

**Stowarzyszenie**

**TĘCZA**



**TĘCZOWA GAZETKA**  
**nr 2/2019 – LUTY**

Kończy się karnawał; zatem czas na pączki i faworki. W tym numerze znajdziecie przepisy na te pyszności. Życzymy już teraz smacznego.

Bieżący rok przyniósł kilka zmian, które dotyczą każdego z nas. O nich dowiecie się z tego numeru – zatem przyjemnej lektury.

W tym numerze znajdziecie też informacje z życia Stowarzyszenia. Będą też nowinki techniczne.

W tym numerze znajdziecie Państwo wywiad, a raczej jego pierwszą część z Naszym Kolegą Andrzejem Krajewskim.

Mamy nadzieję, że znajdą się kolejni czytelnicy, którzy zechcą podzielić się ze wszystkimi swoimi problemami, przemyśleniami a także propozycjami – bardzo na to liczymy.

Redakcja

Tęczowa Gazetka wydana nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”, Warszawa 2019

Opracowanie: Hanna Waksberg, Krzysztof Waksberg, skład i korekta: Hanna i Krzysztof Waksberg

## Spis treści

<b>URZĄD ROZLICZY TWÓJ PIT. CO Z ULGĄ I 1%?</b> .....	<b>3</b>
<b>JAK SKORZYSTAĆ Z USŁUGI „TWÓJ E-PIT”?</b> .....	3
<b>ODLICZANIE ULGI REHABILITACYJNEJ</b> .....	4
<b>PRZEKAZYWANIE 1% PODATKU NA ORGANIZACJĘ POŻYTKU PUBLICZNEGO</b> .....	4
<b>NOWA KWOTA WOLNA OD PODATKU</b> .....	5
<b>WYŻSZE KWOTY WYNAGRODZEŃ I ŚWIADCZEŃ ZWOLNIONYCH Z PODATKU PIT</b> .....	5
<b>OPIEKUNOWIE MAJĄ PROBLEM W DOSTĘPIE DO ŚWIADCZENIA PIELĘGNACYJNEGO, GDY WYGASA ORZECZENIE.</b>	<b>6</b>
<b>OGŁOSZENIE O PLANIE WSPARCIA NA 2019 ROK</b> .....	<b>7</b>
<b>REKORDOWY BUDŻET PFRON. PONAD MILIARD ZŁOTYCH TRAFI DO SAMORZĄDÓW</b> .....	<b>9</b>
<b>WSPARCIE FINANSOWE DLA MATEK EWK</b> .....	<b>10</b>
<b>CO DALEJ Z REFORMĄ ORZEKANIA?</b> .....	11
<b>OPIEKUN W SZPITALU BEZ OPŁAT TYLKO W SZCZEGÓLNYCH PRZYPADKACH</b> .....	<b>11</b>
<b>SKORZYSTAJ Z POMOCNEGO OKA!</b> .....	<b>12</b>
<b>ZDROWIE</b> .....	<b>12</b>
<b>ACH, ŚPIJ KOCHANIE!</b> .....	<b>12</b>
<b>RADY NA DOBRY SEN</b> .....	13
<b>MENU NA DOBRY SEN</b> .....	14
<b>DRZEMKA</b> .....	14
<b>RAPORT O ZDROWIU POLAKÓW: NAJDŁUŻEJ ŻYJE SIĘ NA PODKARPACIU</b> .....	<b>15</b>
<b>ĆWICZENIA TO NAJLEPSZY SPOSÓB NA GROŹNY TŁUSZCZ TRZEWNY</b> .....	<b>16</b>
<b>URZĄDZENIE W FORMIE PRZYSTAWKI DO SMARTFONA POZWOLI SAMODZIELNIE ZBADAĆ WZROK</b> .....	<b>16</b>
<b>TĘCZOWE CIEKAWOSTKI</b> .....	<b>18</b>
<b>ODWIEDZAMY W DOM POMOCY SPOŁECZNEJ</b> .....	18
<b>DYREKTOR BIURA PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH W TĘCZY</b> .....	18
<b>ROZMOWY Z CZYTELNIKAMI</b> .....	<b>19</b>
<b>URZĄDZENIA POMOCNE DLA OPIEKUNÓW OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH</b> .....	19
<b>KULINARIA</b> .....	<b>22</b>
<b>FAWORKI</b> .....	22
<b>PĄCZKI</b> .....	23

## Urząd rozliczy Twój PIT. Co z ulgą i 1%?

Autor: Beata Dązbłaż, Źródło: inf. własne, e-pity.pl

**W tym roku Krajowa Administracja Skarbowa (KAS) po raz pierwszy przygotowuje za nas zeznanie podatkowe za 2018 rok. PIT-37 i PIT-38 dostępne będą w Internecie. Jak poruszać się w nowej rzeczywistości, aby nie popełnić błędu przy rozliczeniu podatkowym? Jak skorzystać z ulg i przekazać 1%?**

### **„Twój e-PIT” – nowa usługa w Internecie**

15 lutego br. zostanie uruchomiona przez KAS na portalu [podatki.gov.pl](http://podatki.gov.pl) nowa usługa „Twój e-PIT”. Dostępna będzie do 30 kwietnia 2019 r.

W tym roku dotyczyć ona będzie: PIT-37 i PIT-38.

Od 15 lutego 2020 r. obejmie także: PIT-36, PIT-36L lub PIT-28 – dla osób fizycznych prowadzących pozarolniczą działalność gospodarczą.

### **Jakie informacje będą zawarte w usłudze „Twój e-PIT”?**

Będzie to automatycznie przygotowane Twoje roczne zeznanie podatkowe. Nie musisz więc składać żadnego wniosku ani przynosić dokumentów do urzędu skarbowego. Będzie ono zawierać wyłącznie te dane, które posiada administracja skarbową:

- informacje od pracodawców,
- dane z ubiegłorocznych zeznań dotyczące ulg
- czy informacje o organizacji pożytku publicznego, której przekazałeś 1% podatku rok wcześniej.

### **Jak skorzystać z usługi „Twój e-PIT”?**

1. Na portalu [podatki.gov.pl](http://podatki.gov.pl) wybierz „Twój e-PIT”.
2. Uwierzytelnij się, wpisując dane: PESEL (albo: NIP i datę urodzenia); kwotę przychodu z deklaracji za 2017 r.; kwotę przychodu z jednej z informacji od pracodawców (np. PIT-11) za rok 2018. Możesz też użyć profilu zaufanego, jeśli go posiadasz.
3. Sprawdź swoje dane.
4. Jeśli nie chcesz wprowadzać do zeznania żadnych zmian, zaakceptuj je i pobierz ze strony Urzędowe Poświadczenie Odbioru (UPO).
5. Zeznanie będzie przygotowane dla podatnika indywidualnie. Jeśli chcesz zmienić sposób rozliczenia na wspólny z małżonkiem lub np. jako osoba samotnie wychowująca dzieci, po zalogowaniu do usługi musisz wybrać odpowiednią opcję.
6. Możesz dokonać innych zmian: zmienić organizację, której przekazesz 1% podatku, zmienić rodzaj ulgi, z której chcesz skorzystać za 2018 r., dodać inne dane, jak np.: odliczenia darowizny na cele krwiodawstwa, kultu religijnego, wydatki na cele rehabilitacyjne.
7. Możesz odrzucić przygotowany PIT i rozliczyć się samodzielnie w innej formie. Wtedy Twój e-PIT nie będzie brany przez urząd pod uwagę.
8. Po wprowadzeniu zmian w rozliczeniu zaakceptuj je i wyślij oraz pobierz UPO.
9. Resort finansów będzie oferował pomoc w przypadku pytań dotyczących rozliczenia ([telefonicznie, e-mailowo czy podczas czatu z konsultantem](#)).

**Uwaga!** Jeśli nie zrobisz nic, Twoje rozliczenie 30 kwietnia br. zostanie uznane za złożone w formie przygotowanej przez KAS.

**Ważne!** Zeznanie podatkowe za 2018 rok można złożyć do urzędu skarbowego w tradycyjnej formie papierowej.

### Odliczanie ulgi rehabilitacyjnej

- Uruchomienie usługi „Twój e-PIT”, polegającej na przygotowaniu przez urząd skarbowy zeznania PIT-37 za 2018 r., nie wpływa na sposób rozliczenia ulgi rehabilitacyjnej za ten rok.
- Ulga rehabilitacyjna rozliczana jest na dotychczasowych zasadach, co oznacza, że osoby, które będą chciały z niej skorzystać i są do tego uprawnione będą musiały samodzielnie wypełnić w zeznaniu podatkowym pozycje dotyczące tego odliczenia (poz. 19 załącznika PIT/O, a w przypadku łącznego opodatkowania dochodów małżonków odpowiednio poz. 19 lub 20).
- Jeżeli podatnik skorzysta z usługi „Twój e-PIT”, wpisane przez niego kwoty w wyżej wymienionych pozycjach zostaną (przez system) uwzględnione w zeznaniu. Podatnik nie musi sam ich przenosić ani obliczać należnego podatku.
- Osoby z niepełnosprawnością rozliczające się za ubiegły rok przede wszystkim powinny pamiętać o poprawności dokonanych odliczeń, a co za tym idzie – zwrócić szczególną uwagę na rodzaj poniesionych wydatków, ich udokumentowanie oraz posiadanie wymaganych dokumentów potwierdzających niepełnosprawność.

### Przekazywanie 1% podatku na organizację pożytku publicznego

- Podobnie jak w przypadku ulgi rehabilitacyjnej, uruchomienie usługi „Twój e-PIT” nie wpływa na możliwość przekazania 1% podatku dla organizacji pożytku publicznego (OPP).
- Wzorem lat ubiegłych, podstawą przekazania 1% podatku dla OPP jest wniosek podatnika zawarty w zeznaniu (w tym w PIT-37) albo oświadczeniu PIT-OP.

Jeśli w zeszłym roku **przekazałaś/-eś 1%** organizacji OPP:

- Po wejściu w „Twój e-PIT” znajdziesz dane organizacji, którą wsparłaś/-eś 1% podatku w zeszłym roku. Wyświetli się jej KRS oraz nazwa, jeśli ta organizacja dalej jest uprawniona do pobierania 1%. [Pełny wykaz takich OPP znaleźć można na stronie Narodowego Instytutu Wolności.](#)
- Możesz zostawić tę samą organizację lub zmienić ją. Możesz też zaznaczyć pole ze zgodą na przekazanie Twoich danych organizacji. Możesz zmieniać i weryfikować wszystkie dane zawarte w polach związanych z 1%. Kwota 1% zaktualizuje się automatycznie wraz ze zmianą kwoty podatku.
- Jeśli nic nie zrobisz, i tak przekażesz 1% tej samej organizacji, co w zeszłym roku, jeśli jest ona nadal w wykazie OPP.

Jeśli w zeszłym roku **nie przekazałaś/-eś 1%** podatku żadnej organizacji:

- Pola dotyczące 1% w „Twój e-PIT” będą puste.
- System z automatu nie wskaże Ci organizacji OPP – musisz wybrać ją sam(a).
- Pole, w którym wybieramy organizację pożytku, znajdzie się obok naszych najważniejszych danych i będzie mocno widoczne.
- Aby wskazać KRS wybranej organizacji, musisz wybrać opcję „Wybieram Organizację Pożytku Publicznego”.

[Więcej szczegółowych pytań i odpowiedzi znajdziesz na stronie podatki.gov.pl.](#)

**Ważne!** PIT-OP dalej możesz złożyć w urzędzie skarbowym w wersji papierowej. Jest to specjalny PIT dla emerytów i rencistów, rozliczanych przez organy rentowe, który pozwala na wskazywanie organizacji pożytku i przekazanie 1% bez konieczności rozliczania podatku.

#### **Termin zwrotu podatku**

- 45 dni – dla deklaracji składanych elektronicznie, po 15.02.2019 r.
- 3 miesiące – dla deklaracji składanych w innych formach.

#### **Nowa kwota wolna od podatku**

W 2018 r. zmieniła się wartość kwoty wolnej od podatku – wynosi 8001 zł, w efekcie tego kwota zmniejszająca nasz podatek będzie wyższa – wynosi 1440 zł. Więcej podatników skorzysta z podwyższonej kwoty odliczanej od podatku, dotyczy to wszystkich, których roczny dochód nie przekracza 13 tys. zł (w zeszłym roku było to 11 tys. zł). Powyżej tej kwoty dochodu stosowana jest tradycyjna kwota zmniejszająca podatek – 556,02 zł.

#### **Wyższe kwoty wynagrodzeń i świadczeń zwolnionych z podatku PIT**

Podniesione zostały kwoty, których nie trzeba rozliczać w PIT.

Wyższe limity obejmują m.in.:

- zapomogi otrzymane w przypadku indywidualnych zdarzeń losowych, klęsk żywiołowych, długotrwałej choroby lub śmierci:
  - z funduszu socjalnego, zakładowego funduszu świadczeń socjalnych, z funduszy związków zawodowych lub zgodnie z odrębnymi przepisami wydanymi przez właściwego ministra – niezależnie od ich wysokości,
  - z innych źródeł – do wysokości nieprzekraczającej w roku podatkowym kwoty 6000 zł,
- świadczenia otrzymywane przez emerytów lub rencistów w związku z łączącym ich uprzednio z zakładem pracy stosunkiem służbowym, stosunkiem pracy lub spółdzielczym stosunkiem pracy, w tym od związków zawodowych, do wysokości nieprzekraczającej w roku podatkowym kwoty 3000 zł,
- świadczenia, które nie są finansowane z zakładowego funduszu świadczeń socjalnych, otrzymane od pracodawcy z tytułu objęcia dziecka pracownika opieką sprawowaną przez dziennego opiekuna lub uczęszczania dziecka pracownika do żłobka, klubu dziecięcego lub przedszkola, do wysokości nieprzekraczającej miesięcznie kwoty 1000 zł na każde dziecko,
- zapomogi otrzymane w przypadku indywidualnych zdarzeń losowych, klęsk żywiołowych, długotrwałej choroby lub śmierci:
  - z funduszu socjalnego, zakładowego funduszu świadczeń socjalnych, z funduszy związków zawodowych lub zgodnie z odrębnymi przepisami wydanymi przez właściwego ministra – niezależnie od ich wysokości,
  - z innych źródeł – do wysokości nieprzekraczającej w roku podatkowym kwoty 6000 zł,
- wynagrodzenia za udzielanie pomocy służbom państwowym wypłacane z funduszu operacyjnego, o którym mowa w odrębnych ustawach,
- świadczenia otrzymane na podstawie odrębnych przepisów przez członków rodzin zmarłych pracowników oraz zmarłych emerytów lub rencistów, do wysokości nieprzekraczającej w roku podatkowym kwoty 3000 zł,
- wartość świadczeń otrzymanych przez studentów od uczelni, na podstawie odrębnych przepisów, w związku ze skierowaniem przez uczelnię na studenckie praktyki zawodowe,

- świadczenia uzyskane w związku z uczestnictwem w nieodpłatnych szkoleniach z zakresu opieki paliatywnej lub hospicyjnej organizowanych przez organizacje, o których mowa w art. 3 ust. 2 i 3 ustawy o działalności pożytku publicznego, lub organy samorządu zawodowego lekarzy lub pielęgniarek i położnych, mające siedzibę i działające w państwie członkowskim Unii Europejskiej lub innym państwie należącym do Europejskiego Obszaru Gospodarczego albo Konfederacji Szwajcarskiej.

*Podstawa prawna: zmiany w sposobie rozliczania PIT za 2018 r. reguluje Ustawa o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz. U. z 2018 r. poz. 2126).*

## Opiekunowie mają problem w dostępie do świadczenia pielęgnacyjnego, gdy wygasa orzeczenie

Autor: Karolina Kropiwiec (PAP) niepełnosprawni.pl

### **Opiekunowie osób z niepełnosprawnościami mają problem w dostępie do świadczenia pielęgnacyjnego, gdy wygasa orzeczenie o niepełnosprawności ich podopiecznego – podnosi Rzecznik Praw Obywatelskich. W piśmie do MRPiPS sygnalizuje potrzebę zmiany przepisów.**

Zastępca RPO Stanisław Trociuk w piśmie do minister rodziny, pracy i polityki społecznej Elżbiety Rafalskiej tłumaczy, że chodzi o problem rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnością, których prawo do świadczenia pielęgnacyjnego ustaje, bo upływa termin ważności orzeczenia o niepełnosprawności podopiecznego. RPO zwraca uwagę, że kiedy opiekunowie ci czekają na wydanie kolejnego orzeczenia, pozostają poza wsparciem finansowym państwa.

Zgodnie z ustawą o świadczeniach rodzinnych, osoba ubiegająca się o świadczenie pielęgnacyjne musi przedstawić niezbędne dokumenty, w tym orzeczenie o niepełnosprawności. Jeśli wniosek nie zawiera wszystkiego, co trzeba, organ wyznacza termin do 30 dni na ich uzupełnienie.

Niedotrzymanie terminu oznacza pozostawienie wniosku o świadczenie bez rozpatrzenia.

### **„Nie do pogodzenia z poczuciem sprawiedliwości”**

Zdaniem Stanisława Trociuka, z tych właśnie przepisów wynika problem opiekunów.

„Zasadniczo w postępowaniu przed organami administracyjnymi są oni jedyną stroną, w związku z czym bezpośrednio po wydaniu orzeczenia mogą je przedłożyć – wtedy termin załatwienia sprawy o świadczenie pielęgnacyjne nie jest zagrożony” – pisze zastępca RPO.

Zastępca RPO zwraca uwagę, że inaczej jest jednak, gdy sprawa dot. niepełnosprawności trafia na etap postępowania sądowego. „W nim stroną jest zarówno opiekun/rodzic, jak i organ odwoławczy. Jeżeli nawet sąd I instancji szybko wyda wyrok korzystny dla wnioskodawcy, to druga strona może go zaskarżyć. Jeśli zatem po wydaniu wyroku wnioskodawca natychmiast złoży wniosek o przyznanie świadczenia pielęgnacyjnego, to w przypadku złożenia przez wojewódzki zespół ds. orzekania o niepełnosprawności już tylko samego wniosku o uzasadnienie wyroku, z przyczyn od siebie niezależnych opiekun/rodzic nie jest uzupełnić wniosku w terminie 30 dni” – tłumaczy zastępca RPO.

W jego ocenie „nie do pogodzenia z elementarnym poczuciem sprawiedliwości” – z zasadami wyrażonymi w art. 2 Konstytucji i prawem do zabezpieczenia społecznego z art. 67 ust. 2 Konstytucji – jest sytuacja, w której ryzyko opieszałości czy błędności decyzji o niepełnosprawności, a także długotrwałości postępowania sądowego, jest w całości przerzucane na osobę ubiegającą się o świadczenie pielęgnacyjne.



## Potrzebna regulacja

„Celem regulacji konstytucyjnej prawa do zabezpieczenia społecznego jest stworzenie instrumentarium służącego zaspokajaniu niezbędnych potrzeb obywateli. Ustawa realizująca ten cel powinna gwarantować efektywną pomoc dla obywatela” – podkreśla Stanisław Trociuk. Dlatego – jego zdaniem – trzeba wprowadzić regulację gwarantującą wsparcie w takich przypadkach.

W tym kontekście zastępca rzecznika przywołuje rozwiązanie odnoszące się do ubiegania się o zasiłek stały. „Nowelizacja ustawy o pomocy społecznej przewiduje możliwość złożenia przez osobę, która nie ma jeszcze orzeczenia o niepełnosprawności, wniosku o przyznanie tego zasiłku – wraz potwierdzeniem złożenia wniosku o przyznanie świadczenia uzależnionego od niezdolności do pracy albo orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Wtedy postępowanie o prawo do zasiłku stałego zawiesza się do dostarczenia orzeczenia – a na okres zawieszenia taka osoba dostaje zasiłek okresowy” – wskazuje Stanisław Trociuk.

W piśmie do minister Rafalskiej zwraca się o przeanalizowanie problemu i podjęcie stosownych działań. MRPiPS ma 30 dni, by odpowiedzieć na pismo RPO.

## Ogłoszenie o planie wsparcia na 2019 rok

Informacja: MRPiPS

31 stycznia 2019 Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej na podstawie art. 11 w związku z art. 34 ustawy z dnia 23 października 2018 r. o Solidarnościowym Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych (Dz. U. z 2018 r. poz. 2192) ogłosiła roczny plan działania na rzecz wsparcia osób niepełnosprawnych, zwany dalej „planem wsparcia” na 2019 rok.

W 2019 rok planuje się realizację niżej wskazanych programów:

I. Pakiet trzech programów, których celem jest zapewnienie odpowiednich usług opiekuńczych:

1) Opieka wytchnieniowa – program, którego celem jest zapewnienie członkom rodziny (opiekunom) osób niepełnosprawnych alternatywnej formy czasowej opieki. Program wsparcia członków rodziny w opiece nad:

- osobą niepełnosprawną z orzeczoną znacznym stopniem niepełnosprawności oraz
- dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji.

2) Usługi opiekuńcze dla osób niepełnosprawnych – program, którego celem jest:

- zapewnienie wsparcia osobom niepełnosprawnym w formie usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych,
- rozszerzenie przez gminy oferty usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób niepełnosprawnych posiadających orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności w wieku do 75 roku życia,
- poprawa dostępności do usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych.

3) Opieka nad osobami niepełnosprawnymi – program wsparcia osób niepełnosprawnych pozostających pod opieką. W ramach programu realizowane będą zadania w zakresie zwiększenia dostępności usług opiekuńczych, specjalistycznych usług opiekuńczych i innych usług krótkotrwałych (tzw. instrumenty wsparcia).

II. Pakiet trzech programów pn. „Mój dom”, których nadrzędnym celem jest zapewnienie odpowiednich warunków mieszkaniowych dla osób niepełnosprawnych tj.:

- 1) Centra Opiekuńczo-Mieszkalne – program wsparcia dorosłych osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi poprzez: • umożliwienie im korzystania z systemu środowiskowego wsparcia i zwiększenie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym oraz • zapewnienie opieki i specjalistycznych usług dostosowanych do potrzeb osób dorosłych, a także oferty krótko-terminowych usług całonocnych w centrach opiekuńczo-mieszkalnych.
- 2) Budynki bez barier – program wsparcia osób niepełnosprawnych o przeciętnych i niskich dochodach. Celem Programu jest: • bezzwrotne dofinansowanie na pokrycie części wydatków związanych z dostępnością architektoniczną budynków wielorodzinnych, • możliwość przystosowania istniejących budynków mieszkalnych wielorodzinnych poprzez likwidację barier architektonicznych (tj. budowa pochylni, podjazdów, dofinansowanie do budowy wind etc.).
- 3) Mieszkania bez barier – program dopłat do najmu mieszkania dla osób niepełnosprawnych oraz dofinansowania kosztów dostosowania lub wyposażenia mieszkań do potrzeb osób niepełnosprawnych. Celem Programu jest: • zaspokajanie potrzeb mieszkaniowych osób niepełnosprawnych oraz dostosowanie mieszkań do ich typu niepełnosprawności.

III. Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej – wprowadzenie usługi ukierunkowanej na umożliwienie osobom niepełnosprawnym prowadzenia niezależnego życia.

IV. Specjalne świadczenia medyczne Narodowego Funduszu Zdrowia dla osób niepełnosprawnych z zakresu rehabilitacji oraz dostępu do wyrobów medycznych.

V. Dostępne parki narodowe – finansowanie likwidacji barier i udostępnienia dla osób niepełnosprawnych 8 parków narodowych, celem zapewnienia im realnej możliwości do turystyki i aktywności fizycznej.

VI. Działania cyfrowe – m. in. dostosowanie stron lub aplikacji internetowych w ramach jednego punktu dostępu do informacji i e-usług państwa oraz wsparcie działań umożliwiających dostęp osób niepełnosprawnych do usług dostępu do szybkiego internetu.

Warunkiem realizacji każdego z wyżej wskazanych programów będzie tryb naboru wniosków lub tryb otwartego konkurs ofert. Zgodnie z art. 13 oraz art. 14 ww. ustawy o Solidarnościowym Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych tryb naboru wniosku oraz tryb otwartego konkurs ofert dokonywany jest przez ministra właściwego do spraw zabezpieczenia społecznego, właściwego ministra lub Narodowy Fundusz Zdrowia. Natomiast tryb nabór wniosków, w odniesieniu do jednostek samorządu terytorialnego, dokonywany jest przez wojewodów, którzy sporządzają i przekazują listy rekomendowanych wniosków ministrowi właściwemu do spraw zabezpieczenia społecznego lub właściwemu ministrowi.

W 2019 roku przychody Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych z tytułu obowiązkowej składki na Fundusz, w ramach których ponoszone będą koszty realizacji ww. programów, planowane są w wysokości 647 mln zł.



## Rekordowy budżet PFRON. Ponad miliard złotych trafi do samorządów

Autor: Mateusz Różański, fot. Magdalena Dąbek



**5,53 mld złotych – takim budżetem dysponuje w tym roku PFRON. To o blisko pół miliarda więcej niż w 2018 r. Ponad miliard złotych trafi do województw i powiatów na wspieranie osób z niepełnosprawnością.**

- Chcemy pokazywać te dobre rzeczy, które osoby z niepełnosprawnością robią, i wspomagać ich mocne strony. Taka jest idea rządu, by kompleksowo wspierać osoby z niepełnosprawnością – mówiła Marlena Małag (na zdj.), nowa prezes PFRON, podczas zorganizowanego 8 lutego 2019 r. spotkania dla dziennikarzy w siedzibie Funduszu.

Temu kompleksowemu wsparciu służą realizowane przez PFRON programy prozatrudnieniowe i aktywizujące, ale też środki, które trafiają z Funduszu do władz samorządowych, a z których finansowane są m.in. turnusy rehabilitacyjne czy likwidacja barier. W tym roku tych pieniędzy będzie jeszcze więcej.

### **W samorządach o 100 mln zł więcej**

- W tym roku ponad miliard złotych przekazujemy z PFRON do samorządów wojewódzkich i powiatowych na różnego rodzaju zadania związane z rehabilitacją społeczną – powiedział podczas spotkania Krzysztof Michałekiewicz, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. – Będzie to o 100 milionów złotych niż w roku 2018.

Minister Michałekiewicz wskazał, że to samorzady są głównym partnerem PFRON w realizacji zadań na rzecz osób z niepełnosprawnością. Także tych finansowanych z [Solidarnościowego Funduszu](#)

[Wsparcia](#), który w tym roku rozporządzać będzie kwotą ok. 650 mln zł, a w przyszłym – ponad 2 mld zł.

Ponadto, jak poinformował Krzysztof Michałkiewicz, ok. 200 mln zł trafi do samorządów w ramach programu „Za życiem”. Zwiększyć mają się też nakłady na warsztaty terapii zajęciowej i zakłady aktywności zawodowej.

### **Bardziej „Aktywny samorząd”**

Wzrost wydatków PFRON najlepiej widać na przykładzie [programu „Aktywny samorząd”](#), na który nakłady wzrosły ze 108 mln do 146 mln zł.

- Ewaluacja programu „Aktywny samorząd” była efektem przeprowadzonych przez nas badań – powiedziała Dorota Habich, zastępca prezesa PFRON ds. programowych. – Wśród spontanicznie zgłaszanych potrzeb i obszarów, które w ocenie osób z niepełnosprawnościami wymagają największego wsparcia, były mieszkalnictwo i samodzielne życie. Te potrzeby zostały ujęte w innych programach rządu (m.in. w planie działań finansowanych z Solidarnościowego Funduszu Wsparcia – przyp. red.).

Wiceprezes Habich wśród wskazanych w badaniach potrzeb osób z niepełnosprawnością wymieniła także te związane z dostępem do nowoczesnych technologii i wsparciem mobilności. Stąd też w programie pojawiła się m.in. możliwość uzyskania dofinansowania do zakupu skutera elektrycznego czy zdobycia prawa jazdy i dostosowania auta przez osobę głuchą.

Według przewidywań Zarządu PFRON, że w tym roku z „Aktywnego samorządu” wsparcie otrzyma 30 tys. osób, czyli o 7 tys. więcej niż w roku ubiegłym.

### **Skąd w PFRON więcej pieniędzy?**

Jak przekazał uczestnikom spotkania Tomasz Maruszewski, zastępca prezesa PFRON ds. finansowych, tegoroczny wyższy budżet Funduszu to efekt większych o 400 mln zł przychodów z tzw. kar na PFRON, czyli pieniędzy wpłacanych przez pracodawców niespełniających wymogów dotyczących zatrudnienia osób z niepełnosprawnością.

Co ciekawe, więcej o 170 mln zł trafi do pracodawców zatrudniających osoby z niepełnosprawnością. W sumie w tym roku na ten cel zostanie przeznaczonych 3,321 mld zł, co stanowi ok. 60 proc. budżetu PFRON.

## **Wsparcie finansowe dla matek EWK**

Autor: Beata Dązbłaż, - niepełnosprawni.pl

**Do końca stycznia minister rodziny, pracy i polityki społecznej, Elżbieta Rafalska, przedstawi założenia programu, w ramach którego osoby opiekujące się niepełnosprawnym dzieckiem, a pobierające wcześniejszą emeryturę, tzw. EWK dostaną wsparcie finansowe.**

- Zgodnie z mapą drogową, jednym z programów, który będzie finansowany w tym roku w ramach Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych, będzie wsparcie dla osób lub opiekunów osób niepełnosprawnych pobierających wcześniejszą emeryturę, tzw. EWK – zapewnił na posiedzeniu sejmowej Komisji ds. Petycji 17 stycznia 2019 r. Michał Pelczarski, dyrektor Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych.

Miał on uzupełnić odpowiedź Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPiPS) na dezyderat Komisji w sprawie świadczeń dla opiekunów osób z niepełnosprawnością od urodzenia oraz w sprawie osób pobierających tzw. emeryturę EWK i ich dzieci.

- Jesienią zostały zakończone prace Międzyresortowego Zespołu ds. Opracowania Systemu Orzekania o Niepełnosprawności oraz Niezdolności do Pracy i raport został przekazany do MRPiPS, a przez nas do kancelarii prezesa Rady Ministrów. Trwa jego intensywne analizowanie oraz prace nad planem działania w ramach Solidarnościowego Funduszu Wsparcia, który zostanie ogłoszony do końca stycznia – mówił Michał Pelczarski.

### Co dalej z reformą orzekania?

Posłanka Urszula Augustyn (PO) wyraziła wątpliwości, czy do końca obecnej kadencji Sejmu zostanie ogłoszony projekt dotyczący orzecznictwa.

- Różne grupy domagają się świadczeń, a my utykamy na jednym raporcie.

- Co takiego tajemniczego jest w tym projekcie, że nie możemy się dowiedzieć, co on zawiera? Dlaczego nie trwa nad nim publiczna debata? – pytał z kolei poseł Sławomir Piechota (PO), przewodniczący Komisji ds. Petycji. – Czy pan może przedstawić nam ten projekt?

- Nie ma takiej decyzji i zgody obecnie na to. Na pewno będzie on jednak poddany szerokim konsultacjom – zapewniał Michał Pelczarski.

Wspomniał także, że trwają przygotowania drugiego, oddzielnego systemu, obok systemu orzekania, a mianowicie systemu ds. osób niesamodzielných, który dotyczy dużo szerszej kategorii odbiorców niż osoby z niepełnosprawnością.

Komisja ds. Petycji nie przyjęła odpowiedzi resortu pracy i skierowała całość prac nad oboma petycjami do sejmowej Komisji Polityki Społecznej i Rodziny.

## Opiekun w szpitalu bez opłat tylko w szczególnych przypadkach

Autor: Beata Dązbłaż [niepelnosprawni.pl](http://niepelnosprawni.pl)

### **Brak opłat za pobyt w szpitalu opiekunów dzieci i osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz podkreślenie ich prawa do dodatkowej opieki pielęgnacyjnej w tym czasie akcentuje nowelizacja ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta.**

30 stycznia 2019 r. została ona skierowana do pierwszego czytania w sejmowej Komisji Zdrowia. Nowelizacja podkreśla, że z tytułu opieki sprawowanej nad dzieckiem lub osobą ze znacznym stopniem niepełnosprawności w szpitalu, rodzice i opiekunowie nie mogą być obciążani opłatą. Wyjątkiem są tutaj: posiłki, używanie pościeli czy dodatkowe łóżko.

### **Doprecyzowanie katalogu**

Ustawodawca podkreśla, że prawo pacjenta do dodatkowej opieki pielęgnacyjnej przysługuje już obecnie. Ta dodatkowa opieka nie dotyczy udzielania świadczeń zdrowotnych, ale rozumie się przez nią także prawo do pobytu w szpitalu z dzieckiem lub osobą z niepełnosprawnością jego opiekuna faktycznego lub przedstawiciela ustawowego.

Zatem katalog praw pacjenta nie został poszerzony, a jedynie doprecyzowany poprzez dodanie do niego właśnie dzieci i osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Ustawodawca podkreśla, że ta propozycja jest także spójna z ustawą z 9 maja 2018 r. o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Z danych Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że w szpitalach przebywa 1,5 mln dzieci rocznie, natomiast NFZ nie posiada danych dotyczących liczby osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, które przebywają w szpitalach.

## Skorzystaj z Pomocnego Oka!

Informacja: Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego

Jest to bezpłatna usługa oferująca zdalną pomoc dla osób z dysfunkcją wzroku. Do dyspozycji użytkowników oddajemy wersję przeglądarkową oraz aplikacje mobilne dla systemów iOS oraz Android. Za pomocą kamery w komputerze, telefonie czy tablecie Pomocne Oko pozwoli na uzyskanie informacji, która inaczej jest niedostępna, np. graficzne, nieopisane elementy na stronach internetowych, rozkłady jazdy na przystankach, dokumenty papierowe, inne informacje wizualne itp. Aplikacja w prosty sposób pozwala na połączenie z konsultantem, a pomoc może być świadczona na wiele sposobów: z wykorzystaniem połączenia głosowego, połączenia wideo, połączenia audio-wideo i chatu tekstowego.

Oprócz tego możliwe jest również przesyłanie plików, udostępnianie ekranu, a także udostępnianie komputera, o ile użytkownik posiada odpowiednie oprogramowanie.

Konsultanci Pomocnego Oka są do dyspozycji od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00, gdyż tę funkcję pełnią zaufane i przeszkolone osoby jako dodatkowe zadanie przy okazji swojej pracy lub współpracy z rekomendującym podmiotem. Aby móc skorzystać z usługi, należy się zarejestrować, a następnie zalogować się na stronie: <https://www.pomocneoko.firr.org.pl/> lub w aplikacji mobilnej.

Aplikację mobilną można pobrać pod poniższymi linkami:

Dla systemu iOS <https://itunes.apple.com/pl/app/pomocne-oko/id1422727374?mt=8>

Dla systemu Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.akra.pomocneoko>

Źródło: <http://firr.org.pl/aktualnosci/skorzystaj-z-pomocnego-oka-4111/>

## ZDROWIE

### Ach, śpij kochanie!

Autor: Patrycja Rokicka

Czy wiecie, że statystycznie przesypiamy jedną trzecią naszego życia? Można by pomyśleć, że tracimy cenne godziny, a przecież tyle jest do zrobienia: ciekawy projekt, niedokończona prezentacja, setki nieobejrzanych filmów czy kolejny level w grze komputerowej... Czy sen to zwykła strata czasu? Czasu, który dla każdego kiedyś się skończy...

Nic bardziej mylnego!

Sen to najlepsze lekarstwo na zachowanie dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego, idealne antidotum na zmęczenie, regenerację organizmu oraz zmagazynowanie sił przed okresami aktywności. Sen to również wspaniały kosmetyk, w trakcie snu odbudowują się komórki naszej skóry, dzięki czemu wyglądamy młodo i zdrowo.

Naukowcy z Uniwersytetu Wisconsin-Madison odkryli nieznanego do tej pory mechanizm regeneracji mózgu. Okazało się, że podczas snu powstają nowe komórki mózgowe, które zastępują te, które już obumarły ([www.focus.pl/artykul/sen-pomaga-odbudowac-mozg](http://www.focus.pl/artykul/sen-pomaga-odbudowac-mozg)). W trakcie snu nasz mózg może odpocząć, przetworzyć nagromadzone sytuacje i doznania, niepotrzebne wyrzucić, a te cenne posegregować i skrzętnie dla nas przechowywać. Prześpij się z tym problemem niejednokrotnie słyszymy od bliskich. Ta dobra rada jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki przynosi poranne ukojenie, genialne rozwiązania, nową nadzieję, ciekawe pomysły, a czasem odkrycia na miarę tablicy pierwiastków Dimitrija Mendelejewa.

### Fazy snu

Czy wiecie, że podczas nocnego snu przechodzimy przez jego kolejne fazy? W ciągu nocy na nasz sen składają się 4 różne, powtarzające się fazy plus ostatnia kończąca go, tzw. faza REM (Rapie Eye Movement - szybkie ruchy oczu).

Pierwsza faza jest fazą najłagodniejszą, przejściową, podczas niej zapadamy w sen. Druga faza trwa ok. 10-20 minut i traktowana jest za początek snu. Fazy 3 i 4 trwają ok. 40-50 minut i uważane są za głęboki sen. Po 4 fazie, nasz sen powraca do fazy drugiej, a następnie przechodzi do fazy REM - fazy z marzeniami sennymi, która trwa ok. 90 minut. To właśnie podczas niej mamy prorocze sny, senne wizje, obserwujemy otaczający nas świat w naszym umyśle. Podczas jednego snu faz REM może być kilka.

To, o czym śnimy podczas Rapid Eye Movement, jest ściśle związane z naszymi przeżyciami na jawie oraz ukrytymi pragnieniami. Osoby samotne często marzą o spotkaniu partnera i miłości, osoby zapracowane o ekscytujących podróżach i wakacjach. Kiedy w naszym życiu zabraknie czasu dla znajomych czy rodziny, spotykamy ich we śnie. Podczas snu rekompensujemy sobie fizyczne i psychiczne ograniczenia, osoby słabe i chorowite we śnie żyją jak zdrowi, silni ludzie, osoby ciche i nieśmiałe bez problemu nawiązują nowe znajomości. Sny dają nam możliwość przeżycia niezwykłych podróży w czasie i przestrzeni, dzięki nim możemy np. sobie polatać.

### Rady na dobry sen

1. Regularność - nasz organizm lubi regularność, dlatego dobrze jest kłaść się spać i wstawać o tej samej porze.
2. Odpowiednia temperatura - warto zadbać o właściwą temperaturę powietrza w naszej sypialni. Najlepiej śpi się w temp. 18-20 stopni C.
3. Świeże powietrze - przed położeniem się spać zawsze przewietrzajmy sypialnię, świeże powietrze jest gwarancją dobrego, spokojnego snu.
4. Łóżko tylko do spania - łóżko powinno kojarzyć się naszemu mózgowi tylko z miejscem przeznaczonym do snu, dlatego zrezygnujmy z jedzenia w łóżku, oglądania telewizji czy czytania. Łóżko powinno być wygodne i duże, takie które pozwala na swobodne rozprostowanie się.
5. Komórka i tablet zostają za drzwiami - urządzenia elektroniczne powinny mieć zakaz wstępu do naszej sypialni w porze układania się do snu. Gdy idziemy spać, zapomnijmy o poczcie elektronicznej, portalach społecznościowych czy telefonach od/do znajomych.
6. Nie objadajmy się przed snem - kolację dobrze jest zjeść 3-4 godziny przed pójściem spać, wówczas nasz organizm nie będzie musiał pracować, by strawić kolację, tylko spokojnie przejdzie do fazy spoczynku.



7. Rytuały przed snem - dobrze jest wypracować stałe, powtarzające się, relaksujące nas rytuały, które przygotowują nas do dobrego snu, takie jak: ciepła kąpiel z dodatkiem aromatycznych olejków czy chwila z muzyką relaksacyjną.
8. Medytacja - przed snem warto oczyścić swój umysł z problemów dnia powszedniego, wykorzystując dobroczynne właściwości medytacji, która pomoże rozluźnić się, wyciszyć i odprężyć. Na lepszy sen warto sięgnąć po Trening Autogenny Schultza zaliczany do najskuteczniejszych metod relaksacyjnych.
9. Suplementacja - problemy ze snem mogą być skutkiem niskiego poziomu melatoniny w organizmie, który zaczyna spadać po 55 roku życia. Bezsenność może być również wynikiem ubytków witamin z grupy B - głównie witaminy B6, B12, kwasu foliowego, które wspomagają prawidłową pracę układu nerwowego. Warto zatem zadbać o odpowiednią suplementację.

### Menu na dobry sen

To, co jemy przed snem, ma ogromny wpływ na jego jakość. Wieczorne zachcianki często przyczyniają się do problemów z zasypianiem, wybudzania się w środku nocy czy bezsenności. Podczas snu nasz organizm się regeneruje, dlatego niezbędne jest dostarczenie mu dobrej energii oraz odżywczych składników, które wspomogą ten proces. Nigdy nie rezygnujmy z kolacji, postarajmy się jednak by była wartościowa i lekkostrawna. Unikajmy obfitych, ciężkostrawnych, wzdymających potraw. Zamiast jajecznicy na boczku, smażonej z cebulą kielbasy, zjedźmy rybę z warzywami przygotowaną na parze czy lekką sałatkę. Dobrym menu na kolację są gotowane, rozgrzewające żołądek warzywne zupy, pieczone lub grillowane warzywa, koktajle warzywne oraz kasze i brązowy ryż. Przed snem unikajmy alkoholu i kofeiny, a więc zrezygnujmy z lampki wina, czarnej herbaty oraz kawy. Warto wspomóc się ziołowymi herbatkami z rumianku, mięty, melisy czy lawendy.

### Drzemka

Krótką 20-30-minutowa drzemka w ciągu dnia przynosi znaczne korzyści naszemu organizmowi. Regularne drzemanie przyczynia się do lepszego samopoczucia, poprawy koncentracji, przywraca energię i siły witalne. Podczas drzemki dochodzi do obniżenia poziomu kortyzolu - hormonu stresu oraz do wydzielania się endorfin - hormonów szczęścia. Drzemka zalecana jest osobom pracującym zawodowo i uczącym się. Dwadzieścia minut snu przywraca produktywność, zwiększa efektywność, utrwala nabytą wiedzę i nowe wiadomości. Firmy XXI wieku, inwestując w swoich pracowników oraz w swój zysk, tworzą dla zatrudnionych strefy relaksu i komfortu, m.in. takie w których w trakcie pracy można udać się na krótką drzemkę.

Żeby nie zakłócić nocnego wypoczynku, na drzemkę najlepiej udać się w godzinach pomiędzy 13-tą a 16-tą, starajmy się nie przedłużać optymalnego czasu. Ważne jest, żeby wyłączyć telefon, by nikt i nic nie zakłóciło nam smacznego drzemanie. Drzemkę w ciągu dnia ucinali sobie wielcy tego świata, m.in. Napoleon, Albert Einstein, Leonardo da Vinci. Winston Churchill, udając się na drzemkę, mówił: Nie myśl, że wykonasz mniej pracy, śpiąc w ciągu dnia. To głupi pogląd ludzi bez wyobraźni. Będziesz mógł dokonać więcej. Masz dwa dni w jednym.

### Na zakończenie

Jeśli chcemy przez długie lata cieszyć się dobrym zdrowiem, powinniśmy przesypiać w nocy co najmniej 6 godzin, najlepiej by było, gdybyśmy spali od 7 do 8 godzin. Nie zapominajmy również o krótkiej drzemce.

Gdy kogoś naprawdę kochamy, zadbajmy o jego spokojny, dobry sen.

Źródło: Vision. Przewodnik świadomego śnienia, Erin J. Wamsley; Magazyn Hebe 01-30.11.2018; Magazyn Tesco Zima 2018

## Raport o zdrowiu Polaków: najdłużej żyje się na Podkarpaciu

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

**Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego oraz Państwowy Zakład Higieny opracowali raport na temat zdrowia Polaków i długości ich życia. Żyjemy dłużej, ale wciąż zbyt mała jest świadomość, jak duży wpływ na swoje zdrowie mamy my sami. Najdłużej żyją mieszkańcy Podkarpacia, a najkrócej – w Łódzkiem.**

Według ostatnich danych GUS, w roku 2017 przeciętna długość życia mężczyzn wynosiła 74 lata, a kobiet była o 7,8 roku dłuższa i wynosiła 81,8 lat. Długość życia mieszkańców Polski systematycznie wydłuża się po roku 1991 i do roku 2017 zwiększyła się w przypadku mężczyzn o 8,1 roku, a w przypadku kobiet o 6,5 roku.

### Układ krążenia i nowotwory

Największym zagrożeniem życia Polaków są od lat choroby układu krążenia, odpowiedzialne w 2016 r. za 43,3 proc. ogółu zgonów. Nowotwory złośliwe są drugą co do częstości przyczyną zgonów w Polsce (25,8 proc. ogółu zgonów w 2016 r.).

- Długość życia Polaków minimalnie się zwiększyła, natomiast długość życia w zdrowiu wyraźnie się zwiększyła. Te dane mogą sugerować, że gorzej radzimy sobie z poważnymi problemami zdrowotnymi, które przyczyniają się do zgonów, natomiast lepiej radzimy sobie z tym lżejszymi chorobami, które ograniczają sprawność – mówił podczas konferencji prof. Bogdan Wojtyniak. – Za przedwczesną umieralność kobiet odpowiadają zdecydowanie nowotwory złośliwe. 40 proc. utraconych lat życia kobiet z powodu przedwczesnej śmierci jest spowodowanych nowotworami złośliwymi. W przypadku mężczyzn – są to choroby serca i naczyń, choroby układu krążenia, tylko nieznacznie mniej nowotwory – mówił Wojtyniak.

Profesor podkreślał też fakt, że niewielki procent (51 proc.) ma świadomość, że ma realny wpływ na stan swojego zdrowia i długość życia. Z drugiej strony, aż 20 proc. uważa, że nie ma żadnego wpływu na stan swojego zdrowia.

### Najdłuższe życie w największych miastach, z wyjątkiem Łodzi

Jak się okazuje, najmniej korzystnym środowiskiem zamieszkania w Polsce są najmniejsze miasta, poniżej 5 tys. mieszkańców, których mieszkańcy żyją najkrócej. Jak pokazują badania, przeciętnie najdłużej żyją mieszkańcy największych miast, z wyjątkiem Łodzi, gdzie mieszkańcy żyją nawet krócej niż mieszkańcy małych miasteczek.

Już od wielu lat mężczyźni najkrócej żyją w województwie łódzkim – w 2017 r. o 3,7 lat krócej niż mieszkający w najlepszym pod względem długości życia województwie podkarpackim, a kobiety w województwach łódzkim i śląskim – obecnie o 2,3 lat krócej niż mieszkanki woj. podkarpackiego. Stan zdrowia ludności stopniowo poprawia się, ale na tle ogółu krajów Unii Europejskiej sytuację należy uznać za jeszcze wciąż niezbyt zadowalającą, twierdzą twórcy raportu. Według szacunków Eurostatu, mężczyźni w Polsce przeżywają w zdrowiu (bez ograniczonej sprawności) 61,3 lat (83 proc. długości życia), a kobiety 64,6 lat (79 proc.).



## Ćwiczenia to najlepszy sposób na groźny tłuszcz trzewny

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

**Odkładający się w jamie brzusznej tłuszcz trzewny zwiększa ryzyko chorób serca i innych poważnych problemów. Na szczęście ćwiczenia fizyczne zmniejszają jego ilość lepiej niż leki.**

Naukowcy z University of Texas Southwestern Medical School (USA) sprawdzili dwa podejścia do próby zmniejszenia ilości ukrytego tłuszczu trzewnego – środki farmakologiczne oraz ćwiczenia.

Badacze zajęli się tym zagadnieniem, ponieważ ten rodzaj otyłości szczególnie zagraża zdrowiu.

- Tłuszcz trzewny oddziałuje na przylegające do niego narządy i na cały organizm. Może wpływać na serce i wątrobę oraz różne organy jamy brzusznej – podkreśla prof. Ian J. Neeland, autor pracy opublikowanej na łamach pisma „Mayo Clinic Proceedings”. – Kiedy w badaniach uwzględnia się tylko wagę czy wskaźnik masy ciała, nie wiadomo, czy stosowane metody odchudzania zmniejszają ilość tłuszczu w całym ciele, czy tylko blisko powierzchni – dodaje badacz.

Autorzy publikacji zwracają uwagę, że aż 40 proc. dorosłych mieszkańców USA cierpi z powodu otyłości. Wyjaśniają też, że tkanka tłuszczowa jest obecnie postrzegana nie tylko jako bierny zapas energii, ale jako aktywny narząd.

### Lepiej ćwiczyć

W przeprowadzonym eksperymencie badacze przez sześć miesięcy mierzyli z pomocą MRI i tomografii komputerowej ilość tłuszczu u ponad 3 tys. osób. Ochotnicy z pierwszym stopniem otyłości wykonywali ćwiczenia nacelowane na redukcję tłuszczu lub przyjmowali odpowiednie leki. Obie interwencje działały, ale skuteczniejsze okazały się ćwiczenia fizyczne.

- Niektórzy ludzie z otyłością zapadają na choroby serca, cukrzycę czy zespół metaboliczny, a inni nie. Nasze badanie sugeruje, że połączenie różnych metod może zmniejszyć ilość tłuszczu trzewnego i potencjalnie zapobiegać tym chorobom – mówi prof. Neeland.

## Urządzenie w formie przystawki do smartfona pozwoli samodzielnie zbadać wzrok

Autor: Łukasz Szewczyk

Mobilny sprzęt okulistyczny pozwala na dotarcie z diagnostyką do wykluczonych, np. osób starszych, wśród których większość posiada wady wzroku. Dzięki niewielkim rozmiarom i przystępnej cenie, urządzenia do samodzielnego badania wzroku pozwalają lepiej dobrać soczewki i okulary, a dzięki temu skuteczniej korygować wadę.



- Podstawową funkcją VisionCheck jest pomiar tzw. niemiarowości oka, dzięki czemu uzyskujemy niezbędne dane pozwalające dobrać szkła do okularów. Urządzenie wyposażone jest też w ramki do pomiaru rozstawu źrenic, co daje jego użytkownikowi możliwość samodzielnego zamawiania okularów przez Internet - mówi agencji informacyjnej Newseria Innowacje Jamiee Neal z EyeQue. Badanie jest możliwe po zamontowaniu urządzenia na smartfonie użytkownika. W sprzedaży dostępne są już rozwiązania służące do diagnostyki wad wzroku przy użyciu telefonu. Jednym z nich jest EyeNetra umożliwiająca badanie refrakcji oka w środowisku rozszerzonej rzeczywistości z dokładnością do 0,35 dioptrii. Rozwiązanie zaprezentowane przez EyeQue na targach CES 2019 w Las Vegas jest jednak mniejsze i wygodniejsze w użyciu. Producent twierdzi, że urządzenie VisionCheck zarekomendowało takie same lub lepsze soczewki albo okulary w przypadku 90 proc. testujących produkt. - Współzałożyciel naszej firmy jest związany ze słynną amerykańską uczelnią MIT, dzięki czemu mamy do dyspozycji opatentowaną przez MIT technologię odwróconego detektora Shacka-Hartmanna, która umożliwiła nam zmniejszenie wymiarów autorefraktometru do rozmiarów urządzenia przenośnego. Wystarczy przymocować go do smartfona i wykorzystać emitowane przez ekran światło. Potrzebna jest tylko niewielka ilość światła, które jest odpowiednio filtrowane, pozwalając na uzyskanie refrakcji - tłumaczy Jamiee Neal. Po przeprowadzeniu badania wyniki prezentowane są w aplikacji mobilnej. W oparciu o nie można zamówić nowe okulary lub soczewki online. Dzięki temu, że urządzenie jest przenośne i poręczne, użytkownik może zapewnić sobie częstsze badanie wady wzroku, dzięki czemu korygowanie wady jest dużo bardziej efektywne i można szybciej reagować na zmiany w rozmiarze dysfunkcji wzroku. Aplikacja dodatkowo przechowuje w chmurze wyniki poszczególnych badań, co umożliwia ich porównywanie. - Parametry wzroku podlegają ciągłym zmianom, a nasze rozwiązanie umożliwi dostęp do znacznie większej ilości badań i źródeł danych, dzięki czemu parametry wykorzystywane do doboru szkieł korekcyjnych będą znacznie dokładniejsze - mówi ekspertka EyeQue. Na rynek trafia coraz więcej mobilnych rozwiązań, które mogą pomóc w leczeniu wad wzroku. Stwarzają one ogromną szansę na dotarcie z diagnozą i leczeniem również do osób starszych. Z badań wykonanych przez American Optometric Association Nursing Home and Geriatric Practice wynika, że niemal wszyscy podopieczni amerykańskich domów opieki mają wadę wzroku. Jednocześnie tylko nieco ponad 12 proc. placówek opieki zatrudnia własnych okulistów, a dowożenie podopiecznych do przychodni jest utrudnione nie tylko z uwagi na logistykę, lecz także na zły stan zdrowia. Rozwiązaniem tego

problemu mogą być właśnie mobilne urządzenia optometryczne, do użycia których nie trzeba nawet adaptować specjalnych pomieszczeń. Tymczasem nawet osoby w pełni sprawne fizycznie odwiedzają okulistę rzadziej, niż trzeba. - *Obecnie standardową praktyką jest odwiedzanie okulisty raz w roku, może raz na dwa lata i te wizyty stanowią jedyne źródło danych, na których przez cały rok opiera się nasza korekcja wzroku. Dzięki nam można teraz badać wzrok w dowolnej chwili, rano, po południu lub w nocy* - przekonuje Jamiee Neal. Urządzenie VisionCheck trafi na rynek w marcu tego roku, w cenie 60 dol.

Według badaczy z Coherent Market Insights, rynek sprzętu optometrycznego osiągnął w 2018 roku wartość niemal 3,3 mld dol i będzie do 2026 roku rósł w średniorocznym tempie na poziomie 5,6 proc.

## TĘCZOWE CIEKAWOSTKI

### Odwiedzamy w Dom Pomocy Społecznej

Hanna Waksberg

We wtorek 19 bm. z Panią Prezes i Andrzejem Krajewskim odwiedziliśmy Dom Pomocy Społecznej przy ul Wójtowskiej 13. Dom ten jest jednostką organizacyjną Miasta Stołecznego Warszawy. Znajduje się w dzielnicy Śródmieście w okolicy ulic Zakroczymskiej i Bonifraterskiej.

Spotkaliśmy się z panią Dyrektorką Małgorzatą Druś. Pani Dyrektorka opowiedziała nam o działalności placówki o usługach na rzecz mieszkańców prowadzonych przez Dział Opiekuńczo-Terapeutyczny, działalności kulturalnej, rekreacyjnej, a także o możliwości korzystania przez mieszkańców ze stałej opieki i wsparcia duchowego (odwiedziny księży, msze święte).

W DPS zatrudniona jest specjalnie przygotowana do pracy z osobami starszymi i niepełnosprawnymi kadra. W ramach różnych projektów DPS współpracuje między innymi z wolontariuszami, młodzieżą szkolną i studencką.

Po spotkaniu z Panią Dyrektorką obejrzelśmy pokoje, świetlice, gabinet rehabilitacji, sale do ćwiczeń, pomieszczenia wyposażone w sprzęt do przeprowadzenia toalety u osób niesamodzielnych. Obiekt bez barier architektonicznych. Muszę przyznać, że podobały mi się pomieszczenia dla pensjonariuszy duże, widne czyste, a personel sympatyczny i z wielką empatią podchodzi do podopiecznych.

Więcej informacji o DPS, jego mieszkańcach znajdziecie na stronie [dpswojtowska.pl](http://dpswojtowska.pl)

### Dyrektor Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych w Tęczy

Hanna Waksberg

W środę 20 lutego br do Ośrodka przy ul Leonarda przyjechał z wizytą Dyrektor Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych Michał Pelczarski.

Na wstępie Pan Dyrektor obejrzał ośrodek i zobaczył naszych podopiecznych ze złożoną niepełnosprawnością niezdolnych do samodzielnej egzystencji.

Następnie odbyło się spotkanie na którym byli przedstawiciele kilku organizacji pozarządowych działających na rzecz osób niepełnosprawnych i przedstawiciele grupy „Zero” opracowującej strategię wsparcia osób niepełnosprawnych - niesamodzielnych ze sprzężoną niepełnosprawnością. W trakcie spotkania poruszono problemy opiekuńcze z jakimi borykają się rodzice dzieci małych i tych już dorosłych, a także o sprawach i trudnościach organizacji prowadzące działalność opiekuńczo – rehabilitacyjną.

## ROZMOWY Z CZYTELNIKAMI

### Urządzenia Pomocne dla Opiekunów Osób Niepełnosprawnych

Hanna Waksberg – Wywiad z Andrzejem Krajewskim

W środę 20 bm. będąc w ośrodku na ul Leonarda rozmawiałam z naszym kolegą Andrzejem Krajewskim ojcem niepełnosprawnej Marty, o problemach rodziców opiekujących się już dorosłymi dziećmi niezdolnymi do samodzielnej egzystencji:

*Z jakimi problemami borykasz się jako rodzic Naszej Podopiecznej*

- Nasze dzieci są coraz większe, cięższe, a my rodzice mamy coraz mniej siły i często nasze kręgosłupy bolą i szybciej następuje ich zwyrodnienie. Wiem coś o tym bo przemieszczając moją córkę Martę nabawiłem się choroby kręgosłupa i teraz muszę korzystać z pomocy lekarskiej i z rehabilitacji. Zacząłem więc interesować się urządzeniami, które odciążą by mój kręgosłup. Jeszcze w zeszłym roku wystąpiłem do WCPR o dofinansowanie zakupu schodolazu – urządzenia ułatwiającego sprowadzenie wózka ze schodów.

*Czy udało Ci się załatwić dofinansowanie i kupić takie urządzenie?*

- Tak kupiłem już, mam w domu jestem bardzo zadowolony już nie muszę nadwyręzać swój kręgosłup sprowadzając wózek z Martą ze schodów.

Oto jak wygląda takie urządzenie:





Schodolaz gąsiennicowy - TR-130 Sano Austria, który pomaga bezpiecznie pokonywać schody osobom poruszającym się na wózkach inwalidzkich. LIFTKAR PTR jest urządzeniem mobilnym, które zostało stworzone specjalnie do pracy na prostych stopniach. Osoby na wózkach inwalidzkich mogą poruszać się bardziej swobodnie na schodach a opiekunowie nie muszą już nadwyręzać kręgosłupów.

To takie proste - wystarczy zwolnić dwie dźwignie aby rozmontować Liftkar PTR na dwie łatwo przenośne części. Liftkar PTR zapewnia wyjątkowo bezpieczne poruszanie się na schodach.

TR-130 Sano Austria

**ZALETY:**

- elektroniczne zabezpieczenie przed przeciążeniem
- system czujników nachylenia
- mikroprocesorowy układ sterowania
- zintegrowany system diagnostyczny
- zasięg do 50 pięter
- dioda wskazująca kierunek ruchu
- 3 prędkości
- 2 udźwigi 130 lub 160 kg

**DANE TECHNICZNE:**

- Waga całkowita: 39 kg
- Waga kolumny : 11 kg
- Waga podstawy: 28 kg



- Maksymalny udźwig (z wózkiem i pasażerem): 130 kg/ 160 kg
- 3 prędkości: 4.5 m/5.5 m/6.5 m
- Maksymalny kąt nachylenia: 35°
- Wysokość: 995 mm
- Szerokość: 672 mm
- Długość podstawy: 980 mm
- Całkowita długość: 1410 mm

Jego dystrybutorem jest firma:

EUROMOBIL Sp. z o.o.

Paprotnia 29, 95-060 Brzeziny tel. 601 703 310 [www.emobil.com.pl](http://www.emobil.com.pl) e-mail: [szymon@emobil.com.pl](mailto:szymon@emobil.com.pl)

O innych problemach z jakimi boryka się Andrzej i jak próbuje je rozwiązywać dowiedziecie się czytając następny numer Tęczowej Gazetki.

## Kulinaria

### Faworki

Winiary - przepisy

Opis przepisu:

**Faworki** to tradycyjne danie niemieckie, litewskie, a także polskie – chrupkie wypieki w kształcie składanych kokardek, najczęściej obsypane cukrem pudrem. Mamy dla Ciebie doskonały **przepis na smaczne i rumiane faworki** – delikatne w smaku, nie za słodkie, posypane Cukrem Wanielinowym WINIARY. Idealna przekąska nie tylko na **Tłusty Czwartek**. Spróbuj także faworków drożdżowych i pieczonych!

Składniki na 10 porcji:

Mąka pszenna 400 g

Cukier puder 4 łyżki

Masło miękkie 2 łyżki

Żółtko 6 szt

Jajko 3 szt

Spirytus 50 ml

Smalec lub olej do smażenia 0,5 l

Cukier puder do dekoracji

Cukier wanilinowy do dekoracji

### Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki ciasto dokładnie zagnieć na stolnicy, aby otrzymać jednolite i plastyczne ciasto. Jeśli ciasto jest zbyt twarde, możesz dodać niewielką ilość letniego mleka.
2. Z wyrobionego ciasta odkrój kawałek, jeśli w jego przekroju widoczne będą pęcherzyki powietrza, znaczy, że ciasto jest dobrze wyrobione.
3. Odkrojony kawałek rozwałkuj bardzo cienko na stolnicy oprószonej mąką.



4. Nożykiem do faworków pokrój podłużne prostokąty z przecięciem w środku i zwijaj faworki, przekładając brzeg ciasta przez nacięcie.
5. Smalec lub olej dobrze rozgrzej i smaż na brązowy kolor.
6. Faworki zbieraj z tłuszczu i układaj na tackę wyłożoną ręcznikiem papierowym, by wsiąknął nadmiar tłuszczu.
7. Zimne faworki oprósz cukrem pudrem, opcjonalnie z dodatkiem Cukru wanilinowego.



## Pączki

Kwestiasmaku.com

[Pączki - przepis krok po kroku](#)

### **Pączki domowe nadziewane marmoladą (przepis z filmem)**

**Pączki** powstają z **ciasta drożdżowego** składającego się z mąki pszennej, jajek, mleka i masła, uformowane są w lekko spłaszczone kulki i po wyrośnięciu smażone są w głębokim tłuszczu (najlepiej smalcu, lub oleju roślinnym, klarowanym maśle). Pączki można nadziewać marmoladą (przed lub po smażeniu) i polewać lukrem. Tradycyjnie podaje się je w karnawale, a szczególnie w **Tłusty Czwartek**, kiedy to następuje zbiorowe szaleństwo w jedzeniu pączków! Najlepsze są oczywiście pączki wykonane domową metodą :)

### **Poniżej znajdziecie najlepszy przepis na domowe pączki! Tradycyjne, lekkie i puszyste.**

Domowe pączki nie są zbyt trudne do wykonania, trzeba tylko wyrobić ciasto. Poniższy przepis wydaje się skomplikowany, ale wcale taki nie jest. Zawiera jedynie dużo cennych wskazówek dotyczących smażenia pączków.

Dodatkowo polecam film z przygotowania pączków. Na dole strony znajdziecie też zdjęcia pączków wykonanych przez czytelników Kwestii Smaku.

## Składniki

ok. 20 sztuk

- 1 szklanka (250 ml) mleka
- 50 g świeżych drożdży (lub 14 g suszonych)

- 3 łyżki cukru najlepiej trzcinowego
- 500 g mąki pszennej 450 (np. krupczatki, tortowej)
- szczypta soli
- 1 łyżka cukru z wanilią
- 1 jajko
- 4 żółtka
- 4 łyżki stołowe masła (40 - 50 g), najlepiej klarowanego
- 2 łyżki spirytusu

oraz

- 1 litr oleju np. rzepakowego, smalcu, oleju z orzeszków ziemnych (arachidowych), oleju ryżowego, kokosowego lub palmowego
- marmolada wieloowocowa (lub truskawkowa lub różana), może też być konfitura z róży (płatki róży w cukrze), konfitura truskawkowa, pomarańczowa lub wiśniowa
- około 100 g cukru pudru
- lukier (około 250 g cukru pudru i 1 - 2 łyżki wody lub soku z cytryny)
- smażona skórka pomarańczowa



## Przygotowanie

- Podgrzać mleko (ma być dość ciepłe, ale nie gorące), wlać do pojemnika lub miski, dodać pokruszone drożdże, 1 łyżkę mąki i 1 łyżkę cukru. Wymieszać i wstawić do garnka z bardzo ciepłą wodą. Odstawić na około 15 minut do czasu aż drożdże porządnie się spienią. W międzyczasie przesiać mąkę do dużej miski, dodać sól i cukier wanilinowy.
- Jajko i żółtka utrzeć z pozostałymi 2 łyżkami cukru na białą i puszystą pianę (około 10 - 15 minut ucierania). Do miski z mąką wlać wyrośnięte drożdże i wymieszać drewnianą łyżką. Dodać ubite jajka i wymieszać. Następnie dokładnie wyrobić ciasto (ręką przez około 15 - 20 minut lub odpowiednią końcówką miksera przez 10 - 15 minut). Gdyby ciasto bardzo trudno się wyrabiało, było za gęste, można dodać 2 - 3 łyżki ciepłego mleka. Na koniec wyrabiania ciasto ma odstawać od ręki.
- Do wyrobionego ciasta dodać roztopione i ostudzone masło oraz spirytus. Zagnieść lub zmiksować ciasto do całkowitego połączenia się składników. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (np. blisko źródła ciepła, bez przeciągów) **na około 1 lub 1 i 1/2 godziny**, do czasu aż ciasto znacznie zwiększy objętość (najlepiej rośnie w dużych i szerokich miskach).
- Stolnicę lub blat kuchenny lekko podsypać mąką, wyłożyć ciasto i powygniatać przez około 2 - 3 minuty pozbywając się pęcherzy powietrza. Ciasto rozpląszczyć na niezbyt duży placek (o wymiarach około 25 x 30 cm i na wysokość około 2 cm), ostrą szklanką o średnicy około 6,5 cm wycinać kółka. Z pozostałego ciasta ulepić kulkę, zagnieść, rozpląszczyć i powycinać resztę krążków.
- Krążki rozłożyć równomiernie na stolnicy, przykryć czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około **30 - 45 minut do wyrośnięcia**. Jeśli chcemy smażyć pączki od razu z nadzieniem, każdy krążek delikatnie rozpląszczamy na dłoni, w środek kładziemy łyżeczkę nadzienia, zlepimy brzegi jak w pierożkach i lepimy kulkę.
- Jeśli pączki będziemy nadziewać po usmażeniu, przekładamy marmoladę do rękawa cukierniczego zaopatrzonego w ostrą i długą końcówkę. Na 15 minut przed końcem wyrastania pączków zaczynamy rozgrzewać olej (najlepiej długo i powoli, w dużym i szerokim garnku) do temperatury 180 stopni. Przygotować 3 talerze wyłożone ręcznikami papierowymi oraz łyżkę cedzakową. Zrobić też lukier: do miski wsypać cukier puder i dodać 1 łyżkę wody, wymieszać, dodać jeszcze więcej wody (stopniowo) aż lukier będzie odpowiednio gęsty. Do lukru można dodać też smażoną skórkę pomarańczową.
- Wyrośnięte pączki wkładać na odpowiednio nagrany olej (smażymy partiami, po około 5 pączków jednocześnie) i smażyć przez około 2 minuty z każdej strony. Pączki nie mogą za szybko się rumienić, bo w środku będą jeszcze surowe. Podczas smażenia regulować temperaturę oleju, aby drastycznie nie zwiększała się i nie obniżała.
- Pączki wyławiać łyżką cedzakową i odkładać na papierowe ręczniki. Smażyć następne pączki jak poprzednio. Po usmażeniu wylać ostudzony olej, nie będzie już potrzebny.
- Pączki ostudzić i nadziewać marmoladą wciskając głęboko końcówkę szprycy i wyciskając pożądaną ilość nadzienia. Pączki maczać w lukrze (gdy będą jeszcze ciepłe - wówczas lukier ładnie się rozprowadzi) i posypać skórką pomarańczową lub posypać cukrem pudrem (gdy pączki będą ostudzone).

## Wskazówki

- Wszystkie składniki na ciasto drożdżowe wyjmujemy kilka godzin wcześniej z lodówki, **aby się ociepliły**.

- Skorzystajmy ze **świeżych drożdży** (jeśli nie możemy ich dostać, wówczas pozostają nam suszone drożdże instant).
- Aby drożdże ładnie wyrosły, musimy je wymieszać z łyżką mąki, cukru oraz z dobrze ciepłym, ale nie gorącym mlekiem. Roztwór drożdży wstawiamy do garnka z bardzo ciepłą wodą, aby mleko było cały czas ciepłe podczas wyrastania drożdży.
- **Biała obwódka wkoło pączka** świadczy o jego lekkości i puszystości, czyli dobrze wyrośniętym i zagniecionym cieście drożdżowym. Takie "lekkie" pączki nie opadają na dno garnka z olejem podczas smażenia i swobodnie pływają po powierzchni. Nie jest prawdą to, że białą obwódkę uzyskamy dzięki smażeniu pączków w tłuszczu sięgającym do połowy pączka.
- Do ciasta na pączki dodaje się **spirytus**, który podczas smażenia ma pomóc szybciej ściąć białko zawarte w mące i jajkach. To z kolei może zabezpieczyć przed zbyt dużym chłonięciem tłuszczu przez pączki. Spirytus może pomóc, ale na pewno nie uchroni przed zbyt tłustymi pączkami jeśli będziemy je niewłaściwie smażyć.

#### Smażenie

- **Dobry tłuszcz do smażenia** to np. olej rzepakowy, olej z orzechów arachidowych (ziemnych), olej ryżowy, smalec, olej palmowy i kokosowy.
- **Optymalna temperatura smażenia** pączków to **180 stopni C**. W niższej temperaturze pączki mogą chłonać tłuszcz. W wyższej - mogą się za bardzo i za szybko rumienić. W wyższej temperaturze olej zaczyna się niepotrzebnie palić.
- Dokładną temperaturę oleju można sprawdzić **termometrem cukierniczym**, bardziej tradycyjny sposób to włożenie końca rączki drewnianej łyżki i gdy spod spodu wydobywają się bąbelki - olej jest gotowy. Druga metoda nie jest zbyt dokładna :-)
- Olej rozgrzewamy powoli, stopniowo i dłużej na mniejszym ogniu, a nie krótko na dużym ogniu.
- Pączki smażymy po około 1,5 - 2 minuty z każdej strony, ale cały czas trzeba je obserwować i uważać aby za szybko się nie rumieniły, bo w środku mogą nie zdążyć się usmażyć.
- Temperatura oleju nie może się obniżyć podczas smażenia, bo pączki zaczną chłonać tłuszcz. W trakcie smażenia można, a nawet trzeba regulować płomień pod garnkiem z tłuszczem.
- **Pączki smażymy w dużej ilości oleju**, jeśli będzie go mało, paradoksalnie pączki szybciej nim nasiąkną.
- Nie można smażyć za dużo pączków jednocześnie, bo temperatura oleju za bardzo spadnie, muszą swobodnie pływać, mieć miejsce. Wybierzmy raczej większy i szerszy garnek i wlejmy od razu cały olej (1 litr).

#### Nadzienie

- Pączki **najwygodniej nadziewać po usmażeniu** za pomocą szprycy i rękawa cukierniczego. Nadziewanie pączków po usmażeniu trwa krótko i można dać tyle nadzienia ile się chce. **Możemy nadziewać pączki przed smażeniem**, ale trzeba uważać aby dokładnie zlepić ciasto.
- **Nadzieniem** dla pączków może być: marmolada wieloowocowa lub marmolada różana czy truskawkowa. Dobre są też: dżem truskawkowy, dżem pomarańczowy, dżem wiśniowy i płatki róży w cukrze. Pączki polewamy lukrem lub posypujemy cukrem pudrem. Do lukru możemy dodać smażoną w cukrze skórkę pomarańczową.

Zobacz przygotowanie pączków na filmie:

<https://youtu.be/AN8kp4JMIGQ>

SMACZNEGO!