

# GAZETA PACJENTA

ROZMAITOŚCI **etckie**.pl KURIER **gołdapski**.pl

GŁOS **olecka**.pl GAZETA **giżycka**.pl

październik-listopad 2022  
dodatek bezpłatny

## W diagnostyce liczy się **czas!**



Nowoczesny  
**Rezonans-magnetyczny**  
w **Giżycku!**

Czytaj str. **2-3**

GRZYB MOŻNA PORÓWNAĆ  
DO JABŁONI

str. 10



GRYPA ATAKUJE!

str. 18



CZAS OBALIĆ MITY DOTYCZĄCE  
ZDROWIA PSYCHICZNEGO

str. 4





## W diagnostyce **liczy się czas!**

Istnieje obecnie wiele metod, które pozwalają na zobrazowanie narządów wewnętrznych pacjenta, a jedną z nowocześniejszych i najdokładniejszych jest badanie za pomocą rezonansu magnetycznego. Badanie za pomocą rezonansu magnetycznego ma wiele zalet, które mają znaczenie zarówno dla lekarza, jak i dla pacjenta, który poddawany jest tego typu diagnostyce.



Rezonans magnetyczny (MRI) to nowoczesne i niezwykle dokładne badanie wykorzystujące silne pole magnetyczne. Badanie to przedstawia przekroje narządów wewnętrznych człowieka we wszystkich płaszczyznach.

Badanie jest całkowicie bezbolesne oraz bezpieczne. Nie powoduje żadnych reakcji biologicznych, nie wchodzi w interakcje ani nie zaburza przebiegu prowadzonego leczenia.

Za pomocą rezonansu magnetycznego można uzyskać bardzo dobry obraz układu mięśniowego i szkieletowego, zwłaszcza kręgosłupa i otaczających go przestrzeni.

Sprawdza się również w diagnostyce nowotworów i procesów zapalnych. Rezonans magnetyczny bardzo dobrze uwidoczni szeroką gamę chorób układu nerwowego, stanów zapalnych i urazów tkanek miękkich, chorób naczyniowych. Umożliwia wykrycie elementów niewidocznych w badaniu rentgenowskim.

**Nie czekaj do ostatniej chwili! Zapisz się na badania już teraz!**



87 730 53 53



rejestracja@grupamedicus.eu

[www.grupamedicus.eu](http://www.grupamedicus.eu)



Przykładowe choroby i dolegliwości, które można wykryć dzięki obrazowaniu metodą rezonansu magnetycznego, to:

- schorzenia kręgosłupa wynikające z urazów i zwyrodnień, dyskopatie, demielinizacja, malformacje naczyniowe. Wskazania do MRI kręgosłupa: nawracające bóle pleców, sztywność i ograniczona ruchomość kręgosłupa, niedowład kończyn, diagnostyka pozabiegowa, profilaktyka nowotworowa.
- urazy i choroby mięśni i układu kostnego, w tym stany zapalne, zmiany zanikowe mięśni, uszkodzenia elementów chrzęstnych i więzadeł, złamania, przemieszczenie elementów kostnych, obrzęki. Wskazania do MRI układu mięśniowo-szkieletowego: osłabienie mięśni, choroby zwyrodnieniowe, urazy kości i stawów.
- schorzenia układu nerwowego: choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane, zespół Arnolda-Chiariego i inne malformacje, tętniaki, wady rozwojowe, choroby oczodołów, zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. Wskazania do MRI głowy: ból głowy nieznanego pochodzenia, urazy głowy.
- choroby układu krwionośnego i choroby serca: zawały, choroba niedokrwienna serca, kardiomiopatia, ostre rozwarstwienie aorty, tętniak aorty, nowotwory i przerzuty.



Centrum Diagnostyczno - Medyczne  
**Grupa Medicus**  
**Giżycko**, ul. Armii Krajowej 3  
11-500 Giżycko  
tel. 87 730 53 53





# Czas obalić mity dotyczące zdrowia psychicznego

**W październiku obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Przebiegał on pod hasłem walki ze stygmatyzacją osób borykających się z zaburzeniami psychicznymi. UNICEF szacuje, że na świecie 1 na 7 dzieci w przedziale wiekowym 10-19 lat boryka się z tym problemem.**

Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne i trzeba o nie dbać. Tymczasem w niemal każdym kraju, rozwiniętym czy rozwijającym się, zdrowie psychiczne to kwestia stygmatyzowana i niedofinansowana. Zaledwie około dwóch procent krajowych budżetów na ochronę zdrowia jest przeznaczana na wydatki związane ze zdrowiem psychicznym. W niektórych krajach to mniej niż 1 dolar na osobę. Tymczasem koszty społeczne tych zaniedbań są ogromne.

U dzieci jednym z głównych czynników wpływających na problemy ze zdrowiem psychicznym jest brak troskliwej opieki rodzica we wczesnym

dzieciństwie. Na świecie każdego roku jedno na dwie dzieci w wieku od 2 do 17 lat doświadcza przemocy fizycznej, emocjonalnej lub seksualnej. Nerozwiazane problemy ze zdrowiem psychicznym rodziców i opiekunów mogą również mieć poważny wpływ na rozwój emocjonalny i fizyczny dzieci. Nawet 1 na 4 dzieci mieszka z rodzicem cierpiącym na zaburzenia psychiczne.

## Sytuacja w Polsce

szacuje się, że w Polsce ponad 630 tys. dzieci potrzebuje natychmiastowej, specjalistycznej opieki psychologicznej lub psychiatrycznej. Z roku na rok drastycznie rosną statystyki dotyczące



Fot. unsplash.com

REKLAMA

**OPTIMA** PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW

**SPECJALIŚCI Z BIAŁEGOSTOKU**

- ALERGOLOG (testy alergologiczne, odczulanie)
- ALERGOLOG DZIECIĘCY
- CHIRURG NACZYNIOWY
- DERMATOLOG-WENEROLOG
- DERMATOLOG DZIECIĘCY
- ENDOKRYNOLOG
- DIABETOLOG
- GINEKOLOG-ONKOLOG (położnik)
- HEMATOLOG
- OTOLARYNGOLOG
- ORTOPEDA
- ORTOPEDA DZIECIĘCY
- INTERNISTA
- NEUROCHIRURG
- NEUROLOG
- PSYCHIATRA DZIECI I MŁODZIEŻY
- REUMATOLOG
- UROLOG

**PRACOWNIA USG**  
(tarczycy, piersi, jamy brzusznej, kończyn górnych, kończyn dolnych, tkanek miękkich, bioderek, stawów)

☎ 87 610 86 58

✉ [optima.elk@gmail.com](mailto:optima.elk@gmail.com)

📍 ul. Armii Krajowej 45, Ełk 19-300  
[www.przychodnia-optima.elk.pl](http://www.przychodnia-optima.elk.pl)

54322ekwe-4-M

prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży. Pogłębiające się problemy zdrowia psychicznego wśród młodego pokolenia w połączeniu z dramatyczną sytuacją systemu psychiatrii dziecięcej, stanowią ogromne wyzwanie w walce o kondycję psychiczną dzieci w Polsce.

Zatrważające są dane o samobójstwach. W 2021 roku odnotowano 1496 prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży, co w stosunku do 2017 roku stanowi ponad 100% wzrost. Kluczowe jest skuteczne i natychmiastowe wprowadzenie rozwiązań, dzięki którym każdy potrzebujący profesjonalnej pomocy młody człowiek otrzyma niezbędne wsparcie.

Nie można jednak zapominać o profilaktyce mającej na celu wspieranie czynników chroniących zdrowie psychiczne młodzieży. Okres dorastania jest kluczowy dla wprowadzenia wszelkich działań o charakterze profilaktycznym, gdyż połowa zaburzeń zdrowia psychicznego ma swój początek przed ukończeniem 14. roku życia.

Chcemy wspierać rodziców w dbaniu o zdrowie psychiczne, dlatego we współpracy z ekspertami przygotowali-

śmy materiały wideo, z których dorośli mogą się dowiedzieć czym jest higiena zdrowia psychicznego, jakie czynniki mają wpływ na pojawianie się zaburzeń wśród młodych ludzi i jak rozpoznawać niepokojące sygnały, które wysyła dziecko.

## Trauma wojny - ukraińskie dzieci w Polsce

Z blisko 4 milionów uchodźców, którzy zarejestrowali się w celu tymczasowej ochrony w Europie, ponad 1,4 miliona znalazło schronienie w naszym kraju. Zdrowie psychiczne dzieci i opiekunów zajmuje bardzo ważne miejsce w działaniach UNICEF w Polsce. Wiemy, że wspieranie ich dobrostanu teraz może zapobiec długoterminowym skutkom traumy w przyszłości.

Większość ukraińskich dzieci, która trafiła do Polski uniknęła fizycznych ran. Jednak cierpią przez te niewidzialne - spowodowane przez wojnę. Polskie dzieci również dotyka stres wywołany przez konflikt w Ukrainie i one także potrzebują wsparcia.

Naszym celem jest zapewnienie do końca bieżącego roku pomocy psychologicznej dla 585 tys. ukraińskich dzie-

ci i ich opiekunów. Aby osiągnąć ten cel UNICEF w Polsce we współpracy z Ministerstwem Zdrowia oraz Instytutem Matki i Dziecka prowadzi szkolenia pracowników służby zdrowia w zakresie poradnictwa dla rodziców i małych dzieci. Dzięki współpracy z 12 miastami, które przyjęły największą liczbą ukraińskich uchodźców wraz z organizacjami społecznymi prowadzimy programy terapeutyczne. Zachęcamy do utrzymywania kontaktów z bliskimi, rutyny, zabawy i nauki, które mogą pomóc odzyskać poczucie normalności i równowagi.

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i psychospołecznego jest również udzielane za pośrednictwem szkół, żłobków, obozów letnich, przestrzeni przyjaznych dzieciom i programów dla rodziców. Z wielu z tych programów korzystają również polskie dzieci.

Jako dorośli musimy nauczyć się pomagać dzieciom i walczyć z wszelkimi przejawami stygmatyzacji osób cierpiących z powodu zaburzeń zdrowia psychicznego. Każdy, kto cierpi, a szczególnie dziecko, wymaga zrozumienia, opieki i wsparcia.

UNICEF, opr. tom





# Ten sukces to zasługa całego zespołu!

**W rozstrzygniętym niedawno Plebiscyfie Medycznym HIPOKRATES 2022 Villa Zdrowia zajęła I miejsce w kategorii Przychodnia/Gabinet Roku w powiecie etckim!**

**W**plebiscyfie, głosami czytelników i internautów, zostały przyznane zaszczytne tytuły dla najlepszych placówek ochrony zdrowia w naszym województwie. Celem akcji było docenienie miejsc, które cieszą się największym zaufaniem pacjentów, są dobrze zarządzane i mają profesjonalny personel. Plebiscyt prowadzony był pod patronatem Narodowego Funduszu Zdrowia.

W kategorii Przychodnia/Gabinet Roku w powie-

cie etckim zwyciężyła Villa Zdrowia. Jej założycielką jest Grażyna Piwko, specjalista pielęgniarstwa anestezyjologicznego i intensywnej opieki, pielęgniarka oddziałowa w Centrum Kardiologii Scanmed i asystent na kierunku pielęgniarstwo w etckiej filii Uniwersytetu-Warmińskiego-Mazurskiego.

— To sukces całego naszego zespołu — mówi Grażyna Piwko.

W Villii Zdrowia pacjenci skorzystają z pomocy takich specjalistów jak fizjoterapeuta, neurolog czy ortopeda.

**Konrad Piwko** jest magistrem fizjoterapii. Za pomocą odpowiedniej gimnastyki oraz zabiegów fizykoterapeutycznych przywraca sprawność ruchową pacjenta, łagodzi dolegliwości bólowe i podnosi sprawność fizyczną organizmu. Fizjoterapia może obejmować wiele różnych metod leczenia, w zależności od konkretnych problemów pacjenta.

Mogą to być ćwiczenia zakresu ruchu, masaż terapeutyczny czy elektroterapia.

**Marek Kular** jest magistrem z tytułem specjalisty w dziedzinie fizjoterapii. W swojej pracy przede wszystkim stawia na dokładny wywiad oraz analizę ruchu pacjenta. Jest certyfikowanym terapeutą m.in. metody Bobath dla dorosłych, Kinetic Control, McConell Institute, IASTM Smart Tools czy Fascial Distortion Model FDM. Nieustannie uczy się nowych koncepcji i metod, aby coraz skuteczniej prowadzić leczenie i rehabilitację.

**Grzegorz Piwko** jest lekarzem neurologiem. Zajmuje się leczeniem schorzeń ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego. Są to m.in. padaczka, choroba Alzheimera, Parkinsona, udary mózgu i ich powikłania, zespoły bólowe kręgosłupa, migrena i inne zespoły bólów głowy, stwardnienie rozsiane, zabu-

żenia snu, zespoły nerwicowe. Grzegorz Piwko razem z córką Magdaleną Piwko, magister Kosmetologii, wykonuje zabiegi związane z pielęgnacją skóry z wykorzystaniem produktów kosmetycznych najnowszej generacji, a także zabiegi medycyny estetycznej.

**Małgorzata Skolimowska** jest specjalistką fizjoterapii i terapeutką uroginekologiczną. Od 2020 roku prowadzi firmę Reha Pelvi fizjoterapia uroginekologiczna.

— W ramach naszej działalności uczymy, jak ważną rolę odgrywają w naszych ciałach mięśnie dna miednicy i jak powinno wyglądać dbanie o nie na różnych etapach życia. Stosowana przez nas fizjoterapia uroginekologiczna prowadzi z wykorzystaniem odpowiednich technik manualnych, edukacji i ćwiczeń oraz autoterapii w domu, jest w stanie skutecznie pomóc wniwelowaniu schorzeń obejmujących niewydolność mięśni

dna miednicy, rozejścia mięśni prostych brzucha, nietrzymania moczu, nadaktywny pęcherz, parcia naglące, zespoły bólowe w obrębie miednicy mniejszej, bolesne miesiączki czy obniżenie narządów miednicy mniejszej — wyjaśnia magister Małgorzata Skolimowska. — Prowadzona przez nas fizjoterapia uroginekologiczna wciąż może usprawnić i ułatwić przebieg porodu oraz zmniejszyć ryzyko ewentualnych komplikacji, przyspieszając proces regeneracji organizmu. Wykonywana u kobiet w różnym wieku zmniejsza bolesność miesiączek oraz ból występujący podczas stosunku, a także usuwa kłopotliwy problem nietrzymania moczu. Pomaga też zlikwidować patologiczne napięcie mięśni dna miednicy, co w dużym stopniu łagodzi dolegliwości i poprawia jakość życia na co dzień.

**Aneta Drozd** na co dzień pracuje w szpitalu „Pro-Medica” w Elku w Ośrodku

Rehabilitacji Diennej dla dzieci i niemowląt. Specjalizuje się w rehabilitacji dzieci i niemowląt. Jej pacjenci to najczęściej chorzy z zaburzeniami napięcia mięśniowego, ciężkimi chorobami neurologicznymi, skoliozami neurogennymi i idiopatycznymi. Udziela również konsultacji fizjoterapeutycznych w zakresie prawidłowego rozwoju niemowląt oraz właściwej postawy ciała przedszkolaków oraz dzieci wczesnoszkolnych.

**Robert Omilian** na co dzień pracuje jako specjalista ortopeda w Carolina Medical Center w Warszawie. Jest specjalistą ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Zajmuje się leczeniem zarówno operacyjnym jak i nieoperacyjnym urazów sportowych, złamań oraz innych schorzeń narządu ruchu. Specjalizuje się w zakresie stawu kolanowego, barku, biodra oraz zmian przeciążeniowych w obrębie ścięgien i mięśni.

REKLAMA



## VILLA ZDROWIA Etck, Adama Mickiewicza 37B

tel. 797 985 500

e-mail: villazdrowia@gmail.com



- MEDYCYNA SPORTOWA
- MEDYCYNA ESTETYCZNA
- NEUROLOGIA
- ORTOPEDIA
- REHABILITACJA
- REHABILITACJA DZIECI I MŁODZIEŻY
- TRENING MEDYCZNY
- USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
- KOSMETOLOGIA
- FIZJOTERAPIA UROGINEKOLOGICZNA
- KOMORA HIPERBARYCZNA

### AKTUALNE PROMOCJE

Analiza chodu i biegu przy pomocy PodoSmart®



Wykonujemy badanie stóp, które polega na wykorzystaniu analizy dynamicznej chodu za pomocą urządzenia PodoSmart, ocenie fizjoterapeutycznej stóp oraz doborze odpowiedniej wkładki ortopedycznej, która często pozwala zmniejszyć dolegliwości bólowe w różnych obszarach ciała.



Zabieg w komorze hiperbarycznej w cenie 90 zł!!!

Dodatkowo przy zakupie 10 zabiegów – 1 gratis!

Promocyjna cena obowiązuje do końca listopada 2022 r.



Zabiegi z wykorzystaniem nowych produktów Gen Factor – nowe oblicze pH

Jest to 5 nowych produktów o różnym działaniu:

- kwas nikotynowy
- kwas kawowy
- kwas rozmarynowy
- kwas huminowy A i B.



ZABIEG GALVANIC SPA

- widoczny efekt liftingu
- wygładzenie drobnych bruzd i zmarszczek
- rewitalizacja cery.



# OFIARA PRZEMOCY MA TWARZ KOBIETY

**Przemoc domowa  
czy przemoc w rodzinie,  
często nazywana także  
znęcaniem się  
lub stosowaniem przemocy  
wobec osób bliskich,  
to każdy wzorzec zachowania,  
który jest wykorzystywany  
do zdobycia lub utrzymania  
władzy i kontroli nad  
osobą bliską. Obejmuje ona  
wszystkie fizyczne, seksualne,  
emocjonalne, ekonomiczne  
i psychologiczne działania  
lub groźby działań, które  
wpływają na inną osobę.  
Jest to jedna z najczęstszych  
form przemocy,  
której doświadczają kobiety  
na całym świecie –  
ze statystyk wynika,  
że to właśnie one najczęściej  
są ofiarami przemocy  
w rodzinie.**

Ta może się pojawić na każdym etapie małżeństwa czy związku, także po wielu wspólnych latach. Co bardzo istotne, a niekiedy świadome ogółowi społeczeństwa, przemoc w rodzinie rzadko jest incydentem jednorazowym. Zazwyczaj ma ona charakter długotrwały i cykliczny. Zdarza się, że ustaje dopiero wraz ze śmiercią jednej ze stron. Należy stanowczo podkreślić, że przemoc wobec kobiet i przemoc domowa są poważnym naruszeniem podstawowych praw i wolności człowieka - prawa do życia i zdrowia, do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego, stanowi także

naruszenie zakazu nieludzkiego i poniżającego traktowania oraz jest formą dyskryminacji ze względu na płeć. Zgodnie z art. 207§1 k.k. przemoc w rodzinie jest przestępstwem.

Do aktów przemocy domowej stosowanej wobec kobiet można zaliczyć: przemoc ekonomiczną, psychologiczną, emocjonalną, fizyczną i seksualną. Sytuacja spowodowana pandemią COVID-19 - a co za tym idzie zwiększona izolacja, ograniczona mobilność, stres i niepewność ekonomiczna - doprowadziły do znacznego nasilenia się przemocy domowej i jeszcze bardziej naraziły kobiety na jej skutki, stąd potrzeba prowadzenia przez samorządy skutecznych działań na tym polu.

Doskonale zdaje sobie z tego sprawę miast Elk, które swoje ustawowe obowiązki w tym zakresie oraz własne działania prewencyjne realizuje poprzez oraz w oparciu o Miejski Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie. Został opracowany w oparciu o art. 6 ust. 2 pkt. 1 oraz art. 6 ust. 2 pkt. 2, 3 i 4 ustawy z dnia 29 lipca 2005 o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz. U. z dnia 11 lutego 2020 r. poz. 218 z późn. zm.). Zapisy zawarte w Programie są spójne z Krajowym Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, Wojewódzkim Programem Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Strategią Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Elku na lata 2019-2023.

Głównym celem Programu jest ograniczenie zjawiska przemocy w rodzinie oraz skutków stosowania przemocy w mieście Elk. Cele szczegółowe oraz zadania Programu mają natomiast charakter profilaktyczny (m.in. promowanie, propagowanie zachowań alternatywnych wobec przemocy), edukacyjny (m.in. upowszechnianie wiedzy na temat przemocy i jej negatywnych skutków, kształtowanie właściwych postaw, w tym braku akceptacji dla przemocy), pomocowy (m.in. specjalistyczne poradnictwo, działania terapeutyczne, korekcyjno-edukacyjne, informowanie o możliwościach i miejscach uzyskania pomocy) oraz wspierający (m.in. wsparcie merytoryczne i praktyczne służb pomocowych, wzmacnianie i aktywizowanie instytucji i organizacji, rozwój instytucjonalny, współpraca i wymiana doświadczeń).

Program określa działania ukierunkowane zarówno na ochronę ofiar przemocy, jak i na edukowanie osób stosujących przemoc oraz korygowanie agresywnych zachowań.

Przemoc w rodzinie nie jest problemem indywidualnym, lecz społecznym. Kierunki i zakres działań wyznaczonych przez ustawę o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie są szczególnie istotne z punktu widzenia zadań pomocy społecznej, ponieważ to właśnie jej jednostki organizacyjne są odpowiedzialne za zapewnienie i organizowanie pomocy. Osoby będące ofiarami przemocy - w tym kobiety - mogą liczyć na specjalistyczną pomoc

oraz interwencję. Tę zapewniają instytucje „pierwszego kontaktu”, które wspierają w wychodzeniu z przemocy: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Elku oraz Punkt Konsultacyjny dla Osób Doświadczających Przemocy w Rodzinie przy Elckim Centrum Rewitalizacji Społecznej „Stajnia”. Sprawy związane z przemocą w rodzinie, można również zgłaszać bezpośrednio do powołanego w Elku Zespołu Interdyscyplinarnego Miasta Elku. Zgłoszenia przyjmuje Przewodnicząca Beata Ratkiewicz.

**Podjęcie interwencji w rodzinie  
dotkniętej przemocą odbywa się w oparciu  
o procedurę „Niebieskiej Karty”  
- instytucjonalnego narzędzia służącego  
do przeciwdziałania przemocy w rodzinie.**

— Procedura „Niebieskie Karty” wszczynana jest w momencie podejrzenia stosowania przemocy w rodzinie. Procedurę mogą wszcząć podmioty takie jak: Policja, pracownik socjalny Ośrodka Pomocy Społecznej, przedstawiciel ochrony zdrowia, Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych lub oświata. W trakcie pełnienia obowiązków służbowych wypełniany jest formularz „NK-A”, który następnie w przeciągu 7 dni przekazywany jest do Zespołu Interdyscyplinarnego do spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Przewodnicząca ZI niezwłocznie



powołuje grupę roboczą, w skład której mogą wchodzić: pracownik socjalny i dzielnicowy z danego rejonu, przedstawiciel MKRPA i oświaty (jeśli w rodzinie są dzieci). Jeżeli jest to zasadne, powołuje się do grupy roboczej lekarzy medycyny rodzinnej, kuratora Sądu Rejonowego w Ełku oraz asystent rodziny. Członkowie grupy roboczej spotykają się w wyznaczonym terminie, analizują sytuację rodziny i opracowują indywidualny plan pomocy tej rodzinie. Każdy z członków grupy roboczej ma przydzielone działania mające na celu przeciwdziałanie przemocy w rodzinie. W przypadku ustania przemocy w rodzinie i uzasadnionego przypuszczenia o zaprzestaniu dalszego stosowania przemocy w rodzinie oraz po zrealizowaniu indywidualnego planu pomocy rodzinie lub rozstrzygnięciu o braku zasadności podejmowania działań grupa robocza wnioskuje do przewodniczącej ZI o zakończenie procedury Niebieskiej Karty w danej rodzinie — tłumaczy w skrócie procedurę Przewodnicząca Zespołu Interdyscyplinarnego Beata Ratkiewicz.

Ponad 90 proc. wszczętych procedur Niebieskiej Karty ma w tle alkohol, stąd zdarza się, że sprawcy przemocy są też jednocześnie adresatami systemowej pomocy miejscowej jeżeli chodzi o leczenie uzależnień.

— Jeśli widać ewidentnie, że dana osoba nadużywa alkoholu i jest wskazanie do jej leczenia, to grupa robocza ustala, kto ją kieruje na leczenie. Każdy z uczestników grupy monitoruje sytuację. Jeżeli są problemy opiekuńczo-wychowawcze, to czasami wnioskuje się o objęcie rodziny wsparciem asystenta rodziny. Jeśli widzimy przemoc wobec dzieci informujemy sąd rodzinny. Sytuacje są różne i każda procedura jest rozpatrywana indywidualnie — precyzuje Beata Ratkiewicz.

Alkohol jest najpowszechniejszą przyczyną przemocy w rodzinie, w tym wobec kobiet. Tu cierpią dwie strony, bo oprócz poszkodowanej/ych dochodzi choroba sprawcy, która do tego się pogłębia.

— Niestety to powszechny problem. Znaczna większość procedur niebieskiej karty jest wszczynana w sytuacji, gdzie sprawca jest pod wpływem alkoholu, ten towarzyszy mu w codziennym życiu lub występują jakieś współzależnienia np. alkohol oraz narkotyki — mówi specjalista pomocy ofiarom przemocy w rodzinie, członek ZI oraz MKRPA Agnieszka Kotowska i zwraca uwagę, że alkohol nie jest jedynym wektorem mogącym sprokurować agresywne zachowania werbalne i fizyczne.

— Często przyczyny przemocy w rodzinie łączą się ze sobą i mogą być nieoczywiste. Swoistym „wyzwolicielem” przemocowych zachowań mogą być również zmiany w życiu np. pojawienie się w rodzinie dziecka, ale również przykre zdarzenia losowe: śmierć bliskiej osoby, rozwód, utrata pracy, trudna sytuacja finansowa itd. — tłumaczy.

Przemoc domowa może dotknąć różnych grup społecznych, stąd nie można szufladkować zagadnienia i sprowadzać je do optyki, że tam gdzie jest ubóstwo, to tam właśnie najczęściej się pojawia. To nieprawda. Przemoc domowa wobec kobiet jest obecna

również w dobrze sytuowanych rodzinach. Skrytym problemem są te, o których nikomu nie było wiadome, że jest w nich stosowana przemoc.

— Nazywamy ją najczęściej przemocą w białych rękawiczkach. To przemoc ciężka do zidentyfikowania, bo często jest to przemoc emocjonalna w rodzinach dobrze funkcjonujących, zaradnych, gdzie na pozór wszystkim się wydaje, że jest to kochająca para, udzielająca się w społeczności lokalnej. A tak naprawdę w środku rozgrywa się dramaty ludzkie — naświetla problem Agnieszka Kotowska.

O ile mężczyźni również mogą być ofiarami przemocy w rodzinie, są tutaj w mniejszości. Mało, który pan przełamie stereotyp twardego faceta niepokazującego emocji i zwróci się po pomoc do specjalistów. Niestety jeżeli już mężczyźni przychodzą sami z siebie, to raczej z innych powodów, niż rzeczywiste stosowanie wobec nich przemocy.

— Często Niebieska Karta jest kartą przetargową w trakcie rozwodu. Jeśli jest wszczęta w stosunku do partnera to partner próbuje się zrewanżować tym samym — tłumaczy Przewodnicząca Beata Ratkiewicz, zastrzegając, że wykorzystywanie Niebieskiej Karty przy rozwodzie działa w dwie strony, co rozwija p. Kotowska.

— Kobiety też próbują w taki sposób przekonać sąd do swoich racji. Co ciekawe, tę taktykę potrafią stosować małżeństwa niezależnie od ich zamożności – od stosunkowo ubogich i przeciętnych, aż po sytuowane pary. Jednocześnie procedury niebieskiej karty nie należy tak stygmatyzować. Jest wszczynana w momencie gdy istnieje podejrzenie, że dochodzi do przemocy w rodzinie. To nie jest już wyrok. Podczas posiedzenia grup roboczych specjaliści weryfikują fakt przemocy i oceniają jej skalę — mówi Agnieszka Kotowska.

Miasto Ełk poprzez właściwe kompetencyjnie organy oraz instytucje prowadzi szereg działań profilaktycznych w zakresie niesienia pomocy ofiarom przemocy. Funkcjonują grupy wsparcia. Cały czas działa Punkt Konsultacyjny dla Osób Doświadczających Przemocy w Rodzinie, gdzie przyjmują specjaliści: psycholog dla dorosłych, dla dzieci, socjoterapeuta, specjalista ds. uzależnień, dostępne są porady prawne i logopeda. Specjaliści przyjmują w Ełckim Centrum Rewitalizacji Społecznej „Stajnia”, przy ul. Kościuszki 27a. Aby skorzystać z bezpłatnej pomocy ekspertów należy zadzwonić do ECRS-u i zapisać się do rejestru.

Warto pamiętać, że w przypadku podejrzenia o stosowanie przemocy w rodzinie eksperci pracują tak naprawdę z dwiema stronami – ofiarą jak i sprawcą.

— Osoba wobec, której istnieje podejrzenie, że jest dotknięta przemocą w rodzinie jest zapraszana na spotkanie. Rozmawiamy, pytamy co się wydarzyło, jakie ma oczekiwania. W innym dniu wzywamy również osobę, wobec której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc, aby poinformować o konsekwencjach jej stosowania oraz poinformować, że znęcanie się psychiczne i fizyczne jest przestępstwem i przedstawić aspekty

# Poradnia Rodzinna zaprasza mieszkańców Ełku na bezpłatne:



- **konsultacje psychologiczne, pedagogiczne, socjoterapeutyczne dla dzieci, młodzieży, rodziców,**
- **poradnictwo rodzinne i małżeńskie,**
- **porady prawne,**
- **spotkania grup DDA,**
- **konsultacje indywidualne dla rodzin z problemem alkoholowym,**
- **spotkania grup dla kobiet współuzależnionych**
- **pomoc osobom doświadczającym przemocy oraz pokrzywdzonych przestępstwem.**



**Zapisy do poszczególnych specjalistów  
odbywają się w godzinach 8:00-19:00  
pod numerem telefonu 87 732 61 11**

**Poradnia Rodzinna w Ełku, ul. Kościuszki 27 A wejście B**

Poradnia Rodzinna funkcjonuje w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w Miasta Ełku

odpowiedzialności karnej. Po takich spotkaniach odbywają się grupy, na których specjaliści omawiają na neutralnym gruncie to co zaobserwowali. Jeżeli widzą, że w rodzinie rzeczywiście coś się dzieje, to podejmujemy działania. Osoba podejrzana o stosowanie przemocy dostaje od nas skierowanie do programu korekcyjno-edukacyjnego, który prowadzi Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie. Trwa 2 miesiące i jest przeznaczony dla osób nie umiejących kontrolować emocji i stosujących przemoc. Jeśli taka osoba go ukończy i widzimy, że w rodzinie jest poprawa i nie dochodzi do znamion przemocy, wówczas taką procedurę kończymy. Ale czasami zdarza się, że prowadzimy ją latami — mówi Beata Ratkiewicz.

Bardzo ważną rolę pełnią wspomniane grupy wsparcia. Są skierowane do kobiet po przejściach, a to one właśnie najczęściej padają ofiarami przemocy domowej. Zajęcia odbywają się cyklicznie, raz w tygodniu.

— W listopadzie rusza nowy nabór. Na cykl spotkań przeznaczamy średnio 2-3 miesiące, staramy się, aby grupy były kameralne, panuje zasada poufności, składają się z 5-6 osób, co pozwala nam poświęcić czas każdej osobie. Grupa wsparcia ma na celu uświadomić kobietom, że nie są same z tym problemem, poznać inne osoby, które

są w podobnej sytuacji i dzielić się doświadczeniami. Podczas spotkań grup wsparcia oprócz dzielenia się własnymi historiami, poruszane są tematy związane z przemocą, jej rodzajami, cyklem przemocy oraz przepisami prawa, itp. Pierwszy etap to zrozumienie, że zachowania stosowane wobec mnie nazywamy przemocą, bo często kobiety – gdy model rodziny i stereotypy są przekazywane z pokolenia na pokolenie – myślą, że jest to normalne i tak być musi – a to bardzo szkodliwe myślenie. Uświadamiamy również paniom, skąd to się bierze i dlaczego trafiły na takiego mężczyznę, a nie innego — tłumaczy zasadę funkcjonowania grup wsparcia Agnieszka Kotowska.

Bardzo ważną rolę w uświadamianiu zagrożeń związanych z przemocą wobec kobiet pełni kampania „Biała Wstążka”. W Ełku kampania na trwałe wpisała się w kalendarz wydarzeń i organizowana jest w naszym mieście już od 10 lat. Ma na celu nie tylko przeciwdziałać przemocą wobec kobiet, ale także rozpowszechniać ideę Białej Wstążki, która jest symbolem sprzeciwu wobec przemocy, a także zobowiązaniem, że nie będziemy jej stosować, akceptować czy wobec niej milczeć. Tegoroczna edycja kampanii Białej Wstążki rusza w Ełku w listopadzie.





# Dieta optymalna doktora Kwaśniewskiego

Pośród wielu diet alternatywnych względem obowiązującego kanonu żywienia, bez wątplenia wyróżnia się dieta rodem z naszego kraju. Mowa o diecie Kwaśniewskiego, polskiego lekarza, który doszedł do wniosku, że kluczem do zdrowia jest spożywanie odpowiednich proporcji białek, tłuszczu i węglowodanów. Czy to działa?

## Czym jest dieta Kwaśniewskiego?

Dr. Jan Kwaśniewski był polskim lekarzem medycyny fizykalnej i balneoklimatologiem, który opracował na przestrzeni lat obserwacji i badań, odpowiedni według niego, sposób żywienia ludzkiego organizmu. Doktor Kwaśniewski badania nad swoją dietą rozpoczął w połowie lat 70' XX wieku i początkowo skupiały się one wokół zwykłego zmonitorowania, jaka żywność człowiekowi służy, a jaka nie. Bardzo szybko dr Kwaśniewski zauważył, iż dużą rolę w tym, czy ktoś jest chudy, czy ma nadwagę, odgrywają węglowodany. Kwaśniewski stwierdził, że szkodzi nam ich nadmiar. Jednocześnie według niego, ważne dla zdrowego żywienia są nie tyle węglowodany, co odpowiednia ich podaż względem innych składników odżywczych: tłuszczu i białek. Kwaśniewski początkowo postulował ograniczenie podaży węglowodanów w diecie do zaledwie 20 proc. sumy spożywanych białek, tłuszczu oraz węglowodanów, by finalnie, w wyniku prowadzonych przez siebie badań, uznać, że kluczem do zdrowego życia jest spożywanie w diecie (dobowo) zaledwie 50-70 g węglowodanów, 60-90 g białka oraz min. 150 g tłuszczu. Tak komponowane posiłki miały według Kwaśniewskiego mieć przełożenie na popra-



foto: Pixabay

wę stanu zdrowia chorych połączoną z ich chudnięciem. Taka dieta miała ponadto leczyć z wielu, oficjalnie nieuleczalnych, chorób metabolicznych, w tym cukrzycy. Z racji tego, iż dieta Kwaśniewskiego opierała się na dokładnie wyliczonych proporcjach, ten sposób żywienia został nazwany również tzw. dietą optymalną/optymalnym żywnościem człowieka. Najnowsze opracowania w tej kwestii stanowią, że proporcje powinny wynosić B 1,0 : T 3,0-3,5 : W 0,8.

## Czy dieta Kwaśniewskiego ma prawo działać?

Według jej architekta oraz, co ciekawe, rosnącej rzeszy jego pacjentów, jak najbardziej. Potwierdzają to badania, jakie doktor Kwaśniewski prowadził w ramach

swojej praktyki, jako lekarz w sanatorium w Ciechocinku. A co na ten temat mówi biochemia?

Kwaśniewski twierdził, że najlepszym źródłem paliwa dla naszych organizmów są tłuszcze, a nie węglowodany, jak stanowi obowiązujący kanon żywienia (w postaci choćby tzw. piramidy żywienia). Z biologicznego punktu widzenia ma jak najbardziej rację. Dieta optymalna została przedstawiona „światu” jako dieta odchudzająca i można powiedzieć, że jako taka spełnia swoją rolę. Osoby spożywające diety niskowęglowodanowe odnotowały spadek masy ciała. Ale według Kwaśniewskiego bardzo szybko okazało się, że spożywanie zwiększonych ilości tłuszczu i mniejsza

potencjał do leczenia wielu chorób.

## Czy dieta Kwaśniewskiego leczy nieuleczalne choroby?

Według jej architekta oraz rzeszy jego pacjentów – jak najbardziej. Kwaśniewski miał mnóstwo czasu na „przetestowanie” swojego sposobu żywienia i zaobserwowanie rzekomych przypadków „ozdrowień” z teoretycznie nieuleczalnych (cukrzyca II typu) lub trudno uleczalnych chorób (miażdżycy). Co mówi na ten temat świat nauki? Okazuje się, że z punktu biochemicznego, Kwaśniewski mógł mieć rację. Należy tutaj zastrzec, iż mówimy o biochemii, a nie o oficjalnych zaleceniach dietetycznych. Te potępiają dietę Kwaśniewskiego w czambuł. Według klasycznej medycyny

duże ilości tłuszczu w diecie to prosta droga do... tego, z czego doktor miał zamiar leczyć swoich pacjentów: nadwagi, miażdżycy, problemów trawiennych oraz generalnie, chorób układu krążenia. Wydaje się jednak, że świat medycyny zapomniał, iż Kwaśniewski mówił o odpowiednich proporcjach tłuszczu względem białek i węglowodanów, a nie tylko „dużej” ilości tłuszczu w diecie. I tutaj, jakkolwiek może wydać się to dziwne, biochemia przyznaje mu rację. To ma prawo działać. Ale jakim kosztem?

## Co wolno, a czego nie wolno na diecie Kwaśniewskiego?

W diecie optymalnej – jak każdej zresztą – występują produkty zalecane i zakazane. Kwaśniewski postulował, aby spożywać tłuste produkty odzwierzęce, jak: masło, tłuste sery, śmietana, żółtka jaj. Wsparciem mają być warzywa o niskiej zawartości węglowodanów i o niskim indeksie glikemicznym (przybliżymy Państwu to zagadnienie w jednym z kolejnych wpisów), takich jak: pomidory, ogórki, kapusta i pochodne. Jan Kwaśniewski nie był zwolennikiem dużej ilości owoców w diecie. Zalecał spożywanie agrestu, jagód, żurawiny, porzeczek itd.

Z produktów „zakazanych” uwagę zwracają wszystkie te zawierające mnóstwo węglowodanów. Odpadają zatem kluski, cukier, słodycze, chude mleko, białka jaja, a nawet ryby oraz drób. Osoby stosujące dietę optymalną nie powinny sięgać także po pieczywo, produkty oparte na skrobi i mące (ziemniaki, groch, ciasta, chleb, bułki) oraz po wiele wysokocukrowych owoców i warzyw. Przyjęcie takich zasad żywienia ma rzekomo zmniejszać stężenie trójglicerydów we krwi (najnowsze badania mówią, że to one są winowajcą chorób serca, a nie cholesterol), a nawet leczyć choroby cywilizacyjne, jak cukrzyca czy nawet niektóre neurologiczne, w tym stwardnienie rozsiane i Alzheimera Parkinsona. Kwaśniewski był zdania (zmarł w 2019 roku), iż należy spożywać tłuszcze zwierzęce, a nie roślinne.

## Czy dieta Kwaśniewskiego ma skutki uboczne?

Pomijając samą zasadność stosowania diety Kwaśniewskiego, to jak każda inna dieta ma ona skutki uboczne. Dlaczego wspominamy o zasadności? Ponieważ oficjalnie Polska Akademia Nauk, opierając się na oficjalnych zasadach żywienia, uznała dietę Kwaśniewskiego za szkodzącą zdrowiu. Co ciekawe, oprócz „zasłaniania” się oficjalnymi wytycznymi żywieniowymi, badacze z PAN, a dokładnie z Komitetu Terapii Wydziału VI Nauk Medycznych, nie zbadali wpływu diety optymalnej w praktyce. A co z wyraźnymi skutkami ubocznymi stosowania tejże diety?

Problemem mogą być zaparcia, z braku odpowiedniej podaży błonnika w diecie. Kolejnym może być mała podaż wielu mikro i makroelementów. Jakkolwiek mięso jest białkiem pełnowartościowym (pełen zestaw aminokwasów), to wraz z nim nie dostarczymy niektórych witamin. Cały czas piszemy „może” bo tak naprawdę wpływu diety Kwaśniewskiego na ludzki organizm nie zbadano, z góry ją potępiając. Co ciekawe, o wielu „skutkach ubocznych” pilnowania diety Kwaśniewskiego wspominał sam jej architekt, który wielokrotnie zastrzegł, iż kluczowe są odpowiednie proporcje białek, tłuszczu i węglowodanów, a jakiegokolwiek szkody przynosi ona stosowana niezgodnie z zasadami.

Z dietą Kwaśniewskiego wiąże się wiele kontrowersji. Oficjalna medycyna potępia ją w czambuł twierdząc, że to prosta droga do zawału i otyłości. Z kolei pacjenci Kwaśniewskiego swego czasu próbowali zgłosić jego kandydaturę do Nagrody Nobla. Dlaczego? Otóż dieta ta miała im pomóc w wyleczeniu cukrzycy, miażdżycy, schorzeń wątroby i trzustki oraz jelit. Kto ma rację? No cóż. Aby dowiedzieć się, czy dieta Kwaśniewskiego działa, wypadłoby zastosować ją na sobie, uprzednio zgłębiając fachową literaturę w tym zakresie i konsultując się z lekarzem specjalistą.

Maciej Chrościelewski







# Coraz więcej osób z niedosłuchem

Według Światowej Organizacji Zdrowia na niedosłuch i inne problemy ze słuchem cierpi ok. 1,5 mld ludzi na świecie. W samej Polsce sytuacja dotyczy 6 proc. populacji, a eksperci szacują, że do 2050 roku wartość procentowa może sięgnąć nawet 9 proc. Chociaż na kłopoty z narządem słuchu uskarżają się przede wszystkim osoby starsze, zjawisko to obserwuje się coraz częściej także wśród młodych.

**85** decybeli (dB) to, według przyjętych przez Unię Europejską norm, górna granica szkodliwości



foto: Pixabay

natężenia hałasu. Tymczasem okazuje się, że limit głośności w niektórych modelach słuchawek sięga nawet 120 dB! Dla porównania – startujący odrzutowiec generuje hałas rzędu 130 dB.

– Długotrwała ekspozycja narządu słuchu na hałas

może prowadzić do uszkodzenia nabłonka zmysłowego narządu Cortiego w uchu wewnętrznym. Uszkodzenie to zmniejsza reaktywność komórek ww. nabłonka, co ma niekorzystny wpływ na przekazywanie bodźców akustycznych przez nerw

słuchowy i powoduje narastające uszkodzenie słuchu – mówi lek. Piotr Pasternak, audiolog, laryngolog, Grupa LUX MED.

Spacer z psem, jogging, pokonywana komunikacją miejską trasa do pracy – wszystkim tym czynnościom

towarzyszy nam dziś muzyka w słuchawkach. Problemem jest rodzaj urządzenia oraz głośność.

– Jeśli korzystanie ze słuchawek jest konieczne, powinniśmy wybrać model nauszny. To szczególnie ważne w przypadku najmłodszych. Aktualna sytuacja epidemiologiczna, izwiązana z nią nauka zdalna, wymusiła na rodzicach doposażenie dzieci sprzętem niezbędnym do uczestnictwa w lekcjach online, w tym między innymi także w słuchawki. Słuchawki nauszne są najbezpieczniejsze, ponieważ mają największą powierzchnię, tłumią dźwięki z zewnątrz, a fala dźwiękowa dociera do ucha w bardziej naturalny sposób, niż w przypadku słuchawek dousznych lub dokałanowych (zwykle z silikonową końcówką), które absolutnie odradzam. Dostarczają one bowiem dźwięk bezpośrednio do kanału słuchowego, a to stwarza znacznie większe ryzyko

uszkodzenia słuchu. Obecnie tradycyjne słuchawki mogą osiągać poziom dźwięku, który podczas ich długotrwałego użytkowania, jest nie tylko męczący, ale także niebezpieczny. Aby dziecko uniknęło w przyszłości problemu z niedosłuchem, warto rozważyć zakup słuchawek z dodatkową funkcją ograniczenia głośności – radzi lek. Piotr Pasternak.

Aby odpowiednio zadbać o słuch, należy w miarę możliwości ograniczać przebywanie w hałasie. Rodzice powinni także zwracać szczególną uwagę na sposób i częstotliwość użytkowania słuchawek przez dzieci. Każdy niepokojący sygnał, świadczący o pogarszającym się słuchu dziecka, powinien być jak najszybciej skonsultowany ze specjalistą i poddany odpowiedniej diagnostyce. Pamiętajmy także o profilaktycznych, kontrolnych badaniach słuchu.

mat. prasowy, opr. tom

REKLAMA

**GEERS**  
DOBRY SŁUCH

## Testowanie aparatów słuchowych



### ZADBAJ O SWÓJ SŁUCH



Przyjdź na bezpłatne, profesjonalne badanie słuchu w GEERS Dobry Słuch i przekonaj się!



Przyjdź i przetestuj aparaty słuchowe oraz odbierz prezent, elegancką torbę na zakupy.



Zadzwoń lub przyjdź:



**Etik**

ul. Armii Krajowej 11a lok. 6u

☎ 87 610 13 06

\*Testowanie aparatów to część projektu badawczego oceny skuteczności krótkotrwałego stosowania aparatów słuchowych, realizowanego przez GEERS Dobry Słuch.

Testy słuchu nie stanowią diagnozy medycznej w rozumieniu ustawy z dnia 15.04.2011 r. Regulamin promocji dostępny w salonach stacjonarnych i na stronie internetowej [www.geers.pl/regulaminy](http://www.geers.pl/regulaminy)





# Grzyb można porównać do jabłoni

Jesień to czas na zbieranie grzybów. Warto wiedzieć o nich jak najwięcej. — O właściwościach prozdrowotnych grzybów można mówić godzinami — mówi doktor Grzegorz Fiedorowicz z Katedry Botaniki i Ochrony Przyrody Wydział Biologii i Biotechnologii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.



Fot. Ewa Lubińska

Dr Grzegorz Fiedorowicz prowadzi wykłady i warsztaty dla uczniów i dorosłych, podczas których można się dużo dowiedzieć na temat grzybów

## — Podobno nasza Ziemia to jedna wielka grzybnia?

— Grzyby to jedna z trzech głównych grup organizmów na ziemi, obok roślin i zwierząt. Potocznie z „grzybem” utożsamiamy tylko jego owocniki, czyli to, co zbieramy. W rzeczywistości w podłożu rozwija się, często wieloletnia, grzybnia, czyli ciało grzyba. Grzyb można porównać do jabłoni – jabłoń to cała grzybnia, a jabłka to okresowo wytwarzane owocniki. Co ciekawe, obecnie uważa się, że największym pod względem powierzchni organizmem na świecie jest grzybnia opieńki ciemnej. Została ona znaleziona w stanie Oregon (USA). Powierzchnię tej grzybni oszacowano na około 880 ha.

## — Kiedy byłam mała, mówiło się, że grzyby nie mają prawie żadnych wartości odżywczych. Teraz już chyba nikt tak nie myśli?

— To prawda. Jeszcze do niedawna pokutowało przekonanie, że grzyby mają jedynie walory smakowe i są ciężkostrawne. Było to poniekąd związane ze sposobem przygotowania potraw z grzybów. Dawniej grzyby były sparzane, wodę zlewano, następnie gotowano je godzinę, wodę zlewano i znowu gotowano... Tak przygotowane rzeczywiście miały mało wartości odżywczych. Obecnie przyjmuje się, że dla większości gatunków wystarczy obróbka termiczna (gotowanie, smażenie, duszenie...) przez ok. 20 minut. Tak przygotowane

owocniki są cennym źródłem substancji odżywczych.

Grzyby są cennym źródłem składników mineralnych (potas, żelazo, wapń, fosfor, selen itp.). W owocnikach możemy znaleźć wszystkie niezbędne dla nas aminokwasy egzogenne. Warto też wspomnieć o beta-glukanach, czyli polisacharydach stymulujących nasz układ odpornościowy oraz posiadających właściwości przeciwnowotworowe. Zresztą o właściwościach prozdrowotnych grzybów można mówić godzinami.

## — Które grzyby ceni pan najbardziej i dlaczego?

— Odpowiedź może nie być tu oczywista. Ze względów przyrodniczych najbardziej cenię sobie grzyby mykoryzowe, które współpracując z roślinami, ułatwiają im wzrost w trudnych warunkach. Pod względem kulinarnych wyczywa siedzeń sosnowy (dawniej szmaciak gałęzisty). Jak dla mnie jeden z najsmaczniejszych gatunków. Pod względem prozdrowotnym zapewne będzie to błyskoporek podkorowy (tzw. czaga) oraz wrośniak różnobarwny.

## — Był czas, że w warunkach domowych modne było hodowanie boczników. Teraz producenci i handlowcy zachęcają nas do tworzenia hodowli innych gatunków grzybów: maślaków, kurek, koźlarze, czy nawet borowików we własnych ogrodach. Co pan o tym sądzi?

— Grzyby zawsze warto uprawiać na własne potrzeby. Trzeba jednak wiedzieć jakie i na czym. Takie gatunki jak bocznik, twardziak jadalny (shii-take) czy pierścieniak uprawny możemy bez problemu uprawiać na drewnie lub słomie. Są to typowe saprotrofy, czyli gatunki rosnące na martwej materii. Problem jest w przypadku próby uprawy grzybów mykoryzowych. Do tej grupy należą właśnie borowiki, maślaki, koźlarze czy podgrzybki. Tu do wzrostu grzybni wymagana jest obecność w podłożu korzeni żywych drzew. Aby w ogrodzie rosły borowiki lub podgrzybki, musimy mieć wcześniej rosnące tam drzewa odpowiedniego gatunku i dodatkowo w odpowiednim wieku. Jeśli mamy ogród o charakterze leśnym, to odpowiednie gatunki grzybów same tam się pojawiają.

## — Na swoim profilu Facebook udostępnia pan ostatnio przepisy kulinarne z wykorzystaniem grzybów, takie jak ser z purchawki czy twardzioszek z czekoladą. Które z tych należności w internecie potraw z grzybów pana najbardziej zafascynowały i co króluje w pana jesiennej kuchni?

— Wbrew pozorom nie mam zbyt dużo czasu na grzybobranie w celach kulinarnych. Prowadząc warsztaty mykologiczne, nie zbieram grzybów dla siebie. Prywatnie, jeśli znajdę czas na wyjście na grzyby, to na pewno



Fot. Grzegorz Fiedorowicz

Grzyby są cennym źródłem składników mineralnych



Fot. Grzegorz Fiedorowicz

Smarz jadalny z Kortowa



Fot. Grzegorz Fiedorowicz

Czarka austriacka

w koszyku pojawiają się borowiki, podgrzybki, kurki, płachetka kołpakowata i jak dopisze szczęście, to siedzeń sosnowy. Ten ostatni najlepszy jest smażony na masle.

— Miałam okazję w ubiegłym roku w jednej z restauracji olsztyńskich zjeść (rosnącego wcześniej na drzewie) żółciaka. To był mój pierwszy raz. Nie wydaje się panu, że jak na Warmię i Mazury zbyt mało

## mamy takich dań w rodzimych lokalach gastronomicznych?

— Taka sytuacja może wynikać z dwóch powodów. Po pierwsze brak dostępności odpowiednich gatunków w odpowiedniej ilości. Czasami trzeba się dobrze nachodzić, aby znaleźć interesujące nas grzyby jadalne. Druga sprawa to przepisy prawne. Kwestię obrotu grzybami reguluje odpowiednie rozporządzenie Ministra Zdrowia. W Polsce mamy obecnie jedynie 47 gatunków grzybów dopuszczonych do obrotu lub

produkcji przetworów grzybowych.

— Mój ojciec był znany z tego, że uwielbiał grzybobranie. Ja niestety nie odziedziłam po nim umiejętności rozróżniania grzybów. Domyślam się jednak, że dzielimy je na te: jadalne, niejadalne i trujące, przy czym tych ostatnich podobno jest mało?

— W Polsce stwierdzono występowanie około 3600 gatunków grzybów wielkoowocnikowych, czyli takich o owocnikach widocznych gołym okiem. Z tej liczby przyjmuje się, że około 200-300 gatunków jest wykorzystywanych do celów kulinarnych. Większość to gatunki tzw. niejadalne, czyli takie o twardych, włóknistych, gorzkich, niezbyt pachnących lub zwyczajnie bardzo małych owocnikach. Grzybów trujących jest rzeczywiście pozornie niewiele. Są one jednak mylone z jadalnymi. Dlatego warto w czasie grzybobrania zbierać tylko w pełni wykształcone owocniki znanych nam gatunków. Eksperymentowanie może w tym przypadku skończyć się tragicznie. Warto wiedzieć, że w Polsce nie ma śmiertelnie trujących grzybów o hymenoforze rurkowatej, czyli takich mających pod kapeluszem „rurki” czy jak to niektórzy mówią „gąbkę”.

— Czy nie uważa pan, że powinno się organizować jak najwięcej warsztatów rozpoznawania grzybów nie tylko dla młodzieży, ale też dla dorosłych? A może warto takie zajęcia wprowadzić już w szkole podstawowej?

— Oczywiście im wcześniej rozpoczniemy edukację mykologiczną, tym lepiej. Wbrew pozorom, jeśli ktoś chce, to może znaleźć oferty warsztatów czy wycieczek mykologicznych lub wystaw grzybów również w naszym województwie. Na pewno warto śledzić choćby ofertę Olsztyńskich Dni Nauki i Sztuki. Sam również prowadzę wykłady czy warsztaty zarówno dla uczniów, jak i dorosłych np. w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Ewa Lubińska





# LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA DOSTĘPNYCH DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU ELCKIEGO

NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
<b>RODZINNE</b>						
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Elku	prawne	Elk, ul. Piłsudskiego 5	87 6211550	pon. i wt. 7:00-15:00 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	www.pcp.r.elk.pl pcpr@powiat.elk.pl	Świadczeniobiorcy PCPR w Elku, mieszkańcy powiatu elckiego.
<b>PSYCHOLOGICZNE, PEDAGOGICZNE</b>						
Powiatowe Centrum Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej w Elku	Psychologiczno-pedagogiczne	Elk, ul. M. Kajki 8	87 6102747	pon. 7:00-17:00 wtorek-czwartek: 7:00-16:00 pt. 7:00-13:00 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	ppp.elk.edu.pl pcpp.pelk@gmail.com	Mieszkańcy powiatu elckiego.
Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ)	Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127, 00-958 Warszawa 66	800 702222 bezpłatna infolinia	24 godz. przez 7 dni w tygodniu Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	www.liniiawsparcia.pl porady@liniiawsparcia.pl	Dla osób będących w kryzysie psychicznym.
<b>POMOC SPOŁECZNA</b>						
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Elku	prawne	Elk, ul. Piłsudskiego 5	87 6211550	pon. i wt. 7:00-15:00 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	www.pcp.r.elk.pl	Świadczeniobiorcy PCPR w Elku, mieszkańcy powiatu elckiego.
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Elku	Pomoc rzeczowa, finansowa, prawna. Psycholog; Pedagog/ logopeda; Spec. ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie; Spec. ds. uzależnień; Radca prawny; Psycholog dziecięcy; Psycholog/traumatolog	Elk, ul. Piłsudskiego 8	87 7326718 87 7326449	poniedziałek w godz. 8:00-16:00, wtorek-piątek w godz. 7:00-15:00 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	sekretariat@mops.pl www.mopselk.naszops.pl	Pomoc dostępna dla osób z rodzin i terenu miasta Elku.
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Elku	Pomoc rzeczowa, finansowa, prawna.	Elk, ul. Kościuszki 28a	87 6194551 87 6194552	pn.10:00-18:00 wt.-pt. 7:15-15:15 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	gops-elk@elknet.pl	Mieszkańcy gminy Elk
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kalinowie		Kalinowo, ul. Osiedlowa 2	87 6298960	pn. - pt. 7:00-15:00 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	gops-kalinowow@elknet.pl	Mieszkańcy gminy Kalinowo
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Prostkach		Prostki, ul. 1 Maja 44B	87 6112867 87 6112868	pn. - pt. 7:00-15:00 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	gops@prostki.pl	Mieszkańcy gminy Prostki
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Starych Juchach		Stare Juchy, ul. Elcka 17	87 6199431	pn.-pt: 7.30-15.30 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	gops.sj@interia.pl	Mieszkańcy gminy Stare Juchy
Dom św. Ojca Pio Caritas Diecezji Elckiej	Dom dziennego pobytu; schronisko	Elk, ul. Kościuszki 17 Elk, ul. Kościuszki 27	87 6290260 504 070 405	Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	http://elk2.caritas.pl/index.php elk@caritas.pl	Kobiety, mężczyźni i dzieci – bezdomni; Hostel/noclegownia;
Dom Samotnej Matki	Dom pobytu	Elk, ul. ks. prał. Mariana Szczęsnego 1	506 353 228	Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	dms.elk@caritas.pl http://elk2.caritas.pl/index.php	Matki z dziećmi i kobiety w ciąży potrzebujące pomocy
Poradnia rodzinna i terapeutyczna w Elku		Elk, ul. ks. prał. Mariana Szczęsnego 1	87 4417000	Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	elk@caritas.pl	Osoby przebywające w Domu Samotnej Matki, mieszkańcy Elku.
Centrum informacji i pomocy osobom niepełnosprawnym	Wsparcie rodzin i osób niepełnosprawnych – udzielanie informacji, Aktywizacja społeczna i zawodowa, edukacja medyczna i in.	Elk, ul. ks. prał. Mariana Szczęsnego 1	87 4417000	Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	elk@caritas.pl	
<b>ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ</b>						
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w: Kalinowo Prostki Stare Juchy Elk - gmina Elk - miasto	Poradnictwo z zakresu uzależnień	pl. 500-lecia 4 19-330 Stare Juchy ----- ul. Mazurska 11 19-314 Kalinowo ----- ul. 1 Maja 44B 19-335 Prostki ----- ul. marsz. J. Piłsudskiego 4 19-300 Elk ----- ul. T. Kościuszki 28A 19-300 Elk	tel./fax 87 6199053, 87 6199071 ----- tel. 87 6298415; 87 6218760 fax 87 6218777 ----- tel. 87 6112012 87 6112079 ----- tel. 87 7326200 fax 87 7326266 ----- tel. 87 6194500 87 6194550 fax 87 6194501	w godz. pracy urzędów  Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	ug@stare-juchy.pl ----- ug-kalinowo@elknet.pl ----- sekretariat@prostki.pl ----- um@um.elk.pl sekretariat@mops.elk.pl ----- ug@elk.gmina.pl	Osoby uzależnione i ich rodziny.

## PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

Punkt konsultacyjny dla osób doświadczających przemocy w rodzinie przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Ełku	Psycholog; Pedagog /logopeda; Spec. ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie; Spec. ds. uzależnień; Radca prawny; Psycholog dziecięcy; Psycholog/traumatolog	Ełk, ul. Piłsudskiego 8, I piętro pok. 11	87 7326722	pon. 8:00-16:00, wt.-pt. 7:00-15:00 Zapisy w pok. 11 codziennie 9:00-15:00 lub bezpośrednio u spec. Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	sekretariat@mops.pl	Pomoc dostępna dla osób z rodzin i terenu miasta Ełku Bez względu na posiadany dochód.
Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	- wsparcie, pomoc, psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach przemocy domowej	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155, 02-326 Warszawa	800 120 002  Bezpłatna infolinia	pn.-sb. godz. 8.00-22.00 ndz. i święta godz. 8.00-16.00	www.niebieskalinia.info  biuro@niebieskalinia	Dla osób doświadczających przemocy domowej

## INTERWENCJA KRYZYSOWA

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy DPS w Nowej Wsi Ełckiej	poradnictwo informacyjno-konsultacyjne; prowadzenie działalności profilaktyczno-edukacyjnej; współpraca z instytucjami pracującymi na rzecz rodziny w zakresie poradnictwa; psycho-terapia indywidualna; działalność terapeutyczna dla ofiar przemocy w rodzinie, prowadzenie hotelu, w tym pokoju dla kobiety w ciąży i matki z dzieckiem.	19-300 Nowa Wieś Ełcka ul. Lipowa 1	tel. 87 6197770 fax 87 6197490	Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	dpsnwe@fantex.pl	Dla osób z powiatu ełckiego
---	---	--	---	--	------------------	-----------------------------

## DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

Powiatowy Urząd Pracy w Ełku	Udzielanie pomocy bezrobotnym, poszukującym pracy, pracodawcom poszukującym pracowników.	ul. Suwalska 38 19-300 Ełk	tel. 87 6290200 512 084 280 512 280 680 512 306 025 512 511 233 fax 87 6290204	pn.-pt. godz. 7.40-14.00 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	olek@praca.gov.pl  sekretariat@pup.elk.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy z terenu powiatu ełckiego
Infolinia urzędów pracy - Zielona Infolinia	Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Urząd Pracy Ciepła 20 15-472 Białystok	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora.	pn.-pt. godz. 8.00-18.00	www.zielonalinia.gov.pl  kontakt@zielonalinia.gov.pl biuro@zielonalinia.gov.pl	Mogą korzystać: - zarejestrowani -poszukujący pracy - pracodawcy

## Prawne

Urząd Gminy Stare Juchy	<b>Prawne z każdego zakresu</b> - po umówieniu się telefonicznym.	pl. 500-lecia 4 19-330 Stare Juchy	87 6199053	poniedziałek 12:00-15:00 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	ug@stare-juchy.pl	Mieszkańcy gminy Stare Juchy
-------------------------	--	--	------------	---	-------------------	------------------------------

## DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

Ministerstwo Sprawiedliwości Departament Funduszu Sprawiedliwości – Linia Pomocy Pokrzywdzonym	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	Al. Ujazdowskie 11 00-567 Warszawa	+48 222 309 900	pn.-pt. godz. 8.15-16.15	www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl info@numerosos.pl www.pokrzywdzeni.gov.pl funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl	Osoby pokrzywdzone przestępstwem i ich osoby bliskie oraz świadkowie.
Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Suwałkach		Suwałki ul. Noniewicza 91	87 5650258	pn. 13.00-20.00 wt. 9.00-16.00 śr. 9.00-16.00 cz. 8.00-15.00 pt. 8.00-15.00 sb. 7.00-12.00 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.		
Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Ełku (Okręgowy Ośrodek w Suwałkach)		Ełk ul. Kościuszki 27A	518 213 707	wt. 15.00-20.00 cz. 15.00-20.00 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.		

## PRAWO KONSUMENCKIE

Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów w Ełku	Poradnictwo konsumenckie	Ełk, ul. Piłsudskiego 4 II piętro pok. 394A	87 6218322 783 883 999	pn.-pt. 7:30-15:30 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	rzecznik@powiat.elk.pl gg: 1840107	Prawo konsumenckie, Mieszkańcy powiatu ełckiego.
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumentka (prowadzona przez Federację Konsumentów) 801 440 220 22 290 89 16 koszt wg cen operatora	pn.-pt. godz. 8.00-18.00	https://www.uokik.gov.pl/ porady@dlakonsumentow.pl	Prawo konsumenckie



## PRAWA PACJENTA

Rzecznik Praw Pacjenta przy Warmińsko-Mazurskim Oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia	Ochrona praw pacjenta	Olsztyn, ul. Żołnierska 16, Ełk, ul. Chopina	89 5399793 w Olsztynie	w Olsztynie: pn. 10:00-18:00, wt.-pt. 8:00-16:00. W 3 i 4 środę miesiąca RPP przyjmuje odpowiednio w Delegaturze WMOW NFZ w Elblągu i w Ełku w godz. 10.00-14.00 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.	ewa.szuba@nfz-olsztyn.pl	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
Rzecznik Praw Pacjenta Telefoniczna Informacja Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP, ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa	800 190 590 (bezpłatne poł.) Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@ rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43	pn.-pt. godz. 08.00-20.00	https://www.gov.pl/web/rpp/telefoniczna-informacja-pacjenta  kancelaria@rpp.gov.pl	Z porad może korzystać każdy, kto ma poczucie łamania praw pacjenta
Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta - leczenie w kraju i poza granicami - kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa	Infolinia Centralna  800 392 976 *  22 5726042 **  *połączenia bezpłatne  **koszt wg cen operatora  Každy oddział NFZ posiada infolinię.	pn.-pt. godz. 8.00-16.00	www.nfz.gov.pl  infolinia@nfz.gov.pl	Každy osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	<b>SIEDZIBA:</b> ul. Żurawia 4 A, 00-503 Warszawa  tel. (22) 4616000  <b>korespondencja:</b> Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	801 801 015 koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	www.niepelnospawni.gov.pl  sekretariat.bon@mrpips.gov.pl	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych.

## RZECZNIK PRAW DZIECKA

Rzecznik Praw Dziecka  (dziecięcy telefon zaufania)	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD, ul. Chocimska 6  00-791 Warszawa  tel. 22 5836600  fax 22 5836696 pn.-pt.  8.15-16.15	800 121 212 Bezpłatna infolinia	pn.-pt. godz. 8.15-20.00  (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne, można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	https://brpd.gov.pl  rpd@brpd.gov.pl	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
---	----------------------	--	------------------------------------	---	--	--

## PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Infolinia Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Ełku	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty, emerytury	Ełk, ul. Wojska Polskiego 73	22 5601600 koszt wg cen operatora	pn. 8:00-15:00 wt.-pt. 8:00-15:00 Obiekt dostępny dla niepełnosprawnych ruchowo.		Mieszkańcy powiatu ełckiego
Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Centrum Obsługi Telefonicznej lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali (22) 6671000	22 5601600 koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 7.00-18.00	www.zus.pl  cot@zus.pl	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze

## PRAWO PRACY

Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie Oddział w Ełku	Porady z zakresu prawa pracy.	Ełk, ul. Mickiewicza 15		pn.-pt. 8:00-14:00 Obiekt dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich	www.olsztyn.pip.gov.pl	Interesanci z powiatu ełckiego
Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa tel. 22 3918215 fax 22 3918214	801 002 006 (dla tel. stacji) 459 599 000 (dla tel. kom.) 22 3918360 (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) koszt wg cen operatora. <b>Uwaga!!!</b> Naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie.	b.d.	www.bip.pip.gov.pl  kancelaria@gip.pip.gov.pl	

**PRAWO PODATKOWE**

Urząd Skarbowy w Ełku	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	Ełk, ul. Wojska Polskiego 67	tel. 87 6104100 87 6105535 87 6216554 fax 87 5213069	pn. 7.15-18.00 wt.-pt. 7.15-15.15 Obiekt dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich	www.warminsko-mazurskie.kas.gov.pl/urza-d-skarbowy-w-elku  us.elk@mf.gov.pl	Osoby z terenu powiatu ełckiego.
Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	801 055 055 22 33 00 330 koszt wg cen oper.	pn.-pt. godz. 7.00-18.00	www.kis.gov.pl https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-ki-p-czyli-krajowa-informacja-podatkowa	Z porad może skorzystać każdy podatnik

**DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO**

Rzecznik Finansowy (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa	Ubezpieczenia gospodarcze (22) 333 73 28 Ubezpieczenia społeczne, OFE ZUS (22) 333 73 26 (22) 333 73 27 Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego (22) 333 73 25	pn.-pt. godz. 8.00-18.00  pn.-pt. godz. 11.00-15.00  pn.-pt. godz. 8.00-16.00	<b>Porady e-mail:</b> porady@rf.gov.pl (czas oczekiwania na odpowiedź e-mailową ok. 2 tygodni)  https://rf.gov.pl/kontakt  biuro@rf.gov.pl	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
-------------------------------------	----------------------	--	---	---	--	--

**INNE**

<b>WWW.OBYWATEL.GOV.PL</b>				Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji		
Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO al. Solidarności 77 00-090 Warszawa	800 676 676 połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	pon. godz. 10.00-18.00 wt.-pt. godz. 8.00-16.00	https://www.rpo.gov.pl biurorzecznika@brpo.gov.pl	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone.

**NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO**

(wg art. 8a ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej)

**ZAPISY** na wizyty pod numerem telefonu 87 615-65-30 od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30-15:30.

Osoby, które ze względu na niepełnosprawność ruchową nie są w stanie przybyć do punktu,

lub osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się mogą otrzymać poradę przez telefon lub przez internet.

Z porad może skorzystać każda osoba, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej i złoży stosowne oświadczenie.

**NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA**

Nr	Prowadzący	Adres	Dni i godziny	Specjalizacja	Obiekt dostępny dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich	Dane kontaktowe	Strona WWW
1.	Punkt adwokatów	Ełk, ul. T. Kościuszki 28A lok. 4 (Urząd Gminy Ełk)	pon.-pt. 13:00-17:00	Nieodpłatna pomoc prawna	Tak	Informacje i zapisy (Starostwo Powiatowe w Ełku): pon.-pt. w godz. 7:30-15:30 pod nr. tel. 87 615-65-30 npp@powiat.elk.pl	www.powiat.elk.pl www.bip.powiat.elk.pl
2.	Punkt radców prawnych	Ełk, ul. Mateckich 3 lok. 6	pon.-pt. 09:00-13:00	Nieodpłatna pomoc prawna	Tak	Informacje i zapisy (Starostwo Powiatowe w Ełku): pon.-pt. w godz. 7:30-15:30 pod nr. tel. 87 615-65-30 npp@powiat.elk.pl	www.powiat.elk.pl www.bip.powiat.elk.pl
3.	Fundacja Honestie Vivere	Ełk, ul. Mateckich 3 lok. 6	pon., wt., czw., pt. 13:00-17:00  śr. 13:00-17:00	Nieodpłatna pomoc prawna  MEDIACJA	Tak	Informacje i zapisy (Starostwo Powiatowe w Ełku): pon.-pt. w godz. 7:30-15:30 pod nr. tel. 87 615-65-30 npp@powiat.elk.pl	www.powiat.elk.pl www.bip.powiat.elk.pl
4.	Fundacja Honestie Vivere	KALINOWO ul. Szkolna 1 (Ośrodek Zdrowia)  PROSTKI ul. 1 Maja 44B (Urząd Gminy Prostki)  STARE JUCHY ul. Ełcka 8 (Biblioteka-Centrum Informacji i Kultury Gminy Stare Juchy)	wtorek 8:00-12:00 piątek 8:00-12:00  środa 8:00-12:00  poniedziałek 9:00-13:00 czwartek 9:00-13:00	Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie	Tak	Informacje i zapisy (Starostwo Powiatowe w Ełku): pon.-pt. w godz. 7:30-15:30 pod nr. tel. 87 615-65-30 npp@powiat.elk.pl	www.powiat.elk.pl www.bip.powiat.elk.pl





# Specjaliści alarmują: jemy zbyt mało roślin!

Jak wynika z badania „Żywnościowe nawyki pracujących Polaków” jedzenie według polskich pracowników powinno być przede wszystkim bogate w warzywa i owoce, naturalne, bez chemicznych dodatków oraz urozmaicone i różnorodne. Aż 88% respondentów deklaruje, że ważne jest dla nich, aby dieta była bogata w owoce, ale niestety 48% respondentów wciąż nie zjada ich codziennie, a kilka razy dziennie sięga po owoce jedynie 19% ankietowanych.



Fot. pixabay.com

Celem badania było poznanie nawyków i przekonań żywieniowych pracujących Polaków. Sprawdzono jakość ich codziennej diety oraz postawy wobec jedzenia zarówno w miejscu pracy, z uwzględnieniem trybu zdalnego jak i stacjonarnego, jak i w życiu codziennym. „Żywnościowe nawyki pracujących Polaków 2022” jest kontynuacją badania „Żywnościowe nawyki pracujących Polaków” z roku 2020. Niniejszy raport stanowi pierwszy z cyklu raportów publikujących wyniki drugiej edycji badania.

Ciekawy jest fakt, że najliczniej zaznaczaną cechą określającą codzienną żywność była wysoka obecność owoców i warzyw. Badanie częstotliwości spożycia żywności określające rzeczywiste spożycie warzyw i owoców w diecie ujawniło, że subiektywna ocena nie idzie w parze z rzeczywistym realizowaniem zasad zdrowego żywienia.

Według deklaracji codzienne jedzenie polskich pracowników powinno być przede wszystkim:

- bogate w warzywa i owoce 88%,
- naturalne, bez chemicznych dodatków 85%,
- urozmaicone, różnorodne 79%,
- przede wszystkim smaczne, nawet gdy trochę niezdrowe 74%,
- niedrogie, w przystępnej cenie 73%,

- łatwe do szybkiego zjedzenia, zamówienia, przygotowania 70%,
- niskokaloryczne 69%,
- wyprodukowane w sposób przyjazny dla środowiska 69%,
- naturalne, bez chemicznych dodatków 64%,
- zgodne z zaleceniami dietetyków 59%,
- jedzone o stałych porach, regularnie 64%.

Pracownicy zbyt rzadko sięgają również po warzywa. Wiadać jednak niewielki postęp. W 2020 roku warzywa nie jadło codziennie 41% respondentów, w 2022 roku 38%. W 2020 roku co najmniej raz dziennie jadło warzywa 59% ankietowanych, dziś to już 62%. Zwiększył się także odsetek osób jedzących warzywa kilka razy dziennie. W 2020 roku to 26%, dziś już 30%.

Kobiety mają znacznie większe wymagania w stosunku do żywności niż mężczyźni. Aż 94% pracujących kobiet oczekuje, że ich posiłek będzie bogaty w warzywa i owoce, w przypadku mężczyzn 78%.

— Obserwujemy podobne przekonanie respondentów o tym, że ich dieta jest prawidłowa, w 2022 to 65%, a w 2020 roku 62% respondentów. Analiza natężenia cech prozdrowotnych jadłospisu pracowników nie ulega jednak poprawie. Pracownicy nie poprawili na przestrzeni ostatnich lat jakości swojej diety, jednak wzrosło ich przekonanie o jej prozdrowotności. Sprawia to, że mogą mieć niską motywację do

zmiany — mówi Magdalena Kartasińska-Kwaśnik, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Faktem jest, że wśród osób deklarujących, że zdrowo się odżywiają odnotowano najwyższy odsetek osób jedzących owoce i warzywa co najmniej raz dziennie (70% owoce, 60% warzywa). Jednocześnie 41% ankietowanych spożywa słodczyce co najmniej kilka razy w tygodniu, a niemal co trzecia osoba (28%) raz w tygodniu spożywa alkohol, 6% ankietowanych pracowników spożywa napoje energetyczne raz w tygodniu, 12% spożywa regularnie słodzone napoje.

Zatem rzeczywiście, to co najbardziej kojarzy się ze zdrowym odżywianiem, czyli jak największa ilość jedzonych warzyw i owoców, przekłada się na przekonanie o prozdrowotności swojej diety. Natomiast jednocześnie osoby te nie stronią od słodczych, bywa że regularnie spożywają alkohol, napoje energetyczne czy gazowane. Te produkty zamiast witaminy, dostarczają bardzo dużą ilość cukru, którego nadmiar może powodować zaburzenia koncentracji i pogarszać efektywność działania oraz jest jednym z przyczyn rozwoju różnorodnych chorób metabolicznych.

Należy nadal obserwować częstotliwość spożycia owoców, by monitorować czy tendencja spadkowa się utrzyma. Póki co jest to niewielka zmiana, na podstawie

której ciężko precyzyjnie ocenić rzeczywisty trend. Możliwe, że nie bez winy może być

krający szkodliwy mit o negatywnym wpływie owoców na zdrowie ze względu na

wyższą niż w warzywach zawartość cukru.

mat. prasowy, opr. tom

REKLAMA



**1.WOJSKOWY  
SZPITAL  
KLINICZNY  
Z POLIKLINIKĄ  
SP ZOZ W LUBLINIE  
FILIA W EŁKU**

informuje, iż z dniem 26.10.2022 r.

**ULEGNĄ ZMIANIE  
NUMERY STACJONARNE SZPITALA.**

**Nowe numery telefonów:**

- 261 332 989** – Rejestracja Poradni Specjalistycznych
- 261 332 988** – Rejestracja Poradni Specjalistycznych
- 261 332 999** – Rejestracja POZ
- 261 332 935** – Rejestracja TK/RTG
- 261 332 997** – Poradnia Stomatologiczna
- 261 332 914** – Szpitalny Oddział Ratunkowy

Aktualny wykaz numerów telefonów dostępny jest na stronie internetowej szpitala: [www.1wzsk.elk.pl](http://www.1wzsk.elk.pl) w zakładce KONTAKT.

**Za utrudnienia przepraszamy.**





# Onkolog radzi: zrób coś dla siebie, zbadaj się

Rak jest chorobą cywilizacyjną. Zachorowaniu sprzyja otyłość, nieregularny tryb życia, brak aktywności fizycznej — wylicza dr n. med. Agnieszka Jagiełło-Gruszfeld, onkolog kliniczny z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie.

— To tylko jeden z ostatnich nagłówków z gazet, który zobaczyłam: „eksperci alarmują, że Polki coraz częściej chorują i umierają na raka piersi”. Ocenia się, że rocznie około 20 tysięcy kobiet w Polsce choruje na raka piersi. Pani praktyka to potwierdza?

— Tak, liczba zachorowań na raka piersi zdecydowanie rośnie. Tak dzieje się szczególnie w krajach wysoko rozwiniętych, jak i rozwijających się. Wynika ze stylu życia i cywilizacyjnych uwarunkowań. Kobiety coraz później decydują się na dziecko, mają ich mniej, lub wcale, co sprawia, że rośnie ryzyko zachorowania na raka piersi. Wśród czynników sprzyjających jest również wczesne wystąpienie pierwszej miesiączki i późny wiek wystąpienia ostatniej miesiączki. Dodatkowo kobiety później wchodzi w menopauzę, co osiągną m.in. dzięki zastosowaniu hormonoterapii. Im dłużej trwa czynność jajników, im dłużej trwają cykle miesiączkowe, tym większe jest prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi. Obecnie najczęściej wykrywany jest bowiem rak hormonozależny.

— Rak piersi jest dziś chorobą cywilizacyjną?

— Tak, zachorowaniu sprzyja otyłość, nieregularny tryb życia, nadużywanie alkoholu. Szacuje się, że otyłość



Fot. Fotolia.com

i brak ruchu odpowiadają za 20-30 procent przypadków zachorowań na raka piersi. Czynnikiem sprzyjającym są też zaburzenia rytmu snu. Ocenia się, że kobiety pracujące przez wiele lat na nocnej zmianie mają zwiększone ryzyko zachorowania na raka piersi, ponieważ praca zmianowa może powodować niekorzystne zmiany hormonalne. To również kolejny czynnik, który powoduje, że mogą częściej zapadać na raka piersi.

— Chorują też coraz młodsze kobiety?

— Tak, to prawda.

— Ile lat miała pani najmłodsza pacjentka?

— To 24-letnia pacjentka z rozsianym rakiem piersi. Zachorowała mając 22 lata.

— W jakim wieku więc zacząć badać piersi?

— Uważam, że każda kobieta powyżej 16 roku życia powinna już uczyć się samobadania piersi. Ten nawyk powinno rozwijać się już u nastolatek. To ważne, choć w grupie wiekowej do 25 roku życia rzadko zdarzają się zachorowania. Jeśli jednak kobieta zacznie w tak młodym

wieku, jest większa szansa, że wyrobi w sobie nawyk samobadania piersi i będzie to badanie przeprowadzać raz w miesiącu. I będzie to robić później przez całe życie. Jeśli samobadanie piersi wejdzie w nawyk, szybciej zauważy nieprawidłowości w budowie piersi, wyczuje niewielki nawet guzek.

— A co powinno nas zaniepokoić?

— Zaniepokoić powinna każda zmiana, wciągnięcie skóry, wyciek, zwłaszcza krwisty, z brodawki, objaw tzw. skórki pomarańczowej. To też pogrubienie czy zaczerwienienie skóry, powiększone pachowe węzły chłonne. Przede wszystkim jednak guzek w piersi. Trzeba też pamiętać, że około 20 proc. guzków w piersi to zmiany złośliwe, pozostałe są zmianami łagodnymi. To, że wycujemy guzek w piersi, nie zawsze oznacza, że to już rak. Musimy zgłosić się do lekarza, który oceni dalszą ścieżkę postępowania, zleci wykonanie USG czy inne badania, mammografię czy biopsję. To biopsja pokaże, jakiego charakteru jest zmiana. Jeżeli guzek okaże się rakiem, trzeba zgłosić się do ośrodka onkologicznego i podjąć le-

czenie, które z kolei zależy od dwóch czynników: od stopnia zaawansowania raka i podtypu biologicznego raka.

— Kiedy trzeba wykonać mammografię?

— Badania nie wskazują, by mammografia jako screening była dedykowana kobietom w młodszym wieku. Mammografia jako screening obowiązuje w Polsce od 50. roku życia. Zdecydowanie warto wykonywać mammografię, która jest finansowana przez NFZ od 50. roku życia, ponieważ szczyt zachorowań na raka piersi, mimo że dziś chorują częściej młode kobiety, przypada na czas menopauzy. Czyli są to kobiety pomiędzy 50 a 69 rokiem życia. Warto z tego badania korzystać. Dzięki mammografii screeningowej jesteśmy w stanie wykryć taki guz w piersi, którego nie można jeszcze wyczuć palpacyjnie. Mammografia pokazuje również mikrozwapienia. To powoduje, że możemy pacjentkę z wykrytą nieprawidłowością w mammografii znacznie wcześniej zdiagnozować i rozpocząć leczenie.

— Na czym polega?

— Rokowanie, czy uda nam się kobietę wyleczyć trwale

czy też nie, zależy od stopnia zaawansowania w momencie rozpoznania. Leczenie zależy od stopnia zaawansowania raka i podtypu biologicznego raka, jak już wspominaliśmy wcześniej. Zależy również od wielkości guza, od tego, czy zajęte były już pachowe węzły chłonne. Jeśli chodzi o leczenie chirurgiczne, jeżeli kobieta zgłasza się na wczesnym etapie rozpoznania raka, jest możliwe leczenie oszczędzające, w czasie którego usuwa się tylko fragment piersi i pojedynczy węzeł chłonny, tzw. wartowniczy z pachy. Jeśli nowotwór jest bardziej zaawansowany, trzeba usunąć całą pierś.

— A jak o profilaktykę powinny zadbać kobiety, w których rodzinie były przypadki raka piersi?

— Tak, mamy tzw. rodzinne zachorowania na raka piersi, które najprawdopodobniej są związane z uwarunkowaniami genetycznymi. Coraz częściej też jesteśmy w stanie wykryć mutację w genach, które odpowiadają za zachorowanie na raka piersi. To znane mutacje w genach BRCA1 i BRCA2, ale też mutacje w genie CHEK czy PALB. Coraz więcej jest mu-

tacji, gdzie możemy skojarzyć ich obecność ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka piersi. W takim przypadku pacjentki obejmuje się innym zakresem badań. Uważam, że jeśli w rodzinie występują zachorowania na raka, szczególnie u bliskich krewnych poniżej 50. roku życia, to warto zrobić badania genetyczne. Wtedy wiemy, że jesteśmy w grupie ryzyka, że powinniśmy bardziej na siebie uważać, pamiętać o badaniach profilaktycznych. To nie dotyczy przecież raka piersi, ale też raka jajnika, trzustki, prostaty u mężczyzn. To są nowotwory związane z mutacją genu BRCA.

— Październik jest miesiącem walki z rakiem piersi. Mówimy o profilaktyce, ale czy Polki chętniej zgłaszają się na badania?

— Myślę, że widać, że badają się chętniej, niż było to jeszcze 20 lat temu czy nawet 10 lat temu. Pomagają kampanie w mediach czy inne akcje informacyjne. Niewątpliwie też panuje większa świadomość. Wciąż jednak jest grupa kobiet, która uważa, że zachorowanie na raka ich nie dotyczy, nie badają się, lekceważą ryzyko, nie stosują się do zaleceń. Są też kobiety, które tak bardzo boją się zachorowania, że nie badają się.

— Coraz więcej celebrytów mówi o raku. Wśród nich była Angelina Jolie, która podjęła decyzję o prewencyjnej mastektomii i usunięciu jajników. To może pomóc oswoić strach przed badaniami?

— Myślę, że dobrze, jeżeli osoba publiczna czy influencerzy, osoby znane, mówią o profilaktyce nowotworów, pokazują, że badają się. To działa na korzyść. Jeśli znana osoba pokazuje, że robi coś dla siebie, że dba o siebie, to dużo ludzi zrobi to samo. Nawet apelowałabym do wszystkich influencerów, by pokazały, że w październiku poszły na mammografię czy USG. To naprawdę ma znaczenie.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz





# W trakcie przeziębień zadbaj o l-izynę

**L-izyna to najważniejszy z aminokwasów bez którego ciężko utrzymać włosy w dobrej kondycji. Co ma wspólnego z pięknymi i zdrowymi włosami?**

L-izyna to jeden z najważniejszych aminokwasów, budujący wewnętrzną część korzenia naszych włosów. L-izyna należy do grupy aminokwasów egzogennych. Oznacza to, że nasz organizm nie jest w stanie sam jej syntetyzować, dlatego powinna być dostarczana wraz z pożywieniem. O ile na co dzień nie stanowi to wyzwania, natomiast w momentach osłabienia organizmu jej ilość w naszym organizmie może być niewystarczająca. Niedobory lizyny mogą pojawić się w wyniku stresu, czy zakażeń wirusowych, takich jak chociażby wirus opryszczki (HSV), który zwiększa zapotrzebowanie organizmu na ten aminokwas.

Aby chronić się przed utratą tego aminokwasu nasza dieta powinna obfitować w takie pokarmy jak: jajka, sery twarogowe, jogurty naturalne, mięso (wołowina, cielęcina), drób (kurczak, indyk), ziarna (pestki dyni, sezam, migdały), produkty zbożowe.

Natomiast w okresie obniżonej odporności, zwiększonego narażenia na stres,

stosowania diety wegańskiej i wegetariańskiej, czy w wieku okołomenopauzalnym warto pomyśleć o dodatkowej suplementacji tego aminokwasu.

— L-izyna odgrywa bardzo istotną rolę w utrzymaniu prawidłowej kondycji włosów. Bez niej produkcja kolagenu byłaby niemożliwa. Pamiętajmy, że kolagen dostarcza niezbędnych aminokwasów, które odżywiają nasze cebulki włosów, wpływając na ich prawidłowy wzrost i odbudowę. W przeciwnym razie włosy zaczną się bardzo wykruszać, a nawet może dojść do ich utraty i początków łysienia. Udowodniono, że lizyna bierze udział w tworzeniu enzymów, hormonów i przeciwciał. Jest to szczególnie ważne w momencie, gdy obserwujemy wzmożone wypadanie włosów spowodowane zmianami hormonalnymi. Oczywiście zaburzenia hormonalne to złożone zagadnienie, jednak bywają przypadki, kiedy lizyna okazuje się być bardzo istotnym czynnikiem — mówi Anna Mackojć z Instytutu Trychologii.

Pogorszenie kondycji włosów może także wynikać z problemów obejmujących skórę głowy. Mogą to być zapalne choroby skóry (łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, łojotokowe zapalenie skóry), wszelkiego rodzaju zaburzenia skóry wynikające z nieodpowiedniej pielęgnacji czy agresywnej stylizacji.

W takim przypadku lizyna ma kluczowe znaczenie w stymulacji odnowy komórkowej i tkankowej. Co ważne, nie jest ona tylko biernym elementem, ale proaktywnym składnikiem o udowodnionym działaniu biologicznym. Działa antyoksydacyjnie, przeciwzapalnie, przyspiesza regenerację i podnosi odporność skóry. Takie „karmienie” skóry lizyną daje nam możliwość przywrócenia i utrzymania równowagi w skórze, co przełoży się na poprawę kondycji włosów.

Niedobór lizyny może również spowodować zaburzenia enzymatyczne, czyli może doprowadzić do tzw. zespołu upośledzonego wchłaniania i niedoborów białek, aminokwasów, mikro oraz makroelementów. W konsekwencji często doprowadza to do anemii, która jest niekorzystna dla włosów. Prowadzi do ścięnięcia łodygi włosa, kruchości, łamliwości, nadmiernego wypadania oraz braku tworzenia się nowych włosów lub tworzenie się włosów dysplastycznych (nieprawidłowych).

Aby utrzymać prawidłowy poziom lizyny w organizmie należy zwracać dużą uwagę na zbilansowaną dietę, a w momentach wzmożonego zapotrzebowania rozważmy pod okiem lekarza dodatkową suplementację l-izyny, która jest dla nas w pełni bezpieczna.

mat. prasowy, opr. tom

REKLAMA

**NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ**  
D.W. Mejnner Sp. jawna

[www.pulsmejnner.pl](http://www.pulsmejnner.pl)

**CENTRUM  
KARDIOLOGII**



**KOMPLEKSOWA DIAGNOSTYKA  
KARDIOLOGICZNA**

**BADANIA**

- Echo serca • Testy wysiłkowe na bieżni i cykloergometrze
- Całodobowe holtery EKG i ciśnienia tętniczego • EKG
- Badania USG przepływu met. Doplera naczyń szyi, kończyn dolnych
- Badania USG jamy brzusznej, tarczycy itp.

**KONSULTACJE  
KARDIOLOGICZNE**



**ELK, UL. WAWELSKA 22**  
tel. 87 610 45 28  
rejestracja.elk@pulsmejnner.pl

**GRAJEWO, OS. POŁUDNIE 47**  
tel. 86 272 26 44  
rejestracja.grajewo@pulsmejnner.pl





# Prawie 600 tysięcy Polaków chorych na grypę!

Od początku września odnotowano już prawie 600 tysięcy przypadków grypy i podejrzeń zachorowań na grypę, a prognozowany szczyt zachorowań dopiero za 3 miesiące. W tym czasie hospitalizowano już ponad 1,5 tys. osób. Niestety najnowsze dane opublikowane przez Ministerstwo Zdrowia znacząco odbiegają od tych z sezonu 2021/2022 i mogą oznaczać, że Polska nie osiągnie nawet 7% prognozy osób zaszczepionych w populacji. Oznacza to łatwą transmisję wirusa w społeczeństwie połączoną z dużą presją na gabinety lekarskie w szczycie zachorowań. Zdaniem ekspertów teraz tylko szczepienie może nas uratować przed długimi kolejkami do lekarzy.

**Z**bliża się czas największego nasilenia zachorowań na grypę i choroby grypopodobne. Statystycznie od wielu lat szczyt zachorowań w Polsce przypada na przełom lutego i marca. W zeszłym roku ze względu na zdjęcie obostrzeń epidemicznych wysokie dane o zachorowaniach notowano jeszcze w kwietniu.

Grypa przenoszona jest drogą kropelkową. Wystarczy kichnięcie, by wirus grypy przenosił się na drugą osobę. 1 kichnięcie to ok. 3 000 kropelek z wirusem pędzącym 167 km/h, dlatego ważna jest higiena osobista. Grypa to nie przeziębienie. Grypa atakuje nagle. Chorobie towarzyszy gorączka, często wyższa niż 39 stopni, bóle mięśni, sta-



Fot. freepik

wów oraz głowy. Typowym objawem jest suchy męczący kaszel. W przeciwieństwie do przeziębienia, podczas grypy rzadko występują objawy takie jak: katar i ból gardła. Zdarza się, że objawy grypy są niezauważalne więc nie należy ich bagatelizować.

Z danych opublikowanych przez Ministerstwo Zdrowia wynika, że tylko w pierwszym tygodniu października tego roku blisko 117 tys. osób, z których aż 57 tys. to dzieci do 14. roku życia, zachorowało na grypę lub miało podejrzenie zachorowania. Zakażenie wirusem grypy może osiągnąć każdego, jednak najbardziej narażone są osoby z grup ryzyka np. seniorzy, dzieci, osoby przewlekle chore oraz kobiety w ciąży. Z cotygodniowych danych, które zapewnia Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego wynika, że już 568 219 Polaków zachorowało na grypę, a do szpitala z ciężkimi powikła-

niami trafiło 1 520 chorych. Mimo tego, że pacjenci mają możliwość poddania się szczepieniu zarówno w aptekach, jak i POZ-ach, w tym roku zainteresowanie szczepieniami gwałtownie spadło. Zaistniałej sytuacji starano się zapobiec, chociażby decyzją Ministerstwa Zdrowia o sfinansowaniu usługi szczepienia, dzięki której pacjenci nie zapłacą za samo wykonanie szczepienia ani w aptekach ani w placówkach medycznych. Seniorzy powyżej 75. roku życia i kobiety w ciąży skorzystają z bezpłatnych szczepionek. Z 50% refundacji skorzystają pacjenci przewlekle chorzy np. diabetycy, osoby chore na nowotwory czy pacjenci kardiologiczni. Osoby nie objęte refundacją będą jednak musieli pokryć koszt samej szczepionki ok. 52 zł

— Niestety podobnie jak przestaliśmy bać się zachorowania na grypę, tak samo

mniej boimy się zachorowania na COVID-19. Niestety oba te wirusy mutują i dlatego są dla nas ogromnym zagrożeniem. Biorąc pod uwagę bariery, jakie stawialiśmy im w okresie pandemii trudno prognozować, jak zachowają się w kolejnych sezonach z poluzowanymi ograniczeniami epidemicznymi. W wielu krajach na drugiej półkuli szczyty zachorowań i nakładanie się dwóch chorób były bardzo uciążliwe dla systemu ochrony zdrowia i spowodowały wydanie wielu rekomendacji obligatoryjności szczepień personelu medycznego i pacjentów z grup ryzyka. Apelujemy do polskich pacjentów o poddawanie się szczepieniom. Dzięki nim możemy skutecznie zapobiegać najpoważniejszym powikłaniom i groźnym konsekwencjom grypy i COVID 19 — ostrzega prof. dr hab. n. med. Adam Antczak, ekspert

Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy.

Eksperti rekomendują jak najszybsze poddanie się szczepieniom ze względu na gwałtowny wczesny wzrost zachorowań. W tym roku można szczepienie wykonać zarówno w aptece, jak i w gabinetach POZ. Co więcej w wielu punktach dla pacjentów powinno być dostępne jednoczasowe szczepienie przeciw grypie i COVID 19.

Czym grozi grypa?

Grypa sezonowa, poza podstawowymi objawami typu kaszel, gorączka, dreszcze, bóle mięśni czy złe samopoczucie, może doprowadzić do poważnych komplikacji oraz hospitalizacji. Do najpoważniejszych powikłań zaliczają się zapalenie płuc, mięśnia sercowego, czy opon mózgowych. W najgorszym wypadku zachorowanie może zakończyć się zgonem. Trzeba również zaznaczyć, że na ciężki przebieg cho-

roby i wymienione powikłania najbardziej narażone są dzieci poniżej 2. roku życia, dorośli w wieku 65 lat lub starsi, kobiety w ciąży oraz pacjenci przewlekle chorzy z obniżoną odpornością.

Co możemy zrobić?

Z wykazów Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że ok. 1 500 punktów aptecznych w całej Polsce zapewnia możliwość zaszczepienia się przeciw grypie. Tradycyjnie już zaszczepić się można również w licznych przychodniach POZ.

— Dostęp do szczepień i szczepionek jest coraz szerszy. Apelujemy o to, żeby Polacy jak najszybciej zaszczepili się przeciw grypie, ponieważ spodziewamy się współwystępowania wirusów grypy i SARS-CoV-2. Taka sytuacja naraża pacjentów na poważniejszy przebieg choroby. Przykładem takiej sytuacji w zeszłym roku była, chociażby Australia, w której sezon zachorowań na grypę przypada na miesiące czerwiec-wrzesień — dodaje prof. dr n. med. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej OPZG.

mat. prasowy, opr. tom

**Ogólnopolski Program Zwalczenia Grypy jest inicjatywą społeczną niezależnych ekspertów medycznych. Program od lat prowadzi w Polsce działania edukacyjne na rzecz budowania świadomości zagrożenia wynikających z tej choroby, jak i podniesienia poziomu wyszczepialności przeciw grypie, zarówno wśród pacjentów z grup ryzyka, jak też w całym społeczeństwie. Organizatorem Społecznej Kampanii Informacyjnej powstałej w ramach Programu jest Fundacja Nadzieja dla Zdrowia. Działania skierowane są do środowiska medycznego, opinii publicznej, samorządu oraz do pracodawców. Przedsięwzięcie spotkało się z aprobatą najważniejszych instytucji działających na rzecz poprawy zdrowia publicznego, wielu organizacji zrzeszających lekarzy, pracodawców, związki samorządów i towarzystwa medyczne.**





# „Płynne złoto” świetnie wpływa na nasz organizm



Jego właściwości odżywcze sprawiają, że jest on także chętnie wybierany jako zamiennik cukru. Miód ma właściwości antybakteryjne i często pomaga podczas przeziębień. Enzymy w miodzie, które pochodzą z gruczołów ślinowych owadów działają prozdrowotnie. Miód zawiera duże ilości mikroelementów, takich jak: magnez, fosfor, żelazo, potas, wapń, witamina A, B czy C.

Miód według dyrektywy Unii Europejskiej 2002/110EC jest „naturalnie słodką substancją produkowaną przez pszczoły *Apis mellifera* z nektaru roślin lub wydzielin żywych części roślin, lub wydzielin owadów wysysających żywe części roślin, zbieranych przez pszczoły, przetwarzanych przez łączenie specyficznych substancji z pszczoł, składanych, odwodnionych, gromadzonych i pozostawionych w plastrach miodu do dojrzewania”.

Każdy miód ma inne właściwości odżywcze czy lecz-

nicze a powstawanie miodu różni się w zależności od jego rodzaju. Miód można podzielić ze względu na sposób jego produkcji. Nektarowy produkowany jest z zebranego przez pszczoły nektaru kwiatowego. Spadziowy produkowany jest przez pszczoły z wydzielin, które pozostawiane są na liściach czy igłach między innymi przez mszyce. Z kolei nektarowo-spadziowy powstaje z nektaru oraz ze spadzi.

Miód różni się od siebie między innymi konsystencją czy kolorem. Podczas spożywania można odczuć inny smak oraz aromat.

— Produkt ten świetnie sprawdza się również jako kosmetyk – odżywia, nawilża skórę, łagodzi podrażnienia oraz zapobiega powstawaniu zmarszczek. Miód jest wykorzystywany także podczas masażu. Masaż miodem odżywi skórę oraz dostarczy niesamowitego relaksu. W sklepach można zakupić maseczki na twarz, które powstały na bazie miodu i świetnie wpłyną na wygląd cery. Maseczkę z miodu można również zrobić samemu w domu, jednak należy wziąć pod uwagę, że będzie ona miała o wiele bardziej klejącą konsystencję. Miód świetnie sprawdzi się na suchą skórę lub spierzchnięte usta. Produkt ten posiada również właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, co może

prowadzić do zmniejszenia się blizn — wyjaśnia Aleksandra Skrzyńska z serwisu Prezentmarzeń.

Miód ma również właściwości lecznicze, które czasami mogą nam pomóc lepiej, niż niejeden antybiotyk.

- Miód działa bakteriobójczo.
- Pomaga złagodzić biegunki.
- Sprawdza się, jako lek na wrzody żołądka.
- Pomaga obniżyć ciśnienie krwi.
- Podczas leczenia chorób wątroby może pomóc w złagodzeniu bólu.
- Ukają nerwy i pomagają w lepszym zasypianiu. Pobudza pracę mózgu.
- Wpływa pozytywnie na powstrzymanie miażdżycy.

Miód posiada w sobie takie składniki, jak między innymi inhibina oraz lizozym, które mają właściwości przeciwdrobnoustrojowe, co świetnie wpływa na przeziębiony organizm. Miód wykazuje również działanie przeciwgorączkowe i przeciwbólowe. Przeziębienie to zazwyczaj duszności, kaszel, katar, a miód właśnie, przyczynia się do zmniejszenia tych objawów. Regularne przyswajanie miodu przyczynia się również do zwiększenia produkcji przeciwciał przez układ immunologiczny. Dzięki czemu organizm będzie przygotowany do walki z chorobą.

mat. nadesłany

Można wyróżnić takie rodzaje miodów jak:

**Miód wielokwiatowy:** łagodny i bardzo słodki.

**Miód lipowy:** intensywny, słodki, lekko kwaskowaty, a czasami nawet gorzki.

**Miód akacjowy:** wyraźnie słodki smak, delikatny i ma jasną barwę.

**Miód gryczany:** ciemna barwa, smak lekko korzenny, mniej słodki w porównaniu na przykład do miodu wielokwiatowego.

**Miód wrzosowy:** ciemna barwa, lekko gorzki smak – cierpki, delikatny zapach.

**Miód lawendowy:** intensywny aromat kwiatów lawendy, dość słodki smak, jednak można wyczuć nutę gorzkiego posmaku.

**Miód malinowy:** owocowy aromat, delikatny słodki smak.

**Miód spadziowy ze spadzi iglastej:** delikatny zapach, smak lekko żywiczny, mniej słodki niż miody nektarowe.

**Miód ze spadzi liściastej:** słodszy niż poprzednik, delikatnie wyczuwalny korzenny posmak.

REKLAMA

POPOW  
**DUOMED**

**KLINIKA DUOMED**  
CHIRURGIA I STOMATOLOGIA

Prywatny Gabinet Chirurgiczny  
dr n. med. Andrzej Popow

17-200 Hajnówka, ul. 11 Listopada 17

REJESTRACJA: pon.-pt. 9-16, sob. 9-13, tel. 85 873 20 00

#### PRZEŁOM W LECZENIU ŻYŁAKÓW!!!

- Bezoperacyjne, skuteczne leczenie żyłaków kończyn dolnych (metodą skleroterapii piankowej Tessariego pod kontrolą USG Color Doppler)
- Konsultacje chirurgiczne, kwalifikacja do zabiegów chirurgicznych techniką laparoskopową (kamica pęcherzyka żółciowego, przepuklina, infekcje wyrostka robaczkowego, otyłość)
- Laserowe usuwanie zmian skórnych z niezbędną histopatologią
- Badania USG Color Doppler
- Skleroterapia hemoroidów (żyłaków odbytu i warg sromowych)
- Diagnostyka ultrasonograficzna schorzeń kanału odbytu/USG transrektalne



Usuwanie żyłaków laserem  
fala 1940 (EVLT), żyłaków  
kwalifikowanych do operacji  
klasycznej i nie tylko

[www.popow.com.pl](http://www.popow.com.pl)





# Neurotoksyny – nasz wróg XXI wieku

Wśród wielu zagrożeń dla naszego zdrowia coraz częściej wymienia się neurotoksyny - przeróżne substancje pochodzenia naturalnego lub syntetycznego, które mogą mocno namieszać, głównie w naszym układzie nerwowym.

Tłumaczymy gdzie się skrywają i jak się przed nimi chronić.

## Neurotoksyczność? A co to takiego?

Zagadnienie neurotoksyczności jest stosunkowo dobrze znane medycynie akademickiej. W wielkim skrócie możemy powiedzieć, że neurotoksyczność to zatrucie naszego mózgu i układu nerwowego. Jest ściśle powiązane z szeregiem neurologicznych objawów powodowanych przez przeróżne zaburzenia i choroby związane z układem nerwowym. Mając na myśli neurotoksyczność mówimy o wpływie toksyn na ludzkie ciało, a ten może być jednorazowy, epizodyczny, ale również przewlekły - gdy wystawiamy się na działanie neurotoksyn i toksyn przez dłuższy czas. Dobrym przykładem będzie tutaj ukąszenie przez jadowitego węża lub pajaka. Neurotoksyny niektórych gatunków potrafią zabić człowieka w przeciągu kilkunastu minut!

Starożytne nacje, które miały często medycynę rozwiniętą na bardzo wysokim poziomie, wiedziały o zagadnieniu neurotoksyczności, np. Rzymianie mieli świadomość, że zatrucie ołowiem prowadzi do ciężkich uszkodzeń układu nerwowego - paraliżu, szaleństwa, a nawet śmierci. Neurotoksyny mogą przedostać się do ludzkiego organizmu drogą układu oddechowego, poprzez skórę, jak i układ trawienny. I tak naprawdę są wszędzie.

## Jakie są objawy zatrucia neurotoksynami?

Naprawdę przeróżne, począwszy od bólów mięśni czy głowy, poprzez przewlekłe schorzenia, a kończąc nawet na ciężkich uszkodzeniach mózgu i układu nerwowego. Co ciekawe, objawy tego,



foto: Pixabay

że jesteśmy zatruci jakimis toksynami manifestują się zarówno fizycznie, jak i psychicznie (vide szaleństwo i Rzymianie). Do fizycznych najczęściej możemy zaliczyć bóle, zaburzenia widzenia, przewlekłe zmęczenie, upośledzenie funkcji motorycznych, drgawki, niemoc seksualną i znaczne obniżenie odporności organizmu (łatwe łapanie wirusów itd.). Objawy ze strony „głowy” to m.in. uczucie odosobnienia, lęki, depresja, splątanie umysłowe, derealizacja (w tym halucynacje) oraz ewidentne zmiany wosobowości.

Tak naprawdę objawy zatrucia organizmu neurotoksynami różnią się od źródła i przyczyny - paleta „wyboru” jest tak wielka, że ograniczymy się do kilku dobitnych przykładów. I tak chemioterapia może skutkować tzw. mgłą mózgu, substancje wykorzystywane w narkozie mogą uszkodzić pamięć,

konserwanty zatrują nasze organy (wątroba itp.) - przykładów jest naprawdę mnóstwo, ponadto różnią się od siebie w zależności, jak silny jest organizm osób, w których ciałach tkwią neurotoksyny. Niestety, jak wskazują badania, mogą powodować nawet autyzm.

## Gdzie zatem znajdziemy neurotoksyny?

Po pierwsze należy rozróżnić neurotoksyny pochodzenia naturalnego i te chemiczne, wytworzone przez człowieka.

W naturze znajdziemy minerały powodujące ciężkie uszkodzenia dla układu nerwowego człowieka: aluminium, mangan, rtęć, arsen czy dobrze znany wspomnianym już Rzymianom, ołów. Naturalne substancje to także mykotoksyny, jady i toksyny organizmów morskich (kojarzycie rybkę Fugu?), ale także zwierzęcych: także

wspomnianych już pajaków, węży, itd. Odrębną kategorią są zanieczyszczenia środowiskowe, od pyłów i smogu po chemikalia.

Neurotoksyczne są także substancje wytworzone przez człowieka lub których sposób uzyskiwania ludzkość odkryła. Do tego szerokiego zestawu możemy zaliczyć narkotyki (heroina, ecstasy, alkohol, metaamfetamina, kokaina itd.), leki (np. stosowane przy chemioterapii), konserwanty żywności, kosmetyki (szminki, lakiery, podkłady itp.) oraz wszelkie chemikalia, jak np. farby, plastyki, materiały budowlane (pamiętacie eternit). Kolejnym źródłem są zanieczyszczenia, czy te środowiskowe (powietrza itd.), czy też takie, którymi sami się trujemy, jak używki, np. papierosy.

## Jak zminimalizować ryzyko narażenia się na działanie neurotoksyn?

Jeżeli tylko nie mówimy o ciężkich i skrajnie niebezpiecznych zatruciach toksynami, to mamy dobrą wiadomość. Ludzki organizm jest w stanie sam sobie z nimi radzić, potrzebuje na to jednak czasu. I to dużo. Dlatego możesz mu pomóc i znacznie przyspieszyć proces usuwania neurotoksyn ze swojego ciała oraz. Zalecana jest także szeroko rozumiana prewencja, w postaci unikania pewnych źródeł neurotoksyn.

Zmień swoją dietę. Staraj się ograniczyć źródła herbicydów oraz pestycydów. Sięgaj po certyfikowane źródła pożywienia, z naturalnych upraw. Pij dużo wody, co usprawni pracę nerek i pomoże w szybszym wypłukaniu neurotoksyn z organizmu. Unikaj produktów przetworzonych (konserwanty). Przyjrzyj się także swojej patelni - aluminiowa? Czas się z nią pożegnać! Staraj

się spożywać dużo błonnika, mocno kolorowych warzyw i owoców - świetne źródło antyoksydantów i polifenoli.

Drugim etapem jest zadbanie o generalną odporność organizmu, w czym świetnie pomogą suplementy, naturalne oraz syntetyczne. Witamina C, kurkuminy, witamina D, czystek, pokrzywa i inne zioła „oczyszczające” - natura niesie tutaj dużą pomoc. Suplementy z kwasami omega-3, koenzymem Q10 czy preparaty witaminowo-mineralne także będą pomocne i usprawnią proces detoksyfikacji organizmu.

Trzeci etap to unikanie zagrożeń występujących w otoczeniu: smogu, dymów i pyłów (tak tak, papieroski są be!), nadmiernego „użytkowania” - alkohol, narkotyki etc. Warto także przyjrzeć się swojej kosmetyczce (panie) oraz łazience i środkom czystości (wszyscy).

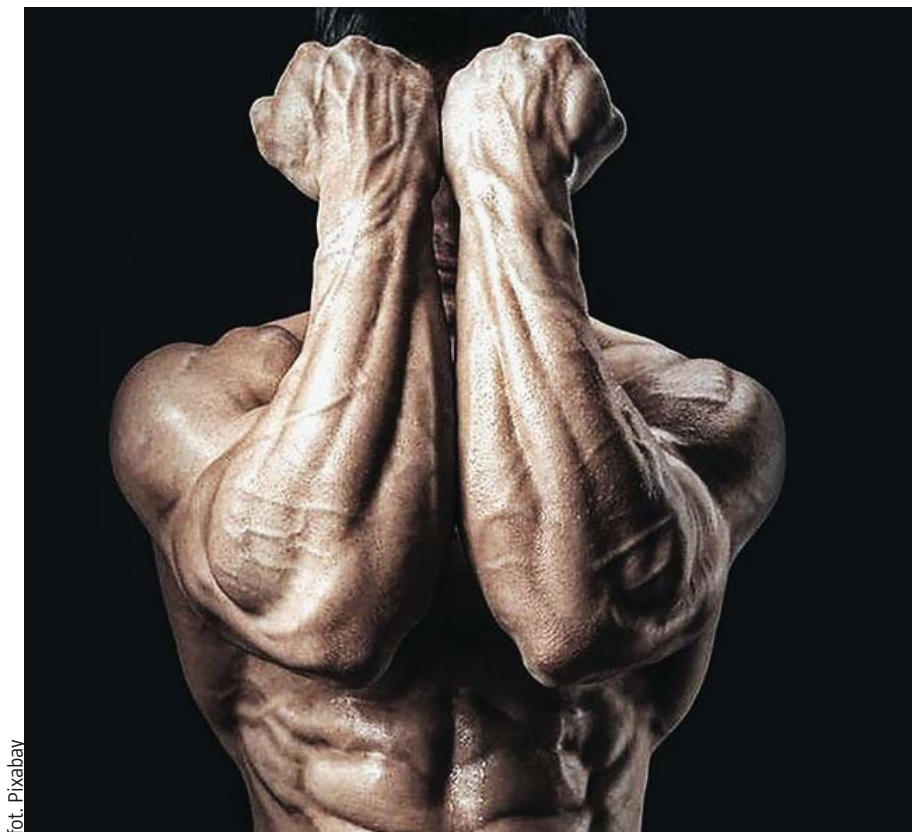
Maciej Chrościelewski



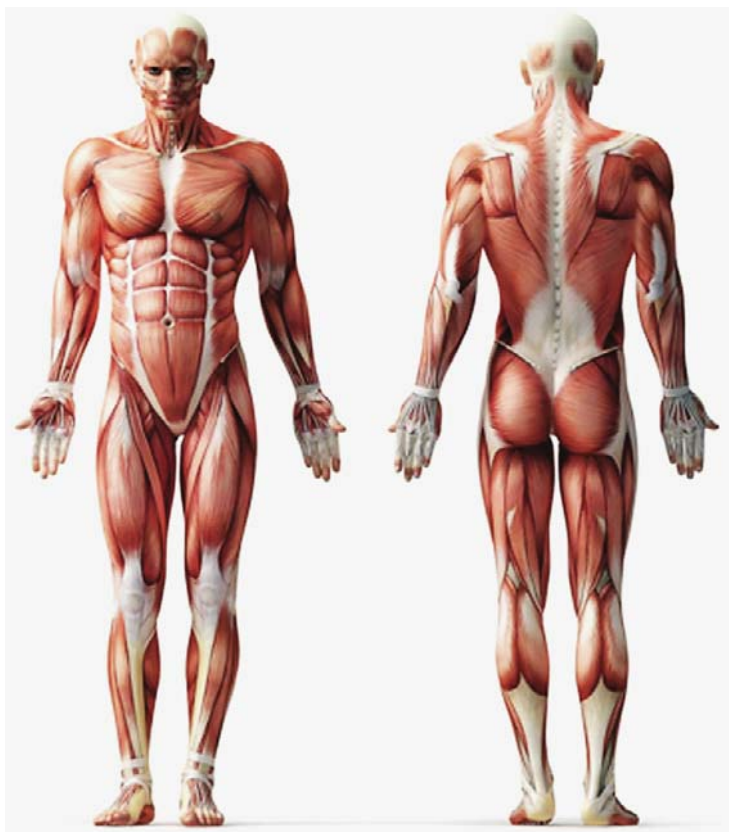


# Miastenia sprawia, że chorzy gasną w oczach

Popularne powiedzenie mówi „nie znasz dnia ani godziny” i tak niestety jest w przypadku problemów zdrowotnych, jakie nas borykają na co dzień. Jednakże nawet w ich obliczu ciężko dociera do nas fakt, iż nasze normalnie płynące życie może nagle stanąć na głowie i wyrzucić się do góry nogami. Sprawa jest tym bardziej przykra, gdy słyszymy bezlitosną diagnozę. Tak jest w przypadku miastenii – podstępnej choroby mięśni, która powoli sprawia, że dotkniętą osobę dosłownie gasną w oczach.



fot. Pixabay



## CZYM JEST MIASTENIA I JAK MOŻNA JĄ ZDIAGNOZOWAĆ?

Choroba nazywająca się „miasthenia gravis” (łac.) oznacza po prostu „ciężkie osłabienie mięśni”. Miastenia jest uznawana za chorobę autoimmunologiczną, gdzie niektóre przeciwciała organizmu zamiast zwalczać różnorakie wirusy, bakterie czy grzyby szturmuje nasze ciało, omyłkowo atakują nas samych. Taki jest mechanizm ogólny chorób autoimmunologicznych, a jeżeli chodzi o samą miastenię to w skrócie można powiedzieć tak: nasze przeciwciała blokują, atakują, lub niszczą receptory odpowiedzialne za dawanie sygnału do skurczu naszym mięśniom.

Dotyczy to mięśni szkieletowych i może skupić się na różnorakich partiach ciała, mięśniach rąk, nóg, szyi, ba! nawet powiek, co zresztą jest jedną z pierwszych objawów tej podstępnej choroby. Na skutek blokowania receptorów przez przeciwciała występują problemy – mięśnie bardzo szybko

się męczą, a na dodatek stan nieleczzonego chorego nieustannie się pogarsza. Z racji możliwości skupienia się na konkretnych mięśniach choroba ta często mylna jest z tymi, które są dla nich typowe, np. problemów z oddychaniem chorego lekarze mogą szukać w jego płucach. Słabe mięśnie pleców? Ortopeda przyjrzy się, czy nie mamy wad postawy itp. itd.

Lekarz podejrzewający nas o chorowanie na miastenię rozpocznie od badania naszego ciała, np. przeprowadzi swoistą próbę kondycyjną naszych mięśni, lub skupi się na konkretnej partii. Może także podać pewne leki, które – mówiąc w skrócie – sprawiają, że chwilowo nasz organizm „wraca” do normalnego przewodnictwa mięśniowego. Jeżeli po podaniu takich pacjent odczuwa znacząco ulgę to jest niemal pewne, iż choruje na miastenię. Również test krwi może zidentyfikować tę podstępną zmorę – u 85% osób dotkniętych miastenią wykazuje się obecność wrogo nastawionych do naszego organizmu przeciwciał.

## JAKIE OBJAWY SĄ CHARAKTERYSTYCZNE DLA MIASTENII?

Jest ich naprawdę całe spektrum – w zależności od układu, jaki objęła w posiadanie miastenia. Na szczęście w nieszczęściu, jeżeli można tak to ująć, miastenia bardzo często daje jeden charakterystyczny znak, że pojawiła się w naszym życiu – opadanie powiek. Do tego często występują problemy ze wzrokiem, jak np. podwójne widzenie lub niewyraźna, zamglona wizja. Trzeba przyznać, że mało której choroby objawem jest problem z powiekami lub przelękaniem, bo takim też charakteryzuje się miastenia. Do tego mogą dojść zaburzenia chodu, a nawet problem z... utrzymaniem uśmiechu na twarzy! Tak jest, a ten na pewno się nie pojawi gdy dowiemy się, iż możemy nie móc się wysłowić. Sytuacja robi się już naprawdę krytyczna, gdy miastenia „porazi” mięśnie naszego układu oddechowego. Bez fachowej pomocy medycznej po prostu się udusimy...

Wydaje się, iż jedynym pocieszeniem w tym morzu rozpaczy jest to, że tą podstępną

bestią nie możemy się zarazić, jak i jej odziedziczyć (ale tutaj też wraz z nowymi badaniami pojawiają się kolejne znaki zapytania). Przejściowa forma miastenii może rozwinąć się u ludzkiego płodu, jeżeli chora mama przekaze owemu swoje „wadliwe” przeciwciała. Na szczęście taka miastenia ustępuje samoistnie w dwa do trzech miesięcy po przyjściu dziecka na świat. Właściwa miastenia ma swoje ulubione cele ataku – młode panie i starsze osoby (po 60 roku życia). W samych Stanach Zjednoczonych choruje na nią ok. 20 na 100,000 osób. Co istotne objawy miastenii nasilają się pod podjęciem aktywności fizycznej i może to być nawet zwykłe zmywanie naczyń – po prostu możemy nie mieć siły utrzymać gąbki w dłoni! Ulga nadchodzi w zasadzie tylko podczas snu, a w miarę normalnie chorzy czują się tuż po przebudzeniu, ale i tutaj często miastenia mówi „dzień dobry” – często występują poranne sztywności nóg i ból stóp.

## JAK ZATEM LECZY SIĘ MIASTENIĘ I CZY MOŻNA SIĘ JEJ POZBYĆ?

Zaczynamy od niemiłej wiadomości – miastenia jest chorobą nieuleczalną. Medycyna udokumentowała nie takie rzadkie przypadki samoistnego jej ustąpienia, ale generalnie nie odpuszcza do końca życia. Ten moment może nadejść, jeżeli wystąpi tzw. kryzys miasteniczny – porażone mięśnie odpowiadające za oddychanie nie są w stanie wykonywać swojej pracy i wówczas konieczne jest zewnętrzne wspomaganie procesu oddychania. To już koniec złych wiadomości. Dobre zaczniemy od tego, że miastenia może zostać całkiem nieźle opanowana dzięki zdobyciom medycyny.

Celem leczenia jest poprawienie kondycji mięśni i prewencyjne zapobieganie wspomnianemu już przełomowi miastenicznemu (kryzysowi), jak i problemom z przełykaniem (ryzyko udławienia się). W miastenię uderza się szeregiem specyfików – lekami wpływającymi na przewodnictwo mięśniowe (inhibitorami acetylocholino esterazy), sterydami, jak i immunosupresantami, które wyciszają nadaktywny i agresywny układ odporno-

ściowy. Istnieje także możliwość tzw. plazmaferezy – tutaj polega ona na usuwaniu „wynaturzonych” przeciwciał z krwi chorego i zastąpieniu ich pochodzącymi od zdrowego dawcy. Często osoby chore na miastenię są narażone na ryzyko wystąpienia innej choroby na podłożu autoimmunologicznym i mają o wiele gorsze rokowania.

Na koniec mała ciekawostka. Za produkowanie wadliwych przeciwciał odpowiada pewien organ, w postaci grasicy. U zdrowych ludzi zanika ona wraz z dorastaniem i jest obecna tylko u dzieci. Okazuje się, że od 56 do 63% chorych na miastenię nadal posiada grasicę (tzw. grasicę przetrwałą). Ponadto, nawet do 20% takich osób może zachorować na nowotwór tego organu – grasiczaka. Wówczas konieczne jest wycięcie grasicy, Zabieg ten jest refundowany przez NFZ i pomógł już wielu osobom. Miasteniccy nie powinni jednak tracić nadziei na całkowite opanowanie choroby. Osiągnięcia współczesnej medycyny są ku temu coraz bliżej.

Maciej Chrościelewski





# Zegar (u)tyka, a zdrowie znika

**Bohater naszej opowiadki obrazuje ciekawe zagadnienie – właściwą pracę naszego wewnętrznego zegara biologicznego. Podobnie jak pory roku, ma swoje cykle i reguluje procesy zachodzące w organizmie. Niestety bardzo łatwo go rozstroić, z czego nawet możemy nie zdawać sobie sprawy.**

**T**omek jest grafikiem komputerowym. Kilka miesięcy temu otrzymał niezłą propozycję pracy zdalnej dla wiodącej w naszym kraju grupy medialnej. Bardzo chwali sobie swoją nową pracę – dobre zarobki, wysoką kulturą jego przełożonych, fakt, że nieustannie rozwijał się w branży – to wszystko sprawiło, że Tomek swoje nowe zajęcie uznawał za spełnienie marzeń. Wisienką na torcie jego szczęśliwości były elastyczne godziny pracy. Tomek uwielbiał pracować wieczorem i nocami, gdy świat za oknem śpi, a on może skupić się tylko i wyłącznie na swoich obowiązkach. Był jednak jeden problem – po kilku tygodniach pracy wyłącznie nocą zaczął narzekać na pewne dolegliwości. Ból głowy, ogólne rozbieżności, problemy z koncentracją, a wreszcie z układem krążenia. Seria badań wykazała, że w zasadzie nie ma powodu do obaw – wszystko chodziło u niego jak w zegarku! Pewnego wieczoru Tomek przeglądając Internet przeczytał o zegarze biologicznym. Już po kilku minutach czytania uświadomił sobie, że być może przyczyną jego problemów jest tryb życia.

**Ktoś nas kiedyś nakręcił do życia i... tykamy!**

Zegar biologiczny to pojęcie dotyczące zarówno roślin i zwierząt – wszystkiego co żyje. To właśnie te mechanizmy zarządzają życiem i organizacją zachowania danego układu żywego, w tym podstawowymi odruchami i procesami, jak np. rozpoznawanie i stosowanie się do cyklu dnia i nocy. Zagadnienie zegara biologicznego ujawnił światu de Marain, a w połowie ubiegłego wieku, dzięki poznawaniu zagadnienia genów, świat nauki zaczął badać tą kwestię dogłębnie. Co wiemy teraz?

W zasadzie już wszystko. Szybko po podjęciu odpowiednich badań i eksperymentów okazało się, że zegar biologiczny nie tylko odpowiada za cykl snu i czuwania (dzień i noc), ale wpływa kompleksowo na szereg procesów zachodzących w naszym ciele.

**Dlaczego nie słyszymy własnego zegara?**

Przyczyna jest prosta. O istnieniu swojego personalnego mechanizmu nazywanego zegarem biologicznym, przeciętny człowiek dowiaduje się dopiero, gdy ten zaczyna szwankować. Dobrym przykładem jest zjawisko tzw. jet lagu, czy pracy zmianowej. Jednak, jak pokazuje przykład Tomka, zaburzenia na tym polu mogą pojawić się także w wyniku jego trwałego naginania. Wówczas nasz organizm prędzej czy później zaczyna się buntować, co skutkuje szeregiem przykrych przypadłości, m.in. takich, na jakie skarżył się Tomek.

**Jądro suprachiasmatyczne - przepraszam, że co?**

To właśnie ten mały rejon w naszym mózgu, a dokładnie w podwzgórzu, jest tym precyzyjnym i niezmordowanym bijącym zegarem biologicznym. Reguluje



foto: Pixabay

gospodarkę hormonalną (czytaliście nasz wpis o melatoninie?), odpowiada za cykl snu i czuwania, ale także takie zagadnienia, jak płodność i nasz nastrój psychofizyczny. Tak naprawdę to ma wpływ na dosłownie wszystko. Aby prawidłowo funkcjonował nasz zegar regulujący cykl okołodobowy wykorzystywane są dwie rzeczy: światło (przełącznik snu i czuwania) oraz nasze geny – to tam zapisane są komendy wykonawcze zawiadujące naszym zegarem.

**Rozregulowany zegar sprawi, że Twój organizm się po prostu posypie**

Ponieważ, jak wspomnieliśmy, zegar biologiczny reguluje niemal wszystko, ograniczmy się do wykazania problemów, jakie zaobserwował u siebie Tomek.

Zaburzenia nastroju – ludzie z zaburzeniami na tym polu np. Ci cierpiący na depresję lub chorobę afektywną dwubiegunową itd. mają zaburzony rytm zegara biologicznego, a co za tym idzie, proces snu i czuwania. Dość wspomnieć, że zarówno zbyt duża senność, jak i krótki i płytki sen, są objawami tych chorób. Kluczem tutaj jest serotonina, hormon, którego stężenie odpowiednio wzrasta i maleje, w zależności od cyklu dnia i nocy. Więcej światła to więcej serotoniny. Współczesna nauka wie już, że uporczywe zaburzenia zegara biologicznego mogą poskutkować zaburzeniami kognytywnymi w starszym wieku, a nawet demencją, chorobą Parkinsona i Alzheimerem!

Odporność organizmu – Tomek zauważył, że nocne przesiadywanie przy kompu-

terze sprawiło, iż mniej czasu spędzał za dnia na zewnątrz, a gdy już wyszedł to wiecznie było mu zimno, mocniej odczuwał wiatr. Jesienią zdarzało się, że spacer po zakupy do marketu skutkował lekkim przeziębieniem. Tomek spadek odporności tłumaczył sobie brakiem aktywności fizycznej i przebywaniem w sterylnych warunkach. Nawet nie był blisko! Jakkolwiek „bycie w ruchu” i hartowanie ciała wydatnie pomaga w zachowaniu zdrowia, to tutaj winny był rozregulowany zegar Tomka. Biochemicy wiedzą, że nasza odporność przechodzi swoiste cykle w ciągu dnia – niektóre substancje, w tym chorobotwórcze wirusy czy bakterie mają w określonej porze dnia ułatwioną drogę do naszego organizmu. Niektóre nasze przeciwciała

zwalczające „najeźdźców” mają wartość w określonych godzinach. Zaburzenia w funkcjonowaniu zegara biologicznego, np. poprzez chroniczne niedosypianie, znacznie osłabiają czujność naszych strażników i skracają ich wachtę. Tak było u Tomka.

Serce – chyba najbardziej dotkliwe zaburzenie, jakie zauważył u siebie grafik – nocny marek. Tomek serce w ciągu dnia było czasami za szybko. Czasami byle ruch np. podbiegnięcie do autobusu, sprawiło, że Tomek czuł gulę w gardle, pieczenie w przelyku i dziwne bicie serca – za szybkie i nieregularne. Teraz już wie, że współczesna nauka i medycyna wykazały, iż nasze serce narażone jest na niebezpieczne zaburzenia rytmu w określonych porach dnia – rano i, wnioście mniejszym zakresie, wieczorem. Niestety 5 rano to nie tylko najlepszy czas na miłosne igraszki, ale także ryzyka zawału serca! Okazało się, że geny regulujące pracę mózgu i podwzgórza odpowiadają także za rytm serca. Jednym słowem – prowadzisz nieregularny tryb życia? Twoje serce prędzej czy później znacznie bić nierówno i niedomagać.

Tomek błyskawicznie wprowadził potrzebne modyfikacje swojego trybu życia. Ograniczył do minimum pracę nocą i zaczął się wysypiać, a w ciągu wyjątkowo pracowitych dni stosował krótkie drzemki. W ciężkich początkach pomogła mu tutaj melatonina. O ciele zadbał poprzez basen i siłownię, pamiętał także o odpowiedniej regeneracji, czyli dawce relaksu wspaniałymi odpowiednimi suplementami, z magnezem i potasem na czele. Pomogło. W ciągu dwóch kolejnych miesięcy Tomek poszedł się wszystkich swoich przypadłości, nawet poszedł o krok dalej – zaczął prowadzić zdrowy tryb życia.

Maciej Chrościelewski

ROZMAITOŚCI  
**ełckie**.pl

GAZETA  
**olecka**.pl

KURIER  
**goldapski**.pl

GAZETA  
**giżycka**.pl

Redakcja w Elku  
19-300 Elk  
ul. Armii Krajowej 31 lok. 10U  
tel. 503 631 962  
tel. 512 051 419

Redakcja w Olecku  
tel. 508 656 691  
tel. 608 449 734

gazetaolsztynska.pl/elk  
elk@gazetaolsztynska.pl  
gazetaolsztynska.pl/olecko  
olecko@gazetaolsztynska.pl  
gazetaolsztynska.pl/goldap  
goldap@gazetaolsztynska.pl  
gazetaolsztynska.pl/gizycko  
gizycko@gazetaolsztynska.pl

Reklama w Elku  
tel. 512 051 419  
tel. 885 505 283

W Olecku, Gołdapi i Giżycku  
tel. 508 656 691

Reklama w Olsztynie  
tel. (89) 539 77 77

Redaktor naczelny  
„Gazety Olsztyńskiej”  
Maciej Matera

WYDAWCA  
GRUPA WM Sp. z o.o.  
ul. Tracka 5  
10-364 Olsztyn

DRUKARNIA PRASOWA  
GRUPA WM Sp. z o.o.  
Olsztyn, ul. Tracka 7  
tel. (89) 639 74 21



Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w publikowanych listach i nadesłanych materiałach. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia sprzeczne z zasadami moralnymi lub prawem.

# Nowy tomograf i aparat RTG w ełckim szpitalu

Ełcki szpital Pro-Medica kupił sprzęt medyczny o wartości 3 mln 910 tys. zł., który będzie używany z Zakładzie Diagnostyki Obrazowej.

Oficjalne przekazanie sprzętu odbyło się we wtorek, 25 października. W uroczystości wzięli udział m.in. Wiceminister Zdrowia Waldemar Kraska, senator Małgorzata Kopiczko, poseł Wojciech Kossakowski, Artur Chojecki - Wojewoda Warmińsko-Mazurski oraz Prezydentem Elku Tomasz Andrukiewicz.

Nowoczesny tomograf komputerowy 64-rzędowy zapewni 82% redukcję dawki naświetlania, szybkie skanowanie, wysoką jakość obrazu. Pozwoli zwiększyć zarówno liczbę jak i jakość wykonywanych skanów. Może być również stosowany do obrazowania struktur, które są w pobliżu serca i podlegają wpływowi ruchu serca, takich jak aorta piersiowa lub tętnice płucne. **Koszt zakupu tomografu to ok. 2, 5 mln zł.**

Z kolei nowoczesny aparat cyfrowy RTG kostno-płucnego



m.in. umożliwi automatyczne pozycjonowanie pacjenta do wybranego badania oraz wykonywanie zdjęć całego kręgosłupa oraz kości długich np. całych kończyn dolnych w pozycji zarówno leżącej jak

istojącej. Najnowsze oprogramowanie zapewnia wysoką jakość obrazowania dla różnych potrzeb diagnostyki włącznie z pediatrią i ortopedią. **Koszt zakupu aparatu RTG to 1, 4 mln zł.** tom



www.novalab.com.pl  
e-mail: laboratorium@novalab.com.pl

**ZAPRASZAMY**

**EŁK, ul. Toruńska 10**  
**Tel. 87 610 91 94**

**pon.-pt. 7.30-15.30, sob. 7.30-11.00**

- Szeroki zakres badań podstawowych i specjalistycznych
- Diagnostyka: alergii, bakteriologiczna, grup krwi z możliwością wyrobienia krew karty
- Oznaczenie poziomu hormonów i markerów nowotworowych
- Badania genetyczne

**SUWAŁKI, ul. Młynarskiego 9**

Tel. 87 567 16 83

Pon.-pt. 7.00-16.00, sob. 7.00-11.00

**AUGUSTÓW, ul. Chreptowicza 1**

Tel. 87 644 54 44

Pon.-pt. 7.30-18.00, sob. 7.30-12.00

Ul. Szpitalna 12

Tel. 87 643 00 11 – CAŁODOBOWO

**SEJNY, ul. Rittlera 2**

Tel. 87 567 61 43 – CAŁODOBOWO

**Laboratorium jest objęte kontrolą jakości badań**

REKLAMA



## Program „KORPUS WSPARCIA SENIORÓW” na rok 2022

### Informacja o realizacji programu w Ełku

#### Zakres wsparcia:

#### MODUŁ I

- wsparcie społeczne: wsparcie wolontariuszy, pracowników socjalnych m.in. w zakresie wspólnego spędzania czasu, w szczególności z samotnie zamieszkującymi,
- ułatwienie dostępności do podstawowej oraz specjalistycznej opieki zdrowotnej m.in. poprzez wsparcie/pomoc w umawianiu wizyt lekarskich w miejscu zamieszkania seniora,
- pomoc w załatwieniu prostych spraw urzędowych,
- wsparcie psychologiczne: informowanie o dostępie do ogólnopolskich telefonów zaufania dla seniorów oraz informowanie o dostępie do ofert wsparcia na

- terenie miasta Ełku, o możliwości objęcia wsparciem z zakresu pomocy społecznej,
- wsparcie w czynnościach dnia codziennego.

#### MODUŁ II

- zapewnienie dostępu do tzw. opieki na odległość, wyposażenie w opaski bezpieczeństwa, posiadające co najmniej trzy następujące funkcje:
  - przycisk bezpieczeństwa – sygnał SOS,
  - detektor upadku,
  - lokalizator GPS,
  - funkcje umożliwiające komunikowanie się z centrum obsługi i opiekunami,
  - funkcje monitorujące podstawowe czynności życiowe (puls i saturacja).

**Moduł I: wsparcie seniorów w wieku 65 lat i więcej przez świadczenie usług wsparcia wynikających z rozeznanych potrzeb.**

**Moduł II: poprawa bezpieczeństwa oraz możliwości samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania osób starszych przez dostęp do tzw. opieki na odległość**

#### Adresaci programu:

seniorzy w wieku 65 lat i więcej, mieszkańcy miasta Ełku, którzy mają problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia, prowadzący samodzielne gospodarstwa domowe lub mieszkający z osobami bliskimi, które nie są w stanie zapewnić im wystarczającego wsparcia.

#### Jak się zgłosić?

Dzwoniąc na ogólnopolską infolinię **22 505 11 11**, bezpośrednio kontaktując się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Ełku, tel. **87 732 67 17** lub **87 732 64 52**, Ełckim Centrum Rewitalizacji Społecznej „STAJNIA”, tel. **87 732 65 45** lub **798 695 885**. Program Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Udział w programie jest bezpłatny.

Program dofinansowany ze środków Funduszu Przeciwdziałania COVID-19



**DOFINANSOWANO  
ZE ŚRODKÓW**

**FUNDUSZU PRZECIWDZIAŁANIA**

**COVID-19**

**Program**

**„Korpus Wsparcia Seniorów”**

**na rok 2022**

**DOFINANSOWANIE**

**80 350,00 zł**

**CAŁKOWITA WARTOŚĆ**

**80 350,00 zł**

53622ekwe-a-M

53122ekwe-a-M





# Czym jest refleksologia i na czym polega?

Leczy bóle migrenowe, poprawia funkcjonowanie układu trawiennego, wzmacnia odporność. Pozwala pozbyć się opuchnięć, zmniejsza bóle reumatyczne, a także uwalnia od stresu i relaksuje. Refleksologia czyli masaż stóp, który polega na uciskaniu odpowiednich zakończeń nerwowych, może pomóc szybko pozbyć się uciążliwych dolegliwości i odzyskać dobre samopoczucie.



Fot. iaw/i. indy/FreePik

stycznej. Zakłada, że wszystkie organy ciała są ze sobą powiązane i współpracują ze sobą, a każdy z nich ma swoje odbicie w punktach, zwanych refleksami, rozmieszczonymi na naszych stopach. Uciskając odpowiednie punkty, możemy stymulować przepływ

energii i działać uzdrawiająco na przypisane do nich narządy.

## Refleksologia wczoraj i dziś

Refleksologia nawiązuje do założeń tradycyjnej medycyny chińskiej, według której ciało

człowieka składa się z kanałów energetycznych, zwanych meridianami. Wszelkie choroby i dolegliwości są zaś objawem zaburzenia przepływu energii przez meridiany. Początki refleksologii sięgają już starożytności, a pierwszym zachowanym dowodem na jej stosowanie jest znaleziona w egipskiej Sakkarze płasko-rzeźba z grobowca Ankhmabora, przedstawiająca dwóch mężczyzn masujących stopy dwóm innym mężczyznom. - wyjaśnia Aleksandra Skrzyńska z serwisu Prezentmarzeń.

## Jak przebiega masaż stóp w refleksoterapii?

Zabieg refleksoterapii trwa ok. 50-60 minut i obejmuje całe stopy, od palców po pięty. Masaż składa się z trzech części: rozgrzewającej, terapeutycznej i relaksacyjnej. Część rozgrzewająca i terapeutyczna przeprowadzane są na sucho, często z wykorzystaniem talku. Podczas części relaksacyjnej zaś

stosowane są natłuszczające olejki roślinne. Początkowo ucisk zablokowanych punktów może sprawiać pacjentowi ból. Jest to ważna wskazówka dla terapeuty na podstawie której odczytuje on, gdzie w ciele człowieka pojawił się problem.

## Refleksologia stóp - efekty

Refleksoterapia pobudza organizm do oczyszczania z toksyn, co może prowadzić do wystąpienia charakterystycznych odpowiedzi ustroju takich jak: potliwość, uczucie ciepła lub zimna, katar, wzmożone oddawanie moczu, senność czy nawet krótkotrwała choroba o cechach przeziębienia. Jest to jak najbardziej normalne i świadczy o reagowaniu organizmu na terapię.

Ogólnie, efektem refleksologii jest wywołanie procesu samoleczenia. Natomiast konkretne zmiany odczuwalne po zabiegu zależą od rodzaju problemu z jakim boryka się

dany pacjent. Może to być zmniejszenie obrzęku, uwolnienie od bólu czy nawet wywołanie efektu przeczyszczającego w przypadku pacjenta z zaparciami. Zabiegi refleksoterapii pozwalają wyleczyć takie dolegliwości jak migrena, nadpobudliwość, napięcie nerwowe, zaburzenia snu, zaburzenia koncentracji, alergia, obniżona odporność. Każdy masaż stóp przynosi też pozytywne rezultaty w postaci odprężenia i zmniejszenia uciążliwych dolegliwości bólowych.

Refleksologia to nie tylko relaksujący masaż, ale też doskonały sposób by pozbyć się uciążliwych dolegliwości i wspomóc leczenie wielu schorzeń. Mimo, że przez wiele osób wciąż uważana jest za pseudonaukę, to jednak jej popularność ciągle rośnie. Podobnie jak liczba zadowolonych pacjentów, którzy dzięki zabiegom refleksoterapii odzyskali zdrowie i dobre samopoczucie.

mat. prasowy, opr. tom

REKLAMA

**Nissan Townstar Van**  
100% elektryczny

**5 lat**  
lub 100 000 km  
rozszerzonej gwarancji

Wasilewski i Syn

Etłk, ul. Suwalska 1, tel. +48 87 621 41 31

pn.-pt. 8<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>, sobota 8<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>

[www.wasilewskiisyn.pl](http://www.wasilewskiisyn.pl)

Wszelkie prezentowane informacje, zdjęcia, specyfikacje, opisy, ilustracje lub parametry techniczne służą wyłącznie celom informacyjnym, nie stanowią potwierdzenia dostępności poszczególnych modeli pojazdów, wersji wyposażenia, wersji napędów i nie stanowią zapewnienia w rozumieniu art. 556(1)\$2 Kodeksu cywilnego oraz nie są wiążące. Elektryczny Nissan Townstar Van - zużycie energii w cyklu mieszanym WLTP (Wh/km): 177-189; emisja CO<sub>2</sub> w cyklu mieszanym WLTP (g/km): 0. Nissan Townstar Van - zużycie paliwa w cyklu mieszanym WLTP (l/km): 6,7-6,8; emisja CO<sub>2</sub> w cyklu mieszanym WLTP (g/km): 151-154. Zużycie paliwa i emisje CO<sub>2</sub> podane zgodnie z obowiązującymi przepisami europejskimi. Przedstawione dane techniczne są zgodne z nową procedurą testową WLTP (Worldwide Harmonized Test Procedure for light vehicles) stosowaną do obliczania zużycia paliwa oraz emisji CO<sub>2</sub>. Dane testowanych samochodów, porównywane są wyłącznie według tych samych procedur. Rzeczywiste wyniki mogą różnić się w zależności od czynników takich jak warunki pogodowe, styl jazdy, obciążenie pojazdu lub wszelkie akcesoria zamontowane po rejestracji pojazdu. Rozszerzona Gwarancja Nissana jest produktem ubezpieczeniowym, oferowanym przez Nissan International Insurance Ltd. Oferowane dodatkowo 2 lata rozszerzonej gwarancji jest ważne dla limitu 100 000 km (oprócz 3-letniej gwarancji producenta oferowany produkt rozszerzonej gwarancji obejmuje dodatkowo 2 lata lub łączny przebieg 100 000 km w okresie 5 lat, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej). Informacja nie jest kompletna. Produkt jest zgodny z Ogólnymi Warunkami Ubezpieczenia. W celu uzyskania bliższych informacji prosimy skontaktować się z autoryzowanym dealerem Nissana.