

Stowarzyszenie

TECZA



TECZOWA GAZETKA
nr 3/2024 – MAJ

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2024

Od Redakcji

Zapraszamy do lektury majowego numeru Tęczowej Gazetki.

Sz szczególnie polecamy oprócz aktualnych informacji - artykuł: Czy dieta może zmieniać jakość widzenia? W tym numerze w Dziale Ciekawostki dowiedzie się o jubileuszu warszawskiej Grubej Kaśki, remoncie Parku Skaryszewskiego. Zaprezentujemy miejsca i ich historię, które warto odwiedzić w Sudetach. Z artykułu usłyszeć przyrodę dowiedzie się jakie wydaje ona odgłosy.

Redakcja Tęczowej Gazetki

Spis treści

OD REDAKCJI	2
INFORMACJE	3
PAN SAMOCHODZIK	3
KOMUNIKACJA Z NIEPEŁNOSPRAWNYM DZIECKIEM.	3
„BABCIOWE” JUŻ OD PAŹDZIERNIKA.	5
PREMIER DO RZECZNIKA PRAW PACJENTA	7
BEZPIECZEŃSTWO DZIECI NA PIERWSZYM MIEJSCU:	7
PODWYŻKA RENTY SOCJALNEJ BĘDZIE W FORMIE DODATKU?	9
ZDROWIE	11
CZY DIETA MOŻE ZMIENIAĆ JAKOŚĆ WIDZENIA?	11
GABINETY GINEKOLOGICZNE DLA PACJENTEK Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI	19
WDRAŻANIE E-REJSTRACJI BĘDZIE STOPNIOWE	20
INFORMACJA O WYDARZENIACH ZWIĄZANYCH Z OCHRONĄ ZDROWIA	20
JAK UŁATWIĆ SOBIE OPIEKĘ NAD OSOBĄ STARSZĄ LEŻĄCĄ:	23
CIEKAWOSTKI	26
USŁYSZEĆ PRZYRODĘ	26
GRUBA KAŚKA I JEJ 60 URODZINY	29
GIGANT W MIĘDZYGÓRZU	31
KRYTY MOST W ŁĄDKU-ZDROJU	33
NIE MUSISZ JECHAĆ DO SZWAJCARII. RAJSKI KRAJOBRAZ ZNAJDZIESZ W... SUDATACH	35
TOALETA W PARKU SKARYSZEWSKIM	36
REMONT PARKU SKARYSZEWSKIEGO	37

INFORMACJE

PAN SAMOCHODZIK

Drodzy Rodzice, Przyjaciele Tęczy. Dwudziestoletni samochód, który służył nam nieprzerwanie przez 10 lat, był naszym ogromnym sojusznikiem w wielu codziennych sprawach. Na co dzień był regularnie wykorzystywany do transportu posiłków dla naszych podopiecznych z kuchni przy ul. Leonarda do ośrodka przy ul. Kopińskiej. Bardzo często był wsparciem dla rodziców, którzy nie zawsze dysponują własnym środkiem lokomocji lub są w sytuacji wyższej konieczności z powodu chwilowego braku transportu dla swojego dziecka. Był naszym sojusznikiem w załatwianiu spraw codziennych. Niestety w marcu minął termin ważności przeglądu technicznego i wiemy, że samochód ten nie nadaje się już do dalszego użytkowania. Wszelkie koszty tj. ewentualny remont silnika przekracza jego wartość. Dlatego też w obecnej, bardzo trudnej dla nas sytuacji zwracamy się z prośbą o rozważenie możliwości znalezienia przez Państwa używanego samochodu, który będzie mógł posłużyć przez kolejne lata. Niestety nie możemy sobie pozwolić na zakup nowego samochodu. Powodem są zbyt wysokie koszty i niestety brak środków na ten cel w naszym budżecie. Już nie raz pokazaliście, jak bardzo możemy na Was liczyć! Mamy nadzieję, że tym razem również pomożecie.

A może ktoś z Was rozważy kupno nowego auta, a ze starym nie ma co zrobić? Chętnie się takim zaopiekujemy. Dlatego bardzo prosimy wszystkich o pomoc i wsparcie oraz rozestanie dalej tej informacji. Być może znajdzie się ktoś, kto chciałby wesprzeć w ten sposób nasze Stowarzyszenie i przekazać nam swoje używane auto.

*Opracowanie tekstu Andrzej Krajewski
kwiecień 2024*

Komunikacja z niepełnosprawnym dzieckiem.

Rodzice znają i odgadują, co ich dziecko chce im przekazać, ale osoba obca nie zrozumie tych komunikatów. Chcąc wyposażyć Martę w najbardziej proste, ale jednocześnie łatwe do opanowania urządzenia rodzice wraz z nią wybrali się do Ośrodka Wsparcia i Testów mieszczącego się w Laskach przy Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej. Rodzice Marty poszukują alternatywnych metod komunikacji w życiu codziennym, które pozwolą na komunikowanie się z osobami nie znającymi jej. Na pewno kiedyś nadejdzie taki moment, że nie będzie przy niej rodziców. Jak wtedy przekazywać swoje emocje i potrzeby?

Ośrodek Wsparcia i Testów został wyposażony w technologie asystujące, umożliwiające stworzenie dogodnych warunków rehabilitacji społecznej osoby niepełnosprawnej. W Ośrodku osoby z niepełnosprawnością oraz ich opiekunowie mogą skorzystać z konsultacji specjalistów oferujących pomoc w doborze technologii asystującej, a także wypożyczyć i przetestować odpowiedni sprzęt w warunkach domowych. Ośrodek został wyposażony w sprzęty służące osobom z niepełnosprawnościami w możliwie najlepszy sposób w codziennym funkcjonowaniu. Rodzice Marty na początek wybrali komunikatory, na których można umieścić proste krótkie słowne zwroty do sygnalizacji oczekiwań potrzeb córki lub przywołania ich. Ośrodek Wsparcia i Testów mieści się w Laskach przy Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej.

Dane kontaktowe:

Adres: ul. Brzozowa 75, 05-080 Laski, gmina Izabelin.

Tel: + 48 790 700 897; 22 752 33 52

E-mail: owit@laski.edu.pl

<https://cidon.pfron.org.pl/osrodki-wsparcia-i-testow/osrodek-wsparcia-i-testow-w-laskach/>

Centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością (CIDON) świadczą kompleksowe usługi informacyjne i doradcze dla osób z niepełnosprawnością oraz ich otoczenia. Centra powstały w ramach realizacji przez PFRON programu pn. „Centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością”.



Ośrodek Wsparcia i Testów w Laskach

W województwie mazowieckim powstał Ośrodek Wsparcia i Testów (OWiT). Jest to jeden z elementów programu finansowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Działalność Ośrodka będzie uzupełniać pracę Centrum Informacyjno – Doradczego dla Osób z Niepełnosprawnościami (CIDON). Ośrodek Wsparcia i Testów został wyposażony w technologie asystujące, umożliwiające stworzenie dogodnych warunków rehabilitacji społecznej i zawodowej. W Ośrodku osoby z niepełnosprawnością oraz ich opiekunowie mogą skorzystać z konsultacji specjalistów oferujących pomoc w doborze technologii asystującej, a także wypożyczyć i przetestować odpowiedni sprzęt w warunkach domowych. Ośrodek został

wyposażony w sprzęty takie jak: udźwiękowiony smartfon z klawiaturą, dyktafon, odtwarzacz, urządzenia lektorskie, słuchawki, przenośny notatnik i linijkę brajlowską, aplikacje na urządzenia mobilne i stacjonarne, pętle indukcyjne i wiele innych służących osobom z niepełnosprawnościami w możliwie najlepszy sposób w codziennym funkcjonowaniu.

*Opracowanie tekstu Andrzej Krajewski
kwiecień 2024*

„Babciove” już od października.

Autor: oprac. MR, fot. Freeimages

Źródło: www.gov.pl, niepełnosprawni.pl



Wyższa kwota na opiekę nad dziećmi z niepełnosprawnością

9 kwietnia Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy “Aktywny rodzic”. W taki sposób rząd pomaga rodzicom dzieci od 12. do ukończenia 35. miesiąca życia. Nowe rozwiązanie zakłada wsparcie finansowe dla rodziców, którzy chcą skorzystać m.in. z opieki niani lub babci – wyniesie ono w wypadku dzieci z niepełnosprawnością 1900 zł. Wyplacane ma być od 1 października 2024 roku.

Jak informuje Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej projekt ustawy “Aktywny rodzic” ma być realną pomocą, dzięki której pogodzenie życia rodzinnego i zawodowego będzie prostsze. Chociaż na wsparcie finansowe będą mogli liczyć także rodzice, którzy postanowili zostać z dzieckiem w domu. Nowe rozwiązania będą skierowane do rodziców dzieci w wieku od 12. do ukończenia 35. miesiąca życia.

Co ważne, rodzice korzystający z nowego wsparcia finansowego, bez zmian będą otrzymywać świadczenie 800+.

Trzy warianty

Rodzice będą mogli skorzystać z jednego z trzech wariantów wsparcia:

- „aktywni rodzice w pracy” (tzw. babciowe),
- „aktywnie w żłobku”,
- „aktywnie w domu”

W zależności od indywidualnych potrzeb rodzice będą mogli przechodzić z jednego wariantu na drugi.

Przez 24 miesiące rodzice dzieci w wieku żłobkowym będą mogli pobierać 1500 zł. Z wyższej dopłaty będą mogli skorzystać rodzice dzieci z niepełnosprawnościami – to 1900 zł miesięcznie.

Jak powiedział premier Donald Tusk, ten program daje nadzieję rodzinom ponad pół miliona dzieci w Polsce.

“Aktywni rodzice w pracy”, czyli tzw. babciowe

Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Agnieszka Dziemianowicz-Bąk tłumaczyła podczas konferencji prasowej, że to rodzice zdecydują na co przeznaczą te pieniądze.

- To program, który sprzyja wolności wyboru. Jeśli rodzice zechcą powierzyć dziecko babci, dziadkowi, członkowi rodziny, niani i wrócić do pracy, dostaną wsparcie państwa. Jeśli wolą postać dziecko do żłobka, również dostaną wsparcie. Jeśli jednak preferują bardziej tradycyjny model i chcą zostać z dziećmi w domu, także dostaną wsparcie. Opieka nad dzieckiem to ważna praca na rzecz społeczeństwa i państwa – podkreśla ministra Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Jeśli rodzice zdecydują się na zawarcie z nianią czy babcią umowy uaktywniającej, to składki od tej umowy będą dodatkowo opłacane przez państwo.

“Aktywnie w żłobku”

Świadczenie to będzie kierowane do rodziców dzieci, które korzystają ze żłobka, klubu dziecięcego lub dziennego opiekuna. Wsparcie wyniesie do 1500 zł miesięcznie na dziecko lub do 1900 zł na dziecko z niepełnosprawnościami.

Proponowane rozwiązania będą nie tylko wsparciem finansowym dla rodziców, ale także przyczynią się do rozwinięcia sieci żłobków w Polsce.

– Ten program spowoduje także rozwinięcie sieci żłobków. Z przedszkolami sytuacja w Polsce jest dobra, natomiast ze żłobkami – zainteresowani dobrze wiedzą – nie jest tak łatwo. Bywają drogie, a także często nie są powszechne – mówił Premier.

“Aktywnie w domu”

Na wsparcie finansowe mogą liczyć także rodzice, którzy zdecydowali się na pozostanie w domu, aby zaopiekować się dzieckiem. Jak zapewnia premier Donald Tusk, także rodzice, z których jedno nie chce albo nie może pójść do pracy, otrzymają wsparcie finansowe. To 500 zł, które inaczej niż w przeszłości będzie wypłacane na każde dziecko, a nie wyłącznie na drugie i kolejne.

"Aktywnie w domu" będzie przysługiwało na takich samych zasadach, jak obecnie rodzinny kapitał opiekuńczy. Z jedną kluczową zmianą – 500 zł na czas 24 miesięcy będą mogli pobierać także rodzice na pierwsze i jedyne dziecko.

Premier do Rzecznika Praw Pacjenta

Autor: PAP, źródło: niepełnosprawni.pl

MZ: premier poprosił rzecznika pacjentów o szczególną opiekę m.in nad kobietami i osobami z niepełnosprawnościami

Premier Donald Tusk zwrócił się do Rzecznika Praw Pacjenta, aby szczególną opieką otoczył kobiety, w tym kobiety w ciąży, dzieci, osoby starsze i osoby z niepełnosprawnościami - poinformowała w niedzielę ministra zdrowia Izabela Leszczyna w wystąpieniu z okazji Światowego Dnia Zdrowia.

"Rzeczywiście, prawo do zdrowia, prawo do opieki zdrowotnej jest gwarantowane wszystkim nam w Polsce przez art. 68. naszej konstytucji. Pacjent w procesie leczenia ma prawo do zachowania intymności, poufności, ma prawo do tego, aby zachować własną godność. Jeśli kiedykolwiek wasze prawa zostaną naruszone możecie zwrócić się do Rzecznika Praw Pacjenta" - przypomniała szefowa resortu zdrowia.

Ministra poinformowała, że "premier Donald Tusk zwrócił się do Rzecznika Praw Pacjenta, aby szczególną opieką otoczył kobiety, w tym kobiety w ciąży, dzieci, osoby starsze i osoby z niepełnosprawnościami".

Infolinia

"Przez 24 godziny czynna jest infolinia (tel. 800 190 590) na którą możecie ze swoimi problemami dzwonić do Rzecznika Praw Pacjenta" - podkreśliła Leszczyna.

Zaznaczyła, że "Moje zdrowie, moje prawo" to dobre hasło, ale chciałaby dodać do niego to, o czym mówi Hipokrates w swojej przysiędze: "lepiej zapobiegać niż leczyć".

"To znaczy, że bardzo ważna jest profilaktyka, a profilaktyka to badania, które staramy się poszerzać jak najbardziej i niebawem dużo większy pakiet badań profilaktycznych będzie dostępny dla każdej i każdego z was, ale profilaktyka to także nasz pacjencki obowiązek. Dbajcie o swoje zdrowie, dbajcie o siebie na wzajem. Wszystkiego dobrego" - podsumowała Leszczyna.

7 kwietnia obchodzony był Światowy Dzień Zdrowia, przypadający w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Tegoroczne hasło wydarzenia brzmi "Moje zdrowie, moje prawo". Ma ono przypominać o tym, że każdy człowiek ma prawo do dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych, edukacji i informacji.

Bezpieczeństwo Dzieci na Pierwszym Miejscu:

Autor: inf. pras. Źródło: niepełnosprawni.pl

Tydzień Standardów Ochrony Dzieci

Zgodnie z Ustawą o ochronie małoletnich od 15 lutego 2024 roku każda instytucja pracująca z dziećmi ma obowiązek posiadać Standardy Ochrony Małoletnich. Celem wprowadzenia tych zasad jest przeciwdziałanie krzywdzeniu dzieci i wzmocnienie placówek w dążeniu do zapewnienia im bezpieczeństwa. Kluczowe jest dostosowanie standardów do specyfiki podmiotów oraz potrzeb opiekunów i dzieci, żeby stały się realnym narzędziem wsparcia. W ramach Tygodnia Standardów Ochrony Dzieci, w dniach 8-12 kwietnia, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS) przygotowała debaty i webinary skierowane zarówno do młodych ludzi, rodziców jak i opiekunów, które mają na celu budowanie świadomości, czym są standardy i jak realnie zmieniają otoczenie dzieci na bezpieczniejsze.

Prawie codziennie w przestrzeni medialnej dowiadujemy się o przypadkach krzywdzenia dzieci, zarówno w ich rodzinach, jak i instytucjach związanych z opieką nad małoletnimi. Jak się okazuje, często brakuje działań zapobiegawczych, dzięki czemu można byłoby uniknąć eskalacji przemocy. Wyniki badań przeprowadzonych w 2023 r. na ogólnopolskiej grupie nastolatków w wieku 11–17 lat przez FDDS są wstrząsające. Wyniki wskazują, że aż 79% dzieci i młodzieży doświadczyło w swoim życiu choć raz przemocy lub zaniedbania. Odpowiedzią na to wyzwanie są standardy ochrony małoletnich, które mają na celu ochronę dzieci przed przemocą poprzez działanie prewencyjne. Wprowadzenie standardów rozszerza odpowiedzialność za dobro dzieci, angażując już nie tylko państwowe i samorządowe podmioty, ale również całe społeczeństwo w budowanie bezpieczniejszego świata dla dzieci.

- Jako Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, jesteśmy głęboko przekonani, że dla każdej instytucji kierującej działaniem do dzieci nadrzędną wartością jest dobro najmłodszych. Co oznacza, że wprowadzenie Standardów Ochrony Małoletnich oraz wszystkich związanych z nimi obowiązków staje się dla nich naturalnym i oczywistym krokiem. Standardy powinny być zbiorem zasad dopasowanym do specyfiki danej placówki, tak aby zapewniały dzieciom bezpieczeństwo, a opiekunom dostarczyły konkretnych i realnych narzędzi oraz poczucia sprawczości. Wierzymy, że konsekwentne wdrażanie standardów daje szansę na uniknięcie krzywdy wielu dzieci, a gdy dojdzie do sytuacji przemocy, pozwala jak najwcześniej ją zatrzymać. – powiedziała Marta Skierkowska, wice-prezesa Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Standardy Ochrony Małoletnich

Zgodnie z Ustawą o ochronie małoletnich (tzw. Ustawą Kamilkową) organy zarządzające placówkami związanymi z dziećmi zobowiązane są do wdrożenia dokumentu zawierającego standardy ochrony małoletnich. Przepisy powinny być dopasowane do charakteru i rodzaju podmiotu i prowadzonej działalności. Obowiązek ten dotyczy placówek medycznych, edukacyjnych, oświatowych, sportowych, prowadzących działalność rekreacyjną, miejsc zbiorowego zakwaterowania oraz placówek związanych z rozwojem zainteresowań dzieci. Wprowadzenie standardów wymaga ustalenia procedur wewnętrznych, które obejmują m.in. edukację personelu w umiejętnym rozpoznawaniu symptomów krzywdzenia dzieci, interwencję w przypadku stwierdzenia krzywdzenia dziecka (zarówno ze strony pracownika instytucji, rodziny dziecka, jak i przemocy rówieśniczej), promowanie tych procedur oraz opracowanie kodeksu bezpiecznych relacji personel-dziecko i dziecko-dziecko.

Uwzględnienie głosu dzieci

Inicjatorom Standardów Ochrony Małoletnich zależy na tym, aby wprowadzana Polityka Ochrony Małoletnich była w organizacjach "dokumentem żywym", co oznacza, powołanie koordynatora standardów w danej instytucji, uwzględnienie głosu samych dzieci podczas tworzenia dokumentu oraz szeroką dostępność dla wszystkich grup, w tym pracowników, ale także rodziców. Opisane procedury powinny podlegać monitorowaniu działań i ewentualnej zmianie. Standardy obejmują zarówno działania profilaktyczne, jak i interwencyjne.

- W tym tygodniu chcemy edukować i pokazywać, czym są standardy ochrony dzieci i dlaczego są one tak istotne dla nas wszystkich. Uważamy, że obowiązkiem nas, dorosłych i odpowiedzialnością moralną jest zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom w różnych instytucjach, niezależnie od ich charakteru. Zachęcamy także samych rodziców o dopytywanie się o standardy w placówkach, do których codziennie wysyłamy nasze dzieci. - przekonuje Agata Sotomska, koordynatorka programu Standardy Ochrony Dzieci w Fundacji Dajemy Dzieciom Się.

Materiały edukacyjne

W ramach tego wyjątkowego tygodnia Fundacja Dajemy Dzieciom Się przygotowała szereg webinarów, aby dogłębnie pokazać opinii publicznej, czym w praktyce są standardy i czemu mają służyć. Eksperti FDDS będą debatować na temat narzędzi zwiększających bezpieczeństwo dzieci. Fundacja zwraca także uwagę na partycypację dzieci w dyskursie społecznym na temat bezpieczeństwa i przeciwdziałania przemocy. Fundacja zaprasza wszystkich rodziców i osoby prowadzące instytucje zobowiązane wprowadzeniem procedur na stronę standardy.fdds.pl. Na stronie internetowej można znaleźć narzędzia w postaci podręczników, webinarów oraz podcastów. Materiały edukacyjne są bezpłatne.

Podwyżka renty socjalnej będzie w formie dodatku?

Autor: Mateusz Różański, źródło: niepełnosprawni.pl

9 maja obradowała Podkomisja Stała ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Włączenia Społecznego. Podczas posiedzenia przyjęto poprawki do obywatelskiego projektu podwyższenia renty socjalnej. Zmiany zakładają, że osobom uprawnionym do renty socjalnej będzie przysługiwać specjalny dodatek, który ma wynosić różnicę między kwotą najniższego wynagrodzenia za pracę z końca 2024 roku a najniższą rentą z tytułu całkowitej niezdolności do pracy.

„Osobie uprawnionej do renty socjalnej, będącej całkowicie niezdolną do pracy oraz do samodzielnej egzystencji, przysługuje dodatek do renty socjalnej w wysokości stanowiącej różnicę pomiędzy kwotą minimalnego wynagrodzenia za pracę, ustalonego na 31 grudnia 2024 roku a kwotą najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy”.

Tak brzmi ustęp, który w toku prac Podkomisji został dołączony do projektu ustawy o rencie socjalnej. Ten dodatek ma być przeznaczony dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji i wliczany do dochodu na potrzeby PIT.

Resort będzie pracować nad waloryzacją

Przewodnicząca Podkomisji Joanna Frydrych (Koalicja Obywatelska) wskazała, że dzięki temu podniesienie renty socjalnej nie wywrze wpływu na wysokość świadczenia wspierającego, ani nie ograniczy dostępu do 13-tej i 14-tej renty.

Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych poinformował, że propozycja Podkomisji ma pozytywną opinię Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Dodał też, że w Ministerstwie będą prowadzone prace nad mechanizmem waloryzacji tego dodatku. Zapewnił, że w żadnym wypadku nie będzie on obniżany.

Uwagi Biura Legislacyjnego

Przedstawiciele Biura legislacyjnego Sejmu zwrócili uwagę na to, że dodatek powinien otrzymać specjalną nazwę. Podkreślili również, że całą poprawkę trzeba zredagować tak, by była bardziej zrozumiała i zgodna z już istniejącymi przepisami.

Zdaniem prawniczki oceniającej poprawkę Podkomisji należy ustalić, co będzie się stanie z dodatkiem, kiedy renta będzie waloryzowana oraz w sytuacji, gdy rencista przekroczy próg dochodowy i jego świadczenie ulegnie obniżeniu. Wprowadzeniem tych zmian redakcyjnych ma się zająć Biuro Legislacyjne Sejmu.

Zbieg rent

Podkomisja do projektu ustawy dodała też zapis dotyczący zbiegu renty rodzinnej i renty socjalnej. Mówi on, że w przypadku zbiegu uprawnień do renty socjalnej z uprawnieniem do renty rodzinnej, kwota renty socjalnej ulega takiemu obniżeniu, aby łączna kwota obu świadczeń nie przekraczała 300 proc. najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Jednocześnie kwota renty socjalnej w takiej sytuacji nie może być niższa niż najniższa renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy.

Proces legislacyjny dopiero się zaczyna

Przedstawione poprawki zostały przyjęte przez Podkomisję, a sama ustawa, po przejściu całego procesu legislacyjnego i konsultacji społecznych, miałyby wejść w życie 1 stycznia 2025 roku. Na razie projekt w nowym kształcie został skierowany do ponownej pracy w Sejmowej Komisji Polityki Społecznej i Rodziny.

W toku dyskusji, posłanka Iwona Hartwich, inicjatorka obywatelskiego projektu o rencie socjalnej, zaapelowała o to, by zapisy ustawy nie wpłynęły na wypłatę świadczenia uzupełniającego, czyli tzw. 500 plus dla osób z niepełnosprawnością. Zwróciła się też do Pełnomocnika Rządu z apelem o prace nad mechanizmem waloryzacji nowego dodatku.

Co z ludźmi w „luce”?

Wiceminister Łukasz Krasoń poinformował też, że rozpoczną się prace nad stworzeniem analogicznych dodatków dla osób pobierających rentę z tytułu niezdolności do pracy, które mają także orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji. Wskazał, że jest kilkadziesiąt tysięcy osób, które z różnych przyczyn nie mają uprawnień do renty socjalnej ani do renty z tytułu niezdolności do pracy i ich sytuacją również jego resort musi się zająć.

Czy wszyscy się załapią?

Propozycja przedstawiona na Podkomisji wywołała bardzo silne emocje.

- Czuję się jakby była na księżycu – skomentowała pomysł wprowadzenia dodatku uczestnicząca w posiedzeniu prof. Agnieszka Dudzińska. Nazwała ona proponowany przez Podkomisję dodatek kadłubowym rozwiązaniem, które rozmija się z ideą ustawy, pod którą podpisało się 200 tys. osób. Jej zdaniem jest to niepotrzebne komplikowanie systemu, przez które pomoc może nie dotrzeć do wszystkich potrzebujących, m.in. do

osób z niepełnosprawnością intelektualną, które mają starszych rodziców, którzy mogą nie wiedzieć jak zabiegać o dodatek podwyższający ich świadczenie.

W odpowiedzi na te wątpliwości postanka Frydrych poinformowała też, że dodatek ma być wypłacany z urzędu, bez dodatkowego orzekania.

ZDROWIE

Czy dieta może zmieniać jakość widzenia?

Autor: Mgr inż. JESSIKA LIGUZ, dr inż. AGNIESZKA JÓŹWIK, ANNA BOGUTA
Politechnika Wrocławska, Wydział Podstawowych Problemów Techniki, Katedra Optyki i Fotoniki

Źródło: gazeta-optyka.pl

Wpływ spożywanych produktów na parametry wzrokowe, cz. I

Streszczenie

Artykuł stanowi kompleksową analizę badań dotyczących wpływu diety na parametry wzrokowe. Skupia się na kilku kluczowych obszarach. Po pierwsze, przygląda się zmianom refrakcyjnym oka związanych z wahaniami poziomu cukru we krwi, szczególnie w kontekście chorób takich jak cukrzyca. Ponadto bada wpływ spożywanych napojów na ciśnienie wewnątrzgałkowe. Kolejnym tematem są badania dotyczące spożycia polifenoli, takich jak te zawarte w gorzkiej czekoladzie, które wykazują mieszane rezultaty. Na końcu omawiany jest wpływ herbaty i innych napojów na rozwój jaskry. Artykuł podsumowuje istniejące badania, podkreślając ich różnorodne wnioski i niejednoznaczne rezultaty w kontekście oddziaływania diety na zdrowie wzroku.

Nie da się ukryć, że sposób żywienia ma wpływ na wiele aspektów zdrowia. Odpowiednia dieta może minimalizować ryzyko chorób serca, pomagać w trawieniu oraz kontroli cukru we krwi. Dostosowana podaż kalorii pomaga kontrolować wagę, a dostarczanie właściwych składników mineralnych pomaga utrzymać m.in. zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci. W pierwszej części artykułu przedstawię analizę badań dotyczących wahań cukru na zmiany refrakcyjne oka oraz wpływu diety na ciśnienie wewnątrzgałkowe. Oprócz tego skupimy się na grupach produktów takich jak gorzka czekolada oraz herbata i ich wpływie na jakość widzenia.

Jeżeli w wyniku przyjmowanych leków, które rekomendowane są osobom borykającym się z różnymi chorobami oczu, następuje poprawa funkcjonowania układu wzrokowego, to spożywanie ogólnodostępnych produktów również powinno mieć wpływ na nasz wzrok. W większości przypadków moc układu optycznego oka nie jest idealnie skorelowana z długością gałki ocznej i obraz powstaje poza siatkówką. Zmiana wartości współczynników załamania, grubości lub promieni krzywizn poszczególnych elementów optycznych generuje zmianę wartości refrakcyjnej oka. Aby możliwa była zmiana wartości refrakcyjnej, w organizmie musiałyby zajść zmiany, które przyczyniłyby się do zmiany jednego z tych czynników.

Zjawisko zmiany współczynnika załamania soczewki zachodzi wraz z wiekiem. Okazuje się, że współczynnik załamania soczewki biologicznej maleje średnio rocznie o $3,4 \pm 0,6 \cdot 10^{-4}$ wywołując tym samym zmiany refrakcyjne. Podobne zjawisko obserwujemy przy zaćmie, kiedy to w związku z pojawiającymi się mętnieniami w soczewce, zmienia się moc soczewki indukowana przez zmianę współczynnika załamania. Istnieje jednak grupa nefizjologicznych bodźców, które potencjalnie mogłyby zmienić współczynnik załamania ośrodków, budujących gałkę oczną, co wywołałoby zmianę refrakcyjną oka.

Cukrzyca i wahania cukru

Chorobą, która ma silny wpływ na zmiany refrakcyjne w oku, jest cukrzyca. Wywołuje ona wzrost stężenia glukozy we krwi. Jeżeli temu zjawisku towarzyszyłby wzrost glukozy w soczewce ocznej, powstałby w niej związek chemiczny - sorbitol, dla którego torebka soczewki jest słabo przepuszczalna. Nastąpiłoby wówczas jego nagromadzenie w soczewce, powodując tym samym wzrost jej grubości oraz współczynnika załamania, co doprowadziłoby tym samym do zwiększenia mocy układu optycznego oka. Ciąg tych zjawisk wskazałby, że zwiększone stężenie glukozy przyczyni się do wzrostu krótkowzroczności. U osób borykających z cukrzycą (zwłaszcza niekontrolowaną) obserwuje się niestabilną wadę refrakcji. Sprawdzenia, czy przyjęcie określonej dawki glukozy może wpływać na zmiany w układzie optycznym oka, podjęli się badacze z Amsterdamu. W badaniach wzięło udział pięć osób, u których po podaniu doustnej dawki 75 g glukozy, u czterech na pięciu badanych uzyskano wzrost jej stężenia we krwi z 4,0 mmol/l do 18,4 mmol/l w ciągu 126 minut. Pacjentowi, u którego nie odnotowano odpowiedniego stężenia glukozy we krwi, podano kolejną dawkę 75 g glukozy. U czterech pacjentów nie zauważono zmian refrakcyjnych w przeciwieństwie do osoby, która przyjęła zwiększoną dawkę glukozy. U pacjenta zaobserwowano zmianę wady refrakcji o 0,4D w kierunku nadwzroczności. Wykorzystując pomiar grubości soczewki oraz wyznaczony współczynnik załamania przed podaniem i po podaniu glukozy badacze potwierdzili, że zmiana wady refrakcji spowodowana była wzrostem grubości soczewki, czemu towarzyszyła mniejsza wartość współczynnika załamania. Na podstawie tego przypadku autorzy wysnuli przypuszczenie, że zmiana stężenia glukozy we krwi może powodować zarówno zmianę kształtu soczewki, jak i wpływać na wartości współczynnika załamania. Jeżeli wyższe stężenie glukozy we krwi spowoduje zmniejszenie wartości współczynnika załamania soczewki, osoba stanie się dalekowzroczna. Z kolei wyższe stężenie glukozy powoduje wzrost grubości soczewki wywołując tym samym krótkowzroczność. Na podstawie tego można przypuszczać, że czynniki generujące zmiany refrakcyjne oka niwelują się, przez co nie dostrzega się zmian w procesie widzenia, co mogłoby tłumaczyć brak zmiany wady refrakcji u pozostałych czterech osób.

Zmiana grubości soczewki podczas hiperglikemii nie jest oczywista. Istnieją doniesienia literaturowe o jej braku. Potwierdzenie przypuszczeń dotyczących zmiany grubości soczewki przy hiperglikemii znaleziono w wynikach badań w Uniwersyteckim Szpitalu w Amsterdamie. U osób z hiperglikemią zauważono zwiększenie grubości soczewki ocznej, co powoduje zwiększenie mocy układu optycznego oka. Co więcej, zauważono zmniejszenie wartości współczynnika załamania, co z kolei zmniejsza moc układu optycznego. W zależności od wielkości zmiany tych parametrów ostateczna wartość mocy może nie zmienić się w trakcie trwania hiperglikemii. Wielkości zmiany tych parametrów będą definiować

nam, czy mniejszy współczynnik załamania indukujący nadwzroczność skompensuje powstałą w wyniku pogrubienia soczewki krótkowzroczność.

Podwyższone stężenie glukozy wpływa również na zmiany w rogówce. Badania wskazują na brak zmiany krzywizny rogówki, stwierdzono natomiast zwiększenie jej grubości, generując tym samym krótkowzroczność.

Zmiany ciśnienia wewnątrzgałkowego Na ciśnienie wewnątrzgałkowe wpływ ma wiele czynników - jednym z nich jest dieta. Ciecz wodnista składa się przede wszystkim z wody. Pozostałe substancje, które wchodzi w skład cieczy wodnistej, to cukry, witaminy, białka oraz inne składniki odżywcze. Badania dowodzą, że wypicie jednego litra wody powoduje zwiększenie ciśnienia wewnątrzgałkowego nawet o 4,4 mmHg. W tym przypadku czynnikiem wpływającym na zmianę ciśnienia jest przyswojenie dużej ilości płynu, co skutkuje jego wnikiem do oka, powodując nagłe zwiększenie jego objętości. Test picia wody jest dobrym sprawdzeniem kanałów drenażowych, co daje informacje o ryzyku wystąpienia podwyższonego ciśnienia wewnątrzgałkowego, które mogłoby powstać w wyniku dysfunkcji dróg odprowadzających ciecz wodnistą z oka. Ciśnienie wewnątrzgałkowe może się zmieniać poprzez działanie konkretnej substancji. Przykładem substancji, która podnosi ciśnienie wewnątrzgałkowe, jest kawa. Badania naukowe dowodzą, że po kawie ciśnienie wewnątrzgałkowe może wzrosnąć o 4 mmHg. Te same badania udowodniły, że przeciwnie działa alkohol. Jego spożycie powoduje spadek ciśnienia nawet o 3,7 mmHg.

Czekolada gorzka i polifenole

Polifenole są związkami chemicznymi przeciwutleniającymi, a więc zwalczają szkodliwe wolne rodniki prowadzące do powstawania takich chorób jak cukrzyca, rak czy choroby serca. Ich źródłem są przede wszystkim warzywa i owoce, ale także różne zioła. Do tej pory odkryto około 8000 rodzajów polifenoli, które przypisuje się do sześciu głównych grup:

izoflawony - występują głównie w soi (1 mg/g ziarna) oraz roślinach strączkowych;

flawonole - źródłem jest cebula (0,3 mg/g), jabłka (0,03 mg/g), herbata (10-25 mg/l), brokuły, sałata, jagody, ciemne winogrona, kapusta;

flawanole - zawarte w gorzkiej czekoladzie powyżej 70% kakao 0,8 mg/g), herbacie (1 mg/ml), kiwi (4,5 mg/kg);

flawony - występują w selerze, pietruszce i cytrynie;

flawanony - ich źródłem są grejpfruty (125-250 mg/l soku) i pomarańcze;

antocyjany - zawarte w wiśniach (4,5 mg/kg), truskawkach (0,15 mg/kg).

Polifenole mają szerokie zastosowanie w medycynie ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne. Spożywanie polifenoli powoduje lepsze utlenienie krwi przepływającej do mózgu, co pozytywnie wpływa na pamięć i koncentrację. Co ważne, badania dowodzą, że dzięki zmniejszonej aktywności płytek krwi w organizmie polifenole zmniejszają ryzyko zakrzepicy. Obserwuje się również korzystny wpływ na ciśnienie krwi, powodując jego zmniejszenie.

Jeżeli zatem polifenole obniżają ciśnienie, oznacza to, że mogą one wykazywać właściwości zbliżone do leków, które wskazane są do leczenia nadciśnienia tętniczego. Warto więc zwrócić uwagę na badania potwierdzające fakt, że polifenole powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych, co przekłada się również na lepsze dotlenienie i odżywianie krwi podsiatkówkowej. Czynnikiem ten może doprowadzić do przesunięcia położenia nabłonka barwnikowego siatkówki, prowadząc tym samym do zmiany wady refrakcji.

Jednym z produktów, który zawiera dużo polifenoli, jest gorzka czekolada. Naukowcy z University of the Incarnate Word Rosenberg School of Optometry w San Antonio

postanowili sprawdzić wpływ spożycia gorzkiej czekolady na jakość widzenia. Eksperyment miał na celu sprawdzić, jak 47 g gorzkiej czekolady o całkowitej zawartości flawanoli 316,3 mg oraz 34 g kakao wpłynę na funkcje wzrokowe, porównując je do spożycia 40 g mlecznej czekolady (punkt kontrolny), zawierającej 12,4 g kakao i 40 mg flawanoli. Przed spożyciem czekolady oraz 1,75 godziny później sprawdzono ostrość wzroku, wrażliwość na kontrast dużych liter za pomocą tablic Pelli-Robson oraz wrażliwość na kontrast małych liter z wykorzystaniem testu Rabin Super Vision. Wyniki badania zawarto w tabeli 1. Wpływ na wynik badania może mieć świadomość spożywanego rodzaju czekolady możliwemu dzięki rozróżnianiu zmysłem smaku. Autorzy badania twierdzą, że w wyniku spożytych flawanoli siatkówka bądź droga wzrokowa mogła zwiększyć swoją objętość.

Wykonywany test	Gorzka czekolada	Mleczna czekolada	Różnica pomiędzy produktami	Istotność
ostrość wzroku [logMARiSE]	-0,22±0,01	-0,18±0,01	0,04±0,02	0,05
czułość na kontrast dużych liter [logCS±SE]	2,05±0,02	2,00±0,02	0,05±0,05	0,07
czułość na kontrast małych liter [logCSiSE]	1.45±0,04	1,30±0,05	0,15±0,07	<0,001

Tab. 1. Wynik badania jakości widzenia po spożyciu mlecznej oraz gorzkiej czekolady

Innym badaniem, w którym pod lupę wzięto gorzką czekoladę, było badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Rzymskim we Włoszech. Badanie podzielone było na dwa etapy i w każdym z nich ochotnicy spożyli 100 g produktu. W pierwszym uczestnicy spożywali gorzką czekoladę, natomiast w drugim etapie produktem do spożycia była biała czekolada. W badaniu sprawdzono, czy gorzka czekolada ma wpływ na ostrość wzroku oraz wykonano badanie przepływu krwi w oku za pomocą optycznej koherentnej tomografii (ang. *opticalcoherencetomography*, OCT) w celu określenia, czy spożycie czekolady wpływa na jej zwiększenie. Pomiar ostrości wzroku oraz OCT wykonano przed spożyciem czekolady oraz jedną, dwie i trzy godziny później. Po analizie otrzymanych wyników nie stwierdzono różnic w wynikach pomiarów pomiędzy próbami związanymi ze spożyciem czekolady gorzkiej i białej (tabela 2). Uznano, że jej spożycie nie poprawia ostrości wzroku oraz perfuzji siatkówki. Powodem, dla którego ostrość wzroku nie polepszyła się może być fakt, że gorzka czekolada, którą wykorzystano do badania, zawierała 108,8 mg kofeiny, która może zwęzać naczynia krwionośne i tym samym może zmienić działanie flawanoidów.

Wykonywany test	Gorzka Czekolada	Biała Czekolada	istotność
zmiana ostrości wzroku po godzinie [logMARiSD]	-0,4±1,9	-0,1±2,1	0,9
zmiana ostrości wzroku po dwóch godzinach [logMARiSD]	-0,2±1,9	0,2±2,2	0,8
zmiana ostrości wzroku po trzech godzinach [logMARiSD]	-0,2±2,2	0,2±2,3	0,9

Tab. 2. Zmiana ostrości wzroku po spożyciu gorzkiej oraz białej czekolady

Brak wpływu spożycia gorzkiej czekolady na parametry wzrokowe odnotowano również w pomiarach wykonanych w Klinice Okulistyki Ludwig-Maximilians-University Munich Niemczech w 2018 roku. Uczestników poddano dwukrotnej próbie. Pierwsza polegała na spożyciu 20 g gorzkiej czekolady zawierającej 400 mg flawanoli, druga odbywała się z 7,6 g czekolady mlecznej o zawartości 5 mg flawanoli. Przed spożyciem czekolady oraz dwie godziny później wykonano serię badań. Przede wszystkim obuocześnie sprawdzono ostrość wzroku w korekci z użyciem tablic ETDRS, sprawdzono wrażliwość na kontrast za pomocą kart Pelli- -Robson i Mars, a także wykonano OCT w celu sprawdzenia gęstości naczyń siatkówki. Po przeprowadzeniu analizy wyników nie stwierdzono zmian w funkcjonowaniu narządu wzroku, tłumacząc to zbyt małą grupą badawczą do wskazania istotnych różnic (tabela 3).

	Test	Gorzka czekolada	Mleczna czekolada
początkowy pomiar	ostrość wzroku [logMAR±SD]	0,5±1,6	0,4±1,7
	wrażliwość na kontrast testem Pelli-Robson [logCS±SD]	1,83±0,15	1,87±0,12
	wrażliwość na kontrast tablicą Mars [logcs ±SD]	1,77±0,06	1,87±0,05
pomiar po spożyciu czekolady	ostrość wzroku [logMARiSD]	0,5±1,7	0,4±1,6
	wrażliwość na kontrast tablicą Pelli-Robson [logcsiSD]	1,87±0,11	1,89±0,10
	wrażliwość na kontrast tablicą Mars [logcs ±SD]	1,83±0,08	1,83±0,07

Tab. 3. Wynik badania jakości widzenia po spożyciu mlecznej oraz gorzkiej czekolady

W 2021 roku przeprowadzono badanie wpływu polifenoli zawartych w kakao i czerwonych jagodach na parametry wzrokowe. Produkty te podano uczestnikom w formie płynnej, zawierającej 175 mg polifenoli, natomiast produktem kontrolnym było mleko. Celem było sprawdzenie ostrości wzroku oraz adaptacji do ciemności po ich spożyciu. W czasie dwóch godzin po spożyciu produktu sprawdzono ostrość wzroku w warunkach maksymalnego oświetlenia, a następnie w ciemności przy lampie halogenowej pięć minut po zgaszeniu światła. Średnia ostrość wzroku widzenia fotopowego była o 0,04 logMAR ($p = 0,032$) lepsza po spożyciu kakao, natomiast o 0,03 logMAR ($p = 0,064$) po spożyciu jagód w odniesieniu do wyników uzyskanych w grupie kontrolnej. Porównując mezopową ostrość wzroku, stwierdzono, że żaden z dwóch produktów polifenolowych nie wykazał tendencji do polepszenia ostrości wzroku. Wyniki badania przedstawiono w tabeli 4.

Badane produkty	Kontrolna (mleko)	Kakao	Czerwone jagody
-----------------	-------------------	-------	-----------------

fotopowa ostrość wzroku [logMARiSD]	-0,07±0,07	-0,11±0,05	-0,10±0,07
mezopową ostrość wzroku [logMARiSD]	-0,37±0,11	0,33±0,12	0,34±0,10

Tab. 4. Zmiana ostrości wzroku w grupie spożywającej kakao, czerwone jagody oraz w grupie kontrolnej

Poprawę ostrości wzroku przy maksymalnym oświetleniu można przypisać poprawie uwagi lub przetwarzania informacji wzrokowych dzięki flawanolom, kakao i metyloksantynom, teobrominie bądź kofeinie. Substancje te wraz ze spodziewanym wpływem polifenoli na rozszerzenie naczyń krwionośnych mogą wyjaśniać lepsze wyniki po spożyciu kakao niż czerwonych owoców.

Gorąca herbata

Na podstawie zebranych danych w latach 2005-2006 przez organizację National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) dotyczących stanu zdrowia, naukowcy przeanalizowali wpływ zwykłej kawy, bezkofeinowej oraz herbaty mrożonej i gorącej na parametry wzroku. W tym celu wyłoniono osoby, które udzieliły jak najwięcej informacji mogących ocenić zależność rozwoju jaskry od spożywania różnych produktów. Uczestnicy odpowiadali na pytania dotyczące spożywanych napoi, przede wszystkim ich ilości i częstotliwość konsumpcji. Dla badaczy dostępne były również zdjęcia obrazujące tarczę nerwu wzrokowego, a także zakres pola widzenia, dzięki którym oceniono stan jaskry. Po dokładnym przeglądzie uzyskanych danych zaobserwowano mniejszą liczbę przypadków rozwoju jaskry u osób, które codziennie spożywały gorącą herbatę. Wyniki badań zostały przedstawione w tabeli 5. Wystąpienie niższego ciśnienia uzasadniono występowaniem dużej zawartości flawonoidów w herbacie. Co więcej, zależności takiej nie odnotowano u uczestników spożywających mrożoną herbatę bądź herbatę bezkofeinową. Badacze tłumaczą zjawisko to faktem, że herbata zawierająca kofeinę ma więcej przeciwutleniaczy w porównaniu do herbaty bezkofeinowej.

Analiza wyników ostrości wzroku po spożyciu gorzkiej czekolady wskazuje zarówno na polepszenie ostrości wzroku, jaki brak zmian. Dodatkowe substancje zawarte w kakao mogą wyjaśniać lepsze wyniki ostrości wzroku po jego spożyciu niż czerwonych owoców. Długotrwałe spożycie gorącej herbaty wpływało na zmniejszenie ciśnienia wewnątrzgałkowego.

Omówione w tej części artykułu substancje regulują zatem funkcjonowanie narządu wzroku, przy czym należy mieć na uwadze, że dieta powinna być przede wszystkim prawidłowo zbilansowana i uwzględniać różnorodność składników odżywczych, co jest kluczowe dla zachowania optymalnego zdrowia oczu oraz ogólnego zdrowia organizmu.

Rodzaj napoju	Szanse wystąpienia jaskry
Kawa	
Nigdy	1,00
<1 filiżanki na tydzień	1,07 (0,40-2,87)
1-6 filiżanek tygodniowo	1,38 (0,42-4,50)

>6 filiżanek tygodniowo	1,24 (0,67-2,32)
kawa bezkofeinowa (określona względem ilości spożywanej kawy)	
prawie nigdy / nigdy	1,00
¼	0,33 (0,07-1,53)
½	0,57 (0,08-4,26)
¾	0,60 (0,13-2,72)
ponad ¾	0,63 (0,23-1,74)
mrożona herbata	
Nigdy	1,00
<1 filiżanki na tydzień	0,73 (0,40-1,33)
1-6 filiżanek tygodniowo	0,59 (0,19-1,85)
>6 filiżanek tygodniowo	0,39 (0,10-1,47)
mrożona herbata bezkofeinowa	
prawie nigdy / nigdy	1,00
¼	0,90 (0,13-6,19)
½	0,52(0,14-1,97)
¾	0,91 (0,24-3,52)
ponad ¾	0,82 (0,27-2,46)
gorąca herbata	
Nigdy	1,00
<1 filiżanki na tydzień	0,55 (0,26-1,17)
1-6 filiżanek tygodniowo	0,35 (0,10-1,19)
>6 filiżanek tygodniowo	0,26 (0,09-0,72)
gorąca herbata bezkofeinowa	
prawie nigdy/ nigdy	1,00
¼	2,44 (0,66-9,08)
½	0,38 (0,08-1,71)

$\frac{3}{4}$	0,56 (0,08-4,04)
ponad $\frac{3}{4}$	0,85 (0,23-3,23)

Tab. 5. Wyniki badania sprawdzającego szanse rozwoju jaskry w zależności od rodzaju i częstotliwości spożywanego napoju.

Gabinety ginekologiczne dla pacjentek z niepełnosprawnościami

Źródło: Urząd Miasta Stołecznego Warszawy, Warszawa 19115

W dwóch miejskich szpitalach Praskim i Solecym są gabinety ginekologiczne przystosowane do przyjmowania pacjentek z niepełnosprawnościami.

Ułatwieniem jest nie tylko sprzęt, ale przede wszystkim forma zapisów i przebieg samej wizyty lekarskiej.

Personel medyczny przeszedł cykl specjalistycznych szkoleń dzięki, którym poznał indywidualne potrzeby i trudności, jakich mogą doświadczać osoby z każdego rodzaju niepełnosprawnościami (ruchową, wzroku, słuchu i mowy, intelektualną, neurologiczną, psychiczną) po to, aby w jak najbardziej dogodny dla danej grupy sposób zaopiekować się pacjentkami.

Wykłady teoretyczne zostały wzbogacone o ćwiczenia pozwalające doświadczyć niepełnosprawności z wykorzystaniem m.in. opasek na oczy, słuchawek, wózków, symulatorów niedowidzenia i ograniczenia ruchowego.

Wygodne zapisy i indywidualny opiekun

Wizyty w obu szpitalach są umawiane indywidualnie - każda będzie dostosowywana do potrzeb i oczekiwań pacjentek.

Jeśli pacjentka wybrała **Szpital Praski** może skontaktować się mailowo: przyjazny@szpitalpraski.pl lub telefonicznie pod numerem 22-555-12-34 (czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 15.00).

Wizytę w **Szpitalu Solec** należy umówić pisząc na adres przyjazny@cmsolec.pl lub dzwoniąc pod numer 883-700-972 (czynny od poniedziałku do piątku od godz. 8.00 do 15.00).

W obu placówkach gabinety wyposażone są w fotele przystosowane do wymogów pacjentek z niepełnosprawnością ruchową.

Po uzyskaniu zgłoszenia pracownik szpitala kontaktuje się z pacjentką ustalając zakres niezbędnej pomocy dostosowany do niepełnosprawności. Możliwa jest m.in.:

- pomoc przy wysiadaniu/wsiadaniu z samochodu przed szpitalem (wyjęcie wózka, pomoc w wejściu do szpitala);
- spotkanie w określonym miejscu szpitala i pomoc w dotarciu do odpowiedniego gabinetu;
- tłumacz języka migowego;
- dodatkowa asysta przy badaniu (pomoc przy przesiadaniu, rozbieraniu, itp.);
- specjalny podnośnik do przejścia z wózka na fotel ginekologiczny;
- inne wskazane przez pacjentkę.

Informacja o gabinetach trafia do zainteresowanych m.in. dzięki współpracy z Stołecznym Centrum Osób Niepełnosprawnych (SCON) i organizacjami zrzeszającymi osoby z niepełnosprawnościami.

Wdrażanie e-rejestracji będzie stopniowe

Autor: PAP, źródło: niepetnosprawni.pl

Minister zdrowia Izabela Leszczyna powiedziała we wtorek (16.04), że wdrażanie e-rejestracji będzie stopniowe. Dodała, że pierwsze elementy e-rejestracji zamierza wprowadzić od 1 czerwca.

Minister zdrowia powiedziała, że wdrażanie e-rejestracji będzie stopniowe, a od czerwca obejmie określone specjalizacje. E-rejestracja służyć będzie pacjentom do zapisywania się, odwoływania wizyt, a koordynatorzy będą pilnować, by w systemie nie było niewykorzystanych "okienek".

Jak zaznaczyła Leszczyna, w tym celu działać będzie również infolinia - chodzi o pacjentów, którzy nie korzystają z cyfrowych technologii.

Resort zdrowia pracuje również nad projektem tzw. odwróconej piramidy świadczeń. Szefowa MZ wyjaśniła, że celem reformy będzie przesunięcie części pacjentów z opieki szpitalnej do ambulatoryjnej opieki zdrowotnej. Jak mówiła, szpitale miałyby się zajmować trudniejszymi przypadkami i częściowo zostać przemodelowane do świadczenia opieki długoterminowej - ze względu na starzenie się społeczeństwa.

- Na pewno w tej kadencji dostępność do lekarzy będzie większa, a kolejki do lekarzy krótsze" – zadeklarowała Leszczyna. Powiedziała, że pracuje nad tym w resorcie z ekspertami i osobami z zewnątrz, które "nie są skażone systemem", mają więc świeże spojrzenie.

Informacja o wydarzeniach związanych z ochroną zdrowia

Autor: Elżbieta Oleksiak – tyflopédagog, członek Rady Organizacji Pacjentów przy Ministrze Zdrowia, Polski Związek Niewidomych, Instytut Tyflogiczny, Centrum Rehabilitacji

W pierwszych miesiącach 2024 roku odbyło się wiele ważnych wydarzeń związanych z ochroną zdrowia, w których uczestniczyli przedstawiciele Instytutu Tyflogicznego PZN i Centralnej Przychodni Rehabilitacyjno-Leczniczej Związku. I tak:

1. 31 stycznia 2024 r. na Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się konferencja „Priorytety w ochronie zdrowia”. Uczestniczyli w niej Minister i wiceministrowie zdrowia, posłowie, senatorowie, Rzecznik Praw Pacjenta, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia, Naczelnej Izby Lekarskiej i wielu innych gości. W czasie konferencji mocno wybrzmiało, że: bardzo ważna jest edukacja i profilaktyka (tylko trzeba znaleźć sposoby na realizację działań z tego zakresu w małych miejscowościach i na wsi); potrzebne są zmiany w polityce lekowej i programach lekowych; konieczne są zmiany w proponowanej ustawie o jakości leczenia; należy ponownie przeanalizować rozporządzenie w sprawie Krajowej Sieci Onkologicznej; kompleksowej opieki wymaga choroba otyłościowa w Polsce; należy zwiększyć dostęp do szczepień ochronnych. Do wielu z tych dokumentów zgłaszaliśmy uwagi.

2. 7–8 lutego 2024 odbyło się XVIII Forum Organizacji Pacjentów organizowane przez Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej z udziałem osób kształtujących politykę zdrowotną państwa, m.in. Ministra Zdrowia, prezesa NFZ, Rzecznika Praw Pacjenta, ekspertów w obszarze zdrowia publicznego. Była to okazja do integracji środowiska organizacji pacjentów oraz danie możliwości liderom poszczególnych organizacji na zwrócenie uwagi na największe problemy, z jakimi borykają się w swej codziennej działalności. Dla nas szczególnie ważne podczas tegorocznego forum były warsztaty dla liderów organizacji wspierających pacjentów zagrożonych utratą widzenia z powodu chorób siatkówki, w szczególności zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem (AMD) oraz cukrzycowego obrzęku plamki (DME). Zachęcamy osoby mające tego typu problemy ze wzrokiem do skorzystania w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia z programu lekowego. Należy wpisać w wyszukiwarce „nfz program lekowy leczenie amddme”, wówczas trafimy na link do aktualności, następnie do instrukcji wyszukiwania placówek realizujących program lekowy – leczenie pacjentów z chorobami siatkówki AMD i DME. W instrukcji jest opisane szczegółowo, krok po kroku, co gdzie wpisać, jest link do strony „gdzie się leczyć” i co po kolei wypełnić.

Link do wyszukiwania placówek: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/instrukcja-wyszukiwania-placowek-realizujacych-program-lekowy-leczenie-pacjentow-z-chorobami-siatkowki-amd-i-dme,8342.html>

W ramach XVIII Forum Organizacji Pacjentów przedstawiono także raport „Polki i Polacy, a choroby i zdrowie”, który powstał we współpracy Ośrodka Badań Socjomedycznych oraz Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej. W badaniu zapytano o obawy dotyczące chorób oraz postawy zdrowotne. Wynika z niego, że największym źródłem obaw mieszkańców Polski jest choroba nowotworowa, udary mózgu oraz choroba Alzheimera. W dalszej kolejności boimy się zachorowania na depresję oraz otyłość, a zdecydowanie najmniej – chorób zakaźnych, tj. HIV, grypy oraz COVID-19. W związku z chorobą badani najbardziej obawiają się niepełnosprawności, utraty dochodów oraz uzależnienia od innych. Boimy się także śmierci oraz samotności.

W wyniku analizy zaobserwowano, że istnieje bardzo zróżnicowany poziom strachu związany z chorobami uznanymi przez WHO za aktualne zagrożenia dla globalnego zdrowia, a jednocześnie, biorąc pod uwagę faktory demograficzne, takie jak: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, dochód i wykształcenie, zauważono niedostateczną ilość podejmowanych działań profilaktycznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem na te choroby. Ten paradoksalny wynik badania sugeruje, że pomimo stosunkowo dużych obaw przed chorobami Polki i Polacy mają trudności w przekładaniu strachu na konkretne, prozdrowotne decyzje i zachowania.

Najważniejsze wnioski z raportu:

Choroba nowotworowa jest największym źródłem obaw Polek i Polaków biorących udział w badaniu; blisko dwie trzecie (62%) respondentek i respondentów zgłosiło lęki związane z tym schorzeniem. Ta grupa chorób została jednoznacznie wskazana przez zdecydowaną większość osób jako pierwsza w rankingu obaw zdrowotnych. Bez względu na wiek, miejsce zamieszkania czy płeć, nowotwór budzi największe niepokoje.

Następnie na liście chorób, których respondenci i respondenci obawiają się najbardziej są udary mózgu (51%) – obawy przed zachorowaniem na tę chorobę wskazała co druga osoba biorąca udział w badaniu. Kolejnymi chorobami budzącymi największy lęk wśród badanych Polek i Polaków była choroba Alzheimera, której boi się 47% badanych oraz przewlekłe choroby rzadkie, których boi się 45% badanych.

Zbliżony odsetek badanych boi się zachorowania na chorobę wieńcową (37%) i na depresję (36%). Nieznacznie mniej (35%) boi się cukrzycy. Warto zwrócić uwagę na istotne zróżnicowanie w poziomie obaw Polek i Polaków co do schorzeń takich jak marskość wątroby (30%), otyłość (25%) czy HIV/AIDS (24%), które również są obiektami zauważalnej troski społecznej, choć na znacznie niższym poziomie niż wcześniej wymienione schorzenia.

Deklaratywnie w najmniejszym stopniu badane osoby obawiały się zachorowania na grypę (20%) i COVID-19 (20%).

Obawy Polek i Polaków dotyczące konsekwencji chorób

W badaniu zapytano osoby respondenckie, czego w związku z chorobą obawiają się w największym stopniu. Wyniki jednoznacznie wskazują, że główną obawą społeczeństwa jest niepełnosprawność, której boi się blisko trzy czwarte badanych (72%).

Oprócz niepełnosprawności badani podkreślają inne kwestie, które budzą ich głębokie obawy w kontekście choroby. Na drugim miejscu znalazła się troska o finanse związane z leczeniem, która została wskazana przez 71% respondentów i respondentek. Wyraźnie widać, że aspekty ekonomiczne związane z opieką zdrowotną stanowią istotny element obaw społeczeństwa.

W dalszej kolejności na liście obaw zdrowotnych istotną obawą jest uzależnienie od innych (67%), strach przed utratą niezależności i koniecznością polegania na pomocy innych osób. Znacząca liczba ankietowanych w badaniu osób obawia się w związku z chorobą utraty dochodu (61%) oraz tego, że w wyniku choroby nie będą w stanie zaopiekować się bliskimi (57%).

Śmierci, która jest naturalną obawą w obliczu poważnych schorzeń, obawia się 56% Polek i Polaków. Bardzo ważnym aspektem, który również pojawił się w badaniu, jest obawa związana z samotnością, spowodowaną chorobą, którą wskazało 50% respondentów i respondentek.

Zachowania prozdrowotne Polek i Polaków w obliczu obaw

Pomimo wysokich wskazań deklarowanych lęków przed konkretnymi chorobami i obaw, które są związane z zachorowaniem na te choroby, wiele badanych osób przyznało, że nie podejmuje działań prewencyjnych mających na celu ich uniknięcie.

Pozytywnym wynikiem badania jest fakt, że trzy czwarte (75%) ankietowanych zadeklarowało, że w ciągu ostatniego roku wykonało podstawowe badania krwi. Jednak zaledwie co druga osoba (52%) poddała się badaniom profilaktycznym, co wskazuje na potrzebę edukacji zdrowotnej i promocji badań mających na celu wczesne wykrywanie potencjalnych zagrożeń zdrowotnych, których Polki i Polacy się obawiają.

Więcej materiałów w biurze prasowym: <https://ippez.prowly.com/291723-raport-polki-i-polacy-a-choroby-i-zdrowie>.

Kontakt:

Patrycja Rzucidło, doradca ds. komunikacji, Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej;
mail: p.rzucidlo-zajac@prawapacjenta.eu

3. 20 lutego odbyła się inauguracja działalności Parlamentarnego Zespołu ds. Leczenia Żywnościowego połączona z wystawą edukacyjną „Oblicza wsparcia w chorobie”.

Przewodniczącym Zespołu jest poseł Adrian Witczak od 15 lat żywno dojelitowo z powodu choroby Leśniowskiego-Crohna. Poseł Witczak zaproponował współpracę organizacjom pacjenckim, między innymi PZN. W czasie dyskusji:

proponowano dokonywanie przesiewowej oceny stanu odżywiania przy różnych chorobach już na etapie postawienia diagnozy i potem na etapie leczenia, np. przy nowotworach, chorobie Parkinsona, różnych innych przewlekłych schorzeniach; podkreślano, że leczenie żywieniowe to nie jest podawanie standardowej diety, zmiksowanego posiłku czy tradycyjnej kroplówki, to bardzo precyzyjny dobór żywienia w zależności od choroby, przygotowanie pacjenta mentalnie i fizycznie; wskazywano, że leczenie żywieniowe powinno odbywać się w różnych momentach choroby: w czasie przygotowywania pacjenta do zabiegu, w czasie rehabilitacji, leczenia szpitalnego (żywienie dojelitowe lub pozajelitowe), czy kontynuacji leczenia w domu; wnioskowano, aby leczenie żywieniowe było świadczeniem gwarantowanym; zgłaszano potrzebę powstania nowej specjalizacji lekarskiej z zakresu leczenia żywieniowego i uregulowania statusu dietetyka klinicznego jako zawodu medycznego; postulowano systemowe rozwiązanie przejścia z opieki dla dzieci do opieki dla dorosłych.

Jako PZN będziemy uczestniczyć w pracach tego zespołu

Jak ułatwić sobie opiekę nad osobą starszą leżącą:

Źródło: Gazeta Senior

Opieka nad osobą starszą leżącą to zadanie wymagające zarówno empatii, jak i organizacji. Ważne jest zapewnienie odpowiedniej higieny, aktywności dostosowanej do możliwości, a także zadbanie o dobrostan psychiczny w tej trudnej sytuacji. Nielatwo jest to wszystko pogodzić, dlatego warto skorzystać zarówno z aktualnej wiedzy medycznej, jak i nowoczesnych rozwiązań. Poniżej znajdziesz kilka praktycznych wskazówek, które pomogą Ci zorganizować opiekę nad osobą starszą leżącą w sposób efektywny i przyjazny dla obu stron.

Kluczowa rola otoczenia i higieny

Otoczenie i higiena osoby starszej są kluczowe dla zapewnienia jej komfortu i bezpieczeństwa. Przygotowanie domu, zwłaszcza pokoju, w którym będzie przebywała, odgrywa istotną rolę. W miarę możliwości warto zorganizować dla niej osobną przestrzeń, w której znajdą się wszystkie niezbędne rzeczy osobiste. Posiadanie własnego pokoju pozwala zachować trochę prywatności, jednocześnie zapewniając odpowiednie warunki do rekonwalescencji.

Niezbędne sprzęty, które powinny znaleźć się w tym pokoju, to przede wszystkim [łóżko rehabilitacyjne sterowane elektrycznie na pilota](#). Jest to urządzenie, które bardzo ułatwia codzienne czynności, zwłaszcza osobom leżącym, które mają trudności z samodzielnym wstawaniem lub zmianą pozycji. Łóżko tego typu umożliwia regulację wysokości oraz kąta zagłówka, a także pozwala przetransportować pacjenta do innego pomieszczenia. Dla zapewnienia wygody zarówno pacjentowi, jak i opiekunowi, nieocenionym pomocnikiem będzie [stolik przyłóżkowy](#). Taki profesjonalny stół oferuje odpowiednią powierzchnię do spożywania posiłków, czytania, pisania czy korzystania z tabletu. Posiada regulowany blat oraz kółka z hamulcem, co umożliwi łatwe przesuwanie i blokowanie w wybranym miejscu. Dodatkowe obramowanie zapobiega zsuwaniu się przedmiotów z powierzchni stolika.

Niezastąpionym elementem wyposażenia każdego opiekuna jest tzw. [łatwoślizg, czyli specjalna chusta ułatwiająca przenoszenie chorego](#). Dzięki swojej wysokiej wytrzymałości i właściwościom ślizgowym, umożliwia bezproblemowe przesuwanie i obracanie ciężkiej i

bezwładnie leżącej osoby. Jest tak wytrzymały, że może być używany jako nosidło do przekładania chorych pomiędzy łózkami. To proste i ekonomiczne rozwiązanie, które pomaga uniknąć kontuzji u opiekuna i ułatwia codzienne czynności opieki nad pacjentem. Stosowane jest także w szpitalach.

Ułatwienie codziennej higieny osoby leżącej

Codzienna higiena jest kluczowa dla zapewnienia nie tylko zdrowia skóry seniora, ale także jego komfortu psychicznego. Dostępne na rynku różnorodne produkty higieniczne ułatwiają wykonywanie codziennych czynności pielęgnacyjnych.

Nawilżane chusteczki, specjalne podkłady oraz [baseny do mycia głowy z prysznicem](#) są tylko kilkoma z wielu dostępnych opcji. Baseny do mycia głowy, wyposażone w otwór na wodę, mogą pomieścić aż 8 litrów płynu i można je łatwo używać na łóżku lub krześle, wystarczy umieścić miskę pod głową. Basen można nadmuchać za pomocą dedykowanej pompki. Przydatne mogą okazać się [myjki jednorazowe nasączone żelem myjącym lub mydłem](#). Są one łatwe w użyciu – wystarczy je zwilżyć wodą i delikatnie oczyścić ciało chorego. Mogą być stosowane zarówno doraźnie, na przykład po posiłku lub zmianie pieluchy, jak i profilaktycznie, zwłaszcza latem, kiedy może grozić powstanie odparzeń.

Jednak nic nie zastąpi przyjemności, jaką daje kąpiel pod prysznicem. Dzięki specjalnemu [wózkowi prysznicowo-toaletowemu](#), nawet osoby z ograniczoną mobilnością mogą cieszyć się kąpielą. Wózek ten pełni funkcję prysznicową, transportową i toaletową, wyposażony został w pojemnik sanitarny pod siedziskiem oraz cztery obrotowe koła. Jego konstrukcja umożliwia również najechanie na sedes.

Skuteczna profilaktyka odleżyn

W przypadku pacjentów leżących, jednym z najczęstszych wyzwań są odleżyny. [Materace przeciwodleżynowe, zwłaszcza te wyposażone w kompresor](#) mogą pomóc im zapobiec.

Dzięki cyklicznej zmianie punktów podparcia osoby leżącej, minimalizują one nacisk na najbardziej narażone na odleżyny części ciała. Takie rozwiązanie pozwala uniknąć bądź zminimalizować uszkodzenia skóry i tkanek miękkich. Materace te mogą być wykorzystywane zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu odleżyn do I stopnia.

Pomocna jest także [poduszka ortopedyczna](#). Takie poduszki są stosowane także w łagodzeniu bólów stawów kolanowych czy po endoplastyce stawów biodrowych. Jej odpowiedni kształt pozycjonuje miednicę, biodra, a dzięki fizjologicznemu ułożeniu stawów i poprawie krążenia w kończynach dolnych, poduszka redukuje napięcie, ból i zmęczenie kończyn dolnych. Co więcej taką poduszkę można rozłożyć na pół i użyć do profilaktyki przeciwodleżynowej odciążenia kończyn dolnych.

Zadbaj o siebie – unikaj wypalenia

Złota zasada opieki nad osobami starszymi lub niesamodzielnymi to pomoc, ale nie wyręczanie. Opiekunowie, zwłaszcza ci bliscy, którzy nagle stanęli przed takim wyzwaniem, często popełniają błąd, starając się wyręczać swoich podopiecznych we wszystkim. Jednak warto pamiętać, że jeśli chory wyraża chęć wykonania jakiejś czynności samodzielnie, warto mu na to pozwolić, nawet jeśli zajmie to więcej czasu lub efekt nie będzie doskonały. Nawet te skrawki samodzielności przynoszą poczucie niezależności i mają pozytywny wpływ na psychikę chorego.

Warto także pamiętać o własnym zdrowiu psychicznym i fizycznym, aby skutecznie wykonywać codzienne obowiązki. Opieka nad seniorem, osobą niesamodzielną może być bardzo wyczerpująca, dlatego ważne jest rozpoznanie objawów wypalenia opiekuna, takich jak problemy ze snem, bóle głowy czy obniżenie samooceny. W przypadku wystąpienia tych symptomów, warto skonsultować się z lekarzem i poszukać wsparcia wśród innych osób,

które mogą czasami przejąć opiekę nad seniorem, dbając zarówno o niego, jak i zdrowie oraz dobre samopoczucie opiekuna.

Timago.com to miejsce, gdzie znajdziesz wysokiej jakości sprzęt i rozwiązania ułatwiające opiekę nad osobą niesamodzielną, a doświadczony zespół służy fachowym doradztwem. Zadbaj o swojego podopiecznego i siebie już dziś! Pytania i porady dot. sprzętu medycznego pod numerem

[+48 33 499 50 00](tel:+48334995000)

CIEKAWOSTKI

Usłyszeć przyrodę

Autor: Przemysław Barszcz – leśnik, prezes Polskiej Fundacji Przyrodniczo-Leśnej w Krakowie, źródło: nasze dzieci

Zwrócenie uwagi dziecka niewidomego lub słabowidzącego na zasób informacji o przyrodzie i otoczeniu zawarty w głosach ptaków to klucz do olbrzymiej ilości danych, jakie mogą być dla niego dostępne. Klucz do olbrzymiego wymiaru otaczającego świata.

Głosy ptaków to nie tylko kwestie estetyki. Zwierzęta te są niezwykle bystrzymi obserwatorami przyrody i otoczenia w ogóle. Bardzo dużą część pozyskanych informacji przekazują sobie za pomocą głosów.

Najpierw trzeba nauczyć się zwracać uwagę na różnorodność ptasich głosów, a później zacząć uczyć się odczytywania zawartych w nich informacji, które uchodzą uwagi większości ludzi. Specyfika komunikowania się ptaków opiera się na dwóch elementach: posługują się głosem dobrze słyszalnym przez ludzi (w przeciwieństwie na przykład do ultradźwięków nietoperzy), po drugie – ptaki chcą być słyszane. Chcą, żeby głos dotarł do jak największej liczby odbiorców. Ptaki są wszędzie, są bystre, spostrzegawcze i nic nie umyka ich uwadze. Nasłuchiwanie, analizowanie, nagrywanie głosów tych zwierząt i dzielenie się swoją wiedzą fascynuje rzesze ludzi na całym świecie. Mnóstwo nagrań dostępnych jest w Internecie. Najlepszą stroną jest <https://xeno-canto.org/> – niewymagająca rejestracji, darmowa, zawiera prawie półtora miliona nagrań. Na świecie opisano dotychczas ponad 11 000 gatunków ptaków. Na xeno-canto dostępne są nagrania 11 094 gatunków (12 418 podgatunków) – czyli niemal wszystkie ptaki świata! Dla wielu gatunków dostępne są dziesiątki, setki, a nawet tysiące nagrań: z różnych miejsc na świecie, głos samicy czy samca, śpiew, wołanie alarmujące, odgłosy piskląt itp. A wszystko z podanymi detalami: kto dokonał nagrania, jakim sprzętem, w jakich warunkach, gdzie (w wysokich partiach Andów, na australijskiej pustyni, na tropikalnych przedmieściach Panama City, na klifach Kergulenów, nad Biebrzą), jakie inne głosy słyszać w tle...

Sóweczka z górskiego boru

Rejestrowanie i analiza głosów ptaków jest nie tylko zajęciem hobbystycznym, ale też podstawą naukowych programów badawczych. W trudnym terenie, na przykład w gęstych tropikalnych lasach deszczowych, czy też podczas badań gatunków szczególnie skrytych lub tych o nocnym trybie życia, analiza głosów jest często jedynym sposobem dotarcia do nich, odnotowania ich obecności, poznania zwyczajów itp. Nagrywane przez dłuższy czas głosy z danego miejsca poddaje się analizie przez specjalistów, potrafiących wychwycić słuchem każdy gatunek pojawiający się na nagraniu i przeanalizować jego zachowanie.

Niektórych gatunków ptaków z racji skrytego trybu życia nie widuje się prawie nigdy, łatwo natomiast można je usłyszeć. Minęło wiele lat, zanim pierwszy raz zobaczyłem sóweczkę, najmniejszą europejską sowę niewiele większą od wróbla, chociaż wcześniej nieraz w górskiej świerczynie słyszałem gwizd świadczący o jej obecności.

Niektórych gatunków nie rozróżni się od siebie, nawet jeżeli ma się je w ręce. Piecuszek i pierwiosnek to jeden z klasycznych tego przykładów. Rozróżnienie ich po wyglądzie to trudne zadanie nawet dla doświadczonego obrączkarza, który każdego roku trzyma i ogląda z bliska

tysiące ptaków. Rozpozna je jednak każdy, kto zna ich głos. Zerknijmy na zawarty w atlasie ornitologicznym opis wizualnych różnic pomiędzy tymi dwoma gatunkami z naszych lasów i parków: piecuszek jest „bardzo podobny do pierwiosnka, ma jednak większą projekcję lotek i jasnobrązowe nogi; poza tym jest z reguły nieco jaśniejszy...”. Cóż, w zasadzie wyglądają identycznie. Z pomocą przychodzi jednak głos: pierwiosnkowego żwawego i skoczego „cilp, calp” z pewnością nie pomylimy z melodyjnym, wolnym i nieco melancholijnym śpiewem piecuszka.

Czemu to służy? Głosy pozwalające na rozróżnianie gatunków to droga do poznania bioróżnorodności, kluczowej kwestii ekosystemu ziemskiego – pięknej, fascynującej, ale i niezbędnej dla ochrony przyrody, a więc i ochrony naszej cywilizacji.

Na ogół ptaków się po prostu słucha; niekiedy wabi się je, naśladując wydawane przez nie dźwięki, by sprowokować je do odezwania się, jeżeli są w zasięgu głosu. W tym celu odtwarza się nagrania lub wabi samemu, co jest trudniejsze, lecz bardziej satysfakcjonujące. Sztuką samą w sobie jest na przykład wabienie sów: powoli przemierzana droga przez nocny, tajemniczy las, nasłuchiwanie, pohukiwanie jak puchacz lub pokrzykiwanie zwyczajem sowy uszatej, niezwykle nastrój, rosnące emocje i w końcu – jest kontakt! Głos sowy, która obserwowała nas już dawno, aż w końcu postanowiła się odezwać, żeby sprawdzić, co to za dziwne zjawisko (wabienie wymaga pewnego doświadczenia i odpowiedzialności, żeby nie spowodować zamieszania w ptasim świecie: np. jeżeli będziemy odtwarzać głos dużego drapieżnika, możemy spowodować, że mniejsze gatunki opuszczą rewir).

Spektakle przyrody

To właśnie z głosami, przede wszystkim ptasimi (i nie tylko, ale pozostajmy przy ptakach), związane są jedne z najpiękniejszych spektakli przyrody: toki majestatycznych, zielonkawo połyskujących głuszców w przedświcie wczesnowiosennego lasu, kląskanie słowika ciepłą, majową nocą w oszałamiająco pachnącej kępie czeremchy, trąbiący, niosący się kilometrami po rozlewiskach romantyczny klangor żurawich stad, gęganie setek tysięcy gęsi gęgaw podczas migracji, czy też genialne w swojej prostocie zestawienie czterech rzeczy: zapachu pól, mocno grzejącego słońca, swobodnej przestrzeni i dobiegającego z niebotycznej wysokości trełu skowronka.

Wszystko to i wiele więcej jest dostępne dla każdego. Możemy nie tylko być uczestnikami zjawiskowo pięknych, jedynek w swoim rodzaju, zaaranżowanych przez przyrodę zjawisk, ale zrozumieć głosy ptaków tak dobrze, jakby mówiły w naszym języku – i nie ma w tym żadnej przesady.

Kopciuszek o przedświcie

Ptaki chcą być słyszane i ułatwiają nam ich usłyszenie, co jest dla nas niezwykle pomyślnym faktem. Zwykle się nad tym nie zastanawiamy, lecz głos nawet niewielkich dzikich ptaków jest niezwykle donośny. Muszą przecież przebić się przez całą masę zagłuszających je hałasów. Przekonałem się o tym, kiedy pewnej wiosny smoliście czarny kopciuszek o pomarańczowym ogonku założył gniazdo w otworze, powstałym w miejscu, w którym barierka balkonu sąsiadów łączy się z elewacją. Dziurka wydawała się zbyt mała, żeby wszedł tam nawet tak niewielki ptaszek, a jednak zmieściła się tam cała kopciuszkowa rodzina. Każdego ranka, jeszcze przed świtem, samiec siadał na parapecie okna mojej sypialni i zaczynał śpiewać. Głos tego malutkiego ptaszka słyszany z bliska, nawet przez szybę, był naprawdę ogłuszający. Pomimo tego, że sprawiał mi pobudkę po czwartej rano, bardzo lubiłem te koncerty.

Dostęp do informacji

Mówi się, że obecnie kluczowy jest dostęp do informacji. Ptaki potrafią błyskawicznie się przemieszczać, szybciej i na dalsze odległości niż ktokolwiek inny. To informatorzy wszechobecni, przekraczający każdą barierę, zbierający informacje także dzięki zmysłom, zapewniającym dostęp do aspektu rzeczywistości będącej poza naszym zasięgiem: spolaryzowanego światła, magnetyzmu ziemskiego i wielu, wielu innych, o których nie mamy nawet pojęcia, że istnieją. Za pomocą głosu ptaki przesyłają informacje swoim pobratymcom, lecz ludzie także mogą nauczyć się odczytywać niewiarygodne bogactwo dźwięków wydawanych przez ptaki. Słyszymy je, ale na ogół nie słuchamy. Możemy się jednak tego nauczyć.

Zięba zapowiada deszcz

Przyjemność płynąca z rozumienia języka ptaków to znacznie więcej niż relaks. Charakterystyczny, monotony głos zięby, różny od jej śpiewu, wydawany jest tuż przed nadchodzącym deszczem.

Jeżeli sikora bogatka zmienia melodię swego głosu, to znak, że nadchodzi wiosna.

Popiskiwanie stada wędrownych czeczotek to informacja, że na północnym wschodzie Europy nadeszła wyjątkowo surowa zima i zmusiła je do wędrówki.

Jeżeli z gniazda bocianów białych słychać klekot trzech lub czterech młodych, zamiast jednego lub dwóch, oznacza to, że rok jest urodzajny, a na polach i łąkach jest mnóstwo gryzoni.

Krótki, alarmujący skrzek sójki to sygnał, że gdzieś w pobliżu czai się drapieżnik albo podejrzanie zachowujący się człowiek, który wzbudził jej niepokój.

Jeżeli chcę zorientować się, co dzieje się na zewnątrz, zawsze najpierw spoglądam na zachowanie stale kręcącego się przed moimi oknami stada wróbli mazurków. Kilkadziesiąt bystrych ptaków, rozsyłających co i rusz zwiadowców po całej okolicy, z pewnością spostrzeże więcej niż ja. Nie muszę nawet zresztą ich widzieć – słucham ich ćwierkania, które w rzeczywistości jest zaszyfrowanym przekazem – i wiem już wszystko: czy za oknem spadł śnieg, a może dzień jest ciepły i słoneczny? Wiem, czy sąsiedzi wrócili z podróży (zawsze wówczas wypuszczają kota, co niepokoi ptaki) albo czy na drzewie obok zaczął się krogulec – one zauważyły to wszystko znacznie wcześniej niż ja i informują o tym głosem.

Ponieważ niektóre gatunki ptaków naśladowają głosy innych, słuchając ptaków wędrownych można dowiedzieć się na przykład, że słyszany przez nas szpak zimował na Węgrzech, bo tam znajdują się stanowiska niedużego głuszka, albo że na jego terenie mieszka żółto-czarna wilga – szpaki bardzo lubią naśladować jej melodyjny gwizd.

Głos sikory bogatki z Francji różni się od śpiewu bogatki z Ukrainy lub Polski – można przekonać się o tym, słuchając nagrań z oddalonych od siebie miejsc.

To tylko kilka przykładów. Warstwa informacyjna zawarta w głosach ptaków jest nieporównanie bogatsza i dopiero zaczynamy ją badać – odkrycia czekają tuż za oknem.

Ptasie głosy w całej ich różnorodności to piękno przyrody w najczystszej postaci, ale także niezwykle bogaty materiał do badań naukowych. To sposób na hobby, rozrywkę, odpoczynek, naukę uważności i koncentracji, a także lepsze zrozumienie otaczającego nas świata. To jedna z najwspanialszych możliwości, jaką daje nam ku temu przyroda. Osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku są szczególnie predystynowane do prowadzenia takich obserwacji – jako amatorzy i jako ornitolodzy profesjonalni, a jak pokazują liczne przykłady, mogą być bardziej

skuteczni od obserwatorów posługujących się wzrokiem, ignorujących lub po prostu mniej wrażliwych na bodźce słuchowe.

Gruba Kaśka i jej 60 urodziny

Julia Dragović, redaktorka, źródło: architektura.muratorplus.pl

Która Kaśka się nie obrazi, gdy nazwać ją grubą? Ta - nie! A ma ona 50 metrów wysokości (część z tego pod wodą i pod dnem) To jedno z tych miejsc w Warszawie, dokąd naprawdę trudno się dostać. Gdy się jednak miało mnóstwo uporu, uwieńczonego kilkoma pudami (sic!) szczęścia i nazwisko nasze wraz z peselem zostało wpisane na listę, jedzie się w ustalonym dniu na Saską Kępe, tam po wielu formalnościach na portierni wchodzi się na teren, gdzie jest zielona, beczkowata budowla, a w niej kręcone schody w dół. Po zejściu nimi pod ziemię idzie się trzystumetrowym tunelem pod Wisłą i podobnymi, kręconymi schodami wychodzi na górę już w Grubej Kaśce, skąd piękne widoki, gdzie mnóstwo ciekawych urządzeń, gdzie słynne, badające jakość wody małże z wielkopolskich jezior pracują na trzymiesięcznych delegacjach do Syreniego Grodu (potem wracają do Pyrlandii, choć nie wiadomo, ile im się za robotę u nas płaci i w jakiej walucie;-). Małże są umieszczone przepływającej wodzie. Ponieważ są bardzo czułe na najdrobniejsze zanieczyszczenia, wyczuwają natychmiast lepiej niż wszelkie inne mechanizmy, że jakość wody się pogorszyła i zamykają muszle, co natychmiast wychwytuje przymocowana do muszli czujka.)

Ciekawostka: niektórzy czynniki w PZPR próbowali nie dopuścić do budowy Grubej Kaśki, ponieważ wg nich zepsułoby to widok na Wisłę z... TARASU WIDOKOWEGO PAŁACU KULTURY!!! Zdjęcia są z 2012 roku.

Gruba Kaśka i Chude Wojtki - okrągłak na Wiśle to unikat, będzie obchodzić 60 urodziny. Jaka jest jego funkcja?

Charakterystyczny zielony okrągłak wystający z Wisły zwraca na siebie uwagę już od 60 lat - ujęcie wody "Gruba Kaśka" wspierana przez "Chude Wojtki" to obiekt unikatowy na skalę Europy. Połączona z brzegiem podwodnym tunelem, powstała w 1964 roku, a w 2002 r. przeszła gruntowny remont, podczas którego zwiększono jej przepustowość.

Gruba Kaśka, Chude Wojtki i podwodny tunel. Jak to działa?

Przy Moście Łazienkowskim w Warszawie, pośrodku Wisły stoi okrągły zielony budynek. "Grzybek" o dość niefortunnej dziś nazwie to tzw. "Gruba Kaśka" czyli ujęcie wody i studnia miejska, wokół której stale krążą "Chude Wojtki" - pływające zaplecze techniczne wspierające jej funkcjonowanie.

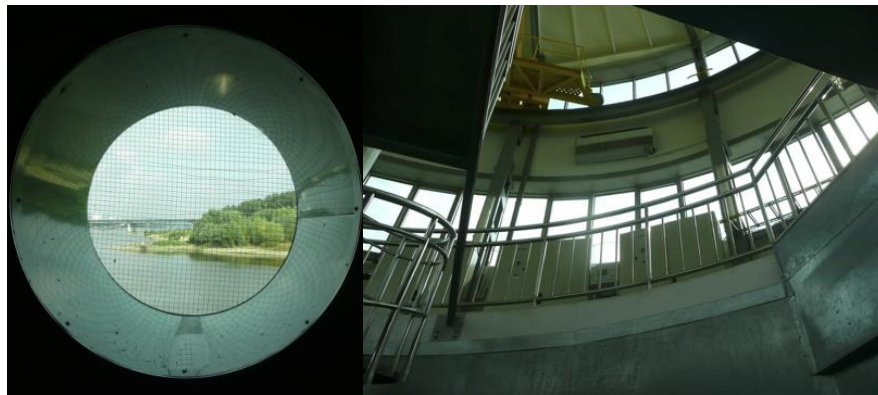
Do "Grubej Kaśki" prowadzi ponad 300-metrowy, podwodny tunel, który raz na jakiś czas otwiera się dla zwiedzających. Zwykle jednak mają tu dostęp wyłącznie pracownicy Wodociągów. Biegają tędy również masywne rury odprowadzające wstępnie przefiltrowaną wodę do oczyszczalni - aż 90 - 120 tys. m³ na dobę.

To nie byle jaka studnia, a jedyna w całej Europie, którą wzniesiono w nurcie rzeki, i która wykorzystuje naturalne procesy infiltracji - innowacyjną metodę tzw. "ujęcia warszawskiego" opracowali inż. Włodzimierz Skoraszewski i Stanisław Wojnarowicz w

latach 50. Wodę do "Grubej Kaśki" doprowadza spod dna Wisły 15 specjalnych drenów, które jednak nie mogą znajdować się głębiej niż ok. 7 metrów pod nim. Jako że rzeka wciąż "pracuje", a na dnie nawarstwia się m.in. muł, Chude Wojtki wyposażone w pogłębiarki stale czyszczą dno nad drenami strumieniami wody (statki zaprojektował inż. Jerzy Wojtkowski, jednocześnie służąc prawdopodobnie za inspirację podczas wymyślania ich nazwy). Może się wydawać, że to niedoskonałość metody, a jednak jest przeciwnie - dzięki temu trwa stała wymiana oczyszczanego złoża, a "Gruba Kaśka" ma zajęcie.

Gruba Kaśka filtruje od 60 lat

Studnię uruchomiono dokładnie 22 września 1964 roku, co oznacza, że wkrótce "Gruba Kaśka" będzie obchodzić 60. urodziny. W 2002 roku przeszła gruntowny remont fasady, zwiększono też jej przepustowość. Warszawa w swojej historii miała jeszcze dwie inne "Grube Kaśki" - XVIII-wieczny wodozbiór z al. Solidarności oraz wybudowany nieopodal bar o tej samej nazwie (1967 r.).





Gigant w Międzygórze

- najpiękniejszy budynek sanatoryjny w polskich Sudetach. Jest jak z bajki!

Autor: Wiktoria Głodowska, źródło National Geographic

Gigant w Międzygórze to największy drewniany budynek sanatoryjny w polskiej części Sudetów. Budynek, który zachwyca unikatową architekturą i wielkością, nakryty łamanym dachem z wieżą o ryglowej konstrukcji, powstał w 1882 roku. Nazywał się wówczas „Sanatorium”.

Międzygórze: dzieło dr. Jänischa

W 1875 roku do Międzygórza (niem. Wölfelsgrund) przyjechał dr Henryk Jänisch z Jawora. Doktor specjalizował się w opracowywaniu nowatorskiej metody klimatycznego leczenia gruźlicy. Wraz z Polakiem, doktorem Alfredem Sokołowskim współpracował przy zakładaniu uzdrowiska w Sokołowsku. Jänisch postanowił stworzyć w Międzygórze konkurencyjny ośrodek leczenia chorób płuc - kupił jedną z wiejskich chat i rozpoczął w niej praktykę lekarską. Wkrótce przystąpił do jej przebudowy.

W stylu alpejskim



Nowy budynek zaprojektował jeden z pacjentów dr. Jänischa, architekt z Norwegii. Powstał budynek w całości drewniany (murowana jest jedynie piwnica), stanowiący eklektyczną hybrydę konstrukcji szkieletowej, słupowo-łatkowej i zrębowej. W kolejnym dziesięcioleciu powstało skrzydło posiadające murowane pierwsze kondygnacje. W dwóch wyższych drewnianych kondygnacjach zastosowano konstrukcję słupowo-łatkową. Nowe skrzydło zwieńczono wieżą widokową. W ostatnich latach XIX wieku w drugiej linii zabudowy powstało podpiwniczone skrzydło z trzema kondygnacjami naziemnymi i użytkowym poddaszem, również zwieńczone wieżą widokową.

Budynek od frontu zyskał ozdobne drewniane galerie – loggie, dostępne z apartamentów dla kuracjuszy. Podobny charakter otrzymał drewniany, przeszklony łącznik pomiędzy starszą i nowszą częścią budynku, w którym zlokalizowano przestronną jadalnię.

Prace wykonywali miejscowi rzemieślnicy (F. Lux z Długopola - murarz i cieśla, F. Wenzel z Wilkanowa). Działali tu również snycerze bracia Geisler. Doktor Jänisch nowy obiekt nazwał po prostu „Sanatorium”. Pierwsi kuracjusze zamieszkali w nim w 1882 roku.



Gigant w Międzygórz

Fot. Jacek Halicki - Ownwork, CC BY-SA 4.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=49297679>

Sanatorium” w Międzygórz: luksus i zdrowie

Był to obiekt wyjątkowo luksusowy. Miał 50 pokoiów z setką łóżek. Dr Jänisch tak je opisywał: „Pokoje mieszkalne 1- lub 2 osobowe są suche i słoneczne, w większości zaopatrzone w kryte balkony, urządzone przytulnie i wygodnie, z pięknym widokiem na góry i dolinę. Wszystkie pokoje i korytarze posiadają ogrzewanie gorącą wodą lub niskociśnieniowe ogrzewanie parowe, natomiast poszczególne pomieszczenia, na życzenie, mogą być także ogrzewane piecami kafłowymi. Oświetlenie elektryczne (także lampy stołowe i nocne) czerpie zasilanie z własnej centrali. Klozety ze spłuczkami są ogrzewane. Wysokociśnieniowy wodociąg zaopatruje urządzenia kąpielowe i mieszkania w czystą górską wodę oraz zasila wodotryski, a wody pitnej wysokiej jakości dostarcza starannie utrzymane, tryskające wśród skał źródło”.

W sanatorium była duża sala tzw. towarzyska, palarnia, pokój karciany, sala dla dam i sala bilardowa oraz ogród zimowy. Była też rozmównica telefoniczna, można było również otrzymać pokój z własnym telefonem. Jadalnia mogła pomieścić 120 osób. Pacjenci otrzymywali pięć

posiłków dziennie, a na specjalne życzenie mogły być one podawane do pokoi. Obok budynku powstały place gier i zabaw, korty tenisowe i boisko do gry w boccia. O kuracjuszy przez całą dobę dbało trzech lekarzy oraz pięć pielęgniarek. Podobno w 1938 roku na świecie były tylko trzy aparaty rentgenowskie: w USA, w Szwajcarii i w Międzygórzu.

Międzygórze: ekskluzywny kurort

Kilka lat później wybudowano szosę do Bystrzycy Kłodzkiej i Kłodzka. Wölfelsgrund szybko stało się modnym miejscem. Osada stała się jednym z najekskluzywniejszych kurortów w przedwojennych Niemczech. Pod koniec XIX w. do wsi zaczęli przyjeżdżać narciarze i miłośnicy zimowych sportów. Rodzina Jänisch wybudowała kilka kolejnych budynków w stylu tyrolskim, m.in. pensjonat TyrolerHof (powojenny Dom Wczasowy FWP Słoneczna) i ErholungsheimUrntztal (DW Jawornica, później Słowik), który zniszczyła powódź w 1997 roku. W 1936 roku rozbudowano także „Sanatorium”.

We wsi przed II wojną światową było dziesięć hoteli oraz gospód, 15 pensjonatów, uzdrowisko, czynny był tor saneczkowy o długości 7 km, skocznia narciarska, basen i lodowisko.

Gigant w rękach FWP

II wojna światowa oszczędziła Międzygórze. W nowej rzeczywistości „Sanatorium”, jak i inne pensjonaty w Międzygórzu, przejął Fundusz Wczasów Pracowniczych. Największej budowli zmieniono wówczas nazwę na „Gigant”. Od 2014 roku pod nazwą „D.W. Gigant 1882” znajduje się w rękach prywatnych. Obecnie jest remontowany, a postępy prac można śledzić na facebookowanym profilu "D.W. Gigant 1982".

Obiekt, przy ul. Sanatoryjnej 5 w Międzygórzu, jest wpisany na listę zabytków

Kryty most w Łądku-Zdroju.

Źródło: NationalGeographic

To jedyny taki obiekt w Polsce

Jedyny w Polsce, a jeden z kilku na świecie, kryty most znajduje się w Łądku-Zdroju. Powstał na początku XX wieku. Jest przerzucony nad rzeką Białą Łądecką, ma kilkadziesiąt metrów i... jest zamknięty na głucho.



Kryty most w Łądku-Zdroju

Fot. Danuta B. / fotopolska.eu, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons

Kryty most w Łądku-Zdroju powstał w początku XX wieku. Łączył dwie części sanatorium – neogotycką willę z wieżą położoną po jednej stronie rzeki, przy ul. Spacerowej 9, z budynkiem zabiegowym po drugiej stronie rzeki, przy ul. Kościuszki.

Pod koniec pierwszej dekady XX wieku do Instytutu przyłączono dwa budynki po drugiej stronie rzeki - przy ul. Kościuszki 32 i 34. Był to „Zajazd Marii”, powstały w końcu XIX wieku, w stylu neobaroku o secesyjnej bryle i dekoracji. W obiekcie urządzono przychodnię uzdrowską z częściową bazą zabiegową. **Zabudowania po obu stronach rzeki połączono krytym mostem żelbetowym, który zaprojektował niemiecki architekt Felix Henry. Wybudowała go firma Lolat-Eisenbeton.** Całość przyjęła nazwę „Sanatorium Łądek”. W kwietniu 1930 roku zmarł doktor Paul Herrmann. Właścicielem sanatorium został dr Hans Schoen.

Willa przy ul. Spacerowej w Łądku-Zdroju: dom hodowcy żmij

Willa przy ul. Spacerowej powstała w 1873 roku dla rodziny Weberbauerów. Otto Weberbauer był synem znanego wrocławskiego browarnika. W 1868 roku został pobity przez dwóch włóczęgów i na leczenie przyjechał właśnie do Łądku (ówczesnego Landeck) Tu poznał Antonię, siostrę radcy sanitarnego Adamczyka, z którą ożenił się w 1869 roku. Małżonkowie, po latach podróży, zamieszkali w Łądku. Mieli czworo dzieci. Otto był malarzem, mykologiem, entomologiem, zbierał też motyle. W domu miał pokój pełen skór i wypchanych zwierząt. Hodował również żmije. Otto zmarł nagle w 1881 roku i został pochowany na nowym cmentarzu w Łądku.

Zamek Bieli



Willa Victoria w Łądku-Zdroju, Fot. Jacek Halicki,

Ok. 1905 roku willę kupił doktor Paul Herrmann, lekarz zdrojowy. Przebudował ją w stylu nawiązującym do późnego gotyku niemieckiego. Bryłę willi rozczłonkowano i ożywiono ryzalitami, wieżami, szczytami, balkonami i loggiami, a wnętrza otrzymały pozbawiony kostiumu historycznego nowoczesny wystrój. Przebudowując obiekt Herrmann przystosował go do funkcji domu gościnnego i zdrojowego, zakładając w nim Instytut Medyczno- Mechaniczny, czyli zakład gimnastyki leczniczej, masaży, termo- i elektroterapii oraz kąpeli. Budynek, od nazwy przepływającej poniżej rzeki Białej Łądeckiej, nosił nazwę Zamek (lub Pałac) Bieli. Po 1949 roku Zamek Bieli stał się własnością zarządu FWP (był częścią sanatorium Wrzos), a budynki przy ul. Kościuszki należały do Uzdrowiska Łądek-Długopole S.A. – urządzono w nim przychodnię i mieszkania dla pracowników uzdrowiska. W początkach lat 90. XX wieku budynek przy ul. Spacerowej wraz z krytym mostem znalazł się w rękach prywatnych. Willa została wyremontowana, dziś mieści się w niej Rezydencja Victoria, a stary most jest jej częścią. Dom przy ul. Kościuszki przejęła gmina i sprzedała je pracownikom uzdrowiska. **Po moście, w który poprawiono dach i uzupełniono szyby w oknach, spacerować jednak nie można – wejście od ul. Kościuszki jest zamurowane.**



Kryty most w Łądku-ZdrojuFot. Wiktoria Głodowska

Nie musisz jechać do Szwajcarii. Rajski krajobraz znajdziesz w... Sudatach

Autor: Aleksandra Bujak

Po co jechać do Szwajcarii, skoro podobny klimat można znaleźć w polskich Sudetach? Zabytkowe budowle, rajski krajobraz i mnóstwo zieleni – wszystko to znajdziesz w miejscowości u podnóża Śnieżnika. Jeśli myślisz o wycieczce w góry, koniecznie zatrzymaj się w tej malowniczej okolicy. Międzygórze z pewnością cię nie zawiedzie

Perła Sudetów to coś, co powinno znaleźć się na mapie turystycznej każdego Polaka. W tym wypadku przysłowie "cudze chwalicie, swego nie znacie" jest niezwykle trafne. Międzygórze oferuje klimat, jakiego nie da się uświadczyc w żadnym innym miejscu w Polsce. Budowle w tamtej okolicy są zachowane w stylu norweskim i tyrolskim z XIX wieku. Co jeszcze oferuje ta okolica? Atrakcji z pewnością nie brakuje.

Poczujesz się tu jak w szwajcarskiej wiosce

Jeśli lubisz miejsca ciche i spokojne, to Międzygórze jest stworzone dla Ciebie. Znajduje się nieopodal Bystrzycy Kłodzkiej w Sudetach Wschodnich. Mnóstwo zabytkowych obiektów

architektonicznych i sakralnych przywołuje klimat dawnej wioski zamieszkiwanej przez **drwali**. Choć budynki w tym miejscu mają kilkaset lat, w dalszym ciągu cieszą oczy i napawają nostalgią.

Początkowo wioska nie miała być **miejscem turystycznym**. Drwale i węglarze założyli tam osiedle już w XVI wieku, by mieć jak najbliżej do pobliskich kopalni i lasów. Przez kilka wieków miejsce to nie było niczym nadzwyczajnym, aż do XIX wieku, gdy Marianna Orańska zajęła się tym terenem i przerobiła Międzygórze w klimatyczną miejscowość z domkami w szwajcarskim stylu.

Co warto zobaczyć w Międzygórzu?

Wioska niedaleko Sudetów ma do zaoferowania sporo atrakcji turystycznych, które co roku przyciągają grupy turystów z całej Polski. Wielu zatrzymuje się tam jedynie by pooglądać bajkową architekturę, inni **rezerwują noclegi** i spędzają kilka dni, ciesząc się klimatem górskiej miejscowości.

Zaczynając od najciekawszych obiektów Międzygórza, można wskazać drewniano-murowany dom wczasowy "Gigant" i drewniany kościół św. Józefa Oblubieńca wybudowany w połowie XVIII wieku.

Po zwiedzeniu miejscowości warto wybrać się do **rezerwatu przyrody**, gdzie mieści się Wodospad Wilczki, który jeszcze kiedyś nazywano Wodogrzmotami Żeromskiego. Wodospad Wilczki jest drugim co do wielkości spadem wodnym w polskiej części Sudetów.

Wodospad można oglądać z kilku perspektyw, o każdej porze roku. Najbardziej polecanym miejscem do podziwiania tego cudu natury, jest mostek z czasów księżnej Marianny Orańskiej. Znajduje się on w niewielkim parku u podnóża **wodospadu**.

Jeśli interesuje cię wędrowka, na terenie rezerwatu są dostępne dwie ścieżki przyrodnicze i czerwony szlak turystyczny na Igliczną.

Zapora wodna i ogród bajek – to warto zobaczyć w malowniczej miejscowości

Kolejna atrakcja Międzygórza, która zachwyci fanów zbiorników wodnych, to zapora wodna z XX wieku. Można ją śmiało obchodzić, bo ma 200 metrów drogi i przemyka przez nią **zielony szlak**. Zapora liczy sobie 29 metrów wysokości i może pomieścić nawet milion metrów sześciennych wzburzonej wody.

Na sam koniec Międzygórza oferuje ogród bajek, składający się z pokaźnej kolekcji **drewnianych rzeźb** inspirowanych postaciami z dziecięcych bajek. Dzieła tworzone są z kory i patyków, a wśród zbiorów znajdują się takie postacie jak: Pinokio, Kot w butach, Gargamel czy Klakier.

Toaleta w Parku Skaryszewskim

Autor: Michał Mieszko Skorupka, źródło: warszawa.naszemiasto.pl

W Parku Skaryszewskim w Warszawie stanęła toaleta za 650 tysięcy złotych. To finał projektu z 2020 roku

warszawskim Parku Skaryszewskim zainstalowano automatyczną toaletę. Nowoczesny szalet stanął przy ulicy Międzynarodowej. Obiekt jest wynikiem zwycięskiego projektu z Budżetu Obywatelskiego z 2020 roku. Łącznie zdobył on blisko 3 500 głosów. Koszt inwestycji wyniósł z kolei prawie 650 tysięcy złotych.

We wrześniu 2020 roku, mieszkańcy stolicy zdecydowali o budowie automatycznej toalety na terenie Parku Skaryszewskiego. Projekt z Budżetu Obywatelskiego uzyskał łącznie 3 472 głosy. Inwestycja miała zostać zrealizowana w ciągu kilkunastu miesięcy, jednak z uwagi na szereg licznych opóźnień, spacerowicze musieli czekać na jej finał do kwietnia bieżącego roku. Obiekt powstał od strony ulicy Międzynarodowej, na tyłach przepompowni. Koszt przedsięwzięcia wyniósł blisko 650 tysięcy złotych.



Remont Parku Skaryszewskiego

Autor: Martyna Konieczek, źródło: warszawa.naszemiasto.pl

W minionym roku rozpoczął się remont jednego z najpiękniejszych warszawskich parków - Parku Skaryszewskiego, powstałego ponad 100 lat temu na terenie Pragi-Południe. We wrześniu 2023 roku Zarząd Dróg Miejskich otrzymał kompletny projekt przygotowywany pod patronem Zarządu Zieleni. Dokumentacja posiadała wszystkie niezbędne uzgodnienia, w tym kluczowe decyzje Mazowieckiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków. Nie pozostało więc innego, jak rozpocząć prace.

Z zapowiedzi drogowców wynika, że najważniejszym punktem remontu będzie modernizacja głównej alei parku. Zyska ona nową nawierzchnię i odzyska historyczny wygląd.

W ramach remontu, wszystkie betonowe słupy na terenie popularnego "Skaryszaka" zastąpione zostaną stylizowanymi latarniami (repliki przedwojennych pastorałów). Drogowcy informują, że mimo historycznego wyglądu oświetlenie będzie nowoczesne, energooszczędne i wyposażone w czujniki ruchu.

Zadanie "Modernizacja Parku Skaryszewskiego - Część I" jest dofinansowane w ramach Rządowego programu wsparcia rozwoju m.st. Warszawy na lata 2023-2030. Jego całkowita wartość szacowana jest na ponad 7,4 mln złotych. Koszt dofinansowania to z kolei 5 925 742 zł.

Prace w Parku Skaryszewskim systematycznie postępują. Roboty związane z wymianą powierzchni głównej alei niedługo zostaną zakończone, przyszedł więc czas na modernizację oświetlenia. Jak przekazał Zarząd Dróg Miejskich, właśnie montowane są stylizowane latarnie, które odwzorowują pastorały z 1923 roku. Szczegóły poniżej.

Historyczne pastorały z nowoczesnymi rozwiązaniami. Remont "Skaryszaka" postępuje Remont Parku Skaryszewskiego rozpoczął się we wrześniu. Przy inwestycji współpracuje Zarząd Dróg Miejskich oraz stołeczny Zarząd Zieleni. Urzędnicy chcą przywrócić "Skaryszakowi" jego historyczny błysk, dlatego 140 słupów, które są montowane, stylizowane są na pastorały z lat 20. ubiegłego wieku. Zawisną na nich inteligentne oprawy LED. Dzięki zamontowanemu w nich czujnikowi, oświetlenie parku będzie się zmieniać w zależności od natężenia ruchu. W przypadku jego braku oprawy będą świecić mniejszym strumieniem światła (ok. 40 proc.), a gdy czujnik wykryje ruch, oprawa będzie rozświetlać się do 100 proc. Takie ustawienie oprawy będzie działać od 22 do poranka.

Dodatkowo barwa światła opraw będzie zmieniać się w zależności od pory dnia. Wyjściowo temperatura barwowa będzie wynosić 3000 Kelwinów, od 22 do północy 2600K, a od północy do rana, kiedy fauna i flora w parku będzie odpoczywać – 2200K – jest to barwa bursztynowa, bardziej przyjazna dla zwierząt. Przyczyni się to do zmniejszenia zjawiska zanieczyszczenia światłem - tłumaczy ZDM.

Oprócz modernizacji oświetlenia już istniejącego, zbudowane zostanie też oświetlenie Ogrodu Różanego oraz Ogrodu Daliowego. Te prace przewidziane są na II etap remontu. W parku rośnie 280 gatunków drzew i krzewów. W trakcie remontu zostały odpowiednio zabezpieczone, na przykład barierkami, które ochraniają je przed uszkodzeniami.



Prace, również te związane z oświetleniem, prowadzone są tak, żeby jak najbardziej zminimalizować ryzyko naruszenia potężnych jesionów. Po zakończeniu remontu teren zielony wokół drzew będzie powiększony, co poprawi ich warunki życia. Zieleni nie będą przeszkadzać też kable oświetleniowe - te zostaną poprowadzone środkiem alei, a nie przy drzewach.