

Sage

MEDICA

MAGAZYN MEDYCZNY

**CUKIER,
KTÓREGO
NIE CZUJESZ**

- ukryty w zwykłym koszyku

MENOPAUZA

- ciało się zmienia, życie trwa

**PADA? DZIEŃ
NIE MUSI
STANĄĆ
W MIEJSCU**

NIE JESTEŚMY Z CUKRU

*O cukrze, menopauzie i jesiennej codzienności
- bez straszenia, z konkretami!*



SPIS treści

OD REDAKCJI

03 *Jesień, której nie trzeba przeczekiwać*

18 *Pięć książek na jesień*

PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

12 *Piotrków za o zł albo prawie o zł*

25 *Listopad w Piotrkowie*

ODŻYWIANIE I DIETA

22 *Cukry i węglowodany na etykiecie*

27 *Senność po obiedzie*

31 *Wspólny stół, gdy ktoś ma cukrzycę*

35 *Jesiennie kolacje*

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

04 *Pada? Spacer nie musi być długi*

41 *10 minut spaceru po kolacji*

ZDROWIE I PROFILAKTYKA

07 *Cukrzyca typu 2 może długo nie dawać objawów*

09 *Glukoza, HbA1c i OGTT*

16 *Jesienny kalendarz zdrowia*

43 *Menopauza -nie tylko uderzenia gorąca*

ROZRYWKA

48 *Folka*

50 *Wykreślanka i sudoku*



JESIEŃ, KTÓREJ NIE TRZEBA PRZECZEKIWAĆ

Jesienią świat potrafi się skurczyć po cichu. Ten numer podpowiada, jak zauważyć zmiany w zdrowiu i codzienności oraz zamienić lekturę w jedną konkretną decyzję.



Drodzy Czytelnicy,
Jesienią świat potrafi się skurczyć. Najpierw odpada spacer, bo szybciej robi się ciemno. Potem spotkanie, na które trudno wyjść w deszcz, i drobna sprawa odłożona na lepszy dzień. Po kilku tygodniach codzienność mieści się między domem, sklepem, obowiązkami i tymi samymi kilkoma trasami. Zmiana przychodzi stopniowo, więc łatwo ją przeoczyć.

W tym wydaniu przyglądamy się temu, co dzieje się po cichu. Czasem zmieniają się wyniki badań, zanim organizm wyśle wyraźny sygnał. Czasem ciało zaczyna inaczej reagować na posiłki, sen, wysiłek albo kolejny etap życia. Bywa też, że zwykły dzień staje się zbyt ciasny, choć trudno wskazać moment, w którym przestaliśmy wychodzić, spotykać się i próbować nowych rzeczy.

Jednym z głównych tematów numeru jest cukier. Rozmowa o nim łatwo zamienia się w rachunek sumienia: kto jadł słodczy, kto przytył, kto powinien być bardziej uważać.

Wynik badania nie ocenia charakteru człowieka. Potrzebna jest spokojna rozmowa, rzetelna ocena zdrowia i zrozumienie codziennych nawyków.

Przyglądamy się również zmianom zachodzącym w ciele kobiety. Menopauza może wpływać na samopoczucie i codzienne funkcjonowanie, ale każda kobieta przechodzi ten okres inaczej. O takich doświadczeniach można mówić zwyczajnie i konkretnie.

W magazynie zostawiamy też miejsce na Piotrków, książki, wspólne posiłki i krótkie wyjścia, które można zmieścić w normalnym tygodniu. Nie każdy deszczowy poranek trzeba polubić. Warto jednak dopilnować, żeby pogoda i wcześniejszy zmrok nie odebrały nam całego świata poza domem.

Niektóre teksty można przeczytać w kilka minut, inne zostawiliśmy dłuższe, bo wyniki badań, zmiany ciała i rodzinne decyzje nie mieszczą się w jednym akapicie. Każdy prowadzi jednak do konkretnej rozmowy lub działania.

Po lekturze nie trzeba pamiętać wszystkiego. Wystarczy jedna decyzja: zapytać o badanie, zapisać objaw, porównać dwa produkty, wyjść na krótką trasę albo umówić rozmowę odkładaną od miesięcy.

Życzymy jesieni, której nie trzeba przeczekiwać.

PADA? SPACER NIE MUSI BYĆ DŁUGI

Najtrudniejsze bywają pierwsze trzy minuty.

Krótkie wyjście można dopasować do pogody, sprawności i samopoczucia — bez zamieniania go w trening.



Po pracy laptop jest już zamknięty, obiad zjedzony, a za oknem od rana pada. Kurtka wisi w przedpokoju, a kanapa jest kilka kroków dalej. Najwięcej wysiłku pochłaniają czasem pierwsze trzy minuty: znalezienie suchych butów, wybór krótkiej trasy i przekroczenie progu.

Jeden wieczór w domu niczego nie zmienia. Po kilku deszczowych tygodniach łatwo jednak wykreślić z planu spacer, drogę do sklepu i zwykłe spotkanie. Dzień stopniowo mieści się między mieszkaniem, samochodem i miejscem pracy. Krótkie wyjście przerywa siedzenie, zmienia otoczenie i pozwala załatwić małą sprawę pieszo. Deszczu nadal można nie lubić.

Krótki spacer też się liczy

Ruch nie zaczyna się od treningu. Światowa Organizacja Zdrowia zalicza do aktywności także chodzenie, przemieszczanie się po mieście i codzienne obowiązki. Liczy się droga po pieczywo, przejście na przystanek i kilka minut wokół domu. Wyjście zmienia perspektywę. Wzrok odrywa się od ekranu, a uwaga wraca do przejścia dla pieszych, mokrych liści i światła w witrynach. W jasnej części dnia dochodzi kontakt z naturalnym światłem, jednym z sygnałów pomagających organizmowi odróżniać dzień od nocy. Pojedynczy spacer nie leczy jednak bezsenności ani obniżonego nastroju. Gdy przygnębienie lub wycofanie trwają dłużej, warto porozmawiać ze specjalistą.

Spacer na 12, 20 albo 45 minut

Podane czasy są wariantami organizacyjnymi, a nie normami medycznymi. Długość wyjścia zależy od sprawności, chorób, nawierzchni, pogody i samopoczucia. Jeżeli dziś bezpieczne jest pięć minut, właśnie tyle trwa właściwy wariant.

12 minut

Najkrótsza pętla wokół budynku, droga do paczkomatu albo spacer do końca ulicy. Ten wariant pomaga, gdy najtrudniej jest zacząć. Pozwala sprawdzić, czy chodnik nie jest śliski, podeszwa trzyma się nawierzchni, a kurtka chroni przed deszczem. Po sześciu minutach można zawrócić.

20 minut

Znana, oświetlona trasa do sklepu, piekarni lub biblioteki. Dobrze, jeśli po drodze można na chwilę stanąć pod dachem. Ta wersja nie wymaga planowania wyprawy i łączy ruch ze sprawą, która i tak czekała na załatwienie.

45 minut

Dłuższe wyjście pasuje do dnia z dobrą widocznością, spokojnym wiatrem i zapasem sił. Można połączyć je z zakupami, parkiem albo rozmową. Trasa powinna mieć punkt skrót. Gdy pogoda się pogorszy lub pojawi się zmęczenie, wcześniejszy powrót nadal jest dobrze wykonanym planem.

TRZY WERSJE NA RÓŻNY DZIEŃ

12 min

Najkrótsza pętla; po 6 minutach można zawrócić

20 min

Znana oświetlona trasa i jedna mała sprawa.

45 min

Dłuższe wyjście z punktem skrót.

Jeżeli dziś bezpieczne jest pięć minut, właśnie tyle trwa właściwy wariant.

Spacer po pracy, ze starszą osobą albo z dzieckiem

Osoba pracująca z domu zamyka komputer, lecz nadal zostaje w pokoju, w którym spędziła cały dzień. Pomaga stała kolejność: koniec pracy, buty, krótka pętla, dopiero później herbata. Spacer staje się granicą między obowiązkami a wieczorem.

Osobie starszej albo mającej trudności z równowagą lepiej służy krótka, znana trasa z równą nawierzchnią i miejscem do odpoczynku. Po deszczu zdradliwe bywają mokre liście, krawężniki i nierówne płyty. Odblask, telefon oraz przyczepna podeszwa są ważniejsze niż dystans. Przy niepewnym chodzie warto wyjść z kimś lub wybrać ruch pod dachem. Spacer nie zastępuje zaleconych ćwiczeń siły i równowagi.

Dziecko nadaje tempo wyjściu. **Jeden cel wystarczy:** dojsz do piekarni, znaleźć trzy żółte liście albo sprawdzić kałuże. Dorosły planuje szybki powrót i zmianę mokrego ubrania. Kwadrans w dobrym nastroju jest więcej wart niż długa wyprawa zakończona marznięciem.



Buty, odbłask i dwie gotowe trasy

Przygotowania potrafią zużyć chęć do wyjścia. W jednym miejscu warto trzymać kurtkę z kapturem, buty z przyczepną podeszwą, odbłask lub małą lampkę, telefon i klucze. Parasol sprawdza się przy słabym wietrze, o ile nie zasłania drogi i nie utrudnia równowagi. Po powrocie przydadzą się suche skarpetki i mały ręcznik.

W pamięci albo telefonie wystarczą dwie trasy: najkrótsza pętla oraz droga do sklepu, przystanku lub biblioteki. Obie powinny mieć punkt, z którego da się szybko zawrócić. Wtedy zamiast rozstrzygać całe wyjście, wybieramy trasę pasującą do pogody. Po kilku wyjściach wiadomo już, gdzie zbiera się woda, który chodnik pokrywają liście i przy jakim wietrze parasol bardziej przeszkadza, niż pomaga. To lokalna mapa jesieni, dokładniejsza od prognozy dla całego miasta.

Kiedy przełożyć albo przerwać spacer

Zwykły deszcz wymaga innego ubrania. Burza, silny wiatr, gołoledź, zalana droga, ulewa ograniczająca widoczność lub ostrzeżenie pogodowe są powodem do przełożenia wyjścia. Podczas burzy schronienie daje zamknięty budynek lub samochód z twardym dachem. Wiata, altana i samotne drzewo nie chronią przed piorunem. Ostrzeżenia publikuje IMGW.

Spacer trzeba przerwać przy bólu lub ucisku w klatce piersiowej, nasilonej duszności, omdlewaniu, silnych zawrotach głowy, nagłym osłabieniu albo nowych zaburzeniach równowagi. Gorączka i ostra infekcja wymagają odpoczynku. Przy chorobie przewlekłej zakres ruchu ustala się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Plan zastępczy może oznaczać kilka przejść po mieszkaniu, ćwiczenia zalecone przez specjalistę albo spacer przesunięty na jaśniejszą porę. Rozsądek polega tu na rozróżnieniu mokrego chodnika od warunków, przy których lepiej zamknąć drzwi.

KIEDY ZMIENIĆ PLAN

Przełoż wyjście, jeśli pojawia się:

- ✓ burza,
- ✓ silny wiatr,
- ✓ gołoledź,
- ✓ zalana droga,
- ✓ ulewa ograniczająca widoczność,
- ✓ ostrzeżenie pogodowe.

Przed każdym wyjściem sprawdź IMGW!

Przerwij spacer, jeśli pojawia się:

- ✓ ból lub ucisk w klatce piersiowej,
- ✓ nasiloną duszność,
- ✓ omdlewanie,
- ✓ silne zawroty głowy,
- ✓ nagłe osłabienie,
- ✓ nowe zaburzenia równowagi.



CUKRZYCA TYPU 2 MOŻE DŁUGO NIE DAWAĆ OBJAWÓW

Glukoza na czczo, HbA_{1c} i OGTT opisują różne fragmenty gospodarki glukozowej.

Lekarz wybiera badanie, ocenia jego wiarygodność i zestawia wynik z historią zdrowia.



Cukrzyca typu 2 może przez długi czas nie dawać wyraźnych objawów. Zmiany zwykle narastają stopniowo, więc człowiek nadal pracuje, prowadzi dom, chodzi na spacer i nie zauważa momentu, w którym gospodarka glukozowa zaczyna działać inaczej. Silne pragnienie, częste oddawanie moczu czy niezamierzona utrata masy ciała mogą się pojawić, ale ich brak nie wyklucza zaburzeń. Zmęczenie, senność i okresowo gorsze widzenie także nie rozstrzygają sprawy, bo mają wiele możliwych przyczyn. Badanie przesiewowe wykonuje się właśnie po to, by sprawdzić gospodarkę glukozową u osoby bez typowych dolegliwości.

Dobre samopoczucie jest ważną informacją, lecz nie zastępuje wyniku laboratoryjnego ani oceny czynników ryzyka.

Dlaczego lekarz zleca badanie, gdy nic nie dolega?

O potrzebie badania nie decyduje wygląd ani jeden produkt w jadłospisie. Lekarz uwzględni wiek, wcześniejsze wyniki, choroby, przyjmowane leki, aktywność, ciśnienie, masę ciała i historię rodzinną. U kobiet ważną informacją jest również przebyta cukrzyca ciążowa. Osoba szczupła i aktywna może potrzebować kontroli ze względu na wynik sprzed kilku lat lub cukrzycę u rodziców. Większa masa ciała także nie jest rozpoznaniem. Cukrzyca typu 2 ma wiele przyczyn. Sprowadzanie jej do jedzenia słodczy utrudnia rozmowę o zdrowiu, a czasem zniechęca pacjenta do badania. Skierowanie nie oznacza, że lekarz już stwierdził chorobę. Oznacza, że chce sprawdzić sytuację w sposób, którego nie zastąpi ocena samopoczucia.

KIEDY PYTAĆ O BADANIE

Każda osoba po 25. roku życia

Raz na 3 lata

Dowolny wiek + co najmniej jeden czynnik ryzyka

Raz w roku



Kiedy warto zapytać o badanie?

Zalecenia Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego z 2026 roku wskazują dwa rytmy badań przesiewowych:

Każda osoba po 45. roku życia

Jak często: Raz na 3 lata

Osoba w dowolnym wieku z co najmniej jednym czynnikiem ryzyka

Jak często: Raz w roku

Do czynników ryzyka należą między innymi nadwaga lub otyłość, mała aktywność fizyczna, cukrzyca u rodziców albo rodzeństwa, nadciśnienie, zaburzenia lipidowe, choroba sercowo-naczyniowa, stłuszczeniowa choroba wątroby, stan przedcukrzycowy, PCOS, przebyta cukrzyca ciążowa oraz urodzenie dziecka o masie powyżej 4000 g. Lista służy do rozmowy z lekarzem, nie do samodzielnego przyznawania sobie punktów i rozpoznania.

CZYNNIKI RYZYKA DO ROZMOWY Z LEKARZEM

! Lista czynników ryzyka służy do rozmowy z lekarzem, nie do samodzielnego rozpoznania:

- nadwaga lub otyłość,
- cukrzyca u rodziców albo rodzeństwa,
- zaburzenia lipidowe,
- stłuszczeniowa choroba wątroby,
- PCOS,
- urodzenie dziecka o masie powyżej 4000g,
- mała aktywność fizyczna,
- nadciśnienie,
- choroba sercowo-naczyniowa,
- stan przedcukrzycowy,
- przebyta cukrzyca ciążowa.

Prawidłowy wynik jest dobrą wiadomością, ale nie certyfikatem ważnym bezterminowo. Pozwala ustalić, kiedy wrócić do kontroli. Wynik nieprawidłowy lub niejasny też nie powinien uruchamiać samodzielnego leczenia. Czasem potrzebne jest powtórzenie oznaczenia, czasem inne badanie, a czasem wystarczy kontrola po ustalonym czasie.

Co dalej z wynikiem?

WYNIK PRAWIDŁOWY

USTAL TERMIN KOLEJNEJ KONTROLI

WYNIK NIEPRAWIDŁOWY LUB NIEJASNY

NIE ROZPOCZYNAJ SAMODZIELNIE LECZENIA

LEKARZ DECYDUJE:

powtórzenie oznaczenia / inne badanie / kontrola po ustalonym czasie

Wynik ocenia się razem z historią zdrowia.

Jak wspierać bliską osobę i szanować jej samodzielność

Najbardziej przydatna pomoc jest konkretna i uzgodniona. Można odszukać stare wyniki, spisać leki, przypomnieć o pobraniu albo pójść na wizytę, jeśli pacjent tego chce. Kontrolowanie talerza, komentowanie masy ciała i interpretowanie każdego domowego pomiaru podnosi napięcie, a nie zastępuje edukacji diabetologicznej. Po rozpoznaniu cukrzycy bliska osoba może wziąć udział w edukacji i poznać indywidualny plan postępowania, jeśli pacjent tego chce. Zakres pomocy zależy od leczenia i samodzielności konkretnej osoby; zasad ustalonych dla jednego pacjenta nie należy przenosić na drugiego. Dobre wsparcie zaczyna się od pytania: „W czym mam ci pomóc?”.

GLUKOZA, HbA1c I OGTT

- co pokazuje każde badanie?

W codziennej rozmowie mówimy o „badaniu cukru”. W laboratorium oznacza się glukozę albo HbA1c. Każdy test odpowiada na inne pytanie, dlatego wyniki mogą się różnić i nadal być prawidłowo wykonane. Nie istnieje jedno badanie najlepsze dla wszystkich, a nie każda osoba potrzebuje całego zestawu.

Każde badanie odpowiada na inne pytanie.

Co może wpływać na wynik?

Infekcja, niedawny zabieg, silne obciążenie organizmu i część leków mogą wpływać na wynik. Leków nie należy odstawiać ani przesuwać samodzielnie. Jeśli preparat wymaga szczególnego postępowania przed badaniem, instrukcję przekazuje lekarz. Podczas OGTT trzeba powiedzieć personelowi o wymiotach lub niemożności wypicia całej porcji, bo taki test może nie nadawać się do interpretacji.

POWIEDZ O TYM LEKARZOWI LUB PERSONELOWI LABORATORIUM:



Infekcja



Niedawny zabieg



**Silne obciążenie
organizmu**



Część leków

! NIE ODSZTAWIAJ ANI NIE PRZESUWAJ LEKÓW SAMODZIELNIE.

! Podczas OGTT powiedz personelowi o wymiotach lub niemożności wypicia całej porcji

GLUKOZA NA CZCZO

Co pokazuje:

Stężenie glukozy w jednym porannym momencie.

Jak się przygotować:

Co najmniej 8 godzin bez kalorii; można pić wodę. Oznaczenie wykonuje się w osoczu krwi żyłnej.

Ograniczenie:

Nie opisuje reakcji po posiłku ani całych poprzednich tygodni.

HbA1c

Co pokazuje:

Ekspozycję organizmu na glukozę w przybliżeniu z ostatnich 3 miesięcy; większe znaczenie mają ostatnie tygodnie.

Jak się przygotować:

Samo badanie nie wymaga bycia na czczo.

Ograniczenie:

Nie pokazuje pojedynczych wzrostów po posiłku ani niedocukrzeń; może być niemiarodajne, gdy zmienia się czas życia krwinek czerwonych.

OGTT

Co pokazuje:

Reakcję po wypiciu roztworu zawierającego 75 g glukozy; u dorosłych ocenia się wynik na czczo i po 2 godzinach.

Jak się przygotować:

Przed testem trzeba jeść zwyczajnie, bez celowego ograniczania węglowodanów. Badanie odbywa się rano, po przespanej nocy i co najmniej 8 godzinach bez kalorii. Przez 2 godziny pozostaje się w spoczynku.

Ograniczenie:

Test może ujawnić zaburzenie niewidoczne na czczo, ale nie jest potrzebny każdemu i wymaga starannego przygotowania.

**NIE ISTNIEJE JEDNO BADANIE NAJLEPSZE DLA WSZYSTKICH.
NIE KAŻDA OSOBA POTRZEBUJE CAŁEGO ZESTAWU**

Jak czytać progi rozpoznania?

Poniższe wartości dotyczą dorosłych poza ciążą i badań laboratoryjnych: glukozy w osoczu krwi żyłnej oraz HbA1c oznaczonej standaryzowaną metodą. Nie są celami leczenia dla osób z już rozpoznaną cukrzycą.

Glukoza na czczo

Zakres prawidłowy: poniżej 100 mg/dl, czyli poniżej 5,6 mmol/l

Stan przedcukrzycowy: 100–125 mg/dl, czyli 5,6–6,9 mmol/l

Próg rozpoznania cukrzycy: co najmniej 126 mg/dl, czyli co najmniej 7,0 mmol/l

Glukoza w 120. minucie OGTT

Zakres prawidłowy: poniżej 140 mg/dl, czyli poniżej 7,8 mmol/l

Stan przedcukrzycowy: 140–199 mg/dl, czyli 7,8–11,0 mmol/l

Próg rozpoznania cukrzycy: co najmniej 200 mg/dl, czyli co najmniej 11,1 mmol/l

HbA1c

Zakres prawidłowy: poniżej 5,7%, czyli poniżej 39 mmol/mol

Stan przedcukrzycowy: 5,7–6,4%, czyli 39–47 mmol/mol

Próg rozpoznania cukrzycy: co najmniej 6,5%, czyli co najmniej 48 mmol/mol

To nie są cele leczenia. Rozpoznanie oparte na glukozie na czczo wymaga dwóch wyników osiagających próg cukrzycy

Rozpoznanie oparte na glukozie na czczo wymaga dwóch wyników osiagających próg cukrzycy. Glikemia przygodna, oznaczona niezależnie od posiłku, pozwala rozpoznać cukrzycę przy wartości co najmniej 200 mg/dl tylko wtedy, gdy towarzyszą jej typowe objawy hiperglikemii. W ciąży i u dzieci obowiązują odrębne reguły.



Glukometr, system ciągłego monitorowania glukozy i szybkie gabinetowe oznaczenie HbA1c nie służą do rozpoznawania cukrzycy.

! Domowy pomiar może być ważnym sygnałem i pomagać w prowadzeniu już rozpoznanej choroby, lecz progi z tabeli odnoszą się do badań laboratoryjnych.

Dlaczego wyniki mogą się różnić?

Marta i Jerzy to dwa hipotetyczne przykłady pokazujące różne układy wyników. U Marty glukoza na czczo wynosi 96 mg/dl, HbA1c 5,6%, a po dwóch godzinach OGTT glukoza osiąga 168 mg/dl. Dwa pierwsze wyniki nie wchodzą w zakres stanu przedcukrzycowego, ale OGTT ujawnia zaburzenie niewidoczne w porannym pomiarze.

U Jerzego jedna glukoza na czczo wynosi 131 mg/dl, HbA1c 5,8%, a wynik po OGTT 136 mg/dl. Lekarz nie uśrednia liczb. Sprawdza przygotowanie, choroby i leki, po czym powtarza glukozę na czczo w innym dniu, bo rozpoznanie oparte na tym kryterium wymaga potwierdzenia. Rozbieżność jest informacją, a nie powodem do wybrania wyniku, który brzmi najspokojniej lub najbardziej alarmująco.

Marta:

- glukoza na czczo 96 mg/dl,
- HbA1c 5,6%,
- OGTT po 2h 168mg/dl.

OGTT ujawnia zaburzenie niewidoczne w poranny,

Jerzy:

- jedna glukoza na czczo 131 mg/dl,
- HbA1c 5,8%,
- OGTT po 2h 136 mg/dl.

Lekarz sprawdza okoliczności i powtarza glukozę na czczo w innym dniu.

Lekarz nie uśrednia liczb. Rozbieżność jest informacją.

Kiedy HbA1c może mylić?

HbA1c zależy od glukozy, ale także od czasu życia krwinek czerwonych i właściwości hemoglobiny. Wynik może być mniej wiarygodny między innymi przy części niedokrwistości i hemoglobinopatii, po utracie krwi lub transfuzji, podczas leczenia erytropoetyną, u osób dializowanych, przy części terapii stosowanych w HIV, a także w ciąży i połogu. Kierunek błędu nie zawsze jest taki sam. Niedobór żelaza może zawyżać HbA1c, natomiast skrócenie życia krwinek może je zaniżyć. Po transfuzji wynik bywa trudny do przewidzenia. Gdy taka okoliczność ma znaczenie, lekarz opiera diagnostykę na wiarygodnych oznaczeniach glukozy w osoczu.

Co zabrać na wizytę?

- pełne wyniki z datami, jednostkami i nazwą laboratorium;
- wcześniejsze wyniki glukozy, HbA1c i OGTT, także prawidłowe;
- listę leków i suplementów wraz z dawkami;
- informację o przygotowaniu, infekcji, zabiegu, utracie krwi, transfuzji, niedokrwistości lub dializach;
- jeśli wykonujesz pomiary domowe: wartości, godziny oraz ich związek z posiłkiem.

NATYCHMIASTOWA POMOC MEDYCZNA

- ! **Wymioty**
- ! **Ból brzucha**
- ! **Odwodnienie**
- ! **Głęboki przyspieszony oddech**
- ! **Narastająca senność**
- ! **Splątanie**
- ! **Utrata przytomności**

- ! **Decyzji nie uzależniaj od pojedynczego odczytu z glukometru.**

Kiedy sięgnąć po pomoc medyczną?

Nasilone pragnienie, częste oddawanie moczu, niezamierzona utrata masy ciała i wyraźne osłabienie wymagają szybkiej konsultacji. Wymioty, ból brzucha, odwodnienie, głęboki przyspieszony oddech, narastająca senność, splątanie lub utrata przytomności są wskazaniem do natychmiastowej pomocy medycznej. Decyzji o jej wezwaniu nie należy uzależniać od pojedynczego odczytu z glukometru.

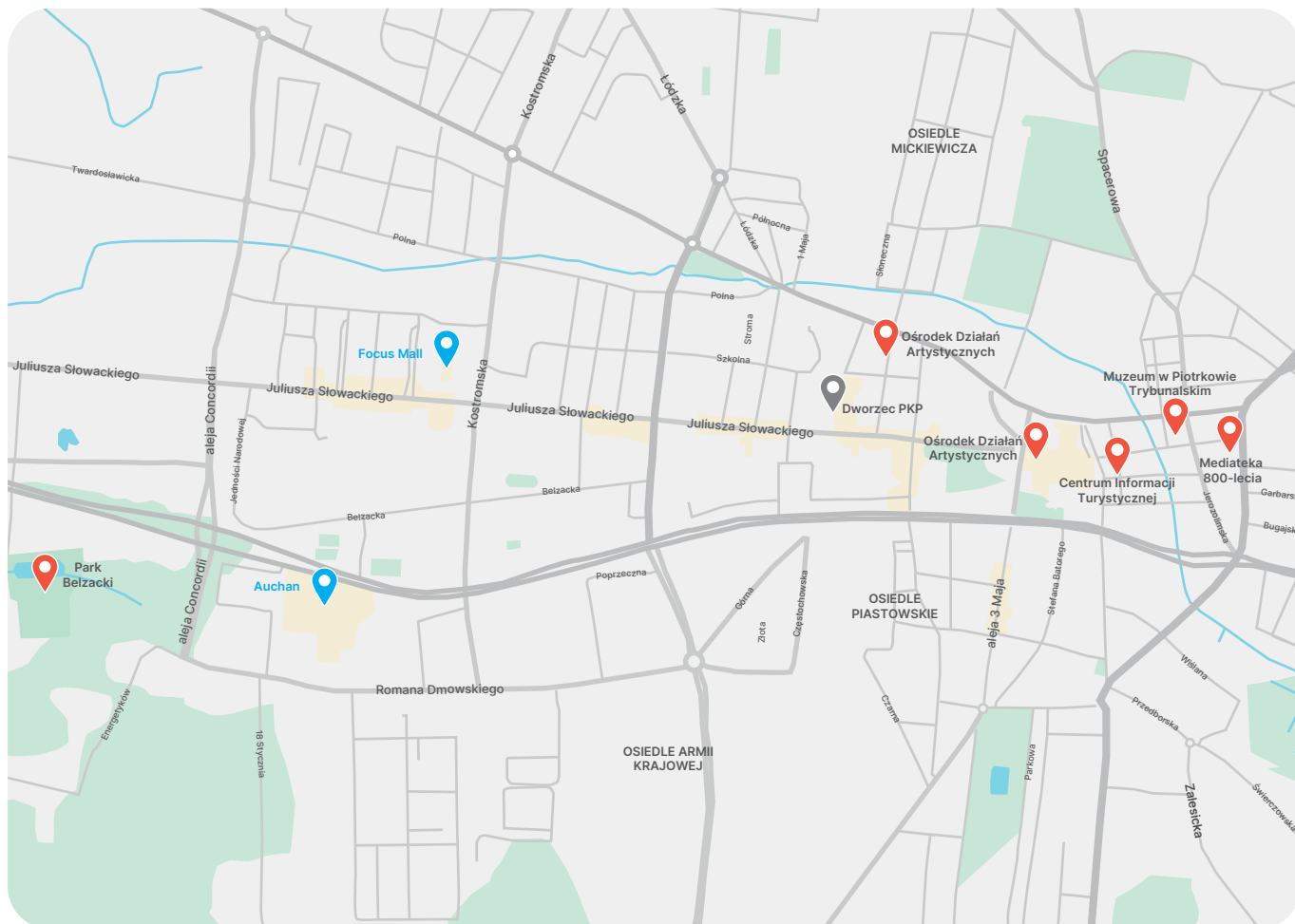
PYTANIA NA WIZYTĘ

- ① **Które badanie jest właściwe w mojej sytuacji?**
- ② **Czy wynik wymaga potwierdzenia?**
- ③ **Kiedy zaplanować kolejną kontrolę?**



PIOTRKÓW ZA 0 ZŁ ALBO PRAWIE 0 ZŁ

Pięć miejsc dobranych do czasu, sił i dostępności



*Pięć piotrkowskich adresów porównujemy przez
koszt, czas i bariery. Najkrótsza wersja jest
pełnoprawnym planem.*

Po wizycie zostaje czterdzieści minut do autobusu. Ławka jest mokra, na dłuższy spacer brakuje sił, a w kawiarni trzeba coś zamówić. W takiej chwili bardziej od listy atrakcji przydaje się informacja, ile kosztuje wejście, gdzie można usiąść i czy da się skorzystać z toalety.

Bezpłatne wyjście może wymagać dwóch przesiadek, stania albo pokonania schodów. Dlatego pięć propozycji opisujemy przez czas, koszt i bariery. Najkrótszy wariant jest pełnoprawnym planem.

Stan informacji: 31 lipca 2026 roku. Godziny, cenniki, program, działanie urządzeń i dostępność toalety warto potwierdzić przed wyjściem.



Mediateka: dach, prasa i chwila we własnym tempie

Mediateka 800-lecia przy ul. Marii Curie-Skłodowskiej 3 daje ciepło, krzesło i zajęcie, które można przerwać w dowolnej chwili. Prasę lub książkę przejrzymy bezpłatnie na miejscu. Wydarzenia bywają darmowe, choć część wymaga zapisu.

Wypożyczanie wymaga karty bibliotecznej. Według aktualnego cennika kosztuje ona 20 zł dla osoby dorosłej i 10 zł dla dziecka; posiadacze Piotrkowskiej Karty Mieszkańca płacą odpowiednio 15 zł i 7,50 zł. W budynku działa także studyjne Kino PIKSEL. Przy obecnych seansach bilet normalny kosztuje 14 zł, a ulgowy lub z kartą mieszkańca 10,50 zł, lecz cenę trzeba sprawdzić przy konkretnym tytule.

Winda dociera na wszystkie poziomy, a bramki, przejścia i odstępy między regałami są szerokie. Dostępne są pętle indukcyjne, plany tyflograficzne, audiobooki i książki z dużą czcionką. Osoby czasowo lub trwale unieruchomione mogą zamówić dowóz książek do domu.

Mediateka działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00–20.00. Toaletę odpowiadającą własnym potrzebom najlepiej potwierdzić telefonicznie.

Ośrodek Działań Artystycznych: krótka wizyta w jednej sali

W Ośrodku Działań Artystycznych można obejrzeć jedną salę i po kwadransie wyjść. Bilet kosztuje 6 zł, ulgowy 3 zł. ODA działa od wtorku do piątku w godz. 10.00–18.00, w soboty od 12.00 do 18.00, w niedziele od 14.00 do 18.00.

Przy ul. Sieradzkiej 8 do 31 grudnia 2026 roku zapowiedziano wystawę „HORTENSJA. Szklane dziedzictwo Piotrkowa”. Ponad czterysta przedmiotów wiąże przemysłową historię miasta z kolorem i codziennym zastosowaniem szkła. Na krótką wizytę wystarczy jeden motyw: formy naczyń, barwy albo ślady ręcznej pracy.

Przy ograniczonej mobilności znaczenie ma adres.

Galeria przy ul. Dąbrowskiego 5 ma zewnętrzną platformę i sale na jednym poziomie; w toalecie brakuje pochwytów. Przy Sieradzkiej są dwa poziomy, schody, brak windy i dostępnej toalety. Możliwość odpoczynku na krześle warto ustalić przed wizytą.

Wystawy zmieniają się w ciągu roku, dlatego sam adres i program należy sprawdzić razem.

MIEJSCE	KOSZT	DOSTĘP/BARIERA
MEDIATEKA	0 zł na miejscu	winda na wszystkie poziomy; szerokie przejścia
ODA	3-6 zł	ul. Dąbrowskiego: platforma i jeden poziom ul. Sieradzka: schody i brak windy
MUZEUM	czwartek 0 zł poza wystawami czasowymi; poza nim: 7-10 zł	14 stopni do kasy; dalsze schody, brak windy
CIT I STARE MIASTO	0 zł	podjazd do CIT; na trasie bruk i nierówności
PARK BELZACKI	0 zł	plener; po deszczu może być ślisko

Muzeum: bezpłatny czwartek, ale dużo schodów

Muzeum w Piotrkowie Trybunalskim mieści się w Zamku Królewskim przy Placu Zamkowym 4. W czwartek wstęp jest bezpłatny, poza wystawami czasowymi biletowanymi osobno. W pozostałe dni bilety kosztują 10 zł i 7 zł, a z Piotrkowską Kartą Mieszkańca 7 zł i 4 zł.

Od 1 października do 30 kwietnia muzeum działa od wtorku do niedzieli w godz. 9.00–16.00. Ostatnie wejście przypada pół godziny wcześniej. Czasowe zmiany pojawiają się w komunikatach na stronie.

Do kasy prowadzi 14 stopni, na kolejne piętra 34 i 36. W budynku nie ma windy, a sale nie są dostępne dla osoby poruszającej się na wózku. Ławki stoją na parterze i półpiętrach. Toalety mieszczą się w piwnicy, po dziewięciu stopniach; nie są przystosowane i nie mają pochwytów. Publiczne miejsce parkingowe dla osoby z niepełnosprawnością znajduje się naprzeciw wejścia, lecz nie usuwa barier wewnątrz zamku.

Przy szybkim męczeniu się lepiej zaplanować jedno piętro. Przed darmowym czwartkiem trzeba sprawdzić bilet na wybraną wystawę. Gdy schody wykluczają wizytę, łatwiejsza będzie Mediateka albo ODA przy Dąbrowskiego.

Z Informacji Turystycznej na krótki spacer po Starym Mieście

Centrum Informacji Turystycznej przy ul. Zamkowej 11 udostępnia bezpłatne materiały do Traktu Wielu Kultur, Piotrkowa Filmowego i innych tras. Pracownika można poprosić o dwa lub trzy bliskie punkty, dobrane do pogody i tempa.

Najprostszy wariant łączy CIT, Rynek Trybunalski i jeden adres oglądany z zewnątrz, na przykład przystanek z trasy filmowej. Jedno pytanie, choćby o dawnych mieszkańców ulicy, porządkuje spacer lepiej niż odhaczanie zabytków.

CIT pracuje od poniedziałku do soboty w godz. 9.00–17.00, w niedzielę od 9.00 do 15.00. Przy wejściu od Starowarszawskiej jest stopień i podjazd. Drzwi pozwalają na wjazd wózkiem, a materiały leżą w sali obsługi. Nie ma wyznaczonego miejsca parkingowego.

Oficjalne informacje nie potwierdzają ławek ani toalety na wybranej trasie. Na Starym Mieście pojawiają się bruk, krawężniki i nierówności, więc pierwszy odcinek warto ocenić przed dalszym spacerem.

Park Belzacki: spacer, który można skończyć po kwadransie

Park Belzacki ma alejki, plac zabaw, siłownię plenerową, pomost, taras, altanę i automatyczną toaletę. Dziecko może spędzić kwadrans na placu, a dorosły przejść najbliższą pętlę. Plan łatwo wydłużyć.

Jesienią mokre liście przykrywają nierówności, a drewno pomostu może być śliskie. Osoba używająca laski lub balkonika powinna zacząć od krótkiego odcinka. Działanie automatycznej toalety trzeba sprawdzić na miejscu.

Po mocnym deszczu Mediateka może być pewniejszym adresem.

Zadzwoń i zapytaj

1. Czy urządzenie ułatwiające wejście działa?
2. Czy toaleta odpowiada moim potrzebom?
3. Czy podczas wizyty można usiąść?

Mediateka 800-lecia

44 681 40 60

ODA

ul. Dąbrowskiego 5:

44 733 93 88

ul. Sieradzka 8:

44 649 52 64

Centrum Informacji Turystycznej

44 732 60 49 lub 44 732 60 50

Muzeum

44 646 52 72

Jeden telefon potrafi oszczędzić zawracania!



Marketing, który pracuje na sprzedaż

Strona jest, ale nie prowadzi do zapytań?
Handlowcy wysyłają różne prezentacje?
Treści powstają „przy okazji”?

To najczęstszy moment, w którym firmy trafiają do nas.

Hi-RE porządkuje marketing tak, aby wspierał realne cele biznesowe –
rozmowy handlowe, zapytania i sprzedaż online.



STRATEGIA I UPORZĄDKOWANIE KOMUNIKACJI

Analizujemy klientów, konkurencję i zasoby.
Układamy plan, który ma sens finansowo i operacyjnie.

Masz już strategię? Przechodzimy od razu do realizacji



STRONY I SPRZEDAŻ ONLINE

Projektujemy strukturę treści, ścieżki kontaktu i ofertę tak, aby
użytkownik wiedział: co oferujesz i co zrobić dalej.



MATERIAŁY DLA HANDLOWCÓW

Prezentacje, karty produktowe, katalogi, case studies – spójne
i gotowe do użycia w rozmowie sprzedażowej.



CONTENT I PRODUKCJA FOTO / VIDEO

Sesje projektowane pod sklep internetowy, marketplace
i kampanie reklamowe. Materiały mają wspierać decyzję
zakupową, nie tylko dobrze wyglądać.

PRACUJEMY Z

- firmami usługowymi, które chcą stabilnych zapytań,
- firmami produkcyjnymi i dystrybucyjnymi, które potrzebują spójnych materiałów sprzedażowych,
- markami e-commerce,
- branżami regulowanymi, gdzie komunikacja musi być zgodna z przepisami.

DLACZEGO HI RE?

Stały zespół i produkcja in-house – strategia, treść, grafika, WordPress, foto i wideo w jednym procesie.

- Bez rozbijania projektu między wykonawcami.
- Bez działań „na próbę”.
- Zaczynamy od celu. Kończymy na wdrożeniu.

POTRZEBUJESZ WYCENY?

KONTAKT



k.gliszczynska@hi-re.pl



+48 530788635



ul. Młynarska 2/213
97-300 Piotrków Trybunalski



www.hi-re.pl

JESIENNY KALENDARZ ZDROWIA

pięć dat, pięć ważnych spraw

Pięć dat, które pomagają zamienić odkładaną sprawę w badanie, zapis objawów albo dobre pytanie do lekarza.

Jesienią łatwo pamiętać o przeglądzie auta, zmianie czasu i szkolnych zebraniach. Własne badania lub objawy potrafią czekać, zwłaszcza gdy nic pilnego się nie dzieje.

Wybierz jedną kratkę, którą możesz zaznaczyć przed końcem tygodnia. Do pozostałych dat wrócisz wtedy, gdy będą Ci potrzebne.

Wrzesień

29 września — Światowy Dzień Serca

Po co ta data: Nadciśnienie, nieprawidłowy cholesterol i podwyższona glukoza mogą długo nie dawać objawów. Na ryzyko sercowo-naczyniowe wpływają także palenie, ruch, przyjmowane leki i historia rodzinna. Pojedynczy wynik nie opowiada całej historii.

Do zrobienia: Zrób jedną notatkę: ostatni pomiar ciśnienia, data badania glukozy i cholesterolu (lipidogramu) oraz lista przyjmowanych leków. Jeśli nie wiesz, które dane są jeszcze aktualne, pokaż ją w POZ i zapytaj, co warto ocenić przy Twoim wieku, chorobach i obciążeniach rodzinnych.

Na wizytę zabierz listę leków i wcześniejsze wyniki.

Październik

8 października — Światowy Dzień Wzroku

Po co ta data: Pogorszenie widzenia bywa stopniowe. Można przyzwyczaić się do odsuwania tekstu, włączania mocniejszego światła albo rezygnacji z jazdy po zmroku. Badanie wzroku może wykryć problem, zanim wyraźnie utrudni codzienność.

Do zrobienia: Jeśli nie pamiętasz ostatniego badania lub widzenie się zmieniło, umów kontrolę. Przed wizytą zanotuj konkrety: olśnienie przez reflektory, zamglony obraz, podwójne widzenie, trudność w czytaniu albo różnicę między oczami. Powiedz także o cukrzycy, nadciśnieniu i jaskrze w rodzinie, jeśli Cię dotyczą.



Nagłe pogorszenie lub utrata wzroku, błyski, silny ból oka albo wrażenie zasłony wymagają pilnej oceny; na taką sytuację nie czeka się do dnia kampanii.

Zmiany widzenia warto opisać konkretnie: kiedy się pojawiają i czego wtedy nie można zrobić.

18 października — Światowy Dzień Menopauzy

Po co ta data: Tematem kampanii w 2026 roku jest przewlekły ból w wieku średnim. Bóle mięśni i stawów mogą towarzyszyć okresowi menopauzalnemu, ale nie każdy ból wynika z menopauzy. Liczą się także zmiany cyklu, snu i nastroju oraz objawy moczowo-płciowe.

Do zrobienia: Przez siedem dni zapisuj objawy, ich porę i wpływ na sen, pracę, ruch, bliskość lub codzienne czynności. Taka notatka ułatwi rozmowę o możliwych przyczynach i dostępnych opcjach. Krwawienie po co najmniej 12 miesiącach bez miesiączki trzeba skonsultować także wtedy, gdy zdarzyło się raz i było niewielkie.

Listopad

14 listopada — Światowy Dzień Cukrzycy

Po co ta data: Kampania na lata 2026–2027 zachęca do wczesnego działania. Cukrzyca typu 2 może rozwijać się bez wyraźnych objawów, dlatego warto poznać własne czynniki ryzyka i dobrać badania do konkretnej sytuacji.

Do zrobienia: Zapisz przed wizytą pięć informacji: cukrzyca w najbliższej rodzinie, przebyta cukrzyca ciążowa, nadciśnienie, zwykły poziom ruchu i data ostatniego badania glukozy. Zapytaj lekarza, czy przy Twoim ryzyku ma sens glukoza na czczo, HbA1c albo inne postępowanie. Kwestionariusz ryzyka pomaga rozpocząć rozmowę, ale nie stawia rozpoznania.

18–24 listopada — Światowy Tydzień Wiedzy o Antybiotykach

Po co ta data: Oporne stają się drobnoustroje, a wywołane przez nie zakażenia są trudniejsze do leczenia. Antybiotyki nie działają na wirusy powodujące przeziębienie i gripę. Gdy są potrzebne, trzeba stosować je zgodnie z aktualnym zaleceniem.

Do zrobienia: Sprawdź domową apteczkę. Resztek antybiotyków nie używaj „na następny raz” i nie przekazuj innej osobie. Lek przyjmuj w dawce, porach i przez czas zalecony przez lekarza. O miejsce oddania niewykorzystanych lub przeterminowanych leków zapytaj w aptece albo urzędzie gminy.

Program Moje Zdrowie: badania w jednym planie

Osoba ubezpieczona od 20. roku życia może skorzystać w POZ z bezpłatnego programu „Moje Zdrowie”. Obejmuje on ankietę w IKP, aplikacji mojejKP albo przychodni, podstawowe badania i indywidualny plan zdrowotny. Program przysługuje co pięć lat osobom w wieku 20–49 lat i co trzy lata osobom od 50. roku życia.

MOJE ZDROWIE — JAK ZACZĄĆ

- 1 Wypełnij ankietę: IKP, mojejKP albo przychodnia.
- 2 Wykonaj zalecone podstawowe badania.
- 3 Omów indywidualny plan zdrowotny.

WRZESIEŃ 2026

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

PAŹDZIERNIK 2026

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

LISTOPAD 2026

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

PIĘĆ KSIĄŻEK NA JESIEŃ

– na kwadrans, wieczór i dłużej



Jednego wieczoru chcemy, żeby fabuła przejęła prowadzenie. Innego mamy siłę na kilkanaście stron i niewielu bohaterów. Czasem szukamy czułości, czasem tarcia, a czasem języka, przy którym warto zwolnić. Jesienne zestawienia często dobiera się jak witrynę: okładka w kolorze rdzy, mgła i obietnica przytulności. Czytelnik wracający po całym dniu do domu ma zwykle bardziej konkretne potrzeby.

Pięć poniższych książek różni się rytmem, długością i temperaturą emocjonalną. Każda wymaga innego rodzaju obecności.

Wybór zaczyna się od uwagi, która została po pracy, rozmowach i codziennych sprawach.

Gdy masz kwadrans i potrzebujesz ciszy

Sięgnij po...: Tove Jansson, „Dolina Muminków w listopadzie”.

Rytm lektury: krótko, oszczędnie, melancholijnie.

Gdy chcesz wyraźnej fabuły i zagadki

Sięgnij po...: Richard Osman, „Czwartkowy Klub Zbrodni”.

Rytm lektury: krótkie rozdziały i zagadka.

Gdy masz kilka spokojnych wieczorów

Sięgnij po...: Yōko Ogawa, „Ukochane równanie profesora”.

Rytm lektury: kameralnie i łagodnie.

Gdy wolisz przeczytać jeden zamknięty tekst

Sięgnij po...: Elizabeth Strout, „Olive Kitteridge”.

Rytm lektury: połączone opowiadania, duży ciężar emocjonalny.

Gdy chcesz zostać z polską powieścią na dłużej

Sięgnij po...: Wiesław Myśliwski, „Widnokrąg”

Rytm lektury: powoli, przez pamięć i skojarzenia

Tove Jansson, „Dolina Muminków w listopadzie”

Rodziny Muminków nie ma w domu, choć właśnie do niej przychodzą znajome postacie. Paszczak, Mimbla, Włóczyki, Filifionka, Homek Toft i Wuj Truj liczą, że w dolinie odzyskają coś, czego im brakuje: porządek, uwagę, muzykę, poczucie przynależności. Zamiast gospodarzy znajdują pusty dom, cudze przyzwyczajenia i konieczność urządzenia wspólnego życia po swojemu.

Najwięcej dzieje się w drobnych gestach: ktoś gotuje, ktoś sprząta po swojemu, ktoś czeka na odpowiedni dźwięk. Są pauzy, w których czytelnik może usłyszeć własne myśli. Dzięki temu książka nadaje się do czytania po jednym rozdziale, lecz nie jest lekka w znaczeniu emocjonalnym. Opowiada o samotności, stracie i zgodzie na to, że bliskość wygląda inaczej, niż ją sobie zaplanowaliśmy.

Aktualne polskie wydanie Naszej Księgarni ma 192 strony. To dobry wybór na kilka krótkich wieczorów i dla osób, które lubią niedopowiedzenia. Znajomość całego cyklu wzbogaca lekturę, ale nie jest konieczna, by zrozumieć sytuację bohaterów.

WYBÓR KSIĄŻKI W PÓŁ MINUTY:

ILE UWAGI MAM?	SIĘGNIJ PO...	RYTM
KWADRANS I POTRZEBA CISZY	Tove Jansson Dolina Muminków w listopadzie	krótco, oszczędnie, melancholijnie
OCHOTA NA WYRAŻNĄ FABULĘ	Richard Osman Czwartkowy Klub Zbrodni	krótkie rozdziały i zagadka
KILKA SPOKOJNYCH WIECZORÓW	Yōko Ogawa Ukochane równanie profesora	kameralnie i łagodnie
JEDEN ZAMKNIĘTY FRAGMENT	Elizabeth Strout Olive Kitteridge	połączone opowiadania, duży ciężar emocjonalny
KILKA TYGODNI Z POLSKĄ PROZĄ	Wiesław Myśliwski Widnokrąg	powoli, przez pamięć i skojarzenia

Richard Osman, „Czwartkowy Klub Zbrodni”

Czworo mieszkańców osiedla dla seniorów spotyka się co tydzień, żeby analizować dawne, nierozwiązane sprawy. Elizabeth ma kontakty i zawodową przeszłość, o której mówi niewiele. Joyce notuje wydarzenia z pozorną naiwnością, Ibrahim ufa psychologii i porządkowi, Ron woli nacisk oraz bezpośrednie pytania. Kiedy w ich otoczeniu dochodzi do morderstwa, hobbystyczne śledztwo dostaje prawdziwą stawkę.

Pod lekką konstrukcją kryją się poważniejsze tematy. Choroba, śmierć, żałoba i pogarszająca się pamięć należą do codzienności osiedla, ale nie odbierają mieszkańcom sprawczości. Dzięki temu książka unika dwóch uproszczeń: starość nie jest ani niekończącą się katastrofą, ani pocztówką z pogodnym seniorem. Każdy ma własną historię, sekrety i sposoby działania.

Polskie wydanie Agory ma 440 stron i jest dostępne również jako e-book oraz audiobook. Mimo objętości książkę łatwo czytać krótkimi odcinkami: wyraźnie domknięte sceny pozwalają przerwać przed snem i następnego dnia szybko wrócić do śledztwa.

Yōko Ogawa, „Ukochane równanie profesora”

Profesor matematyki po wypadku zachowuje nowe wspomnienia przez osiemdziesiąt minut. Gosposię i jej syna poznaje więc każdego dnia od początku. Przy ubraniu nosi karteczki z najważniejszymi informacjami. Powtarzające się pytania o rozmiar buta czy datę urodzenia nie są towarzyską ciekawostką; pomagają mu połączyć człowieka z liczbą i odnaleźć grunt pod nogami.

Ogawa prowadzi historię spokojnie. Opieka bywa powtarzalna i wymaga ciągłego zaczynania od nowa. Nie pojawia się cudowne rozwiązanie. Ciepło tej książki bierze się z precyzji gestów: przygotowanego posiłku, naprawionego radia, wyjaśnienia zapisanego na kartce. Matematyka staje się językiem troski, dostępnym także dla czytelnika, który od szkoły unika równań.

Wydanie Tajfunów ma 192 strony. Niewielka liczba postaci i kameralna przestrzeń ułatwiają czytanie w kilku podejściach. Warto wiedzieć, że zaburzenia pamięci oraz zależność od opieki są osią opowieści, choć ton pozostaje łagodny.

Elizabeth Strout, „Olive Kitteridge”

Olive jest nauczycielką matematyki, żoną, matką i sąsiadką, z którą nie zawsze chce się siedzieć przy jednym stole. Bywa apodyktyczna, przenikliwa, okrutnie szczerza i zaskakująco czuła. W jednej historii stoi w centrum, w innej przechodzi przez cudze życie na kilka zdań. Dopiero po czasie widać, jak szeroki ślad zostawia w Crosby, niewielkim mieście w stanie Maine.

Trzyście połączonych opowiadań tworzy portret długiego małżeństwa, macierzyństwa, starzenia się i głodu bliskości. Czytelnik poznaje Henry’ego, łagodniejszego męża Olive, ich dorosłego syna oraz sąsiadów, którzy noszą własne straty. Miasteczko nie jest dekoracją. Plotka, spotkanie w sklepie i przypadkowo zasłyszane zdanie potrafią zmienić obraz człowieka, którego wydawało się znać od lat. Strout nie wygładza bohaterki, żeby łatwiej było ją polubić. Pokazuje konsekwencje jej temperamentu, ale pozostawia miejsce na współczucie. W książce pojawiają się depresja, samobójstwo, choroba, samotność i trudne relacje rodzinne. To najcięższa emocjonalnie pozycja z zestawu, zarazem jedna z najbardziej uważnych na zwykłe życie.

Forma pozwala przeczytać jeden zamknięty tekst wieczorem i wrócić po kilku dniach bez gubienia głównego wątku. Nagroda Pulitzera z 2009 roku trafiła do książki, która nie potrzebuje wielkich zwrotów akcji, by utrzymać napięcie. Wystarcza jej pytanie, ile naprawdę wiemy o osobach siedzących przy tym samym stole.

Wiesław Myśliwski, „Widnokrąg”

Wiesław Myśliwski zmarł 29 marca 2026 roku. Powrót do „Widnokregu” może być pożegnaniem z pisarzem, który z rodzinnych historii, rozmów i zwykłych przedmiotów budował całe światy. Powieść, nagrodzona w 1997 roku pierwszą Nagrodą Literacką Nike, prowadzi przez dzieciństwo i dorastanie Piotra na polskiej prowincji.

Wspomnienia nie ustawiają się tu w prostą chronologię. Jeden obraz otwiera następny: droga, kuchenny stół, twarz ojca, wojna, przeprowadzka, zasłyszana opowieść. Prywatne życie przecina się z historią, lecz wielkie wydarzenia oglądamy z miejsca, w którym bohater akurat stoi. Tytułowy widnokrąg przesuwają się wraz z nim. To, co w dzieciństwie wydawało się końcem świata, po latach staje się jego początkiem.

Najważniejszy jest język. Zdania mają rytm mówionej opowieści, rozrastają się przez dopowiedzenia i powroty, jakby narrator sprawdzał, czy pamięć odsłoni jeszcze jeden szczegół. Pośpiech odbiera tej prozie dużą część przyjemności. Lepiej przeczytać kilkanaście stron i pozwolić im wybrzmieć niż wyznaczać sobie dzienną normę.

Wydanie Znak z 2026 roku ma 608 stron. To książka na kilka tygodni, dla osoby, która chce zamieszkać w jednym świecie i słuchać zdań równie uważnie jak historii.

Lepiej przeczytać kilkanaście stron i pozwolić im wybrzmieć niż wyznaczać sobie dzienną normę.

Druk, duża czcionka, e-book czy audiobook?

Czytanie dwóch tytułów równolegle też ma sens. Jedna książka może czekać na spokojny wieczór, druga na kwadrans przed snem. Porzucony tom nie świadczy o braku wytrwałości. Czasem wybrany moment, format lub przekład po prostu nie służy lekturze.

DOBIERZ FORMAT DO SWOJEJ UWAGI



DRUK — gdy chcesz zaznaczać i wracać wzrokiem



DUŻA CZCIONKA — gdy zwykły skład męczy wzrok



E-BOOK — gdy potrzebujesz regulować wielkość liter



AUDIOBOOK — gdy łatwiej Ci słuchać niż czytać

Zapytaj w piotrkowskiej Mediatece

Bibliotekarzowi można powiedzieć konkretnie: „Szukam książki do 250 stron, z wyraźną fabułą i niewielką liczbą bohaterów” albo „Poproszę opowiadania o relacjach rodzinnych; trudniejsze tematy mi nie przeszkadzają”. Taki opis działa lepiej niż prośba o „coś dobrego na jesień”, bo od razu wskazuje długość i granice czytelnika.

W piotrkowskiej Mediatece warto zapytać o audiobooki, książki z dużą czcionką, kody do e-booków oraz dowóz dla osób czasowo lub trwale unieruchomionych. Dostępność pięciu opisanych tytułów zmienia się, dlatego przed wyjściem najlepiej sprawdzić katalog MBP albo zadzwonić.

Czytelniczy plan nie jest potrzebny. Jesień poprawia się po trochu: o jeden wieczór, który miał własny rytm, i o książkę, do której naprawdę chce się wrócić.

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY z Magazynem Medycznym

Magazyn Medyczny to sezonowy magazyn o zdrowiu i profilaktyce, obecny w poczekalniach przychodni oraz u lokalnych partnerów. Trafiamy do osób, które właśnie myślą o swoim zdrowiu – rodziców, seniorów, osób w trakcie rehabilitacji i opiekunów towarzyszących bliskim. To moment skupienia, realnej potrzeby i ważnej lektury.

Zapraszamy do współtworzenia tej przestrzeni.

Jak możesz być obecny w Magazynie Medycznym?



Reklama w magazynie drukowanym

Twoja marka pojawia się w kwartalniku czytany w spokojnym kontekście – bez pośpiechu i bez konkurencji dziesiątek komunikatów obok. To obecność blisko decyzji zdrowotnych, w miejscu, w którym czytelnik ma czas.



Emisja na ekranach w poczekalni

Krótkie, powtarzalne materiały wizualne wyświetlane cyklicznie w godzinach pracy przychodni. Wielokrotny kontakt z komunikatem w trakcie oczekiwania buduje rozpoznawalność i utrwała przekaz.



Treści partnerskie o charakterze edukacyjnym

Artykuły i wywiady przygotowane wspólnie z redakcją, oznaczone jako materiał partnerski. Publikujemy wyłącznie treści edukacyjne – dzięki temu marka pojawia się w kontekście wiedzy, odpowiedzialności i eksperckości, a nie w agresywnej narracji sprzedażowej.

Dlaczego warto?

- Kontakt z odbiorcą w kluczowym momencie podejmowania decyzji.
- Pełna uwaga czytelnika – bez scrollowania i rozproszeń.
- Wysokie zaufanie wynikające z medycznego, edukacyjnego kontekstu i dbałości o jakość przekazu.
- Wielokrotne odczytanie – jeden egzemplarz trafia do kilku osób.

Jeśli interesuje Cię reklama w magazynie o zdrowiu, obecność marki w poczekalni przychodni lub publikacja artykułu edukacyjnego dla pacjentów – porozmawiajmy o możliwych formach współpracy.

KONTAKT

magazyn@sagemedica.pl
+48 798 492 182



CUKRY I WĘGLOWODANY NA ETYKIECIE

co sprawdzić przed zakupem?

Jogurt smakowy, granola, sok i sos nie wyglądają jak pudełko ciastek. Słodki element może jednak wracać w kilku miejscach dnia. Etykieta pozwala go zauważyć, jeśli czytamy ją zawsze w tej samej kolejności.



Na kuchennym blacie lądują jogurt jagodowy, granola, sok jabłkowy, ketchup i mus owocowy dla dziecka. Nie ma batonów ani ciastek. Każdy produkt trafił tu po coś: na szybkie śniadanie, do obiadu, do picia albo na przekąskę w drodze. Jeden produkt nie rozstrzyga o jakości całej diety. Łatwo jednak nie zauważyć, że słodki smak powtarza się przez dzień.

Lista składników odpowiada na inne pytanie. Zaczyna się zasadniczo od składników użytych w największej ilości. Cukier, miód, syrop, melasa lub koncentrat soku podpowiadają, skąd bierze się słodki smak. W jogurcie owocowym liczba w tabeli może łączyć laktozę, cukry z owoców i cukier dodany. Bez dodatkowych danych producenta nie da się wiarygodnie podzielić jej na trzy części.

Wystarczy dwa miejsca na etykiecie i trzy ruchy przy półce.

Tabela pokazuje cukry, skład pokazuje ich źródło

W tabeli wartości odżywczej znajdź wiersz „węglowodany, w tym cukry”. Podana liczba obejmuje wszystkie cukry proste obecne w produkcie: dodane podczas produkcji oraz występujące naturalnie, na przykład laktozę w mleku i cukry w owocach. Sama tabela nie rozdzieli tych źródeł. Naturalny jogurt może więc zawierać kilka gramów cukrów, choć nie został dosłodzony.



1

PORÓWNAJ

Podobne produkty na 100 g lub 100 ml

Wartość na 100 g lub 100 ml jest obowiązkowym, wspólnym punktem odniesienia. Jogurt porównuj z jogurtem, granolę z granolą, a sos z sosem. Opakowania mogą mieć różne rozmiary i sugerowane porcje, ale wspólna podstawa pokazuje różnicę między recepturami.

Wyobraź sobie dwie granole: jedna ma 20 g cukrów w 100 g, druga 12 g. To czytelna różnica, lecz nie kończy wyboru. Liczą się też skład, porcja, cena i smak.



2

SPRAWDŹ

Ile naprawdę zjesz albo wypijesz

Informacja na porcję jest dodatkowa i nie zawsze odpowiada temu, co nakładamy. Sprawdź masę jogurtu w kubku, pojemność butelki i zwykłą ilość płatków w swojej misce. Nie trzeba ważyć śniadania codziennie. Jednorazowe odmierzenie pozwala zobaczyć, czy deklarowana porcja 40 g jest podobna do domowej, czy domowa ma raczej 70 g.

Jeśli produkt ma 12 g cukrów w 100 g, porcja 50 g dostarcza około 6 g. Przy płynach tę samą zasadę stosuje się do mililitrów.

Przy ketchupie liczba na 100 g służy głównie do porównania dwóch sosów, bo na talerz trafia zwykle znacznie mniej. Przy napoju sytuacja się odwraca: tabela podaje wartość na 100 ml, a szklanka ma 200–250 ml. Wielkość opakowania ma znaczenie także przy musie czy jogurcie, które często zjada się w całości.

3

OKREŚL

Rolę produktu

Jogurt, płatki lub gotowa owsianka mają tworzyć posiłek albo przekąskę, więc warto spojrzeć również na białko, błonnik i to, co do nich dodajemy. Sos wnosi przede wszystkim smak; porcja bywa mała. Napój ma zwykle gasić pragnienie, dlatego woda pozostaje najprostszą bazą.

Sok 100% nie może być dosładzany, ale nadal zawiera cukry naturalnie obecne w owocach. W soku zalicza się je do cukrów wolnych. Cały owoc zachowuje strukturę, wymaga gryzienia i dostarcza błonnika. Sok może mieć miejsce w diecie, lecz nie zachowuje się na co dzień jak woda tylko dlatego, że na opakowaniu widnieje owoc.

Mus w saszetce może być praktyczny w podróży. Warto sprawdzić ilość w całym opakowaniu i zobaczyć, czy nie zastępuje stale owoców w zwykłej postaci.

Cztery hasła z opakowań pod lupą

„Nie zawiera cukrów”

Znaczenie: Najwyżej 0,5 g cukrów w 100 g lub 100 ml

„Niska zawartość cukrów”

Znaczenie: Najwyżej 5 g w 100 g produktu stałego albo 2,5 g w 100 ml produktu płynnego

„Bez dodatku cukrów”

Znaczenie: Nie dodano cukrów ani żywności użytej do dosładzania. Produkt może nadal zawierać cukry występujące naturalnie

„O obniżonej zawartości cukrów”

Znaczenie: Co najmniej 30 procent mniej niż w podobnym produkcie i nie więcej energii niż produkt porównawczy; nadal nie musi to oznaczać niskiej zawartości

Hasła „fit”, „naturalny” i „dla dzieci” nie podają zawartości cukrów. Grafika owoców, beżowe opakowanie czy sportowa sylwetka nie zmieniają liczb. Warto też przeczytać skład produktu „bez dodatku cukrów”, bo może zawierać substancje słodzące.

Cztery pytania przed włożeniem do koszyka

1. Czy jogurt naturalny z cukrami w tabeli jest dosładzany?

Nie musi być. Cukry mogą pochodzić z mleka; odpowiedź odpowiada skład.

2. Czy „bez dodatku cukrów” oznacza zero cukrów?

Nie. Sok lub mus może mieć sporo cukrów naturalnie obecnych w owocach.

3. Czy trzeba wybierać produkt z najniższą liczbą?

Nie zawsze. Porównuj podobne produkty i uwzględnij porcję, skład, cenę, smak oraz rolę w posiłku.

4. Czy receptura raz sprawdzonego produktu pozostaje taka sama?

Nie ma takiej gwarancji, dlatego warto wracać do etykiety.

Na kolejnych zakupach wybierz jeden produkt, który często wraca do koszyka. Porównaj dwa warianty na 100 g lub 100 ml, odnieś liczbę do własnej porcji i zdecyduj, jaką rolę ma ten produkt. Możesz zmieszać granolę ze zwykłymi płatkami, połączyć jogurt smakowy z naturalnym albo nalać mniejszą porcję soku, a do gaszenia pragnienia wybrać wodę. Jedna zmiana, która odpowiada smakiem i ceną, ma większą szansę zostać na dłużej niż idealny koszyk ułożony na jeden dzień.

JEDNA ZMIANA NA KOLEJNE ZAKUPY

Jedna zmiana, która odpowiada smakiem i ceną, ma większą szansę zostać na dłużej niż idealny koszyk ułożony na jeden dzień.

Sprawdź czy:

- porównałeś podobne produkty na 100 g / 100 ml,
- odniosłeś liczbę do mojej porcji,
- określiłeś rolę produktu.



Bezpłatne przedszkole dla dzieci z orzeczeniem o kształceniu specjalnym.

W naszym przedszkolu zapewniamy:



Opiekę i zabawę dla dzieci posiadających orzeczenie o kształceniu specjalnym, które ukończyły 2,5 roku.



Miłą i przyjazną atmosferę, którą tworzy wysoko wykwalifikowana kadra.



Realizację indywidualnego programu edukacyjnego dostosowanego do możliwości i potrzeb dziecka.



Szereg zajęć dodatkowych, imprez okolicznościowych, wyjść, integracyjnych.

Zajęcia ze specjalistami w tym:

- Neurologopeda,
- Terapeuta integracji sensorycznej,
- Psycholog,
- Terapeuta Behawioralny,
- Oligofrenopedagog,



Całość dopełnia zwolnienie z opłaty czesnego, bezpłatne wyżywienie oraz profesjonalnie wyposażone sale.



+48 698 566 222



ps.naszekolorowekredki@gmail.com

LISTOPAD W PIOTRKOWIE

– mokre ulice, ciepłe światła

Mokry bruk, zaparowane okulary, światło z piekarni i jeden mocny kolor na szarej ulicy. Listopad nie musi się podobać, żeby dało się go uważnie zobaczyć.



Piotrków po deszczu

Październik sprzedaje się kolorami, grudzień światłami, a listopadowi zostają mokry chodnik, nagie drzewa i buty, których nie szkoda. Przychodzi po przedstawieniu. Liście leżą już w rynsztokach, a słońce znika, zanim większość ludzi zdąży skończyć swoje sprawy.

Po deszczu Piotrków działa jak ciemnia fotograficzna.

Mokry bruk zbiera światło z witryn, apteki i reflektorów. Zwykła ulica dostaje drugi, odwrócony plan w każdej kałuży. Czerwony płaszcz w tłumie staje się wydarzeniem. Drzewa odstawiają konstrukcję, a kamienice pokazują balkony i gzymsy, które wcześniej ginęły wśród liści.

Szarość okazuje się pojemna. Mieści beton, cynkową rynnę, gołębie pióra, granat nieba przed śniegiem i srebro mokrej jezdni. Listopad korzysta ze skromniejszej palety, lecz używa jej precyzyjnie.





Z mokrej ulicy do ciepłego wnętrza

O tej porze roku wyraźniej czuć granicę między ulicą a wnętrzem. Po wejściu do klatki okulary parują. W autobusie pachnie mokrą wełną. Z piekarni wychodzi fala ciepła, a w oknach bloków po kolei zapalają się lampy. Każde światło informuje, że gdzieś zaczyna się czyjś wieczór.

Granica między ulicą a wnętrzem jesienią staje się wyraźniejsza.

Dom także zmienia charakter. Kaloryfer stuka po długiej przerwie. Na oparciu krzesła rośnie kolekcja swetrów. Suszarka z praniem staje się pełnoprawnym meblem, a zupa odzyskuje rangę wydarzenia. Jesień rzadko przypomina sesję zdjęciową. Częściej wygląda jak rękawiczka schnąca na grzejniku.

Słychać opony na mokrej ulicy, rytm deszczu na parasolu i tupanie butami na wycieracze. W mieszkaniu głośniejszy wydaje się czajnik, przesuwane krzesło i kroki sąsiada piętro wyżej. Świat skupia się wokół kilku pomieszczeń i dróg między nimi.

Zmienia się także sposób korzystania z miasta. Ławka przestaje być oczywistym miejscem odpoczynku, więc rozmowy przenoszą się pod arkady, na przystanki i do biblioteki. Spacer ma krótszy cel: piekarnia, targ, jedna sprawa na Słowackiego. Wystarczy trasa z kilkoma punktami, do których można po drodze wejść, ogrzać dłonie i otrzepać parasol.

Mokre skarpetki nadal przeszkadzają, chodnik bywa śliski, a kolejny dzień deszczu potrafi człowieka zmęczyć. Zachwyt nad listopadem nie jest obowiązkowy. Ten miesiąc ma jednak wyrazisty charakter. Pokazuje miasto po sezonie, ogród po zbiorach i codzienne zaplecze życia: gotowanie, suszenie, cerowanie, czekanie na autobus oraz powrót tą samą drogą.

W szarudze pojedynczy szczegół dostaje więcej miejsca. Smuga słońca na ścianie utrzymuje się trzy minuty, ale widzi ją cały pokój. Ktoś niesie z targu bukiet chryzantem i przez chwilę ulica ma jeden mocny kolor. Z otwieranych drzwi pachnie rosołem. Tak listopad zapisuje dzień, który łatwo byłoby uznać za całkiem zwyczajny.

W szarudze pojedynczy szczegół dostaje więcej miejsca.



SENNOŚĆ PO OBIEDZIE

co obserwować i kiedy porozmawiać z lekarzem?

Popołudniowy spadek czujności bywa częścią rytmu dnia. Jeśli jednak wraca, nasila się albo łączy z zawrotami głowy, drżeniem czy omdleniem, potrzebny jest dokładny opis sytuacji.



NAZWIJ TO, CO CZUJESZ



1. Senność

Ciężkie powieki, ziewanie, potrzeba snu, trudność z utrzymaniem uwagi



2. Osłabienie

Brak siły, trudność ze wstaniem lub wykonaniem zwykłej czynności w upale.



3. Przerwy

Zawroty głowy, mroczki, zimny pot, nudności, wrażenie zbliżającej się utraty przytomności

Lekarzowi więcej powie zdanie „45 minut po obiedzie zaczynają mi drżeć ręce i kręci mi się w głowie” niż samo „po jedzeniu jestem nie do życia”. Zapisz początek i koniec objawu. Czy trwa kwadrans, dwie godziny, czy aż do wieczora? Czy pojawia się po każdym posiłku, tylko po obiedzie, czy również w dni, kiedy jesz inaczej?

Sen, pora dnia i wielkość posiłku

Wczesnym popołudniem czujność wielu osób naturalnie spada. Taki dołek może pojawić się nawet bez obiadu, a krótka lub przerywana noc zwykle go pogłębia. Posiłek może dołożyć uczucie pełności, lecz badania nie dają prostego przepisu w rodzaju „ten składnik zawsze usypia”. Znaczenie mają wielkość posiłku, pora, alkohol, dotychczasowy sen i czynność wykonywana później.

Pora obiadu może zbiegać się z działaniem leku. Jeśli problem zaczął się po włączeniu nowego preparatu lub zmianie dawki, przeczytaj ulotkę i porozmawiaj z farmaceutą albo lekarzem. Nie odstawiaj leku i nie przesuwaj dawki na własną rękę.

Jeśli senność występuje także rano, podczas rozmowy, w autobusie albo za kierownicą, warto szerzej opisać sen. Głośnie chrapanie, obserwowane przerwy w oddychaniu, nocne dławienie się, częste pobudki i budzenie bez wypoczynku mogą naprowadzić lekarza na zaburzenie snu.

Czy to może być glukoza?

Senność sama nie pozwala ocenić stężenia glukozy. Szczegółnej czujności wymagają osoby stosujące insulinę albo lek mogący powodować hipoglikemię; powinny postępować według własnego planu pomiarów i leczenia, także w kwestii prowadzenia auta i aktywności po epizodzie.

U osoby, która takich leków nie przyjmuje, uczucie po posiłku nie potwierdza niedocukrzenia ani cukrzycy. Potrzebę i sposób badania ustala lekarz na podstawie całego opisu, a domowy glukometr nie służy do rozpoznawania cukrzycy.

Po posiłku może obniżyć się ciśnienie

U części starszych osób po jedzeniu ciśnienie może wyraźnie się obniżyć. Objawem nie musi być senność. Mogą wystąpić osłabienie, mroczki, zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, upadek lub omdlenie. Ryzyko zależy między innymi od chorób współistniejących, pracy układu autonomicznego i leków.

Jeśli lekarz zaleci pomiary przed posiłkiem i po nim, wykonuj je w bezpiecznej pozycji, według jego instrukcji.

Co zrobić, gdy senność zagraża bezpieczeństwu

Jeśli senność pojawia się podczas prowadzenia auta, pracy na wysokości albo obsługi urządzenia, trzeba bezpiecznie przerwać czynność. Otwieranie okna, głośna muzyka i kolejna kawa nie przywracają pewnej sprawności. Do dalszej drogi można wrócić dopiero wtedy, gdy czujność rzeczywiście wróciła. Przy zawrotach głowy lub wrażeniu zbliżającego się omdlenia najlepiej usiąść albo położyć się w miejscu bez ryzyka upadku i poprosić kogoś o obecność. Nie należy automatycznie „leczyć” każdego takiego epizodu słodkim napojem. Osoba zagrożona niedocukrzeniem stosuje własny plan, a pozostali zapisują objaw i szukają jego przyczyny z lekarzem.

KIEDY OBJAW TRWA

PRZERWIJ BEZPIECZNIE

Prowadzenie auta, praca na wysokości lub obsługa urządzenia wymagają przerywania czynności. Okno, muzyka ani kolejna kawa nie przywracają pewnej sprawności.

ZMNIEJSZ RYZYKO UPADKU

Przy zawrotach głowy lub wrażeniu omdlenia usiądź albo połóż się w bezpiecznym miejscu i poproś kogoś o obecność.

Nie lecz automatycznie każdego epizodu słodkim napojem; osoba zagrożona niedocukrzeniem stosuje własny plan.

Siedem dni obserwacji

Przez tydzień obserwuj jeden posiłek dziennie, najlepiej ten, po którym objaw wraca najczęściej. Zapisuj również dni bez senności. Nie pomijaj posiłków ani nie pij dużej ilości cukru w ramach „testu”.

Posiłek i pora

Przykład: Obiad 13.30: zupa, drugie danie, woda; porcja mniejsza/zwykła/większa

Noc wcześniej

Przykład: 6 godzin snu, dwie pobudki

Leki, kawa, alkohol

Przykład: Nazwa i pora, kawa o 10.00

Objaw po 30, 60 i 120 minutach

Przykład: Ziewanie po 30 min, mroczki po 60 min, bez objawów po 120 min

Oceń nasilenie objawu od 0 do 3

Przykład: 0 brak; 1 zauważalny objaw; 2 trudność w skupieniu; 3 konieczność przerywania zajęcia

Aktywność po posiłku

Przykład: Siedzenie przy komputerze, spacer, praca fizyczna

Nie trzeba liczyć każdej kalorii ani tworzyć idealnego raportu. Celem jest uchwycenie pory, powtarzalności, czasu trwania i objawów towarzyszących. Na wizytę zabierz dzienniczek oraz listę leków i suplementów. Konkretnie może brzmieć: „Przez pięć z siedmiu dni senność zaczynała się 30–60 minut po obiedzie, trwała około godziny, a dwa razy towarzyszyły jej zawroty głowy”.

Kiedy umówić wizytę

Porozmawiaj z lekarzem, jeśli objaw wraca, nasila się, utrudnia pracę lub opiekę, występuje także poza porą posiłków, łączy się z drżeniem, potem, kołataniem lub zawrotami głowy albo pojawił się po zmianie leczenia. Jeśli trudno zachować czujność podczas prowadzenia auta lub obsługi urządzenia, zakończ czynność w bezpieczny sposób.

Każde omdlenie wymaga oceny medycznej. Natychmiastowej pomocy wymagają: brak prawidłowego oddechu lub odzyskania przytomności, ból albo ucisk w klatce piersiowej, duszność, drgawki, poważny uraz, nagłe zaburzenia mowy lub widzenia oraz jednostronne osłabienie. Osoba z takimi objawami nie powinna samodzielnie jechać po pomoc.

Dzienniczek pokazuje porę, powtarzalność i objawy towarzyszące. Ułatwia lekarzowi decyzję, czy trzeba ocenić sen, leki, glukozę, ciśnienie lub jeszcze inny obszar zdrowia.

KIEDY DO LEKARZA LUB PO POMOC

Każde omdlenie wymaga oceny medycznej!

Nie czekaj, jeśli:

- brak prawidłowego oddechu lub odzyskania przytomności,
- ból albo ucisk w klatce piersiowej,
- duszność,
- drgawki,
- poważny uraz,
- nagłe zaburzenia mowy lub widzenia,
- jednostronne osłabienie.

! Osoba z takimi objawami nie powinna samodzielnie jechać po pomoc.



Nasza przychodnia **Sage Medica**, ściśle współpracuje z laboratoriami ALAB, co pozwala nam zapewnić pacjentom dostęp do szerokiego zakresu nowoczesnych badań diagnostycznych.

W ALAB możesz wykonać m.in.:

- badania podstawowe (np. morfologia, glukoza, CRP)
- testy hormonalne i alergologiczne
- badania mikrobiologiczne i genetyczne
- testy w kierunku boreliozy, HPV czy COVID-19
- markery nowotworowe i badania metaboliczne



Oferujemy wygodny punkt pobrań, gdzie możesz bezpośrednio wykonać niezbędne badania laboratoryjne.



Pobrania odbywają się w komfortowych i bezpiecznych warunkach, z zachowaniem pełnej troski o Twoje samopoczucie.

Korzystając z punktu pobrań ALAB w **Sage Medica** masz pewność kompleksowej opieki – od konsultacji, przez diagnostykę, aż po dalsze kroki terapeutyczne.



**NIEPUBLICZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA
IM. WINCENTEGO KRZYWICKIEGO**

Oferujemy kompleksową opiekę:

- **Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka (WWR/WWRD)**
- **Porady pedagogiczne** – wsparcie w trudnościach szkolnych i wychowawczych
- **Terapia logopedyczna** – diagnoza i terapia zaburzeń mowy oraz trudności komunikacyjnych
- **Programy terapeutyczne dla dzieci z trudnościami rozwojowymi**
- **Zajęcia sportowe dla dzieci z autyzmem**

AQUATABS® GLASOMUS

Czysta woda to
zdrowie i bezpieczeństwo.

Przerwa w dostawie wody pitnej, awaria sieci czy niespodziewany brak dostępu do bezpiecznej wody. Każda z tych sytuacji wymaga prostego i pewnego rozwiązania.

AQUATABS GLASOMUS to skuteczne tabletki do uzdatniania wody, stosowane przez służby i organizacje na całym świecie. Kompaktowe, łatwe w użyciu i niezawodne wszędzie tam, gdzie potrzebujesz czystej wody.



Awaryjne i przerwy w dostawie
bezpieczna woda w sytuacjach
kryzysowych.



Jednostki OSP i służby ratunkowe
niezawodne wsparcie w działaniach
terenowych.



Podróże i egzotyczne wyjazdy
ochrona przed problemami zdrowotnymi
w krajach o wodzie niewiadomego pochodzenia.

Dane kontaktowe



Wioletta Chapron

+48 665 640 835



glasomus@gmail.com

Zamówienia i wysyłka



Apteka "Na Starówce 2"
ul. Rynek Trybunalski 3
97-300 Piotrków Trybunalski



44 647 09 64



aptekanastarowce@wp.pl



REAKTO

NOWOCZESNA OCHRONA

Z POWIETRZA REAKTO to zautomatyzowany system ochrony i analizy danych, wykorzystujący drony do monitoringu i szybkiej reakcji bez operatora.

DRONOSTRADA

Skalowalna zautomatyzowana infrastruktura dronowa – zaprojektowana do ciągłego nadzoru, natychmiastowej reakcji i analizy operacyjnej w czasie rzeczywistym.



REAKCJA NA ALARM SYSTEM AUTOMATYCZNIE URUCHAMIA DRONA PO WYKRYCIU ZAGROŻENIA

DRON NA MIEJSCU DRON PRZELATUJE NAD WSKAZANYM OBSZAREM, PRZESYŁA OBRAZ NA ŻYWO I DOKUMENTUJE SYTUACJĘ W CZASIE RZECZYWISTYM.

KORZYŚCI Z ZASTOSOWANIA SYSTEMU REAKTO



BARDZO SZYBKA REAKCJA

Jest na miejscu wcześniej niż człowiek. Automatycznie, inteligentnie reaguje na bieżące zagrożenia.



MOŻLIWOŚCI

Monitoring trudno dostępnych obszarów, termowizja, analiza danych.



DRONY W GOTOWOŚCI

Natychmiastowy start nawożenie lub według harmonogramu misji.



WSPARCIE OPERACYJNE

Regularne loty patrolowe, dokumentacja zmian, wczesne wykrywanie zagrożeń.



BEZPIECZNA AUTOMATYZACJA

Cały lot od bywa się automatycznie pod nadzorem pilota.



BEZPIECZEŃSTWO

Zwiększenie poziomu bezpieczeństwa i skuteczności interwencji, przy zachowaniu RODO.



WERYFIKACJA ZDARZEŃ

Termowizja i analiza AI do inspekcji, weryfikacji alarmów i rejestracji zdarzeń.



REDUKCJA KOSZTÓW

Automatyzacja zadań z powietrza, mniejsza liczba interwencji fizycznych i błędów. Więcej efektów – mniejszym kosztem.

WSPÓLNY STÓŁ, GDY KTOŚ MA CUKRZYCĘ



Osoba z cukrzycą zwykle nie potrzebuje osobnego garnka.

Potrzebuje wspólnego posiłku, w którym łatwo rozpoznać źródła węglowodanów, dopasować porcję do leczenia i zjeść bez rodzinnej kontroli nad talerzem.

Po rozpoznaniu cukrzycy w domu szybko pojawiają się dwa skrajne pomysły. Pierwszy: od jutra wszyscy rezygnują z pieczywa, ziemniaków i deserów. Drugi: osoba z cukrzycą dostaje własne danie, a reszta je jak wcześniej. Żaden z tych scenariuszy nie musi stać się codziennością. Wspólna kolacja może być pełnowartościowa dla całej rodziny, jeśli jej skład jest czytelny, a ilość węglowodanów i wielkość porcji dają się dopasować.

Najważniejsze rozróżnienie brzmi: wspólny może być przepis, ale nie każda porcja musi wyglądać identycznie. Inaczej je dziecko po treningu, inaczej osoba starsza z małym apetytem, inaczej ktoś, kto redukuje masę ciała, a jeszcze inaczej osoba

przyjmująca insulinę o stałej porze. Rodzina nie musi gotować czterech kolacji. Powinna zostawić możliwość złożenia jednej kolacji na kilka sposobów.

Żywnienie zależy od osoby i leczenia

Sposób żywienia zależy od typu cukrzycy, leków, aktywności, apetytu, masy ciała, wyników badań i chorób współistniejących. Nie każda osoba z cukrzycą typu 2 powinna chudnąć. U seniora z osłabieniem, utratą mięśni albo niedożywieniem ważniejsze może być zatrzymanie spadku masy ciała. Przy chorobie nerek, gastroparezie, ciąży czy celiakii ogólne zasady wymagają dalszych zmian. Nie ma też jednej prawidłowej liczby posiłków ani uniwersalnej ilości węglowodanów. Dla części osób wygodne będą trzy większe posiłki, dla innych trzy posiłki i przekąska. Liczą się powtarzalność, dopasowanie do leków, sytość i możliwość utrzymania planu w zwykłym tygodniu. Artykuł może pomóc uporządkować stół, ale nie wyliczy indywidualnej dawki insuliny ani nie zastąpi zaleceń diabetologa i dietetyka.

Jedno danie dla wszystkich, porcja dopasowana do osoby

Wspólne składniki dla całej rodziny

duża porcja warzyw w formie, którą domownicy naprawdę jedzą: surowych, gotowanych, pieczonych, mrożonych lub z puszki bez ciężkiego sosu;

źródło białka, na przykład ryba, jajka, drób, twaróg, naturalny jogurt, tofu, fasola albo soczewica;

produkt będący źródłem węglowodanów: ziemniaki, kasza, ryż, makaron, pieczywo, strączki, owoc lub produkt mleczny;

niewielki dodatek tłuszczu dobrej jakości, na przykład olej rzepakowy, oliwa, pestki lub orzechy, oraz woda jako podstawowy napój.

Co trzeba dopasować do osoby z cukrzycą

ilość węglowodanów w porcji i sposób ich liczenia, jeśli jest elementem leczenia;

pora posiłku i powtarzalność porcji przy insulinie lub lekach zwiększających ryzyko niedocukrzenia;

całkowita ilość energii, zależnie od celu dotyczącego masy ciała, aktywności i stanu odżywienia;

zmiany wynikające z chorób współistniejących, objawów ze strony przewodu pokarmowego, alergii i preferencji.

Wspólny może być przepis. Porcja i leczenie pozostają indywidualne.

Najpierw znajdź źródła węglowodanów

Przy cukrzycy nie liczy się wyłącznie cukier z cukiernicy. Węglowodany znajdują się także w pieczywie, płatkach, kaszach, ryżu, makaronie, ziemniakach, strączkach, owocach, mleku i jogurcie. Miód, syrop klonowy i sok owocowy również dostarczają łatwo dostępnych cukrów. Produkt opisany jako „bez dodatku cukru” nadal może zawierać sporo węglowodanów z mąki, skrobi, owoców lub mleka.

Dlatego pierwsze pytanie przy kolacji brzmi nie: „czy to jest zakazane?”, lecz: „który składnik wnosi węglowodany i ile go nakładam?”. W kanapkach będzie to przede wszystkim pieczywo, w zupie z soczewicą — soczewica i ewentualny chleb, w daniu z ziemniakami — ziemniaki, a w owsiance także płatki i mleko. Strączki są szczególnie: dostarczają jednocześnie węglowodanów, błonnika i białka.

Osoba licząca węglowodany korzysta z rzeczywistej masy porcji oraz etykiety konkretnego produktu. Nie da się bezpiecznie ustalić dawki insuliny na podstawie zdjęcia talerza albo ogólnego przepisu. Domownik może pomóc zważyć ugotowaną kaszę czy zachować opakowanie, ale tylko wtedy, gdy osoba z cukrzycą tego chce.

Co pokazuje model talerza

Jako punkt wyjścia można potraktować model talerza: mniej więcej połowę zajmują warzywa nieskrobiowe, jedną czwartą źródło białka, a jedną czwartą produkt węglowodanowy. Do tego niewielki dodatek tłuszczu i woda. Ten układ ułatwia zauważenie, że kolacja złożona z samych kanapek albo dużej porcji makaronu ma mało warzyw i często mało białka.

Model nie jest wzorem narysowanym linijką. Nie podaje liczby gramów węglowodanów i nie uwzględnia schematu leczenia. Zupa, gulasz i zapiekanka nie dzielą się na ćwiartki, ale można zadać te same pytania: gdzie są warzywa, co daje białko, co wnosi węglowodany i jaka jest porcja? Dzieci, osoby bardzo aktywne, seniorzy z małym apetytem i osoby zagrożone niedożywieniem mogą potrzebować innych proporcji.



①

WARZYWA

kalafior / marchew / cebula / surówka

②

ŹRÓDŁO BIAŁKA

kurczak / ciecierzycy / jajko / ryba

③

ŹRÓDŁO WĘGLOWODANÓW

ziemniaki / pęczak / kasza gryczna
pieczywo

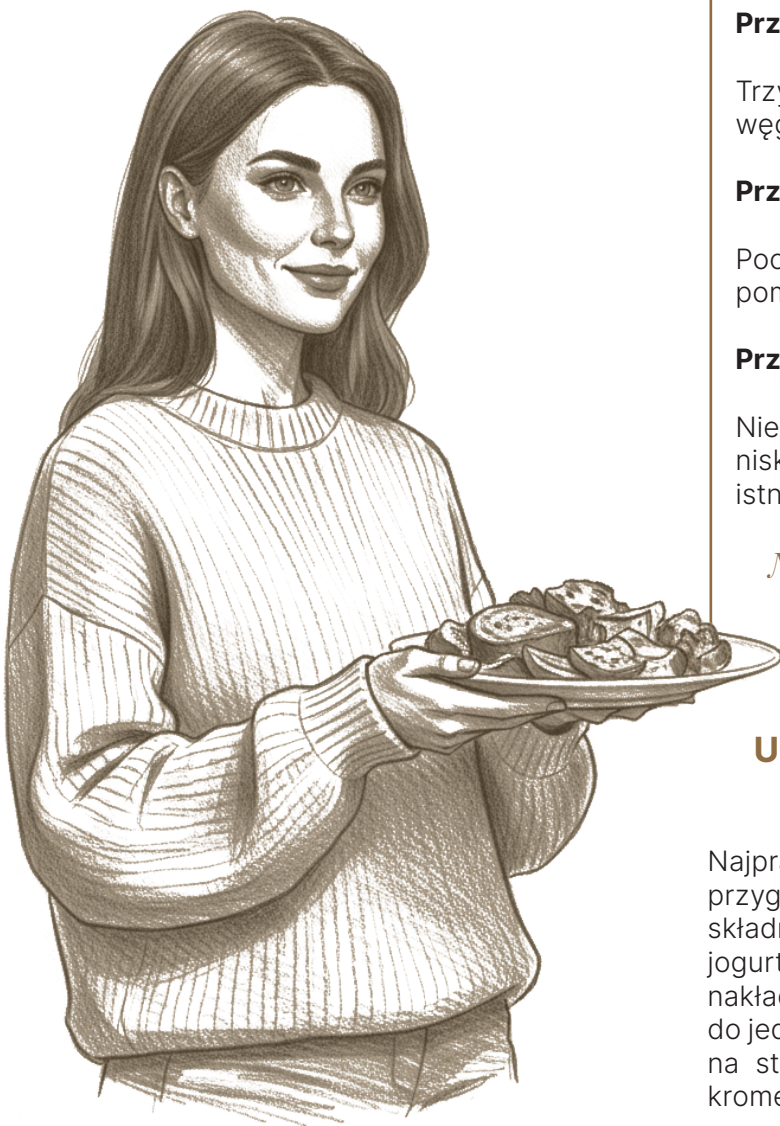
④

SMAK I TŁUSZCZ

olej rzepakowy / oliwa / pestki / sos
jogurtowo-ziolowy

Liczy się jakość produktu i wielkość porcji

Na co dzień warto częściej wybierać warzywa, strączki, pełne owoce, pieczywo z dużym udziałem mąki pełnoziarnistej, grube kasze i naturalne produkty mleczne. Błonnik zwiększa sytość i jest ważny dla zdrowia jelit. Tłuszcze lepiej czerpać głównie z olejów roślinnych, ryb, orzechów i pestek, a słodkie napoje oraz soki zastępować wodą. Indeks glikemiczny może pomagać porównywać produkty, lecz nie jest przepustką do dowolnej porcji. Znaczenie ma całe danie, ilość zjedzonych węglowodanów, obróbka, dojrzałość produktu i indywidualna reakcja organizmu. Ciemny kolor pieczywa nie gwarantuje pełnego ziarna, a hasło „fit” nie jest informacją żywieniową. Warto sprawdzić skład, tabelę wartości i masę porcji. Ziemniaki, pieczywo i makaron nie muszą zniknąć. Lepiej określić ich porcję, dodać warzywa i zadbać o źródło białka, niż budować listę produktów zakazanych. Schłodzenie ugotowanych ziemniaków lub makaronu może zmienić część skrobi, ale nie sprawia, że węglowodany przestają się liczyć.



Rytm posiłków zależy od leczenia

Nie ma jednego rytmu dobrego dla wszystkich. Kolacja o stałej porze może ułatwiać leczenie, ale liczba posiłków zależy od planu dnia, aktywności, leków i apetytu. Największe znaczenie ma to u osób stosujących insulinę o stałych dawkach lub niektóre leki pobudzające wydzielanie insuliny. Pominięcie posiłku albo nagłe zmniejszenie porcji węglowodanów może wtedy zwiększyć ryzyko hipoglikemii.

Jeżeli pomiary po tej samej kolacji regularnie są za wysokie albo za niskie, nie warto prowadzić rodzinnego śledztwa nad jednym produktem. Lepiej zapisać godzinę, skład i przybliżoną porcję, wynik pomiaru, aktywność oraz leki, a potem omówić powtarzający się schemat z zespołem leczącym. Tłuste, obfite danie może podnosić glikemię później i dłużej; samodzielne dokładanie insuliny na podstawie artykułu jest ryzykowne.

PORCJA MUSI PASOWAĆ DO LECZENIA

Przy stałych dawkach insuliny:

Trzymaj się ustalonej pory i ilości węglowodanów.

Przy insulinie:

Pochodnych sulfonilomocznika lub glinidach pominięcie posiłku może sprzyjać hipoglikemii.

Przy inhibitorach SGLT2:

Nie wprowadzaj diety ketogenicznej ani bardzo niskowęglowodanowej bez konsultacji — istnieje ryzyko kwasicy ketonowej.

Nie zmieniaj dawki leku lub insuliny na podstawie artykułu

Ugotuj jedno danie, dodatki podaj osobno

Najpraktyczniejszy rodzinny system polega na przygotowaniu wspólnej bazy i podaniu części składników osobno. Pieczona ryba, brokuł i sos jogurtowy mogą być wspólne, a ziemniaki każdy nakłada w swojej porcji. Gulasz z soczewicy trafia do jednego garnka, a pieczywo, jogurt i pestki stoją na stole. Frittata jest wspólna, natomiast liczbę kromek dopasowuje się przy podaniu.

Taki sposób ułatwia planowanie bez etykietowania jednej osoby. Pomaga też dzieciom i domownikom o różnym apetycie. Wspólne zakupy mogą obejmować mrożone warzywa, strączki w puszcze, kaszę, jajka, naturalny jogurt i rybę. To nie są „produkty dla diabetyków”, tylko zwykłe składniki, z których da się szybko złożyć pełny posiłek.

PRZED PODANIEM KOLACJI WARTO SPRAWDZIĆ

- ① **Czy wiadomo, który składnik jest głównym źródłem węglowodanów?**
- ② **Czy na stole są warzywa i źródło białka?**
- ③ **Czy dodatkowe pieczywo, kasza, ziemniaki i sos stoją osobno?**
- ④ **Czy osoba z cukrzycą może zważyć lub odmierzyć porcję, jeśli tego potrzebuje?**
- ⑤ **Czy pora i ilość jedzenia są zgodne z jej ustalonym planem leczenia?**

Wsparcie bez pilnowania talerza

Wsparcie nie polega na pilnowaniu cudzego talerza. Zdanie „ty chyba nie możesz ziemniaków” często nie ma podstaw i stawia osobę z cukrzycą w roli dziecka. Pomaga wspólne planowanie, zachowanie etykiety produktu, podanie składników osobno i zapytanie: „Chcesz, żebym coś zważył albo sprawdził?”. Odpowiedź „nie” również jest odpowiedzią.

Warto unikać języka „grzecznych”, „zakazanych” i „oszukanych” posiłków. Jedzenie nie jest testem charakteru. Jeśli cała rodzina pije wodę, je warzywa i korzysta z podobnej bazy, zmiana nie obciąża jednej osoby. Jednocześnie odpowiedzialność za leczenie pozostaje po stronie osoby z cukrzycą; bliscy pomagają na jej warunkach.

*Wspólny stół nie wymaga identycznych porcji.
Wymaga szacunku dla indywidualnego planu.*

Kiedy potrzebny jest indywidualny plan żywienia

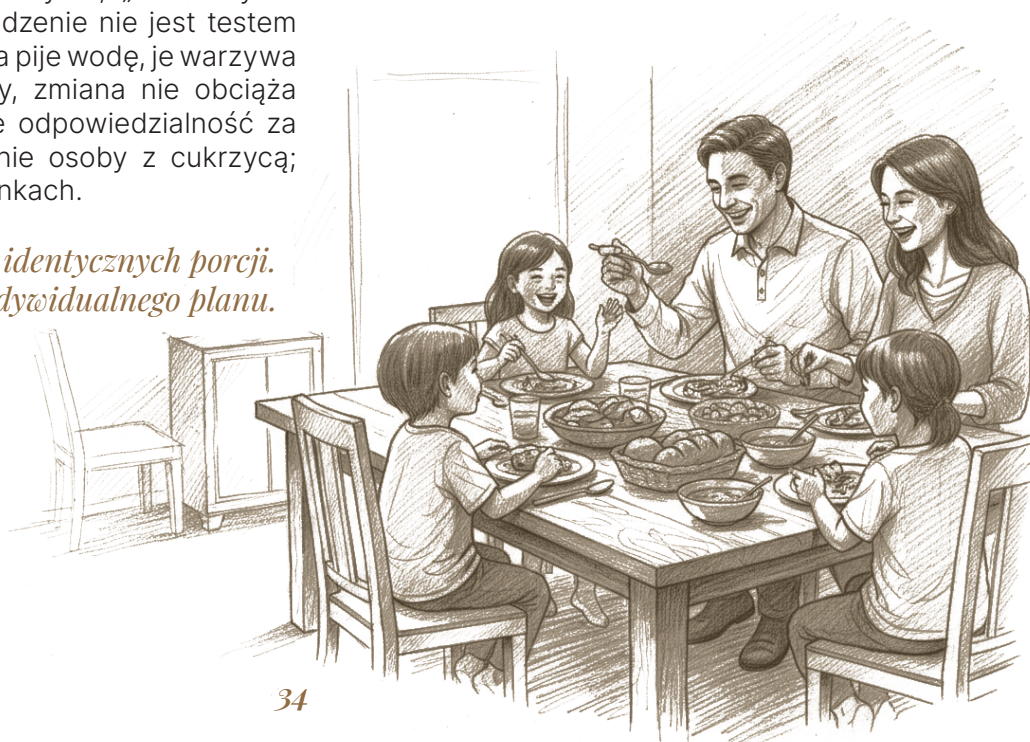
Konsultacji wymaga duża zmiana ilości węglowodanów przy insulinie lub lekach mogących powodować niedocukrzenie. Indywidualnych zaleceń potrzebują także osoby z przewlekłą chorobą nerek, gastroparzą, celiakią, alergiami, w ciąży, z zaburzeniami odżywiania, dużą utratą apetytu albo szybkim spadkiem masy ciała. U starszej osoby z kruchością lub niedożywieniem automatyczne ograniczanie porcji może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Jeżeli po rozpoczęciu nowego leczenia apetyt wyraźnie się zmniejszył, pojawiają się powtarzające niedocukrzenia, wymioty, odwodnienie albo trudność w zjedzeniu zwykłej porcji, potrzebny jest kontakt z zespołem leczącym. Rodzinny jadłospis powinien podążać za aktualnym stanem zdrowia, nie za zasadą przeczytaną raz i stosowaną bez zmian przez lata.

Od zasad do czterech konkretnych kolacji

Na kolejnych stronach znajdują się cztery przepisy zbudowane według tej samej logiki: wspólna baza, jasno wskazane źródło węglowodanów, orientacyjne wartości na jedną porcję i prosty sposób zwiększenia porcji dla domownika o większym zapotrzebowaniu. To propozycje do kuchennego testu i akceptacji dietetyka, nie gotowy plan leczenia dla każdej osoby.

Cztery kolacje, jeden rodzinny stół. Każdy przepis pokazuje, co jest głównym źródłem węglowodanów i jak dopasować porcję bez gotowania drugiego dania.



CZTERY JESIENNE KOLACJE DLA CAŁEJ RODZINY, *także przy cukrzycy*

Proste składniki, jeden mocny pomysł i wspólny stół. Każda kolacja ma wyraźne źródło węglowodanów, porcję warzyw, białko oraz rodzinny wariant podania.



Ta sama kolacja dla wszystkich. Różni się porcja kaszy, ziemniaków, soczewicy albo chleba, nie jakość gotowania.

W domu, w którym jedna osoba ma cukrzycę, zwykle nie potrzeba dwóch garnków ani „dietetycznej” wersji obiadu. Potrzebny jest posiłek, którego skład da się rozpoznać i policzyć: wiadomo, skąd pochodzą węglowodany, ile jest ich w porcji oraz co można dołożyć pozostałym domownikom. Warzywa, białko, tłuszcz i błonnik budują sytość oraz smak, ale nie anulują węglowodanów. Znaczenie ma także leczenie. Osoba stosująca insulinę albo leki mogące wywołać niedocukrzenie powinna trzymać się ustalonego z lekarzem sposobu liczenia węglowodanów i pór posiłków. Przepisy pomagają zważyć główny składnik, nie podpowiadają dawki leku. Przy chorobach nerek, gastroparezie, ciąży, niedowadze lub trudnościach z jedzeniem potrzebna jest indywidualna modyfikacja.

Wartości odżywcze poniżej są roboczym obliczeniem dla jednej czwartej całego dania. Ostateczny wynik zależy od użytej musztardy, pieczywa, fety, jogurtu i przetworów. Przed drukiem każdy przepis musi przejść test kuchenny oraz ponowne liczenie z etykiet konkretnych produktów.

Trzy sposoby na więcej smaku: rumienienie, kwas i chrupkość

Każdy przepis opiera się na jednym łatwym do powtórzenia zabiegu. Kapusta trafia na rozgrzaną blachę i ciemnieje na brzegach. Ziemniaki są gniecione, żeby miały więcej chrupiącej powierzchni. Pieczarki smażą się partiami, zamiast dusić we własnym soku. Por do frittaty rumieni się spokojnie, aż staje się słodki.

Drugą warstwę tworzy kwaśny finisz, a trzecią coś chrupkiego. Dzięki temu zdrowotna logika posiłku zostaje w tle, a na pierwszym planie jest kolacja, na którą ma się ochotę.

3 WARSTWY SMAKU



RUMIENIENIE



KWAS



CHRUPKOŚĆ

*Zdrowotna logika zostaje w tle.
Na pierwszym planie jest dobra kolacja!*

KURCZAK MUSZTARDOWY Z PALONĄ CZERWONĄ KAPUSTĄ

Kasza gryczana, kwaśne jabłko i prażone pestki dyni

4 porcje | przygotowanie: ok. 45 minut | piekarnik: 220°C

Składniki:

- 600 g udek z kurczaka bez skóry i kości
- 200 g suchej kaszy gryczanej niepalonej lub palonej
- 700 g czerwonej kapusty
- 180 g kwaśnego jabłka
- 30 g musztardy sarepskiej lub dijon
- 25 g octu jabłkowego
- 30 g oleju rzepakowego
- 30 g pestek dyni
- 2 ząbki czosnku, ok. 8 g
- 1 łyżeczka majeranku
- 2 g soli, świeżo mielony pieprz
- ok. 400 ml wody do ugotowania kasz

Przygotowanie:

1. Wstaw do piekarnika dużą blachę i nagrzej go do 220°C. Gorąca powierzchnia jest tu ważna: kapusta ma się od razu piec, a nie puszczać sok.
2. Wymieszaj kurczaka z 15 g oleju, 20 g musztardy, startym czosnkiem, majerankiem, pieprzem i solą. Odstaw na czas przygotowania warzyw.
3. Kapustę pokrój przez głąb na cztery grube kliny. Głąb utrzyma liście razem. Posmaruj je 10 g oleju, ułóż na gorącej blasze i piecz 12 minut.
4. Połowę jabłka pokrój w ósemki, drugą połowę w drobną kostkę. Obróć kapustę, obok ułóż kurczaka i ósemki jabłka. Piecz jeszcze 20–25 minut, aż mięso będzie całkowicie dopieczzone, a kapusta miejscami niemal mahoniowa.
5. W tym czasie opłucz kaszę. Zalej ją wodą, zagotuj i gotuj pod przykryciem według czasu z opakowania. Zdejmij z ognia, zostaw na 5 minut, a potem spulchnij widelcem.
6. Drobną pokrojone surowe jabłko połącz z octem, pozostałą musztardą i 5 g oleju. Dodaj łyżkę soków z blachy. Sos ma być kwaśny i świeży; właśnie on równoważy pieczoną kapustę.
7. Pestki dyni praż na suchej patelni, aż zaczną pachnieć i lekko strzelać.
8. Nałóż kaszę, klin kapusty i kurczaka. Polej jabłkowym sosem, posyp pestkami. Nie mieszaj wszystkiego w jednym naczyniu: widoczne warstwy pomagają odmierzyć porcję.



Orientacyjnie w 1 porcji: 581 kcal | białko 41 g | tłuszcz 24 g | węglowodany 46 g | błonnik 10,5 g | sól 0,8 g.

WSKAZÓWKI

Co zważyć lub sprawdzić:

Kaszę odmierz na sucho. Jeśli gotujesz jeden garnek dla wszystkich, po ugotowaniu zważ całość i wydziel jedną czwartą. Musztardy różnią się zawartością cukrów i soli, dlatego przed drukiem trzeba przeliczyć wybraną markę.

Wariant rodzinny:

Dla osoby potrzebującej większej porcji ugotuj dodatkowe 25–30 g suchej kaszy. To około 16–19 g węglowodanów więcej. Kurczak, kapusta, sos i pestki pozostają te same.

PSTRĄG NA GNIECIONYCH ZIEMNIAKACH

z przypieczonym porą

4 porcje | przygotowanie: ok. 50 minut | piekarnik: 220°C

Składniki:

- 600 g świeżych filetów z pstrąga ze skórą, masa jadalna
- 700 g małych ziemniaków
- 600 g fasolki szparagowej
- 300 g pora
- 200 g jogurtu naturalnego 2%
- 120 g ogórków kiszonych
- 20 g koperku
- 15 g musztardy
- 20 g soku z cytryny
- 25 g oleju rzepakowego
- 1 mały ząbek czosnku, ok. 5 g
- świeżo mielony pieprz



Orientacyjnie w 1 porcji: 541 kcal | białko 41 g | tłuszcz 18 g | węglowodany 46 g | błonnik 9,6 g | sól 1,1 g.

WSKAZÓWKI

Co zważyć lub sprawdzić:

Ziemniaki zważ przed gotowaniem i zaznacz swoją porcję na blasze. Wynik soli zależy głównie od ogórków, musztardy i jogurtu. Pstrąga można zastąpić taką samą masą dobrze osuszonego morskoka; wartości trzeba wtedy przeliczyć.

Wariant rodzinny:

Dla większej porcji dołóż około 100 g surowych ziemniaków, czyli orientacyjnie 15–17 g węglowodanów. Wszystkie pozostałe elementy kolacji mogą zostać wspólne.

Przygotowanie:

1. Ziemniaki wyszoruj i ugotuj w osolonej wodzie tylko do momentu, gdy nóż wchodzi z lekkim oporem, zwykle 12–15 minut. Odcedź je i pozwól, by odparowały.
2. Por przekrój wzdłuż, bardzo dokładnie wypłucz między warstwami i osusz. Ułóż przeciętą stroną do dołu na blasze, posmaruj 8 g oleju i piecz 10 minut w 220°C.
3. Ziemniaki rozłóż obok pora. Każdy lekko zgnieć dnem szklanki, posmaruj 12 g oleju i piecz 18 minut. Poszarpane krawędzie powinny się mocno zezłocić.
4. Musztardę wymieszaj z połową soku z cytryny i pozostałymi 5 g oleju. Posmaruj rybę od strony mięsa, oprósz pieprzem. Połóż ją na blasze skórą do góry i piecz 10–14 minut, zależnie od grubości. Mięso ma być nieprzezroczyste i łatwo rozdzielać się na płatki.
5. Fasolkę ugotuj na parze lub w małej ilości wody tak, żeby została jędrna. Odcedź od razu.
6. Ogórki zetrzyj na grubych oczkach i lekko odcisnij. Połącz z jogurtem, posiekanym koperkiem, startym czosnkiem i resztą cytryny. Najpierw spróbuj; kiszony ogórek i musztarda zwykle dostarczają wystarczająco dużo soli.
7. Na talerzu ułóż rybę, dwa lub trzy gniecione ziemniaki, por i fasolkę. Chłodny sos dodaj na końcu, żeby skórka ryby i ziemniaki zostały chrupiące.

SOCZEWICA W KREMOWYM SOSIE Z PIECZONEJ DYNI



Orientacyjnie w 1 porcji: 545 kcal | białko 29 g | tłuszcz 20 g | węglowodany 55 g | błonnik 13,6 g | sól 1,1 g.

4 porcje | przygotowanie: ok. 45 minut | piekarnik: 220°C

WSKAZÓWKI

Co zważyć lub sprawdzić:

Soczewicę zważ na sucho. Po połączeniu sosu, dyni i soczewicy zważ całe danie i podziel je na cztery równie ciężkie porcje. Feta i passata mocno różnią się zawartością soli; obliczenie trzeba oprzeć na użytych etykietach.

Wariant rodzinny:

Osobie potrzebującej większej porcji można podać 60 g żytniego pieczywa. Zależnie od etykiety to zwykle około 24–28 g węglowodanów. Pieczywo jest dodatkiem, nie zamiennikiem informacji o soczewicy, dyni i passacie.

Składniki:

- 240 g suchej zielonej lub brązowej soczewicy
- 500 g dyni Hokkaido lub piżmowej po oczyszczeniu
- 400 g pieczarek
- 400 g passaty pomidorowej
- 150 g cebuli
- 200 g świeżego szpinaku
- 120 g fety
- 30 g pestek dyni
- 35 g oleju rzepakowego
- 20 g koncentratu pomidorowego
- 2 ząbki czosnku, ok. 10 g
- 20 g octu jabłkowego lub soku z cytryny
- 20 g natki pietruszki
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- ½ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki tymianku
- świeżo mielony pieprz, ok. 850 ml wody

Przygotowanie:

1. Dynię pokrój w dwucentymetrową kostkę. Wymieszaj z 15 g oleju i połową wędzonej papryki, rozłóż luźno na blasze. Piecz w 220°C przez 20–25 minut, aż brzegi się zrumienią, a środek będzie miękki.
2. Soczewicę wypłucz, zalej świeżą wodą i gotuj 20–25 minut. Ma być miękka, lecz zachować kształt. Odcedź bardzo dokładnie.
3. Pieczarki pokrój w ćwiartki. Mocno rozgrzej szeroką patelnię i smaż je w dwóch partiach na 10 g oleju. Przez pierwsze minuty nie mieszaj. Ciemne boki i sucha patelnia są ważniejsze niż dokładny czas. Przełóż grzyby na talerz.
4. Na tej samej patelni smaż cebulę na 5 g oleju przez około 6 minut. Dodaj czosnek, koncentrat, resztę papryki, kmin i tymianek. Smaż jeszcze minutę, aż przyprawy zaczną pachnieć.
5. Wlej passatę i 150 ml wody. Dodaj jedną trzecią pieczonej dyni i rozgnieć ją widelcem bezpośrednio w sosie. Dzięki temu sos stanie się gęsty i kremowy bez śmietany.
6. Dodaj soczewicę, pozostałą dynię i szpinak. Gotuj 3–4 minuty. Wlej ocet albo sok z cytryny, dodaj pieprz i dopiero wtedy spróbuj. Feta wniesie sól na talerzu, więc dodatkowe solenie zwykle nie jest potrzebne.
7. Natkę drobno posiekaj i wymieszaj z pozostałymi 5 g oleju. Pestki upraż na suchej patelni.
8. Podziel danie na cztery równe porcje. Na każdej ułóż pieczarki, pokruszoną fetę, pietruszkowy olej i pestki. Nie mieszaj dodatków wcześniej; to one budują kontrast smaku i faktury.

FRITTATA Z POREM, JARMUŻEM I TWAROGIEM

Ciepłe buraki z chrzanem, orzechy i żytnia grzanka

4 porcje | przygotowanie: ok. 35 minut | piekarnik: 190°C

Składniki:

- 8 jaj rozmiaru M
- 250 g twarogu półtłustego
- 250 g pora
- 200 g jarmużu; poza sezonem można użyć szpinaku
- 400 g ugotowanych buraków, bez zalewy i dodatku cukru
- 240 g pełnoziarnistego chleba żytniego
- 150 g jogurtu naturalnego 2%
- 20 g tartego chrzanu
- 15 g octu jabłkowego
- 20 g orzechów włoskich
- 20 g oleju rzepakowego
- 15 g szczypiorku lub koperku
- świeżo mielony pieprz, szczypta gałki muszkatołowej

Przygotowanie:

1. Piekarnik nagrzej do 190°C. Przygotuj patelnię o średnicy około 24 cm, którą można wstawić do piekarnika.
2. Por przekrój, dokładnie wypłucz i pokrój w cienkie półplasterki. Smaż na 10 g oleju przez 7–8 minut. Nie kończ, gdy tylko zmięknie: poczekaj, aż część plasterków stanie się wyraźnie złota.
3. Jarmuż pozbaw twardych łodyg, posiekaj i dodaj do pora. Smaż 2–3 minuty, aż zmięknie i zmniejszy objętość.
4. Jajka roztrzep z pokruszonym twarogiem, pieprzem i gałką. Wlej na patelnię, delikatnie przemieszaj tylko raz i trzymaj na małym ogniu 2 minuty. Wstaw do piekarnika na 12–15 minut. Środek ma się ściąć, ale pozostać sprężysty.
5. Buraki pokrój w łódeczki. Wymieszaj z 5 g oleju i octem, wstaw do piekarnika na ostatnie 10 minut pieczenia frittaty.
6. Jogurt połącz z chrzanem i posiekаныmi ziołami. Najpierw spróbuj; chrzan, twaróg i chleb mogą dostarczyć wystarczająco dużo soli.
7. Kromki chleba posmaruj pozostałymi 5 g oleju i opiek na suchej patelni albo w piekarniku. Orzechy podpraż i grubo posiekaj.
8. Frittatę zostaw na 5 minut, potem pokrój na cztery części. Podaj z ciepłymi burakami, sosem chrzanowym, orzechami i odmierzoną grzanką.

WSKAZÓWKI

Co zważyć lub sprawdzić:

Chleb zważ i odczytaj węglowodany z etykiety konkretnego bochenka. Buraki powinny być gotowane bez słodkiej zalewy. Największy wpływ na wynik soli mają pieczywo, twaróg, chrzan i jogurt.

Wariant rodzinny:

Dla większej porcji dołóż kolejne 60 g tego samego chleba. To zwykle około 26 g węglowodanów więcej, ale wiążąca jest etykieta. Pozostałe elementy dania zostają wspólne.



Orientacyjnie w 1 porcji: 573 kcal | białko 36 g | tłuszcz 24 g | węglowodany 50 g | błonnik 9,6 g | sól 1,4 g.



URBAN RECRUITMENT
AGENCJA ZATRUDNIENIA

Urban Recruitment to agencja pracy w Polsce, która stawia na uczciwe warunki, rzetelność i realne wsparcie na każdym etapie zatrudnienia. Działamy lokalnie i bez pośredników – u nas wszystko jest jasno i legalnie.

To zyskujesz z nami:



Praca w Polsce
bez wyjazdów za
granicę



Umowa i ubezpieczenie
wszystko zgodnie z
prawem



Pomagamy w
organizacji dojazdu
z Twojej miejscowości



Stąła praca
rzetelna współpraca,
zaufani pracodawcy

Praca czeka właśnie na Ciebie!

Zadzwoń lub odwiedź nasze biuro

+48 575 140 999 +48 570 095 888

+48 575 815 666 +48 575 760 999

Biuro rekrutacyjne:
Młynarska 2, Piotrków Trybunalski
piętro 2, biuro 210



www.urbangroup.pl

10 MINUT SPACERU PO KOLACJI

plan na pierwszy tydzień

Pracujące mięśnie wykorzystują glukozę jako jedno ze źródeł energii, a krótki marsz przerywa siedzenie.

W małym randomizowanym badaniu krzyżowym 41 dorosłych z cukrzycą typu 2 dziesięć minut marszu po każdym głównym posiłku poprawiło glikemię poposiłkową bardziej niż jeden półgodzinny spacer wykonany o dowolnej porze. Badanie trwało krótko i nie wyznacza planu dla każdej osoby.

*Dziesięć minut ułatwia rozpoczęcie nawyku;
spacer nie zastępuje leczenia ani pozostałej
aktywności.*

Przed kolacją

- ✓ Połóż buty i klucze przy drzwiach.
- ✓ Wybierz znaną, równą i oświetloną pętlę.
- ✓ Przy deszczu przygotuj wariant pod dachem: korytarz, klatkę schodową bez ryzyka poślizgu lub pasaż.
- ✓ Jeśli stosujesz insulinę albo lek mogący powodować niedocukrzenie, trzymaj się własnego planu pomiarów i postępowania podczas aktywności.

Po kolacji

- ✓ Zaczynij, gdy czujesz się komfortowo; nie trzeba ruszać wraz z ostatnim kęsem.
- ✓ Idź w tempie pozwalającym swobodnie rozmawiać.
- ✓ Wróć po około dziesięciu minutach. Dłuższy spacer jest opcją, nie obowiązkiem.
- ✓ Nie odrabiaj opuszczonego dnia i nie zmieniaj samodzielnie dawki leku.



DZIESIĘĆ MINUT W CZTERECH CODZIENNYCH SYTUACJACH



Biuro

Obejście budynku albo spokojna rozmowa telefoniczna w marszu



Opieka nad dzieckiem

Jedna pętla z wózkiem lub wspólne dojście do ustalonego punktu i powrót



Starsza osoba

Znana równa trasa, używany na co dzień sprzęt pomocniczy i towarzystwo, jeśli istnieje ryzyko upadku



Zła pogoda

Bezpieczny korytarz lub pasaż zamiast śliskiego chodnika

Kiedy przełożyć spacer lub wybrać inną formę ruchu

Nie wychodź samodzielnie, jeśli masz zawroty głowy, mroczyki, stan przedomdleniowy albo duże ryzyko upadku. Przy neuropatii lub ranie stopy formę ruchu i obuwie trzeba uzgodnić z zespołem medycznym; bólu, pęcherza ani otarcia nie należy „rozchodzić”. Przerwij aktywność i szukaj pilnej pomocy przy bólu lub ucisku w klatce piersiowej, omdleniu albo duszności wyraźnie nieproporcjonalnej do wysiłku.

BEZPIECZEŃSTWO SPACERU

! Nie wychodź samodzielnie:

zawroty głowy, mroczyki, stan przedomdleniowy, duże ryzyko upadku.

! Uzgodnij plan z zespołem medycznym:

neuropatia lub rana stopy; bólu, pęcherza ani otarcia nie rozchodź.

! Przerwij i szukaj pilnej pomocy:

ból lub ucisk w klatce piersiowej, omdlenie, duszność wyraźnie nieproporcjonalna do wysiłku.



MENOPAUZA

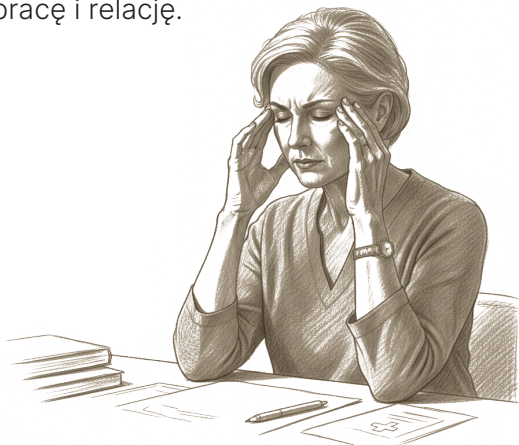
nie tylko uderzenia gorąca

Uderzenia gorąca są tylko jednym z możliwych objawów. Zmiany mogą dotyczyć snu, koncentracji, nastroju, krwawień, seksualności i układu moczowego. Można je nazwać, ocenić i leczyć.



W połowie spotkania gorąco wspina się po szyi i twarzy. W sali nic się nie zmieniło, a jednak marynarka nagle przeszkadza, dłoń szuka chłodnej szklanki, słowa przychodzą wolniej. Po dwóch minutach rozmowa trwa dalej. Noc wcześniej przerwały ją poty i pobudka o trzeciej. Rano trudno było przypomnieć sobie nazwisko klienta, które zwykle pojawia się bez wysiłku.

Każdy epizod można przypisać stresowi. Kiedy zaczynają wracać, warto spojrzeć na nie łącznie. Tak może wyglądać perimenopauza. U jednej kobiety przebiega spokojnie, u innej wpływa na sen, pracę i relację.



Perimenopauza, menopauza, postmenopauza

Perimenopauza zaczyna się, gdy zmienia się rytm cykli i pojawiają się objawy związane z wygasaniem czynności jajników. Miesiączki bywają częstsze lub rzadsze, a dolegliwości falują.

Menopauza oznacza ostatnią miesiączkę. Naturalną menopauzę potwierdza się po 12 miesiącach bez krwawienia, jeśli nie ma innej przyczyny ani interwencji, która je zatrzymała.

Postmenopauza obejmuje następne lata. Uderzenia gorąca mogą słabnąć, ale dolegliwości intymne i moczowe niekiedy trwają lub się nasilają.

Usunięcie obu jajników wywołuje menopauzę od razu; samo usunięcie macicy przy zachowanych jajnikach nie musi jej wywołać. Menopauza między 40. a 45. rokiem życia jest wczesna, a utrata czynności jajników przed czterdziestką wymaga odrębnej diagnostyki i opieki.

JAKIE OBJAWY MOGĄ SIĘ POJAWIĆ



Temperatura ciała

Uderzenia gorąca, nocne poty, dreszcze.



Sen i energia

Trudność z zasypianiem, pobudki, niewyspanie, zmęczenie w dzień.



Koncentracja i nastrój

Trudniejsze skupienie, wolniejsze przypominanie słów, drażliwość, obniżony nastrój.



Cykl i krwawienia

Krótsze lub dłuższe cykle, zmiana obfitości, plamienia.



Okolice intymne i układ moczowy

Suchość, pieczenie, ból podczas seksu, parcie na mocz, nawracające zakażenia.

Mogą pojawić się także bóle mięśni i stawów, kołatanie serca lub spadek ochoty na seks. „Mgła mózgowa” opisuje doświadczenie części kobiet, ale nie jest osobnym rozpoznaniem. Bezsenność, depresja, niedokrwistość, choroba tarczycy i zaburzenia rytmu serca mogą wymagać osobnej diagnostyki.

Lekarz zaczyna od objawów i zmian cyklu

U zdrowej kobiety po 45. roku życia z typową zmianą cyklu i objawami rozpoznanie jest zwykle kliniczne. Pojedynczy „panel hormonalny” często nie wyjaśnia sytuacji, bo stężenia hormonów się wahają. Brak wyniku FSH nie umniejsza dolegliwości. Badania są przydatne, gdy objawy zaczynają się wcześniej, przebieg jest nietypowy albo ocenę utrudniają antykoncepcja hormonalna, operacja, leczenie onkologiczne lub inne choroby. Perimenopauza nie wyklucza ciąży. Hormonalna terapia menopauzalna nie jest antykoncepcją. Dobór zabezpieczenia i moment jego zakończenia trzeba omówić osobno.

Po pomoc można zgłosić się przed ostatnią miesiączką

Wizytę warto umówić, gdy objawy zaburzają sen, pracę, relacje, seks lub komfort; nie trzeba czekać na ostatnią miesiączkę. Konkretnie pomoga ustalić priorytet:

„Od trzech miesięcy budzę się zrana potem cztery razy w tygodniu. Następnego dnia trudno mi prowadzić spotkania. Chcę omówić leczenie nocnych potów i snu”.

OD OBJAWU DO ROZMOWY O LECZENIU

Najbardziej uciążliwy objaw + wpływ na życie + historia zdrowia i leki + preferencje

Ważna jest rozmowa z lekarzem o możliwych opcjach:

1. HTM

Uciążliwe uderzenia gorąca i nocne poty.

2. Objawy moczowo-płciowe

Nawilżacze, lubrykant i miejscowy estrogen.

3. Metody niehormonalne

Terapia poznawczo-behawioralna i wybrane leki na receptę.

4. Wsparcie zdrowia i komfortu

Ruch, sen i profilaktyka



Leczenie zależy od objawów i historii zdrowia

Nie istnieje jeden schemat dla każdej kobiety. Znaczenie mają rodzaj i nasilenie objawów, wiek, czas od menopauzy, stan macicy, przebyte choroby, stosowane leki, ryzyko zakrzepowe i onkologiczne oraz osobiste preferencje.

Hormonalna terapia menopauzalna

Hormonalna terapia menopauzalna, czyli HTM, jest najskuteczniejszym leczeniem uciążliwych uderzeń gorąca i nocnych potów.

Przy zachowanej macicy estrogen ogólnoustrojowy łączy się z progestagenem chroniącym endometrium. Po całkowitym usunięciu macicy zwykle można stosować sam estrogen. Liczą się dawka, droga podania i rodzaj preparatu.

Estrogen doustny zwiększa ryzyko żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej. W danych obserwacyjnych estrogen przezskórny nie wiązał się z takim wzrostem, lecz nadal wymaga oceny ryzyka.

Brakuje długoterminowych porównań wszystkich preparatów. Przy terapii złożonej ryzyko raka piersi zależy między innymi od wyjściowego ryzyka, schematu i czasu stosowania.

Zakrzepica, niewyjaśnione krwawienie, choroba wątroby, migrena, choroby sercowo-naczyniowe i historia nowotworowa mogą zmienić kwalifikację. Po raku piersi ogólnoustrojowej HTM na ogół się nie zaleca; dostępne są metody niehormonalne.

Suchość, ból i objawy moczowe

Nawilżacze dopochwowe stosuje się regularnie, a lubrykant podczas aktywności seksualnej. Miejscowy estrogen jest skuteczną opcją przy objawach moczowo-płciowych i wchłania się do krwi w niewielkiej ilości. Może być używany także wtedy, gdy terapia ogólnoustrojowa nie jest potrzebna albo nie wystarcza na objawy miejscowe. Po raku piersi zaczyna się zwykle od metod niehormonalnych. Jeśli nie pomagają, leczenie miejscowe omawia się indywidualnie z lekarzem prowadzącym leczenie onkologiczne, szczególnie przy stosowaniu inhibitora aromatazy. Pieczenie lub parcie na mocz nie zawsze oznacza zakażenie; badanie pomaga odróżnić przyczyny.

Metody niehormonalne

Menopauzalna terapia poznawczo-behawioralna może zmniejszać uciążliwość uderzeń gorąca i wspierać sen. Przy przewlekłej bezsenności terapia poznawczo-behawioralna bezsenności, CBT-I, jest leczeniem pierwszego wyboru. Dostępne są także wybrane leki na receptę stosowane przy objawach naczynioruchowych; lekarz dobiera je do chorób współistniejących i innych preparatów.

Określenie „naturalny” nie mówi nic pewnego o skuteczności ani bezpieczeństwie suplementu. Preparaty roślinne mogą mieć zmienny skład i wchodzić w interakcje z lekami. Warto zapytać nie tylko „czy to ziołowe?”, lecz także „jakie są dowody, działania niepożądane i interakcje w mojej sytuacji?”.

Ruch, sen i badania profilaktyczne po menopauzie

Regularny ruch, w tym ćwiczenia oporowe, wspiera kości, mięśnie, sprawność, sen i zdrowie metaboliczne. Nie należy obiecywać, że sam wygasi uderzenia gorąca. Warstwowe ubranie, chłodniejsza sypialnia i rozpoznanie własnych wyzwalaczy mogą poprawić komfort, ale nie zastępują leczenia uciążliwych objawów.

To dobry moment na ocenę ciśnienia, lipidów, glikemii, ryzyka złamań oraz aktualności badań przesiewowych. HTM nie włącza się wyłącznie po to, by zapobiegać chorobie serca lub otępieniu.

Co mogą zrobić bliscy

Nocne poty, niewyspanie i trudniejsza koncentracja wpływają na wspólne życie, ale kobieta nie potrzebuje rzecznika swoich objawów. Pomoc może oznaczać chłodniejszą sypialnię, przejęcie części porannych obowiązków albo obecność na wizycie, jeśli sama tego chce. Warto zapytać: „Co mogę dziś ułatwić?”.

Ból i suchość podczas seksu nie są oceną relacji. Warto zatrzymać aktywność, która boli, dobrać lubrykant i omówić objawy z lekarzem. Bliskość może wymagać innego tempa i form; presja na „powrót do normy” zwiększa napięcie.

DLA PARTNERA I RODZINY

Co mogę dziś ułatwić?

Wsparcie zaczyna się od konkretnego pytania.

Sen

Chłodniejsza sypialnia.

Poranek

Przejęcie części porannych obowiązków.

Wizyta

Obecność na wizycie, jeśli kobieta sama tego chce.

Ból i suchość podczas seksu nie są oceną relacji. Presja na **powrót do normy** zwiększa napięcie

Objawy, z którymi nie należy czekać

Szybszej oceny wymagają:

- podejrzenie menopauzy przed 45. rokiem życia, szczególnie przed czterdziestką;
- bardzo obfite lub przedłużające się krwawienie, krwawienie między miesiączkami albo po seksie;
- każde krwawienie po 12 miesiącach bez miesiączki, również jednorazowe plamienie lub brunatna wydzielina;
- nowy, silny lub narastający objaw po operacji, leczeniu onkologicznym albo przy poważnej chorobie przewlekłej;
- silny kryzys psychiczny, myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub brak poczucia bezpieczeństwa — w tej sytuacji potrzebna jest natychmiastowa pomoc.

SZYBSZA OCENA

- Podejrzenie menopauzy przed 45. rokiem życia, szczególnie przed czterdziestką;
- Bardzo obfite lub przedłużające się krwawienie, krwawienie między miesiączkami albo po seksie;
- Każde krwawienie po 12 miesiącach bez miesiączki, również jednorazowe plamienie lub brunatna wydzielina;
- Nowy, silny lub narastający objaw po operacji, leczeniu onkologicznym albo przy poważnej chorobie przewlekłej;

! NATYCHMIASTOWA POMOC

Silny kryzys psychiczny, myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub brak poczucia bezpieczeństwa

Nieregularne krwawienie może wystąpić po rozpoczęciu lub zmianie HTM. Nie powinno być jednak oceniane wyłącznie według kalendarza. Znaczenie mają schemat terapii, obfitość, czas trwania i indywidualne czynniki ryzyka. Krwawienie bardzo obfite, utrzymujące się, pojawiające się po okresie bez krwawień albo budzące niepokój trzeba zgłosić lekarzowi zgodnie z otrzymaną instrukcją.

Co zapisać przed wizytą

Warto zanotować:

- daty ostatnich cykli i sposób, w jaki zmieniły się krwawienia;
- trzy najbardziej uciążliwe objawy i ich wpływ na dzień;
- leki, suplementy i stosowaną antykoncepcję;
- przebyte choroby i operacje oraz historię zakrzepów, chorób serca, osteoporozy i nowotworów;
- jedną rzecz, którą chcesz poprawić jako pierwszą.

Po rozpoczęciu leczenia pierwszą ocenę zwykle planuje się po około trzech miesiącach, a kolejne co najmniej raz w roku. Wcześniejszy kontakt jest potrzebny przy działaniach niepożądanych, niepokojącym krwawieniu albo braku wystarczającej poprawy.

NIEPUBLICZNA SPECJALNA SZKOŁA PODSTAWOWA Z ODDZIAŁEM PRZEDSZKOLNYM

Placówka oświatowa dla dzieci z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego. Specjalizujemy się w edukacji dzieci w spektrum autyzmu z niepełnosprawnościami sprzężonymi.



EDUKACJĘ

dostosowaną do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych dziecka



WSPARCIE

w samodzielności do dorosłości poprzez realizację autorskich programów edukacyjnych



WYKWALIFIKOWANĄ KADRĘ

pedagogiczną i specjalistyczną



BRAK OPŁAT



ROZWÓJ

kompetencji komunikacyjnych z wykorzystaniem metod wspomagających i alternatywnych (AAC)



WSPÓŁPRACĘ

z lokalnymi instytucjami i organizacjami, oferując szeroki zakres aktywności



WSPARCIE RODZICÓW

w zapewnieniu dzieciom opieki w godzinach pracy placówki



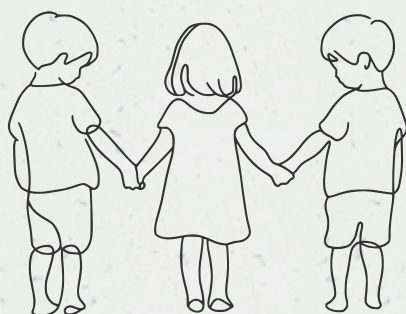
PRACĘ W KLASACH 4-OSOBOWYCH

Kontakt Telefoniczny
+48 696 724 959

FUNDACJA PORTA VITAE

Fundacja **PORTA VITAE** zajmuje się edukacją i rehabilitacją dzieci z autyzmem, funkcjonuje w Piotrkowie Trybunalskim od 2017 roku.

Edukacja i rehabilitacja dzieci z autyzmem są **BEZPŁATNE**.



Kierunki działalności fundacji:

- Przedszkole Specjalne Kolorowe Kredki;
- Przygotowanie do szkoły (Zerówka);
- Niepubliczna Specjalna Szkoła Podstawowa Fundacja Porta Vitae, klasy 1-8.

Obecnie ponad **120 dzieci** objętych jest nauką i wychowaniem w specjalistycznych placówkach Fundacji **PORTA VITAE**.

Od początku działalności Fundacja PORTA VITAE udzieliła pomocy około **300 dzieciom** z autyzmem.

CHWILA RELAKSU

— z *Sage Medica*

Rozwiązywanie zagadek logicznych to doskonały sposób na utrzymanie sprawności neuronów i poprawę pamięci krótkotrwałej. Zapraszamy do zabawy, która jest treningiem dla Państwa mózgu!

Wszystkie odpowiedzi ukrywają się w tym numerze.

Definicje nie są przypisane do miejsc w diagramie, a część prowadzi do hasła okrężną drogą.

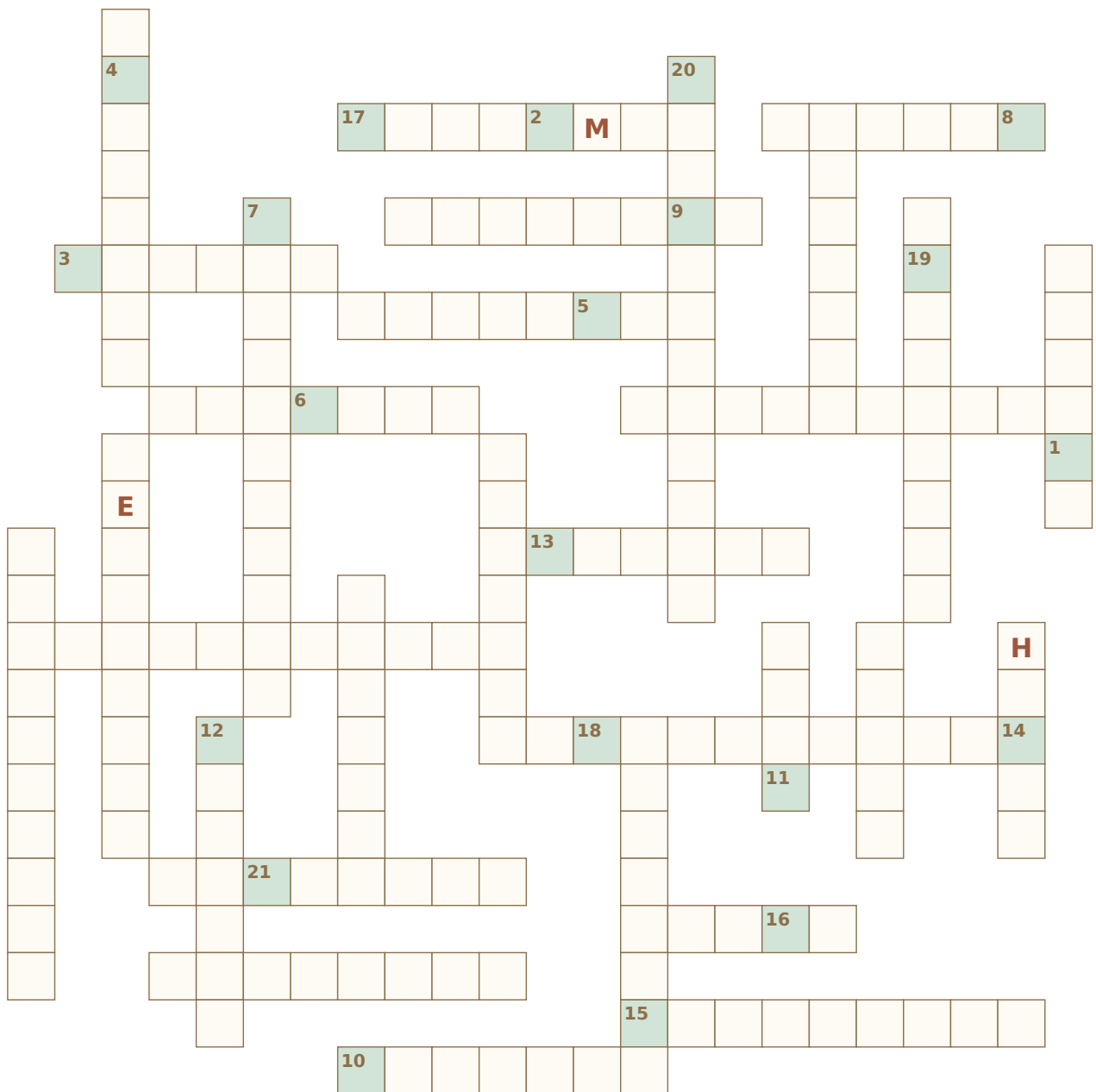
Ważne zasady:

1. Wpisz do diagramu wszystkie 30 odpowiedzi. Definicje uporządkowano wyłącznie według długości haseł.

2. W diagramie pomijamy polskie znaki i spacje. Skróty wpisujemy dokładnie tak, jak podano; HbA1c zachowuje cyfrę 1.

3. Trzy litery zostały już wpisane. Litery z zielonych pól, czytane od 1 do 21, utworzą metahasło.

Odpowiedzi znajdziecie na naszych social mediach oraz stronie internetowej.



CO ROBI JESIEŃ W TYM NUMERZE?

[illegible]

DEFINICJE

Definicje nie mają numerów startowych. Porządkują je długości odpowiedzi, a trzy wpisane litery dają punkty zaczepienia.

4 ZNAKI

- Wypity roztwór i seria oznaczeń - ale ten test nie odpowiada na każde pytanie.

5 ZNAKÓW

- Krwinkowy skrót z pamięcią około trzech miesięcy i większą wagą ostatnich tygodni.
- Waluta, według której dobrano pięć książek; okładka jej nie zastąpi.
- Łatwiej go zacząć, gdy buty i klucze czekają jeszcze przed kolacją.

6 ZNAKÓW

- Może się różnić przy jednym garnku; nie powinna być przedmiotem rodzinnego nadzoru.
- Po kolacji ma niski próg wejścia, ale nie jest zamiennikiem leczenia.
- Trzeba je nazwać i opisać, zanim zacnie się zgadywać jedną przyczynę.

7 ZNAKÓW

- Ciężkie powieki i ziewanie; nie należy jej automatycznie utożsamiać ze stanem przedomdleniowym.
- Dobre samopoczucie go nie zastąpi, gdy choroba długo nie daje wyraźnych sygnałów.
- Listopad robi z niej negatyw, a mokry bruk - papier fotograficzny.
- Powinna towarzyszyć, nie zaglądać dorosłemu człowiekowi do talerza.
- Sprzyja sytości i zmienia kompozycję posiłku, lecz nie unieważnia węglowodanów.
- W tym numerze dobierana do zasobu, który został po całym dniu.
- Wspólny dla rodziny i czytelny co do źródeł energii, nie dietetyczny dla jednej osoby.

8 ZNAKÓW

- Czynność, której tempo wyznacza wieczorny zasób uwagi, nie ambicja.
- Hormon i lek, przy którym dla części osób rachunek węglowodanów ma bardzo praktyczny wymiar.
- Jego mokry bruk zbiera światła witryn, a najkrótszy wariant wyjścia też jest pełnoprawny.
- Jej popołudniowy spadek bywa rytmem dnia; powtarzalny potrzebuje opisu.
- Ma fatalny PR, za to po deszczu otwiera uliczną ciemnię.
- Różne testy oglądają ją jako moment, okres albo odpowiedź na obciążenie.
- Z przodu obiecuje, z tyłu rozlicza: przy półce czyta się na niej skład i wartości w 100 g.

9 ZNAKÓW

- Na opakowaniu ustawiają się według ilości, choć nie każdy występuje z procentem.
- Rozpoznaje się ją wstecz; wachlarz nie wyczerpuje jej objawów.
- Zamienia odkładaną profilaktykę w jedną konkretną kratkę.

10 ZNAKÓW

- Jeden z obszarów zmian, które trzeba opisać lekarzowi, a które giną, gdy cały temat sprowadza się do uderzeń gorąca.
- Nie kończy się na cenie: liczą się schody, toaleta, miejsce do siedzenia, czas i siły.

11 ZNAKÓW

- Dwa słowa bez spacji: jeden garnek, różne porcje i zero wyznaczania pacjenta.
- W tabeli mają własny wiersz, a «w tym cukry» są jego częścią, nie synonimem.

12 ZNAKÓW

- Może zmieniać się po obiedzie i w okresie menopauzalnym; jeden objaw nie wskazuje jednej przyczyny.
- Tu potoczne «badanie cukru» rozpada się na testy odpowiadające na różne pytania.

WYKREŚLANKA

— z Sage Medica

SŁOWA DO ODNALEZIENIA:

BADANIA
CUKRZYCA
GLUKOZA
JESIEŃ
LISTOPAD
MEDIATEKA
MENOPAUZA
MUZEUM
OGTT
PARASOL
SPACER
ZDROWIE

B Z G O B A D A N I A K Ś
L P R Ń E I S E J L N Ą D
Ś O Ę G L U K O Z A Ć H K
Y L S Ć Ś Ł J Ł W J Q C V
K G Y A S A T A P Ó E Z K
R M Ę O R O G T T J G Ń Y
A Y U S I A B M K Ć J S E
C E A Z U A P O N E M T I
Y Ś O P E S P A C E R J W
Z I Y D P U T S I L O L O
R Z Ż L V Z M A Ę S U Ą R
K M E D I A T E K A R X D
U B K S Ż I V E B Y H Ć Z
C Z B L I S T O P A D Ó T

SUDOKU

— japońska gra łamigłówkowa

Jak rozwiązać sudoku?

Celem Sudoku jest wypełnienie cyframi siatki 9×9, tak aby każdy wiersz, każda kolumna i sekcja 3×3 zawierały liczby od 1 do 9. Na początku siatka 9×9 będzie zawierała niektóre pola już wypełnione. Twoim zadaniem jest uzupełnić za pomocą logiki brakujące cyfry i wypełnić całą siatkę.

Nie zapomnij, że ruch jest nieprawidłowy, jeśli:

- w jakimś wierszu znajduje się więcej niż jedna z tych samych liczb od 1 do 9
- w jakiejś kolumnie znajduje się więcej niż jedna z tych samych liczb od 1 do 9
- w jakiejś siatce 3×3 znajduje się więcej niż jedna z tych samych liczb od 1 do 9

Odpowiedzi do wykreślanki i sudoku znajdziecie na naszych social mediach oraz stronie internetowej www.sagemedica.pl

8	7					6		1
	9					2	7	5
	1			6	2		4	8
		6	1					7
1	5							2
3					8	5		6
4	6	9				8		
2	8		9	3			5	
	3			2	4	1	6	9

DO ZOBACZENIA zimą!

Dni stają się krótsze, deszcz częściej zatrzymuje nas w domu, a świat powoli kurczy się do kilku znanych tras. Mniej ruchu, rutynowe posiłki, senność, którą tak łatwo zrzucić na brak słońca. Jesień to czas, kiedy ciało często po cichu wysyła sygnały, a my je przeoczymy, tłumacząc sobie, że „taka jest pora roku”.

Dlatego warto potraktować ten sezon nie jako czas do przeczekania, ale jako sprawdzenie, jak nasz organizm naprawdę radzi sobie z codziennością.

Ten numer nie ocenia dotychczasowych nawyków i nie zmusza do wielkich rewolucji. Daje punkt odniesienia. Pomaga zrozumieć procesy, które dzieją się w tle, gdy z pozoru wszystko jest „w porządku”.

**Dziękujemy za wspólny czas.
Do zobaczenia w kolejnym numerze.**

MAGAZYN MEDYCZNY SAGE MEDICA
Nr 7 • Jesień 2026

Wydawca:
Hi-Re Sp. z o.o.
ul. Józefa Marcika 6
30-443 Kraków

Publikacja przygotowana na zlecenie:
Sage Medica Przychodnia POZ
ul. Romana Dmowskiego 38, Piotrków Trybunalski
www.sagemedica.pl

Redakcja i produkcja: Agencja Marketingowa 

Projekt graficzny i skład: Natalia Pilch

Kontakt redakcyjny: magazyn@sagemedica.pl

ISBN 978-83-982759-0-3

Artykuły zamieszczone w magazynie zostały opracowane ze wsparciem narzędzi sztucznej inteligencji (AI) i poddane redakcji, weryfikacji merytorycznej oraz korekcie. Wybrane ilustracje oraz rysunki zostały wygenerowane przy użyciu algorytmów AI.

Materiały partnerskie mają charakter edukacyjny i są odpowiednio oznaczane. Redakcja zastrzega sobie prawo do odmowy publikacji treści o charakterze stricte reklamowym.

Ważne: Treści zawarte w magazynie mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny i nie stanowią porady medycznej, diagnozy ani zalecenia lekarskiego. Nie zastępują one indywidualnej konsultacji z lekarzem lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Każdy organizm reaguje inaczej – przed zastosowaniem jakichkolwiek wskazówek, szczególnie w przypadku chorób przewlekłych lub przyjmowania leków, należy skonsultować się z lekarzem. **Wydawca, Przychodnia Sage Medica oraz Redakcja nie ponoszą odpowiedzialności za skutki decyzji podjętych na podstawie lektury niniejszej publikacji.**

© 2026 Hi-Re Sp. z o.o. / Sage Medica. Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk i kopiowanie materiałów bez zgody Wydawcy są zabronione.



Łączymy Cię z pracą w Polsce

HireQApp to miejsce, w którym marzenia zawodowe stają się rzeczywistością.

Naszą misją jest tworzenie wartościowych możliwości kariery dla osób poszukujących lepszej przyszłości w Polsce.

Działamy jako kluczowe ogniwo między kandydatami a agencjami rekrutacyjnymi, zapewniając bezpośredni dostęp do ofert pracy.



Pobierz aplikację!



Stabilne zatrudnienie w Polsce

Blumfeld to międzynarodowa agencja zatrudnienia, specjalizująca się w skutecznej rekrutacji pracowników z całego świata.

Dzięki naszemu **doświadczeniu i szerokim możliwościom rekrutacyjnym**, pomagamy firmom w Polsce w znalezieniu **rzetelnych i zmotywowanych pracowników**, a kandydatom oferujemy **stabilne i legalne zatrudnienie**, dopasowane do ich umiejętności i oczekiwań.

Dlaczego my?



Stabilność

Współpracujemy z pracownikami, którzy pozostają na dłużej.



Transparentność

Jasne zasady współpracy i legalizacja pracy w Polsce.



Profesjonalizm

Każdy etap rekrutacji odbywa się z zachowaniem najwyższych standardów.



Zaufanie

Wieloletnie doświadczenie oraz setki zadowolonych partnerów.



+48 530 303 825



biuro@blumfeld.pl



Sage MEDICA

TWOJA ŚCIEŻKA DO ZDROWIA I RÓWNOWAGI

**Przychodnia POZ
w Piotrkowie Trybunalskim**
Nowoczesna diagnostyka | Holistyczne
podejście | Szybki dostęp do lekarzy

Rejestracja

+48 731 240 666
+48 44 30 70 325

Godziny otwarcia

Pn-Pt: 8:00 – 18:00

Lokalizacja

ul. Dmowskiego 38
97-300 Piotrków Trybunalski



@sage_medica



Sage Medica
– przychodnia POZ
Piotrków Trybunalski

kontakt@sagemedica.pl
sagemedica.pl

ISBN 978-83-982759-0-3



9 788398 275903

