

Instytut Yad Vashem: 0 120 osób wzrosła liczba Polaków – Sprawiedliwych wśród Narodów Świata



0 120 osób wzrosła liczba Polaków uhonorowanych tytułem Sprawiedliwego wśród Narodów Świata – wynika z danych Instytutu Yad Vashem. Do 1 stycznia 2019 r. były to 6992 osoby, natomiast do 1 stycznia 2020 r. – 7112 osób. To najliczniejsza grupa narodowościowa na 51 krajów świata.

W sumie do 1 stycznia 2020 r. Instytut wyróżnił 27 712 bohaterów, w tym – jak wynika z podanych przez Yad Vashem statystyk – 7112 Polaków, którzy tworzą największą grupę narodowościową wśród 51 krajów świata. Oznacza to, że Polacy stanowią ponad 25,6 proc. wszystkich uhonorowanych na świecie. Po Polsce na drugim miejscu jest Holandia – 5851 uhonorowanych, a na trzecim miejscu Francja – 4130 uhonorowanych.

Tytuł Sprawiedliwego wśród Narodów Świata wyraża hołd osobom, które w latach II wojny światowej bezinteresownie narażały życie dla ratowania swoich żydowskich przyjaciół, sąsiadów, znajomych, a często zupełnie obcych ludzi. W Polsce niemieccy okupanci [za taką pomoc karali śmiercią](#).

Ogólnosiwiatową inicjatywę nadawania tytułu Sprawiedliwy wśród Narodów Świata tym nielicznym, którzy okazali Żydom pomoc

w najciemniejszej chwili ich historii, instytut rozpoczął w 1963 r. Do dziś w Yad Vashem zbiera się Komisja ds. Wyznaczania Sprawiedliwych wśród Narodów Świata pod przewodnictwem sędziego Sądu Najwyższego, która bada każdy przypadek i przyznaje tytuł. Osoby uznane za Sprawiedliwych otrzymują medal oraz certyfikat, a ich nazwiska zostają uwiecznione na Murze Sprawiedliwych. Na medalu wybita jest sentencja z Talmudu: „Kto ratuje jedno życie, ratuje cały świat”.

Dyplomy i medale Sprawiedliwych wręczane są na ceremoniach w Izraelu lub w izraelskich placówkach dyplomatycznych na całym świecie. Ambasada Izraela w Polsce organizuje kilkanaście takich uroczystości rocznie, głównie w Warszawie.

Wśród Sprawiedliwych z Polski są Władysław Bartoszewski, Irena Sendlerowa, Jan Karski, Józef i Wiktoria Ulmowie, Zofia Kossak-Szczucka, Jan Żabiński z małżonką Antoniną, Mieczysław Fogg, Aleksander Kamiński. W ubiegłym roku tytuł Sprawiedliwego otrzymał m.in. polski dyplomata, konsul Konstanty Rokicki z [Grupy Berneńskiej](#) (określanej także jako grupa Ładosia), która w okresie II wojny światowej w Szwajcarii masowo fałszowała paszporty, by ratować Żydów z Holokaustu.

O przyznanie tytułu Sprawiedliwego osobom niosącym pomoc Żydom w czasie II wojny światowej, jak informuje m.in. Ambasada Izraela w Polsce, mogą ubiegać się przede wszystkim ocaleni oraz ich krewni (strona żydowska); sprawę do Yad Vashem mogą zgłaszać także osoby z rodziny ratującej (strona polska) lub świadkowie zdarzeń. Zeznania osób, którym pomoc była udzielona, stanowią podstawę dla komisji w podjęciu decyzji o przyznaniu odznaczenia.

W przypadku braku zeznań osób ocalonych niezbędne jest przekazanie jak największej ilości informacji dotyczących ocalonych: imion, nazwisk, dat i miejsc urodzenia, ewentualnie śmierci, aktualnych danych kontaktowych do ocalonych lub ich

najbliższych krewnych, innych danych. Wszystkie te informacje mają pomóc Instytutowi Yad Vashem w odnalezieniu zeznań ocalonych – o ile takie istnieją w archiwach Yad Vashem – lub w skontaktowaniu się z ocalonymi w celu weryfikacji zeznań.

Polacy ratujący Żydów to nie tylko ponad siedem tysięcy znanych z imienia i nazwiska bohaterów, upamiętnionych przez Instytut Yad Vashem, lecz także – jak podkreślają historycy z IPN – tysiące innych rodaków, którzy pozostali anonimowi bądź nie otrzymali tego wyróżnienia. Od 2018 r. w Polsce obchodzony jest Narodowy Dzień Pamięci Polaków ratujących Żydów pod okupacją niemiecką. Wybór daty – 24 marca – nawiązuje do dnia, w którym Niemcy w 1944 r. zamordowali w Markowej rodzinę Ulmów: Józefa i Wiktorię oraz ich dzieci, wraz z ukrywającymi się u nich Żydami.

Instytut Pamięci Męczenników i Bohaterów Holokaustu Yad Vashem powstał w 1953 r. w Jerozolimie na mocy decyzji Knesetu, izraelskiego parlamentu, aby utrwalić pamięć o sześciu milionach żydowskich ofiar Zagłady. Od momentu założenia pełni wiele funkcji: jest centrum dokumentacji, badań, edukacji i upamiętniania historii narodu żydowskiego w czasie Holokaustu, przechowuje dowody Zagłady dla pokoleń.

Najważniejszą częścią ułożonego na zboczu Wzgórza Pamięci (hebr. Har HaZikaron) Yad Vashem jest Muzeum Historii Holokaustu. Wystawa stała ma układ chronologiczny i problemowy, przedstawia Zagładę Żydów m.in. na terenach okupowanej przez Niemców Polski. Zamysł architekta budynku Mosze Safdiego był taki, aby symbolizował on połowę Gwiazdy Dawida – taką właśnie część ludności żydowskiej unicestwiono w czasach Zagłady.

Źródło: PAP

Chiński reżim zamienił rzeki Tybetu w „broń”, tamując dostęp do azjatyckich zasobów wody – twierdzi ekspert



Wyżyna Tybetańska, gdzie swój początek bierze 10 głównych rzek Azji, zaopatruje w wodę setki milionów ludzi na całym kontynencie. Jednak zdaniem Maury Moynihan, analityk ds. [Chin](#) i aktywistki na rzecz Tybetu, chiński reżim zamienił te wody w broń, aby napędzać własny przemysł, pozbawiając tego cennego surowca kraje azjatyckie położone w dolnym biegu rzek.

Ostrzegła, że gospodarka wodna zyskała [na znaczeniu](#) w Chinach, które doświadczyły [największej powodzi](#) od dziesięcioleci. W ciągu ostatnich kilku miesięcy dziesiątki milionów ludzi przesiedlono w środkowych i południowo-zachodnich Chinach, a z chińskiej gospodarki wręcz wymiotło miliardy dolarów.

Powódź ponownie wzbudziła obawy odnośnie do spójności strukturalnej oraz skutków środowiskowych największego projektu hydroenergetycznego na świecie – [Zapory Trzech Przełomów](#) na rzece Jangcy. W sierpniu woda wpływająca do zbiornika zapory osiągnęła rekordowy poziom, niemal maksymalną pojemność zbiornika. Krytycy argumentowali, że tama ma [ograniczone możliwości kontrolowania powodzi](#) oraz że jej obecność może w dłuższej perspektywie pogłębić problemy. W przypadku przerwania tamy zagrożone byłyby miliony istnień ludzkich.

Dla Moynihan problemy związane z Zaporą Trzech Przełomów stanowią wierzchołek góry lodowej – reżim zbudował setki tysięcy wałów przeciwpowodziowych, grobli, zbiorników i tam wzdłuż głównych systemów rzecznych.

„Kiedy już zbuduje się te tamy, naprawdę trudno jest je zdemontować i odwrócić szkody, jakie wyrządziły środowisku” – powiedziała Moynihan [w niedawnym wywiadzie](#) dla programu „American Thought Leaders” w „The Epoch Times”.

To przyspieszyło kryzys wodny, ale „nikt na Zachodzie nie chce o tym słuchać” – dodała aktywistka.

„Koszt ujarzmienia i zatrzymania tej wody, uczynienia z niej broni oraz transportu wody z [Tybetu](#) na spragniony kontynent ChRL (Chińskiej Republiki Ludowej) pociąga za sobą ogromne konsekwencje, ponieważ Azja jest najbardziej zaludnionym kontynentem na świecie” – powiedziała Moynihan.

„Mamy kryzys” – dodała. „I nie wydaje mi się, żeby w Ameryce istniał choć jeden zespół ekspertów, który by nad tym pracował”.

Moynihan od dziesięcioleci podróżuje po regionie, badając i opisując problemy, przed którymi stoi [Tybet](#). Jej felietony były wcześniej publikowane w gazetach takich jak „The Washington Post”, ale jak sama przyznała, „pozornie z dnia na dzień” apetyt na jej reportaże zniknął w 2000 roku. Odnosząc się do Komunistycznej Partii Chin, dodała, że obecnie media „wykonują głównie polecenia KPCh, usuwając wszelkie dyskusje o Tybecie”.

„Najwyraźniej w ostatniej dekadzie nastąpiła blokada wiadomości o Tybecie” – powiedziała Moynihan.

Zakręcanie kranu

Zdaniem Moynihan agresywne projekty budowy zapór przez chiński reżim pozwoliły mu na przemianę wód w broń poprzez odcięcie

jej dostaw do krajów położonych w dolnym biegu rzek.

Przez ostatnie dwa lata rzeka Mekong – wypływająca z Tybetu i przepływająca przez pięć krajów Azji Południowo-Wschodniej – osiągnęła rekordowo niskie przepływy. Zgodnie z dwoma raportami z bieżącego roku było to spowodowane nie tylko mniejszymi opadami deszczu, lecz także chińskimi zaporami wodnymi usytuowanymi w górnym biegu rzeki, które zatrzymywały ogromne ilości wody.

W kwietniowym raporcie ([PDF](#)) stwierdzono, że w 2019 roku przez sześć miesięcy, w trakcie których w Chinach spadły duże opady deszczu, tamy na górnym Mekongu zatrzymywały bezprecedensową ilość wody – nawet gdy kraje położone w dolnym biegu rzeki zmagaly się z poważną suszą. Raport został przygotowany przez Eyes on Earth, amerykańską firmę doradztwa klimatycznego, działającą na wspólne zlecenie Lower Mekong Initiative (LMI, pol. Inicjatywa Dolnego Mekongu) z ramienia rządu USA oraz Sustainable Infrastructure Partnership (pol. Partnerstwo na rzecz Zrównoważonej Struktury) ze strony ONZ.

Mekong River Commission (pol. Komisja ds. Rzeki Mekong) – organizacja międzyrządowa, która współpracuje bezpośrednio z Kambodżą, Laosem, Tajlandią i Wietnamem – w sierpniowym raporcie ([PDF](#)) również powiązała suszę na Mekongu z tamami w Chinach.

Sekretarz stanu USA Mike Pompeo napominał Pekin odnośnie do jego działań na Mekongu, [mówiąc](#) 14 września, że „jednostronne decyzje KPCh o zatrzymaniu wody w górnym biegu rzeki pogorszyły historyczną suszę”.

Skrytykował reżim za nieudostępnianie Mekong River Commission kompleksowych danych na temat przepływów wody.

Pekin dostarcza dane o poziomie wody i opadach deszczu tylko w okresie powodzi i tylko z dwóch spośród wielu stacji w górnym Mekongu – co zdaniem komisji jest „niewystarczające” dla gospodarki wodnej. Pod koniec sierpnia chiński premier Li

Keqiang zobowiązał się do podzielenia się z krajami Mekongu rocznymi informacjami hydrologicznymi, ale nie przekazał dalszych szczegółów.

Pompeo zachęcał kraje Mekongu do „pociągnięcia KPCh do odpowiedzialności w kwestii jej zobowiązania do udostępniania danych o wodzie”.

„Te dane powinny być jawne. Powinny być udostępniane przez cały rok” – powiedział, dodając, że powinny być udostępniane za pośrednictwem Mekong River Commission.

Stany Zjednoczone w zeszłym tygodniu zapoczątkowały Mekong–U.S. Partnership (pol. Partnerstwo Mekong–USA) – z ponad 150 mln dolarów przeznaczonymi na inicjatywy regionalne, po części w celu wzmocnienia bezpieczeństwa wodnego wzdłuż Mekongu.

Moynihan powiedziała, że kraje z dolnego biegu rzeki nie wypowiadały się głośno w tej sprawie z powodu swoich silnych więzi gospodarczych z Pekinem. Podkreśliła, że wiele państw z Azji Południowo-Wschodniej podpisało się pod Inicjatywą pasa i szlaku, czyli sztandarowym projektem inwestycyjnym reżimu, mającym zwiększyć jego wpływy na całym świecie.

„Nie mogą się w ogóle głośno odzywać i krytykować KPCh [...] ponieważ tamci mogą odciąć im dostawy” – powiedziała. „To bardzo, bardzo poważna sprawa”.

Według Moynihan Indie mierzą się w tym czasie z perspektywą odcięcia dostaw wody. Chiny budują kilka zapór wodnych na rzece Brahmaputra – płynącej z Tybetu do Indii i Bangladeszu – wzbudzając tym obawy, że reżim będzie w stanie sprawować nad nią kontrolę dla osiągnięcia przewagi politycznej i gospodarczej. Obawy te nabrały nowego znaczenia za przyczyną [niedawnych krwawych starć na granicy](#) między Indiami a Chinami w dolinie Galwan.

Moynihan wspomniała rozmowę z indyjskim generałem w stanie spoczynku, którego poznała na przyjęciu koktajlowym w New Delhi.

„Rozmawialiśmy o Tybecie” – powiedziała Moynihan. Powiedział: „Cóż, co zrobić? Oni tam są. Patrzymy w górę, a oni celują do nas w dół z karabinów. I mają też naszą wodę”.

„Co my teraz zrobimy?”.

Źródło:

theepochtimes.com

MZ: 1967 nowych przypadków koronawirusa – najwięcej od początku epidemii, wyzdrowiało łącznie 70 401 osób



Badania laboratoryjne potwierdziły zakażenie wirusem KPCh u kolejnych 1967 osób – to największy dobowy wzrost zakażeń od początku tzw. epidemii. Jak podało w czwartek Ministerstwo Zdrowia, z powodu COVID-19 zmarło kolejnych 30 osób.

Potwierdzone przypadki pochodzą z województw: małopolskiego (285), mazowieckiego (268), pomorskiego (180), kujawsko-pomorskiego (179), wielkopolskiego (173), śląskiego (148), łódzkiego (117), podkarpackiego (107), warmińsko-mazurskiego (102), lubelskiego (98), dolnośląskiego (96), podlaskiego (64), zachodniopomorskiego (58), świętokrzyskiego (43), lubuskiego (28) i z opolskiego (21).

lubelskiego (98), dolnośląskiego (96), podlaskiego (64), zachodniopomorskiego (58), świętokrzyskiego (43), lubuskiego (28), opolskiego (21).

*Z powodu COVID-19 zmarła 1 osoba (wiek-płeć, miejsce zgonu):
92-K Łódź.*

– Ministerstwo Zdrowia (@MZ_GOV_PL) [October 1, 2020](#)

29 osób zmarło z powodu współistnienia [wirusa KPCh](#) (Komunistycznej Partii Chin), powszechnie znanego jako nowy koronawirus, z innymi schorzeniami. Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że są to osoby w wieku od 43 do 92 lat w szpitalach m.in. w Poznaniu, Krakowie, Raciborzu, Szczecinie, Katowicach, Lublinie, Elblągu, Mławie, Wrocławiu i w Bielsku-Białej.

Ponadto resort zawiadomił o śmierci z powodu COVID-19 jednej kobiety w wieku 92 lat w szpitalu w Łodzi.

Łączna liczba zakażonych wirusem KPCh wyniosła 93 481 osób, zmarło 2543 chorych.

W szpitalach przebywa 2560 chorych

Z powodu wirusa KPCh w szpitalach przebywa 2560 osób, u których potwierdzono zakażenie, a 159 jest pod respiratorem. Ministerstwo Zdrowia przekazało, że od początku epidemii wyzdrowiało 70 401 osób, u których potwierdzono zakażenie.

Kwarantanną objęto 133 981 osób, a nadzorem sanitarno-epidemiologicznym – 16 891 osób.

Minister zdrowia Adam Niedzielski [podał we wtorek](#), że dla pacjentów zakażonych koronawirusem przygotowane jest ponad 8 tys. łóżek. W ostatnim tygodniu bazę zwiększono o 1,2 tys. miejsc w województwach: małopolskim, kujawsko-pomorskim, pomorskim i w wielkopolskim. Dane MZ mówią, że dla pacjentów z COVID-19 jest obecnie ponad 800 łóżek szpitalnych zapewniających wsparcie respiratorowe.

Źródło: PAP

Rekonstrukcja Zmniejszenie ministerstw z 20 do 14, kilku nowych ministrów i zmiana zakresu kompetencji **rządu: liczby**



W wyniku rekonstrukcji rządu liczba ministerstw zmniejszyła się z 20 do 14. Część resortów została zlikwidowana, a zakres ich kompetencji został podzielony na nowe lub istniejące resorty. W rządzie pojawiły się też nowe nazwiska, w tym: wicepremier Jarosław Kaczyński, Przemysław Czarnek i Grzegorz

Puda.

Przed rekonstrukcją rządu premier Mateusz Morawiecki kierował pracami 20 resortów. Według listy przekazanej PAP przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów w wyniku rekonstrukcji powstanie ich 14.

W skład [rządu](#) weszło czterech wicepremierów: **Jarosław Kaczyński, Jacek Sasin, Piotr Gliński i Jarosław Gowin**. W poprzednim gabinecie Morawieckiego rangę wicepremiera mieli Jacek Sasin, Piotr Gliński i Jadwiga Emilewicz.

Ministerstwa z rozszerzonymi kompetencjami

Niektóre z funkcjonujących resortów zostaną poszerzone o dodatkowe działy.

Resort rozwoju (kierowany dotychczas przez Jadwigę Emilewicz) zostaje przekształcony w **Ministerstwo Rozwoju, Pracy i Technologii** – jego szefem będzie **Jarosław Gowin**. Ministerstwo Środowiska (kierowane przez Michała Wosia) i Ministerstwo Klimatu (kierowane przez Michała Kurtykę) zostają połączone w **Ministerstwo Klimatu i Środowiska**, którym pokieruje **Michał Kurtyka**.

Z kolei **Piotr Gliński** będzie szefował nowemu **Ministerstwu Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu**. Swoją funkcję utrzymał **Tadeusz Kościński**, który zostanie szefem nowego **Ministerstwa Finansów i Funduszy**. Natomiast nowym **Ministerstwem Edukacji i Nauki** pokieruje **Przemysław Czarnek** (dotychczas resortem nauki i szkolnictwa wyższego kierował Wojciech Murdzek, a resortem edukacji narodowej – Dariusz Piontkowski).

Likwidowane ministerstwa

Resorty, których nie będzie w nowej strukturze urzędów administracji rządowej: Ministerstwo Cyfryzacji (kierowane dotąd przez Marka Zagórskiego), Ministerstwo Sportu (kierowane przez Danutę Dmowską-Andrzejuk), Ministerstwo Gospodarki

Morskiej i Żeglugi Śródlądowej (kierowane przez Marka Gróbarczyka), Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej (kierowane przez Małgorzatę Jarosińską-Jedynak), Ministerstwo Środowiska (połączone z resortem klimatu), Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Zachowane ministerstwa

W niezmienionej formule będą funkcjonować: Ministerstwo Obrony Narodowej (kierowane przez Mariusza Błaszczaka), Ministerstwo Spraw Zagranicznych (kierowane przez Zbigniewa Raua), Ministerstwo Aktywów Państwowych (kierowane przez wicepremiera Jacka Sasina), **Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi** (kierowane przez nowego ministra **Grzegorza Pude**, który zastąpi Jana Krzysztofa Ardanowskiego), Ministerstwo Infrastruktury (kierowane przez Andrzeja Adamczyka), Ministerstwo Sprawiedliwości (kierowane przez Zbigniewa Ziobrę), Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji (kierowane przez Mariusza Kamińskiego), a także Ministerstwo Zdrowia (kierowane przez Adama Niedzielskiego).

Ponadto dotychczasowe Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej będzie funkcjonować jako **Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej**, którym nadal będzie kierować **Marlena Małag**, minister rodziny i polityki społecznej.

W Kancelarii Prezesa Rady Ministrów w randze ministra-członka [Rady Ministrów](#) pozostaną: Michał Dworczyk (jako szef KPRM) i Łukasz Schreiber. Konrad Szymański będzie w KPRM pełnił funkcję ministra ds. UE. Do KPRM wejdzie również dwóch nowych ministrów: **Michał Cieślak** z **Porozumienia** (partia Porozumienie Jarosława Gowina, PJG) oraz **przedstawiciel Solidarnej Polski**, którego nazwisko zostanie podane w innym terminie.

Źródło: PAP

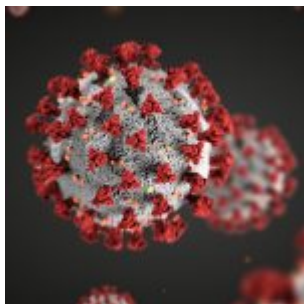
Australijska policja może porywać ludzi z powodów medycznych i pozbywać się wszystkiego „łącznie z bielizną”, aby na siłę podawać szczepionki



Artykuł został zarchiwizowany. Znajdziesz go w poniższym linku.

[Archiwum](#)

Indyjski ekspert ds. Broni biologicznej mówi, że covid-19 to „bioterroryzm”



Policjant w Indiach, który również twierdzi, że jest ekspertem od broni biologicznej, napisał [nową książkę](#) sugerującą, że koronawirus z Wuhan (covid-19) jest produktem bioterroryzmu.

Dr Sharad S. Chauhan, odznaczony oficer indyjskiej policji (IPS), twierdzi w swojej książce „*COVID-19 – Oportunistyczny bioterroryzm? Wirus z Chin, który ma zmienić historię świata*”, że eksperymenty przeprowadzane na koronawirusach podobnych do SARS w komunistycznych Chinach doprowadziły do □ uwolnienia koronawirusa z Wuhan (covid-19).

Chauhan sugeruje w swojej książce, że od ponad dekady chińscy naukowcy majstrują przy koronawirusie. Następnie, gdy gospodarka Chin była w rozsypce, nowy wirus pojawił się nagle po raz pierwszy w wyniku oportunistycznego bioterroryzmu, twierdzi.

„To, co zaczęło się jako wybuch epidemii w Chinach pod koniec 2019 roku, jest teraz globalną klęską”, donosi *Great Game India* , czasopismo poświęcone geopolityce i stosunkom międzynarodowym.

„Szalejąca pandemia COVID-19 zmieniła świat jak nigdy dotąd, w tym wielkie wojny i pandemie z przeszłości. Strategiczne, geopolityczne i geoekonomiczne konsekwencje COVID-19 powoli się ujawniają. Wirus z Chin ma zmienić świat ”.

Bioterroryzm oportunistyczny zawiera 101 krytycznych pytań dotyczących COVID-19

Książka Chauhana opiera się zarówno na informacjach naukowych, jak i na otwartym źródle, aby przeanalizować dowody dotyczące pochodzenia koronawirusa z Wuhan (covid-19) z chińskiego

laboratorium. Opiera się również na własnych doświadczeniach Chauhana w szkole medycznej i w indyjskiej policji.

Jego książka porusza również to, co według *Great Game India* to 101 „krytycznych pytań” dotyczących koronawirusa z Wuhan (covid-19), które zasługują na odpowiedzi. Podczas gdy kwestia jego powstania w chińskim laboratorium została usunięta z głównego tekstu i umieszczona w załączniku, pojawiają się inne kwestie, które zasługują na rozważenie.

„Załączony kwestionariusz jest rozsądnym połączeniem pytań wyjaśniających i dociekających i jest wartościowy sam w sobie, niezależnie od odpowiedzi, ułatwiającej efektywną dyskusję na ten temat” – donosi czasopismo.

„Książka jest jednym źródłem informacji o wszystkich spornych kwestiach związanych z pandemią COVID-19” – dodaje.

Czy opis wydarzeń dr Li-Meng Yan wystarczy jako dowód bioterroryzmu?

Inną osobą rozpowszechniającą narrację o bioterroryzmie jest dr Li-Meng Yan, o której pisałem, że wystąpiła jako rodzaj demaskatora z twierdzeniami, że koronawirus z Wuhan (covid-19) jest w rzeczywistości bronią biologiczną.

Dr Li-Meng pojawiła się w *Fox News* i w innych miejscach, aby zasugerować, że nowy wirus „pochodzi z laboratorium wojskowego Chińskiej Partii Komunistycznej (KPCh)”. Ponadto zasugerowała, że „narracja o targu w Wuhan „była używana tylko jako przynęta”.

Niektórzy kwestionowali zasadność twierdzeń dr Li-Meng, podczas gdy inni uważają, że mówi prawdę. Obecnie nie przebywa w komunistycznych Chinach, mimo że mieszkała tam przed przedstawieniem rzekomych rewelacji.

Dalsze twierdzenia dr Li-Meng obejmują zarzut, że próbowała udać się do swoich przełożonych w sprawie tego, co odkryła na

temat wirusa, ale została zignorowana. Wyraziła również obawy, że może „zniknąć w każdej chwili” za zadawanie pytań, chociaż nadal jest w obiegu medialnym.

Jedno jest pewne: koronawirus z Wuhan (covid-19) *nie* jest zjawiskiem naturalnym, ani nie pojawił się spontanicznie bez inspiracji „nauką”. Mając to na uwadze, można bezpiecznie założyć, że jest przynajmniej trochę prawdy w twierdzeniach, że nowy wirus jest chińską bronią biologiczną, jeśli nie chińską bronią psychologiczną, która została zaprojektowana, aby wywołać maksymalny terror wśród mas.

„To takie niepokojące” – napisał jeden z użytkowników Twittera w odpowiedzi na tweeta *Great Game India* z marca, który jako jeden z pierwszych ujawnił koronawirusa Wuhan (covid-19) jako potencjalną broń biologiczną. „Jeśli to prawda, to urzędnicy @WHO są zdecydowanie w parze z #Chinami”.

Źródła:

GreatGameIndia.com

NaturalNews.com

**Polski Związek Głuchych:
Osoba słyszająca nie dogada się
z głuchym na kartce – język
polski dla głuchych to język**

obcy



Osoby słyszące nie do końca są świadome, czym jest głuchota. Często myślą sobie, że jeśli ktoś nie słyszy, to można porozumieć się z nim, pisząc na kartce. A dla osoby głuchej język polski jest językiem obcym, jak dla nas angielski – powiedziała PAP Bożena Borowska z Polskiego Związku Głuchych.

Głusi bowiem – tłumaczyła PAP Borowska, prywatnie mama dwójki niesłyszających dzieci – potrafią czytać, ale mają trudność ze zrozumieniem tekstu. Dlatego jak przekonywała, tak ważna jest dwujęzyczność w edukacji: nauka języka polskiego i polskiego języka migowego.

A ta dwujęzyczna edukacja dla osób głuchych w Polsce – zdaniem Borowskiej – nie jest w najlepszej kondycji. „Dzisiaj nie ma problemu z pójściem do szkoły, bo szkoła jest dostępna dla wszystkich, ale jest problem z dwujęzycznością. Nauka w języku polskim stwarza problemy osobom głuchym. Gdyby istniała możliwość nauki w polskim języku migowym i języka polskiego prowadzona dwutorowo, to sytuacja osób głuchych wyglądałaby zupełnie inaczej” – przekonywała Bożena Borowska.

„Wtedy głusi mogliby zdobywać wykształcenie i pracować w zawodach, o jakich marzą, a nie w takich, jakie im się proponuje. A proponuje się beznadziejne – głównie są to przestarzałe zawody, np. ślusarz czy ogrodnik” – mówiła. „Teraz przecież istnieje cała gama nowocześniejszych zawodów, które mogliby wykonywać głusi” – zauważyła.

A ich możliwości – zaznaczyła przedstawicielka PZG – są

ogromne. „Głuchy może wszystko, oprócz pracy przy telefonie. Ale każdą inną czynność osoba niesłyszająca zrobi wręcz lepiej niż osoba słyszająca, choćby dlatego, że w momencie pracy jego aparat mowy, czyli ręce, są zajęte. Nie rozpraszają go też hałasy dookoła, więc jest bardziej skupiony, dokładny i rzetelny” – zwróciła uwagę Borowska. Niestety – dodała – głuchy nie ma możliwości zdobycia zawodu, o jakim marzy, bo wystarczająca edukacja nie do końca jest dla niego dostępna.

Borowska tłumaczyła, że osoby słyszące w ciągu całego swojego życia słyszą słowa, uczą się ich znaczeń, dostają sygnały, na podstawie których mózg wciąż pracuje. Osoby niesłyszające – podkreśliła – tak nie mają. „Jeśli im ktoś nie ‘zamiga’ tych słów, nie powtórzy tego wiele razy, to po prostu zapominają” – wyjaśniła.

Inny język

Wskazała też, że naturalny polski język migowy, język osób niesłyszających, ma inną gramatykę, budowę zdania i inny zasób słów niż język polski. Dlatego – dodała – ta walka o dwujęzyczną edukację jest tak ważna. „Bo głusi nie chcą być ciężarem, nie chcą tych rent socjalnych. Chcą normalnie pracować, zarabiać, ale żeby móc, to muszą mieć dobrą edukację i możliwość ścieżki rozwoju na poziomie osoby słyszącej” – zaznaczyła Borowska.

Zauważyła jednocześnie, że sytuacja osób głuchych w Polsce jest lepsza, niż była kiedyś, choćby ze względu na rosnącą popularyzację tłumacza on-line, ale to – mówiła – nie zawsze wystarcza. „Obecność ‘żywego’ tłumacza w pewnych sytuacjach jest niezastąpiona” – podkreśliła.

W tym kontekście zwróciła również uwagę na problemy związane z pandemią koronawirusa ([wirusa KPCh](#) – przyp. redakcji), podczas której zalecane są telewizyty u lekarza. „A jak osoba niesłyszająca ma odbyć wizytę przez telefon?” – pytała. „Nie było takich rozwiązań” – zauważyła. Dopiero PZG otworzył,

dzięki dofinansowaniu Fundacji PGNiG, infolinię COVID-19 i udzielał wsparcia głuchym. „A powinno być to rozwiązanie systemowe. Każdy słyszący i głuchy ma prawo do pełnej dostępności na każdej płaszczyźnie życia” – zaznaczyła Borowska.

„Osoby głuche wszędzie dobiegną, doskoczą, ale jak już dotrą do celu, to spotykają przed sobą ścianę nie do przebicia, jaką jest komunikacja. We własnym kraju, we własnym mieście, na swojej ulicy czują się niezrozumiane i niedocenione, a to są przecież ludzie tacy jak my, tylko że nie słyszą” – podsumowała przedstawicielka PZG.

W niedzielę przypada Międzynarodowy Dzień Głuchych (ang. International Day for the Deaf), który ma na celu zwrócenie uwagi opinii publicznej na problemy osób niesłyszących. Święto ustanowione w 1958 roku przez Światową Federację Głuchych obchodzone jest corocznie w ostatnią niedzielę września i stanowi początek Międzynarodowego Tygodnia Głuchych, podczas którego na całym świecie organizowane są imprezy, kampanie i spotkania promujące prawa ludzi niesłyszących.

Autor: Dorota Stelmaszczyk

Minister zdrowia: Ponad 8 tys. łóżek szpitalnych dla zakażonych koronawirusem



Aktualnie przygotowane jest ponad 8 tys. łóżek w szpitalach dla pacjentów zakażonych koronawirusem; obecnie zajętych jest ok. 2,3 tys. – poinformował we wtorek minister zdrowia Adam Niedzielski. Mówił również m.in. o modyfikacjach w strategii walki (tak zwaną) pandemią.

We wtorek w Ministerstwie Zdrowia odbyła się konferencja prasowa, podczas której szef resortu poinformował m.in. o sytuacji związanej z liczbą łóżek szpitalnych przeznaczonych dla pacjentów z koronawirusem (wirusem KPCh – przyp. redakcji). Mówił również o modyfikacjach w strategii walki z pandemią, a także o zmianach w obostrzeniach w strefach zielonej, żółtej i czerwonej.

„Od początku wdrażania nowej strategii walki z pandemią wydaliśmy ponad 600 decyzji wskazujących poszczególne szpitale, oddziały jako jednostki zabezpieczające łóżka dla pacjentów COVID-owych. Obecnie w szpitalach takich łóżek jest ponad 8 tys.” – powiedział Niedzielski. Jego zdaniem liczba ta, wobec około 2300 łóżek zajętych, „pokazuje, że potencjał systemu jeszcze na przyjęcie nowych pacjentów istnieje”.

Jak również podał, obecnie dla zakażonych koronawirusem pacjentów przygotowane jest w kraju ponad 800 łóżek szpitalnych zapewniających wsparcie respiratorowe. Z danych resortu wynika, że obecnie takich łóżek zajętych jest 141.

Podkreślił jednocześnie, że „to nie liczba nowych zachorowań jest najważniejszym wskaźnikiem informującym o rozwoju pandemii, ale najważniejsza jest liczba zajętych łóżek i liczba osób wymagających wsparcia tlenowego”. Szef MZ przyznał też, że resort analizuje „to, by liczba łóżek

i respiratorów odpowiadały potencjalnemu zapotrzebowaniu, które może pojawić się w najbliższych dniach”. „Nie spodziewamy się, by łóżek zabrakło” – zaznaczył.

□ *Dzienny raport o [#koronawirus](https://twitter.com/YLTX4zhXD8). [pic.twitter.com/YLTX4zhXD8](https://twitter.com/YLTX4zhXD8)*

– *Ministerstwo Zdrowia (@MZ_GOV_PL) [September 29, 2020](#)*

Przypominając, że w ostatnim czasie liczba potwierdzonych zachorowań przekraczała tysiąc, powiedział, że „w najbliższym czasie należy przyzwyczaić się do zachowania tego trendu. To konsekwencja przywracania normalności, standardowego modelu pracy, powrotu dzieci do szkół i zwykłych czynności, które wykonywaliśmy przed pandemią. To powoduje, że rośnie liczba interakcji społecznych” – wyjaśnił Niedzielski.

Minister poinformował również, że w tych regionach, w których zanotowano największy wzrost zachorowań, zwiększono dostępną bazę łóżek. Wśród tych regionów wymienił m.in. województwo małopolskie, gdzie zwiększono tę bazę o 335. Minister zapowiedział, że ma ona zostać jeszcze zwiększona o kolejne 211 miejsc. Ponadto w województwie kujawsko-pomorskim liczba łóżek wzrosła o 284, co stanowi 76 proc. bazy dostępnej na początku zeszłego tygodnia. O 315 zwiększyła się liczba w województwie pomorskim; w województwie wielkopolskim – o 80. Według danych, jakie podał Niedzielski, łącznie w ciągu ostatniego tygodnia zwiększono liczbę łóżek w skali kraju o ponad 1,2 tys.

Wiceminister zdrowia Waldemar Kraska dodał, że zwiększenie ilości łóżek dotyczy szpitali przede wszystkim drugiego poziomu, czyli – wytłumaczył – „miejsc, gdzie pacjent jest leczony, kiedy ma dostęp do internisty, lekarza zakaźnika lub ma także dostęp to opieki OIOM-owej, czyli do łóżka wyposażonego w respirator”.

Kraska dodał, że zostanie też zdecydowanie zwiększona liczba

łóżek w poziomie pierwszym, „czyli dla pacjentów, którzy wymagają diagnostyki i stwierdzenia, czy są COVID-dodatni czy COVID-ujemni”. „Wojewodowie już takie decyzje w tej chwili wydają. W każdym szpitalu, który jest w sieci, takich łóżek będzie, zależnie oczywiście od wielkości tego szpitala, od kilku do kilkunastu” – wskazał.

Nowy schemat postępowania z pacjentem

Kolejnym tematem konferencji była zapowiedź nowego schematu postępowania z pacjentem chorym lub z podejrzeniem koronawirusa, który – jak zapowiedział Niedzielski – miałby wejść w życie w przyszłym tygodniu. „Wychodząc naprzeciwko postulatom i wnioskom przede wszystkim lekarzy zakaźników, ale także całego środowiska lekarskiego, będziemy chcieli wydać specjalne rozporządzenie, które opisuje schemat postępowania z pacjentem podejrzanym bądź też ze stwierdzoną zachorowalnością czy chorobą wywołaną koronawirusem” – powiedział szef resortu zdrowia.

„Przewidujemy, że będzie przestrzeń do rozmowy. W czwartek będziemy mieli rozmowę ze środowiskiem lekarzy rodzinnych i będziemy konsultować to rozwiązanie” – oświadczył. Tłumacząc zmiany w schemacie, Niedzielski wyjaśnił, że poprzedni model, który polegał na kierowaniu pacjenta z dodatnim wynikiem do szpitala zakaźnego, przy dużej liczbie zakażeń (dziennie ponad 1000) okazał się problemem.

Minister [@a_niedzielski](#) w [#MZ](#): Wprowadzimy ograniczenie działania punktów gastronomicznych, barów, restauracji. W strefie czerwonej będą mogły być otwarte do godz. 22:00. Wprowadzimy obowiązek zasłaniania ust i nosa na wolnym powietrzu zarówno w strefie czerwonej, jak i żółtej.

– Ministerstwo Zdrowia (@MZ_GOV_PL) [September 29, 2020](#)

Podkreślił, że resort dostosowuje zatem schemat strategii

do nowej rzeczywistości. „Ta modyfikacja dotyczy momentu, od którego pacjent wie, że już ma dodatni wynik [...]. Pacjent z tym dodatnim wynikiem wraca do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, czyli swojego lekarza rodzinnego, bądź też, jeżeli test był wykonywany w ramach podejrzenia i skierowania do szpitala pierwszego poziomu, wraca z tym pozytywnym wynikiem do lekarza na poziomie pierwszym szpitalnictwa COVID-owego” – mówił Niedzielski.

Zaznaczył, że na tym poziomie lekarz dokonuje oceny stanu zdrowia pacjenta. „Dokonuje on oceny, na ile przebieg zachorowania na koronawirusa ma charakter ciężki, przede wszystkim analizując objawy. Jeżeli ten przebieg jest bezobjawowy bądź skąpoobjawowy, to prawem lekarza, czy rodzinnego czy lekarza w pierwszym poziomie szpitalnictwa COVID-owego, jest podjęcie decyzji o izolacji” – wskazał minister.

„Czyli decyzji o izolacji nie wydaje tylko i wyłącznie lekarz zakaźnik, ale w gruncie rzeczy każdy lekarz. Jesteśmy do tego przygotowani infrastrukturalnie. Nasze systemy dają takie uprawnienie każdemu lekarzowi” – zapewnił szef MZ. W przypadku braku objawów – dodał – pacjent trafia na izolację domową i znajduje się pod opieką lekarza rodzinnego.

Obostrzenia w strefach

Niedzielski poinformował także o zmianach w obostrzeniach w strefach zielonej, żółtej i czerwonej. W strefie zielonej limit zgromadzeń oraz wesel zredukowany został ze 150 osób do 100.

W strefie żółtej zgromadzenia będą ograniczone do 75 osób, ze 100 osób, co obowiązuje obecnie. W strefie czerwonej ten przepis nie ulegnie zmianie i nadal dopuszczone tutaj będą zgromadzenia do 50 osób. Na strefę żółtą rozszerzony został także obowiązek zasłaniania ust i nosa na wolnym powietrzu; do tej pory obowiązywał on tylko w strefie czerwonej.

W strefie czerwonej natomiast pojawi się zupełnie nowe obostrzenie – ograniczenie działalności restauracji, pubów i barów do godziny 22.00.

Tłumacząc to ograniczenie, Niedzielski mówił, że wynika ono z kończącego się sezonu na ogródki gastronomiczne, które – mówił – „zapewniały większy poziom bezpieczeństwa i mniejsze ryzyko transmisji koronawirusa”. „Ponieważ imprezy będą się przenosiły do lokali, chcemy, żeby to odbywało się w ograniczonym czasie do godz. 22.00” – powiedział minister.

Autor: Dorota Stelmaszczyk

Dlaczego prezesi z Doliny Krzemowej są tak szalonymi psychopatami



Maëlle Gavet, weteranka w branży technologicznej (15 lat doświadczenia), wspomina niepokojącą rozmowę, którą przeprowadziła w Dolinie Krzemowej w 2017 roku.

Gavet rozmawiała z jednym z pierwszych inwestorów w Uber i wspominała o niektórych niepokojących wiadomościach dotyczących współzałożyciela i dyrektora generalnego firmy, Trávisa Kalanicka. Pojawiły się rewelacje dotyczące szpiegowania pasażerów, molestowania seksualnego, toksycznej

kultury pracy macho, a według przyjaciół Kalanicka, jego „syndromu aspiracji balera”.

Inwestor, powiedziała Gavet The Post, tylko się roześmiał i powiedział: „Och, nie, on jest o wiele gorszy, niż ktokolwiek wie”. Gavet była zmieszana, pytając inwestora, dlaczego zdecydował się robić interesy z kimś tak okropnym.

„Może być dupkiem” – powiedział jej inwestor. „Ale to mój dupek.”

To była tylko jedna z wielu interakcji, które zainspirowały Gavet do napisania swojej nowej książki [„Trampled by Unicorns: Big Tech’s Empathy Problem and How to Fix It”](#). Choć Kalanick został usunięty ze stanowiska CEO Ubera w 2017 roku i ustąpił z zarządu firmy na początku tego roku, jego psychopatyczne zachowanie jest aż nazbyt powszechne wśród dyrektorów Big Tech, pisze Gavet.

Zgodnie z Hare Psychopathy Checklist – powszechnie akceptowanym narzędziem diagnostycznym używanym do oceny tego zaburzenia – osobowość psychopatyczna obejmuje takie cechy, jak wielkie poczucie własnej wartości, brak wyrzutów sumienia lub winy, słaba kontrola zachowania, patologiczne kłamstwo i brak empatii.

Te atrybuty są nie tylko obecne „ale i cenione w Dolinie Krzemowej” – mówi Gavet, która kiedyś zajmował między innymi stanowisko wiceprezesa ds. Operacji globalnych w Grupie Priceline.

Wiadomości o złym zachowaniu prezesów Doliny Krzemowej – od tweetowania dezinformacji Elona Muska na temat pandemii po współzałożyciela WeWork Adama Neumanna, który jest obecnie pod lupą prokuratora generalnego stanu Nowy Jork w związku z zarzutami o prowadzenie interesów na swoją korzyść – stały się ostatnio tak częste, że uważane są za normalne.

Weźmy na przykład dyrektora generalną Theranos, Elizabeth

Holmes, znaną z przerażających oczu i rzekomo fałszywego barytonu. Kiedyś była ukochaną z Doliny Krzemowej, stała się miliarderem, obiecując, że jej firma zajmująca się badaniami krwi zrewolucjonizuje opiekę zdrowotną dzięki innowacyjnym testom nakłuwania palca, które zapewniły szybkie, bezbolesne i tanie wyniki. Ale jej twierdzenia były kłamstwem. Teraz jest oskarżona o oszustwo i podobno planuje złożyć apelację.

Dzięki sile swojej psychopatii Holmes przekonała wielu – w tym doświadczonych inwestorów i polityków – o swojej „mesjańskiej wizji”, aby przeciwstawić się rzeczywistości za pomocą „cudownego” zestawu do badań krwi ”- pisze Gavet.

Badania przeprowadzone przez FBI wykazały, że firmy zarządzane przez psychopatów mają zwykle obniżoną produktywność i niskie morale pracowników. W rzeczywistości psychopatyczne cechy Doliny Krzemowej „przenikają przez całe organizacje” – mówi Gavet. „Co w efekcie tworzy psychopatyczne firm”.

Jest to możliwe dzięki „zinfantyilizowanej kulturze” w wielu nowo powstałych firmach, w których pracownicy przyzwyczaili się do pracy w „hiperuprzywilejowanych bańkach”, w których zaspokajane są wszystkie ich zachcianki a każda potrzeba jest przewidziana”- pisze.

Na przykład w Google pracownicy otrzymują kapsuły na drzemkę, bezpłatne masaże i luksusowy hotelowy, konsjerża do załatwiania spraw. Firma biotechnologiczna Genentech podobno oferuje dodatkowe korzyści, takie jak myjnie samochodowe, strzyżenie, zabiegi spa, a nawet dentystę.

„Schronienie tych facetów w tym małym kokonie czy macicy w pewnym sensie podkreśla problem młodego mężczyzny, którego mama zajmuje się wszystkim” – mówi Richard Walker, emerytowany profesor geografii na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley i weteran Valley- obserwator. „To trochę magiczne, kiedy po prostu pojawia się jedzenie, a 'Jeśli mojego przysmaku nie ma, to dlatego, że mama zapomniała go zapewnić!'. ”

A to spowodowało poważny brak empatii, pisze Gavet.

Przeczytaj więcej na: [NYPost.com](https://nypost.com)

5 powodów, dla których warto jeść brukselkę, warzywo bogate w błonnik



Warzywa są generalnie niepopularne wśród dzieci i niektórych dorosłych, ale nie bardziej niż warzywa kapustne (*Brassicaceae*), takie jak brokuły, kalafior, kapusta włoska, jarmuż i brukselka.

Szczególnie brukselka jest często nienawidzona przez dzieci. Ale podobnie jak inne kapustne, te [maleńkie kiełki przypominające kapustę](#) są znane ze swojej wartości odżywczej i potencjału poprawy zdrowia. Są bogate w witaminy i minerały, takie jak witaminy A, C, K, kwas foliowy, błonnik i nie tylko, oraz oferują mnóstwo przeciwutleniaczy, które mogą zapewnić kolejne korzyści zdrowotne.

Spożywanie codziennie warzyw krzyżowych, takich jak brukselka, dodanych do zwykłej diety, to świetny sposób na uzyskanie wszystkich tych poprawiających zdrowie składników odżywczych. Wszystko, czego potrzebujesz, to około jednej filiżanki dziennie w ramach zdrowej, zbilansowanej diety.

Oto [pięć powodów](#), dla [których](#) warto mieć brukselkę w swojej codziennej diecie:

1. Może obniżyć ryzyko raka

Diety bogate w warzywa, takie jak warzywa krzyżowe, są powiązane ze zmniejszonym ryzykiem niektórych nowotworów.

Badania pokazują, że te warzywa zawierają związki zawierające siarkę, takie jak glukozynolany i ich produkty uboczne, takie jak indole i izotiocyjaniiny, które mają właściwości przeciwrakowe. Ponadto brukselka zawiera przeciwutleniacze, takie jak [kemferol](#), które mogą pomóc złagodzić stres oksydacyjny w komórkach, aby pomóc w walce z komórkami rakowymi.

Badania wskazują, że związki te mogą pomóc w walce z rakiem jelita grubego, rakiem płuc, rakiem przełyku, rakiem prostaty, rakiem trzustki i czerniakiem.

2. Zdrowe kości

Brukselka jest doskonałym źródłem [witaminy K](#), o której wiadomo, że zmniejsza ryzyko złamań kości, poprawia wchłanianie wapnia, zwiększa wytrzymałość kości i zmniejsza ryzyko złamań u kobiet po menopauzie.

3. Doskonałe źródło błonnika

Błonnik przyczynia się do zdrowego trawienia. Odpowiednia ilość błonnika pomaga zmniejszyć ryzyko zaparc i poprawia wypróżnienia.

Błonnik odżywia również pożyteczne bakterie jelitowe, które przyczyniają się do ogólnego dobrego zdrowia psychicznego i fizycznego. Spożywanie wystarczającej ilości błonnika pomaga również poprawić zdrowie serca, obniżyć poziom cholesterolu i obniżyć ciśnienie krwi.

4. Pomaga regulować poziom cukru we krwi

Badania powiązały warzywa krzyżowe z poprawą poziomu glukozy, co może mieć coś wspólnego z zawartością błonnika i przeciwutleniaczem zwanym kwasem alfa-liponowym.

Błonnik porusza się powoli w organizmie, co pomaga spowolnić wchłanianie cukru we krwi. Pomaga to regulować poziom cukru we krwi i unikać drastycznych skoków. Tymczasem kwas alfa-liponowy pomaga poprawić wrażliwość na insulinę, co również pomaga w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi.

5. Bogata w kwasy tłuszczowe omega-3

[Brukselka](#) zawiera wiele składników odżywczych, które wpływają na zdrowie serca, takich jak kwasy tłuszczowe omega-3.

Omega-3 to tłuszcze nienasycone występujące głównie w tłustych rybach. Wiadomo, że kwasy omega-3 pomagają poprawić zdrowie serca i funkcje poznawcze, a także pomagają obniżyć stan zapalny i poprawić odpowiedź insulinową.

Kwasy omega-3 znajdujące się w brukselce występują w postaci ALA (kwasu alfa-linolenowego), który jest mniej efektywnie wykorzystywany w organizmie niż kwasy omega-3 zawarte w rybach, co oznacza, że ☐musisz jeść ich większą ilość. Możesz jeść brukselkę kilka razy w tygodniu, aby uzyskać jak największe korzyści, zwłaszcza jeśli ryby nie są stałym elementem diety.

Brukselka jest zwykle krojona, czyszczona i gotowana, aby uzyskać pożywny dodatek lub danie główne. Ludzie często lubią je pieczone, gotowane, smażone lub pieczone i dodawane do makaronów, frittat lub potraw smażonych na ruszcie.

Źródła obejmują:

FoodsForBetterHealth.com

Healthline.com