklanki dwa plasterki cytryny, uzupełnij szklankę wodą... i wypij. Od razu lepszy smak.

3. Zapominasz o codziennej porcji owoców i warzyw?

A może po prostu nie lubisz jeść samych owoców i warzyw?

Wtedy przygotuj z nich smaczny koktajl - smoothie.

Dla smaku dodaj łyżkę miodu, a dla poprawy cukru we krwi - trochę cynamonu cejlońskiego. Szybko i smacznie.

4. W upalne dni zamrażaj ulubione składniki koktajli.

Wtedy na dłużej zachowają cenne składniki (bo mrożenie to metoda konserwacji), a Twój koktajl będzie orzeźwiająco chłodny.

5. Czujesz się rano niemrawo, bo krótko spałeś?

A może dzień wcześniej miałeś wyczerpujący trening i dziś wszystko Cię boli od zakwasów?

Wtedy weź szybką kąpiel z solą Epsom.

Zawarty w niej magnez przeniknie przez skórę i poprawi kondycję Twoich mięśni i całego organizmu.

6. Nie masz czasu na aktywność fizyczną?

ołącz konieczne z pożytecznym: czyli sprzątaj w domu.

Mało kto wie... ale czyszczenie i ogólnie sprzątanie - powoduje spalanie dużej liczby kalorii.

7. Aby poprawić metabolizm i proces trawienia...

Nie żałuj sobie ziół i przypraw do dań.

8. Rano przed śniadaniem i wieczorem 2 h po kolacji...

Weź Prawdziwą witaminę C.

Ktoś pomyśli, skąd taka nazwa suplementu?

A to bardzo proste - z samej jego istoty.

Prawdziwa witamina C to kompleks, jaki występuje w naturalnych produktach - cytrusach. Tyle że, oczywiście, w większej ilości, jakiej dziś potrzebujemy.

Dlaczego jej potrzebujemy?

By rano nasycić organizm tym uniwersalnym przeciwutleniaczem, a wieczorem - na całą noc. Co to daje? Ogrom korzyści, na przykład...

Dr Sydney Bush, angielski naukowiec, odkrył następującą rzecz.

Nowoczesną aparaturą wykonał zdjęcia tętnic osób badanych.

Następnie pacjentom tym zalecił zażywanie witaminy C, która pobudziła produkcję między innymi kolagenu.

A także zaczęła chronić cały organizm przed wolnymi rodnikami.

Po roku ponownie wykonał zdjęcia tętnic.

Okazało się, że poprawił się stan całego układu krwionośnego!

Oprócz tego, witamina C:

- wspiera odporność,
- chroni narząd wzroku,
- wspiera zdrowie kości i stawów,
- wpływa na zdrowie skóry,
- ...i wiele więcej.

9. Kłopoty ze snem?

Winna może być... herbata.

Herbata, tak jak kawa, zawiera kofeinę, tylko w mniejszej ilości.

Ale jeśli w ciągu dnia piłeś kawę, to dodatek kofeiny z wieczornej herbaty może spowodować zaburzenia snu.

Staraj się nie pić herbaty po 18.00.

10. Pamiętaj, by codziennie zażyć promieni słonecznych.

Między godziną 10.00 a 14.00 od kwietnia do października - słońce pobudza produkcję witaminy D w skórze. Optimum to kwadrans.

A w ciągu całego roku - poprawia nastrój i pomaga wyregulować zegar biologiczny.

Dlatego nie siedźmy stale w czterech ścianach.

11. Zamień samochód na rower.

Wtedy, gdy to możliwe, zamień samochód na chód lub rower, aby zwiększyć ilość dziennej aktywności fizycznej.

12. Nie kupuj słodkich jogurtów w sklepie!

To nic innego jak... bomba cukrowa.

Jeden kubeczek takiego jogurtu ma nawet 4-5 łyżeczek cukru.

Co zamiast tego?

Kup jogurt naturalny, dodaj łyżeczkę miodu, wsyp garść jagód, kilka pokrojonych truskawek i kilka kawałków banana w kostce.

I voila! Właśnie zrobiłeś domowy, zdrowy jogurt.

Jeśli masz blender, wlej do niego jogurt, dodaj ulubione owoce, łyżkę miodu i zmiksuj.

Otrzymasz coś w rodzaju kremu lub musu jogurtowego.

Mam nadzieję, że się przyda.

HOMA - najważniejsze badanie, jakie warto wykonać

Jednym z głównych problemów ze zdrowiem ludzi jest **oporność na insulinę**.

Co gorsza, jest to problem często ignorowany przez lekarzy.

Pacjenci zaś - osoby takie jak Ty czy ja - w ogóle o tym problemie za dużo nie wiedzą.

A szkoda, bo oporność na insulinę przyczynia się do powstawania:

- problemów z nerkami;
- problemów z oczami;
- różnych nowotworów;
- chorób metabolicznych;
- cukrzycy typu 2;
- problemów z wątrobą (typu stłuszczenie);
- otyłości;
- bólów stawów.

Jak się dowiedzieć, czy masz insulinooporność?

Pomocne będzie badanie krwi o nazwie 'wskaźnik HOMA-IR'.

Wykonasz je w większości laboratoriów diagnostyki medycznej.

Trzeba na czczo udać się do laboratorium na pobór próbki krwi.

Laboratorium bada zależność między stężeniem insuliny i glukozy.

Wynik

Jeśli wynik badania pokaże, że wskaźnik HOMA wynosi powyżej 1, to oznacza czerwony alarm i konieczność dalszej diagnostyki.

Wskaźnik powyżej 2 oznacza insulinooporność.

Niestety... u ogromnej ilości ludzi wynik wynosi powyżej 1 :-(

Badanie warto powtórzyć 3-4 razy, aby się upewnić co do wyniku, gdyż insulina charakteryzuje się silnymi wahaniami.

Z uzyskanych wyników wyciąga się wartość uśrednioną.

Jak się ratować?

Na szczęście jest na to wiele sposobów.

Na przykład - nie jeść zbyt często.

Tak, drogi Czytelniku. Jeśli jemy często, np. co 3 godziny, to może się nasilić oporność na insulinę.

Dawniej człowiek żył tak, że jeśli sobie nie upolował jedzenia lub go nie znalazł (łowca-zbieracz), to nie jadł.

A więc miał dość długie odstępy między posiłkami.

Dziś zaleca się jeść co najmniej 5 posiłków dziennie...

Nie popełniaj tego błędu, drogi Czytelniku.

3 główne posiłki plus jakaś mała przekąska - wystarczy.

Co jeszcze trzeba koniecznie zrobić, aby uniknąć insulinooporności?

Absolutnie warto wprowadzić regularną aktywność fizyczną, aby zwiększyć wrażliwość komórek na insulinę.

To jeden z najważniejszych kroków.

Badania pokazały również, że osoby z insulinoopornością - oraz stanem przedcukrzycowym lub cukrzycą - mają obniżony poziom witaminy C we krwi o około 30%.

Oznacza to, że osoby takie mają znacznie podniesiony poziom stresu oksydacyjnego - zwiększa się on przy niskiej witaminie C.

To zaś prowadzi do uszkodzeń śródbłonna tętnic i zwiększa ryzyko powstawania płytki miażdżycowej.
Dlatego suplementacja witaminy C jest bardzo wskazana.

ROZMAITOŚCI

Uczniowie z Białegostoku opracowali rękawicę tłumaczącą język migowy

Autor: PAP, źródło: niepełnosprawni.pl

Innowacyjną rękawicę tłumaczącą język migowy opracowali uczniowie drugiej klasy Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego Politechniki Białostockiej. Ich **rozwiązanie** zdobyło pierwsze miejsce w ogólnopolskim konkursie Młody Innowator 2022.

Ewa Karp, Paweł Buczyński, Jakub Kokoszkiewicz, Michał Łukaszuk i Konrad Olifier z Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego Politechniki Białostockiej są pomysłodawcami i twórcami Sensorycznego Tłumacza Języka Migowego, czyli STJM.

- Na pomysł zbudowania STJM wpadłem po tym, jak moja mama, która jest policjantką, opowiedziała mi o interwencji z udziałem osoby niemej – opowiada Konrad Olifier, uczeń klasy o profilu matematyczno-fizyczno-informatycznym. – Mimo, że kiedyś miała szkolenie z podstaw migania, wzajemne zrozumienie się było bardzo trudne.

Dlatego wraz z kolegami z klasy postanowił stworzyć coś, co okaże się pomocne w tego typu sytuacjach. Zdecydowali, że będzie to rękawica.

Płynna komunikacja

Prace nad projektem rozpoczęły się we wrześniu 2021 roku podczas zajęć z robotyki prowadzonych przez nauczyciel. Grzegorza Nowika, opiekuna zespołu młodych wynalazców. Rękawicę ubiera człowiek, który miga. STJM działa w oparciu w szereg czujników zbierających informacje o ułożeniu poszczególnych palców, ale też całej dłoni. Następnie zgromadzone dane są interpretowane i zamieniane na alfabet migowy. Gdy rękawica ostatecznie rozpozna pokazywane przez migającą osobę litery, wysyła je do telefonu (osoby, która nie zna języka migowego), gdzie są wyświetlane na specjalnej, także napisanej przez uczniów, aplikacji.

Rozwiązanie pozwala to na płynną komunikację między osobami migającymi i tymi, które języka migowego nie znają. Zdaniem autorów może znaleźć zastosowanie zarówno przy nauce języka migowego, jak i np. podczas interwencji służb ratowniczych.

- W uczniowskim wynalazku stabilnie działa komunikacja polegająca na miganiu wyrazów po jednej literce – mówi Grzegorz Nowik. – W planach jest zbudowanie drugiej rękawicy, tak aby przy użyciu dwóch rąk można było migać pełne wyrazy. Cały zespół to uczniowie drugiej klasy, więc mamy na to sporo czasu, ale jak ich znam to pewnie zaraz po wakacjach projekt będzie skończony.

Międzynarodowa wystawa

Wynalazek licealistów doceniło już wielu ekspertów. 18 maja br. zostali laureatami pierwszego miejsca w ogólnopolskim konkursie Młody Innowator 2022, a ich rozwiązanie zostanie zaprezentowane podczas międzynarodowej wystawy wynalazków IWIS (International WarsawInvention Show) w październiku.

Wcześniej Sensoryczny Tłumacz Języka Migowego zdobył pierwsze miejsce w Międzynarodowym Turnieju RoboticTournament w kategorii freestyle. Licealiści otrzymali tam też I Nagrodę Publiczności.

Uczniowie zostali też laureatami konkursu El-Robo-Mech oraz awansowali do finałów Olimpiady Innowacji Technicznych i Wynalazczości i konkursu Explory.

Jak pocieszać?

Autor: Małgorzata Gruszka, źródło: „Sześciopunkt”

Kolejnym tematem zaproponowanym przez jedną z Czytelniczek „Sześciopunktu” jest pocieszanie, a konkretnie odpowiedź na pytanie, jak to robić. Odpowiadając na potrzebę Czytelniczki, w kolejnym „Poradniku psychologa” piszę o tym, czym właściwie jest pocieszanie i jak efektywnie stosować je wobec innych i samego siebie.

Kiedy pocieszamy?

Spotykające nas sytuacje życiowe możemy podzielić na trzy kategorie: pozytywne, neutralne i negatywne. Pozytywne, to oczywiście te, na które czekamy, których spodziewamy się i z których się cieszymy. Przeżywając je, doświadczamy takich emocji, jak radość, zadowolenie, podniecenie, ekscytacja, satysfakcja, wdzięczność, zachwyt a czasem wręcz euforia. Sytuacje neutralne, to te, które uważamy za obojętne; w rzeczywistości jednak towarzyszą im niedostrzegane często i niedoceniane emocje pozytywne, takie jak spokój, poczucie wewnętrznej równowagi czy rozluźnienie. Negatywne sytuacje życiowe, to oczywiście wszystkie dotyczące nas kłopoty, problemy, bolączki, dramaty i tragedie. Sytuacjom tym towarzyszą emocje negatywne (przykre), takie jak irytacja, rozdrażnienie, złość, lęk, żal, smutek, przygnębienie czy rozpacz. W zależności od rodzaju i nasilenia emocji negatywnych możemy doświadczać dyskomfortu lub cierpienia psychicznego. Gdy cierpi ktoś obok nas, zwłaszcza ktoś, na kim nam zależy, w naturalny i wspólny nam wszystkim sposób uruchamia się w nas chęć pocieszania.

Czym jest pocieszanie?

Pocieszanie jest instynktowną i naturalną reakcją mającą na celu zmniejszenie dyskomfortu lub cierpienia innej osoby. Pocieszając, używamy zarówno języka jak i gestów. Komunikaty słowne związane z pocieszaniem można podzielić na trzy grupy. Pierwszą stanowią te zaczynające się od słowa „nie” a są to: „nie płacz”, „nie martw się”, „nie przejmuj się”, „nie załamuj się” itp. Choć wypowiadamy je z dobrą intencją, mogą nie działać, bo osoba cierpiąca może odbierać je nie jako wsparcie, ale jako brak zrozumienia, a także krytykę swojej postawy i zachowania.

Kategoria druga, to komunikaty słowne będące drogowskazami, czyli zawierające dobre rady i wskazówki. Są to komunikaty typu: „weź się w garść”, „ogarnij się”, „myśl pozytywnie”, „zajmij się czymś”, „wyjdź do ludzi”, „weź się za siebie” itp. Podobnie jak te z kategorii pierwszej wypływają z chęci pomocy, lecz mogą nie być pomocne, ponieważ odbierane bywają nie jako wsparcie, ale jako oczekiwania innych, żeby skończyć cierpieć.

Trzecia kategoria pocieszających komunikatów słownych odnosi się do przyszłości. Należą do niej sformułowania typu: „wszystko będzie dobrze”, „wszystko się ułoży”, „jakoś to będzie” itp. Mimo przyświecającej im dobrej intencji, komunikaty te bywają nieskuteczne, ponieważ cierpiące osoby odbierają je jako coś, w co sami pocieszający nie do końca wierzą. Komunikaty te mają jednak sens, gdy osoba przeżywająca trudną sytuację mówi do nas: „powiedz, że będzie dobrze”, „powiedz, że to się kiedyś skończy”, „powiedz, że jakoś to będzie”. Osoba wyrażająca taką prośbę informuje, że tego rodzaju komunikaty są dla niej pocieszające i wzmacniające, i że ich potrzebuje. Jeśli tak jest i powyższe stwierdzenia pomagają komuś przetrwać jakieś trudne chwile, fakt, że bywają nieprawdziwe, przestaje mieć znaczenie. Liczy się to, że ktoś wyraźnie ich potrzebuje i dzięki nim czuje się silniejszy. Wymienione tu trzy grupy komunikatów słownych kierowanych do osób w trudnych sytuacjach życiowych mogą nie przynosić ulgi w cierpieniu także dlatego, że nie wnoszą w życie tych osób niczego ponad to, co one już wiedzą. Cierpiące osoby doskonale zdają sobie sprawę z tego, że inni woleliby, żeby myślały, czuły, mówiły i zachowywały się inaczej.

Wiedzą, że dobrze by było nie załamywać się, wziąć się w garść czy optymistycznie spojrzeć w przyszłość. Trudność polega jednak na tym, iż z faktu, że to wiedzą, nie wynika możliwość, umiejętność i gotowość przedstawienia się na tzw. „właściwe tory”.

Kojąca moc dotyku

Od tysięcy lat ludzkiemu pocieszaniu towarzyszy zbliżanie się, obejmowanie, przytulanie i głaskanie. Dziś wiadomo, że tzw. dotyk głęboki, który ma miejsce podczas przytulania, działa kojąco i uspokajająco na centralny układ nerwowy.

Jak pocieszać?

Przypomnij sobie, czego najbardziej potrzebowałeś, gdy przeżywałeś jakąś trudną i wywołującą cierpienie psychiczne sytuację życiową? Najprawdopodobniej tym, co było ci wówczas najbardziej potrzebne, było uznanie, że cierpisz. Uznanie, to przyjęcie do wiadomości i zaakceptowanie faktu, że ktoś może w określony sposób przeżywać daną sytuację życiową. Uznanie nie musi oznaczać zrozumienia. Możemy mieć trudność ze zrozumieniem, że ktoś martwi się czymś, przejmuje, przeżywa złość czy rozpacz. Nie musimy podzielać czyichś emocji, żeby przynieść komuś ulgę w smutku, rozpacz i cierpieniu. Pomaga w tym zauważanie czyichś stanów emocjonalnych, nazywanie ich i uznawanie, a także zainteresowanie i pytanie o potrzeby.

Oto przykłady: „Widzę, że płaczesz, powiedz mi, co się dzieje, co mogę zrobić, żeby ci pomóc?”, „Widzę, że jesteś zły, co się dzieje, jak mogę ci pomóc?”, „Słyszę, że masz kiepski nastrój, co się dzieje, co mogę dla ciebie zrobić?”.

Zauważanie, nazywanie i uznawanie czyichś emocji, a także zainteresowanie nimi i pytanie o potrzeby, wobec osób cierpiących bywa dużo skuteczniejsze niż mówienie im, czego mają nie robić, jak mają się zachowywać i jak myśleć. Nie trudno zauważyć, że jest też trudniejsze niż stosowane powszechnie i omówione wyżej komunikaty mające przynieść pocieszenie.

Efektywne pocieszanie

Efektywne pocieszanie, to nie puste słowa, lecz słowa mające odzwierciedlenie w rzeczywistości. Chcąc kogoś pocieszyć, warto opierać się na wiedzy, doświadczeniu własnym i innych ludzi, dostępnych danych i realnie istniejących możliwościach. Kogoś, kto przejmuje się i martwi nieco bardziej zaokrągloną sylwetką, można pocieszyć mówiąc, że odpowiedni ubiór może ją zatuszować. Kogoś, kto martwi się tym, że traci wzrok, można wesprzeć i pocieszyć, mówiąc o możliwościach pełnienia dotychczasowych ról, uczenia się nowych rzeczy, korzystania z ogólnie dostępnych dóbr mimo braku możliwości widzenia. Kogoś, kto martwi się pogarszającym się stanem zdrowia, można pocieszyć i wesprzeć rozmową o możliwościach leczenia, dbania o siebie, minimalizowania dolegliwości i doświadczania przyjemności w sytuacji choroby.

W najtrudniejszych sytuacjach życiowych największym pocieszeniem i wsparciem jest obecność drugiego człowieka, dla którego jesteśmy ważni my i nasze potrzeby. Jednocześnie, serdeczna, uważna i akceptująca obecność jest wszystkim, co możemy dać drugiemu człowiekowi przeżywającemu trudną sytuację życiową.

Jak pocieszać samego siebie?

Na gorsze chwile i gorsze dni warto stworzyć sobie ratunkową, wspierającą, zasilającą i pocieszającą listę dobrych rzeczy, które zdarzyły nam się w życiu. Dobre rzeczy, to wszystkie nasze sukcesy i osiągnięcia, dobro otrzymane od ludzi, przeżyte przyjemności, nabyta wiedza itp. Na takiej liście może znaleźć się zdobyte wykształcenie, udany związek, dobre relacje z dziećmi, sukcesywnie uprawiana pasja, udane życie zawodowe, otrzymane nagrody i

wyróżnienia itp. Chodzi o coś, co mamy i czego nikt nam nie odbierze; co pomoże zobaczyć, że aktualnie przeżywane trudności nie są wszystkim, co przyniosło nam życie.

Chcąc wesprzeć i pocieszyć samego siebie, pomyśl, ile trudnych sytuacji życiowych masz już za sobą. Pomyśl o tym, jak udało ci się wyjść z nich obronną ręką lub ograniczyć ich negatywne skutki.

Pomyśl, dzięki jakim swoim umiejętnościom, cechom, postawom i zachowaniom uporałeś się z wieloma trudami życia.

Zastanów się, w jaki sposób możesz te cechy, umiejętności, zachowania i postawy wykorzystać w obecnej sytuacji.

Starostwo bielskie może być przykładem.

Przeczytaj, jak poprawiło obsługę jakości mieszkańców z niepełnosprawnością

autor: PAP, źródło: niepełnosprawni.pl

Bielskie starostwo wyposażyło urząd w nowy sprzęt, który ułatwia obsługę mieszkańców niedosłyszących i niewidomych. Kupiło m.in. pętle indukcyjne i krzesło ewakuacyjne, a także zamontowało tabliczki brajlowskie – podała w środę, 18 maja, rzecznik starostwa Magdalena Fritz.

Tak wygląda dostępność

- Dzięki funduszom z projektu „Śląskie samorządy bez barier dostępne dla wszystkich” zakupiliśmy m.in. pętle indukcyjne, które pomagają porozumieć się z osobą słabosłyszącą, a także krzesło do ewakuacji mieszkańca z niepełnosprawnością ruchową – zakomunikowała Magdalena Fritz.

Przy niektórych drzwiach urzędu zamontowano tabliczki brajlowskie. Iwona Jeżewska, koordynator ds. dostępności w starostwie, podała, że umieszczony na nich został wypukły piktogram i informacja w alfabecie Braille'a, oznajmująca, że do urzędu można wejść z psem asystującym.

- Oznakowane w ten sposób zostały także toalety – dodała.

Lepsza komunikacja

Przenośna pętla indukcyjna została umieszczona m.in. w Powiatowym Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności. Jego szefowa Dorota Kożuch powiedziała, że to bardzo ważne wsparcie.

- Często przychodzą do nas mieszkańcy z niedosłuchem lub głuchotą, którzy mimo posiadania aparatu słuchowego mają kłopot z porozumiewaniem się. Dzięki pętli indukcyjnej, która wzmacnia działanie aparatu słuchowego, mieszkaniiec ma większy komfort, załatwiając sprawę, a my pewność, że się zrozumieliśmy – wskazała Dorota Kożuch.

Udział w projekcie „Śląskie samorządy bez barier dostępne dla wszystkich” oznaczał także przeprowadzenie audytu dostępności i szkolenie pracowników.

- W starostwie przestrzegane są procedury obsługi osób ze szczególnymi potrzebami.

Informacje przydatne mieszkańcom można znaleźć w dwóch miejscach na stronie internetowej powiatu – w zakładkach: obsługa mieszkańców/dostępność oraz kontakt/informacja dla osób z niepełnosprawnościami – dodała rzecznik urzędu Magdalena Fritz.

Powiat bielski obejmuje 10 gmin położonych wokół Bielska-Białej. Mieszka w nim blisko 160 tys. mieszkańców.

Język wciąż żywy

Autor: Maria Choma, źródło: „Sześciopunkt”

Właściwością języków narodowych jest ich żywotność. Wiemy to z lektur. Autorzy powieści historycznych, chcąc oddać klimat opisywanych czasów, starają się używać ich języka. Wielu słów z tych książek już nie rozumiemy, dziwimy się, jak bardzo nasz współczesny język różni się od średniowiecznego.

Wiele słów zmieniło znaczenie.

Nie byłoby nam miło, gdyby ktoś nazwał nas dziadem lub dziadówką, to co mamy albo robimy – dziadostwem, oplotkował, że dziadujemy, albo przepowiadał, że zejdziemy na dziady. A przecież słowo „dziad” brzmiało kiedyś zupełnie inaczej. Dziad, to był najstarszy z rodu, czczony przez wszystkich, często też autorytet w ważnych sprawach rodu. Rzeknijcie, Dziadu, co mamy czynić? A Maria Konopnicka w jednym z wierszy zwraca się do sędziwego Piasta: A Ty, Piaście, Setny Dziadu.

Także przodków nazywano dziadami. Od dziadów pochodzi też słowo „dziedzic”.

Słowo „mać” brzmi dziś niemal wulgarnie. Dawniej była to po prostu matka. Mówiąc o cechach odziedziczonych po matce, używamy do dziś przysłowia: Jaka mać, taka nać. A Jan Kochanowski pisał: Nie do takiej łożnicy, moja dziewczka droga, miała cię mać uboga doprowadzić.

A jak rzecz się ma z „dziewką”? U Kochanowskiego znajdujemy zdanie: Nadobnać to dziewczka była. W pewnej balladzie król mówi do córki: Słuchaj, córeczko, tyś dziewczka już żrała, oto więc pora, byś męża dostała. W zamożnych domach były też dziewczki służebne. Z czasem to słowo, jak wyjaśniono w pewnej audycji, uległo zmianie przez zdrobnienie i dziś używamy go w formie „dziewczyna”. W znanej piosence spotykamy dziewczkę, co szła do laseczka, a w innej ktoś widział dziewczę z buzią jak malina. Dziś słowo „dziewka” brzmiałoby obelżywie, więc dziewczyna, wobec której by go użyto, czułaby się znieważona. Pozwoliłam sobie podać kilka przykładów zmieniającego się znaczenia słów. A w naszym bogatym, żywotnym języku polskim jest ich wiele.

W historycznych powieściach znajdujemy słowa, które trzeba objaśniać. Myślę o słowach określających zawody, które już dziś nie istnieją.

W książkach spotykamy rzezimieszka. Ten „zawód” powstał w czasach, kiedy pieniędzy nie noszono w kieszeni, lecz w mieszku (woreczku) wiszącym na rzemyczku u pasa. Jarmark Dominikański w Gdańsku jest, to i ludu się zewsząd wiele zjechało. Człek jakowyś idzie, rozgląda się, może coś chce kupić, przez tłum się ku sprzedającym przeciska. Już go złodziejasek wypatrzył i z cicha się ku niemu podsuwa, sposobnej chwili czekając, by nożem, co go w ręce trzyma, mieszek zręcznie urzezać (uciąć).

Takich złodziei, co mieszki rzezali, nazywano więc rzezimieszkami. Można by powiedzieć, że byli to dalecy poprzednicy dzisiejszych kieszonkowców.

Nazwy dawnych zawodów znajdujemy w nazwiskach: Bartnik, Bednarz, Flis, Kołodziej, Szkutnik, Wasążnik, Więcierski i wiele innych.

Kiedyś nie było pasiek i uli. Pszczoły żyły w barciach leśnych znajdujących się w dziuplach drzew. Doglądali ich bartnicy. Beczki, wszędzie potrzebne, wyrabiali bednarze. A kołodzieje robili koła.

W dawnych czasach miasta budowano nad wielkimi rzekami. Wisła czy Odra rozwiązywały problem transportu. Spławiano rzekami drewno i przewożono towary łodziami lub tratwami. Zajmowali się tym flisacy. Na przykład zboże załadowawszy gdzieś pod Krakowem, płynęli z nim Wisłą do Torunia czy Gdańska. Może nielekka to była podróż, ale ciekawa, bo to i miasto wielkie zobaczysz i ciekawych ludzi spotkasz. Szkutniky wyrabiali statki zwane skutami. A większe statki lub okręty, korabiami zwane, u korabników zamawiano.

Lądowe podróże odbywano konno, koleśno, jeśli kolasą jechano, karetą albo innym powozem. Były też bryczki i wasągi, które wasążnicy robili. Można też wspomnieć powroźników, smolarzy, a kowale? Zawód już podobno ginący, ale kiedyś ważny. Mamy wielu Kowalów, Kowalczyków, Kowalskich, Kowalików. A nazwisko Więciński pochodzi od więciarza, którego przy łowieniu ryb używano. No, można by jeszcze dodać wiele takich przykładów.

Rozwój miast, osadnictwo, handel, wojny i okupacje, a także postęp cywilizacji miały ogromny wpływ na nasz język. Wiele obcych słów tak się w nim zdomowilo, że nie myślimy dziś nawet o ich pochodzeniu.

W wielkim mieście można było iść na jarmark (doroczny targ). To niemieckie słowo brzmi nam tak swojsko, że nawet wymyślono piosenkę: Poszedł Marek na jarmarek. A czy ktoś z nas wybiera się na przechadzkę? Rzadko, raczej idziemy na spacer. W jednej z powieści młodzieniec proponuje pannie spacyr. Tu od razu znajdujemy niemiecki czasownik „spazieren”.

Słowo „mogiła” jest jeszcze używane, raczej w poezji albo w pieśni W mogile ciemnej śpij na wieki, ale częściej już występuje „grób”. Tu przypomina się niemieckie przysłowie: Hierliegt der Hundbegraben (Tu jest pies pogrzebany). Słowa „graben”, „begraben” znaczą (grzebać, pogrzebać). Słowo „grób” tak już się osadziło w naszym języku, że piszemy je z polskim ó. Stąd mamy „pogrzeb” i „grabarzy”. A ja, kiedy umrę, wolę mieć pochówek i spocząć w mogile.

Nasza żywność także miała jakiś związek z językiem potocznym. Chodzi o „kartofle”. Co mam jeść na obiad? Wciąż mam kłopot taki: niemieckie kartofle czy polskie ziemniaki? No, żarty żartami, ale słowo „ziemniak” całkiem logicznie określa tę jarzynę, którą trzeba wykopywać z ziemi. A najważniejsze jest to, że rodzime słowo, często używane i swojsko brzmiące, okazało się silniejsze od obcego.

Mamy sporo przykładów nazw, dla których znaleziono polskie odpowiedniki. Aeroplan, jak go pierwotnie nazwano, teraz wzbija się ku słońcu jako samolot. A samochód już dawno przestał być automobilem. Niektóre choroby nazywamy już po naszymu: szkarlatyna, przy której wysypka jest ognistej czerwonej, to płonica. Dyfteryt, zapewne z powodu jakiejś błony w gardle, jak myślę, to błonica. Koklusz, przy którym chory dusi się i krztusi kaszlem, nazywa się krztusiec. No i greckie słowo „leukemia” (biała krew) pochodzi od „leukos” (biały). U nas nazwano ją po prostu białaczką.

Ludzie, którym zależy na czystości naszego języka, starają się usuwać obce słowa przy pomocy innych, rodzimych. Zamiast szlafroka moja znajoma zakładała porannik, inna podomkę. Zamiast chochli niektórzy używają nabierki lub po prostu łyżki wazowej.

W laskowskich warsztatach szkolnych mistrz działu metalowego, pan Romazewicz pilnował, aby zamiast wajchy używano dźwigni, zamiast śrubstaga – imadła. Pan Żółtowski w pracowni, gdzie wyrabiano różne rzeczy z drewna, każdą z nich polecał dobrze ostrugać, bo zamiast hebla używano struga. W Laskach nie było fajnie. Bywało w dechę, klawo, świetnie, wyśmienicie i wspaniale. A kiedy jako dawna wychowanka przyjechałam do Lasek, przy obiedzie świątecznym spytałam moją wychowawczynię, Siostrę Annę, jak spędza Święta. Odpowiedziała mi: Powiem ci na ucho. Byczo!.

Można jeszcze dużo powiedzieć o naszej pięknej, bogatej mowie. Wszystko, co tu napisałam, znam trochę z lektur, trochę z audycji radiowych. Być może szanowny Czytelnik znajdzie tu jakiś błąd czy niedokładność wynikającą oczywiście z mojej niepełnej wiedzy. Ale do napisania tego artykułu skłoniły mnie zainteresowania językowe, a przede wszystkim troska o naszą piękną mowę polską.

WSPOMNIENIE

Marzyła o szkole dla wszystkich

Autor: Paweł Wrzesień, źródło: „Sześciopunkt”

Wołucza to niewielka miejscowość położona w centralnej Polsce niedaleko Rawy Mazowieckiej. Spośród tysięcy wsi i miasteczek, w których życie od zawsze toczy się sennym, powolnym rytmem, wyróżnia ją to, iż 18 kwietnia 1888 roku przyszła tu na świat, jako najmłodsza z sześciorga dzieci Adolfa Błażeja i Felicji, mała Marysia Grzegorzewska. Ojciec był dzierżawcą i administratorem dóbr ziemskich. Jego status materialny pozwalał na posłanie dzieci do szkół, nie dawał jednak luksusu zapewnienia starannego wykształcenia na poziomie wyższym. Maria rozpoczęła edukację w wieku 12. lat i po ukończeniu warszawskiej szkoły dla dziewcząt była zmuszona podjąć pracę prywatnej nauczycielki. Zamieszkała na Litwie, nie porzucając marzeń o dalszym zdobywaniu wiedzy. Po kilku latach przeniosła się aż do Krakowa, gdzie rozpoczęła studia przyrodnicze na Uniwersytecie Jagiellońskim. O determinacji młodej studentki może świadczyć fakt, iż pozbawiona materialnej pomocy ze strony rodziny, sama utrzymywała się w Krakowie, dzieląc swój czas między pracę naukową, a udzielanie korepetycji czy klejenie kopert. W dzisiejszych czasach łączenie pracy ze studiami stanowi chleb powszedni młodych ludzi obojga płci, jednak na początku XX wieku samodzielnie utrzymująca się studentka uczelni wyższej stanowiła ewenement. W Krakowie poznała też mężczyznę, z którym związało ją uczucie. Miłość niestety zakończyła się tragedią, gdyż narzeczony zmarł wkrótce na gruźlicę. Historię ich relacji opisał później Jerzy Zawieyski w książce „Droga do domu”. Chorobą płuc zaraziła się również Maria, a śmierć wybranka wpełniła ją w depresję. Była zmuszona przerwać karierę akademicką i udać się na leczenie. Pisała wówczas: Żyć będę, muszę, ale teraz już tylko praca będzie treścią mojego życia. Nigdy potem nie związała się już z żadnym mężczyzną.

Los prowadzi ludzi krętymi ścieżkami. Często zdarza się, że właśnie wtedy gdy dotknie nas nieszczęście i stracimy nadzieję, otwierają się w życiu nowe możliwości i spotykamy ludzi, którzy pozwalają uwierzyć w prawdziwość porzekadła głoszącego, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Podczas kuracji Maria Grzegorzewska spotkała wybitną pedagog i psycholog owej epoki Józefę Joteyko, z którą połączyły ją bliskie więzy przyjaźni. Pod jej kierunkiem rozpoczęła studia w Brukseli na kierunku pedologii, a więc rozwoju dziecka. Po wybuchu I wojny światowej wraz z przyjaciółką przenoszą się do Paryża, gdzie Maria kontynuuje pracę akademicką i w roku 1916 na Sorbonie broni doktorat w dziedzinie rozwoju odczuć estetycznych u dzieci i młodzieży.

Przełomem dla młodej Pani doktor była wizyta w szpitalu dla niepełnosprawnych dzieci. Ich los poruszył Marię do tego stopnia, iż w tym kierunku skierowała swą dalszą pracę. Po wojnie wróciła do Polski z jasno powziętym celem rozwijania systemu szkolnictwa skierowanego do uczniów z niepełnosprawnością.

W czasie okupacji niemieckiej z narażeniem życia organizowała konspiracyjną oświatę oraz pomagała prześladowanej ludności żydowskiej. Wzięła udział w powstaniu warszawskim jako członek patrolu sanitarnego na Ochocie, przybierając pseudonim „Narcyza”.

Swą działalność pedagogiczną kontynuowała w okresie Polski Ludowej aż do śmierci w roku 1967. Spoczęła na Cmentarzu Powązkowskim w Warszawie.

Bywa nazywana twórczynią pedagogiki specjalnej w Polsce. Niewątpliwie przyczyniły się do tego studia zagraniczne, gdzie zetknęła się z nieznanymi jeszcze w rozbiorowej Polsce trendami naukowymi. Po powrocie do ojczyzny postanowiła zastosować w praktyce zdobytą wiedzę. W roku 1922 z jej inicjatywy założono Państwowy Instytut Pedagogiki Specjalnej. Motto placówki głosiło: Nie ma kaleki, jest człowiek. Instytut podjął szeroko zakrojone prace nad stworzeniem teoretycznych i organizacyjnych podstaw funkcjonowania systemu

pedagogiki specjalnej w naszym kraju. Ośrodek ten istnieje do dziś pod nazwą Akademia Pedagogiki Specjalnej i w tym roku świętuje setną rocznicę swego powstania. Przy Akademii istnieje także muzeum poświęcone życiu i pracy jej założycielki. Maria Grzegorzewska w latach 30. pełniła także funkcję dyrektora założonego przez siebie Państwowego Instytutu Nauczycielskiego w Warszawie. W szeregach jego kadry znalazł się m.in. sam Janusz Korczak. Otrzymała również tytuł profesora Katedry Pedagogiki Specjalnej Uniwersytetu Warszawskiego. Jako wykładowca zawsze podkreślała, że poza wiedzą pedagogiczną i praktycznymi umiejętnościami jej przekazania szalenie istotne są osobiste predyspozycje nauczyciela, a w szczególności jego stosunek do uczniów, który winien być nacechowany szacunkiem, ciepłem i wyrozumiałością. Tę myśl sprecyzowała w dziele „Listy do młodego nauczyciela”, pisząc: Aby zdziałać coś wartościowego, trzeba być kimś wewnątrz, trzeba mieć swoje własne życie, swój własny świat, trzeba mieć mocny fundament przekonań, w coś gorąco wierzyć, czemuś gorąco służyć. Uważała, że edukacja powinna być przywilejem wszystkich dzieci, także tych ze szczególnymi potrzebami.

Ze szczególną troską odnosiła się do dzieci niewidomych oraz głuchoniewidomych.

Poświęciła im wiele prac naukowych, m.in. „Psychologia niewidomych” czy „Struktura psychiczna czytania wzrokowego i dotykowego”.

Była jednym z pierwszych badaczy popularnej do dziś teorii kompensacji. Zakłada ona, że w sytuacji utraty sprawności jednego ze zmysłów działanie pozostałych ulega wyostreniu, aby zrekompensować niedostatek odbieranych informacji. W przypadku uczniów z trudnościami w skupieniu i zapamiętywaniu promowała rozwiązanie polegające na nauce poprzez osobiste doświadczenie i działanie, przynoszące znacznie lepsze efekty niż ślęczenie nad podręcznikiem w warunkach klasy szkolnej. Dążyła do wykorzystania pełni potencjału osób z dysfunkcjami dzięki zastosowaniu właściwie dopasowanych metod dydaktycznych i stworzeniu bliskiej, pozytywnej relacji z nauczycielem. Mówiono o niej, że ma złote serce i całą sobą angażuje się w pracę społeczną. Zmarły niedawno, wieloletni prezes Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi, Władysław Gołąb wspominał w jednym z wywiadów, iż to dzięki wstawiennictwu profesor Grzegorzewskiej po ukończeniu studiów prawniczych w latach 50. dostał szansę zdania egzaminu adwokackiego i praktykowania w zawodzie.

Praca Marii Grzegorzewskiej już za życia była zauważona i nagrodzona, m.in. Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. Po jej śmierci kolejne pokolenia czerpią z bogatego dorobku naukowego Pani profesor, a jej imieniem nazywane są placówki szkolne. Wybitna pedagog posiada też swoją ulicę na warszawskim Ursynowie oraz pomniki, m.in. w rodzinnej Wołuczy i Poznaniu. Uchwałą z 14 października 2021 roku Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanowił rok 2022 rokiem Marii Grzegorzewskiej.

Dostrzegając wielość szans na zdobycie wykształcenia i samodzielności życiowej, którymi dysponują współcześnie osoby niepełnosprawne, warto pamiętać z wdzięcznością o ogromnym wkładzie Pani profesor w rozwój metod pedagogicznych będących, jak symboliczne drzewo, z owoców którego korzystają i korzystać będą całe pokolenia.

Łatwopalne życie poetki

Autor: Paweł Wrzesień, źródło: „Sześciopunkt”

Agnieszka Osiecka po raz pierwszy ujrzała świat 9 października 1936 roku w modnym już wówczas Zakopanem, gdzie jej rodzice prowadzili słynną restaurację Watra. Tuż przed wybuchem II wojny wpadli na pomysł przeprowadzki do Warszawy, co dla młodej rodziny wydawało się fatalną decyzją, patrząc z dzisiejszego punktu widzenia. Dla żywego i ciekawskiego dziecka wojenny pobyt w stolicy, nawet na Saskiej Kępie, wiązał się z

szeregiem zagrożeń. Rodzice chronili Agnieszkę przed nimi jak mogli, zabraniając samodzielnego opuszczania domu, a także usiłując nie dopuścić do umysłu jedynaczki świadomości całego zła rozgrywającego się wokół. Mała Osiecka nic nie wiedziała o rozstrzelaniach, obozach czy ulicznych łapanekach. Gdy pod koniec powstania warszawskiego rodzina była zmuszona uciekać ze zorganizowanego w piwnicach schronu i przedzierać się zrujnowanym Nowym Światem, by ostatecznie opuścić stolicę, ich marszrutę obwieszczał płacz 8-letniej Agnieszki, za wszelką cenę pragnącej wrócić do piwnicy po zostawionego tam misia. Bezpieczeństwo wynikające z izolacji przypłaciła samotnością we wczesnych latach życia, a później trudnościami w nawiązywaniu kontaktów rówieśniczych. Tuż po wojnie, jako jedna z nielicznych w sąsiedztwie posiadała piłkę do gry, dzięki której koledzy godzinami potrafili wołać pod oknami: Aga, wynieś piłkę!. Szybko zrozumiała jednak, że stanowiła dla nich tylko zbędny dodatek do skórzanego obiektu pożądania. Pierwszą miłość przeżyła tragicznie już w wieku 13 lat. Gdy podczas zabawy tanecznej nie mogła się doczekać aż do tańca poprosi ją o dwa lata starszy obiekt westchnień i sama wyszła z inicjatywą, została odtrącona i zignorowana. Postanowiła otruć się gazem z łazienkowego piecyka. Odkręciła już zawór, zatkawszy wcześniej wszelkie otwory wentylacyjne, gdy z kuchni doleciał głos mamy wołającej córkę na zupę. Agnieszka zapytała o rodzaj zupy, a dowiedziawszy się, że to pomidorowa, postanowiła jednak odłożyć tragiczne plany na potem.

Uczęszczała do renomowanego liceum Marii Curie-Skłodowskiej, gdzie wyraźnie ujawniły się jej talenty humanistyczne. Zaistniała też szerzej towarzysko, choć dla koleżanek z Kępy niepewne pochodzenie rodziny stanowiło czasem pretekst do patrzenia na przyszłą poetkę z góry.

Osiecka ćwiczyła pióro, prowadząc aż dwa pamiętniki. Pierwszy był szczery, często gorzki i pełen pytań bez odpowiedzi, utrzymywany w tajemnicy, a drugim, przepelnionym opisami zmyślonych randek, pocałunków i sercowych uniesień, chętnie chwaliła się koleżankom. Pech chciał, że trafił on w ręce matki, powodując zwiększenie kontroli nad jedynaczką.

Noc przed maturą spędziła na przygotowaniach ściąg z matematyki. Nawet one nie pozwoliłyby jednak na zaliczenie egzaminu dojrzałości, gdyby nie to, że w roku 1952 matury sprawdzano w szkole. Znając Osiecką jako uczennicę, nauczyciele postanowili przepuścić ją z oceną pozytywną, prosząc jedynie, aby solennie przyrzekła, że nie będzie zdawała na politechnikę. Słowa dotrzymała i dostała się na dziennikarstwo na Uniwersytecie Warszawskim.

Wtedy też ujawniły się poglądy polityczne młodej Agnieszki. Dała się porwać agresywnej ideologii komunistycznej, przystąpiła do ZMP i włączyła się w działalność tzw. pryszczatych, czyli zapalczywych aktywistów młodzieżowej przybudówki PZPR. Zerwała z konserwatywną paczką znajomych z Saskiej Kępy. Nowe środowisko odnalazła w klubie sportowym Warszawskiej Legii, gdzie trenowała pływanie i siatkówkę, a potem udzielała się w Studenckim Teatrze Satyryków, dla którego w latach 1954-1972 napisała ponad 150 tekstów piosenek. Jako działaczka ZMP nie chciała poddać się obowiązującej jednomyślności, nie zawsze głosowała zgodnie z wytycznymi podczas zebrań, uparcie też określała się podejrzanym dla kolegów mianem socjalistki utopijnej, co zaowocowało burzliwym rozstaniem z organizacją.

Pod koniec studiów współpracowała już z kilkoma popularnymi czasopismami, m.in. słynnym „Po Prostu”, którego zamknięcie stało się jedną z przyczyn rozruchów w roku 1956. Okazało się, że pisze świetne reportaże i eseje. Od roku 1957 próbowała swoich sił na wydziale reżyserii filmowej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej i Filmowej w Łodzi; ostatecznie jednak studiów nie ukończyła, dochodząc do wniosku, że woli zostać przy pisaniu, które da się uprawiać w samotności, jadąc tramwajem lub stojąc pod ulubionym drzewem, co bardziej jej odpowiada.

Można uznać, że Agnieszka Osiecka jaką znamy, zaczęła się wraz z Radiowym Studiem Piosenki, które prowadziła przez 7 lat wraz z Janem Borkowskim, promując wiele późniejszych gwiazd polskiej estrady. W roku 1966 otrzymała swoją pierwszą nagrodę na festiwalu w Opolu za tekst do piosenki „Na całych jeziorach ty”. Wśród wielu artystów, którym teksty napisanych przez nią piosenek pomogły zaistnieć, warto wymienić Marylę Rodowicz, którą poznała, gdy ta była jeszcze studentką AWF. Szybko udało im się odnaleźć wspólny język i pomysł na sceniczny image Rodowicz jako hipiski z gitarą, ubranej w koraliki i zachwycającej swą świeżą, zdrową urodą. Pasował on doskonale do poetyckich, przepełnionych pogodnym smutkiem, zadumą i tęsknotą tekstów. Świetny kontakt Osiecka nawiązała także z samotnikiem o ponurym wejrzeniu i wrażliwym głosie – Sewerynem Krajewskim. Dzięki niemu i wielu innym artystom jej piosenki żyły, zdobywały szczyty popularności, pozwalając jednocześnie autorce pozostawać nieco z tyłu estrady, z dala od krępującego ją blasku fleszy. Na uwagę zasługują także powieści jej autorstwa, choćby „Salon gier”, które można również odnaleźć w zasobach DZDN.

W życiu osobistym doczekała się córki Agaty, pochodzącej z trwającego 8 lat małżeństwa z Danielem Passentem. Poetycka, chaotyczna i pogubiona Osiecka nie czuła się jednak spełniona w towarzystwie ułożonego, pracowitego i obowiązkowego publicysty tygodnika „Polityka”. Sama określiła siebie jako „petentkę w miłości”, przyznając, że najsilniej przeżywała uczucia negatywne wynikające z relacji z mężczyznami. Po wielokroć zakochiwała się nieszczęśliwie, bez wzajemności, choćby w Marku Hłasce, który ostatecznie zerwał z nią kontakt po wyjeździe z Polski.

Wrażliwość Osieckiej i potrzeba odnalezienia ukojenia spowodowały, niestety, zbyt częste sięganie do kieliszka i chorobę alkoholową, z której szponów nie wyzwoliła się do końca. W ostatnich latach życia często topiła smutki w pubie „Sax” na Saskiej Kępie, który trudno byłoby nazwać eleganckim czy choćby klimatycznym miejscem. Zmarła 7 marca 1997 roku z powodu nowotworu jelita grubego i została pochowana na warszawskich Powązkach.

Agnieszka Osiecka była człowiekiem z krwi i kości, pełnym sprzeczności, wad i słabości, ale także obdarzonym wielkim sercem i wrażliwością. Pozostawiła nam twórczość, która pięknym, pełnym metafor i sugestywnych aluzji językiem opowiada o uniwersalnych i niezmiennych w czasie uczuciach. Wraca ona ciągle w nowych interpretacjach, zachwycając kolejne pokolenia słuchaczy, co jest optymistycznym dowodem na to, że nie tylko disco polo żyje przeciętny Polak. Zatem, pamiętajmy o Osieckiej!

KULINARIA

Kuchnia po naszymu

Salatki na każdą okazję

Autor: Radosław Nowicki, źródło: „Sześciopunkt”

Jedzenie jest jedną z podstawowych potrzeb znajdujących się w piramidzie Masłowa. Czasami jednak człowiek krząta się po kuchni, zagląda do lodówki, ma na coś ochotę, ale sam do końca nie wie, co by zjadł. Ile razy na śniadanie można jeść owsianki czy jaglanki, a w pracy i na kolację zapychać żołądek kanapkami? Często chce się czegoś innego, w takiej sytuacji z pomocą przychodzą sałatki. Przepisów na nie jest mnóstwo. Co więcej, wiele z nich można modyfikować pod swój gust i wykorzystywać do ich przygotowania te produkty, które aktualnie mamy w domu. W niniejszym tekście chciałbym podać kilka przepisów na bardziej i mniej znane sałatki.

W związku z tym, że zbliża się lato, które pełne jest słońca, zapachów i soczystych warzyw, chciałbym zacząć od przepisu na kolorową sałatkę z zieleniną. Na początku warto przygotować dresing. W tym celu do słoika należy wlać kilka łyżek wody, octu jabłkowego i oliwy z oliwek, dodać łyżeczkę musztardy i miodu, doprawić pieprzem i solą. Następnie zakręcić słoik i porządnie nim wstrząsnąć, aby wszystkie składniki się wymieszały. Spróbować sos i w razie potrzeby dodać jeszcze trochę miodu lub innego składnika. Do sałatki potrzebna będzie zielenina, która jest jej głównym składnikiem. Mogą to być wszelkiego rodzaju sałaty, rukola, natka pietruszki, szpinak, roszponka, a nawet kapusta pekińska. Ponadto należy pokroić w kostkę sparzony i obrany ze skórki pomidor, paprykę (najlepiej dwa rodzaje, np. czerwoną i żółtą) oraz ogórek. Dorzucić kilka czarnych oliwek i wkruszyć trochę sera typu feta. Na suchej patelni podprażyć garść ziaren słonecznika lub pestki dyni i dodać do sałatki. Na koniec wszystko połączyć przygotowanym wcześniej sosem i wymieszać. Taka sałatka świetnie smakuje sama albo z kromką pieczonego chleba. Mało kto wyobraża sobie spotkanie rodzinne bez sałatki jarzynowej. Pewnie ile domów, tyle przepisów. Każda smakuje nieco inaczej, ale dzięki temu cieszy się niesłabnącą popularnością. Dla osób niewidomych jej przygotowanie jest czasochłonne, ale warto poświęcić na nią czas, ponieważ potem można zająć się nią przez kilka dni. W moim przepisie nie ma cebuli, ani pora, choć wiem, że w wielu sałatkach się znajdują. U mnie podstawą są gotowane ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler i jajka. Do tego dochodzą winne jabłka i własnej roboty ogórki kiszzone. Wszystko trzeba pokroić w drobną kostkę, uważając, aby z warzyw nie zrobić paćki. Na koniec dodać odsączoną kukurydzę konserwową. Dołożyć dwie łyżeczki musztardy, kilka łyżek majonezu oraz przyprawić do smaku solą i pieprzem. Wszystko dokładnie wymieszać, sałatkę włożyć do lodówki na kilka godzin, aby składniki się przegryzły. Sałatka jarzynowa najlepiej smakuje z pajdą własnoręcznie upieczonego chleba.

W wielu domach na stołach gości także sałatka gyros. Jedni układają ją warstwami, a inni mieszają wszystkie jej składniki. Ja należę do tej drugiej grupy. Jej podstawą jest poszatkowana na mniejsze kawałki kapusta pekińska. Do niej dodaje się obtoczoną w przyprawie gyros i usmażoną pierś z kurczaka, pokrojone w kostkę ogórki kiszzone lub korniszony, ugotowane jajka i kukurydzę konserwową. Niektórzy dorzucają także fasolę z puszki. Wszystko doprawia się solą, a sos robi się na bazie majonezu i ketchupu.

Szybkie sałatki robi się także na bazie makaronu. Ja najczęściej używam pełnoziarnistego orkiszowego. Najpierw należy go ugotować według wskazówek na opakowaniu, pilnując, aby się zbyt nie rozgotował. Następnie trzeba do odcedzonego makaronu dodać pokrojone w kostkę świeże ogórki, paprykę oraz wędzoną pierś z kurczaka, dorzucić kukurydzę z puszki i przyprawić solą i pieprzem. Na koniec dodać kilka łyżek majonezu i wymieszać.

Można także pokusić się o zrobienie sałatki makaronowej na wzór śródziemnomorski. Jej podstawą jest makaron (najlepiej kokardki). Do niego dodaje się większe kawałki opieczonego na patelni grillowej w przyprawach kurczaka, pokrojone na mniejsze części pomidory z oliwy, czarne oliwki, kawałki sera typu feta oraz podprażony na patelni słonecznik. Wszystko przyprawia się solą i pieprzem. Dorzuca się świeże listki bazylii, można także rukoli albo kolendry. Na koniec dodaje się kilka łyżek oliwy ze słoika z pomidorami, która stanowi spoiwo dla sałatki.

Znajdzie się także sałatka dla miłośników ryżu. Ja najchętniej sięgam po brązowy, ale każdy jego rodzaj świetnie się sprawdzi. Najpierw trzeba go ugotować w podwójnej ilości wody i odstawić do ostygnięcia. Gdy już tak się stanie, należy pokroić na mniejsze kostki dobrej jakości szynkę, ogórki konserwowe, kolorową paprykę i ugotowane wcześniej jajka. Do tego dodać puszkę groszku. Wszystko uzupełnić ulubionymi przyprawami, solą, pieprzem czy ostrą papryką, a sos zrobić z majonezu i jogurtu naturalnego. Taka sałatka najlepsza jest na drugi dzień, kiedy już wszystkie smaki odpowiednio się w niej połączą.

Warto sięgać także po sałatki, których głównym składnikiem jest soczewica. Może być ona czerwona, zielona, a nawet czarna. Ta ostatnia ma najwięcej wartości odżywczych. Najpierw trzeba ją ugotować przez około 15 minut w wodzie i odcedzić. Następnie dodać do niej pokrojone na mniejsze kawałki oliwki, pomidorki oraz awokado. Na koniec wkruszyć trochę sera typu feta oraz posypać zieleniną: szczypiorkiem, natką pietruszki lub rukolą. Wszystko należy połączyć dresingiem na bazie soku z cytryny, oliwy, musztardy i miodu. Na finiszu doprawić do smaku ulubionymi przyprawami.

Na koniec czas na sałatkę dla leniuchów, bowiem większość jej składników znajduje się w puszkach. Na początku trzeba pokroić drobno białą część pora i sparzyć ją wrzątkiem, aby pozbyć się charakterystycznej dla niej goryczki oraz ugotować kilka jajek, które należy pokroić w grubą kostkę. Do tego dodać kukurydzę, czerwoną fasolę oraz pokrojonego na mniejsze części ananasa (wszystkie trzy składniki z puszki). Jeśli ktoś nie może obejść się bez mięsa, to można także dodać pokrojoną w kostkę, wcześniej obtoczoną w przyprawie gyros i usmażoną pierś kurczaka. Sos robi się z majonezu oraz kilku łyżek zalewy z ananasa. Na koniec trzeba doprawić do smaku solą, pieprzem i wszystko wymieszać.

Sałatki są wdzięcznymi daniami, bo jest ich na tyle duży wybór, że nigdy się nie znudzą. W dodatku wiele z nich ma charakter uniwersalny, co oznacza, że można w nich wymieniać składniki, ot chociażby kukurydzę zastępując groszkiem, kurczaka wędliną, a zwykły makaron ryżowym albo kaszą kuskus. Wszystko zależy od wyobraźni i kubków smakowych osoby, która przyrządza daną sałatkę. Nie należy się ograniczać. Warto czasami zaszaleć i zobaczyć, jak dobrze znana nam sałatka będzie smakowała po lekkim tuningu. Zbliża się lato, więc polecam wszelkie sałatki na bazie zielonych listków i świeżych warzyw. Nie dość, że są one smaczne, to jeszcze dostarczą naszemu organizmowi cennych wartości odżywczych. Zachęcam wszystkich Czytelników do robienia sałatek i częstowania nimi swoich najbliższych. A na koniec życzę smacznego!

OGŁOSZENIA

Ogłoszenie P.H.U IMPULS

ZAMIESZCZONE W „SZEĄCVIOPUNKCIE”
MAGAZYN POLSKICH NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH

Zeszyty dla osób słabowidzących

Oferujemy Państwu zeszyty stworzone z myślą o osobach słabowidzących. Zeszyty zostały tak przygotowane, aby użytkownicy pomimo osłabionego wzroku mogli komfortowo pisać. Zeszyty mają odpowiednio pogrubione linie i kratki, zachowany właściwy kontrast, a linie czy kratka nie przebijają na drugą stronę.

W ofercie dostępne są zeszyty:

- 32-kartkowe w kratkę, cena: 3,50 zł,
- 32-kartkowe w 3 linie (dla klas 1-3), cena: 3,50 zł,
- 32-kartkowe w jedną linię, cena: 3,50 zł,
- 32-kartkowe do nut, w tym 3 warianty do wyboru:
 - 6 pięciolinii na stronie, 3 mm odstępu między liniami i 1,25 pkt grubość linii,
 - 5 pięciolinii na stronie, 4 mm odstępu między liniami i 1,50 pkt grubość linii,
 - 4 pięciolinie na stronie, 5 mm odstępu między liniami i 1,75 pkt grubość linii.
- 64-kartkowe w kratkę, cena: 5,90 zł,
- 64-kartkowe w jedną linię, cena: 5,90 zł.

Zapraszamy do kontaktu:

P.H.U. Impuls Ryszard Dziewa

ul. Powstania Styczniowego 95D/2, 20-706 Lublin

tel. 81 533 25 10, 693 289 020

e-mail: impuls@phuimpuls.pl, sklep@phuimpuls.pl

strona internetowa: www.phuimpuls.pl


P.H.U. Impuls
Ryszard Dziewa Rok założenia 1999

Zaproszenie Fundacji Vis Maior:

Kurs na samodzielność 2022 - szkoła letnia- rekrutacja.

Fundacja Vis Maior zaprasza do udziału w ogólnopolskim projekcie "Kurs na samodzielność 2022 - szkoła letnia". Ma on na celu podnoszenie samodzielności osób niewidomych w różnych obszarach funkcjonowania.

Kurs letni jest szkoleniem z zakresu rehabilitacji podstawowej. Odbędzie się w dniach 31 lipca-27 sierpnia 2022 w Warszawie.

Podczas zajęć w szkole letniej oferujemy naukę w następujących obszarach:

- a) samodzielne poruszanie się z białą laską - indywidualne zajęcia z profesjonalnym trenerem,
- b) warsztaty z samodzielnej obsługi udźwiękowionego komputera i smartfonu,
- c) warsztaty kulinarne i czynności dnia codziennego,
- d) warsztaty ze stylizacji - indywidualne zajęcia ze stylistą,
- e) nauka podstaw pisma Braille'a,
- f) grupowe zajęcia psychoedukacyjne,
- g) indywidualne konsultacje psychologiczne/terapeutyczne,
- h) zajęcia kulturalno-rozwojowe, bezwzrokowe poznawanie dóbr kultury,
- i) trening relaksacyjny.

Ponadto po zakończeniu kursu dla każdego uczestnika szkoły letniej w ramach utrwalenia zdobytych umiejętności zorganizowane będzie indywidualne szkolenie doskonalące w miejscu zamieszkania. W jego ramach oferujemy naukę w następujących obszarach:

- a) opanowanie z profesjonalnym trenerem pokonywania z białą laską stałych tras komunikacyjnych w miejscu zamieszkania,
- b) zdalne, a więc telefoniczne lub przez Internet, indywidualne szkolenie z użytkowania nowych technologii

Czekamy na osoby dorosłe z terenu całej Polski, z orzeczoną znacznym stopniem niepełnosprawności (bądź orzeczeniem równoważnym) ze względu na dysfunkcję narządu wzroku.

Ponieważ kurs ma przygotować uczestników do jak największej samodzielności, nie ma możliwości przyjazdu z przewodnikiem.

Fundacja Vis Maior zapewnia transport z i na dworzec, zakwaterowanie i wyżywienie oraz wsparcie wolontariuszy.

Udział w szkoleniu jest odpłatny - 200 złotych od osoby za cały kurs.

Co trzeba zrobić, by zgłosić się do projektu?

- Zapoznaj się z regulaminem uczestnictwa w projekcie; regulamin można pobrać z naszej strony internetowej razem z formularzem zgłoszeniowym.

- Wypełnij formularz zgłoszeniowy. Formularz wypełniony na komputerze (wersja w Wordzie) wyślij do nas mailem wraz ze skanem/zdjęciem orzeczenia o niepełnosprawności na adres a.kaminska@fundacjavismaior.pl oraz a.bohusz@fundacjavismaior.pl

Wpisując w temacie "kurs na samodzielność 2022 - szkoła letnia". Zgłoszenia przyjmujemy do dnia 5 lipca 2022. Z kandydatami spełniającymi kryteria rekrutacji zostaną przeprowadzone telefoniczne rozmowy kwalifikacyjne, po których zastrzegamy sobie prawo do kontaktu wyłącznie z osobami zakwalifikowanymi do projektu.

Szczegółowe informacje, regulamin oraz formularze zgłoszeniowe do pobrania na stronie: www.fundacjavismaior.pl

w zakładce "Aktualne projekty".

W razie pytań lub wątpliwości można dzwonić pod numer 512 589 011 (od poniedziałku do

piątku, w godzinach 10.00-16.00.) lub pisać na adres:

a.bohusz@fundacjavismaior.pl

Projekt jest dofinansowywany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Kontakt z nadawcą ogłoszenia:

a.bohusz@fundacjavismaior.pl

Kontakt z DZdN:

wypozycz@dzdn.pl

(wiadomość na oba powyższe adresy można również przesłać odpowiadając na ten email.)