

prądy pod prąd

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



nr 1/2025

**Warsztaty
w Polańczyku**

styczeń 2025

str. 10–13

**Warsztaty
ceramiczno-
garncarskie**

str. 21–25

**Zajęcia z malarstwa**

str. 9, 31



Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych
oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania

Wydawca:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Łodzi
92-318 Łódź, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133D, pok. 305A
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny:

Monika Koza – redaktor prowadzący
Jolanta Kurylak-Osińska – kierownik wydania
Krzysztof Gara – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WSTĘP

Nowy biuletyn, Nowy Rok 2025 co oznacza, że rok 2024 jest już za nami. Jest nadzieja dla Nas wszystkich, że będzie to w naszym życiu prywatnym lepszy, radośniejszy i pełen nadziei na lepsze jutro rok. W PTSR O/Łódź przez cały rok 2024 realizowano dużo różnorodnych form wsparcia dla naszych członków, mogliśmy korzystać z zajęć plastycznych, nauki języka obcego, jogi, ceramiki, dietetyki, psychologa, prawnika oraz warsztatów wyjazdowych i wielu innych zajęć. Również było wsparcie dla osób nie wychodzących samodzielnie z domu tj. asystent osoby niepełnosprawnej i rehabilitacja domowa.

W roku 2025 będziemy się starać o to, żeby ilość zajęć została na podobnym poziomie. Ale żeby tak było, **zachęcamy wszystkich członków stowarzyszenia do aktywnego udziału we wszystkich zajęciach.**

Dbając o nasze zdrowie i kondycję w bieżącym biuletynie „Płyńmy pod prąd” załączony jest artykuł dr n med. Małgorzaty Siger o picu kawy i diecie wpływających pozytywnie na nasze zdrowie. Drugi artykuł na temat odżywiania to artykuł dietetyka – Adriana Kwaśny – załączone przepisy.

Bardzo chętnie nasi członkowie uczestniczą w zajęciach malarских, na których powstaje wiele wspaniałych dzieł dzięki Januszowi Kotlewskiemu – prowadzącemu zajęcia, na których przekazuje wiedzę związaną z tradycyjnym podejściem do tworzenia obrazu. W czasie zajęć powstają obrazy na płótnie, najczęściej w technice akrylowej, które opierają się na tradycji malarstwa europejskiego. Kolejnymi zajęciami, które są interesujące, to zajęcia z ceramiki mile wspomniane przez uczestników – kolejny artykuł.

Wspomnienia, które zostają na długo w pamięci to warsztaty wyjazdowe, na których poznajemy nowe osoby, doskonale się bawimy i szkolimy z różnych dziedzin. Wspomniany w tym numerze to wyjazd do Polańczyka.

Wspaniałego Nowego Roku 2025!

JKO

Czy dieta i picie kawy mają wpływ na przebieg stwardnienia rozsianego?

Podczas ostatniego kongresu ECTRIMS, przedstawiono wiele nowych doniesień na temat wpływu zdrowego stylu życia w tym diety na ryzyko wystąpienia i przebieg stwardnienia rozsianego (SM).

Wyniki większości badań wskazują, że zdrowy styl życia, zbilansowana dieta korzystnie wpływają na przebieg SM, a otyłość, brak aktywności fizycznej, palenie papierosów, spożywanie alkoholu oraz suplementacji witaminą D3 mogą przyspieszać przebieg choroby.

Dieta śródziemnomorska jest uważana za jedną z najzdrowszych diet na świecie. Opiera się ona na spożywaniu pokarmów zawierających wiele- i jednonienasycone kwasy tłuszczowe, z dużą ilością błonnika, ograniczeniem pokarmów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe. W ciągu ostatnich lat tradycyjna dieta śródziemnomorska uległa pewnym modyfikacjom i aktualnie polega ona na spożywaniu produktów pochodzenia roślinnego z dużą ilością nienasyconych kwasów tłuszczowych (oleje pochodzenia roślinnego, orzechy, nasiona), niektórych ryb (zaleca się tłuste ryby: makrela, łosoś, wędzone, a nie smażone), owoce morza, świeże warzywa i owoce, jaja i nabiał z niską zawartością tłuszczu (lepsze są napoje pochodzenia roślinnego: mleko migdałowe lub kokosowe). Wieloośrodkowe badanie przeprowadzone w Wielkiej Brytanii z udziałem kilkudziesięciu tysięcy osób w tym kilkuset chorych na SM wykazało, że jedzenie przynajmniej raz w tygodniu posiłków zawierających ryby zamiast typowego mięsa zwierzęcego znacznie zmniejszyło ryzyko wystąpienia SM. Zaleca się natomiast znaczne ograniczenie produktów przetworzonych (płatki śniadaniowe), ograniczenie mięsa i cukru (desery). Ryzyko wystąpienia SM oraz niekorzystny wpływ na jego przebieg ma natomiast spożycie alkoholu. Wykazano, że regularne spożywanie alkoholu, nawet raz w tygodniu może zwiększać ryzyko rzutów SM i przyspieszać jego przebieg.

Udowodniono, że zdrowa, dobrze zbilansowana dieta ma działanie przeciwzapalne. Pacjenci chorujący na SM, którzy zmienili swoją dietę na śródziemnomorską zgłaszali znaczne zmniejszenie objawów zespołu przewlekłego zmęczenia, poprawę funkcji poznaw-

czych i jakości snu w porównaniu do wcześniejszego okresu, w którym spożywali produkty z dużą zawartością cukrów prostych (słodkie przekąski, ciastka, ciasta, desery) i mięso. Udowodniono że taka dieta zmniejsza ryzyko rzutów SM (zmniejsza ich liczbę i stopień deficytów neurologicznych w trakcie rzutów, a także pozostających po rzucie SM). Hamuje również postęp niepełnosprawności występujący w okresie pomiędzy rzutami choroby. Autorzy wszystkich badań podkreślają zgodnie, że oprócz jakości spożywanego pokarmu bardzo ważna jest także jego ilość; regularne, ale niezbyt obfite posiłki oddzielone kilkugodzinną przerwą.

Bardzo ciekawym zagadnieniem, dyskutowanym od wielu lat nie tylko w odniesieniu do SM, jest wpływ picia kawy na nasze zdrowie. Wiele danych wskazuje na korzystny wpływ kawy na układ odpornościowy, pracę przewodu pokarmowego (głównie wątroby), a także na hamowanie procesów neurodegeneracyjnych, uszkadzających układ nerwowy. Wpływ kawy na przebieg choroby był badany między innymi u pacjentów z chorobą Parkinsona. Biorąc pod uwagę potencjalny, korzystny wpływ picia kawy na procesy neurodegeneracyjne zachodzące w mózgu przeprowadzono w ostatnim okresie kilka badań oceniających wpływ picia kawy na ryzyko wystąpienia i przebieg SM.

Pierwsze doniesienia o szczególnych właściwościach kawy pochodzą ze starożytnej Etiopii. „Odkrywcą” szczególnych właściwości ziaren kawowca był pasterz Kaldi, który zauważył, że jego kozy po zjedzeniu czerwonych jagód z krzewu kawowca mają bardzo dużo energii. Kiedy sam następnie spróbował tych owoców, podobnie poczuł przypływ dużej dawki energii. To doświadczenie dało początek uprawie krzewu kawowca na szerszą skalę i zapoczątkowało rozwój przemysłu „kawowego” na całym świecie

Kofeina, będąca zasadniczym składnikiem ziaren kawowca, z którego przygotowuje się następnie kawę jest wykorzystywana w medycynie od ponad 100 lat. Mechanizm jej działania polega na blokowaniu specyficznych receptorów w mózgu (receptory adenyzynowe AR), które są związane z procesami zapalnymi i uszkadzającymi komórki mózgowe. Jeden z receptorów adenyzynowych, na które działa kofeina, bierze także udział w procesach zapalnych

i neurodegeneracyjnych w przebiegu SM. Zablokowanie tego receptora przez kofeinę zawartą w kawie może więc hamować albo spowalniać te procesy. Stąd właśnie zainteresowanie możliwego korzystnego wpływu kofeiny na rozwój i przebieg SM.

Jakkolwiek badania, które przeprowadzono do tej pory nie dają jednoznacznych wyników, to jednak większość z nich podkreśla korzystne działanie kofeiny jako alternatywnego sposobu leczenia zespołu przewlekłego zmęczenia, objawu bardzo często zgłaszanego przez chorych na SM.

Wyniki wielu przeprowadzonych do tej pory badań zarówno na zwierzętach, jak i u pacjentów chorych na SM wskazują, że kofeina zawarta w kawie może mieć działanie przeciwzapalne, wpływając na hamowanie przechodzenia do mózgu niektórych składników krwi biorących udział w rozwoju procesów zapalnych w tym samym zwiększających ryzyko wystąpienia choroby, a także rzutów w przebiegu SM. Wyniki innych badań wykazały, że kofeina może także wpływać na procesy neurodegeneracyjne, spowalniając postęp choroby występujących niezależnie od rzutów choroby. Najwięcej danych dotyczy korzystnego wpływu kofeiny na zespół przewlekłego zmęczenia oraz na poprawę zaburzeń poznawczych.

Nie ma natomiast jednoznacznych danych jaka dawka kofeiny ma korzystne działanie na przebieg SM. Uważa się, że 1-2 kawy dziennie, odpowiedniej jakości (kawa arabika), odpowiednio przygotowane oraz wypijane powoli, najlepiej po posiłku mają najbardziej korzystne działanie. Należy jednak podkreślić, że kofeina jest substancją mającą właściwości uzależniające, wraz ze wzrostem wypijanej ilości kawy zmniejsza się jej korzystny wpływ na układ nerwowy, co często doprowadza do uzależnienia i wzrostu jej spożycia. Na ilość wypijanej kawy powinny także zwrócić uwagę osoby z chorobami serca (może powodować zaburzenia rytmu serca), osoby w nadciśnieniu, chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy oraz nadkwaśnością. Ponieważ działanie kofeiny trwa około 6 godzin, dlatego nie zaleca się picia kawy w godzinach popołudniowych ani wieczornych, powinny jej unikać zwłaszcza osoby z zaburzeniami snu.

Piśmiennictwo u autorki.

Dr n med. Małgorzata Siger

Jak przekazać 1,5% podatku PIT dla OPP w 2025 roku

Podatnik, który korzystał z tej możliwości w ubiegłym roku i chce złożyć zeznanie podatkowe za 2024 r. w usłudze Twój e-PIT będzie miał wstawiony w zeznaniu nr **KRS organizacji, którą ostatnio wspierał** (o ile jest ona nadal uprawniona do otrzymywania 1,5% podatku), ale może tę organizację zmienić. Podatnik może też wskazać cel szczegółowy jeżeli chce, żeby jego środki przez organizację były odpowiednio wykorzystane.

1,5% podatku PIT dla OPP w PIT-37

Przykładowo w PIT-37 dyspozycję dot. 1,5% można złożyć w części L tego zeznania podatkowego. W tej części podatnik może poinformować urząd skarbowy, że chce, aby kwota w wysokości nieprzekraczającej 1,5% podatku należnego, wynikającego ze złożonego przez niego zeznania PIT-37 za 2024 rok albo jego korekty, została przez urząd skarbowy przekazana wskazanej przez podatnika organizacji pożytku publicznego (OPP).

W tym celu **w poz. 147 formularza PIT-37** podać trzeba numer wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego organizacji wybranej z wykazu zamieszczonego na stronie: <https://niw.gov.pl/opp/wykaz-opp/>. W odniesieniu do zeznań za 2024 rok wykaz ten jest dostępny od 15 grudnia 2024 roku.

W poz. 148 formularza PIT-37 podatnik musi podać kwotę, która ma zasilić konto OPP. Kwota ta nie może być większa od 1,5% podatku należnego wynikającego z:

- zeznania PIT-37 za 2024 rok – pod warunkiem, że zeznanie to złożyłeś do 30 kwietnia 2025 roku, albo
- korekty zeznania złożonej do 2 czerwca 2025 roku (gdyż 31 maja 2025 r. przypada w sobotę) – pod warunkiem, że korekta ta dotyczy zeznania PIT-37 za 2024 rok złożonego do 30 kwietnia 2025 roku.

Tak obliczoną kwotę **zaokrąglić trzeba do pełnych dziesiątek groszy w dół** (np. kwotę 21,27 zł, zaokrąglasz do 21,20 zł).

W poz. 149 formularza PIT-37 można wskazać cel szczegółowy, czyli doprecyzować swoje preferencje co do przeznaczenia przez OPP kwoty, którą jej podatnik przekazuje.

Jeśli podatnik zaznaczy kwadrat w poz. 150, to wyrazisz zgodę na to, aby naczelnik urzędu skarbowego przekazał OPP nie tylko zadeklarowane przez podatnika środki pieniężne, ale również podatnika (odpowiednio jego małżonka) pierwsze imię, nazwisko i adres wraz z informacją o przekazanej kwocie.

Ministerstwo Finansów wyjaśnia, że wpisanie celu szczegółowego oraz wyrażenie zgody na przekazanie wskazanych danych nie jest obowiązkowe i nie ma wpływu na realizację przez urząd skarbowy wniosku o przekazanie wybranej przez podatnika OPP 1,5% należnego podatku. **O realizacji wniosku o przekazanie 1,5% podatku decydują inne czynniki.**

1,5% emeryta lub rencisty

Emeryt lub rencista, który chce przekazać 1,5% podatku na rzecz OPP, może wskazać wybraną organizację w zeznaniu PIT-37 lub PIT-36. Może też złożyć oświadczenie PIT-OP.

Wówczas urząd skarbowy przekaże wskazanej organizacji 1,5 proc. podatku należnego wykazanego w deklaracji PIT-40A przygotowanej przez organ rentowy. Rozwiązanie to dotyczy emerytów i rencistów, dla których podatek obliczony przez organ rentowy w PIT-40A jest ich podatkiem rocznym i nie złożyli zeznania PIT-37 lub PIT-36.

PIT-OP złożony do 30 kwietnia 2025 r. będzie obowiązywał na kolejne lata. Emeryt lub rencista będzie też mógł w kolejnych latach wycofać lub zmienić wyrażoną w tym roku zgodę na przekazanie OPP.

Zajęcia z malarstwa

Od kilku miesięcy w siedzibie PTSR w Łodzi przy ul. Piłsudskiego 133 D, odbywają się zajęcia z malarstwa, na których uczestnicy zapoznają się z tradycyjnym podejściem do tworzenia obrazu. Nie są to zajęcia z nietypowych technik plastycznych. W czasie zajęć powstają obrazy na płótnie, najczęściej w technice akrylowej, które opierają się na tradycji malarstwa europejskiego, z jego podejściem do budowania przestrzeni oraz koloru i światła.



Wyłoniła się już grupa osób, które uczęszczają regularnie i pilnie pracują, nie tylko na zajęciach, lecz również w domu. Postępy i efekty pracy są zadziwiające. Ulubionym tematem malarskim stał się pejzaż, powstało bardzo wiele takich prac. Powstają także martwe natury i kompozycje abstrakcyjne. Uzbierał się już pokaźny zestaw prac, postanowiliśmy więc zrobić małą ekspozycję. Malowanie to nie tylko czynność fizyczna i miłe spędzanie czasu, ale również zaspokajanie innych głębszych potrzeb psychicznych czy nawet duchowych. Także wartości jak tworzenie i kontakt ze sztuką mogą mieć duże znaczenie i wnieść nowy wymiar w życie osoby, szczególnie dotkniętej ograniczeniami choroby. Poza treningiem manualnym i kształtowaniem wyobraźni, tworzenie daje poczucie sensu i satysfakcji. Wykreowanie w obrazie pewnej przestrzeni, w której realizują się psychiczne, estetyczne i duchowe wartości. Uczestnicy pracują w skupieniu, zaangażowaniu, cenią sobie to, że mogą spędzać czas w ciekawy sposób, nawiązując nowe kontakty, rozmawiać o swoich pracach i uczyć się nowych umiejętności. Zapraszamy więc chętnych, którzy chcą spróbować swoich sił w malarstwie.

Janusz Kotlewski – prowadzący zajęcia

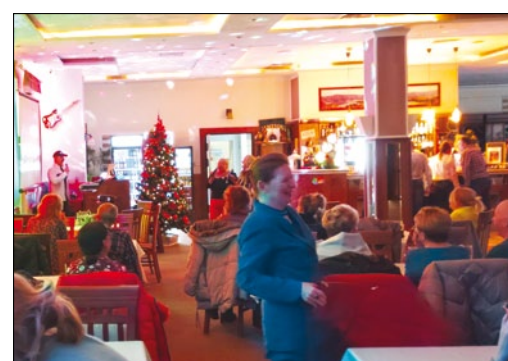
WARSZTATY BIESZCZADY POLAŃCZYK

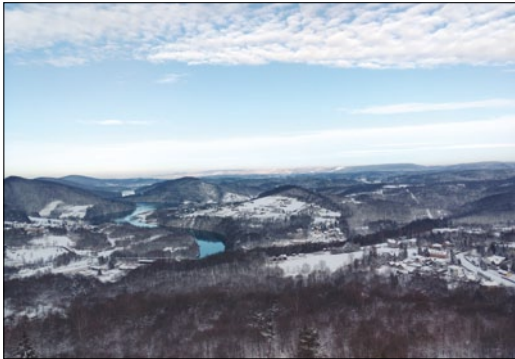
Poniżej przedstawiamy dwie relacje z Warsztatów Niezależnego Życia realizowanych w ramach projektu „Sprawić moc 8” ze środków Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych:

W dniu 12.01.2025 r. spod łódzkiego PTSR wyjechaliśmy o godz. 07:00 na warsztaty. Udaliśmy się w kierunku Warszawy by zabrać uczestników z Warszawy i Białegostoku. Po krótkiej przerwie ruszyliśmy w kierunku Polańczyka. Podróż była długa i ze względu na warunki atmosferyczne uciążliwa. Bieszczady przywitały nas piękną puchową bielą. Do ośrodka „Amer-Pol” dotarliśmy o godzinie 17.30. Po zakwaterowaniu czekała nas obiadokolacja. Po posiłku mieliśmy czas wolny, w którym mogliśmy się rozpakować i wypocząć po podróży.



Następnego dnia po śniadaniu było spotkanie organizacyjne połączone z warsztatami. Prowadziła je psycholog Renata, która demonstrowała nam, na czym polega komunikacja między ludźmi. Po skonsumowaniu obiadu mieliśmy zajęcia ruchowo-relaksacyjne, które były jak zawsze dobrze przygotowane przez Monikę. Po kolacji mieliśmy imprezę integracyjną przy muzyce i karaoke.





Kolejnego dnia po śniadaniu udaliśmy się na zorganizowaną wycieczkę do Soliny, gdzie czekała nas przeprawa kolejką gondolową pomiędzy Soliną a Górą Jawor. Z kolejki i wieży widokowej na Jaworze oglądaliśmy piękne widoki na całe Bieszczady i jezioro Solińskie. Pogoda nam dopisała i mogliśmy obejrzeć zaśnieżoną piękną okolicę Bieszczad. Po powrocie był obiad i kolejne zajęcia.

Środa przywitała nas opadami śniegu, nikomu to nie przeszkadzało ponieważ mieliśmy swoje zajęcia prowadzone na przemian przez Monikę i Renatę. Na koniec warsztatów zwiedziliśmy muzeum. Kilka słów o wspaniałym miejscu, które zwiedzaliśmy. Gminne Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie powstało w 2013 r. dzięki licznym ofiarodawcom, zgromadzonym wokół idei ocalenia pamiątek przeszłości oraz wsparciu Gminy Solina i pozyskanym środkom unijnym. Pomysłodawcą powstania tego miejsca jest historyk, który był pasjonatem kultury ludowej Bieszczadów, Stanisław Drozd. Muzeum prezentuje kulturową różnorodność Bieszczadów, gromadzi przedmioty związane z dawnym życiem okolicznych wsi, dworów oraz miasteczek. Utrwala wiedzę na temat zwyczajów, obrzędów, tradycji i codziennej pracy ludzi minionej epoki. Szczególnie zaś stara się zachować pamięć o Bojkach, dawnych mieszkańcach Bieszczadów, którzy od przeszło pięciu stuleci wzbogacali barwny krajobraz etniczny tych ziem, których historia została przerwana w połowie XX w. Pozostały po nich tylko nieliczne ślady ich bytności i zacierające się już wspomnienia. Kawałek historii Bieszczad z jakim zapoznaliśmy się w muzeum bardzo nas zaniepokoił. Nad wszystkim co istotne czuwali z powodzeniem Marcin Skroczyński z O/Warszawskiego PTSR oraz asystentka Paulinka Lorentowicz-Mrówczyńska, która pozytywnie wyróżniała się na tle grupy. Należałoby podziękować organizatorom za umożliwienie spotkania w takim gronie i poznania tylu ciekawych osób. Czas minął i w sobotę 19.01.2025 r. udaliśmy się w drogę powrotną...

Pisali:

Paulinka Lorentowicz-Mrówczyńska i Leszek Kwiecień

Wyjazd integracyjno-szkoleniowy – Polańczyk 15–18.01.2025 r.

Polańczyk to mała miejscowość wczasowo-uzdrowiskowa położona w województwie podkarpackim w powiecie leskim, na zachodnim brzegu Jeziora Solińskiego.

Piętnastego stycznia wyruszyliśmy autokarem do Polańczyka. Droga była długa i trochę męcząca z powodu trudnych warunków pogodowych. Kierowca świetnie radził sobie w trasie, starając się niwelować niedogodności w podróży. Po dojechaniu do celu zostaliśmy zakwaterowani w ośrodku wczasowym. Stałym punktem wyjazdu były ćwiczenia psychologiczne, zabawy ruchowe: kanty, konie, król i królowa, gdzie śmiechu było co niemiara. Zróżnicowane gry naukowe np.: gra z czterema kolorowymi kartkami, które były przykrywane jednocześnie 4 kończynami, czy taneczne, tak dostosowane, aby każdy uczestnik mógł brać w nich udział i świetnie się bawić.

W dzień przy pięknej, słonecznej pogodzie bawiliśmy się na śniegu i spacerowaliśmy. Rozmowy wieczorem, przy muzyce – disco tańce i karaoke. Nie zabrakło również innych atrakcji w postaci wycieczek. Główną atrakcją nad Soliną były gondole, ciągnięte stalową liną. Przejażdżka nimi pozwalała i umożliwiała nam podziwiać piękno, które rozprzestrzeniało się pod nami.

Kolejnym punktem wycieczki był zalew z tamą na górskiej rzece San – zapory, które chroniły przed powodzią, pola uprawne i wioski zapierały dech w piersiach. Turbiny wodne pracowały dzień i noc. W dniu naszej wycieczki pogoda była znakomita, dobra widoczność rekompensowała nam mróz odczuwalny na policzkach i dłoniach. Przy takich sprzyjających warunkach można było podziwiać i zachwycać się pięknymi widokami z gondoli i tarasu. Naokoło cisza, piękno natury, woda i las. Po niesamowitych wrażeniach poszliśmy na przerwę na kawusię w restauracji tamowej. Spokojny spacer po tamie bardzo nas zrelaksował.

Odbyliśmy również wycieczkę do muzeum kultury Bojków w Myczkowie. Bojkowie to grupa etniczna pochodzenia Rusińskiego zamieszkująca tereny od Wysokiego Działu w Bieszczadach na zachodzie, do doliny Łomnicy w Gorgonach. Zgromadzono tam

bogate zbiory dawnego sprzętu rolniczego, domowego, wyroby rzemiosła ludowego, meble, naczynia tradycyjne, tkaniny oraz naczynia liturgiczne z domowych cerkwi fragmenty krzyży, rękopisy, fotografie.

Czas szybko zleciał i trzeba było wracać do domu. Pożegnaliśmy z łezką w oku Polańczyk, który będziemy mile wspominać dzięki pięknym widokom, super organizacji i wspaniałemu towarzystwu wyjątkowych ludzi.

Karolina Tatara

Podatek dochodowy od osób fizycznych (PIT) – czym jest i jak go rozliczyć?

Podatek dochodowy od osób fizycznych (tzw. podatek PIT) to jedno z podstawowych obciążeń podatkowych, z którym spotykają się obywatele większości krajów, w tym Polski. W Polsce podatek ten dotyczy wszystkich osób fizycznych, które osiągają dochody, niezależnie od formy zatrudnienia, czy to na umowę o pracę, umowę zlecenie czy także tych, którzy prowadzą własną działalność gospodarczą. Zrozumienie zasad PIT jest istotne, ponieważ błędy w rozliczeniu mogą prowadzić do podjęcia przez właściwy dla podatnika organ skarbowy kontroli prawidłowości rozliczeń. W poniższym artykule omówiono podstawowe zasady PIT, stawki podatkowe, dostępne ulgi i odliczenia, a także ważne terminy związane z rozliczeniem.

Czym jest podatek dochodowy od osób fizycznych?

Podatek dochodowy od osób fizycznych (PIT) to podatek bezpośredni, który obciąża dochody osób fizycznych. Zgodnie z przepisami, podatek ten płacą wszystkie osoby fizyczne, które osiągają dochód, czyli przychód pomniejszony o koszty ich uzyskania. Dochód może pochodzić z różnych źródeł, takich jak:

- Praca (umowa o pracę, umowa zlecenie, umowa o dzieło)
- Działalność gospodarcza
- Wynajem nieruchomości
- Dochody z kapitałów pieniężnych (np. odsetki bankowe)

W przypadku osób fizycznych zasada jest prosta – im wyższy dochód, tym wyższa kwota podatku do zapłaty. Oczywiście w ramach

polskiego systemu podatkowego istnieje możliwość skorzystania z różnych ulg i odliczeń, co może zmniejszyć kwotę należnego podatku.

Stawki podatkowe

W Polsce podatek dochodowy od osób fizycznych jest progresywny, co oznacza, że wraz z wzrostem dochodu rośnie również stosowany do niego współczynnik - stawka podatkowa. Zgodnie z obecnymi przepisami (stan na 2025 rok) obowiązują dwie podstawowe stawki podatkowe:

- **12%** – dla dochodów do 120 000 zł rocznie.
- **32%** – dla dochodów przekraczających 120 000 zł.

Należy zaznaczyć, że ustawodawca przewidział, że dochody do 30 000 zł nie podlegają opodatkowaniu, stanowiąc kwotę wolną od podatku.

Warto zwrócić uwagę, że osoby prowadzące działalność gospodarczą mogą wybrać formę opodatkowania, która różni się od ww. ogólnej skali podatkowej. Może to być:

- **Podatek liniowy** – 19% dla wszystkich dochodów, bez względu na ich wysokość.
- **Ryczałt** – podatek od przychodu, stosowany w przypadku mniejszych firm o określonym rodzaju działalności.
- **Karta podatkowa** – stała kwota podatku niezależna od wysokości dochodów, stosowana w przypadku małych przedsiębiorców.

Formy opodatkowania dochodów

W Polsce osoby fizyczne mogą wybierać spośród kilku form opodatkowania, zależnie od rodzaju działalności, jaką prowadzą. Oto najpopularniejsze opcje:

- **Skala podatkowa:** To podstawowa forma opodatkowania dochodów. Przeznaczona jest dla osób zatrudnionych na umowę o pracę oraz przedsiębiorców, którzy nie wybierają innych form opodatkowania. Dochody w wysokości do 120 000 zł są opodatkowane 12%, a powyżej tej kwoty 32%.
- **Podatek liniowy:** Stosowany głównie przez przedsiębiorców prowadzących działalność gospodarczą. Podatek wynosi 19%

niezależnie od wysokości dochodów. (nie pisała bym tego bo to jest sugerowane takiego rozwiązania)

- **Ryczałt od przychodów ewidencjonowanych:** To forma opodatkowania, która opiera się na przychodach, a nie dochodach. Przedsiębiorcy wybierający ryczałt płacą podatek według stałych stawek zależnych od rodzaju działalności (np. 3%, 5%, 8,5%, 17%).
- **Karta podatkowa:** Jest to najprostsza forma opodatkowania, dostępna tylko dla wybranych rodzajów działalności (np. fryzjerzy, restauratorzy). Wysokość podatku ustalana jest z góry na podstawie tabeli i nie jest zależna od rzeczywistych dochodów.

Ulg i odliczenia

W polskim systemie podatkowym istnieje szereg ulg, które mogą zmniejszyć kwotę podatku do zapłaty. Oto kilka najpopularniejszych:

- **Ulg na dzieci:** Rodziny, które wychowują dzieci, mogą skorzystać z ulgi podatkowej. Wysokość ulgi zależy od liczby dzieci, które są na utrzymaniu podatnika.
- **Ulg rehabilitacyjna:** Przeznaczona dla osób, które ponoszą wydatki związane z rehabilitacją, np. leczenie, zakup sprzętu ortopedycznego itp.
- **Ulg na internet:** Można odliczyć wydatki na korzystanie z internetu, jednak jest to ograniczone do kwoty 760 zł raz na dwa lata.
- **Ulg mieszkaniowa:** Osoby, które ponoszą koszty związane z remontem i modernizacją domu lub mieszkania, mogą odliczyć część kosztów od dochodu.
- **Odliczenia darowizn:** Przedsiębiorcy i osoby fizyczne mogą odliczyć od dochodu darowizny na cele charytatywne, edukacyjne lub zdrowotne.

Deklaracje i terminy

Każdy podatnik, który osiąga dochody podlegające opodatkowaniu, musi złożyć odpowiednią deklarację PIT. Istnieje kilka rodzajów formularzy PIT, w zależności od źródła dochodów i formy opodatkowania. Do najczęściej stosowanych należy PIT-37 (dla osób zatrudnionych na umowę o pracę) oraz PIT-36 i PIT 36L (dla przedsiębiorców).

- **Termin składania deklaracji:** Deklarację PIT należy złożyć do końca kwietnia roku następującego po roku podatkowym. Na przykład, deklaracja PIT za 2024 rok musi zostać złożona do 30 kwietnia 2025 roku.
- **Przedłużenie terminu:** W określonych sytuacjach podatnik może wystąpić o przedłużenie terminu składania deklaracji. Dotyczy to głównie przedsiębiorców.
- **Obowiązek zapłaty podatku:** Wraz z deklaracją PIT podatnik powinien również uiścić należny podatek.

Sposób rozliczenia jest uzależniony od tego w jaki sposób chcemy doręczyć urzędowi skarbowemu zeznanie podatkowe. Możemy to zrobić na kilka sposobów:

- **Dostarczenie PIT do urzędu skarbowego w formie papierowej:** wciąż istnieje możliwość osobistego złożenia wypełnionego formularza w odpowiednim urzędzie skarbowym.
- **Wysyłka PIT pocztą:** formularz można także wysłać listem poleconym na adres urzędu skarbowego.
- **Rozliczenie PIT online i wysyłka elektroniczna:** istnieje kilka opcji w tej kwestii. Przydatny będzie program PIT, taki jak aplikacja e-pity. Można również skorzystać z Portalu Podatkowego Ministerstwa Finansów. Usługa „Twój e-PIT” umożliwia niemal automatyczne rozliczenie podatku, a użytkownik musi jedynie sprawdzić istniejące w nim dane i je ewentualnie uzupełnić.
- **Alternatywne opcje:** osoby pozbawione wolności mogą dostarczyć PIT administracji zakładu karnego lub aresztu śledczego. Żołnierze przekazują formularz u dowódcy jednostki, marynarze i obsługa statków – kapitanowi jednostki, a osoby przebywające za granicą mogą udać się do najbliższego urzędu konsularnego.

Aktualnie najłatwiejszym sposobem rozliczenia PIT-u jest skorzystanie z usługi e-PIT stworzonej przez Ministerstwo Finansów. W celu skorzystania z tej usługi trzeba zalogować się (przy wykorzystaniu profilu zaufanego) bądź przy użyciu podatkowych/kwotowych danych autoryzacyjnych na stronie e-PIT i sprawdzić prawidłowość

znajdujących się tam informacji nadesłanych przez podmioty od których otrzymujesz przychody. Jeśli będą one zawierały wszystkie informacje o przychodach wystarczy przesłać automatycznie wypełnioną deklarację do urzędu skarbowego.

Pamiętaj ta usługa jest dostępna od 15 lutego do 30 kwietnia.

Zwrot podatku

Osoby, które w ciągu roku uiściły wyższe zaliczki na podatek dochodowy, niż wynosiło ich faktyczne zobowiązanie, mają prawo do zwrotu nadpłaconego podatku. Rozliczenie PIT za 2024 rok będzie przebiegało podobnie jak w latach ubiegłych: standardowy czas oczekiwania na zwrot (przy złożeniu fizycznej deklaracji) wyniesie do 3 miesięcy. Z kolei rozliczenie PIT online umożliwi otrzymanie środków w ciągu maksymalnie 45 dni.

Ulga dla młodych

Warto wiedzieć, że osoby poniżej 26. roku życia, które uzyskują dochody z tytułu stosunku pracy, spółdzielczego stosunku pracy, pracy nakładczej lub umowy zlecenia, są całkowicie zwolnione z podatku dochodowego od osób fizycznych. Należy jednak pamiętać o zmianach wprowadzonych przez Polski Ład. Chociaż próg zwolnienia pozostał na poziomie 85.528 zł, to zasady dotyczące składki zdrowotnej uległy zmianie – nie będzie ona już odliczana od podstawy opodatkowania.

Podsumowanie

Podsumowując podatek dochodowy od osób fizycznych jest jednym z głównych elementów polskiego systemu podatkowego, wpływającym na finanse zarówno osób prywatnych, jak i gospodarkę krajową. Zrozumienie zasad opodatkowania, dostępnych ulg oraz form opodatkowania może pomóc w efektywnym zarządzaniu finansami osobistymi. Pamiętaj, aby zawsze śledzić zmiany w przepisach, jest ono kluczowe dla osób, które chcą skorzystać z pełnych ulg i odliczeń, a także uniknąć błędów w rozliczeniach. W razie jakichkolwiek pytań zawsze możesz skorzystać z kwalifikowanej pomocy (doradcy podatkowego, radcy prawnego lub adwokata).

Prośba

Poczekaj już kończę, ostatnie dotknięcie.
Poczekaj, postawię, wymówię zaklęcie.
Osuszę, oszklwię, wypalę i
otworzę Ci drzwi.

■ WIERSZE GLINIANE Andrzej Dariusz Osiński

Warto lepić garnki; mało tego, lepić garnki należy – jak się da i czym się da... Według Słownika Języka Polskiego PWN, czasownik „lepić” ma bardzo szeroki kontekst, a pochodzący od niego rzeczownik ma też wiele znaczeń – lepienie, to modelowanie czegoś na jakiś kształt; to przyklejanie czegoś do czegoś; sklejanie różnych elementów w jeden kształt; zlepianie ze sobą czegoś z czymś; wklejanie czegoś w dane miejsce. To również Igniecie do kogoś, jeżeli ten ktoś też się do nas lepi. Lepienie zawsze było dochodowe... Kiedyś Chińczycy lepiли wazy i inną ważną ceramikę... Najdroższa, podobno, chińska waza na świecie, pochodząca z połowy XVIII wieku, z czasów cesarza Qianlong z mandzurskiej dynastii Qing, została sprzedana na aukcji w Londynie, za rekordową cenę – równowartość ponad 85 milionów dolarów...

Lepienie inspiruje i wzmacnia wyobraźnię, szczególnie lepienie z gliny. A gdyby babci dolepić gliniane wąsy?... A gdyby dziadkowi odlepić protezę?... Zamalować coś rzadką gliną na wszystkie kolory tęczy?!

No nie! Takich żartów nie mieliśmy w planach, zaczynając zajęcia na warsztatach ceramicznych. Ceramika jest niezwykle ciekawą i wymagającą dziedziną sztuki.

A gdyby tak samodzielnie stworzyć własny, wyjątkowy kubek na aromatyczną kawę albo wazon, w którym znajdą swoje miejsce pachnące polne kwiaty? Tak, z pewnością lepienie z gliny ma sporo praktycznych zalet, a do tego świetnie relaksuje i wyzwala twórcze myślenie. Proces jej wykonywania to dla wielu zagadka, dlatego w tym wpisie postaram się jak najlepiej wyjaśnić na czym polega samo lepienie z gliny, jak to jest z tym wypalaniem w piecu i jakie są sposoby nadawania wyrobom niepowtarzalnej szaty barwnej.



Ceramika – Bożena Bryła



Świecznik – Ania Sapanowska





Wazon – Anna Lindner



Pod opiekuńcze skrzydła przyjęła nas **PRACOWNIA ceramika & garncarstwo**. Jej właścicielka pani Katarzyna otoczyła nas matczyną, wprost opieką. Na warsztatach, najpierw dowiedzieliśmy się, czym jest glina i jakie są jej rodzaje. 6 głównych rodzajów gliny, które są używane w szczególności do ceramiki to: *glina ceramiczna, glina kamionkowa, glina kulowa, glina ogniotrwała, glina porcelanowa i glina samoutwardzalna*.

Glinę dzieli się na kategorie pod kątem dwóch głównych zmiennych: temperatury spieku i zawartości szamotu. No i oczywiście barwy, ale tu w zasadzie hulaj dusza, i dzięki barwnikom do masy, oprócz gliny białej, kremowej, szarej, pomarańczowej, brązowej, czy czarnej, możemy uzyskać w zasadzie dowolny kolor gliny.

Nauczyliśmy się dobierać najlepsze materiały do wybranego rodzaju pracy. Poznaliśmy podstawowe techniki pracy z nią. Zapoznaliśmy się z różnymi technikami lepienia np.: technika wygniatania. Jest to najstarsza technika formowania naczyń z glinianej kuli. Technika lepienia z wałeczków jest mniej skomplikowana, ale bardziej pracochłonna. Trzecia to lepienie z płatów. Poznaliśmy proces wypału ceramiki i odpowiedź na pytanie, jakie prace wypalać w niskiej, a jakie w wysokiej temperaturze.

Glina utwardza się i zamienia w piękne ceramiczne naczynia w temperaturze blisko 1000°C. Dowiedzieliśmy się o różnych technikach zdobienia, już wypalonych na biskwit prac. Poznaliśmy przykłady szkliv i farb podszklivnych, temperatury wypałów oraz technik nakładania. Dowiedzieliśmy się, czym różni się szkliwo od angoby i jak się nimi posługiwać. Szklwienie ceramiki to jeden z najważniejszych procesów wpływających na jakość, wygląd i trwałość gotowych wyrobów. Ostatnim etapem procesu szklwienia jest drugie wypalanie. Odbywa się w temperaturach około 1250–1300°C, co sprawia, że szkliwo stapia się z powierzchnią wyrobu i tworzy jednolitą, gładką powłokę. Trwa to zwykle kilkanaście godzin, a po jego zakończeniu ceramika jest gotowa do użytkowania.

Nasze zajęcia prowadzone były w dwóch grupach i stworzyliśmy wiele ciekawych i niepowtarzalnych prac. Począwszy od garnka rzymskiego do gotowania zdrowych posiłków, przez wazon, doniczki, ozdobne misy i talerze. Kasia dzielnie pomagała nam

na każdym kroku tworzenia pracy a potem zawsze nas gorąco chwaliła. **DZIĘKUJEMY.** Bawiłyśmy się przy tym świetnie, zwłaszcza upodabniając się do Demi Moore u filmie „Uwierz w ducha”, przy kole garncarskim. Całe warsztaty były stuprocentową rehabilitacją dla naszych palców, rąk, oczu i mózgów. Dziękujemy i prosimy o więcej.

Glina...

Zagubiłam się w jego rękach
aż stałam się tka podatna i miękka
taka na zawsze uświęcona
jak żona...

I dałam owoc ciała swojego
a wszystko było prosto od niego
gdzieś z głębi czasu z głębi przestrzeni
środku umysłu środka czerwieni.

Zagubiłam się w jego ja
niech to tak trwa.

■ WIERSZE GLINIANE Dariusz Andrzej Osiński

Bożena Była

Podstawowa komórka społeczna

Współczesny świat jest szybki i bezlitosny jeśli chodzi o związki. W mediach społecznościowych co rusz obserwujemy kolejne małżeństwa i rozwody gwiazd. Co więcej, taki styl zaczyna się zakorzeniać w społeczeństwie. Dziś nikogo nie dziwią rozstania czy rodziny patchworkowe. Czy komuś potrzebna jest jeszcze tradycyjna rodzina, skoro można funkcjonować w każdym innym modelu?

Według najprostszej definicji, rodzina to najważniejsza, podstawowa grupa społeczna, na której opiera się całe społeczeństwo. Społeczeństwo czerpie z funkcjonowania rodziny tak jak organizm czerpie z funkcjonowania komórek czy organów. Jeśli na poziomie komórek dochodzi do zmian, z czasem reaguje cały organizm. Podobnie jest ze społeczeństwem, choć tu czas reakcji jest wydłu-

żony. Tak jak w organizmie różne komórki mają różne specjalizacje, tak i w rodzinie, różni członkowie mają swoją specyfikację i swoje role. Obecnie nasze społeczeństwo odchodzi od tradycyjnego modelu rodziny, w którym panuje jasno określony podział ról i zmierza w kierunku ujednolicenia ról kobiety i mężczyzny. Zarówno kobieta jak i mężczyzna zajmują się pracą zawodową, obowiązkami domowymi i opieką nad dziećmi, częściowo delegując to ostatnie placówkom. Taki podział sprawia, że kontakt dzieci z rodzicami jest ograniczony, przez co wpływ rodziców na wychowanie swoich dzieci zostaje zastąpiony przez szkołę i rówieśników.

Relacja między małżonkami jest filarem rodziny. Nawet jeśli jest zgodna, nie zwalnia to z codziennej pracy nad jakością tej relacji. Kiedy w między małżonkami pojawia się konflikt lub niezgoda, należy podjąć próbę naprawy. Niestety coraz częściej w mediach społecznościowych daje się zauważyć tendencję propagującą opuszczanie związków. Podkreślają one, że jeśli jest się niezadowolonym ze związku to należy z niego uciekać.

Nadużywa się określenia „toksyczny/toksyczna” nie podając żadnej definicji, co pozwala dowolnie interpretować to pojęcie, usprawiedliwiając w ten sposób rozstanie. Nierzadko stawiając interes jednostki nad interesem rodziny.

Każdy chce mieć szczęśliwą rodzinę oraz samemu być szczęśliwym. Warto sobie odpowiedzieć na pytanie co to właściwie znaczy? Kiedy jestem szczęśliwy? Co daje mi szczęście? Od czego ono zależy? Co robię, żeby pracować nad swoim szczęściem? Czy dbam o szczęście osób mi bliskich? Bardzo wiele mówi się o szczęściu jednostki, natomiast niewiele poświęca się miejsca szczęściu rodziny. Czy szczęście mojej rodziny jest dla mnie szczęściem? Czy jestem w stanie odroczyć własną satysfakcję dla rodziny? Czy nie traktuję czasem własnej rodziny, jej członków jako przeszkody do własnego szczęścia? Czy moja rodzina jest współpracującą drużyną, czy zbiorem jednostek wyszarpujących dla siebie odrobiny szczęścia? Czy rodzina jest mi w ogóle potrzebna? Jak będzie wyglądać nasze społeczeństwo za 20 lat, jeśli jego podstawowe komórki będą wyglądać jak moja rodzina? Na te pytania każdy musi odpowiedzieć sam.

Joanna Jaworska-Rusek – psycholog

Kącik dietetyczny

Pasta z twarogu i sardynek

- 150 g twarogu
- 1 puszka sardynek w oleju
- 1 łyżka majonezu wegańskiego
- 1 łyżka jogurtu naturalnego typu skyr
- ½ szt. Cebuli
- 1 łyżka szczypiorku
- szczypta soli
- 1 łyżeczka miodu
- sok z cytryny do smaku

Przygotowanie:

1. Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na oliwie.
2. Gdy się zarumieni dodać miód i sok z cytryny, karmelizować aż będzie miękka. Wystudzić.
3. Twaróg dokładnie rozdrobnić widelcem, sardynki odcedzić z zalewy i również rozdrobnić.
4. Połączyć ze sobą, dodać pozostałe składniki.
5. Podawać z pieczywem.

Salatka azjatycka

Składniki (1 porcja):

- ½ szklanki komosy ryżowej (ugotowanej)
- ½ awokado (pokrojonego)
- ½ szklanki edamame
- ½ szklanki szpinaku
- ¼ szklanki czerwonej kapusty (posiekanej)
- ½ marchewki (starta)
- 1 łyżka pestek dyni
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól, pieprz, opcjonalnie chili

Przygotowanie:

1. Ugotowaną komosę ryżową umieścić w misce jako bazę.
2. Ułożyć wokół niej awokado, edamame, szpinak, kapustę i marchewkę.
3. Posyp pestkami dyni.

4. Skrop oliwą i sokiem z cytryny, dopraw do smaku.
5. Możesz podać z sosem tahini lub jogurtowym.

Pełnoziarniste Placuszki z Ricottą i Borówkami

Składniki (2 porcje):

- ½ szklanki mąki pełnoziarnistej
- ¼ szklanki ricotty
- 1 jajko
- ¼ szklanki mleka (np. migdałowego)
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ½ szklanki borówek
- 1 łyżeczka miodu
- Olej rzepakowy do smażenia

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj ricottę, jajko, mleko i wanilię.
2. Dodaj mąkę i proszek do pieczenia, mieszaj do uzyskania gładkiej masy.
3. Delikatnie wmieszaj borówki.
4. Na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju smaż placuszki na złoty kolor (po ok. 2 minuty na stronę).
5. Podawaj z miodem lub jogurtem naturalnym.

Pieczony Łosoś z Pesto i Warzywami

Składniki (2 porcje):

- 2 filety z łososia
- 2 łyżki pesto bazyliowego
- 1 cukinia (pokrojona w plasterki)
- 1 papryka (pokrojona w paski)
- ½ czerwonej cebuli (pokrojonej w piórka)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, suszony tymianek

Przygotowanie:

1. Nagrzej piekarnik do 200°C.
2. Na blasze ułóż warzywa, skrop oliwą i przypraw.
3. Na warzywach połóż łososia, posmaruj pesto.
4. Piecz ok. 15 minut.
5. Podawaj z ulubioną kaszą lub sałatką.

Korzyści z subkonta w PTSR O/Łódź

Każda osoba ze stwardnieniem rozsianym lub z niepełnosprawnością lub chora inne schorzenie neurologiczne może przystąpić do **Programu Leczenia, Rehabilitacji i Wsparcia SM (PLRiW)**, czyli założyć w PTSR subkonto.

Na subkoncie można gromadzić środki pochodzące z **1,5% podatku i darowizn** od osób fizycznych i prawnych. Aby przystąpić do programu subkont należy podpisać z PTSR O/Łódź porozumienie. Następnie, posiadaczowi subkonta udostępniany jest rachunek bankowy naszej organizacji, na który przelewane są środki na jego potrzeby. Zebrane środki możesz przeznaczać m.in. na: leki i suplementy; artykuły medyczne; konsultacje u lekarzy specjalistów; terapie fizjoterapeutyczne, psychologiczne, logopedyczne; wyjazdy i turnusy rehabilitacyjne; kursy doszkalające studia; karnety zajęcia sportowe; zakup urządzeń RTV i AGD ułatwiających wykonywania codziennych czynności; modernizację mieszkania.

Ale ta lista jest znacznie, znacznie dłuższa!

Co zyskujesz zakładając u nas subkonto?:

- opłatę lub refundację kosztów leczenia, rehabilitacji, transportu, sprzętu i usług;
- profesjonalną obsługę;
- kontakt mailowy (lodz@ptsr.org.pl) i telefoniczny (42 649 18 03)
- bieżącą aktualizację stanu subkonta po każdym dokonanym zakupie.

Masz pytanie? Chcesz coś wyjaśnić? Zadzwoń lub napisz!

Za prowadzenie subkonta naliczana jest opłata (w wysokości 7% w skali roku), co jest zwyczajową praktyką w organizacjach, które subkonta prowadzą. Pobierana jest ona ze środków zgromadzonych na subkoncie (paragraf 5 „Porozumienie w sprawie przystąpienia do Programu Leczenia, Rehabilitacji i Wsparcia SM”). Środki te przeznaczamy na opłaty związane z administrowaniem subkontami (m.in. wynagrodzenie księgowej, koordynatorów programu, rachunki za telefon związane z obsługą subkont, wysyłkę pocztową informacji dotyczących subkont, a także materiały biurowe wykorzystywane do ewidencjonowania i prowadzenia subkont, czy czynszu).

Co nowego w naszym mieście?

W weekend 01-02.02.2025 r. w Hali Maszyn EC1 Łódź odbył się **Festiwal Mineralów i Biżuterii „Skarby Ziemi”**. Na miejscu przygotowano liczne atrakcje dla zmysłów, można było oglądać i dotykać artykuły wystawców prezentujących swoje kolekcje, do których należały m.in. skamieniałości, meteoryty, muszle, minerały, bransoletki, wisiorki, pierścionki, kolczyki, a także zestawy do indywidualnego tworzenia biżuterii itp. Szeroki asortyment zachwycił zwiedzających. Błyszczące kamienie o niezwyklej strukturze przykuwały wzrok zarówno pań, jak i panów. Od dawien dawna ludzie wierzyli w magiczne moce kamieni. Przykładowo: agat odpowiadał za harmonię, akwamaryn za komunikację, amazonit za nadzieję i miłość. Ametyst wspierał intuicję i harmonię, cytryn powodzenie i sukces, fluoryt inteligencję, granat nadzieję i odwagę, hematyt waleczność i siłę, howlit spokój, jaspis odporność i silną wolę, kamień księżycowy intuicję i kobiecość, kryształ górski oczyszczenie. Kwarc różowy przyciągał miłości, labratoryt wspierał przemiany, lapis lazuli duchową mądrość. Onyks symbolizował mądrość i wewnętrzną siłę. Turmalin czarny był wysoce silnym kamieniem ochronnym, a turmalin kolorowy dbał o harmonię i uleczenie. Na festiwalu można było dowiedzieć się jaki kamień najlepiej pasuje do określonego znaku zodiaku i dzięki niemu zaopatrzyć się we wspierającą znak energię. Dobrze dobrane kryształy w założeniu znawców minerałów mogą pomóc w rozwoju potencjału danej osoby. Uczestnicy festiwalu mogli zakupić gotowe wyroby biżuteryjne jak również materiały do samodzielnego jej tworzenia. Nie zabrakło też kolorowych przywieszek, żyłek którymi można było ozdobić koraliki w różnych formach. Oprócz elementów związanych z pięknem i estetyką wystawianych rzeczy, w trakcie festiwalu można było wziąć udział w warsztatach dotyczących budowy, właściwości i historii Ziemi oraz procesów zachodzących w jej wnętrzu i na powierzchni, gemmologii – czyli nauce o kamieniach szlachetnych i ozdobnych stosowanych w jubilerstwie i zdobnictwie, historii minerałów – w wyniku jakich procesów zachodzących we wnętrzu Ziemi i na jej powierzchni powstały minerały. Do wygrania był pierścienek z meteorytem.

Redakcja

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Biuro Oddziału Łódzkiego PTSR czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00, 92-318 Łódź, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133D pok. 305A, **KRS 0000049771** tel./fax: 42 649 18 03, lodz@ptsr.org.pl, www.lodz.ptsr.org.pl

OGŁOSZENIA:

- Zgłoszenia na rehabilitację zarówno w domu chorego, jak i w ośrodkach rehabilitacyjnych przyjmujemy w godz. 8.00–16.00 w siedzibie stowarzyszenia lub telefonicznie.
- Sala rehabilitacyjna w naszej siedzibie jest dostępna dla chorych i opiekunów od poniedziałku do piątku.
- Zapraszamy na warsztaty malarskie, **zajęcia języka angielskiego, jogi**, warsztaty emocjonalno-społeczne, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.
- Zapraszamy na zajęcia aerobiku i warsztaty dietetyczne, które odbywają się w restauracji „Satyna” przy ul. Plac Komuny Paryskiej 5a.

WAŻNE ADRESY:

MOPS

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
Łódź, ul. Kilińskiego 102/102a
tel. 42 632 40 34, 42 636 63 99, 42 637 13 42

PFRON

Oddział Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Łódź, ul. Kilińskiego 169, tel. 42 20 50 100

NFZ

Łódzki Oddział Wójewódzki NFZ
90-032 Łódź, ul. Kopcińskiego 56
tel. 42 194 88; 42 275 40 30

