

NASZ REGION

D O L N O Ś L A S K I

Wałbrzych | Świdnica | Dzierżoniów | Świebodzice | Szczawno-Zdrój | Kamienna Góra | Bielawa | Głuszyca
Jedlina-Zdrój | Boguszów-Gorce | Strzegom | Jaworzyna Śląska | Czarny Bór | Mieroszów

nr 47 - WRZESIEŃ 2013

MIESIĘCZNIK WYSOKONAKŁADOWY

nakład: 50 000

Przedszkola? bez zajęć dodatkowych

► Rząd Donalda Tuska wymyślił, a następnie wprowadził w życie, by godzina zajęć dodatkowych w przedszkolu publicznym kosztowała maksymalnie 1 zł. Rodzi to szereg negatywnych konsekwencji dla rozwoju dziecka. **str. 3**

■ Region



Skonstruował wózek inwalidzki

Ruch głowy i mocne dmuchnięcie powietrza w rurkę wystarczą, by poruszać się wózkiem inwalidzkim.

str. 6

■ Zwierzęta



Zwierzęta potrafią uzdrawiać

Coraz częściej medycyna wykorzystuje zwierzęta do leczenia ludzi. W wielu szpitalach w USA psy czy koty pomagają pacjentom szybciej wracać do zdrowia.

str. 5

■ Porady

Recepta na zdrowie



str. 11-16

■ Wałbrzych



Koszmar 12-latka w domu dziecka. **Jest śledztwo**

Kto zaniedbał swoje obowiązki i kto nie dopilnował młodzieży - to sprawdza prokuratura po dramatycznych wydarzeniach, do jakich doszło w wałbrzyskim domu dziecka Promyk. Dwaj 17-latkowie dopuścili się drastycznego przestępstwa seksualnego na 12-latku. Ze względu na dobro ofiary śledczy nie ujawniają szczegółów.

str. 4

Region

Minister Spraw Wewnętrznych z wizytą w dolnośląskiej Policji

We Wrocławiu odbyło się spotkanie Ministra Spraw Wewnętrznych Bartłomieja Sienkiewicza i Komendanta Wojewódzkiego Policji insp. Wojciecha Ołdyńskiego. Spotkanie poświęcone było omówieniu działań dolnośląskiej i wrocławskiej policji w zakresie zwalczania przestępczości z związanej z rasizmem, nietolerancją i ksenofobią, a także przestępczości wśród pseudokibiców.



W spotkaniu Ministra Spraw Wewnętrznych i Komendanta Wojewódzkiego Policji we Wrocławiu, udział wzięli także szef Gabinetu Politycznego Ministra Spraw Wewnętrznych Paweł Majcher, Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji we Wrocławiu insp. Artur Falkowski, Komendant Miejski Policji we Wrocławiu insp. Jacek Kaczmarek, Naczelnik Wydziału ds. Zwalczania Przestępczości Pseudokibiców mł. insp. Zbigniew Beczyński oraz Naczelnik Sztabu Policji mł. insp. Tomasz Szymczyna.

Spotkanie poświęcone było omówieniu działań dolnośląskiej i wrocławskiej policji w zakresie zwalczania przestępczości z związanej z rasizmem, nietolerancją i ksenofobią, a także przestępczości

wśród pseudokibiców. Podczas spotkania Pan Minister podkreślił m.in. szczególną potrzebę współpracy w tym zakresie policji, prokuratury oraz samorządów.

W dalszej części spotkania Komendant Miejski Policji we Wrocławiu przedstawił Panu Ministrowi zakres działań wobec przestępstw z nienawiści, podejmowanych przez wrocławskich policjantów oraz ich efekty, a także wykorzystanie środków przekazanych na ten cel przez wrocławski samorząd. Działania podległych komórek organizacyjnych zaprezentowali także obecni na spotkaniu naczelnicy Wydziału ds. Zwalczania Przestępczości Pseudokibiców oraz Sztabu Policji. **źródło: dolnyslaska.policja**

Region

Hołd ofiarom ku przestrodze dla żywych

W 72. rocznicę dramatycznego wydarzenia – zamordowania profesorów lwowskich, pod Pomnikiem ku ich czci, na skwerze Politechniki Wrocławskiej, Żołnierze z 10. Wrocławskiego Pułku Dowodzenia pełnili wartę honorową, a rocznicę swoim występnym uświetniła Orkiestra Reprezentacyjna Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu. Dla uczczenia pamięci o profesorach, którzy zginęli w tragicznych okolicznościach, w imieniu Samorządu Województwa wiązanek kwiatów złożyli: Radny Województwa i Członek Zarządu Województwa Jerzy Tutaj oraz Radny Województwa Jacek Pilawa.

4 lipca 1941 roku na Wzgórzach Wuleckich zamordowano bez osądzenia, po wcześniejszym brutalnym aresztowaniu, grupę profesorów lwowskich oraz członków rodzin niektórych z nich. Wśród ofiar hitlerowskiego komanda znaleźli się uczeni z Uniwersytetu Jana Kazimierza, Politechniki Lwowskiej, Akademii



Medycyny Weterynaryjnej i Akademii Handlu Zagranicznego (w sumie około 40 osób). Rozstrzelani zostali m.in. lekarz i pisarz Tadeusz Boy-Żeleński, profesorowie medycyny Antoni Cieszyński i Władysław Dobrzaniecki.

W 2011 r. we Lwowie na Wzgórzach Wuleckich odsłonięty został pomnik profesorów lwowskich uczelni zamordowanych w 1941 r. przez Niemców. Monument powstał z inicjatywy władz Wrocławia i Lwowa. **źródło: umwd.dolnyslask**

Wałbrzych

Nowe mieszkania na Podzamczu

Przy Alei Podwale w Wałbrzychu powstaje 120 mieszkań komunalnych. Wyłoniony w przetargu wykonawca, firma Skanska, planuje zakończenie inwestycji do końca przyszłego roku.



W sumie powstaną 4 budynki mieszkalne. Powierzchnia mieszkań będzie od 40m² do 55 m². Koszt inwestycji to ok. 16 milionów zł z czego prawie 4 miliony zł miasto pozyskało

z Funduszu Dopłat z Banku Gospodarstwa Krajowego.

W sumie Wałbrzych pozyskał 10 milionów zł na budowę nowych budynków

komunalnych w Wałbrzychu na nienotowaną dotąd skalę - mówi Prezydent Wałbrzycha Roman Szełemej. - Nasz program zakłada powstanie ponad 200 mieszkań do końca 2014 r. Nowe budynki pojawią się nie tylko na Jana Pawła II, ale ul. Staszica i ul. Wiejskiej. - dodaje Prezydent.

źródło: u.m.wałbrzych

R E K L A M A

BEZPŁATNA POMOC W UZYSKANIU WYŻSZEGO ODSZKODOWANIA
tel. 696 365 216

 Miałeś wypadek będąc pasażerem, pieszym, kierowcą, rowerzystą?
Straciłeś bliską osobę?
Miałeś wypadek w pracy?
Odniosłeś szkodę majątkową?
Zostałeś poszkodowany w wyniku błędu lekarskiego?

Nie pobieramy żadnych opłat wstępnych i zaliczek

Bezpłatna weryfikacja | Bezpłatny dojazd do Klienta | Bezpłatna pomoc prawnika
| Bezpłatne prowadzenie sprawy

Naszym wynagrodzeniem jest prowizja od uzyskanego odszkodowania

 KRBP Sp z o.o. Europejski Program Ochrony Prawnej
Aleja Wyzwolenia 2/5, 58-300 Wałbrzych, www.krbp.pl
tel. 696 365 216
e-mail: grzegorz.szulczyk@krbp.pl

PROMEDICA24
Opiekujemy się ludźmi

BEZPIECZNA PRACA W NIEMCZECH

OPIEKA NAD OSOBAMI STARSZYM

ODDZIAŁ W WAŁBRZYCHU
Al. Wyzwolenia 11/2, tel. +48 74 844 45 22
www.promedica24.pl

 Tylko teraz wakacyjne bonusy!

Pracuj z liderem na rynku!

Usługi kominiarskie "Krzyś"

Mistrz Kominiarski

- roczne przeglądy kominów
- wydawanie opinii
- odbiory budynków
- montaż wkładów kominowych renomowanych firm
- czyszczenie przewodów kominowych (dymowych, wentylacyjnych oraz spalinowych)

tel. kom. 662439348; tel. 74 8727594; e-mail: uk-krzys@o2.pl

Przedszkola bez zajęć dodatkowych

■ Rząd Donalda Tuska wymyślił, a następnie wprowadził w życie, by godzina zajęć dodatkowych w przedszkolu publicznym kosztowała maksymalnie 1 zł. Rodzi to szereg negatywnych konsekwencji dla rozwoju dziecka.

Zgodnie z nową ustawą od 1 września br. opłata za korzystanie z wychowania przedszkolnego w prowadzonych przez gminę przedszkolach publicznych w czasie przekraczającym 5 godzin bezpłatnego nauczania, wychowania i opieki nie może być wyższa niż 1 zł za godzinę zajęć. Nowa ustawa całkowicie zakazuje przedszkolom publicznym pobierania jakichkolwiek opłat od rodziców ponad ustaloną złotówkę. Przedszkola mogą, co prawda, nadal zatrudnić wykwalifikowanych nauczycieli albo wynająć firmę zewnętrzną, ale tylko pod warunkiem, że takie zajęcia nie spowodują ponoszenia dodatkowych opłat przez rodziców. - Głównym celem tej ustawy jest zniesienie barier w upowszechnieniu wychowania przedszkolnego. Jedną z nich jest bariera ekonomiczna - mówi Grzegorz Lacheta, rzecznik MEN. - Wszystkie formy organizacji zajęć dodatkowych muszą być finansowane z budżetu przedszkola i nie mogą wiązać się z ponoszeniem dodatkowych opłat przez rodziców - dodaje. - Wprowadzenie przysłowiowej złotówki jest typowym chwytem marketingowym stosowanym w biznesie

- komentuje w rozmowie z „Naszym Regionem Dolnośląskim” jedna z dyrektorek przedszkola w Wałbrzychu - Złotówka miała dźwięczną nadzieję i pomoc. A stała się rozczarowaniem - dodaje.

Problem w tym, że 1 zł opłaty nie pokryje kosztów zajęć dodatkowych. Budżet państwa ma, co prawda, przekazywać dotacje na przedszkola, ale wiadomo jak to w takich sytuacjach wygląda. Oczywiście premier Donald Tusk zapewnia, że państwowych pieniędzy starczy na zajęcia dodatkowe, ale chyba już nikt logicznie myślący nie wierzy w takie zapewnienia, gdy rządowych pieniędzy nie starcza nawet w szpitalach. W rezultacie samorządy będą ograniczały ilość tych zajęć. Co gorsza, żeby działał efekt propagandowy, MEN zakazuje pobierania wyższych opłat za zajęcia dodatkowe, nawet jak rodzice chętnie widzieliby swoje dzieci na dodatkowych zajęciach i zapłaciliby za nie więcej. - Chętnie dalej płaciłabym dodatkowo po 30-40 zł za naukę tańca i język angielski - mówi „Naszemu Regionowi Dolnośląskiemu” mama Oli chodzącej do jednego z wałbrzyskich przedszkoli.



- Bez zajęć dodatkowych przedszkolaki zamiast rozwijać swoje osobowości, będą tylko „przechowywać” - dodaje.

W niektórych przedszkolach zajęcia dodatkowe mogą całkowicie zniknąć. - *Zmieniając zasady, rząd i MEN odebrało nam prawo wyboru, a naszym dzieciom prawo do prawidłowego rozwoju. Gimnastyka i rytmika zniknie z przedszkoli, których na to nie będzie stać, a my nie będziemy mogli tych zajęć dodatkowo opłacić* - skomentowała jedna z internautek. - *To absurd, aby nasze dzieci nie miały możliwości rozwoju, a przecież mówi się tak bardzo głośno, że o rozwój dzieci należy już zadbać w wieku przedszkolnym. Dlaczego to, co sprawia dzieciom radość i wiele korzyści niweczy się przez głupie przepisy i decyduje się za nas rodziców?* - pyta internautka Edyta. Dlaczego ministerstwo nie mówi o tym, jakie ustawa wprowadzi dysproporcje między dziećmi z przedszkoli publicznych a tymi z przedszkoli prywatnych?

Dotychczas zajęcia dodatkowe dla przedszkolaków jak nauka języków obcych, zajęcia sportowe czy artystyczne prowadziły najczęściej firmy zewnętrzne, a rodzice dodatkowo płacili miesięcznie kilkadziesiąt złotych. Były to opłaty rządu 2-5 zł za godzinę. Likwidacja zajęć w przedszkolach publicznych oznacza większe wydatki dla rodziców, chcących, by ich dzieci nadal uczęszczały na zajęcia: zajęcia

indywidualne są droższe, nie mówiąc o dodatkowym dowożeniu dzieci i większość rodziców nie może sobie na to pozwolić.

Na dodatek likwidacja zajęć dodatkowych spowoduje, że zbankrutuje mnóstwo firm, które organizowały te zajęcia, a straci pracę nawet 20 tysięcy osób. Na przykład na bezrobocie może pójść 130 osób zatrudnianych przez poznańską firmę Agnieszki Horyzy, które do tej pory specjalną metodą uczyły dzieci angielskiego w 250 przedszkolach. - Tak, ja też słyszałam takie wyjaśnienia - że dzieci, które dzisiaj nie chodzą na dodatkowe zajęcia, mogą czuć się gorsze. To równanie w dół i w dzisiejszym świecie jest dla mnie kompletnie niezrozumiałe - pozbawić tej szansy wszystkie dzieci, bo niektóre nie mogą - mówi w natemat.pl Horyza. Jej zdaniem ustawa najbardziej uderza w dzieci, bo nie pozwala im rozwijać ogromnego potencjału.

Zdaniem Marka Michalaka, rzecznika praw dziecka, zajęcia dodatkowe w przedszkolu mogą pozytywnie wpływać na rozwój dziecka, a w szczególności na jego sferę poznawczą. - Tymczasem otrzymałem informację, że przepisy ustawy (...) wprowadzające wysokość opłaty nie wyższą niż 1 zł za godzinę zajęć, mogą utrudnić organizację zajęć dodatkowych w przedszkolach publicznych - napisał Marek Michalak w liście do Krystyny

Szumilas, minister edukacji narodowej z PO. Jednocześnie zauważa, że - zgodnie z ustawowymi kompetencjami rady rodziców - w celu wspierania działalności statutowej, przedszkolna rada rodziców może gromadzić fundusze z dobrowolnych składek oraz innych źródeł. - Uprawnienie to upoważniałoby także radę rodziców do finansowania zajęć dodatkowych w przedszkolu - twierdzi Michalak, prosząc minister Szumilas o zajęcie stanowiska w tej sprawie.

Na Facebooku rodzice utworzyli profil zajeciadodatkowe-TAK, a ponadto w Internecie powstała specjalna strona www.mamwybor.pl, by walczyć o dalsze organizowanie odpłatnych zajęć dodatkowych w przedszkolach publicznych. Zdaniem organizatorów akcji zmiana ustawy odbiera się prawo rodziców do decydowania o edukacji własnego dziecka, co jest niezgodne z Europejską Kartą Praw i Obowiązków Rodziców. W tym celu zbierane są także podpisy pod specjalną petycją (jest już ponad 10 tysięcy głosów poparcia).

W rzeczywistości opłaty w przedszkolu samorządowym wyniosą około 300 zł na miesiąc: około 50 zł na radę rodziców, około 150-200 zł na wyżywienie i około 100 zł za pobyt powyżej 5 godzin dziennie. A może reforma to sposób na to, żeby więcej rodziców przeniosło swoje dzieci do prywatnego przedszkola? Bo po opłaceniu zajęć dodatkowych poza przedszkolem, cena za przedszkole prywatne, proponujące znacznie atrakcyjniejszą ofertę, będzie niewiele się różniła. W ten sposób państwo zrzuciłoby na siebie ciężar, który samo na siebie nałożyło, gdyż zgodnie z nowelizacją ustawy od 1 września 2015 roku wszystkie dzieci 4-letnie, a od 2017 roku także 3-letnie będą miały prawo do edukacji w przedszkolach publicznych. Paradoksalnie ustawa, która miała wyrównać szanse, najbardziej uderza w rodziny najuboższe. Komentując inne reformatorskie posunięcia minister Szumilas, Tomasz Terlikowski napisał w tygodniku „Do Rzeczy”, że „jej chodzi (...) o zrealizowanie planu politycznego, a nie o dobro dzieci”. **Tomasz Cukiernik**

SONDA SMS

Czy uważasz, że w przedszkolach powinny odbywać się zajęcia dodatkowe?



Jeżeli uważasz, że tak wyślij sms-a pod nr **70068**
TC.GLOSUJE.TAK
(koszt sms 0.61zł brutto)

Jeżeli uważasz, że nie wyślij sms-a pod nr **70068**
TC.GLOSUJE.NIE
(koszt sms 0.61zł brutto)

Serwis SMS
obsługiwany przez
Dotpay

Usługa SMS
dostępna w sieciach:
T-Mobile, Orange, Plus GSM, Play, Heyah, Sami Swoi

Regulamin zamieszczony jest na stronie: www.dotpay.pl/files/dotpay_regulamin_serwisu_pl.pdf

Wałbrzych

Koszmar 12-latka w domu dziecka.
Jest śledztwo

Kto zaniedbał swoje obowiązki i kto nie dopilnował młodzieży - to sprawdza prokuratura po dramatycznych wydarzeniach, do jakich doszło w wałbrzyskim domu dziecka Promyk. Dwaj 17-latkowie dopuścili się drastycznego przestępstwa seksualnego na 12-latku. Ze względu na dobro ofiary śledczy nie ujawniają szczegółów.

Do zdarzenia doszło 12 września. O całej sprawie śledczych powiadomili pracownicy placówki. Dwaj 17-latkowie, Piotr K. i Mateusz W., po tym jak prokuratorzy wszczęli śledztwo w tej sprawie, usłyszeli zarzuty udziału w bójce i pobiciu, w którym ofiara została narażona na utratę życia. Odpowiedzą także za dopuszczenie się innej czynności seksualnej na osobie małoletniej. Dodatkowo Piotr K. usłyszał zarzut naruszenia nietykalności cielesnej. Za to, co zrobili oskarżeni, grozi do 12 lat więzienia.

Piotr K., decyzją Sądu Rejonowego w Wałbrzychu, ma też policyjny dozór, a także zakaz zbliżania się do swojej ofiary. Drugi z oskarżonych trafił na miesiąc do aresztu. Za niespełna miesiąc skończy 18 lat i opuści dom dziecka. Nie było to pierwsze tego typu zdarzenie z jego udziałem. Wcześniej był karany za pobicie innego wychowanka domu dziecka



i napastowanie seksualne wychowawczyń.

12-latek, zaatakowany przez starszych wychowanków, przeżył koszmar. Jest teraz pod opieką psychologów i lekarzy. Śledczy zastanawiają się natomiast nad ewentualnym postawieniem zarzutów opiekunom, którzy feralnego dnia sprawowali opiekę nad wychowankami domu dziecka.

źródło: RMF24

Region

Uzupełnianie strażackich kwalifikacji

W Ośrodku Szkolenia KW PSP w Miliczu trwały intensywne szkolenie 30 strażaków. Jest to nietypowa grupa słuchaczy, ponieważ przed kilkoma laty wszyscy ukończyli szkolenie podstawowe strażaka jednostki ochrony przeciwpożarowej i mają już za sobą spory staż w strukturach PSP Dolnego Śląska.

Obecny kurs, którego oficjalne rozpoczęcie miało miejsce w dniu 16 września, umożliwił jego uczestnikom zdobycie szlifów podoficerskich.

Zgodnie z obowiązującymi wymogami, realizację bogatego programu szkolenia, które potrwa do 12 grudnia br. rozpoczęły zajęcia w komorze dymowej. Tu każdy z uczestników kursu poddany został ważnemu egzaminowi wytrzymałościowemu. Bez tego progu, który każdy strażak musi pokonać, nie ma mowy o dopuszczeniu do kolejnych zajęć i pozytywnym zakończeniu całego kursu. Tym większa więc satysfakcja z faktu, iż komorę pozytywnie zaliczyli wszyscy kursanci.

Jak zawsze, tak i teraz kurs określony jako szkolenie uzupełniające strażaka PSP, zakończą egzaminy końcowe, które przeprowadzi komisja Centralnej Szkoły PSP w Częstochowie. Kierownikiem kursu został mł. bryg. Marek Kitka, a zajęcia przeprowadzi grono doświadczonych instruktorów, powiększone o nowych. Są to mł. asp. Zbigniew Żurowski, który prowadzi zajęcia m.in. z zarządzania kry-



zysowego i ochrony ludności, a także mł. kpt. Grzegorz Sobieraj prowadzący szkolenie z informatyki. Zajęcia obejmują zarówno szkolenie teoretyczne jak i praktyczne.

źródło: kwpsp.wroc



Kühne Polska Sp z o.o. znana do roku 2001 jako Johs. Oswaldowski - Fabryka Octu i Musztardy w Wałbrzychu została w roku 2002 wchłonięta przez Kühne Hamburg - firmę o kilkusetletniej tradycji w produkcji octu, która dzisiaj jest jednym z największych producentów octu fermentacyjnego na świecie. Zakłady produkcyjne Kühne Hamburg znajdują się m. innymi w Berlinie - sosy i dresingi, Hagenow - ocet, Straelen i Schweinfurcie - ocet, musztarda, przetwory warzywno - owocowe, Dijon (Francja) - musztarda, w Holandii, Turcji.

Filozofia jakości firmy Kühne wyraża się przez rozpoznawalny, wyrafinowany smak, jedyną w swoim rodzaju recepturę oraz wykorzystanie najlepszych, pewnych surowców i naturalnych dodatków.

Firma Kühne Polska Sp. z o.o. zlokalizowana w wałbrzyskiej dzielnicy Poniatów produkuje przede wszystkim ocet o stężeniu 10%, 15% i 20%. Posiadany przez firmę atest koszerności zwiększa atrakcyjność produktu. Ocety i musztarda z zakładu w Wałbrzychu wykorzystywane są przez największe w Polsce zakłady przetwórstwa owoców i warzyw (Heinz - Pudliszki, Unilever, Kotlin, Fructon, Rolnik) i ryb (Lisner, Kapitan Navi). Ocet butelkowany występuje w sprzedaży w wielu sieciach handlowych pod markami własnymi (m.in. Ocet Świdniki, Ocet Farma, Ocet spirytusowy w sklepach Lidl, Ocet Gosposi w sieci Biedronka). Natomiast ocety, sosy i dresingi z logo Kühne dostępne są zarówno w supermarketach, jak i mniejszych sklepach na terenie Polski.

KÜHNE POLSKA Sp. z o.o.
58-307 Wałbrzych
ul. Orkana 65
tel. 74-843-50-11; fax 74-843-50-13
www.kuehne.pl

Zwierzęta potrafią uzdrawiać

Coraz częściej medycyna wykorzystuje zwierzęta do leczenia ludzi. W wielu szpitalach w USA psy czy koty pomagają pacjentom szybciej wracać do zdrowia. Dla właścicieli psów i kotów w niektórych ubezpieczalniach pojawiły się zniżki w ubezpieczeniach na życie. Badania dowodzą, że u właścicieli zwierząt istnieje mniejsze ryzyko zawału serca, niższe ciśnienie i poziom cholesterolu oraz większe poczucie własnej wartości i lepsze zdrowie psychiczne.

Tajemnicza moc zwierząt

Już starożytni doceniali wpływ zwierząt na zdrowie człowieka. W mitologii sumeryjskiej bogini Gula, która opowiadała za posiadanie tajemnej wiedzy dotyczącej chorób i ozdowień, zawsze obok siebie miała psa. Natomiast Anubis, bóg aptekarzy i lekarzy przedstawiany był z głową psa. W starożytnej Grecji ludzie wierzyli, że psy są wysłannikami boga Asklepiosa i posiadają cudowną moc uzdrowień. Hodowano i szkolono psy, aby lizały ludzi i często z nimi przebywały. Na tabliczkach kamiennych z tamtych czasów można przeczytać historie ludzi cudownie ozdrowiałych dzięki kontaktom z psami. Św. Roch, patron lekarzy i aptekarzy, jako święty chroniący od zarazy, również posiada wiele swoich ołtarzy, gdzie przedstawiany jest w towarzystwie psa z chlebem w pysku.

Dzisiejsza nauka rozwiązała tajemnice cudownie uzdrawianych ludzi za pomocą zwierząt. To nie tajemne moce płynące od zwierząt, a psychologiczny aspekt przebywania w bliskości człowieka i zwierzęcia.

W IX wieku w Belgii, Anglii czy też Niemczech zaczęły powstawać wyspecjalizowane ośrodki, w których zwierzęta od-



grywały zasadniczą rolę, a ich towarzystwo stanowiło naturalną terapię dla chorych psychicznie, niepełnosprawnych i epileptyków.

W trakcie II wojny światowej w amerykańskiej armii karierę zrobiła suczka o imieniu Smokey. Pies był wykorzystywany w szpitalu wojskowym jako terapeuta. Okazało się, że obecność psa przyczyniła się do szybszego powrotu do zdrowia wielu rannych żołnierzy. Suczka Smokey swoją służbę szpitalną pełniła przez 12 lat. Inny przypadek psa kapelana wojskowego przyczynił się do rozpoczęcia specjalnego programu tresowania psów dla potrzeb terapeutycznych w różnych instytucjach, gdzie przebywali chorzy. Elania Smith, która pracowała w szpitalu wojskowym w Anglii jako pielęgniarka, była świadkiem, jak pozytywnie wpływała obecność psa rasy Golden Retriever, który do szpitala przychodził razem z kapłanem. Od 1976r. Smith wdrożyła swój program w USA przygotowując psy do terapii.

Do serca przytul psa, weź na kolana kota

W XX wieku zgromadzone wcześniej doświadczenia owocują dynamicznie rozwijającą się nową dziedziną medycyny,

w której nie lekarstwa a obecność zwierząt jest kluczem do leczenia ludzi.

W Stanach Zjednoczonych w 1977r. powstaje pierwszy oficjalny ośrodek pod nazwą Delta Society z siedzibą w Portland.

Organizacja ma wiele sukcesów w badaniu więzi między człowiekiem a zwierzęciem. W sposób naukowy potwierdza i propaguje przydatność terapii z udziałem zwierząt.

W 1981r. w Australii, w Melbourne zakończyło się powołaniem kolejne doświadczenie przeprowadzone na ludziach starszych, przebywających w domu starców. Przez pół roku z ludźmi w podeszłym wieku i schorowanymi przebywał pies o imieniu Honey. Przeprowadzone badania wykazały, że obecność psa radykalnie poprawiła nastrój wśród pensjonariuszy, częściej uśmiechali się, wykazywali optymizm, czuli się szczęśliwsi. Przeprowadzane doświadczenia już na szeroką skalę wykazały, że dotykanie zwierząt przez człowieka oraz człowieka przez zwierzę tworzy wyjątkowy związek, który działa terapeutycznie. Doświadczenia naukowe jednoznacznie udowodniły, że pieszczenie psa czy też kota, nie rzadko tylko przebywanie ze zwierzęciem w tym samym pomieszczeniu posiada relaksujący wpływ na człowieka. Wpływają na ludzka psychikę, zmniejsza ciśnienie krwi, zmniejsza zagrożenie zawału serca, nerwicy. Człowiek czuje się bardziej szczęśliwszy i optymistyczny.

Zwierzęta u boku człowieka leczą naturalnie

W 1984 roku Michael J. McCulloch – psychiatra przedstawił formalnie bezpośredni wpływ zwierzęcia na człowieka.

Psychiatra Eleanor M. Woloy zauważa, że związek ze zwierzęciem staje się wspomnieniem nadziei na jedyny w swoim rodzaju związek.

Wpływ zwierząt na ryzyko chorób serca było przedmiotem badań dr W.P. Anderson. Badania przeprowadzono w Baker Medical Research w Melbourne na grupie 1741 ochotników.

Wyniki były zaskakujące. Osoby posiadające zwierzęta miały znacznie niższe

skurczowe ciśnienie krwi, poziom triglicerydów niż osoby nie posiadające zwierząt.

W wydawnictwach naukowych obecnie nie ma miesiąca aby nie ukazał się kolejny artykuł na temat skuteczności zwierząt w tzw. animaloterapii. Zwierzęta skutecznie wspomagają lekarzy w wielu dziedzinach. Dr Toeplitz z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego badała wpływ zwierząt na samopoczucie i stan zdrowia ludzi po 65 roku życia. Okazało się, że osoby obcujące na co dzień ze zwierzęciem rzadziej popadają w depresję i cieszą się lepszym zdrowiem. Na stronie internetowej Instytutu Psychologii Zdrowia z Warszawy można przeczytać opublikowany materiał „Zwierzę w rodzinie a przystosowanie” - „(...)Współcześnie, coraz bardziej popularnym staje się pogląd, iż kontakt ze zwierzęciem ma korzystnie stymulujący wpływ na niemalże każdą ze sfer rozwoju dziecka - fizyczną, emocjonalną, społeczną czy nawet intelektualną (Kremer, 1995; Kosmicki, 1997). Ilman (1995) wskazuje, że towarzystwo psa, kota działa na dzieci także antystresowo.”

Zwierzęta również skutecznie resocjalizują więźniów i młodocianych przestępców. Pierwsze doświadczenie przeprowadzono w latach siedemdziesiątk w Niemczech. W zakładzie poprawczym dla dzieci i młodzieży zauważono, że szybciej resocjalizują się osoby mające kontakt ze zwierzętami niż za pomocą tradycyjnie w tym ośrodku stosowanych metod. Podobne rezultaty uzyskano w późniejszym czasie w więzieniach. Kontakt ze zwierzętami sprzyja rozwojowi emocjonalnemu i wyrabia poczucie obowiązku czy odpowiedzialności. Psy, koty, konie czy delfiny przyczyniają się do zdrowszego i dłuższego życia ludzi, szkoda tylko, że ludzie nie potrafią odwzajemnić uczucia zwierząt i zrewanżować się za okazywaną pomoc. Każdego roku „obojętność” jest przyczyną wielu tragedii małych przyjaciół człowieka. Gina z głodu, pod kołami samochodów, zamarzają zimą, a często również są obiektem znęcania się dla zabawy.

Dariusz Gustab

Zaadoptuj – Podaruj im życie

Dwa śliczne kotki szukają domu. Przyszły na świat w piwnicy starego budynku, w ostatniej chwili ocalone przed okrutną śmiercią. Wesołe i zabawne kociaki spragnione są ciepłego domu i opiekuńczości, to jedyna ich szansa aby żyć. Większość małych, bezdomnych kotków nie radzi sobie w środowisku i często nie jest w stanie przeżyć nawet pierwszej zimy. Czeka na dobrych ludzi, którzy podarują im życie. Kotki są bardzo ufnie i żyją ze sobą, przeszły już wizytę u lekarza weterynarii, potrafią załatwiać się w kuwecie, są odpchłone. **Kontakt: tel. 604 05 86 85**



Region

Doktorant z Wrocławia skonstruował wózek inwalidzki sterowany oddechem

Ruch głowy i mocne dmuchnięcie powietrza w rurkę wystarczają, by poruszać się wózkiem inwalidzkim skonstruowanym przez doktoranta Politechniki Wrocławskiej – Marcina Skórę. Teraz swój wynalazek dopracowuje, by był intuicyjny i bezawaryjny.

Wystarczy usiąść na wózku, założyć słuchawki z zamontowaną na nich rurką, dmuchnąć w nią powietrze, przechylić głowę i w zasadzie można jechać – powiedział konstruktor wózka Marcin Skóra.

Pojazd przygotował w ramach swojej pracy magisterskiej. – Chciałem zrobić coś działającego i przydatnego. Prototyp przygotowałem w ciągu jednego roku akademickiego – wyjaśnił wynalazca.

Impulsem, który zasygnalizuje urządzeniu, że użytkownik chce ruszyć z miejsca jest dmuchnięcie powietrza w umieszczony w rurce czujnik ciśnienia oraz ruch głowy.

Kierunek ruchu pojazdu i jego szybkość zależą od pochyleń głowy osoby sterującej. – Jeśli odchyliny głowę pod jakimś kątem w lewo lub w prawo, to wózek skęci we wskazaną przez nas stronę. Im bardziej głowa jest pochylona, tym szybciej można jechać – powiedział konstruktor.

Wózek porusza się na czterech kołach, z czego dwa są napędzane osobnymi silnikami. Zakładane na głowę słuchawki i umieszczone na nich elementy, pełnią funkcję „modułu sterującego” urządzeniem.

Słuchawki służą tylko do tego, aby zamocować na nich niezbędne urządzenia. Głównym elementem pomiarowo-sterującym jest płytka elektroniczna, którą trzeba było zamocować na głowie osoby sterującej. Właśnie na niej umocowano też rurkę i czujnik ciśnienia – wyjaśnił Skóra.

Konstruktor przyznał, że jemu kierowanie wózkiem nie sprawia już kłopotów. Jednak osoby, które próbowały tej sztuki, za pierwszym razem poruszały się z „dużą dozą asekuracji”. – Nie było to sterowanie z precyzją co do centymetra, ale podstawowe ruchy opanowywały szybko – zaznaczył.

Wózek sterowany oddechem najbardziej przyda się chorym, którzy nie mają wystarczającej siły w nogach i rękach, by kierować zwykłym wózkiem. Będzie służył też osobom o sparaliżowanych kończynach, ale mogącym swobodnie poruszać głową.

Marcin Skóra swój projekt chce rozwijać w ramach przygotowywanej pracy doktorskiej. – Zamierzam dopracować sposób sterowania, by pojazd był jeszcze bardziej intuicyjny i przyjazny użytkownikowi. Chciałbym też zastosować nowocześniejsze silniki w pojeździe oraz sprawić, by był odporny na awarie elektroniki, układu napędowego – zapowiada wynalazca.

Jak przyznaje, już napisało do niego kilka osób, które korzystają z wózków inwalidzkich i chciałyby przetestować nowatorską konstrukcję. Ze strony przemysłu i inwestorów na razie nie ma odzewu, choć mile widziani byłiby sponso-



rzy pomagający w dalszych pracach nad wózkiem.

Na razie trudno oszacować, jak duży może być koszt urządzenia. – Sprawdziłem, ile pieniędzy potrzebowałem na wykonanie prototypu. Koszt wykorzystanych części to około 2,5 tysiąca zł. Jednak wyliczenia te nie obejmują kosztów zatrudnienia pracownika czy wyposażenia warsztatu – podkreślił.

Dodał, że prawdopodobnie nie będzie mógł opatentować technologii, jeśli jej konstrukcja będzie powszechnie znana, bo została dokładnie opisana w mediach. – Natomiast patent nie jest przecież tak bardzo potrzebny, ważne, aby wózek służył ludziom – powiedział Skóra.

źródło:PAP

Wrocław

Wybuchowy początek Festiwalu Nauki

Atakiem na konwój wojskowy oraz strzelaniną z terrorystami w wykonaniu studentów Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych rozpoczął się w czwartek po południu Dolnośląski Festiwal Nauki.

Na plac Gołębki wjechały trzy wojskowe samochody bojowe. Jechały w szyku jaki obowiązuje podczas patroli, w jakich w Afganistanie uczestniczą polscy żołnierze.

Pokaz oglądało kilkaset osób. Kpt. Zieliński zwrócił się do nich, aby się rozejrzały, czy obok nie stoją podejrzane osoby. – Walka w mieście jest utrudniona, bo terroryści chowają się w tłumie, udają zwykłych przechodniów – mówił.

Kiedy hummery podjeżdżały do fontanny wybiegło przed nie dwóch młodych mężczyzn. Jeden z nich miał reklamówkę, przy której zaczął grzebać. Żołnierze z patrolu najpierw oddali w jego kierunku strzały ostrzegawcze, a kiedy nie reagował postrzelił podejrzane napastnika.

Terroryści potrafili ukryć ładunek wybuchowy w najróżniejszych miejscach. Zdarza się, że robią odlew krawężnika w takich sposób, że na pierwszy rzut oka nie widać, że ukryta jest w nim bomba – tłumaczył wykładowca.

Ładunki wybuchowe mogą być odpalane za pomocą kabla, drogą radiową albo wybuchają po nadeptaniu na bom-



bę lub w zamachu samobójczym.

Potem żołnierze pokazywali jak przeszukują najbliższe otoczenie każdego z pojazdów. Następnie zajęli się „rannym” zamachowcem, który próbował jeszcze użyć granatu.

Kiedy neutralizowali niewybuch, jeden z pojazdów opanowali „terroryści” ukryci w tłumie i rozpoczęła się gwałtowna strzelanina. W powietrzu czuć było zapach prochu. Niektórzy widzowie zasłaniali uszy, huk w Rynku był spory. Ostatecznie żołnierze poradzi sobie z napastnikami.

Największe zainteresowanie wzbudził pokaz wśród męskiej części publiczności. Zaniepokojeni turyści z zagranicy z niepokojem dopytywali przechodniów i wojskowych obsługujących pokaz, co to się dzieje.

źródło:wroclaw.pl

R E K L A M A

0zł

Wpisowe 0zł
Zaświadczenia 0zł
Legitymacja 0zł
Egzaminy 0zł
Indeks 0zł

Brak JAKIKOLWIEK UKRYTYCH opłat i kar!

Gramy w otwarte karty!

Wałbrzych
Rynek 20, tel. 74 843 30 30
www.walbrzych.zak.edu.pl

Możliwość zapisu ONLINE!

0zł

Wybór właściwego przedszkola ma duże znaczenie

Okres pobytu w przedszkolu jest niezwykle ważny dla każdego dziecka. To wtedy uczy się, jak prawidłowo funkcjonować w grupie, wtedy również przyswaja wiedzę, która przydaje się nie tylko w przedszkolu, ale i w dalszym życiu dziecka. Dlatego ważne jest aby prowadzone było przez profesjonalistów z dużym doświadczeniem.

Wielu rodziców stawia sobie pytanie - dlaczego warto posłać dziecko do przedszkola i czy w ogóle je tam posyłać?

Odpowiedź brzmi - tak, warto. Przede wszystkim to mama zostaje z maluchem do 2 roku życia, a potem może go posłać do przedszkola, do najmłodszej grupy. Często zdarza się również, że rodzice potrzebują wsparcia w pierwszych dniach pobytu dziecka w przedszkolu. Jest wiele plusów uczęszczania dziecka do przedszkola. Każdy z nich jest ważny z punktu widzenia jego dalszego rozwoju. Dziecko najszybciej i najbardziej rozwija się w okresie między 1 a 5 rokiem życia. Wtedy ujawniają się jego zdolności i umiejętności, a także talenty. Każda umiejętność, każdy talent, w który się zainwestuje, przyniesie w przyszłości korzyści

Rozwój intelektualny przedszkolaka w badaniach Loeb i in.

Zarówno dzieci wychowywane w domu jak i uczęszczające do przedszkola oceniono pod kątem umiejętności matematycznych i językowych. Oceniano umiejętność rozpoznawania liter, wyrazów, wyodrębniania zgłoski rozpoczynającej i kończącej słyszany wyraz, rymowania, zasób słownictwa oraz zdolność rozu-

mienia słów. Test matematyczny badał znajomość cyfr oraz orientację przestrzenną i zdolność rozwiązywania problemów.

Okazało się, że najlepiej w tym zakresie wypadły dzieci posłane do przedszkola już w między drugim a trzecim rokiem życia, pod warunkiem że trafiły do placówki o wysokim standardzie. Dzieci, które wcześniej uczęszczały do żłobka, czy też podjęły edukację przedszkolną później nie różniły się pod tym względem od dzieci wychowywanych w domu. Dzieci, które w wieku 2-3 lat trafiły do zwykłych, publicznych przedszkoli także nie były bardziej rozwinięte intelektualnie.

Przedszkole okazało się też pomagać w rozwoju intelektualnym dzieci z różnych środowisk domowych.

Bogactwo zabawek edukacyjnych, książeczek i rozwijających intelektualnie zabaw pobudzało rozwój poznawczy dzieci. Jako obiektywni i doświadczeni pedagodzy wiemy, że dziecko nie może trafić w przypadkowe ręce. Pamiętajmy o tym, że okres dzieciństwa jest jedynym takim w życiu, kiedy można bawić się i być bez troskim. Potem, gdy zacznie się szkoła, nie będzie już na to tyle czasu.

Pobyt w przedszkolu bardzo korzystnie wpływa na rozwój wszystkich umiejętności. Dziecko systematycznie uczęszczające do przedszkola bierze udział

w zajęciach prowadzonych przez nauczyciela i specjalistów zajęć dodatkowych. Poznaje na nich nowe zagadnienia z zakresu językowego, matematycznego, przyrodniczego. Rozwija swoje umiejętności ruchowe, biorąc udział w zajęciach sportowych. Uczy się kilku języków obcych, gry na skrzypcach, próbuje bawić się w balet. Ważne, by zajęcia były prowadzone w odpowiedni, ciekawy sposób w formie zabawy, a to mogą sprawić tylko specjaliści z doświadczeniem, bo im nie umknie żaden szczegół. Mając doświadczenie, patrzą na dzieci i wiedzą co jest im potrzebne. Tak ważny etap w życiu dziecka nie może być poligonem, na którym można eksperymentować, bo następnie nadrobić stracony czas na odpowiedni rozwój dziecka czasem jest bardzo trudny.

Wybór właściwego przedszkola jest bardzo ważny, bardzo szybko procentuje i efekty są widoczne w rozwoju intelektualnym i fizycznym dziecka.

Dziecko to mały człowiek. Nie oznacza to jednak, że jego potrzeby w związku z tym są mniejsze - wręcz przeciwnie. Oprócz miłości, ubrań i mądrych zabawek potrzebuje bodźców, które w odpowiedni sposób mogą ukierunkować jego rozwój. W przeciwnym wypadku traci z wiekiem naturalną chęć nauki. Ważne jest więc by dziecko trafiło w ręce najlepszych specjalistów - profesjonalistów z doświadczeniem i zamiłowaniem do pracy z dziećmi. Prowadząc rozmowy kwalifikacyjne z przyszłymi pracownikami bierzemy pod uwagę również charakter człowieka, czy przebywanie z dzieckiem jest dla niego przyjemnością i zaszczytem.

Wszyscy psychologowie są zgodni, że dzieciństwo to najważniejszy etap w życiu. Od niego zależy w znacznym stopniu dalszy rozwój człowieka. To właśnie ten okres, w którym kształtują się podstawowe funkcje psychiczne i biologiczne. Warto mieć tego świadomość, a wtedy każdy będzie się starał jak najbardziej

wspomóc dziecko w harmonijnym rozwoju. Bardzo ważnym elementem jest, by przedszkole nie było wyposażane i przygotowywane przez osoby, które nie mają w tym zakresie doświadczenia lub kierują się ponad miarę względami ekonomicznymi, ponieważ warunki materialne techniczne, zwłaszcza ich szczegóły, tworzą się na wielkie dzieło. To nie tylko pasja i miłość do dzieci, ale i odpowiednie przygotowanie naukowe oraz doświadczenie pozwala stworzyć miejsce dla dziecka, które jest bezpieczne i wzorcowe pod względem doboru zabawek, pomocy czy kąciaków zajęć. Wprawne oko pomoże wychwycić niedoskonałości i w porę subtelnie, i dyplomatycznie ingerować, by dać dziecku to, co najlepsze.

Według MEN Pierwsze lata życia dziecka decydują o jego rozwoju i dalszych losach. Znacząca część możliwości intelektualnych człowieka kształtuje się w pierwszych latach życia. Większość wrodzonych predyspozycji rozwija się intensywnie w wieku przedszkolnym, dotyczy to także zdolności uczenia się. Działania edukacyjne, stymulowanie rozwoju intelektualnego i społecznego dziecka przynoszą najlepsze rezultaty właśnie w okresie przedszkolnym. Jest to także najlepszy okres na zapobieganie ewentualnym trudnościom w nauce - niwelowanie dysharmonii rozwojowych, terapię zaburzeń, wyrównywanie zaniedbań środowiskowych. Umiejętności, które małe dzieci wynoszą z przedszkola, procentują w szkole lepszymi wynikami w nauce, a w dorosłym życiu lepszym funkcjonowaniem społecznym i zawodowym.

zabawa, zabawa

nowe doświadczenia

nowi ludzie



Tel. 602 231 533

PRZEDSZKOLA, KTÓRE OD RODZICÓW POSIADAJĄ MANDAT ZAUFANIA

Wałbrzych:

Przedszkole Niepubliczne BAJKA
oraz Oddział Żłobkowy
ul. Bogusławskiego 2 Wałbrzych
tel. 74 84 232 09
tel. 502 249 174

Przedszkole Niepubliczne
JEDYNECZKA
ul. Mickiewicza 17a Wałbrzych
tel. 74 84 263 40 lub 46
tel. 666 557 921

Świebodzice:

Przedszkole Niepubliczne
Koniczynka
Osiedle Sudeckie 12 Świebodzice
tel. 74 640 27 21

Przedszkole Niepubliczne
Koniczynka I
ul. Świdnicka 32-34 Świebodzice
tel. 74 854 02 46
tel. 602 231 533

Boguszków-Gorce:

Przedszkole Niepubliczne
Koniczynka II
ul. Warszawska 1 Boguszków-Gorce
tel. 74 84 40 455

Bielawa

Zbiornik dalej bez wody

Starosta Dzierżoniowski może już nieodpłatnie przekazać Zbiornik Wodny „Sudety” Bielawie. To efekt zarządzenia podpisanego na początku września przez Wojewodę Dolnośląskiego.



Po uchynieniu przez wojewodę ze względów formalnych poprzedniego zarządzenia starosta Janusz Guzdek zmuszony był wstrzymać wszystkie działania w sprawie przekazania gruntu pod zbiornikiem na rzecz Bielawy. Teraz je wznowia, potwierdzając tym samym swoje stanowisko, że ta nieruchomość powinna być własnością gminy.

Zarządzenie wydane we wrześniu jest ważne przez rok. Starosta, kierując się dobrem mieszkańców Bielawy, nie będzie zwlekał z podpisaniem aktu notarialnego. Przekaze nieruchomość należącą do Skarbu Państwa najszybciej, jak to będzie możliwe, ale z troską o to, by sprawa została przeprowadzona poprawnie

pod względem formalnym.

Starosta od początku podkreślał, że ma to olbrzymie znaczenie w sytuacji zapowiadanej przez burmistrza Bielawy procesu sądowego z użytkownikiem wieczystym zbiornika. Wszelkie niedociągnięcia prywatny inwestor mógłby w łatwy sposób zaskarżyć, co tylko wydłużyłoby sprawę.

Po przeniesieniu prawa własności Gmina będzie miała wszelkie dokumenty, na podstawie których będzie mogła się starać o napełnienie zbiornika wodą. A więc to, kiedy mieszkańcy będą mogli korzystać ze zbiornika, zależy będzie już tylko od burmistrza Bielawy.

źródło: pow.dzierżoniow

Strzegom

Renowacja cmentarza żydowskiego w Strzegomiu

Rozpoczyna się końcowy etap renowacji cmentarza żydowskiego w Strzegomiu. 15 września br. przyjechała do Morawy trzecia już grupa młodych bezrobotnych z powiatu Barnim pod opieką Mario Hellmich, kierownika robót w Strzegomiu. Młodzi ludzie z Niemiec wraz z młodzieżą z Zespołu Szkół w Strzegomiu pod opieką Doroty Sozańskiej, zastępcy dyrektora zakończą prace renowacyjne na cmentarzu żydowskim. W zakresie wykonywanych prac przewidziano sprzątnięcie cmentarza i wykonanie nakrywy granitowej na murze wokół cmentarza. Wsparcie materialowe z ramienia Urzędu Miejskiego w Strzegomiu udziela uczestnikom projektu ZUK Sp. z o. o..

Na terenie cmentarza pracowały trzy grupy młodych bezrobotnych z Niemiec w ramach dwóch projektów z budżetu regionalnego V – pod nazwą „W dobrej formie dla MOL” z powiatu Märkisch - Oderland i „Droga do przyszłości” z powiatu Barnim. Partnerem projektu ze strony polskiej jest Zespół Szkół w Strzegomiu. Projekty wspiera Urząd Miejski w Strzegomiu, Gmina Wyznaniowa Żydowska i Fundacja Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego. Celem projektu jest rozszerzenie kompetencji międzykulturowych, poprawa umiejętności zawodowych i relacji interpersonalnych, do-



skonalenie umiejętności językowych i praca w zespole.

Warto zaznaczyć, że projekt renowacji cmentarza żydowskiego w Strzegomiu opracował Günter Grützner, kierownik projektów Stowarzyszenia na Rzecz Wspierania Zatrudnienia i Kwalifikacji Zawodowych w Bad Freienwalde. Projekt został sfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

źródło: u.m.strzegom

**TYLKO U NAS!!!
2 dyplomy
w 2 lata!
NOWOŚĆ**

STUDIA I STOPNIA
Bezpieczeństwo narodowe
Pedagogika
Zarządzanie
Zdrowie publiczne

W Społecznej studiujesz - w przyszłość inwestujesz

REKRUTACJA Wydział w Świdnicy
ul. Franciszkańska 7
58-100 Świdnica
tel. (74) 857 57 91
e-mail: swidnica@spoleczna.pl

REKRUTACJA Bolesławiec
ul. Słowackiego 2
59-700 Bolesławiec
tel. (75) 615 12 93
e-mail: boleslawiec@spoleczna.pl

www.swidnica.spoleczna.pl www.boleslawiec.spoleczna.pl

BOGATA OFERTA SPECJALIZACJI NA KIERUNKACH:

STUDIA I STOPNIA

Zarządzanie
Bezpieczeństwo i zarządzanie kryzysowe
Psychologia zarządzania i doradztwa zawodowego
Marketing i zarządzanie logistyczne
Rachunkowość i zarządzanie finansami
Zarządzanie organizacjami
Zarządzanie zasobami ludzkimi

Pedagogika
Pedagogika lecznicza z ortopedagogiką
Diagnoza i terapia pedagogiczna
Pedagogika opiekuńcza z językiem obcym
Pedagogika wieku dziecięcego z edukacją informatyczną

STUDIA II STOPNIA

Zarządzanie
Marketing międzynarodowy
Zarządzanie strategiczne
Logistyka
Metodologia badań społecznych
Koncepcje zarządzania
Zarządzanie w ochronie zdrowia
Zarządzanie w turystyce i hotelarstwie

Pedagogika
Pedagogika opiekuńczo-wychowawcza
Doradztwo zawodowe
Pedagogika wieku dziecięcego z edukacją informatyczną

Bezpieczeństwo narodowe
Zarządzanie kryzysowe i ratownictwo
Służby mundurowe i bezpieczeństwo państwa
Ochrona osób, mienia i imprez masowych

Zdrowie publiczne
Promocja zdrowia
Organizacja i zarządzanie w ochronie zdrowia
Ubezpieczenia społeczne i zdrowotne
Bezpieczeństwo i higiena pracy, ergonomia
Epidemiologia i higiena
Opieka paliatywna
Zarządzanie bezpieczeństwem żywności

2 dyplomy w 2 lata!

- dyplom magistra i świadectwo studiów podyplomowych
- oszczędność czasu i pieniędzy
- praktyczny i nowoczesny charakter studiów
- bogatsze CV

**„Klub Menedżera”
Koło naukowe**

Czy gminom potrzebna jest policja śmieciowa?

Jeśli samorządy racjonalnie ukształtują gospodarowanie odpadami, to niepotrzebna będzie policja śmieciowa, bo same przypilnują realizacji nałożonych na nie zobowiązań.

Minister środowiska Marcin Korolec przyznaje, że co jakiś czas słyszy postulaty stworzenia policji śmieciowej. Według niego, jeśli system gospodarowania odpadami będzie racjonalnie ukształtowany, a samorządy zaczęły myśleć o celach, jakie muszą zrealizować na swoim terenie i dopasują do nich infrastrukturę, to same będą pilnowały realizacji zobowiązań, które są na nie nałożone.

Dobrze posegregowany papier, plastik, szkło i metal może być surowcem, którym samorządy będą mogły również handlować. Na przykład w Skandynawii dobrze posegregowane odpady są w niektórych miejscach odbierane za darmo - podkreśla minister.

Jednocześnie wyjaśnia, że nie chciałby tworzyć dodatkowych organów, takich jak policja śmieciowa, bo mnożenie bytów kontrolnych jest dzisiaj niepotrzebne.

- Jeśli w ramach formalnych



konsultacji pojawią się wnioski o rozbudowanie jakiejś części administracji lub dołożenie kompetencji kontrolnych, to będziemy się nad tym zastanawiać. Jeżeli już trzeba by było coś w tym kierunku zrobić, to wolalbym wzmocnić wojewódzkie inspektoraty ochrony środowiska, bo te instytucje już istnieją

- tłumaczy minister Marcin Korolec.

Dodaje, że kontrola jest potrzebna, bo dzięki niej dowiadujemy się m.in. o zupełnie nieodpowiedzialnych ustaleniach samorządów, takich jak zgoda na ograniczenie odbioru odpadów od mieszkańców do jednego razu na kwartał.

- Jest to kompletne nieporozumienie i myślę, że takie władze zostaną odpowiednio w wyborach ocenione. Osobiście nie wyobrażam sobie funkcjonowania przez trzy miesiące z odpadami w piwnicy - mówi minister Korolec.

Przypomina jednocześnie, że dziś wdrażanie ustawy śmieciowej kontrolują nie tylko wojewódzkie inspektoraty ochrony środowiska.

- W trakcie moich podróży po Polsce słyszałem, że gminy też prowadzą kontrolę tego, w jaki sposób przedsiębiorcy wywiązują się z podjętych zobowiązań. W niektórych przypadkach samorządy musiały wytykać firmom błędy - wyjaśnia minister.

Samorządom z kolei błędy wytykają prowadzący regionalne instalacje przetwarzania odpadów komunalnych.

- Zgłaszają nam problem polegający na braku nadzoru gmin nad odbierającymi odpady ko-

munalne, przez co brakuje strumienia odpadów w regionalnych instalacjach - informuje Emilia Kołaczek z Departamentu Gospodarki Odpadami Ministerstwa Środowiska.

Problemem jest też nadzór nad segregacją u źródła, czyli w domach mieszkańców. W tym wypadku, jak tłumaczy Karolina Kulicka, dyrektor Departamentu Informacji o Środowisku Ministerstwa Środowiska, niezbędna jest dobra komunikacja z mieszkańcami.

- Zamieszanie wokół ustawy śmieciowej w lipcu tego roku pokazało, jak istotny jest właściwy dialog z mieszkańcami. Jeżeli mieszkańcy nie będą mieli praktycznych instrukcji, gdzie wrzucać na przykład karton po mleku, to trudno będzie sprostać normom unijnym i zobowiązaniom w zakresie odpowiednich poziomów recyklingu i odzysku - uważa Karolina Kulicka.

źródło:portalsamorzadow

Muzeum Sztolni Walimskich

Od 1943 roku w rejonie Gór Sowich Niemcy prowadzili zakrojone na szeroką skalę i z ogromnym rozmachem prace budowlane pod wspólnym kryptonimem "Riese" ("Olbrzym"). Budowa nie została nigdy ukończona, a jej pozostałością jest szereg podziemnych kompleksów i budowli naziemnych do dziś owianych mgłą tajemnicy co do ich przeznaczenia. Niezwykłość tych obiektów od lat przyciąga w rejon Dolnego Śląska rzesze badaczy i poszukiwaczy przygód. Przez dziesięciolecia możliwość podziwiania ogromu pracy, jaką włożono w drążenie kilometrów tuneli w litej skale kosztem tysięcy istnień ludzkich była dostępna tylko nielicznym śmiałkom. Dziś jednak udało nam się stworzyć możliwość, aby i Państwo mogli w sposób bezpieczny poznać choć część projektu "Riese".



Zwiedzanie:

od poniedziałku do piątku
od 9.00 do 18.00
w soboty, niedziele i święta
od 9.00 do 19.00

Muzeum Sztolni Walimskich
ul. 3 Maja 26, 58-320 WALIM
tel/fax. (0-74) 845-73-00
e-mail: muzeum@sztolnie.

Zamek Grodno w Zagórzcu Śląskim

Jedna z najstarszych warowni na Dolnym Śląsku. Kryje w swoich starych murach wiele tajemnic, również o skarbach z okresu II wojny światowej. Zamek słynie z wielu legend. Jedną z nich to legenda o księżniczce Małgorzacie, której duch podobno do dziś krąży po zamkowych komnatach.

ZWIEDZANIE:
Poniedziałek - piątek godz. 9.00 - 18.00
sobota - niedziela godz. 9.00 - 19.00
tel. 74 845-33-60
www.grodnozamek.pl
zamek@grodnozamek.pl





Region

Oszukiwali starsze osoby
„na warzywko”

Bolesławieccy policjanci zatrzymali 3 osoby, których ofiarami działań przestępczych były osoby starsze. Sprawcy wmawiali pokrzywdzonym, że ktoś z ich rodziny zamówił warzywa, za które trzeba teraz zapłacić. Za oszustwo grozi kara do 8 lat pozbawienia wolności.

Funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Bolesławcu zatrzymali 3 – osobową grupę podejrzaną o oszukiwanie starszych osób. Dwóch mężczyzn oraz kobieta w wieku od 26 do 29 lat wpadło po tym, jak doprowadzili do niekorzystnego rozporządzenia mieniem 84 – letnią mieszkankę Bolesławca.

Cały proceder polegał na wyszukiwaniu osób w podeszłym wieku, a następnie wmawianiu im, że ktoś z rodziny zamówił warzywa za określoną cenę. W grę wchodziła sprzedaż ziemniaków lub cebuli, przy czym podawane ceny potrafiły stanowić nawet dwukrotność tych rynkowych. Taki mechanizm działania został przez sprawców zastosowany w przypadku 84 – latki, jednak nie poprzestali oni na samym oszustwie. Kiedy kobieta płaciła za ziemniaki jednemu z podejrzanych, drugi wykorzystał tą chwilę i ukradł z mieszkania 400 złotych.

W toku prowadzonych czynności funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Bolesławcu zabezpieczyli przy zatrzymanych pieniądze, które między innymi pochodziły z przestępstwa dokonanego na terenie Bolesławca. Ponadto policjanci ustalili, że zatrzymani swoje



działania przestępcze prowadzili od około roku na terenie województwa dolnośląskiego.

W związku z powyższym policjanci proszą wszystkie osoby, które zostały w podobny sposób pokrzywdzone albo mają informację o zaistnieniu podobnych zdarzeń o zgłoszenie się do Komendy Policji.

źródło: dolnoslaska.policja

Wałbrzych

Policjanci wyciągnęli kobietę z rzeki

Policjanci z powiatu strzelińskiego uratowali kobietę zanurzoną w wzburzonej wodzie jednej z rzek na terenie gminy Wiązów. Funkcjonariusze weszli do rzeki i wyciągnęli ją na brzeg. Po udzieleniu pomocy 32-latkę okazało się, że jest nietrzeźwa. Badanie wykazało blisko 0,7 promila alkoholu w jej organizmie. W tym przypadku, szybko podjęte przez policjantów działania ratownicze, zapobiegły być może tragedii.

Policjanci z Posterunku Policji w Wiązowie uratowali znajdującą się w wodzie kobietę. Do zdarzenia doszło w 17 września 2013 roku.

Tuż przed godziną 10.00 funkcjonariusze zauważyli kobietę, która nie potrafiła samodzielnie wydostać się z rzeki. Z uwagi na znacznie podniesiony stan wody i zawirowania policjanci postanowili natychmiast przystąpić do działań ratowniczych.

Obaj funkcjonariusze weszli do wody i wyciągnęli wyziebioną 32 - latkę ratując jej życie. Okryli ją mundurem i kocami termicznymi.

Po udzieleniu pomocy okazało się, że kobieta jest nietrzeźwa. Badanie wykazało u niej blisko 0,7 promila alkoholu w organizmie. Kobieta trafiła do szpitala i obecnie jej życiu i zdrowiu nie zagraża niebezpieczeństwo.



W tym przypadku pomoc policjantów nadeszła na czas i wszystko skończyło się dobrze.

źródło: dolnoslaska.policja

Świdnica

Odnaleźli zaginionego 97 - letniego grzybiarza

Policjanci z Polkowic prowadząc działania poszukiwawcze, odnaleźli w lesie starszego mężczyznę, który zgubił się zbierając grzyby. Na ślad 97 – latka trafił policyjny pies tropiący. Mężczyzna, choć w chwili odnalezienia był w dobrej kondycji i nie opuszczał go humor, został przewieziony do szpitala.

Jak wynika z przeprowadzonych przez funkcjonariuszy ustaleń, mężczyzna około godziny 15.00 poinformował najbliższych, że wychodzi na grzyby w rejon lasów przy miejscowości Dzików. Gdy do późnych godzin wieczornych nie wrócił do domu, rodzina zgłosiła policji jego zaginięcie.

Akcję poszukiwawczą prowadziło kilkudziesięciu funkcjonariuszy. W nocy jednak nie udało się odnaleźć mężczyzny. Dopiero nad ranem, gdy przygotowany był już do poszukiwań śmigłowiec, policjanci wspierani przez członków ochotniczej straży pożarnej, odnaleźli w lesie mężczyznę. Na jego ślad trafił policyjny pies tropiący i doprowadził on funkcjonariuszy do zaginionego.



Mężczyzna nie odczuwał żadnych dolegliwości, a policjantów ujął swoim poczuciem humoru. Mimo wszystko został przewieziony do szpitala na obserwację i przeprowadzenie badań.

źródło: dolnoslaska.policja

R E K L A M A

KOŁOSOWSKI
Stefan & Krzysztof

KOSTKA GRANITOWA
ELEMENTY BUDOWLANE
- parapety, schody, blaty itp.

NAGROBKI

NOWOCZESNE WZORY
CENY PRODUCENTA
WYSTAWA NAGROBKÓW:
Wieśnica k/Strzegomia

tel. 605 566 894
tel. fax. 74 855 68 78
e-mail: biuro@kamieniarstwo-kołosowski.pl

NASZ REGION DOLNOŚLĄSKI

GAZETA BEZPŁATNA

Siedziba: ul. Niepodległości 114, 58- 303 Wałbrzych

Redaktor naczelny: Dariusz Gustab
Biuro Ogłoszeń: tel. 604 05 86 85;
e-mail: gazeta.naszregion@wp.pl

Redaguje zespół
Kontakt z redakcją:
forumpolskie@wp.pl

Skład: TPNET - Studio Graficzne;
www.pawezka.pl

Druk: Polskapresse Poligrafia
o/Wrocław
Redakcja nie odpowiada za treść reklam

Herbatki ziołowe - smaczne i zdrowe!

Herbatki ziołowe są doskonałym lekiem na rozmaite dolegliwości. Są też najprzyjemniejszą formą przyjmowania ziół, choć czasami bywają gorzkie w smaku (można je dosładzać miodem). W większości są jednak przepyszne - głównie malinowa, z dzikiej róży, jagodowa czy miętowa!

Często spotykamy osoby, które przyznają, że regularnie „piją ziółka” i niekoniecznie są to osoby wiekowe, bowiem równie dobrze służą ludziom młodym i dzieciom, którym nawet zaleca się picie niektórych herbat, nie tylko dla ich walorów smakowych.

Niektóre zioła wpływają kojąco tylko na jedno schorzenie, większość jednak działa kompleksowo na wiele różnych dolegliwości, nie powodując przy tym żadnych ubocznych skutków.

Moc rumianku - pozbądź się bólu!

Jednym z czołowych ziół do herbat jest troszkę w ostatnich czasach zapomniany rumianek. Herbatka rumiankowa ma działanie rozkurczowe, przeciwbólowe, przeciwbakteryjne, pobudza trawienie a rów-

nocześnie działa wiatropędnie i moczopędnie, dodatkowo ułatwia wydzielanie gazów. Napar z rumianku powinny pić osoby starsze, ale i dzieci. Przydatny jest przy różnych dolegliwościach wątroby i niektórych schorzeniach kobiecych.

Orzeźwiająca mięta - popraw apetyt!

Wyśmienitą herbatką orzeźwiającą oraz leczniczą jest herbata ziołowa z mięty pieprzowej. Rozgrzewa, działa rozkurczowo, żółciopędnie i dezynfekująco. Poprawia pracę żołądka, wpływa korzystnie na apetyt. Mięta zawiera olejki eteryczne, mentol, garbniki, terpeny, gorycze i flawonoidy, wit. C i prowitaminę A.

Melisa i lipa - dla spokoju i przeciw przeziębieniom!

Niezwykle cenny i lubiany

przez wiele osób jest napój sporządzony z melisy lekarskiej. Zioło to ma lekko cytrynowy zapach. Zawiera olejki eteryczne, garbniki, gorycze, terpeny, kwasy organiczne, cukry i sole mineralne. Melisa ma właściwości rozkurczowe i uspokajające, jest zalecana w nerwicach, neurastenii, nadpobudliwości nerwowej i bezsenności na tle nerwowym. Zalecana na żołądek osobom nerwowym.

Wyśmienity jest także napar z lipy, której kwiaty charakteryzują się mocnym, miodowym zapachem. Zawiera garbniki, śluzu, pektyny, flawonoidy, kwasy organiczne, sole mineralne, olejki eteryczne, cukry i kilka witamin. Posiada właściwości napotne i przeciwgorączkowe, napar lipowy pomocny jest przy przeziębieniach, anginach, chorobach nerek, pęcherza, jak również przy nerwicach.

Herbatki z fiołka i pokrzywy - zalecz trądzik, pobudź przemianę materii!

Na trądzik młodzieńczy, czyli przypadłość spędzającą sen z powiek niejednemu nastolat-kowi, zaleca się picie herbatki z fiołka trójbarwnego, zwanego także bratkiem polnym.



Ma właściwości napotne i moczopędne. Wspomaga walkę z nieżyłtami górnych dróg oddechowych i suchym kaszlem.

Niezastąpiona jest herbata z pokrzywy zwyczajnej, zawierająca wartościowe karotenoidy, flawonoidy, chlorofil, witaminy C i A, sole mineralne: potas, wapń, żelazo, garbniki, tłuszcze, węglowodany oraz białka. Ma

cenne właściwości moczopędne oraz krwiotwórcze, pobudzające przemianę materii. Pokrzywę zaleca się też często przy anemii i niedokrwistości. Najwartościowsza jest pokrzywa młoda i świeża, z której robi się sok bądź młodziutkie listki dodaje do potraw (zup, sałatek).

źródło:

medycyna-alternatywna.wieszjak

ZIOŁA Z UPRAW EKOLOGICZNYCH

HERBATY ZIOŁOWE, SUPLEMENTY DIETY – POLECANE PRZY RÓŻNYCH DOLEGLIWOŚCIACH

Sklep „Kropka” Wałbrzych - dzielnica Podgórze ul. Niepodległości 114
tel. 533 174 397 (ok. 2 km od Galerii Victoria)

Stoiska Firmowe Producentów ekologicznych herbat i ziół



Herbaty Ziołowe
z Upraw Ekologicznych – Certyfikowane
duży wybór:

Bio-energia
Bomba witaminowa
Dla Niejadka
Na chrypkę
Morwa biała
Fitnes
Mitorzębowa
Przy Depresji
Dla Nerwusów
Dla Serduszka
Rozgrzewająca Eko
Polecana przy miażdżycy
Polecana przy alergii
Wspomagająca krążenie
Wspomagająca pracę nerek
Wspomagająca pracę wątroby
Dla „Żołądkowców”
Polecana przy depresji
Polecana przy cukrzycy
Polecana przy nadciśnieniu
Polecana przy zgadze
Uodparniająca
Bądź zdrow z ziołami jeżówki
Trzustkowa Eko

Właściwości miodu



Miód ma walory odżywcze i lecznicze. Jest łatwo przyswajalny przez organizm. Enzymy nadają temu produktowi cechy leku, gdyż wiążą toksyny. Żelazo zawarte w miodzie jest prawie całkowicie przyswajalne przez organizm człowieka. Zawartość inhibiny i rutyny sprawia, że ma on wyraźne działanie bakterio-bójcze. U osób wyczerpanych pracą, miód powoduje szybką regenerację organizmu. Jest jedynym w swoim rodzaju środkiem odżywczym dla serca, a także lekiem przy niedomaganiach tego organu. Miód korzystnie wpływa na układ nerwowy, uspokaja, wzmacnia pracę umysłową, zwalcza migrenowe bóle głowy, zwiększa odporność na zakażenia i infekcje oraz ma działanie przeciwzapalne. Dodatkowo ma zastosowanie w leczeniu dróg oddechowych, układu krążenia, układu pokarmowego, wątroby, układu nerwowego, chorób wewnętrznych i zewnętrznych.

Właściwości miodu lipowego

Działa on antyseptycznie i uspokajająco. Dla wzmocnienia jego działania dobrze jest dodać go do herbaty z kwiatu lipowego. Zastosowanie swoje znajduje w stanach gorączkowych, kaszlu, zapaleniu oskrzeli. Miód ten skuteczny jest przy leczeniu przeziębienia, w stanach niepokoju i bezsenności. Ma jasnożółtą barwę i ostry smak, z wyczuwalnym posmakiem lipy. Miód lipowy szczególnie ceni się za cechy wspomagające leczenie przeziębienia i grypy. Miód lipowy ma działanie antybiotyczne, przeciwgorączkowe i przeciwkaszlowe. Ułatwia zasypianie, łagodzi stres i równoważy ciśnienie.

Właściwości miodu rzepakowego

Stosowany jest głównie przy schorzeniach płucnych i sercowych. Poza tym również przy zaparciach, schorzeniach wątroby, nerek i przewodu moczowego. Miód rzepakowy jest słodki z gorzkawą nutą i odznacza się słomkowym kolorem. Zawiera olejki eteryczne, witaminy, aminokwasy i dużą ilość glukozy. Bardzo szybko ulega krystalizacji, pod wpływem której staje się niemal biały. Miód rzepakowy ma właściwości detoksacyjne, jest łagodny dla wątroby. Lecznicze właściwości miodu rzepakowego wykorzystuje się przy schorzeniach serca i stanach zapalnych górnych dróg oddechowych. Przyspiesza gojenie się ran i chroni przed zakażeniem.

Właściwości miodu wielokwiatowego

Miód ten stosowany jest przy różnego rodzaju alergiach oraz katarze siennym. Jak każdy miód ma właściwości lecznicze serca i chorób przeziębieniowych. Ma żółtą barwę, po skryształizowaniu przybiera kolor jasnobrunatny. Jest bardzo słodki. Właściwości miodu wielokwiatowego wy-

korzystuje się przy takich dolegliwościach jak: anemia, zmęczenie, zapalenie gardła, przeziębienie. Miód wielokwiatowy pomocny jest w leczeniu chorób serca, regulacji ciśnienia oraz alergii. Polecany jest szczególnie osobom uczulonym na pyłki roślin, dzięki niemu łatwiej znosi się wiosenne alergie.

Właściwości miodu akacjowego

Zalecany jest diabetikom, przy przeziębieniach i trudnościach trawiennych oraz schorzeniach nerek i przewodu moczowego. Miód akacjowy zawiera dużą ilość fruktozy, a także izo flawony i glikozydy. Bardzo wolno się krystalizuje. Miód akacjowy przyspiesza regenerację błon śluzowych żołądka, przez co zapobiega chorobom wrzodowym żołądka i dwunastnicy, wspomaga także trawienie. Właściwości miodu akacjowego wykorzystywane są również przy schorzeniach nerek i dróg moczowych. Ten rodzaj miodu ma działanie bakterio-bójcze i moczopędne.

Właściwości miodu gryczanego

Zastosowanie znajduje przy leczeniu nieżytów górnych dróg oddechowych. Sprzyja tworzeniu się kostnicy i przez wzgląd na swoje właściwości zaleca się jego spożywanie przy złamaniach. Pomocny jest w stanach wyczerpania nerwowego, a także przy leczeniu miażdżycy, nadciśnienia, zapaleniu nerek i przy grykach gorączkowych. Zawiera dużo biopierwiastków. Ma on ciemną barwę bursztynową i płynną konsystencję. Po skryształizowaniu kolorem przypomina mocną herbatę. Miód gryczany łatwo rozpoznać po ostrym, lekko piekącym smaku. W odróżnieniu od innych rodzajów miodu, miód gryczany zawiera substancję wzmacniającą i oczyszczającą naczynia krwionośne - rutynę. Z tego powodu jest on po-

lecany zwłaszcza osobom starszym, szczególnie narażonym na schorzenia układu krwionośnego. Rutyna ma także właściwości przyspieszające gojenie ran zewnętrznych i wewnętrznych. Miód gryczany jest bogaty w minerały i witaminy. Ze względu na dużą zawartość magnezu zaleca się jego spożywanie przy stanach wyczerpania nerwowego. Bursztynowy nektar korzystnie wpływa również na pamięć.

Właściwości miodu spadziowego

Miód ten zawiera dużo białka, a tym samym posiada większe wartości odżywcze i lecznicze od miodów nektarowych. Stosowany jest przy anemiach i zaburzeniach przemiany materii. Ze spadzi iglastej leczy się nieżyt górnych dróg oddechowych. Miód ten powstaje z lepkiej substancji występującej na drzewach i krzewach takich jak: świerki, jodły, sosny, modrzewie, dęby, klony, lipy, brzozy, buki, wierzy, głóg. Ma charakterystyczny zielonkawy kolor i korzenny smak, jednakże spośród wszystkich rodzajów miodu jest najmniej słodki. Właściwości miodu spadziowego wykorzystywane są do produkcji syropów wykrztuśnych. Miód spadziowy ma również działanie przeciwzapalne i antybakteryjne.

Właściwości miodu wrzosowego

Lecznicze właściwości miodu wrzosowego wykorzystywane są głównie przy schorzeniach układu moczowego, kamicy nerkowej, zapaleniu jelit i biegunkach. Znajduje również zastosowanie w leczeniu prostaty. Ma barwę ciemnobrunatną, po skryształizowaniu – pomarańczową i uzyskuje konsystencję galaretowatą. Charakteryzuje się ostrym, gorzkim smakiem. Ze względu na antyseptyczne właściwości, po miód wrzosowy warto sięgnąć w stanach zapalnych jamy ustnej.

Agnes

POLSKIE MIODY SAMO ZDROWIE

Stoisko firmowe - SKLEP "KROPKA", Wałbrzych – dzielnica Podgórze,
ul. Niepodległości 114, (ok 2 km od Galerii Victoria), tel. 533 174 397

MIODY PITNE

Staropolski
Diastowski

MIODY Z BIESZCZAD MIODY Z MAZUR

MIÓD wielokwiatowy i rzepakowy
Cena miodu 19,99 zł/kg

MIÓD: lipowy, gryczany, akacjowy
Cena miodu 23,50 zł/kg

Polecamy także miody: spadziowy, wrzosowy, oraz malinowo-mniszkowy

Żywność organiczna

Żywność organiczna czyli żywność ekologiczna - to taka, która została wytworzona całkowicie bez pestycydów i nawozów sztucznych. Czy warto jest płacić za nią wyższą cenę niż za żywność z upraw nieekologicznych?

Żywność ekologiczna ma nie tylko lepszy smak od tradycyjnie produkowanej, ale jest także dużo zdrowsza.

Badania przeprowadzone przez naukowców z uniwersytetu kalifornijskiego w Stanach Zjednoczonych wykazały, że warzywa i owoce z upraw ekologicznych posiadają więcej witamin i składników odżywczych niż te z upraw, gdzie stosowane są pestycydy. I tak, pomidory pochodzące z upraw organicznych mają niemal dwa razy wyższe (o ok. 79 - 97%) stężenie pozytywnie działających na zdrowie przeciwutleniaczy - flawonoidów (m.in. powodują one obniżenie ciśnienia krwi, zmniejszając ryzyko chorób serca i udarów mózgu, wspierają naturalne mechanizmy obronne naszych komórek). Owoce i warzywa z "naturalnych" upraw mają także więcej witaminy C w porównaniu z roślinami uprawianymi w sposób zwykły. Ponadto, z badań angielskich naukowców wynika, że w mleku krów z hodowli ekologicznych jest o 50-80% więcej antyoksydantów niż

w tym produkowanym na masową skalę.

Oprócz właściwości dobroczynnych dla organizmu, produkcja żywności organicznej jest także bezpieczna dla środowiska naturalnego. Kupując zatem zdrową, ekologiczną żywność, chronimy środowisko naturalne.

Zasady zdrowego odżywiania

Spożywaj 4-5 posiłków dziennie bez podjadania. Ważne jest, aby oprócz niskokalorycznej żywności jadać o stałych porach. Nie należy najadać się do syta, tylko zaspokajając głód.

Płyny należy pić przed posiłkiem albo 2 godziny po posiłku. Picie podczas posiłku nie tylko zaburza proces trawienia, ale również jest przyczyną powstawania gazów, wzdęć i zaparć. Ponadto podczas jedzenia „na sucho” zjemy mniej posiłku i jesteśmy bardziej nasyćeni.

Dokładnie gryź i przeżuwaj spożywaną pokarm.

Spożywaj produkty z niskim indeksem glikemicznym i niskim ładunkiem glik-

micznym. Wysoki poziom insuliny sprzyja nadwadze. Spożywanie produktów z wysokim indeksem glikemicznym powoduje chwilowy, szybki wzrost poziomu glukozy we krwi. Również przetwarzanie produktów żywnościowych podwyższa indeks i ładunek glikemiczny.

Unikaj nadmiernej ilości cholesterolu. Unikaj przede wszystkim tłustego, smażonego mięsa czerwonego, które zastąp bądź chudym mięsem drobiowym lub najlepiej rybami. Jeżeli już bardzo lubisz czerwone mięso, lepiej przygotować je gotowane lub pieczone. Nie polewaj je jednak tłustymi sosami. Najważniejsze jest w diecie duża ilość warzyw i owoców, najlepiej jak najmniej przetworzonych, w tym także warzywa kiszone. One bowiem mają najwięcej witamin, minerałów.

Spożywaj ostatni posiłek co najmniej 2 godziny przed snem.

Unikaj roślin zbieranych poza okresem wegetacyjnym (nowalijek). Mają one przede wszystkim inny skład i zamiast cukrów i białek zawierają azotany, które są

przyczyną powstawania w jamie ustnej rakotwórczych nitrozoaminów.

Pij co najmniej 1,5l płynów dziennie, ogranicz spożywanie kawy i czarnej herbaty. Nie należy wypijać kawy i herbaty, która stoi kilka godzin, ponieważ tworzą się w nich substancje szkodliwe.

Unikaj spożywania produktów wytworzonych z białej maki. Najlepiej spożywać pieczywo ciemne, wyprodukowane z mąki graham lub pełnoziarnistej.

Spożywaj jogurty naturalne, kefir oraz maślankę zamiast mleka krowiego, gdyż w przeciwieństwie do niego, produkty te zawierają dobroczynne kultury bakterii, które powodują, że produkty są już w części „przetrawione” i są przyjazne dla flory bakteryjnej jelit. Mleko natomiast zawiera kazeinę, którą organizm ludzki nie trawi, stąd też mleko jest ciężko strawne.

Unikaj również soli i glutaminianu sodu, które powodują nadciśnienie.

Agnes

**Przyprawy ziołowe
bez chemii**

**BEZ SUBSTANCJI
KONSERWUJĄCYCH
I POLEPSZACZY
SMAKU**

**Smak Zdrowia
w Twojej Kuchni**

Sklep „Kropka”
Wałbrzych - dzielnica Podgórze
ul. Niepodległości 114 tel. 533 174 397
(ok 2 km od Galerii Victoria)

Dieta wegetariańska a zdrowie

Wegetariański styl życia zmniejsza ryzyko wystąpienia nie tylko chorób układu naczyniowo-sercowego, ale także cukrzycy typu II, kamicy nerkowej i kamicy woreczka żółciowego. Wykazano mniejszą ilość zachorowań na nowotwory.

I tak na przykład, wysoki udział nasion roślin strączkowych chroni przed nowotworami żołądka i prostaty. Stosowanie diety wegetariańskiej powoduje też cofanie się zmian miażdżycowych i ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała. Korzyści zdrowotne diet wegetariańskich wynikają z niższej zawartości w nich nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu, a większej ilości błonnika, magnezu, potasu, kwasu foliowego i antyoksydantów: β-karotenu (witaminy A), witaminy C, witaminy E oraz fitowiązków. Diety te bogate są w warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe.

Przy diecie wegetariańskiej należy uważać, by organizmowi nie brakowało żelaza i pełnowartościowego białka. Źródłem tego pierwszego pierwiastka są warzywa: kapusta kiszona, ziemniaki, buraki, dynia czy brokuły oraz owoce: jabłka,

gruszki, śliwki, melony, mango. Natomiast białko zawierają warzywa strączkowe, które w diecie wegetarian powinny zastąpić mięso. Najbardziej znanym substytutem mięsa jest soja. To źródło nie tylko białka, ale także witamin z grupy B oraz potasu, fosforu, żelaza, magnezu i wapnia. Jej niewątpliwą zaletą to fakt, że przygotowanie z niej posiłku jest naprawdę proste. W sklepach kupimy kotlety sojowe, gołąbki, pasztety i parówki sojowe. Szczególnie zdrowe jest tofu - twaróg sojowy. Natomiast osoby, które nie mogą pić zwykłego mleka, powinny sięgnąć po jego sojowy odpowiednik. Mimo niewątpliwych zalet, soi nie powinno się spożywać w nadmiarze. Dlatego w bezmięsnej diecie nie może zabraknąć fasoli, soczewicy, ciecierzycy, bobu czy grochu. Mają właściwości podobne do soi, a ponadto zawierają sporo substancji przeciwutleniających i fitoestrogenów. Z soczewicy

przygotujemy zupy kremy, kotlety, nadaje się ona też na farsz do pierogów. Ciecierzycę dobrze smakuje z innymi warzywami, można z niej zrobić zupy i sałatki. Groch warto łączyć z ryżem, robić z niego pasty do chleba i puree. Bób dodaje się do makaronów, lasagne, sałatek.

Soczewica

Zielona, czerwona i żółta – takie rodzaje ziaren soczewicy można kupić w sklepach w całej Polsce. Każdą z nich ma odrobinę inne właściwości i inaczej się ją gotuje. Najdłużej gotuje się soczewicę zieloną, aby zmiękała konieczniej musi pozostać w gotującym wrzątku do 60 minut. Aby skrócić ten czas można ją wcześniej namoczyć na co najmniej dwie godziny, wtedy gotowanie potrwa zaledwie 40 minut. Gotowanie soczewicy żółtej i czerwonej jest znacznie szybsze. Ziarnom w tych kolorach wystarczy zaledwie 15-20 minut gotowania. Posolić soczewicę



należy dopiero pod koniec gotowania, w innym przypadku ziarna stwardnieją i nie będą zbyt smaczne, choć nadal pozostaną jadalne. Podobnie kwaśne dodatki - pomidory, wino czy ocet, należy dodawać, gdy nasiona są już miękkie.

Soczewica zielona, czerwona i żółta najadają się jako składnik zup, gulaszów, pasztetów, naleśników, pierogów i sałatek. Brązowa odmiana jest najtwardsza i nie rozpada się, przez

co doskonale nadaje się na przykład do sałatek. Jej gotowanie przy uprzednim namoczeniu nie powinno przekroczyć 50 minut. Soczewica czarna - Beluga jest niezwykle pożywna i smaczna. Doskonale nadaje się jako dodatek do zup, dań jednogarnkowych oraz pikantnych przekąsek. Nie wymaga wcześniejszego namaczania, gotuje się ją 20-25 minut.

Alexandra

R
E
K
L
A
M
A



- WYROBY Z AMARANTUSA
- WYROBY GARMAŻERYJNE
- PASZTECIKI
- MLEKO SOJOWE
- WĘDLINY WEGETARIAŃSKIE
- WYROBY ZBOŻOWE
- PRODUKTY STRĄCZKOWE

Naturalnie Zdrowe Wyroby Wegetariańskie

NIE ZAWIERAJĄCE BIAŁKA ZWIERZĘCEGO



Sklep „Kropka”

Wałbrzych - dzielnica Podgórze
ul. Niepodległości 114 tel. 533 174 397
(ok 2 km od Galerii Victoria)

Nietolerancja glukozy

Celiakia (inaczej choroba trzewna) to trwająca całe życie immunologiczna choroba o podłożu genetycznym, charakteryzująca się nietolerancją glutenu, białka zapasowego zawartego w zbożach (pszenicy, życie, jęczmieniu, owsie). W efekcie toksycznego działania glutenu wchłanianie pokarmu jest upośledzone, co prowadzi do wystąpienia różnorodnych objawów klinicznych. Jedyną metodą leczenia celiakii jest stosowanie przez całe życie ścisłej diety bezglutenowej.

Choroba może ujawnić się w każdym wieku, nie tylko w okresie dziecięcym, ale podczas dorastania, ciąży u kobiet, dużego stresu, po silnej infekcji, poważnej operacji itd. Obecnie najczęściej wykrywa się celiakię u osób 30-50-letnich, choć zdarzają się przypadki choroby u osób 80-letnich. Kobiety chorują dwa razy częściej niż mężczyźni.

Celiakia jest najpoważniejszą nietolerancją pokarmową człowieka. Częstość zachorowań określa się przynajmniej 1:100 osób. W Polsce wykrywa się jedynie niewielki odsetek wszystkich przypadków. Przyjąć należy, że choruje około 380 000 osób, z czego ogromna większość, bo aż około 360 000 osób nie jest

świadomych choroby.

Najpowszechniejszą konsekwencją nieleczonej celiakii jest anemia wiążąca się z niedoborem żelaza oraz podwyższony cholesterol, ale także osteoporoza, która atakuje coraz większą grupę Polaków. Nie mniej niebezpieczną konsekwencją zaniedbań w leczeniu celiakii jest wzrost zachorowalności na nowotwory układu pokarmowego u osób ze zdiagnozowaną chorobą trzewną. Tu na pierwszy plan wysuwa się chłoniak jelita cienkiego, o którym wiadomo, że u pacjentów ze zdiagnozowaną celiakią występuje nawet czterdzieści razy częściej niż u osób, u których nie stwierdzono choroby trzewnej. Duże niebezpieczeństwo

stanowią również zaburzenia psychiczne, w tym stany depresyjne, z którymi zmagają się co dziesiąty chory, w przypadku kobiet brak zainteresowania przestrzeganiem zasad diety bezglutenowej może zaś owocować również trudnościami z zająciem w ciążę, a także skłonnością do poronień.

Gluten jest czynnikiem toksycznym w celiakii, alergii, ale także w niedawno opisaną przez naukowców i lekarzy nadwrażliwość (tzw. gluten sensitivity).

Produktami naturalnie bezglutenowymi są: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proso, gryka, tapioka, amarantus, mamiok, soczewica, fasola, sago, sorgo, orzechy, a także mięso,

owoce i warzywa.

Za bezglutenowe uznaje się również produkty przetworzone, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (20 mg na kg) i oznacza się je międzynarodowym znakiem przekreślonego kłosa.

Zabronione w diecie bezglutenowej są: pszenica (także orkisz), jęczmień, żyto i zwykły owies i wszystkie produkty z ich dodatkiem.

W obrocie żywnością bezglutenową można spotkać produkty, w których wprowadzono zastoso-

bia pszenna w takich produktach pozbawiona jest glutenu.

Obecnie na polskim rynku obecne są nie tylko gotowe produkty w postaci pieczywa czy półprodukty niezbędne do ich wytworzenia, ale również ciastka, ciasteczka, musli, wędliny czy makarony. W Wałbrzychu tego typu produkty dostępne są w sklepie ze zdrową żywnością „Kropka” mieszczącym się przy ul. Niepodległości 114 (dzielnica Podgórze).

Alexandra



PRODUKTY

BEZGLUTENOWE

Stoisko firmowe Balviten - SKLEP "KROPKA", Wałbrzych – dzielnica Podgórze, ul. Niepodległości 114, (ok 2 km od Galerii Victoria), tel. 533 174 397

szeroki asortyment

PROMOCJA!



R E K L A M A

Klasztorna Tajemnica Zdrowia

SKLEP KROPKA POLECA:



FRANCISZKAŃSKIE ZIOŁOWO-KORZENNE NALEWKI I BALSAMY



BALSAM PANEWNICKI Nalewka ziołowa przeznaczona dla osób z problemami trawiennymi.
LIQUOR PANEWNICKI Nalewka ziołowo-korzenna pomaga utrzymać wątrobę w dobrej kondycji.
ANTYGRYPINUM Nalewka stosowana przy występowaniu dolegliwości grypowo-przebiegniowych.
BALSAM JEROZOLIMSKI Nalewka pomaga utrzymać górne drogi oddechowe w zdrowiu.
ALLIUMSANA nalewka ziołowo-czosnkowa, wszechstronne działanie na zdrowie.
ZDROWE SERCE nalewka franciszkańska bezalkoholowa, suplement diety.
TONIK ODTRUWAJĄCY nalewka franciszkańska bezalkoholowa. Poprawia pracę układu pokarmowego.
NALEWKA NA ODCHUDZANIE nalewka franciszkańska bezalkoholowa, suplement diety.
ZDROWY SEN nalewka franciszkańska bezalkoholowa, suplement diety.

ORAZ HERBATY ZIOŁOWE

- Klasztorna tajemnica
- Na podwyższony cholesterol i trójglicerydy
- Na nerki i układ moczowy
- Na drogi oddechowe
- Wspomagająca utrzymać prawidłową funkcję prostaty
- Wspomagająca stawy przeciwreumatyczna
- Super kość - bogata w krzem
- Na nadwagę i złą przemianę materii
- Gastryczna przeciwzapalna, przeciw-wrzodowa
- Wspomagająca utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy
- Na serce i układ krążenia
- Polecana w stanach przemęczenia
- Naturalny antybiotyk
- Na wątrobę



Produkty do nabycia: Herbarium św. Franciszka przy Klasztorze Franciszkanów w Panewnikach.
Stoisko z produktami klasztorными: Sklep Kropka -dzielnica Podgórze (Wałbrzych)
ul. Niepodległości 114 tel 553 174 397
(ok 2 km od Galerii Victoria)