

Zima 2020

NephroCare

dla mnie

Szczęśliwy powrót do
zdrowia po Covid-19

„Jadłeś dzisiaj ryż?”

Podarunki prosto
od serca

„Czasami Twoja radość jest źródłem
Twojego uśmiechu, ale czasami Twój
uśmiech może być źródłem
Twojej radości.”

Tich Nhat Hanh

Witajcie!

Drodzy Czytelnicy,

Jedną z charakterystycznych cech roku 2020 jest pandemia Covid-19. Dotyka nas wszystkich, ale w bardzo różny sposób. Dlatego właśnie tematem tego wydania *NephroCare dla mnie* jest sposób, w jaki ludzie radzą sobie z pandemią. Pielęgniarka z Włoch opowiada jedną z poruszających historii swoich pacjentów w „**Szczęśliwym powrocie do zdrowia po Covid-19**”. Zebraliśmy doświadczenia pielęgniarek z Hiszpanii na temat tego, jak radziły sobie z daniem z siebie wszystkiego dla dobra swoich pacjentów. To kilka relacji z różnych krajów, przedstawiających ich specyficzne wyzwania i rozwiązania. Pracownicy są tego samego zdania odnośnie swojego przekonania, że: **Jesteśmy w tym razem.**

Ponieważ zbliża się zima i temperatury spadną, nadszedł czas, aby wzmocnić system odpornościowy. Wasze zdrowie jest dla nas zawsze ważne. Aby dać Wam kilka wskazówek, przygotowaliśmy artykuł na temat środków zapobiegających zakażeniu Covid-19, grypie i przeziębieniu: **Jak przetrwać mroźną zimę bez zimowego przeziębienia.**

Jednak Covid-19 to nie wszystko. Nie w naszym życiu i nie w tym wydaniu. Jednym z głównych punktów jest artykuł na temat **ryżu**. Skąd pochodzi ryż? Jak jest uprawiany?

O czym warto wiedzieć mając z nim do czynienia w kuchni? Opowiadamy Wam też historię stojącą za tytułowym pytaniem: **Jadłeś dzisiaj ryż?** Nie ulega wątpliwości, że nasze przepisy są również związane z ryżem. Zima to czas na ciepłe posiłki i wspólne gotowanie. Dlatego wybraliśmy **jednogarnkowe danie z kurczaka i ryżu** oraz **risotto z burakami, parmezanem i orzechami włoskimi**. Wygląda i brzmi przepysznie. Smacznego!

Zima to również okres świąteczny. Czy wiecie, jak wiele różnych tradycji ludzie świętują w swoich krajach? Jeśli nie, dowiedziecie się wiele z naszego artykułu, **Świętujmy – jest zima**. Lubicie dawać swoim bliskim samodzielnie wykonane prezenty? W takim razie może znajdziecie kilka sugestii w **Podarunkach od serca**.

Bawcie się dobrze z tym wydaniem *NephroCare dla mnie*, zostańcie w domu, trzymajcie się ciepło i, co najważniejsze, przetrwajcie zimę bez przeziębienia. Ciescie się Świątami!

Do następnego razu,

Redakcja *NephroCare dla mnie*



Historie z naszej sieci

Doświadczenia pielęgniarek podczas okresu pandemii	4
Szczęśliwy powrót do zdrowia po Covid-19	8



Aktualności Fresenius Medical Care

Jesteśmy w tym razem	10
----------------------------	----

Przepisy



„Jadłeś dzisiaj ryż?”	16
Jednogarnkowa potrawka z kurczaka i ryżu	22
Risotto z burakami, parmezanem i orzechami włoskimi	24



Inspiracje

Podarunki od serca	26
Gimnastyka mózgu	31



Na zdrowie

Jak przetrwać mroźną zimą bez zimowego przeziębienia	32
--	----



Co kraj, to obyczaj

Świętujmy – jest zima	36
-----------------------------	----



Doświadczenia pielęgniarek podczas okresu pandemii

Pandemia Covid-19 postawiła przed ludźmi na całym świecie poważne wyzwania. Prawdziwe bitwy o swoich pacjentów stoczył przede wszystkim personel pielęgniarski. Pielęgniarki ze stacji dializ NephroCare w Hiszpanii opowiadają o swoich wzruszających doświadczeniach.



JJavier Pio
RO centro de diálisis
Fresenius Medical Care
Sevilla-San Carlos, Andaluzja.

»Przeżywamy niewątpliwie jedno z wydarzeń, które znane tylko z opowieści osób starszych lub podręczników do historii, wydawały się znamienne dla innych czasów. Teraz jednak jesteśmy bezpośrednimi bohaterami pandemii - kryzysu, który przyszłość naznaczy jako historyczny.

Rozwiązanie tego kryzysu zależy od naszego działania jako jednostki, jako społeczeństwa i jako pracownika służby zdrowia.

W każdej opowieści jest inny czynnik z happy endem, kluczowy element, który bez wysiłku przeciwdziała przeważającemu negatywnemu trendowi. Tu i teraz są to wartości naszych pracowników. W obliczu niepewności spowodowanej przez nieznaną, strach spowodowany przez niewidzialnego wroga i wątpliwości, które zawładnęły naszym duchem, pojawia się pierwsza z naszych wartości jako personelu medycznego:

ODDANIE. Oddanie wobec naszych kolegów, aby bardziej niż kiedykolwiek być zespołem. Oddanie wobec naszych pacjentów. Bardziej niż kiedykolwiek czujemy nowe pragnienie, aby zapewnić im najlepszą opiekę i najlepsze możliwe leczenie.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ. Pozostanie w zgodzie z wyjątkowym instynktem bycia profesjonalistą i oddzielenie go od rzeczywistości posiadania również spraw rodzinnych i osobistych. Bycie profesjonalistą, który stale dąży do dostosowania się do nowych wytycznych pracy, wymaganych przez okoliczności.

WSPARCIE I KOLEŻEŃSTWO, wzajemne wsparcie, aby stawić czoła naszym obawom w pięknym, wspólnym duchu spontanicznych propozycji pomocy, aby przejąć ciężar w trudnych chwilach.

EMPATIA, cecha pozwalająca nam dostrzec siebie w innych osobach. Wzmacnia komunikację jako zespół, wsparcie wewnątrz zespołu oraz uznanie dla dobrze wykonanej pracy. Objawia się ona dzień po dniu i daje siłę całej grupie.

ZAPEWNIENIE LECZENIA, pomimo wszystkich przeciwności losu. Jesteśmy profesjonalistami w dziedzinie dializ, walczącymi jednocześnie ze zmęczeniem z powodu stresu emocjonalnego, ponieważ mamy do czynienia z nieznaną sytuacją i niepewnym stanem. Wiemy, jak być profesjonalistami, zaciskamy zęby, ponieważ musimy witać nasze dzieci z daleka, aby chronić je przed nami samymi.

PRZEZWYCIEŻANIE. Razem przezwyciężymy przeciwności losu i wyjdziemy z wyzwania, jakie przyniosło nam życie, zarówno jako ludziom, jak

i profesjonalistom, wzmocnieni. Lekarze, pielęgniarki, asystenci, opiekunowie oraz personel techniczny, personel sprząający, personel administracyjny w naszych stacjach dializ będą silniejsi. Dzięki temu będziemy się rozwijać. Każdy może wyjść z przeciwności losu mocniejszym i wyciągnąć wnioski z tego, co zostało przezwyciężone. Do całego zespołu Fresenius Medical Care w Hiszpanii: Ogromne podziękowania dla Was!»



Anna Segui

RO centro de diálisis Fresenius Medical Care Reus, Katalonia.

»Przeżywamy kilka trudnych, naprawdę ciężkich tygodni. Doświadczamy mnóstwa uczuć, niektórych tak sprzecznych ze sobą, że trudno je nawet wyrazić słowami.

Ale wśród tych wszystkich strasznych uczuć, pojawiają się inne uczucia, **gdy od pierwszego dnia pracownicy dobrowolnie rezygnują z wakacji, swoich wolnych dni, aby przepracować trzy zmiany. Chcę również dołączyć podziękowania dla wszystkich naszych pacjentów za pracę, którą wykonują każdego dnia i za to, że zawsze są dla nas.**«



Maria Luisa Leo
RO centro de diálisis Fresenius Medical Care Plasencia, Extremadura.

»Uczestniczyłam w konferencji epidemiologów i wirusologów. Wyjaśniali oni sytuację, co wiadomo o Covid-19 i czego się spodziewano. Chciałam być w stanie wyjaśnić wszystkim kolegom, na czym polegał wirus i rozwiązać ich wątpliwości. Codziennie, z samego rana, gromadziłam personel, aby przekazać im najnowsze wiadomości i wyjaśnienia.

Wszyscy obawialiśmy się nieznanej sytuacji, w naszych rodzinach są też osoby narażone, jednak nie miało to wpływu na leczenie pacjentów. **Były uśmiechy i miłe słowa, które nie pozwoliły wkraść się strachowi do środka.**«



Maria del Carmen Pérez
RO centro de diálisis Fresenius Medical Care Murcia-El Palmar.

»Wszyscy połączyliśmy siły i zaczęliśmy rozszerzać protokoły postępowania, mierząc temperaturę przy wejściu, rozdając maski, dezynfekując ręce ... wszyscy współpracowaliśmy aż do momentu, gdy nasi pacjenci zrozumieli, o co chodzi. Minęły chwile niepewności, ale przebrnęliśmy przez to razem, nawet nie czując rąk kolegów na ramieniu. Przechodzimy ciężkie chwile, które uczynią nas silniejszymi i myślę, że nie ma lepszego do tego miejsca niż nasze stacje, przy wsparciu rodziny NephroCare.»



Marisol López
RO centro de diálisis Fresenius
Medical Care Hospitalet, Katalonia.

»Te tygodnie były długie i trudne. Pracowaliśmy bez przerwy, bez zastanowienia i bez wahania.

Stopniowo, my – pacjenci i personel – wszyscy nauczyliśmy się radzić sobie z emocjami, jednocześnie wracając do względnej „normalności”, nie odrywając oczu od wirusa, który wciąż tam jest, nie pozostawiając swojej służby, ale działając z większą siłą i integralnością. Teraz zaczynamy zbierać tego owoce. Pacjenci, którzy przetrwali Covid-19, zaczynają wracać.

Powitanie jest bardzo ekscytujące, kiedy pacjenci mogą oznajmić, że wirus odszedł i wracają do swoich domów. Radość ze strony wszystkich jest ogromna.«



Maria Teresa Curiel
RO centro de diálisis
Fresenius Medical Care Madryt-Moncloa.

»W pierwszym tygodniu marca 2020, u pierwszej koleżanki pojawiły się objawy świadczące o Covid-19. Zgodnie z ustalonym wówczas protokołem, nasza asystentka musiała natychmiast opuścić pracę i skontaktować się z Urzędem Zdrowia Publicznego.

Nie zastanawiając się dwa razy, pozostałe pielęgniarki zaproponowały:

„Mayte, nie martw się, bierzemy na siebie dodatkowe obowiązki.” Nadal nie mieliśmy pojęcia, co nastąpi. Mamy więc z tymi pacjentami, którzy są cichsi, czasami gburowaci, tęskniący za znajomymi z sali, których ostatnio widzieli kilka dni wcześniej, a nie odważyli się zapytać. Nadal dajemy im to, co najlepsze. Teraz pokazujemy im nasze uśmiechy naszymi oczami, dajemy im rady, jak się chronić i jak to przetrwać. Zachęcamy ich, aby puścili wodze fantazji, wyrazili się i gratulujemy im bycia wzorowymi. Ile oni nas uczą! Ile nam dają! Miejmy nadzieję, że nikt nigdy nie zapomni, czego uczy nas ta pandemia.«



Maite López Arévalo
RO centro de diálisis Fresenius Medical Care
Barcelona-Diagonal, Katalonia.

»To były trudne dni, zarówno w pracy, jak i w sferze osobistej. Kiedy pacjent lub współpracownik płakał, a moim jedynym pocieszeniem mogły być słowa, kiedy najlepszym byłoby przytulenie. Były ciężkie momenty, kiedy musieliśmy pożegnać się z pacjentem chorym na Covid. Były ekscytujące momenty, kiedy wracali pacjenci, którzy wygrali bitwę. Cały zespół wiosłował w tej samej łodzi i w tym samym kierunku dla personelu i pacjentów - dla mnie wszyscy oni są moimi bohaterami. Nie opuścimy gardy, bo razem wygramy tę walkę!«





Sonia Sánchez Díaz

RO centro de diálisis Fresenius Medical Care Valencia.

»Cały ten czas, miałam świadomość, że strach związany jest też z samotnością, z wewnętrznymi zmartwieniami. Z drugiej strony, szczęście, śmiech i radość związane są z ludźmi. I jeśli nauczyłam się czegoś w tym dziwnych i niezwykłych okolicznościach, to jest to, aby docenić wspaniatych ludzi wokół mnie. Moi koledzy z pracy byli i są moją rodziną. Kiedy zauważyli, że opadam z sił, dodawali mi otuchy uśmiechem. Z nimi nigdy nie czułam się samotna. Tworzymy doskonały zespół, świetną rodzinę. Nie wiem jak dziękować za wszystko, co otrzymałam. Wiedziałam, że są wspaniatymi profesjonalistami, teraz zdałam sobie sprawę, jak wspaniatymi ludźmi są.«



Rosa Lázaro
RO centro de diálisis
Fresenius Medical Care
El Pilar-Madryt.

»W ciągu tych ostatnich tygodni było wiele strachu i niepewności. Strachu przed ludzką stratą. Strachu przed niewystarczającym wsparciem dla mojego zespołu. Niepewności co do podjętych decyzji. Czy będą najlepsze? Pojawiły się również wspaniate niespodzianki, jak niezwykle cenne zaangażowanie i współpraca personelu. Ale to, co czuję najbardziej każdego dnia, kiedy przychodzę do pracy, to wdzięczność. Czuję się niesamowicie wdzięczna mojemu zespołowi, który zrobił wszystko, co w jego mocy, aby utrzymać płynne działanie. I jestem niezmiernie wdzięczna naszym pacjentom, którzy ze wszystkimi swoimi obawami i niepewnością współpracowali bez zarzutu przy modyfikacji harmonogramów, zmian i protokołów.«



Mercedes Martín-Cleto
Dyrektor ds. pielęgniarstwa

»Kiedy ten rok się zaczął, wiele moich myśli skierowałam na to, jak będziemy obchodzić nasz rok – Międzynarodowy Rok Pielęgniarek i Położnych.

Wiedziałam, że będzie to wyjątkowy rok, ale nigdy nie spodziewałam się, że tak się to rozwinie. Jestem jedną z tych osób, które wierzą, że wszystko, co się z nami dzieje w życiu, dzieje się nie bez powodu. Choć nie sposób w to uwierzyć, myślę, że z tej strasznej sytuacji jeszcze większą wartość nadajemy naszemu zawodowi.

Teraz bardziej niż kiedykolwiek jestem dumna z profesjonalizmu, poświęcenia, zaangażowania, oddania i sympatii, z jaką moi współpracownicy traktują naszych pacjentów, co wykracza daleko poza sesję dializacyjną. Nasi pacjenci są powodem, dla którego codzienne pracujemy. Wydaje się, że zaczynamy dostrzegać światelko w tunelu i wtedy jestem przekonana, że już niedługo będziemy mogli świętować nasz rok tak, jak na to zasługujemy.«



Szczęśliwy powrót do zdrowia po Covid-19

Włochy były pierwszym krajem w Europie, do którego dotarła pandemia Covid-19. Jest to również pierwszy kraj, który poinformował o szczęśliwym wyzdrowieniu pacjentki, która pokonała tę chorobę. Jej zespół pielęgniarstwa NephroCare wspierał ją w procesie leczenia. Poniżej opowiadają jej historię.

»Krótco po sylwestrze 2020 roku, Francesca uczęszczała na regularne leczenie dializami. Gdy w trakcie leczenia pojawiły się u niej objawy gorączki, kaszlu i poważnych trudności z oddychaniem, natychmiast nas to zaalarmowało. Po zadzwonieniu pod 118 (włoski numer alarmowy), została przyjęta do szpitala z czerwonym kodem. Dwa tygodnie później wypisano ją z rozpoznaniem „bakteryjnego zapalenia płuc z zaleceniem obserwacji”. Niewiele wtedy wiedzieliśmy.

Styczeń i luty Francesca przeszła w pozornie dobrym zdrowiu. Kiedy 3 marca przybyła do naszego ośrodka NephroCare na konsultację, była w dobrej formie, jak zwykle. Jednak podczas dializy pojawiły się u niej nowe objawy z dreszczami i wyczerpaniem, ale nie pojawiła się gorączka. Dzień później skontaktowaliśmy się z pacjentką, aby dowiedzieć się o jej stan zdrowia, a ona zgłosiła, że czuje się dobrze.

W tym czasie krajowy system opieki zdrowotnej – zwłaszcza w naszym regionie – nie mógł jeszcze zagwarantować odpowiednich i szybkich badań przesiewowych pacjentów z podejrzanymi objawami. Nie uzyskaliśmy też jasnych wskazań ze szpitali referencyjnych, które zajmowały się pacjentami zakażonymi. Tak więc, biorąc pod uwagę wzrost liczby przypadków Covid-19 w Neapolu,



zdecydowaliśmy się leczyć pacjentkę podczas jej kolejnych zabiegów w tzw. kohortowej izolacji. Oznacza to, że leczymy ją razem z pacjentami wykazującymi podobne objawy rozproszone, ale odseparowaliśmy od pacjentów bez objawów.

Kiedy 18 marca Francesca przyjechała na zabieg zgłosiła lekkie zmęczenie, ale nie miała gorączki. Nagłym dreszczom w trakcie zabiegu towarzyszyła gorączka i niewydolność oddechowa. Natychmiast skontaktowaliśmy się z pogotowiem, aby hospitalizować pacjentkę. Kilka godzin później operatorzy pogotowia poinformowali nas, że Francesca odmówiła hospitalizacji. Uzasadniła to tym, że już w czasie transportu do szpitala zaczęła czuć się lepiej, mogła łatwiej oddychać, a saturacja krwi obiektywnie się poprawiła.

Niestety, od tego czasu Francesca wpadła w panikę. Nie chciała iść do szpitala z powodu olbrzymiego wzrostu liczby przypadków Covid-19, obawiając się, że nie przeżyje tej nowej – i niezbadanej – choroby.

Ze względu na kilka niefortunnych biurokratycznych okoliczności nie mogła również wykonać wymazu do diagnozy Covid-19. Francesca odmówiła kilku prób hospitalizacji z uwagi na postępowanie objawów. Oczywiście, opanował ją stan przerażenia. Nie mogliśmy sobie wyobrazić innego powodu, niż psychologiczna blokada wywołana strachem. Tymczasem Francesca potrzebowała leczenia dializacyjnego w naszej stacji dializ.

Mimo to, tragiczne okoliczności towarzyszące nie zniechęciły naszego personelu do traktowania jej z ogromną sympatią, zrozumieniem i empatią.

W końcu, dzięki zaangażowaniu lekarza rodzinnego i zespołowi pracującemu wspólnie nad jak najlepszym radzeniem sobie z obawami pacjenta, 27 marca wykonaliśmy wymaz. Tak jak się obawialiśmy, test potwierdził diagnozę Covid-19. Mimo że zorganizowano natychmiastową hospitalizację, jej stan pogorszył się i została poddana terapii farmakologicznej w połączeniu z aparatem CPAP.

W następnych dniach z radością stwierdziliśmy, że jej stan stopniowo się poprawiał, pomimo wcześniejszej choroby układu oddechowego wynikającej z szeregu współwystępujących chorób. 11 kwietnia, po trzech negatywnych wymazach i ogólnej poprawie ogólnego stanu zdrowia, Francesca została wypisana ze szpitala całkowicie wyleczona z Covid-19.

Po powrocie do ośrodka hemodializy Francesca zdała sobie sprawę, że jej powrót do zdrowia nie



był przesądzony, biorąc pod uwagę jej wcześniejszy stan układu oddechowego. Wyraziła nam swoją wdzięczność za to, że jej pomogliśmy i jak bardzo doceniała to, że okazaliśmy szacunek i empatię nawet w najtrudniejszych momentach zmagania się z chorobą.

Jej sytuacja oddechowa była nadal zagrożona i potrzebowała powolnego, ale stopniowego powrotu do zdrowia, jednak stan emocjonalny wyraźnie się poprawił.

Stopniowo pokonała stan lęku poprzez uświadomienie sobie, że najlepszą opcją na pełne wyzdrowienie byłoby wprowadzenie w życie wszystkich zaleceń klinicznych.«

Dziękujemy zespołowi pielęgniarskiemu z NephroCare Włochy, za podzielenie się historią Francesci. Przy wsparciu wszystkich zaangażowanych pracowników służby zdrowia, w pełni wyzdrowiała z Covid-19. Chociaż zgodziła się na opowiadanie jej historii, nie chciała, aby to się stało pod jej prawdziwym nazwiskiem i ze zdjęciem. Szanujemy jej prośbę i życzymy jej wszystkiego najlepszego!



Jesteśmy w tym razem

Pandemia Covid-19 rzuca nam wszystkim wyzwanie w bezprecedensowy sposób. Firma Fresenius Medical Care robi wszystko, co w jej mocy, aby nadal zapewniać najlepszą możliwą opiekę pacjentom na całym świecie. Obejmuje to utrzymanie produkcji i dystrybucji niezbędnych do życia produktów. W tym wszystkim zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów, personelu pielęgniarstwa i pracowników ma najwyższy priorytet.

Wybuch pandemii Covid-19 jest większy niż innych chorób. W miarę rozwoju kryzysu jednostki Fresenius Medical Care na całym świecie połączyły swoje siły, wysiłki i zaangażowanie, aby stawić czoła sytuacji i chronić pacjentów oraz pracowników na tyle, na ile to możliwe. W sytuacji kryzysowej, takiej jak ta pandemia, wprowadza się plan zarządzania kryzysowego Fresenius Medical Care. Poprzez centralnie koordynowane cotygodniowe rozmowy z Regionalnymi Zespołami Reagowania Kryzysowego cała sieć pozostaje połączona, zapewniając wdrożenie środków bezpieczeństwa w krajach Europy, Bliskiego Wschodu i Afryki (EMEA). Oto kilka najważniejszych wydarzeń z niektórych krajów EMEA, które pokazują, jak sumiennie reagowały zespoły.

W CENTRUM UWAGI: FRANCJA

Inicjatywa „Solidarité”

Kryzys zdrowotny, z którym wszyscy musimy się zmierzyć, jest bezprecedensowy i pełen wyzwań. Tzw. lockdown, który przeżywamy od kilku miesięcy, ogranicza wolność każdego z nas. Nasi pacjenci nie tylko żyli z koniecznością dializowania w ramach swojego codziennego życia, ale również zaliczali się do tzw. grupy wysokiego ryzyka z powodu PChN. W obliczu tych wszystkich rozszerzonych środków zapobiegawczych, doszliśmy do wniosku, że mogą

oni doświadczyć pojęcia ograniczonej wolności w sposób bardziej dotkliwy. Dlatego też uznaliśmy, że konieczne jest podjęcie działań. Postanowiliśmy zadzwonić do bliskich naszych pacjentów i przekazać im pełną informację na temat Covid-19, środków zapobiegawczych, które należy wdrożyć oraz znaków ostrzegawczych. Naszym celem było podniesienie świadomości wśród ich bliskich i wsparcie ich w poczuciu bezpieczeństwa oraz poinformowanie o tym, co należy zrobić po powrocie naszych pacjentów do domu.

Tę proaktywną inicjatywę nazwaliśmy „Solidarité” (solidarność).

Bernard Thuillet, Dyrektor zarządzający NephroCare Occitanie skomentował ten oryginalny i wciągający pomysł: „Wielkie innowacyjne i radykalne pomysły często rodzą się w kryzysach, takich jak ten, który przeżywamy. Inicjatywa Solidarité jest jedną z tych właśnie idei, potwierdzająca nasze zaangażowanie na rzecz naszych pacjentów.”

W okresie od 7 do 10 kwietnia zespoły Fresenius Medical Care France zadzwoniły do 75% pacjentów NephroCare Occitanie, aby przypomnieć im i ich rodzinom o odpowiednich środkach ochronnych oraz udzielić im niezbędnych porad w trudnych czasach. Ponieważ personel ośrodków NephroCare nie mógł

przyjąć na siebie tego dodatkowego obciążenia pracą, zespoły sprzedaży i marketingu Chronic Dialysis zaoferowały natychmiastowy kontakt z około 2500 rodzinami pacjentów z NephroCare. Trzech z uczestników kampanii telefonicznej podzieliło się swoimi doświadczeniami.



Perrine Rapebach,
Regionalny Kierownik
ds. terapii:

“Członkowie rodziny doskonale zdają sobie sprawę z powagi tej wyjątkowej sytuacji zdrowotnej, która

dodaje dodatkowego stresu do chronicznej choroby ich ukochanej osoby...

Odczuwamy ich obawy, że są narażeni na wirusa, że są osobami podatnymi. W trakcie rozmów telefonicznych możemy powiedzieć, że odczuwają ulgę, widząc środki wprowadzone przez stacje dializ NephroCare i mogą być spokojni o swoje praktyki w domu.

“W trakcie rozmów telefonicznych możemy powiedzieć, że odczuwają ulgę, widząc środki wprowadzone przez stacje dializ NephroCare i mogą być spokojni o swoje praktyki w domu.”

Poruszyła mnie dobroć i zaangażowanie rodzin. Zastosowano już środki ochronne, nawet wykraczające poza te zalecane.

Większość z nich opanowała te zalecenia i niezachwianą gotowość do pełnego działania, podobnie jak pracownicy służby zdrowia. Podczas rozmów stajemy się czasami „powiernikami” tych rodzin; korzystają z tej chwili, aby otworzyć się na

przeszłość i doświadczenia swojej rodziny, takie jak choroba, rozwód, śmierć. Największą satysfakcją jest dla mnie wdzięczność, jaką otrzymujemy od wszystkich, z którymi się kontaktujemy i szacunek, jaki okazujemy tej inicjatywie.”

“Uznałam za motywujące uspokoić ich obawy i dostarczyć im kluczowych informacji, by chronili siebie i swoich bliskich.”



Annie Wawczak,
Regionalny Kierownik
ds. terapii:

“Kiedy rozmawiamy z rodzinami, uświadamiamy sobie potrzebę doradztwa, odpowiedzi na pytania, wsparcia i wysłuchania w sytuacji tak niepokojącej.

Wiedzą, że pacjent dializowany jest bardziej zagrożony zachorowaniem na Covid-19 i wyrażają swoje obawy. Uznałam za motywujące uspokoić ich obawy i dostarczyć im kluczowych informacji, by chronili siebie i swoich bliskich. Powiem, że bardzo dobrze zostało to odebrane, a ludzie podczas każdej rozmowy uważnie słuchali. Czujemy się przydatni, naprawdę.

Niektórzy członkowie rodziny czują się odizolowani i proszą mnie o dalsze kontaktowanie się. Wielu z nich otwiera się...

Musimy nadal słuchać i doradzać, jak powinni się dostosować do nowych warunków. Przy każdej rozmowie telefonicznej jest chwila zaskoczenia, trzeba coś zmienić. Inni chcą przedłużyć rozmowę... Nie łatwo jest się pożegnać.” ▶



Jules Pena,

Kierownik ds. produktów do hemodializy:

“Nasza misja okazała się niezwykle użyteczna i spotkała się z ciepłym przyjęciem. Rodziny boją się o swoich bli-

skich w tym okresie, ponieważ, jak wiemy, pacjenci z PChN są narażeni na ryzyko zarożyczenia. W trakcie rozmów mogłem zauważyć, że nie wszyscy jesteśmy równi w tej sytuacji. Im dalej przechodziłem przez listę kontaktów, tym bardziej zdawałem sobie sprawę z różnorodności ich warunków społecznych i ekonomicznych. Niektórzy pacjenci pracują w domu, inni muszą znaleźć pracę w czasie lockdownu, jeszcze inni żyją w skrajnej samotności. Ale są też rodziny, które żyją razem, opiekują się swoimi bliskimi, przejmują wszystkie aspekty i monitorują każdy ruch tego wrażliwego krewnego.

“Ta inicjatywa była dla mnie darem. Dała mi możliwość spojrzenia na radzenie sobie z izolacją i zrozumienie, że wszyscy musimy pokonać tę samą przeszkodę...”

Uświadamiamy sobie, że wszyscy jesteśmy połączeni i jesteśmy częścią czegoś większego.”

W końcu, te rozmowy nie były tylko zawodową misją. Stopniowo, stały się moralną koniecznością. Czuję się przydatny.

Ta inicjatywa była dla mnie darem. Dała mi możliwość spojrzenia na radzenie sobie z izolacją i zrozumienie, że wszyscy musimy pokonać tę

samą przeszkodę. Teraz wiemy, że zdrowie i los innych nie będą już nam obce. Uświadamiamy sobie, że wszyscy jesteśmy połączeni i jesteśmy częścią czegoś większego.”

**W CENTRUM UWAGI: HISZPANIA:
Od plotek do rzeczywistości - przygotowania na Covid-19**

Kiedy po raz pierwszy usłyszeliśmy w wiadomościach, co dzieje się w Wuhan i ile osób zostało zakażonych nowym wirusem, nie martwiliśmy się: „To nic innego, jak grypa, tylko z wyższym wskaźnikiem przenoszenia” - pomysleliśmy... Wtedy wirus uderzył we Włochy i sytuacja szybko się pogorszyła. Odtąd sami wiedzieliśmy już, że to poważna sprawa, znacznie poważniejsza niż to, co nam wma- wiano.

Ochrona naszych pacjentów i personelu

Natychmiast sprawdziliśmy, jak możemy chronić naszych pacjentów, naszych pracowników, siebie, nasze rodziny i otoczenie. Wiedzieliśmy, że musimy działać i to szybko, ponieważ sytuacja może szybko ulec eskalacji.

We współpracy z Regionalnym Zespołem Reagowania Kryzysowego zaczęliśmy opracowywać wytyczne mające na celu zapobieganie przenoszeniu Covid-19 i wspieraliśmy stacje dializ we wdrażaniu tych wytycznych. W czasie kryzysu kluczowe znaczenie mają spójne procesy. Te specyfikacje pomagają zapewnić naszym pacjentom i personelowi najlepszą ochronę i gwarantują najlepszą możliwą kontrolę nad sytuacją.

Byliśmy pewni co do tego, że zrobimy wszystko, aby chronić pacjentów i personel po wejściu do naszych stacji. Kiedy pojawiły się pierwsze przypadki Covid-19, sprawy poto-

czyły się w pośpiechu, dopóki rząd hiszpański nie zarządził 30 marca całkowitego lockdownu. Było wiele momentów stresu, smutku i bezradności. Przewidywaliśmy wydarzenia najlepiej jak potrafiliśmy, ale nie zawsze mogliśmy się do nich w pełni przygotować. Brakowało masek, fartuchów lekarskich i testów, nasi koledzy lekarze prosili nas o pomoc, której nie zawsze mogliśmy udzielić, ale my nadal pracowaliśmy. Kiedy przekazano nam dwóch pierwszych pacjentów z Covid-19, którzy byli mieli być dializowani w naszych ośrodkach, zrobiliśmy to. Solidarność i powołanie zwyciężyły, a my byliśmy zdeterminowani, by walczyć z tą sytuacją i wykonywać zadania. W końcu jesteśmy w naszych ośrodkach NephroCare - personel i pacjenci - jak rodzina. To czyni nas silnymi.

Promyk nadziei

Po kilku tygodniach, zaczęliśmy widzieć światełko w tunelu. Tempo pojawiania się nowych przypadków w naszych stacjach stabilizowało się, tempo wzrostu nowych przypadków spadało. Nasi pacjenci zaczęli wracać do zdrowia. Będziemy nadal walczyć, ponieważ wiemy w głębi duszy, że razem pokonamy każde wyzwanie.

W CENTRUM UWAGI: SERBIA

Z poczekalni dla pacjentów do stacji dializ w zaledwie cztery dni!

Podczas kryzysu Covid-19 serbski zespół stanął przed bezprecedensowym wyzwaniem, jakim było przekształcenie z zawrotną prędkością poczekalni dla pacjentów w 24-stanowiskową stację dializ. W ciągu zaledwie czterech dni (i czterech nocy) zespoły wykonały ogromną pracę, aby sprostać temu wyzwaniu.

15 marca 2020 roku Serbia weszła w stan alarmowy z powodu rozwijającej się pandemii Covid-19. Kraj stanął przed ogromnym zadaniem



W ciągu zaledwie czterech dni zespół z Serbii przekształcił poczekalnię dla pacjentów w oddział dializ.

zorganizowania bezpiecznego leczenia tysięcy pacjentów dializowanych. Doprowadziło to do reorganizacji systemu opieki zdrowotnej i dostępnych stacji dializacyjnych. W ramach istniejącej struktury ośrodka, w odpowiedzi na potrzeby pacjentów hemodializowanych, w Szpitalu Klinicznym Zvezdara należało stworzyć tymczasowe centrum dializacyjne.



Zespół z Wielkiej Brytanii podczas pandemii Covid-19.

Fresenius Medical Care Serbia została poinformowana o tej konieczności 25 marca. Tak więc, po skontrolovaniu placówek 27 marca zespół rozpoczął przygotowania w pełni funkcjonalnego oddziału dializ wyposażonego w 24 stanowiska i zapewniającego dializy na 4 zmiany. Ośrodek miał działać od 1 kwietnia od godziny 6 rano, co oznaczało, że zespół miał tylko cztery dni na ukończenie go.

Wielodyscyplinarna ekipa stanęła na wysokości zadania. Zespół NephroCare w Serbii jest wdzięczny za wszelką pomoc, wysiłek i poświęcenie, które otrzymał, aby stacja dializ mogła funkcjonować. To doświadczenie pozwoliło zespołowi rozpocząć leczenie i być tam dla swoich pacjentów.

W CENTRUM UWAGI: WIELKA BRYTANIA: Współpraca i praca zespołowa w celu zapewnienia najwyższego poziomu opieki nad pacjentami oraz ich ochrony.

Ponieważ pandemia Covid-19 nadal wywołuje niepokój i niepewność na całym świecie, jedynym pewnikiem są nasi pracownicy, którzy ro-

bią to, co do nich należy. Pracujemy w branży, w której mają oni zaszczyt uczestniczenia w ratowaniu i poprawie jakości życia każdego dnia, ale wiemy, że jest to nie lada ciężar do udźwignięcia. W Wielkiej Brytanii i Irlandii setki pracowników wykazują się ogromną odwagą, siłą i wytrzymałością.

W całej Wielkiej Brytanii i Irlandii przestrzeganie surowych wytycznych rządowych dotyczących społecznego dystansu spowodowało, że wszyscy członkowie zespołu muszą szybko dostosować się do nowych metod pracy i zachować ciągłość w naszych procedurach pracy.

Pracownicy, których pozostawanie na miejscu nie zostało uznane za niezbędne z punktu widzenia operacyjnego, zostali odesłani do domu ze skutkiem natychmiastowym i poproszeni o przyjęcie nowej normy – wydajnej pracy w sposób wirtualny. Opracowaliśmy również kompleksową listę kontrolną kryteriów, które nasze zespoły mogą wykorzystać w celu określenia przydatności każdej ze stacji dializ do potencjalnej grupy pacjentów i personelu. Dostosowanie naszych rutynowych procedur pracy do trudnej sytuacji

wzmocniło ducha pracy zespołowej i zapewniło przejrzystość naszych procedur podejmowania decyzji i leczenia. Dało nam to również pole do pełnego skoncentrowania się na pacjentach.

W CENTRUM UWAGI: WŁOCHY:

Lokalne działania podczas wybuchu epidemii Covid-19

Włochy zostały szczególnie mocno dotknięte pierwszą falą pandemii Covid-19. W związku z tym życie osobiste, nawyki społeczne i styl pracy naszych pracowników zostały w jakiś sposób dotknięte. Pomimo wyzwań, duch w zespole włoskim pozostał silny i pozytywny.

Okolo 4 000 ośrodków dializ na całym świecie jeszcze bardziej zaostrzyło istniejące przepisy dotyczące bezpieczeństwa i higieny. Kliniki i szpitale na całym świecie zrobiły oczywiście to samo.

“Okolo 4 000 ośrodków dializ na całym świecie jeszcze bardziej zaostrzyło istniejące przepisy dotyczące bezpieczeństwa i higieny. Kliniki i szpitale na całym świecie zrobiły oczywiście to samo. Ze względu na zaostrzone przepisy higieniczne potrzebne było więcej sprzętu.”

Z powodu Covid-19 zwiększyła się potrzeba izolacji, a także występowanie niewydolności nerek. Bezpośrednim skutkiem kryzysu był więc wzrost ogólnego zapotrzebowania na urządzenia do dializ ostrej. Byliśmy w stanie odpowiedzieć na tę potrzebę dzięki wspólnemu wysiłkowi wszystkich kolegów, którzy podjęli niezbędne kroki - od zorganizowania pilnej dostawy materiału do zainstalowania i walidacji maszyn.

Na przykład, zespół zebrał się razem, aby w ciągu zaledwie jednego tygodnia wesprzeć jeden z głównych szpitali w Mediolanie w wy-

posażeniu nowego oddziału intensywnej terapii leczącego chorych na Covid-19 w nasze maszyny do dializy.

Jesteśmy bardzo dumni widząc, jak dzięki ściślejszej współpracy możemy dokonać ogromnej zmiany, nie tylko w życiu naszych pacjentów z przewlekłą chorobą nerek, ale także innych pacjentów bezpośrednio dotkniętych Covid-19. Aby pokazać nasze wsparcie dla lokalnej sytuacji, nasz włoski zakład produkcyjny i Fresenius Medical Care Włochy przekazał znaczący datek na rzecz miejscowego szpitala w Crema.

Zaraz po rozpoczęciu kryzysu natychmiast rozpoczęliśmy codzienną koordynację z lokalnymi władzami w celu zharmonizowania środków mających na celu powstrzymanie i zapobieganie rozprzestrzenianiu się wirusa. W ten sposób zakład nie doświadczył żadnych opóźnień w produkcji.

Kontynuował działalność produkcyjną, stosując oczywiście najbardziej rygorystyczne środki ochrony i bezpieczeństwa. Utrzymując produkcję, byliśmy w stanie wspierać leczenie pacjentów w klinikach i przyczynić się do sprawnego przebiegu procedur dializacyjnych również w tej niezwyklej sytuacji.

I jak wszyscy mówimy w tych dniach we Włoszech, jesteśmy bardzo pewni, że

**ANDRÀ
TUTTO
BENE!**

(wszystko będzie dobrze!) ●



„Jadłeś dzisiaj ryż?”

To pytanie, a nie „Cześć” czy „Jak się masz?”, jest typowym chińskim powitaniem. Oczekuje się, że pytana osoba zawsze odpowie „Tak”. Ryż jest najstarszym znanym pokarmem, nadal powszechnie spożywanym. Warto więc bliżej przyjrzeć się skąd pochodzi, jak się go uprawia i jaki może mieć na nas wpływ.

Dla połowy światowej populacji, ryż stanowi pożywienie i życie. Ziarno zbóż jest uważane za dar Boga i ma symboliczne skojarzenia. Na przykład, ryż był rozrzucany tradycyjnie na weselach, ponieważ jest symbolem życia i płodności. Zatem wokół tego podstawowego pożywienia krąży wiele różnych mitów związanych z jego pochodzeniem.

Według jednej z legend, Retna Dumila, hinduska dziewczyna, która została porwana przez Sziwę, stanęła przed boginią z wyzwaniem, by zdobyć jej serce. Powinna ona była znaleźć potrawę, którą każdy mógłby zjeść w każdej chwili, nigdy nie czując niechęci. Podczas daremnych poszukiwań bogini, dziewczyna zmarła.

Na jej grobie wyrosła roślina, która podbiła świat swoimi smacznymi ziarnami.

Istnieją pewne dowody na to, że ryż jest uprawiany w Azji od 5000 - 6000 lat lub dłużej. Został rozpowszechniony w Azji, a następnie sprowadzony do Europy. Ta droga ilustruje jego znaczenie w krajach azjatyckich. Nic dziwnego, że znalazł on również swoje miejsce w języku. Na przykład, na początku Nowego Roku, ludzie w Chinach nie mówią „Szczęśliwego Nowego Roku!”, ale „Niech Twój ryż nigdy się nie przypali!”. Również w Japonii ludzie nie myśleli o śniadaniu, obiedzie i kolacji, ale raczej o porannym ryżu (asa gohan), popołudniowym ryżu (hiru gohan) i wieczornym ryżu (ban gohan).

Produkcja i zbiory ryżu

W Azji znajduje się ponad 200 milionów gospodarstw rolnych zajmujących się uprawą ryżu, z których w większości to małe gospodarstwa o powierzchni mniejszej niż jeden hektar. Dla milionów Azjatów mieszkających na obszarach wiejskich rolnictwo oparte na ryżu jest główną działalnością gospodarczą. Jednym z najbardziej znanych obszarów uprawy są Tarasy Ryżowe Banaue na Filipinach, powszechnie nazywane „Ósmym Cudem Świata”. Te 2000-letnie tarasy zostały wyrzeźbione w górach Ifugao przez przodków rdzennej ludności. Ryż można jednak uprawiać praktycznie wszędzie, ale metody uprawy różnią się znacznie w poszczególnych miejscach.

W większości krajów azjatyckich nadal stosuje się tradycyjne, ręczne metody uprawy i zbioru ryżu. Jego uprawa wymaga kilku kroków. Po pierwsze, sadzenie rozpoczyna się na grządkach sadzonek. W międzyczasie przygotowuje się pola. Po ich zaoraniu, nawożeniu, wygładzeniu, a następnie zalaniu – przez deszcz lub wodę z rzeki – 30-50-dniowe rośliny ryżu są ręcznie przenoszone na pola.

Pola ryżowe wymagają stałego nawadniania, dlatego są budowane na sztucznych bagnach. W okresie wegetacji pola są dobrze nawadniane kanałami lub ręcznie. Po 105 do 150 dniach można zbierać ►



ziarno, włącznie z cięciem i młóceniem roślin. Pojedyncze ziarno ryżu daje ponad 3000 ziaren.

Oprócz przesadzania, drugą główną praktyką uprawiania roślin ryżowych jest siew bezpośredni. Wymaga on mniej pracy i może być wykonywany ręcznie lub maszynowo. Suche lub wstępnie kiełkujące nasiona są rozsiewane na suchej lub nawodnionej glebie, a następnie łączone. Ze względu na rosnące koszty pracy, metoda ta jest najczęściej stosowana na przykład w Ameryce Łacińskiej.

Zbiór może być również przeprowadzany ręcznie lub mechanicznie. Pracochłonny zbiór ręczny jest również powszechny w większości Azji. Zbiór mechaniczny jest mniej powszechny, ponieważ maszyny są drogie i często trudne do pozyskania.

Chociaż sama Azja produkuje i konsumuje około 90 procent ryżu na świecie, wiele krajów zna wieloletnią tradycję uprawy ryżu.

W Afryce, gdzie ryż jest uprawiany od około 3500 lat, ryż jest najszybciej rosnącym podstawowym pożywieniem. Niemniej jednak, w cią-

gu ostatnich 40-50 lat, konsumpcja ryżu rosła jeszcze szybciej. Popyt w Afryce przewyższył podaż ryżu w regionie, co spowodowało konieczność zwiększenia jego importu. Ponieważ kobiety idą do pracy, a mężczyźni pracują w większej odległości od domu, ludzie jedzą więcej ryżu niż kiedykolwiek wcześniej. Jest on szybko przygotowywany i tym samym stał się głównym produktem spożywczym.

Na wielu obszarach Afryki Zachodniej ryż jest uprawiany głównie przez kobiety, które uprawę uczyniły istotną częścią swoich dochodów.

Ogromna różnorodność odmian

Grecy nazwali ryż oryza, Rzymianie arisa, zaś po włosku nazwany został riso. Zbierany jest z rośliny *Oryza sativa* (ryż azjatycki) lub *Oryza glaberrima* (ryż afrykański). Podobno ryż jest uprawiany w ponad 40 000 odmianach, przy czym dokładna liczba nie jest znana. Dzieli się na dwie główne grupy – ryż długoziarnisty (*Indica*) oraz średnio- i krótkoziarnisty lub okrągłozarnisty (*Japonica*). Ryż długoziarnisty dobrze sprawdza się w takich daniach jak pilaw, dania na sposób chiński, sałatki, zupy i tym podobne, ponieważ





Ryż dziki

Ryż Arborio

Ryż czerwony

Ryż Patna

Ryż brązowy

Ryż czarny

ugotowane ziarna są lżejsze, puszystsze i bardziej rozdzielone niż ryż średnio- i krótkoziarnisty. Ziarna średnioziarniste mają tendencję do ściskania się, po ugotowaniu okrągłe ziarna są miękkie i ciągnące się. To sprawia, że są one dobrym wyborem do dań o bardziej kremowej konsystencji, takich jak risotto czy pudding ryżowy, a także do sushi i innych dań azjatyckich.

Oto niektóre z najbardziej znanych rodzajów z grupy Indica:

Ryż Basmati, pochodzący z Indii, jest bardzo aromatyczny i podczas przygotowywania rozprzestrzenia swój zachwycający zapach. Od tej cechy otrzymał swoją nazwę, ponieważ 'basmati' oznacza zapach.

Ryż jaśminowy (lub pachnący tajski) również pachnie bardzo apetycznie. Ponieważ ziarna nie są tak długie jak ryż Basmati, po ugotowaniu są bardziej kleiste.

Ryż Patna, pochodzący z półwyspu indyjskiego, jest najbardziej znanym ryżem długoziarnistym.

Ryż Calasparra i Bomba należą do grupy Indica, mimo że mają krótkie ziarna. Oba rodzaje mogą wchłonąć dużo płynu, pozostają wyraźne i nie kleją się po pełnym ugotowaniu, ze względu na stosunkowo niską zawartość amylopektyny.

Dlatego też są one polecane do przepisów na paellę.

Na pewno znasz też kilka podstawowych odmian z grupy Japonica:

Kleisty/lepki ryż po ugotowaniu skleja się ze sobą z powodu wysokiej zawartości skrobi (zwanej amylopektyną). Idealnie nadaje się do jedzenia pałeczkami i jest wykorzystywany głównie w kuchniach azjatyckich, zarówno w daniach słodkich, jak i jako dodatek do dań.

Arborio (z charakterystyczną białą kropką w środku ziarna) i Carnaroli to odmiany ryżu krótkoziarnistego uprawiane we Włoszech. Posiadają one kremową konsystencję i dlatego wykorzystywane są głównie do risotto.

Ryż Sushi o owalnej formie, jak sama nazwa wskazuje, jest używany przede wszystkim do produkcji sushi. Jego kleistość utrzymuje razem typowy kształt sushi. Często jest mieszany ze specyficzną marynatą octową w celu uzyskania typowego smaku ryżu sushi.

Czerwony ryż, średnioziarnisty ryż pochodzący z Indii, to nieoczyszczone miodowo-czerwone otręby.

Jest on uprawiany w regionie Camargue jako ryż ekologiczny.

Gotowane ziarna mają pikantny, orzechowy smak.

Czarny ryż, również surowy, ma oczywiście ciemne, czarne otręby. Po ugotowaniu jest lekko ciągnący się z subtelną słodką pikanterią.

Wysoka wartość odżywcza

Wartość odżywcza ryżu zależy od jego odmiany i sposobu gotowania. Składniki odżywcze dostarczane przez ryż obejmują węglowodany, witaminy z grupy B, żelazo, cynk, magnez i inne składniki, takie jak błonnik. Ryż jest naturalnie bezglutenowy, nie zawiera sodu ani cholesterolu i prawie nie zawiera tłuszczu.

Korzyści zdrowotne płynące ze spożywania ryżu obejmują jego zdolność do dostarczania szybkiej i natychmiastowej energii, regulowania i poprawy wypróżnień, wspomaganie utraty wagi i stabilizacji poziomu cukru

we krwi. Stanowi również istotne źródło witaminy B1 dla organizmu ludzkiego. Zawiera wiele niezbędnych składników odżywczych, dlatego powinien być częścią zrównoważonej diety.

Korzyści ze spożywania ryżu może również czerpać metabolizm, układ trawienny, układ krwionośny i układ odpornościowy. Ryż zawiera również minerały i antyoksydanty, które zachowują skórę miękką i gładką oraz mogą spowolnić proces starzenia się.

Ryż i produkty ryżowe mogą jednak zawierać rakotwórczy arsen nieorganiczny. Ten pierwiastek chemiczny jest nieodłącznie związany ze skorupą ziemską. Wycieka on do środowiska poprzez nawozy fosforowe i osady ściekowe. W ten sposób dostaje się do żywności oraz wody pitnej przez wody gruntowe. Ponieważ pola ryżowe są zanurzone w wodzie, roślina wchłania szczególnie dużo arsenu przez korzenie.





Chociaż nie można całkowicie uniknąć obecności arsenu w ryżu, nie ma powodu, aby całkowicie go unikać.

Po pierwsze, ważne jest, aby wiedzieć, że ten pierwiastek osiada w zewnętrznych warstwach ziarna.

W związku z tym ryż łuskany zawiera mniej arsenu niż ryż brązowy. Po drugie, ryż należy dokładnie umyć, a następnie ugotować w dużej ilości wody. W ten sposób arsen rozpuszcza się i można go wylać z nadmiarem wody do gotowania. Ta metoda zmniejsza również obciążenie potasem, ponieważ potas jest rozpuszczalny w wodzie, zatem upieczemy dwie pieczenie na jednym ogniu. Ryż jest niezwykle wszechstronnym, podstawowym produktem spożywczym i oferuje smakowite posiłki jako główny składnik lub dodatek do dań. Dzięki szerokiej gamie odmian i konsystencji dobrze dostosowuje się do każdego posiłku, pozwalając na nieskończoną ilość smacznych kombinacji. Nic dziwnego, że jest on tak popularny na całym świecie i znalazł swoje miejsce w wielu przepisach typowych dla danego kraju. Na kolejnych stronach znajdziesz dwa przepisy na dania jednogarnkowe, idealne na zimę. ●

CZY WIESZ, ŻE?

- Klejący ryż był używany przy budowie Wielkiego Muru Chińskiego do utrzymania kamieni razem..
- Jakim samochodem jeździsz? Honda znaczy „główne pole ryżowe”, Toyota znaczy „obfite pole ryżowe”.
- Japońskie wino ryżowe - Sake - produkowane jest poprzez fermentację ryżu, który został oczyszczony z otrąb.
- Ryż jest uprawiany na każdym kontynencie na ziemi, oprócz Antarktydy.
- Niektórzy projektanci biżuterii piszą imię osoby na ziarenku ryżu. Jest on noszony jako wisiołek w małej szklanej fiolce jako spersonalizowana biżuteria.
- Z botanicznego punktu widzenia, dziki ryż w ogóle nie jest ryżem. Jest to rodzaj ryżu przemysłowego lub Zizania.
- Prawidłowo przechowywany, nieugotowany biały ryż może pozostać świeży i zdatny do spożycia przez 10 – 30 lat.





Jednogarnkowa potrawka z kurczaka i ryżu

Po podróży do świata ryżu nadszedł czas na praktykę. Dwa przepisy z dwoma różnymi rodzajami ryżu wprowadzają ten świat do Twojej kuchni. Różne smaki i różne konsystencje. Wypróbuj te pyszne danie jednogarnkowe!



4 porcje

Składniki

3	łyżki oleju rzepakowego
320 g	pokrojonej w kawałki piersi kurczaka
1	mała cebula (70 g), drobno posiekana
2	ząbki czosnku, zgniecione
1	czerwona papryka (150 g), pokrojona w małe kawałki
240 g	ryżu długoziarnistego
400 ml	bulionu warzywnego
	świeża pietruszka do posypania



Przygotowanie

Olej podgrzej w dużym garnku na średnio-wysokiej temperaturze. Dodaj pierś kurczaka i podsmaż aż się zarumieni, często mieszając. Dodaj cebulę i czosnek, usmaż na półprzezroczysto, następnie dodaj czerwoną paprykę i smaż jeszcze 30 sekund. Dodaj ryż i bulion z kurczaka, wymieszaj. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz temperaturę i przykryj. Gotuj przez 15 - 20 minut, od czasu do czasu mieszając. W razie potrzeby dodaj więcej wody lub bulionu. Zdejmij garnek z ognia, posyp świeżą pietruszką na wierzchu ryżu i podaj.

Wartość odżywcza na porcję:

Energia	441 kcal
Białko	22 mg
Węglowodany	55,7 g
Tłuszcz	15 g
Sód	197 mg
Fosfor	239 mg
Potas	500 mg
Płyn	211 mg
Wapń	43,9 mg

Wskazówka: Użyj przypraw takich jak płatki chilli, curry w proszku, imbir lub kurkuma w zależności od gustu! ●



WSKAZÓWKA: W tym jednogarnkowym przepisie na kurczaka z ryżem można kierować się własnymi preferencjami i wykorzystać ryż długoziarnisty, Basmati lub jaśminowy.



Risotto z burakami, parmezanem i orzechami włoskimi

Oto kolejne danie z ryżem, dzięki któremu można sprawdzić swoją wiedzę o ryżu w praktyce. Odżywcze, kremowe risotto zawsze jest wspaniałym posiłkiem w porze jesiennej i zimowej. To risotto z burakami łączy w sobie specyficzny smak ziemi z ośniewającą, czerwoną barwą. Wypróbuj!



4 porcje

Składniki

1	mała cebula (70 g)
1	łyżka oliwy z oliwek
240 g	ryżu risotto
125 ml	białego wina
250 ml	bulionu warzywnego
150 g	podgotowanych buraków
80 g	zimnego masła
100 g	startego parmezanu
60 g	posiekanych orzechów włoskich



Przygotowanie

Cebulę pokrój w drobną kostkę i podsmaż na oliwie z oliwek. Dodaj suchy ryż i gotuj do uzyskania półprzezroczystości. Podlej winem i poczekaj, aż płyn prawie się wchłonie, ciągle mieszając. Następnie dodaj jedną chochlę ciepłego bulionu warzywnego. Niech płyn wyparuje przed dodaniem kolejnej chochli. Wstępnie ugotowane buraki drobno posiekaj i po 15 minutach dodaj do ryżu. Kiedy ryż jest już miękki, zmniejsz ogień. Do risotto dodaj zimne masło, wymieszaj, a następnie dodaj starty parmezan. Każdą porcję posyp 1 łyżką stołową posiekanych orzechów włoskich.

Wskazówka: Dobrze smakuje również z chrzanem. Risotto z burakami podaj z łyżką stołową sosu chrzanowego na wierzchu zamiast orzechów włoskich. ●

Wartość odżywcza na porcję:

Energia	497 kcal
Białko	11,6 mg
Węglowodany	55,3 g
Tłuszcz	24 g
Sód	225 mg
Fosfor	260 mg
Potas	277 mg
Płyn	151 mg
Wapń	208 mg



WSKAZÓWKA: To risotto jest pysznym wegetariańskim daniem głównym, ale można je również podać jako dodatek do prawie każdego rodzaju mięsa, od kurczaka po rybę czy wołowinę.



Podarunki od serca

Dzieci są takie dumne, kiedy mogą zaprezentować swoje pierwsze samodzielnie wykonane prezenty. Dorośli często tracą tę radość. Kiedy to się stało? Wróćmy do naszych nawyków z młodszych lat i podarujmy najcenniejsze dary ze wszystkich: te pochodzące z naszego czasu, naszych myśli i naszej miłości.

Kiedy temperatura spada i świat wydaje się poruszać wolniej, kiedy ludzie są przyciągani do domu na gorącą filiżankę herbaty lub przytulne ciepło, świat wydaje się jakoś robić miejsce dla świąt. Ludzie lubią ozdabiać swoje domy sezonowymi dekoracjami i pachnącymi świecami. Ponieważ wszyscy mamy więcej czasu w miesiącach zimowych, oto kilka propozycji na spędzenie wolnego czasu na wykonaniu domowych dekoracji i prezentów. Pomysł, który się za tym kryje, idzie dalej niż dawanie czegoś osobistego. Każdy ma w domu jakieś resztki, rzeczy, których nikt już nie potrzebuje.

Zanim zdecydujemy się je wyrzucić, bardzo atrakcyjna staje się koncepcja *upcyklingu*.

Zamiast wyrzucać resztki tkanin, pojedyncze guziki, przedzę dziewiarską, kawałki kolorowego papieru, odłóż je do ponownego wykorzystania!

W oczekiwaniu na Boże Narodzenie

Wybór instruktaży dla majsterkowiczów ma związek z dekoracją świąteczną, która ma wprowadzić do domu ducha Świąt Bożego Narodzenia – od świec i świeczników po ozdoby z drewna. Zacznijmy od kalendarza adwentowego domowej roboty.

Kalendarz adwentowy odlicza czas do Wigilii, od 1 do 24 grudnia. Tradycja oczekiwania na Święta Bożego Narodzenia przez otwieranie

jednego okienka każdego dnia pochodzi z Niemiec. Pierwszy kalendarz, wykonany ręcznie, pochodzi z 1851 roku. Od końca lat 50. zaczęły pojawiać się kalendarze wypełnione czekoladą. Mniej więcej w tym czasie pomysł ten zaczął się również rozchodzić na całym świecie. Prezydent USA, Eisenhower, został sfotografowany podczas otwierania okienek wraz z wnuczkami. Dziś kalendarze adwentowe są zjawiskiem globalnym, a nawet obserwuje się wzrost ich popularności w ostatnich latach.

Jest wiele odmian kalendarzy adwentowych. Wirtualne kalendarze w Internecie oferują zabawne sztuczki, budynki ratuszy podświetlają swoje 24 okna. Wyjątkową odmianą jest żywy kalendarz, w którym w czasie adwentu ludzie spotykają się codziennie przed innym „oknem” – przed budynkiem lub na placu – które zostało odświętnie udekorowane. Na danej stacji uczestnicy śpiewają piosenki, opowiadają bożonarodzeniowe historie i oferują kulinarne przysmaki.

Na kolejnych stronach przedstawiamy pomysły na świąteczne dekoracje. Bawcie się dobrze przy wykonywaniu rękodzieł i cieszcie się świątecznym nastrojem, który stworzycie przez otaczanie się tymi pracami. ●

BARDZO OSOBISTY KALENDARZ ADWENTOWY

Zazwyczaj wykonane z tektury, przedstawiają szopki lub motywy zimowe – poniżej znajduje się ilustrowana instrukcja samodzielnego wykonania kalendarza. Kalendarz własnej roboty to bardzo osobisty prezent, który możemy wręczyć naszym dzieciom, rodzinie lub przyjaciołom. Ty lub osoba, dla której kalendarz jest przeznaczony możecie wypełnić woreczki czymkolwiek chcecie – czekoladą, małymi prezentami, wymownymi cytatami lub odręcznie napisanymi wierszami, bonami, zdjęciami... Nie ma żadnych ograniczeń.



Potrzebujesz 24 małych papierowych torebek, kleju, materiału dekoracyjnego, cienkiego sznurka do mocowania torebek, jednego grubego sznurka lub suchej gałązki do powieszenia torebek. Można również wykorzystać naklejki lub znaczki z motywami świątecznymi.



Torebki można ozdobić w dowolny sposób – gwiazdkami, błyszczącymi płatkami śniegu, małymi rysunkami. Pamiętaj, aby na każdej z torebki umieścić liczbę od 1 do 24.



ŚWIĄTECZNIE PRYZOZDOBIONA ŚWIECA

Taka świeca dodaje uroczystego akcentu do każdego pokoju i rozciącha przyjemny cyminowy zapach.



Potrzebna jest świeca słupkowa (biała), 20-25 lassek cynamonu, dekoracyjna wstążka, różne małe przedmioty dekoracyjne i klej. Aplikowanie kleju jest dokładniejsze przy użyciu pistoletu do klejenia na gorąco.



Klej nanieś w formie małych punkcików wzdłuż lassek cynamonu. Przyciśnij klejoną stronę do świecy przez kilka sekund. Postępuj w ten sposób aż do całkowitego pokrycia świecy.



Wymierz kawałek wstążki dekoracyjnej wokół świecy. Przymocuj za pomocą kleju.



Nałóż małe przedmioty, takie jak mini szyszki, plasterki anyżu gwiazdkowatego lub suszonej pomarańczy. Przyklej je do ozdobnej wstążki w miejscu styku końcówek.

FAKTUROWANA DEKORACJA ŚWIĄTECZNEJ CHOINKI

Te wytłaczane gwiazdy z gliny są łatwe do wykonania i nadają oryginalny charakter Twojej choince lub kompozycji adwentowej.



Potrzebujesz kostkę gliny modelarskiej utwardzanej powietrzem, najlepiej białą (można zamówić w Internecie), wałek, wzorzyste gumowe stemple lub papierowe serwetki, igły sosny lub cokolwiek innego, czego chcesz użyć do zrobienia odcisku w glinie, foremki do wykrawania ciasteczek w dowolnej formie (gwiazdka, kwiatek, serce), wstążki dekoracyjne i ewentualnie papier ścierny.

Wysuszoną na powietrzu glinę rozwałkuj równomiernie do grubości około 5 mm. Im grubsza glina, tym dłużej trwa suszenie! Dociśnij równomiernie stemple do gliny. Jeśli wykorzystujesz papierową serwetkę lub innymi płaskimi przedmiotami, użyj wałka do ciasta, aby mocno wcisnąć materiał w glinę. Upewnij się, że naciskasz równomiernie.



Przy pomocy foremek do ciasteczek wytnij gliniane kształty. Za pomocą słomki lub długopisu wykonaj otwór w końcówce każdego kawałka, ale nie umieszczaj go zbyt blisko krawędzi kształtu. Gлина musi być na tyle gruba, aby nie pękła podczas mocowania wstążki.

Przedmioty pozostaw na 24-48 godzin do wyschnięcia. Jeśli w trakcie suszenia zwijają się, po prostu je odwróć. Na koniec przewlec odpowiednio długą wstążkę przez otwór i zawiąż węzeł do powieszenia. Szorstkie krawędzie zeszlifuj drobnym papierem ściernym, aby uzyskać gładkie wykończenie.



AROMATYCZNY ŚWIECZNIK POMARAŃCZOWY

Te kolorowe sezonowe świeczniki wyglądają bardzo ładnie na stole czy parapecie. I wspaniale wypełniają pokoje zapachem.



Potrzebujesz 1-3 pomarańcze, 1-3 świecek typu tealight, goździki, nóż, łyżkę, długopis (do zaznaczania wzoru), różne małe przedmioty dekoracyjne (jeśli chcesz) i klej.



Jak mają wyglądać Twoje pomarańcze? Wybierz swój własny wzór – na przykład zakrzywione linie, gwiazdki lub serce – i zaznacz wcześniej owoce małymi punktami.



Wyznacz kształt świeczki tealight na pomarańczy. Wytnij wokół kształtu i łyżeczką wydrąż tak głęboko, jak to konieczne.



Wbij goździki jeden obok drugiego do pomarańczy wzdłuż zaznaczonych linii.



Włóż świeczkę do powstałego zagłębienia.



Możesz ozdobić pomarańcze anyżem gwiazdkowym, mini szyszkami lub czymkolwiek, co masz pod ręką.



Gimnastyka mózgu

Rozruszaj swój umysł tymi wyzywającymi łamigłówkami.

Niezależnie od tego, czy robisz je w grupie, czy z innymi, zapamiętaj najważniejsze:

baw się dobrze!



SUDOKU

Podczas wypełniania pól, liczby od 1 do 9 mogą być wprowadzane tylko raz w każdym polu, tj. w każdym wierszu, kolumnie i bloku.

Poziom łatwy

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

Poziom średni

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



Jak przetrwać mroźną zimę bez zimowego przeziębienia

Kiedy na zewnątrz jest zimno, układ odpornościowy musi pracować dodatkowo. Zimowe miesiące od zawsze były sezonem grypowym. W związku z tym ludzie nie tylko są bardziej podatni na przeziębienia, ale także łatwiej zarażają się gripą, czy nowym wirusem Covid-19. W przypadku tego nowego wirusa zachowanie zdrowia ma szczególnie kluczowe znaczenie. Kilka środków może pomóc w zapobieganiu przeziębieniom, wirusom lub wszelkim innym dolegliwościom układu oddechowego.

Na zdrowie!

Kiedy powietrze jest zimne i suche, wirus grypy dosłownie przeskakuje z człowieka na człowieka. Badania wykazały, że wskaźniki przenoszenia wirusa są najwyższe, gdy zarówno temperatura jak i wilgotność są niskie. Nawet gdy włączymy ogrzewanie, aby nasze domy były przytulne, powietrze pozostaje suche, chyba że użyjemy nawilżacza. To samo odnosi się do wirusa Covid-19. Podejrzewa się, że temperatura i wilgotność powietrza w otoczeniu również wpływają na nasilenie się objawów związanych z Covid-19. Wyniki badań naukowców z Europy i Chin wskazują, że choroba jest poważniejsza w chłodniejszych miesiącach niż w cieplejszych, a suche powietrze w pomieszczeniach może sprzyjać rozprzestrzenianiu się choroby.

Pacjenci z chorobą przewlekłą, taką jak PChN, oceniani są jako pacjenci wysokiego ryzyka i powinni zwracać szczególną uwagę na zachowanie dobrego stanu zdrowia. Co więcej, w czasach pandemii Covid-19 na kichanie i kaszel w miejscach publicznych reaguje się bardziej nieprzychylnie niż kiedykolwiek wcześniej. Naukowcy dopiero zaczynają zbierać informacje o nowym wirusie. Ponieważ nie wiemy nic o zakażeniu w połączeniu grypy z Covid-19, musimy trzymać się wspólnych środków zapobiegawczych. Pewnych jest kilka skutecznych kroków, które możemy podjąć, aby tej zimy zachować dobry stan zdrowia.

Objawy przeziębienia

- ból gardła
- kichanie
- katar
- lekka gorączka
- lekki ból głowy, często spowodowany zatkanymi zatokami
- czasami kaszel

Objawy grypy

- zazwyczaj wysoka temperatura (38–40 °C)
- dreszcze
- bóle mięśni
- wyczerpujące zmęczenie
- (prawdopodobnie silny) ból głowy
- suchy kaszel, który może przejść w kaszel mokry

Objawy Covid-19

- kaszel
- wysoka temperatura (co najmniej 38 °C)
- brak tchu
- ból gardła
- kichanie, katar
- czasowy zanik węchu
- biegunka

Wzmocnij układ odpornościowy

Istnieje kilka kluczowych czynników wpływających na utrzymanie silnego układu odpornościowego:

- **Bądź aktywny:** Częste spacery, oddychanie świeżym powietrzem. Utrzymuj ciepło, ponieważ niskie temperatury ciała również osłabiają zdolność układu odpornościowego do zwalczania niepożądanych zarazków!
- **Jedz zdrowo:** Na przykład zioła i warzywa zawierają witaminę C, która bierze aktywny udział w obronie przed wirusami i bakteriami. Upewnij się, że dostarczasz jej wystarczająco dużo poprzez pożywienie lub suplementy.
- **Dużo odpoczywaj:** Brak snu osłabia zdolność układu odpornościowego do rozpoznawania i zabijania zakażonych komórek. Wspieraj więc swoją obronę regularnie dobrze śpiąc.
- **Trzymaj się ciepło:** Ogrzej swój dom do co najmniej 18 °C. Poczucie chłodu ułatwia złapanie przeziębienia. Jeśli to możliwe, używaj nawilżacza.

Uśmiechaj się często

Yoko Ono zalecała: „Uśmiechnij się do lustra. Zrób to każdego ranka, a zauważysz wielką różnicę w swoim życiu.” Uśmiech nie tylko jest dobry dla Ciebie i Twojego otoczenia, ale jest także impulsem do twojej naturalnej obrony organizmu. Im bardziej jesteś wesoły, tym łatwiejsza jest praca, jaką Twój organizm musi wykonać. Uśmiech jest rzeczywiście impulsem dla Twojej naturalnej obrony. Dla niektórych jest to łatwiejsze do powiedzenia niż do zrobienia, zwłaszcza gdy dni są szare i ponure. Więc, jak fundujesz sobie dobry nastrój, kiedy tego nie czujesz? W takim przypadku możesz sobie zadać pytanie: Kto tu rządzi? Jak myślisz – co decyduje o tym, co czujesz? I kto decyduje o tym, co myślisz? Masz



możliwość wyboru tego, jak chcesz się czuć, ponieważ możesz kontrolować swoje myśli. Świadomość tego jest jednym z ważnych czynników wpływających na Twój nastrój. Jak powiedział Marek Aureliusz: „Szczęście Twojego życia zależy od jakości Twoich myśli.”

Uczucie wdzięczności też jest potężne i tak łatwo je stworzyć. Bez względu na to, w jakim jesteś nastroju, jeśli przypomnisz sobie, za co mógłbyś być wdzięczny, Twój nastrój natychmiast się rozjaśni i poprawi. Możesz też zrobić coś, co natychmiast wprowadzi cię w dobry nastrój. Obejrzyj zabawny film komediowy, posłuchaj swojej osobistej listy dobrej muzyki lub płyty CD, przeczytaj kilka żartów lub śmieszne historyjki. Spotkaj się z przyjaciółmi lub ►



przypomnij sobie wspaniałe wydarzenie lub ostatnie wakacje.

Co Cię bawi? Zbierz swoją własną listę ulubionych strategii. To na pewno wywoła uśmiech na Twojej twarzy.

Postępuj zgodnie z zaleceniami higieny

Podczas gdy coraz bardziej pewne fakty na temat Covid-19 stają się znane, ludność ogólnie, a w szczególności personel medyczny, dowiadują się o pandemii, przechodząc przez ten proces. Dla dobra własnego i innych, należy stosować pewne środki zapobiegawcze:

- Myj ręce mydłem przez 20-30 sekund i dobrze wysusz je.
- Zakryj usta i nos podczas kaszlu i kichania, najlepiej łokciem.
- Unikaj dotykania twarzy nieczystymi rękoma.
- Nie udostępniaj rzeczy osobistych, takich jak kubki, przybory do jedzenia czy ręczniki.
- Często czyść i dezynfekuj powierzchnie, np. klamki.
- Jeśli jesteś chory, pozostań w domu i unikaj bliskiego kontaktu z innymi osobami.
- Nie kaszł w pobliżu innych osób.
- Noś na twarzy maseczkę.

Częste – i wystarczająco długie – mycie rąk jest znacznie skuteczniejsze w zapobieganiu powstawania zarazków niż ciągle stosowanie środka dezynfekującego na skórze. Podczas mycia rąk nuć „Sto lat” dwa razy. To z grubsza spełnia zalecany czas. Będzie również dobrze, jeśli się uśmiechniesz.

Katar może być właśnie tym

Zwykłe przeziębienie można łatwo wyleczyć w domu.

Nawet jeśli czujesz się zmęczony lub masz bóle, większość objawów znajduje się powyżej szyi. Ból mięśni jest rzadkością w przypadku przeziębienia.

Możesz odczuwać je w ciągu kilku dni, podczas gdy pojawienie się objawów grypy jest dość nagłe. Grypa wymaga odpoczynku w łóżku, ponieważ pacjenci są zazwyczaj niezmiernie zmęczeni.

Objawy Covid-19 są podobne do kilku innych chorób układu oddechowego, które są znacznie bardziej powszechne, takich jak przeziębienia czy grypa. Te objawy nie muszą oznaczać, że masz Covid-19. Upewnij się, że mimo to zostaniesz przebadany.

Jeśli nie jesteś pewny, czy potrzebujesz badań, zadzwoń do swojego lekarza pierwszego kontaktu lub osoby kontaktowej z zespołu NephroCare.

Niezależnie od tego, czy jest to grypa, czy tylko przeziębienie, jeśli masz jakieś objawy, unikaj rozprzestrzeniania się zarazków. Podane powyżej środki higieny mają jeszcze bardziej rygorystyczne zastosowanie. Zostań w domu i załóż maskę na twarz w pobliżu innych osób. Choroba rozprzestrzenia się drogą kropelkową. Bez maski, kropelki rozpryskują się i mogą dotrzeć do innych osób i powierzchni. Maski na twarzy pomagają powstrzymać rozprzestrzenianie się kropelek, gdy ktoś mówi, śmieje się, kaszle lub kicha.

Grypa lub nawet silne przeziębienie mogą mieć wpływ na ogólny stan zdrowia. Dlatego właśnie miesiące zimowe z niskimi temperaturami i suchym powietrzem stanowią wyzwanie dla wielu osób. Stosując się do niewielkiego zbioru niezbędnych środków ostrożności, nie masz powodu, aby nie cieszyć się tą piękną porą roku. Twój organizm będzie Ci wdzięczny za tę wewnętrzną postawę. Bądź zdrowy i ciesz się zimą! ●

Bibliografia

Kifer, D. i in.: „Effects of environmental factors on severity and mortality of COVID-19”, *MedRxiv 07/2020 (przedruk)*, doi: <https://doi.org/10.1101/2020.07.11.20147157>.

Jopp, Andreas. *Risikofaktor Vitaminmangel (Vitamins. Life's hidden miracle)*, Stuttgart (TRIAS) 2017.

Tak na marginesie - o szczepionce:

Pacjentom cierpiącym na chorobę pierwotną, taką jak PChN, zaleca się coroczne szczepienie przeciwko grypie. Mimo że nie opracowano jeszcze szczepionki przeciwko Covid-19, szczepionka przeciwko grypie pozostaje istotnym środkiem ochronnym, zwłaszcza dla osób wysokiego ryzyka i osób starszych.

Ponieważ zmniejszenie ryzyka jest niezwykle ważne, w sprawie szczepienia przeciwko grypie należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym z kilku powodów:

- Mniejsze szanse na jednoczesne zakażenie
- Mniejsze szanse na zachorowanie na grypę
- Niższe ryzyko hospitalizacji w związku z podejrzeniem Covid-19.





Świętujemy – jest zima

„To najwspanialszy czas w roku”, Andy Williams śpiewa od dziesięcioleci każdego roku wokół Bożego Narodzenia, „to najszczęśliwsza pora ze wszystkich”. Miesiąc grudzień jest jednym długim ciągiem uroczystości na całym świecie, które trwają jeszcze w styczniu – od wesołego świętowania do wyjątkowych tradycji i mistycznych wydarzeń.

W miesiącach zimowych jednym z najważniejszych świąt jest oczywiście Boże Narodzenie. Tradycje świętowania narodzin Jezusa Chrystusa są jednak bardzo różne. Wiele rodzin dekoruje swoje domy i choinkę jasnymi światłami, świecami, ostrokrzewem, jemiolą i ornamentami. W wielu [krajach europejskich](#) mówi się dzieciom, że Dzieciątko Chrystus przynosi im prezenty w noc przed Bożym Narodzeniem. Mówi się, że Święty Mikołaj przyjeżdża z bieguna północnego w saniach, aby dostarczyć prezenty w [Stanach Zjednoczonych](#), podczas gdy na [Hawajach](#) wierzy się, że Święty Mikołaj przypląwa łodzią, w [Australii](#) na nartach wodnych, a w [Ghanie](#) wychodzi z dżungli.



Jakie to ekscytujące, gdy Mikołaj otwiera swój worek pełen prezentów.

Te przykłady pokazują, że Boże Narodzenie nie jest takie samo na całym świecie. Święta koptyjskie obchodzone są nie tylko inaczej, ale w zupełnie innym dniu. Koptowie przygotowują specjalne potrawy, idą na mszę i bawią się w szopki przedstawiające Dzieciątko Jezus urodzone w jaskini, a nie w żłobie. Baba Noel – czy Ojciec Boże Narodzenie – zostawia słodkie ciastka zwane kahk. Choć kojarzą się głównie z [Egiptem](#), obchodzone są przez chrześcijan koptyjskich w [Etiopii](#), na [Ukrainie](#), w [Rosji](#) i innych miejscach. Data około 7 stycznia jest zgodna z kalendarzem juliańskim (prawosławnym) i dlatego nazywana jest również prawosławnym Bożym Narodzeniem. Tradycje koptyjskie i prawosławne różnią się, ale obchodzone są w tym samym dniu.

Powszechnie znanym świętem w tym samym czasie jest Chanuka, obchodzona przez [ludność żydowską](#) przez osiem dni każdego listopada lub grudnia. Legenda głosi, że w świątyni przez osiem dni paliła się nafta w ilości potrzebnej na jeden dzień. Żydzi upamiętniają ten starożytny cud każdego roku modlitwą, specjalnym jedzeniem i oświetleniem Chanuki.

Ten ośmioramienny kandelabr ma jedną świecę na każdą noc uroczystości. ►



W specjalnym świeczniku mieści się osiem świec na każdą noc Chanuki, a dziewiąta świeca zwana „pomocnikiem” lub „sługą” służy do zapalania wszystkich innych świec.



W dniu św. Łucji młode kobiety zbierają się na procesji, oświetlając drogę przez mroki zimy.

Tradycja Kwanzaa opiera się na starożytnych afrykańskich dożynkach i jest obchodzona przez [Afroamerykanów w Stanach Zjednoczonych](#) od 26 grudnia do pierwszego stycznia. Podczas tego święta, upamiętniającego afrykańskie dziedzictwo, rodziny i przyjaciele zbierają się, aby wymienić się prezentami i uczcić siedem podstawowych wartości afroamerykańskiego życia rodzinnego: jedność, samostanowienie, wspólna praca oraz odpowiedzialność, ekonomia współpracy, cel, kreatywność i wiara. Aby symbolizować te wartości, ludzie zapalają serię czarnych, czerwonych i zielonych świec.

Świętowanie na świecie

W ciągu całych zimowych miesięcy odbywa się wiele pięknych festiwali. Zwłaszcza podczas przesilenia zimowego, świętując najdłuższą noc – lub najkrótszy dzień – znanych jest wiele starożytnych tradycji, łączących się w okresie świątecznym w popularne festiwale.

[Skandynawia](#) świętuje dzień św. Łucji 13 grudnia, który wyznacza stare kalendarzowe przesilenie zimowe. Skandynawskie pogańskie zwyczaje walki z długimi mrocznymi zimami i chrześcijańskie obrzędy na cześć męczeństwa św. Łucji z Syrakuz łączą się i czynią to święto jednym z najważniejszych punktów kalendarza skandynawskiego. Jest to wspaniałe widowisko, kiedy dziewczęta przebierają się za „panny młode - Łucje” w długie białe suknie z czerwoną szarfą, nosząc na głowach wieniec z płonących świec. Zbierają się na plenerowych procesjach, śpiewają tradycyjne pieśni i niosą jedzenie.

Ogromne ilości świec są również związane z Dniem Świeczek w [Kolumbii](#).

Siódmego grudnia Día de las Velitas inicjuje świętowanie Bożego Narodzenia w przeddzień święta Niepokalanego Poczęcia. Małutkie światełka oświetlają budynki i domy w całym kraju, a papierowe latarnie i światła elektryczne oświetlają noc. Przyjaciele i rodziny spotykają się razem i podziwiają swoje iluminacje.



Małanka wymaga ogromnych strojów.

Pierwszy dzień roku, Nowy Rok, jest witany o północy fajerwerkami w wielu krajach świata. Różne tradycje i symbole mają zapewnić pomyślności i bogactwa w nowym roku. **Chiński** Nowy Rok, przypadający w różnych terminach między 21 stycznia a 20 lutego każdego roku, jest najważniejszym chińskim świętem. Świętowanie z tradycyjnymi tańcami, sztucznymi ogniami i paradami trwa około 15 dni.

Zgodnie z kalendarzem prawosławnym, obchody Nowego Roku na **Ukrainie** przypadają w połowie stycznia i nazywają się Małanka. Ludzie noszą maski lub kostiumy, które często wzorowane są na niedźwiedziach, kozach, a nawet diabłach, które mogą przypominać zachodnioeuropejską tradycję Mardi Gras. Śpiewając i tańcząc przez miasto, puszczają wodze fantazji na temat psikusów i kłótliwego humoru.

Celebrowanie niektórych dziwnych tradycji

W wielu zakątkach świata, ludzie stworzyli dość zabawne lub dziwne rytuały. Na przykład w dzień Bożego Narodzenia niezamężne kobiety w Czechach rzucają butem do domu – decydującym czynnikiem jest to, jak but wyląduje. Jeśli pięta jest zwrócona w stronę domu, oznacza to, że kobieta przez cały następny rok będzie samotna.

W Zurychu w Szwajcarii koniec zimy świętuje się z Sechseläuten, dzwoniąc dzwonami o szóstej po południu. Tradycja ta sięga XVI wieku, kiedy to Rada cechów Zurychu zarządziła zakończenie pracy o godzinę później w miesiącach letnich, kiedy to o szóstej dzwonią dzwony. Ogromny sztuczny bałwan zwany Böögg jest wypełniony wełną drzewną i petardami i spalony na wysokim na 30 stóp stosie. Mówi się, że im szybciej Böögg wybuchnie, tym szybciej nadejdzie lato.

Norwegowie wierzą, że czarownice i inne duchy złośliwie kradły miotły z gospodarstw domowych, by jeździć na nich w Wigilię. Dlatego tej nocy ludzie w Norwegii ukrywają miotły przed pójściem spać. Celtyckie święto znane jako Imbolc obchodzi swój coroczny rytuał na Wzgórzu Czarownic w Irlandii. Na wzgórzu znajduje się święty kompleks pogrzebowy sprzed pięciu tysięcy lat, w którym promień wschodzącego słońca przenika do wewnętrznej komnaty i oświetla białą skałę wewnątrz budynku. Ponieważ dzieje się to pomiędzy przesileniem a równonocą, mówi się, że wydarzenie to przewiduje czas trwania zimy.

Według legendy, na zboczu wzgórza pojawia się czarownica, która zbiera drewno na opał. Zima będzie trwała w zależności od ilości drewna, którego potrzebuje.

Wszystkie te różne tradycje i niuanse w opowiadaniu legend sprawiają, że nasz świat jest tak barwny. Gdziekolwiek pójdziesz, przyłącz się do festynu jako część dziedzictwa kulturowego ludzi. ●



Szwajcarzy wyganiają zimę paląc Böögg.

Gimnastyka mózgu – rozwiązania

SUDOKU

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



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Centrala: Fresenius Medical Care Deutschland GmbH · 61346 Bad Homburg · Niemcy
Telefon: +49 (0) 6172-609-0 · Faks: +49 (0) 6172-609-2191
Else-Kröner-Straße 1 · 61352 Bad Homburg v. d. H.
www.FreseniusMedicalCare.com · www.NephroCare.com
Polska: Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o. ul. Krzywa 13, 60-118 Poznań
Telefon: +48 (61) 8392 600 · Faks: +48 (61) 8392 601 ·
www.FreseniusMedicalCare.pl · www.NephroCare.pl