

Numer 01/2018 (012)

Wydanie I, Kwiecień 2018

Wydawca:

Fundacja Bez Tajemnic

Bezpłatny materiał promujący
działania statutowe

Fundacji Bez Tajemnic.



Po Prostu BEZ TAJEMNIC

BIULETYN INFORMACYJNY

www.beztajemnic.org

Zakrętkowe „tajemnice”

Co się dzieje z zakrętkami, które oddajecie do punktów zbiórki? Kto zabiera je z magazynów zakrętek? Czy z nich powstają wózki inwalidzkie dla naszych Podopiecznych? Czy kolor ma znaczenie? Czy każdy może zostać Podopiecznym w ramach programu „Zakretki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie...”?

Str. 2

Każdy zbiera inaczej

Zwykły worek, pudełko po butach, pudełko po herbacie? Nie wiecie, jak wygodnie zbierać zakrętki w domu, szkole, pracy? Chcecie zrobić eleganckie pudełko na zakrętki, ale brakuje Wam inspiracji?

Str. 4

Ścieżka edukacyjna

Jednym z obszarów działalności Fundacji Bez Tajemnic jest edukacja proekologiczna i wyjaśnianie ludziom, jak i dlaczego zbiera się plastikowe zakrętki: co się z nimi dzieje w firmach recyklingowych i co się z nich później tworzy. Wyjaśnienie tych zagadnień prezentujemy w postaci „ścieżki edukacyjnej” podczas różnych wydarzeń, w których wolontariusze i koordynatorzy Regionalni biorą udział. W tym numerze Po Prostu chcemy się podzielić tą wiedzą z wszystkimi Czytelnikami, a szczególnie z tymi, którzy osobiście nie mogli do tej zobaczyć i/lub wysłuchać „ścieżki edukacyjnej”.



Str. 7

Azja w Zdrowym nałogu

Pełnia smaku i koloru, pełnia życia, czyli Tajlandia i Indie okiem Mileny z "W zdrowym nałogu". Tym razem będzie troszkę o jedzeniu, ale i o kulturze. Nie tylko tej przy jedzeniu, ale bliżej... o pełni smaków w azjatyckim klimacie, który ostatnimi czasy Milenie udało się po części poznać.

Str. 11

Prześlij ten biuletyn dalej!



zakretki.info
pomagamy nie tylko przyrodzie...

...TO MY!

ISSN 2392-2222



9 772392 222209





Redakcja

Monika Cichočka – Redaktor naczelny
 Damian Domański
 Ewa Domańska
 Katarzyna Moskal
 Łukasz Puła
 Milena Rogowska
 Michał Sułowski
 Małgorzata Wróbel
 Michał Żukrowski

Adres Redakcji:

Biuletyn Informacyjny
 „Po Prostu! Bez Tajemnic”
 Fundacja Bez Tajemnic
 ul. Wincentego Witosa 27/12
 30-612 Kraków
 tel.: (+48) 505 63 84 76
 e-mail: poprostu@beztajemnic.org

Wydawca

Fundacja Bez Tajemnic
 Wydano w ramach działań statutowych Fundacji Bez Tajemnic

Numer wydania

01/2018 (012)
 Kwiecień 2018

Fotografie i grafiki

Monika Cichočka
 Paweł Majewski
 Milena Rogowska

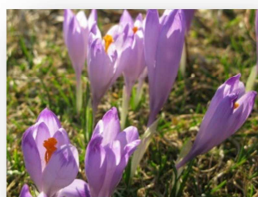
Biuletyn Informacyjny „Po Prostu Bez Tajemnic” jest dostępny bezpłatnie w wersji elektronicznej na stronie internetowej www.zakretki.info jako materiał promujący działania Fundacji Bez Tajemnic

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w nadesłanych materiałach.

www.beztajemnic.org

Zakrętkowe odpowiedzi

Ten numer wprowadzi Was we wszystkie tajniki zakrętek i programu Zakrętki.info. Odpowiemy na wszystkie pytania, które czasami zadajecie i na te, które boicie się zadać ;) Jakie zakrętki zbierać? Gdzie zbierać? Po co zbierać? Co się z nimi potem robi? Czy warto się angażować? Czy firmom recyklingowym to się opłaca? Gdzie szukać punktów zbiórki żeby oddać zakrętki?



SPIS TREŚCI

Od Redakcji.....	2
Zakrętki z przymrużeniem oka.....	2
O Fundacji.....	3
Polska zbiera.....	4
Zakrętki.info.....	5
Ścieżka edukacyjna.....	7
Zbieramy dla: Patrycji.....	9
Pomogliśmy: Mikołajowi.....	9
Zbieramy na - fizjoterapia.....	10
W zdrowym nałogu.....	11
Fundacja na wesoło.....	13

*To, o możesz uczynić, nie jest tylko
 maleńką kroplą w ogromie oceanu,
 ale jest właśnie tym, co nadaje
 znaczenie twojemu życiu.*

/Albert Schweitzer/

Od redakcji

ZAKRĘTKOWE „TAJEMNICE”

Monika Cichońska, Kraków



Wreszcie przyszła do nas długo oczekiwana wiosna, a z nią moc kwiatów i kolorów. Kolorowo jest również w zakrętkach (str. 2) i całej Fundacji. Tym razem w Po Prostu chcemy Wam wyjaśnić różne zagadnienia związa-

ne z działalnością Fundacji (str. 3), a szczególnie z Programem "Zakretki.info - Pomagamy nie tylko przyrodzie...". Podpowiemy, w jaki sposób możecie zbierać zakrętki u siebie w domu, szkole czy pracy, żeby uzbierane ilości cieszyły oko jeszcze bardziej (str. 4). Wyjaśnimy szczegółowo, skąd możecie się dowiedzieć, gdzie oddać zakrętki (str. 4) i - co jest najbardziej proble-

matyczne dla większości z Was - jakie zakrętki zbieramy, a jakich nie (str. 5). Następnie umówimy sobie całą naszą ścieżkę edukacyjną (str. 7). Co to jest? Opis "życia" zakrętki od momentu, gdy postanawiacie zakrętkę oddać na naszą akcję aż do końcowego efektu tego zbierania. Na str. 9 przypomnimy Wam naszą nową Podopieczną Patrycję i podzielimy się

gorącymi podziękowaniami od Mikołaja, któremu pomogliśmy wspólnie wziąć udział w rehabilitacji. W temacie rehabilitacji jeszcze na moment pozostaniemy, opowiemy sobie o fizjoterapii i leczeniu energią naturalną (str. 10). O "energii" kolorów, smaków i owoców przeczytacie w relacji Mileny z pobytu w Azji (str. 13). A na koniec trochę rozrywki! ■

ZAKRĘTKI Z PRZYMRUŻENIEM OKA ;)

Jakiego koloru zbieramy zakrętki?

Kolor jest bez znaczenia – liczy się surowiec. Segregacja na kolory w przypadku naszego schematu działania nie ma sensu, często prośba o segregację na kolory jest również próbą ograniczenia kosztów działalności firm recyklingowych, które po prostu liczą, że ktoś zrobi za nich brudną robotę. ;)

Dlaczego nie wyślemy 120 dyplomów dla każdego ucznia ze szkoły która zbierała dla nas zakrętki?

W naszym rejestrze jest kilkaset podmiotów, nieoficjalnie zbiera dla nas kilkanaście tysięcy podmiotów, w sumie docieramy do kilku milionów ludzi. Zakładając, że jedna na pięć osób chciałaby otrzymać dyplom, mamy około pół miliona dyplomów do wysłania. Znaczkę kosztuje około 1,50 + 0,50 druk i kartka dyplomowa, mamy zatem 1 000 000 zł kosztów. Z zakrętek w zeszłym roku udało nam się uzbierać ok.120 000 zł. Zatem ekonomicznie musielibyśmy dołożyć 880 000zł, finansując tylko materiały, a przecież praca każdego, kto to będzie robił, to też jakieś koszty. Czy jest sens? Dlaczego nawet w wyjątkowych sytuacjach tego nie robimy? Ponieważ w naszej Fundacji panuje równe traktowanie – wysyłając jednemu podmiotowi dyplom, krzywdzimy ten podmiot, który go nie otrzymał. Dodam, że maile są bezpłatne. I oczywiście dyplom w PDF możemy wysłać mailem.

Czy pracujemy od 6.00 czy od 7.30 ?

W Krakowie pracujemy od 7.30 do 6.00 ;) półtorej godzinki na śniadanie i kawę. Ponieważ nikt w naszej organizacji nie otrzymuje wynagrodzenia, Fundacją i programem Zakretki.info zajmujemy się w czasie wolnym, a czas wolny mamy różnie. Natomiast wiele osób pyta nas: dlaczego to działa? Z czegoś trzeba żyć, więc chodzimy do pracy, studiujemy, uczymy się, chodzimy na imprezy, jeździmy na grilla albo po prostu lepimy bałwana wielkanocnego. Nie ma w tym nic złego ☺ Tym najbardziej natrętnym można to wytłumaczyć, oddzwaniając około 21.30 i mówiąc, że teraz dopiero mogliśmy rozpocząć pracę na rzecz Fundacji ;) Oczywiście to tylko taka mała dygresja. Ludziom trzeba często tłumaczyć, że my robimy to w wolnym czasie i w większości popierają naszą działalność w obecnej formie.

Panie, a jak tam do tego na tej parafii dostarczę to one dojdą do Was ?

Gdzie Tam, Do którego tego, i na której parafii? Gdy już uda nam się uzyskać informację, o kogo chodzi, możemy to sprawdzić w posiadanym przez nas rejestrze zgłoszeń. Śmiało możecie takiego maila z pytaniem przesłać do nas (kontakt@zakretki.info), a ona potwierdzi, czy dany podmiot jest zarejestrowany u nas w akcji.

Czy sklejamy wózki z zakrętek?

Jeszcze nie próbowaliśmy, ale ponieważ najlepszą metodą jest jej wypróbowanie i sprawdzenie w praktyce, poszukujemy chętnych, którzy podejmą się tego zadania ☺ Przypominamy, że obecnie stosujemy metodę, wymiany zebranych zakrętek na surowiec, za który firmy recyklingowe wpłacają określony ekwiwalent pieniężny na specjalnie wyksiegowane subkonto Programu Zakretki.info.

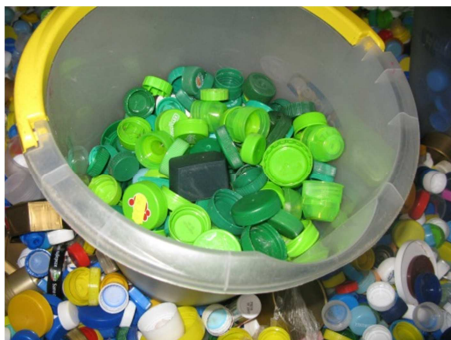
Najciekawsze pytania zebrali MAŁGORZATA WRÓBEL
oraz MICHAŁ SUŁOWSKI.



O Fundacji...

FUNDACJA NA POWAŻNIE

zbiór najczęściej zadawanych pytań o Fundację i Zakrętki.info



1. Jakie dokumenty będą potrzebne do rejestracji dziecka w Fundacji i na jaki adres mam je wysłać ?

W zależności od tego, czy dziecko ma zostać wyłącznie podopiecznym Fundacji czy również beneficjentem programu Zakrętki.info, należy przesłać dokumenty określone w regulaminie. Dokumenty dotyczące Podopiecznych Fundacji znajdują się tutaj, natomiast dokumenty dotyczące Podopiecznych programu znajdują się na naszej stronie internetowej. Adres na jaki należy wysłać dokumenty:

*Fundacja Bez Tajemnic
ul. Wincentego Witosa 27/12
30-612 Kraków*

dopisek „**PODOPIECZNI**” (ułatwi nam dostarczenie poczty do właściwej osoby, nie jest on jednak konieczny).

2. Mam chore dziecko - w jaki sposób jesteście nam w stanie pomóc?

Fundacja pomaga chorym i potrzebującym na kilka sposobów. Pierwszym z nich jest prowadzenie bezpłatnych Subkont dla Podopiecznych, na których mogą oni gromadzić środki potrzebne do ich leczenia i rehabilitacji. Kolejnym sposobem działania jest zbiórka środków w ramach ogólnopolskiej zbiórki publicznej, na którą Fundacja posiada odpowiednie zezwolenia. Naszym sztandarowym działaniem jest program Zakrętki.info – Pomagamy nie tylko przyrodzie... Tu beneficjentami programu mogą zostać dzieci do 18 roku życia. Program przewiduje udzielenie wsparcia w wysokości do 10 000 zł na zakup sprzętu rehabilitacyjnego.

Dodatkowo Fundacja organizuje koncerty charytatywne oraz aktywnie współpracuje z przedstawicielami mediów, uczestniczy w różnych wydarzeniach.

3. Moje dziecko potrzebuje wózka. Jakie dokumenty mam wysłać i jaki jest okres oczekiwania na sprzęt?

W przypadku zakupu sprzętu rehabilitacyjnego dla niepełnosprawnego dziecka należy zgłosić go jako podopiecznego Fundacji, następnie należy zapoznać się z Regulaminem przyznawania pomocy materialnej w ramach Programu Zakrętki.info dostępnego na stronie internetowej w zakładce Podopieczni. W treści regulaminu wyznaczone są dokumenty które należy przesłać na adres siedziby Fundacji. Okres oczekiwania na pomoc w ramach Programu Zakrętki.info zależy od wielu czynników, m.in. jest to ilość zbieranych zakrętek w poszczególnych regionach Polski, wielkość transportów, oferowany przez firmy recyklingowe ekwiwalent pieniężny na rzecz Fundacji, liczba podopiecznych oczekujących na pomoc, liczba zgłoszeń do programu Zakrętki.info, itp. Dokładamy jednak wszelkich starań, aby okres ten maksymalnie skrócić. Decydujący jest komplet wymaganych dokumentów oraz czas, który potrzebują rodzice na dosłanie ewentualnych braków.

4. Zbieram zakrętki dla swojego chorego dziecka. Czy mogą mi państwo podać adresy skupu?

Niestety nie. Nasz zespół wkłada bardzo wiele pracy w negocjacje z poszczególnymi firmami dotyczące warunków współpracy. Ponieważ dostarczamy duże ilości surowca, posiadamy często indywidualne warunki współpracy. W tej sytuacji zachęamy do zgłoszenia dziecka do naszej Fundacji. Pomożemy w organizacji zbiórki zakrętek. Dołożymy wszelkich starań, aby uzyskać możliwie największą ilość środków na rzecz konkretnego podopiecznego.

5. Czy istnieje możliwość zbiórki zakrętek na konkretne dziecko (chodzi nam o konkretne imię i nazwisko)?

W przypadku, gdy osoba zbierająca zakrętki posiada taką ich ilość, aby zadeklarować minimalny transport (ustalany każdorazowo indywidualnie, między 500kg a 5000kg) jest możliwość zadeklarowania przy transporcie na rzecz którego podopiecznego mają być przekazane środki. Wyjątek stanowią Podopieczni programu Zakrętki.info, dla których środki przyznawane są wyłącznie z puli ogólnej lub indywidualnych darowizn. Dzięki temu traktujemy wszystkich naszych podopiecznych na równych zasadach

6. Gdzie można oddać zakrętki ?

Zakrętki można przekazywać do naszych punktów zbiórki oraz koordynatorów regionalnych naszej akcji. Mapa znajduje się na stronie internetowej.

7. Czy dopłacacie do rachunków (gaz, prąd) i finansujecie zakup węgla?

Niestety nasza Fundacja na chwilę obecną nie dopłaca do rachunków oraz nie finansuje zakupu węgla.

8. Czy pomagacie pełnoletnim osobom niepełnosprawnym w zakupie sprzętu?

Tak, ale niestety nie w ramach działania Programu Zakrętki.info. Fundacja pomaga chorym i potrzebującym na kilka sposobów. Pierwszym z nich jest prowadzenie bezpłatnych Subkont dla Podopiecznych, na których mogą oni gromadzić środki potrzebne do ich leczenia i rehabilitacji. Kolejnym sposobem działania jest zbiórka środków w ramach ogólnopolskiej zbiórki publicznej, na którą Fundacja posiada odpowiednie zezwolenia. Dodatkowo Fundacja organizuje koncerty charytatywne oraz aktywnie współpracuje z przedstawicielami mediów. ■

EWA DOMAŃSKA, DAMIAN DOMAŃSKI, MICHAŁ ŻUKROWSKI

Polska zbiera...

Zwykły worek, pudełko po butach, pudełko po herbacie, opakowanie po płytach CD, pudełko po pomidorach, a może szuflada w biurku? W ostatnim czasie chwaliliście się, jak zbieracie zakrętki w domu, w szkole, w pracy. Zarówno

Koordynatorzy Regionalni, jak również wolontariusze i wszyscy sympatycy programu Zakrętki.info. A może nie mieliście pomysłu na fajne pudełko na zakrętki i dacie się zainspirować?

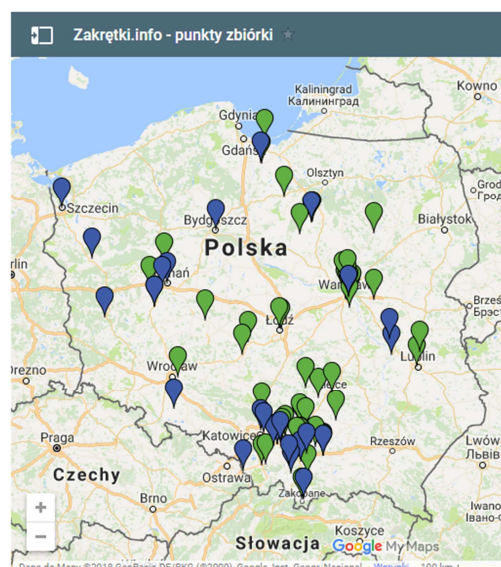


MAPA PUNKTÓW ZBIÓRKI ZAKRĘTEK

Często nas pytacie, szczególnie na naszym fanpejdżu na facebooku, gdzie możecie oddawać zakrętki na naszą akcję albo czy w Waszym mieście znajduje się jakiś punkt zbiórki. Czasami chcecie sami otworzyć taki punkt zbiórki, ale martwicie się, że jest to niepotrzebne, bo na tej samej ulicy może znajduje się już jakiś punkt i nie chcecie dublować w najbliższej okolicy. Oczywiście na wszystkie Wasze pytania z chęcią zawsze odpowiadamy. Jednak nie musicie pytać i czekać na odpowiedź, możecie w każdej chwili sprawdzić mapę punktów zbiórki zakrętek, która obejmuje wszystkie aktualne punkty zbiórki oraz wszystkich działających Koordynatorów Regionalnych w całej Polsce. Od razu możecie sprawdzić, gdzie możecie oddać zakrętki najbliżej Waszego domu, jak dojechać w to miejsce i w jakich godzinach punkt jest otwarty. Dzięki możliwościom map google sprawdzicie też, jak wygląda budynek, do którego się udajecie, i nie będziecie mieć problemu, żeby odnaleźć dany punkt zbiórki.

Mapę punktów zbiórek znajdziecie na stronie:

<http://www.zakretki.info/index.php/mapa-punktow-zbiorki/>

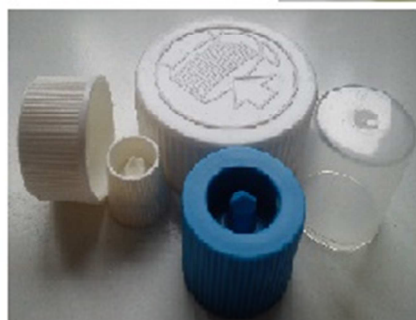


TAKIE ZAKRĘTKI ZBIERAMY

zakrętki z soków i napojów



zakrętki z kawy (bez tekturki)



zakrętki z opakowań po lekach



zakrętki ze środków czyszczących

zakrętki z kosmetyków



zakrętki z butelek po wodzie



inne plastikowe zakrętki



TAKICH ZAKRĘTEK NIE ZBIERAMY



zakrętki z tubek
po pastylkach



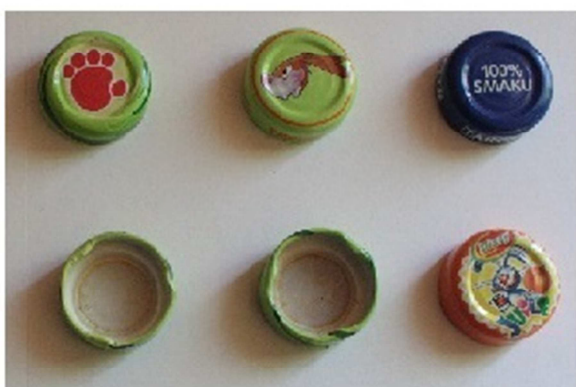
zamknięcia
z dozowników mydła



zakrętki z kawy przed
wyjęciem tekturki



spryskiwacze



metalowe zakrętki



korki

inne plastikowe
małe elementy



baterie

ŚCIEŻKA EDUKACYJNA „ZAKRĘTKI.INFO”

W całej Polsce zbieramy surowiec wtórny, którym jest plastik pod postacią zakrętek. Zakrętki, które zbieramy są zamknięciem butelek wszelkiego rodzaju napojów.



Zakrętki gromadzone są przez koordynatorów regionalnych Programu Zakrętki.info. Na mapie zaznaczono miasta, w których możesz znaleźć koordynatorów akcji w poszczególnych regionach.



Koordynatorzy pakują zakrętki do worków i przechowują w magazynie do czasu zebrania 500 kg – ilości niezbędnej do wysłania transportu przez firmę recyklingową.

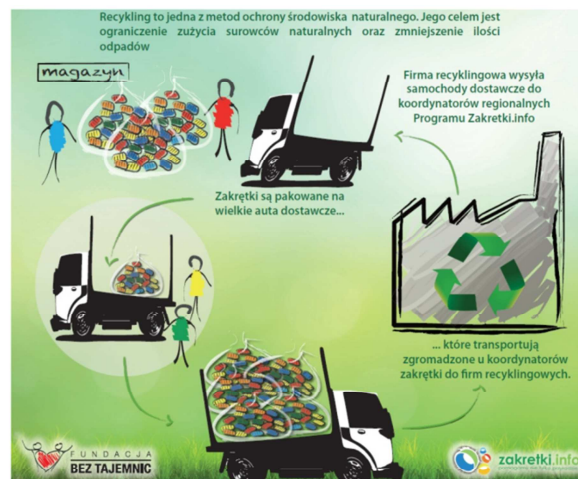
1. Jak gromadzone są zakrętki?

Fundacja Bez Tajemnic, która prowadzi największy ogólnopolski program charytatywno-ekologiczny "Zakrętki.info -Pomagamy nie tylko przyrodzie...", ma koordynatorów rozsianych po całym kraju.

Koordynatorzy mają swoje magazyny zakrętek.

2. Jak zakrętki trafiają do firmy recyklingowej?

Gdy uzbiera się minimum 500 kg zakrętek, mogą je wysłać do firmy recyklingowej.



Co się dzieje z zakrętkami w firmach recyklingowych?



3. Etap I: mielenie zakrętek

Gdy zakrętki są już w firmie recyklingowej trafiają do pierwszej maszyny, gdzie są one mielone.

4. Etap II: obróbka mechaniczno-chemiczna

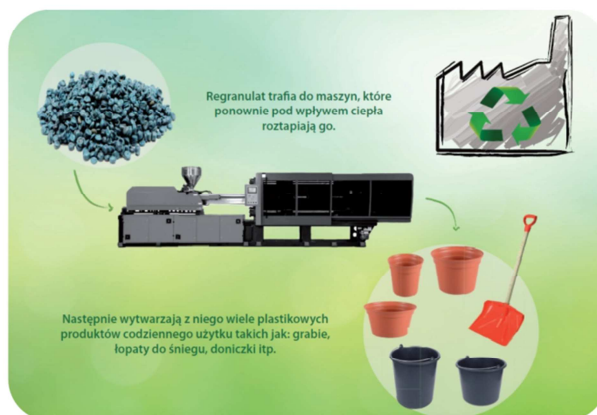


Następnie zmielone zakrętki trafiają do kolejnej maszyny, w której jest dodawany barwnik i powstaje nam regranulat.

Regranulat są to małe plastikowe „pastylki”, które możecie zobaczyć na obrazkach obok.

Powstały regranulat trafia już do ostatniej maszyny, która pod wpływem ciepła wytapia plastikowe elementy codziennego użytku, np.. grabie, łopaty do śniegu czy doniczki.

5. Etap III: produkt końcowy



6. Jak Fundacja finansuje zakup sprzętu rehabilitacyjnego za zakrętki?



Fundacja za każdy przekazany kilogram zakrętek otrzymuje od firmy recyklingowej określoną kwotę, którą w 100% przekazuje na zakup sprzętu rehabilitacyjnego dla niepełnosprawnych dzieci.

Na 1 kilogram zakrętek potrzeba około 425 sztuk, cena skupu surowca waha się od 0,40 zł do 1,60 zł za 1 kg.

Zbieramy dla...

PATRYCJA PATORSKA (P091/09/17)**CZEKA NA WASZĄ POMOC**

Opis naszej Podopiecznej przygotowały Katarzyna Moskal i Ewa Domańska



Patrycja urodziła się jako wcześniak i podczas pobytu w szpitalu, w inkubatorze, zaraziła się gronkowcem. Bakteria spowodowała u niej mózgowie porażenie dziecięce i obustronny niedowład połowiczny. U Patrycji zdiagnozowano także padaczkę. Ze względu na swoje schorzenia dziewczynka nie siada sama i nie chodzi, nie mówi i słabo widzi. Wymaga ciągłej opieki.

W schorzeniach Patrycji konieczna jest regularna i ciągła rehabilitacja, która daje efekty (udało się zminimalizować napięcie mięśni kończyn). Dziewczynka musi regularnie przyjmować leki przeciwpadaczkowe. Duże koszty generuje także zakup pieluch i pampersów.

Aby pomóc w zapewnieniu Patrycji rehabilitacji, a także w zakupie środków higienicznych i leków można wpłacać dowolne kwoty na subkonto dziewczynki w Fundacji Bez Tajemnic: 04 1090 2053 0000 0001 1847 3323 w tytule wpłaty podając numer Podopiecznej oraz jej imię i nazwisko: **P091/09/17 Patrycja Patorska**

Szukasz pomocy? Napisz do nas:

podopieczni@zakretki.info

Pomogliśmy

POMOGLIŚMY MIKOŁAJOWI!

Mikołaj Juszcak
woj. wielkopolskie (P029/10/12)

„Serdecznie dziękujemy za wszystkie wpłaty na rzecz zbiórki dla Mikołaja. Zebrane środki zostały przeznaczone na udział w dwutygodniowym turnusie rehabilitacyjnym w "Zabajce" w Centrum Hipoterapii i Rehabilitacji.

Mikołaj bardzo chętnie korzystał ze wszystkich przygotowanych dla niego programów usprawniania, ale najbardziej podobały mu się zajęcia ze zwierzętami (zooterapia). W czasie wolnym wypoczywał nad jeziorem. Z turnusu wrócił rozluźniony z ogólną poprawą psychofizyczną.”



Zbieramy na...

FIZJOTERAPIA - LECZENIE NATURĄ (cz. 2)

czyli niech moc będzie z Wami

Macie tak, że lepiej i zdrowiej czujecie się, gdy jest ładna pogoda i świeci słońce, w którym możecie się ogrzać? To właśnie promieniowanie słoneczne i energia termiczna mają na Was wpływ. Dlatego też stwierdzono, że natura może być świetnym "lekarzem" i pomagać w leczeniu czy rehabilitacji. Tym właśnie zajmuje się fizykoterapia. Wykorzystuje różne formy energii, żeby wspomóc organizm człowieka.

Ciepło-zimno

Gdy coś nas boli, lubimy ogrzać to miejsce naszego ciała. Często wtedy nagrzewamy się na słońcu lub bierzemy gorącą kąpiel albo uzupełniamy termofor. Z kolei gdy się skaleczymy, wkładamy skaleczoną część ciała pod kran z zimną wodą. I pewnie słyszeliście albo nawet stosowa-



komórkowego. Zimno wpływa na skurcz naczyń krwionośnych i hamowanie stanów zapalnych. Działają do siebie przeciwstawnie i te właśnie właściwości energii cieplnej wykorzystuje się w **termoterapii**. Ciepłolecznictwo stosuje się przy przykurczach mięśniowych i niedowładach, stanach zapalnych, nerwobólach, zapaleniu pęcherza, a nawet zapaleniu ucha i zatok. **Krioterapia** (leczenie zimnem) też może pomóc w przypadku bólu, a ponadto wywiera pozytywny wpływ na zmiany skórne, zapalenie stawów czy niektóre choroby kardiologiczne.

Więcej światła proszę

Tak jest - światło też ma na nas pozytywny wpływ. W zimie, gdy jest szaro, burzo i ponuro, a dzień jest krótki, często jesteśmy przygnębieni i nic nam się nie chce. A wystarczy, że wyjdzie słońce,

naszą odporność. Ale nie tylko światło widzialne ma pozytywne dla nas właściwości. Promieniowanie podczerwone ma działanie rozgrzewające, a więc łagodzi dolegliwości bólowe, zmniejsza napięcie mięśni i powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych (jest to rodzaj opisanego wyżej ciepłolecznictwo). Nadfiolet natomiast jest niezwykle przydatny w gojeniu się ran i owrzodzeń, ale też korzystnie wpływa na nasz układ krążenia. Pomaga walczyć z zakażeniami.

Dobre prądy

Od małego wpajano w nas, że z prądem elektrycznym należy uważać i trzymać palce z dala od kontaktu. Dlaczego? Ponieważ wszystkie nasze narządy



nie te własności tkanek pozwalają na zastosowanie energii elektrycznej w terapii. Oczywiście w sposób kontrolowany! I co ważne - nie każdy może zostać poddany **elektroterapii**! Niemniej jednak, gdy zachowane są środki bezpieczeństwa i zabieg wykonywany jest przez odpowiedni wykwalifikowany personel, przepływ prądu może łagodzić ból, poprawić ukrwienie danej tkanki czy przyspieszyć proces wchłaniania obrzęków.

Namagnesujmy się

Pewnie ta grupa technik fizykoterapeutycznych będzie dla Was najbardziej zaskakująca, a na pewno najmniej intuicyjna. Ale zgadza się: pole magnetyczne też może nam pomóc. W zależności od parametrów zastosowanego pola magnetycznego (np. częstotliwości

Energia w różnej postaci jest nam pomocna: ciepła, świetlna, elektryczna, pola magnetycznego czy mechaniczna.

Oczywiście efekt zabiegów fizykoterapeutycznych nie zależy tylko od właściwości zastosowanej formy energii, ale również od dawki, technik zabiegowych, czasu i częstotliwości zabiegów.

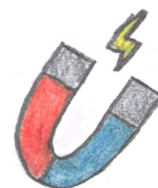
liście taki "patent" na zakwasy w mięśniach: naprzemienny zimny i gorący prysznic. A kto z Was był w saunie, miał kąpiele borowinowe albo u kosmetyczki moczył ręce w kąpielu parafinowej, żeby ożywić skórę? A kto hartuje organizm zimą na mrozie i w konsekwencji rzadziej łapie przeziębienie? Wszystkie tego typu czynności wykonujemy instynktownie (albo dlatego że tak zostaliśmy nauczeni w dzieciństwie), ale jak najbardziej ma to głębszy sens. Ciepło powoduje rozluźnienie mięśni i zwiększenie metabolizmu



dziś robi się dłuższy i jaśniejszy, zazwyczaj tryska energią i radością. Dlaczego więc nie wykorzystać tego w leczeniu w ramach tzw. **fototerapii** (światłolecznictwa)? Światło widzialne (w tym światło słoneczne) pomaga nie tylko na zimową depresję, ale też na gojenie się kości u dzieci i na gruźlicę. W końcu słońce jest naturalnym źródłem witaminy D, która jest niezbędna dla zachowania zdrowym, mocnych kości i zębów, a także wpływa na

i tkanki, a w szczególności naczynia krwionośne (krew), nerwy, naczynia limfatyczne, płyn mózgowo-rdzeniowy pozwalają na przepływ prądu w mniejszym lub większym stopniu. Zależy to od struktury danej tkanki i stężenia elektrolitów w niej, co z kolei ma wpływ na przewodnictwo elektryczne tej tkanki i jej opór. Pamiętajcie może z podstaw fizyki, że natężenie prądu (I) jest odwrotnie proporcjonalne do oporu (R) elementu, przez który ten prąd przepływa. To właśnie ta reguła się tu pokazuje w praktyce! I to właś-

fal) ma różne działanie: nagrzewa badane tkanki (**diatermia**), przyspiesza proces zrostania się kości, niweluje bóle (**magnetoterapia**) itp. Ma zatem działanie podobne do wcześniej omawianych rodzajów energii. Do jej zalet należy na pewno to, że zabiegi mogą być wykonywane poprzez ubranie czy gips (co byłoby trudne np. w fototerapii - jaki sens miałyby naświetlanie bluzy pacjentki zamiast jego ręki?). Jednak nie



każdy może bezpiecznie być poddany działaniu pola magnetycznego. Wyobraźcie je sobie jako taki duży magnes. Co by się stało, jakby do tego magnesu podszedł ktoś z metalową protezą albo z kardiostymulatorem? Proteza zostałaby przyciągnięta przez magnes, a kardiostymulator przestał działać - a takich nieszczęść przecież nie chcemy. Energia pola magnetycznego ma nam pomagać, a nie szkodzić!

Mechanika dla medyka

Zagadnienia energii mechanicznej poruszyliśmy w 10. numerze Po Prostu. Częścią energii mechanicznej jest bowiem energia kinetyczna,

a więc w uproszczeniu patrząc: ruch. O pozytywnym wpływie ruchu na nasz organizm nie muszę chyba nikogo przekonywać. A jeżeli są tu osoby sceptycznie patrzące na ten pomysł, odsyłam do wspomnianego poprzedniego artykułu.

Dlaczego zatem znowu o tym wspomni-
nam? Po



pierwsze: dla porządku. Skoro omawiamy wszystkie rodzaje energii stosowane w fizjoterapii, to wszystkie. Po drugie: dla uzupełnienia tematu. Energia mechaniczna to nie tylko ruch w powszechnym rozumieniu, to

też wszelkie drgania. Przykładowo drgająca sprężyna się przecież rusza, czyż nie? W fizjoterapii stosuje się drgania wywoływane za pomocą ultradźwięków (**sonoterapia**). "Masują" one leczony fragment ciała, zmniejszając przy tym ból w tym miejscu. Proste? W tej puli zabiegów znaleźć możemy też standardowe masaże wykonywane przez masażystę.

Jak widzicie, energia w różnej postaci jest nam pomocna: ciepła, świetlna, elektryczna, pola magnetycznego czy mechaniczna. Oczywiście efekt zabiegów fizjoterapeutycznych nie zależy tylko

od właściwości zastosowanej formy energii, ale również od dawki, technik zabiegowych, czasu i częstotliwości zabiegów. Zależy też od własnych predyspozycji psychicznych i fizycznych pacjenta, bo w końcu każdy z nas na taki sam bodziec reaguje w odmienny sposób. ■

MONIKA CICHOCKA

Na podstawie:

1. M. Kromka Szydek, S. Łagan, *Podstawy rehabilitacji i zaopatrzenia ortotycznego*, PK, Kraków 2011
2. J. Kiwerski, *Rehabilitacja medyczna*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2003
3. W. Kasprzak, *Fizjoterapia kliniczna*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011

W Zdrowym Nałogu...

AZJA – Z CZYM TO SIĘ JE? ;)

Tajlandia moim okiem, *Ajurweda* zza stołu

Tym razem będzie troszkę o jedzeniu, ale i o kulturze. Nie tylko tej przy jedzeniu, ale bliżej...o pełni smaków w azjatyckim klimacie, który ostatnimi czasy udało mi się po części poznać.

Prócz tego, że **Tajlandia** oczarowała mnie swoim urokiem, budowlami, roślinnością, to jeszcze oferuje przepyszne jedzenie. Oj, gdybyście zobaczyli moją minę, kiedy znalazłam się w okolicznościach dżungli!! Uwielbiam! Tajemnica, dzikość, ta zieleń i przeróżne formy...coś zachwycającego. No i nie ma nic lepszego niż świeże owoce prosto z drzew/ziemi: dragon fruit, lin-chi, durian, mango, ananas, arbuz, pomelo.



Pierwszy raz mogłam poczuć smak banana, a wydawało mi się, że dobrze go znam. Żółty, żółciutki banan - to tak jakbym jadła słońce. Nie dziwię się, że małpki wprost się nimi zajadają. A kokosy... dary natury! Miałam nawet okazję przyjrzeć się, jak są one zbierane przez małpkę. Mój dzień wyglądał początkowo tak, że ciągle się zajadałam i próbowałam czegoś nowego. Nie mogłam się oprzeć ;). Praktycznie zero chemii w jedzeniu, prócz oczywiście sklepowych słodyczy itp.

Na śniadanie świeży sok z owoców i np. jajka pod różną postacią (prosto od szczęśliwych kurek) plus przepyszna tajska kawka lub herbata z mlekiem, obiad to *pad thai*, czyli słynne tajskie danie z makaronu ryżowego, z dodatkiem jajka, fasoli mung, szczypiorku, polane sosem rybnym (świeżym!), limonką, do tego świeżutka woda kokosowa pita słomeczką z jego wnętrza, a na kolację *Tom kha*, czyli zupa kokosowa z mnóstwem aromatycznych dodatków (lekko słodka połączona z ostrym). Na przekąskę można było wybrać np. wodorosty. Bardzo rzadko



jem jakiegokolwiek mięso, chyba że ryby, więc moje posiłki bazowały na roślinkach. Mmmmm, tęskni mi się na samą myśl o tych smakach.

Jadąc kilkanaście godzin pociągami, na samo południe Tajlandii przyglądałam się okolicznym wioskom, pracy Tajów, niezwyklej przyrodzie - to był dla mnie niesamowicie wzruszający widok. Prostota życia połączona z bogactwem. Prace na polach ryżowych, połowy ryb i owoców morza przy zachodzie słońca zawsze kojarzyły mi się z klimatem mangowych bajek i bardzo dużą przyjemnością sprawiała mi sama obserwacja ich stylu życia. W ogóle Tajowie to prze-sympatyczny naród, uśmiechnięty i bardzo pozytywny. W pamięci cały czas mam ich pogodne spojrzenia.

Jako że jestem z zawodu dietoterapeutką, zastanawiałam się z początku, czy jest szansa na otyłość w kraju, gdzie jedzenie jest tak naturalne, a słońce pozytywnie nastroja (wtedy nie widziałam jeszcze żadnej osoby o większych gabarytach!). Po pewnym czasie zauważyłam, że jest ich znikoma ilość. A te osoby, które dane mi było poznać, były takie na swoje własne życzenie, wybierając spośród tylu znakomitości natury (tak łatwo dostępnej i górującej w sklepach i na straganach) sprowadzaną chemię. No i na pewno nie cechowała ich aktywność życiowa (nawet mieszkając nad samym morzem, na wyspie, która ogólnie słynie z wielu atrakcji i możliwości). Tak, każdy ma wolny wybór. A jedzenie jest bardzo ważnym elementem naszego życia.



Na szczęście większość Tajów jest dla mnie przykładem bycia szczęśliwym tu i teraz ☺ (jak to płynie z nauk wyznawanego tam buddyzmu) i wzięłam to sobie porządnie do serca.

Indie to zupełnie inna bajka. Jak dla mnie magiczne było to, co niewidoczne ;). Owszem kolorowe kobiece sari, kwiaty we włosach i ich woń, przepiękne naturalne tkaniny, różowo- fioletowe budynki również cieszyły oko, lecz nie każdy rejon był tak „kolorowy”. Od skrajnej biedy, po połączone świątynie... od smutnych spojrzeń „zniewolonej” kobiety aż... do wolności bycia. Kraj dość liczny ;) i dość gorący. Miałam okazję poczuć 46 stopni. Bogaty w przyprawy, ryż, kukurydzę, jęczmień, herbatę, kawę, orzechy kokosowe, bawełnę, jutę i rośliny oleiste. Herbatka i kawa to niebo w gębie.



Kawę sprzedaje się na ulicznych straganach - jest to mały rytuał hinduski. Jest ona z duuużym dodatkiem mleka i przypraw - wszędzie smakuje inaczej, zresztą tak jak i jedzenie. Każdy kucharz podobno przyrządza danie wg receptury z „dziada- pradziada”.

Ajurweda to system medycyny indyjskiej, której jedną z jej istotnych zasad jest odżywianie. Hindusi jedzą wg nich, dbając przy tym doskonale o swoje zdrowie. Kompozycje przypraw i ziół nie są przypadkowe, a to właśnie tych smaków jest w każdym daniu bez liku. Specjalne mieszanki są też komponowane do żucia ich po posiłku, w celu lepszego trawienia jak i oczyszczenia jamy ustnej. I fakt - większość uśmiechów była tam przepięknych i śnieżnobiałych. Nigdy nie byłam fanką ostrego jedzenia, tam natomiast poznałam, co to jest smak ostry (nawet potrafiłam wyodrębnić z niego kilka innych jego odmian).

Ostry jest w indyjskim jedzeniu smakiem dominującym ze względu na wysokie temperatury powietrza, m.in. wychładza organizm, a także wyostrza zmysły.

Kiedy w dzień przyjazdu zostałam poczęstowana całą gamą sosów do ryżu, początkowo myślałam, że za chwilę zionę ogniem jak smok wawelski. Dzielnie przeczekałam tę fazę po spróbowaniu pierwszego (piekło mnie nawet w uszach, miałam w oczach łzy i kropelki mi ciekły nawet z nosa), po czym kolejne (kolejność miała znaczenie - od najostrego aż po słodki lub jogurtowy, łagodzący) równoważyły wszystko w moim organizmie.

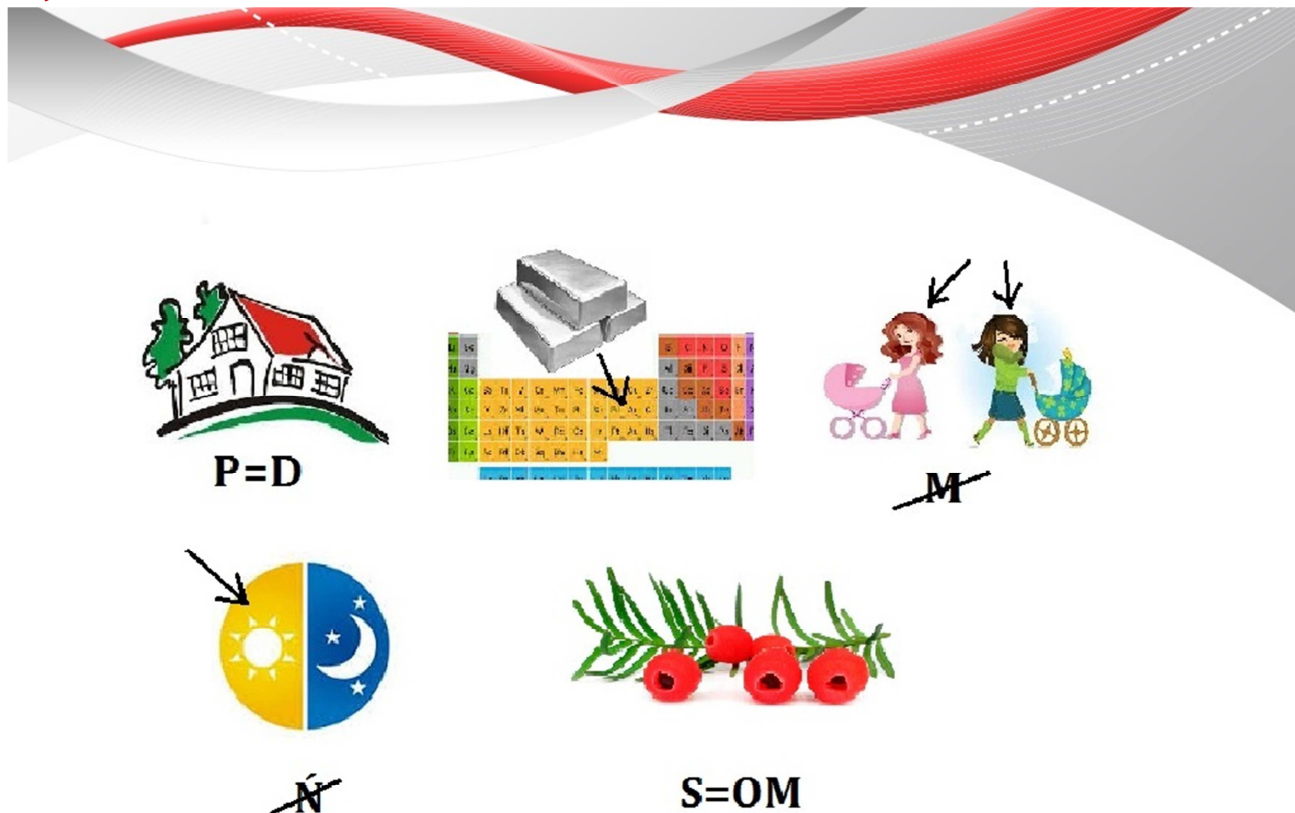
Po posiłku nie dość, że czułam się niesamowicie rześko, miałam wrażenie, że widzę wyraźniej i jestem bardzo skoncentrowana (plus duża dawka energii!). Na południu Indii, gdzie przebywałam, dominowała kuchnia wegetariańska, ze względu na zakaz religijny spożywania mięsa. Pasty, pikle, pieczywo *naan* lub *ćapati* i ryż to podstawowe menu. Jedzenie spożywa się prawą ręką, posiłek podawany jest na wcześniej umyтым, świeżym liściu bananowca. Indyjskie zamiłowanie do przypraw znalazło odzwierciedlenie również w miejscowych napojach m.in. w *lassi* – pysznej, orzeźwiającej mieszance jogurtu, mleka i wody różanej, zaprawionej kardamonem lub kminem. W Indiach celebrowana jest każda chwila życia. Codziennie jest to nieodłączny element tutejszej kultury. Oddawanie czci bóstwom poprzez modlitwę, składanie darów w formie cudnie pachnących wieńców kwiatowych czy też jedzenia podkreśla jedną z zasad ich życia - coś w deseń „im więcej dajesz, tym więcej masz”.

MILENA ROGOWSKA
"W zdrowym nałogu"



Po więcej opowieści i wskazówek żywnościowych Mileny zapraszamy na fanpage Programu:
<https://www.facebook.com/WZdrowymNalogu/>

Fundacja na wesoło



Przylej nam! ;)

nazwa odbiorcy		FUNDACJA BEZ TAJEMNIC																									
nazwa odbiorcy cd.		30 - 612 KRAKÓW WITOSA 27 / 12																									
numer rachunku odbiorcy		041090205300000000118473323																									
kwota słownie		WP * PLN													Kwota												
numer konta zleceńdawcy (przelew) lub nazwa zleceńdawcy																											
numer konta zleceńdawcy (przelew) lub nazwa zleceńdawcy cd.																											
tytuł wpłaty (zaznaczyć właściwe pola ☑)																											
tytuł wpłaty cd.																											
Oплата																											
Podpis																											

Chcesz pomóc, ale brak Ci czasu albo siły? Możesz przelać nam dowolną sumę! W naszej organizacji możesz sam zdecydować, na jaki cel przeznaczymy środki. Na stronie internetowej Fundacji podane są numery subkont podopiecznych. Gdy wpiszesz w tytule przelewu numer subkonta, środki trafią bezpośrednio do tego konkretnego podopiecznego. Jeżeli wpiszesz „darowizna na cele statutowe” lub pozostawisz pole tytułu puste, środki przeznaczymy na realizację celów statutowych.

Pamiętaj! W naszej organizacji NIKT NIE OTRZYMUJE WYNA-GRODZENIA, NIE JEŹDZIMY W PODRÓŻE SŁUŻBOWE. PRACU-JEMY W NASZYM CZASIE WOLNYM I KORZYSTAMY Z PRYWATNYCH TELEFONÓW.

NAM MOŻESZ ZAUFAC!