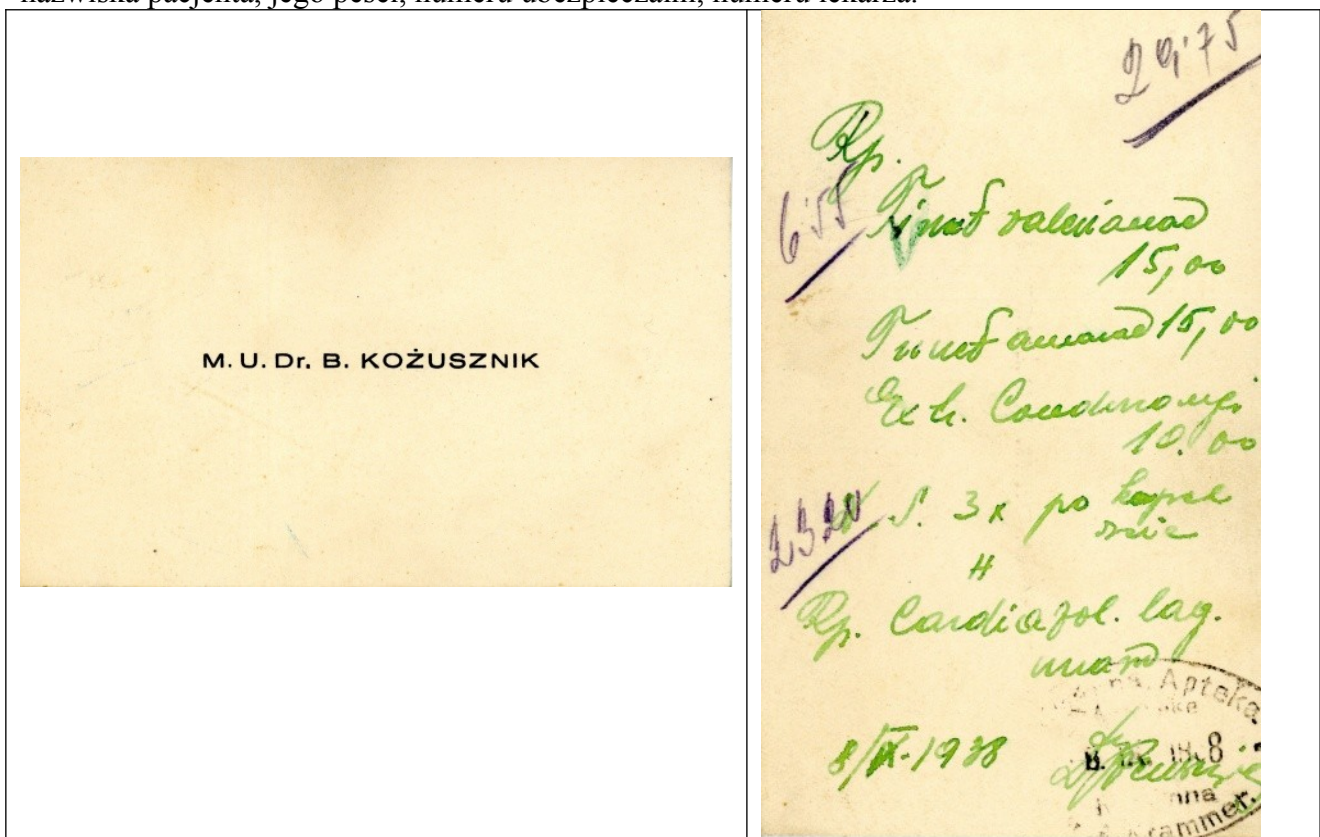


Numer 2/2022 (246)	25. 01. 2022
E-mail: <a href="mailto:ptmrc@atlas.cz">ptmrc@atlas.cz</a>	Strona internetowa - <a href="http://www.medics.cz/ptmrc">www.medics.cz/ptmrc</a> lub <a href="http://ptmrc.virt.cz">ptmrc.virt.cz</a>
Myśli miesiąca:	"Kłamstwo zdąży obieć pół świata, zanim prawda włoży buty." James Callaghan

## Szanowne koleżanki, koledzy,

nie wiem czy to przypadki w jakimś sensie rządzą światem, ale na początku roku wpadł mi w ręce mały kartelusik z września 1938. Recept jak widać został zrealizowany bez konieczności podania nazwiska pacjenta, jego pesel, numeru ubezpieczalni, numeru lekarza.



Wkrótce na to stwierdziłem, że nie działa jak należy serwer ministerstwa finansów i mam problem elektronicznie odesłać formularz o uiszczeniu podatku za samochód w roku 2021. Krótka na to cały dzień nie można było wystawić e recept. I tak komputery ułatwiają nam życie. W związku z tym mam wrażenie, że wolny zawód, do którego zaliczali się lekarze, jest już przeszłością. Dzisiaj można powiedzieć, że lekarz jest niewolnikiem komputera...

26.01.2022

Józef Słowik

P.S.

Strona już cała zapelniona, zostało jeszcze trochę miejsca na jedną ciekawą sentencję.

**Do tego, by dobrze się działo, potrzebne są młode ręce i stare głowy.**

Tadeusz Kotarbiński

# Zaproszenie

na kolejne spotkanie członków i sympatyków PTM,  
**4 lutego 2022, o godzinie 16,00,**  
w Konsulacie Generalnym RP, ul. Blahoslavova 4, Ostrawa.

**na wieczór autorski.**

**Swoje wiersze przedstawi pan Jerzy Kronhold**

**Prosimy o zgłoszenie udziału w tym spotkaniu.**

Swój udział zgłaszajcie jak najszybciej, najlepiej formą poczty elektronicznej pod adres [ptmrc@atlas.cz](mailto:ptmrc@atlas.cz) lub SMS-em pod numer 603 744 575

**Wasze zgłoszenie bardzo ułatwi organizatorom (konsulatowi i radzie) odpowiednie przygotowanie tej imprezy.**

**Serdecznie zapraszamy!!!**

## **Sprawy organizacyjne**

Składka członkowska na rok 2022 wynosi dla wszystkich członków 100 Kč. Składkę można uiścić na naszych spotkaniach lub przesłać na konto PTM

**2701840036/2010, FIO Banka.**

**Jako symbol zmienny (variabilní symbol) prosimy podać datę urodzenia w formacie DD MM RRRR – dzień-miesiąc-rok!**

PROSIMY o aktualizację danych kontaktowych – zmiany adresu, adresu poczty elektronicznej itp.! Odpowiedni formularz jest dostępny na naszej stronie [www.medics.cz/ptmrc](http://www.medics.cz/ptmrc) lub [ptmrc.virt.cz](http://ptmrc.virt.cz). Prosimy o przesłanie pocztą elektroniczną na adres [ptmrc@atlas.cz](mailto:ptmrc@atlas.cz), lub listownie na adres PTM w RC, 737 01 Český Těšín, ul. Hrabinská 458/33

## **Czy wiecie, że...**

### **Gorzka czekolada naprawdę poprawia nastrój**

2021-12-23

Źródło: PAP

Zaburzenia nastroju od dawna są uznawane za jedną z głównych przyczyn nieprawidłowego funkcjonowania. Zakłócają nasze samopoczucie i zdolność do uczestniczenia w życiu społecznym, często prowadzą do problemów ze zdrowiem fizycznym, a nawet chorób przewlekłych. Zaburzenia te leczy się głównie lekami, ale w ostatnich latach dużym zainteresowaniem w kwestii regulacji nastroju cieszą się również diety.

Codziennie spożywanie 30 gramów gorzkiej czekolady o zawartości kakao 85 proc. może poprawić nasz nastrój poprzez restrukturyzację różnorodności i składu mikrobiomu jelitowego - odkryli koreańscy naukowcy.

Zaburzenia nastroju od dawna są uznawane za jedną z głównych przyczyn nieprawidłowego funkcjonowania. Zakłócają nasze samopoczucie i zdolność do uczestniczenia w życiu społecznym, często prowadzą do problemów ze zdrowiem fizycznym, a nawet chorób przewlekłych. Zaburzenia te leczy się głównie lekami, ale w ostatnich latach dużym zainteresowaniem w kwestii regulacji nastroju cieszą się również diety.

“Dowiedziano, że niektóre składniki diety obniżają lęk i depresję, a także mogą poprawiać jakość życia. Na nasz nastrój w szczególności mogą oddziaływać produkty zawierające kakao, takie jak ciemna czekolada” - mówią badacze.

Naukowcy z Narodowego Uniwersytetu Seulskiego i Chungnam National University (oba w Korei Południowej) postanowili sprawdzić, czy uznawana od dawna za jeden z lepszych elementów diety gorzka czekolada ma korzystny wpływ na funkcjonowanie bakterii jelitowych, które z kolei mogą prowadzić do poprawy nastroju.

Badacze przeprowadzili badanie kliniczne na 48 dorosłych osobach w wieku między 20 a 30 r.ż. Rekruterzy spożywali dziennie 30 g czekolady zawierającej 85 lub 70 proc. kakao. Losowa grupa badanych nie spożywała jej wcale. Rekruterzy zapisywali też rodzaje, ilości, składniki i metody przygotowywania posiłków własnych, które spożywali w losowych dniach. Stan nastroju badanych mierzono za pomocą Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) - narzędzia badawczego pozwalającego oceniać nastrój danego dnia. Całe badanie trwało 3 tygodnie.

Wyniki wykazały, że spożywanie codzienne gorzkiej czekolady o 85 proc. zawartości kakao znacznie zredukowało złe samopoczucie badanych. Nie zauważono tej zależności u osób, które spożywały czekoladę z 70 proc. zawartością kakao. Również różnorodność mikrobiologiczna jelit była znacznie bardziej urozmaicona wśród osób, które spożywały czekoladę z większą zawartością kakao.

“Zauważyliśmy, że w jelitach osób jedzących gorzką czekoladę z 85 proc. zawartością kakao wzrosła liczba bakterii, które m.in. regulują wagę, zmniejszają ryzyko otyłości i pomagają zwalczać choroby bakteryjne. U tych osób zredukowała się też ilość bakterii, które odpowiadają za podtrzymywanie stanów zapalnych” – mówią autorzy.

Według badaczy, ich odkrycia sugerują, że ciemna czekolada może mieć działanie prebiotyczne, o czym świadczy jej zdolność do restrukturyzacji różnorodności i obfitości bakterii jelitowych. “W ten sposób ciemna czekolada może poprawiać negatywne stany emocjonalne poprzez oś jelitowo-mózgową” - podsumowują naukowcy.

### **Zbiorowe powództwo i masowe wycofanie 3,5 miliona respiratorów**

14 czerwca 2021 roku firma Philips Respironics wycofała z rynku wiele różnych aparatów oddechowych zawierających wadliwą piankę dźwiękochłonną wykonaną z poliuretanu na bazie poliestru, która może ulec degradacji i uwalniać czarne cząsteczki i chemikalia bezpośrednio do dróg oddechowych użytkowników. Wycofanie urządzeń CPAP (Continuous Positive Airway Pressure - ciągle dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych) Philipsa dotyczy aparatów sprzedawanych od roku 2009 do kwietnia 2021.

W tym czasie sprzedano ponad 3,5 miliona wadliwych urządzeń CPAP, BiPAP (Bi-Level Positive Airway Pressure - dwupoziomowe dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych) i respiratorów mechanicznych.

Powyższe urządzenia były używane na oddziałach intensywnej terapii, w szpitalach, domach opieki lub w warunkach opieki domowej przez osoby wymagające mechanicznego wspomaganie oddychania.

Odszkodowanie może być przyznane osobom, u których z powodu tych urządzeń stwierdzono raka, chorobę nerek, zburzenia wątroby, zawał serca, udar lub niewydolność serca, niewydolność oddechową, bóle głowy, problemy z oddychaniem, podrażnienie, nudności i wymioty.

(Źródło: [aboutlawsuits.com](https://aboutlawsuits.com), 1 sierpnia 2021, <https://tinyurl.com/yeczrfuu>)