



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 4/2019 – MAJ

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

RODZINNY PIKNIK W TĘCZY	3
ZDROWIE	4
PACJENCI MAJĄ JUŻ PRAWO DO UZYSKANIA BEZPŁATNEJ KOPII DOKUMENTACJI MEDYCZNEJ	4
NIETOLERANCJA POKARMOWA	6
KRĘGOSŁUP FILAREM ŻYCIA	7
<i>Sport, który lubi kręgosłup</i>	9
KROPLE DO OCZU, KTÓRE POTRAFIĄ WYLECZYĆ ZAĆMĘ	10
BANANY TO WYJĄTKOWO ZDROWE I ODŻYWCZE OWOCE	10
O CUKRZYCY NIECO INACZEJ	11
INFORMACJE	12
OPIEKA WYTCNIENIOWA. JAK SKORZYSTAĆ Z PROGRAMU?	12
<i>Cel programu</i>	12
<i>Dla kogo jest program?</i>	12
<i>Co zrobić, aby skorzystać z usługi opieki wytchnieniowej?</i>	13
<i>Gdzie i jak świadczona będzie usługa?</i>	13
<i>Koszty usługi opieki wytchnieniowej</i>	13
<i>Limity usługi opieki wytchnieniowej w 2019 r.</i>	14
<i>Dodatkowe możliwości ograniczone wysokością dochodu</i>	14
<i>Jak zgłosić zapotrzebowanie na usługę opieki wytchnieniowej</i>	14
<i>Informacje dla gmin i powiatów</i>	14
<i>Terminy</i>	15
JAK POLSCY CYBERPRZESTĘPCY REKRUTUJĄ SŁUPÓW?	18
<i>Pracę oferuję</i>	18
<i>Pierwsze zlecenie dla słupa</i>	27
<i>Jeśli szukasz pracy, to...</i>	39
POTWIERDZAMY SWOJĄ TOŻSAMOŚĆ	40
GOSPODARSTWO DOMOWE PO NIEWIDOMEMU	41
PORADY NIEWIDOMEJ GOSPODYNI	41
CIEKAWOSTKI	43
IIT-D BUDUJE NIEDROGI LAPTOP Z BRAJLOWSKIM WYŚWIETLACZEM DLA NIEWIDOMYCH	43
CZAS WOLNY DZIECI SŁABOWIDZĄCYCH Z DODATKOWYMI OGRANICZENIAMI	43
KULINARIA	45
ŚNIEŻNY PUCH - CIASTO BEZ PIECZENIA	45
CIASTO ŻURAWINOWE	47
ŻEBERKA W SOSIE BARBECUE	49
PIECZARKI Z GRILLA	50
ORZEŻWIAJĄCA SAŁATKA	51

Rodzinny piknik w Tęczy



STOWARZYSZENIE
TĘCZA



Zapraszamy na Piknik Rodzinny do ogrodu **Ośrodka dla Dzieci Niewidomych**
przy ul. **Kopińskiej 6/10**

Piątek 7 czerwca 2019, godz. 12:00 – 18:00

W programie:

- atrakcje przygotowane przez terapeutów Tęczy
- zabawy muzyczne, piosły dziecięce
- stoisko edukacyjne z okazami chronionymi CITES
- namiot świetlny
- przejażdżki konne
- zdrowe przekąski
- sensoryczne zabawy plastyczne
- spotkanie z alpakami
- grillowanie
- ścieżka orientacji przestrzennej
- konkursy z nagrodami

Przynieś lub podaruj nam *coś fajnego*. Przeznaczmy to na nagrody dla dzieci biorących udział w pikniku.

Piknik wspierają:

PROVIDENT, THEA Polska, Izba Administracji Skarbowej, harcerze z Hufca Mokotów.
Zabierzcie ze sobą koce piknikowe, dla dzieci ubrania na przebranie.



będzie się działo!

ZDROWIE

Pacjenci mają już prawo do uzyskania bezpłatnej kopii dokumentacji medycznej

Źródło: rpp.gov.pl, Autor: Beata Dązbłaż

Od 4 maja 2019 r. pacjenci mają prawo do uzyskania bezpłatnej kopii dokumentacji medycznej – dotyczy to tylko pierwszej kopii. Ma do tego prawo pacjent lub jego przedstawiciel ustawowy, ale już nie osoba upoważniona przez pacjenta.

Przy kolejnym wniosku o kopię, bezpłatnie zostanie udostępniona tylko ta część dokumentacji, której pacjent nie otrzymał wcześniej. Za każde ponowne kopie obowiązuje opłata.

Bez dodatkowych obostrzeń

Bezpłatne udostępnienie dokumentacji może nastąpić w placówce, w której obecnie leczy się pacjent, lub też w tej, gdzie leczył się kiedyś.

- Złożenie wniosku nie wymaga dopełnienia żadnych dodatkowych formalności, w szczególności osoba uprawniona nie musi powoływać podstawy prawnej, z której wynika nowa zasada udostępniania dokumentacji medycznej. To po stronie placówek medycznych istnieje obowiązek przestrzegania prawa pacjenta do dokumentacji medycznej – nie mogą one wprowadzać w swoich regulacjach wewnętrznych dodatkowych obowiązków po stronie pacjentów, niż te wynikające z przepisów prawa – mówi Rzecznik Praw Pacjenta, Bartłomiej Chmielowiec.

[Na stronie Rzecznika Praw Pacjenta można znaleźć wzór wniosku o udostępnienie dokumentacji medycznej.](#)

Poniżej zamieszczamy ten dokument:

Warszawa, dnia

2019 r.

.....
Imię i nazwisko wnioskodawcy
(pacjent lub jego przedstawiciel ustawowy)

.....
Adres

.....
Nazwa szpitala/przychodni

.....
Adres szpitala/przychodni

Wniosek o udostępnienie dokumentacji medycznej

Wnoszę o udostępnienie mi dokumentacji medycznej dotyczącej pacjenta:

..... w zakresie:
(Imię i nazwisko pacjenta i jego nr PESEL)

- całej dokumentacji medycznej;
- dokumentacji medycznej dotyczącej okresu:
- wybranych dokumentów znajdujących się w dokumentacji medycznej, tj:

.....;
.....;
.....

- Inny sposób określenia zakresu udostępnienia dokumentacji medycznej:

.....
.....

Proszę o udostępnienie mi wskazanej dokumentacji medycznej:

1. w formie kopii;
2. na elektronicznym nośniku danych (np. płyta cd);
3. inna forma udostępnienia dokumentacji medycznej:

W związku z żądaniem udostępnienia dokumentacji medycznej w zakresie oraz formie określonych powyżej po raz pierwszy przysługuje mi prawo orzymania tej dokumentacji bezpłatnie.

Podpis

.....

Nietolerancja pokarmowa

Źródło: www.wylecz.to, www.latopic.pl; www.medonet.pl, <https://portal.abczdrowie.pl/>

Patrycja Rokicka

Kiedy w naszym organizmie dzieją się niepokojące rzeczy, nasze ciało wysyła wyraźne sygnały ostrzegawcze, informując nas o potrzebie zdiagnozowania i usunięcia przyczyny zakłócającej jego prawidłowe funkcjonowanie. Do takich sygnałów należy niewątpliwie zaliczyć: częste bóle głowy, uciążliwe migreny, wzdęcia, biegunki, trądzik, nawracające choroby dróg oddechowych czy trudności w zmniejszeniu masy ciała, mimo zastosowania zdrowej diety i ćwiczeń fizycznych. Przyczyn tych objawów można by poszukać w schorzeniu pn. nietolerancja pokarmowa.

Co to jest nietolerancja pokarmowa?

Nietolerancja pokarmowa to nadwrażliwość pokarmowa lub niepożądana reakcja pokarmowa na konkretne pożywienie lub jego składnik. Jest to schorzenie dające różnorodne objawy, bardzo często mylone z alergią. Może wystąpić zarówno u dzieci jak i dorosłych, na każdym etapie życia. Objawy nietolerancji pokarmowej mogą pojawić się po kilku godzinach lub kilku dniach od spożycia produktu, którego nie toleruje nasz organizm. Objawy mogą trwać nawet całymi tygodniami, narażając nas na dyskomfort i cierpienie.

Nietolerancje pokarmowe najczęściej dotyczą ludności zamieszkałej w krajach wysoko rozwiniętych. Szacuje się, że nawet 45% populacji w tych krajach boryka się z tym problemem. Badania epidemiologiczne ECAP (Epidemiologia Chorób Alergicznych w Polsce) wykazały, że ok. 30% Polaków zmaga się z tym schorzeniem.

Przyczyny nietolerancji pokarmowej

Układ odpornościowy człowieka jest zaprogramowany na ochronę i walkę z niebezpiecznymi dla zdrowia toksynami, drobnoustrojami oraz innymi niepożądanymi substancjami dostarczanymi do jego wnętrza. Kiedy podczas swojej pracy układ immunologiczny wykryje szkodliwą reakcję na zjedzony przez nas pokarm, zaczyna produkować zbyt dużą ilość przeciwciał, które są charakterystyczne dla konkretnych produktów spożywczych. W naszym organizmie dochodzi do podwyższenia się poziomu IgG (immunoglobulin G). Przeciwciała IgG dzielą się na podgrupy: IgG1, IgG2, IgG3, które dają objawy związane z układem pokarmowym oraz IgG4, które przyczyniają się do objawów niespecyficznych jak np.: trądzik, chroniczne zmęczenie.

Na nietolerancję pokarmową wpływają czynniki enzymatyczne, toksyczne, farmakologiczne, metaboliczne. Zaliczamy do nich m.in.: zmniejszoną wydajność enzymów ułatwiających trawienie; nieprawidłową florę bakteryjną jelit; choroby jelit (zarówno zakaźne, jak i przewlekłe); źle zbilansowaną dietę; stosowanie używek (np. alkoholu); długotrwałą i częstą antybiotykoterapię.

Objawy nietolerancji pokarmowej

Najczęstsze objawy nietolerancji pokarmowej to: astma, bezsenność, biegunki, bóle głowy, bóle stawów, celiakia, depresja, drażliwość, egzema, hipoglikemia, lęk, migrena, moczenie nocne, nadaktywność u dzieci, nieżyt żołądka, problemy dermatologiczne, przybieranie na wadze, reumatoidalne zapalenie stawów, wrzodziejące zapalenie okrężnicy, wzdęcia, zapalenie skóry, zaparcia, zespół jelita drażliwego, złe wchłanianie pokarmu, zmęczenie chroniczne.

Jak się zdiagnozować?

Nietolerancję pokarmową diagnozuje się za pomocą specjalistycznych, profesjonalnych testów potwierdzających nietolerancję. Takie testy można bez problemu wykonać w specjalistycznych laboratoriach lub w gabinetach dietetycznych. Testy są bezbolesne, bezpieczne i wiarygodne. Do testu nie trzeba się specjalnie przygotowywać, nie trzeba być na czczo. Polegają na pobraniu próbki krwi i przekazaniu do badania w laboratorium w celu oznaczenia pomiaru poziomu przeciwciał IgG. Testy nietolerancji pokarmowej mogą obejmować 28, 44, 88 i 280 produktów spożywczych, w tym takie grupy

jak: warzywa i owoce; nabiał i jajka; mięso; zioła i przyprawy; ryby i owoce morza; nasiona i orzechy; rośliny strączkowe; zboża bezglutenowe; zboża zawierające gluten; grzyby i inne.

Wynik testu konsultowany jest z dietetykiem lub innym specjalistą, który odczytuje go przy pomocy 6-punktowej skali klas:

- klasa 0 - brak nietolerancji pokarmowej (wynik jest prawidłowy);
- klasa 1 - słaba reakcja przebiegająca bezobjawowo;
- klasa 2 - słaba reakcja z niewielkimi objawami nietolerancji;
- klasa 3 - umiarkowana reakcja z obecnymi objawami nietolerancji;
- klasa 4 - umiarkowana reakcja z wyraźnymi objawami nietolerancji;
- klasa 5 - silna reakcja z silnymi objawami nietolerancji;
- klasa 6 - silna reakcja, której wynik jest alarmujący.

Niestety testy te nie są refundowane przez NFZ. Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje tylko testy alergiczne.

Na czym polega leczenie?

Leczenie nietolerancji pokarmowej polega na zmodyfikowaniu naszej dotychczasowej diety poprzez zastosowanie tzw. diety eliminacyjnej, wykluczającej produkty, które zawierają nietolerowane substancje. Do takiej diety zaliczamy np. dietę bezglutenową, polegającą na wykluczeniu z jadłospisu wszelkiej żywności powstałej na bazie produktów zawierających gluten, czyli mających w swoim składzie: pszenicę, żyto, owies, jęczmień, a także dietę bezmleczną, która eliminuje produkty zawierające laktozę - głównie mleko i jego przetwory, a także lody, masło.

Dieta eliminacyjna wymaga specjalistycznych konsultacji, ponieważ w momencie rezygnacji z pewnych produktów łatwo o niedobory witamin, składników mineralnych oraz innych wartościowych dla naszego organizmu substancji. W diecie eliminacyjnej musimy zadbać o wartościowe zamienniki żywności, z której rezygnujemy. To podstawa, by czuć się dobrze i zdrowo. Dieta musi być właściwie zbilansowana, indywidualnie dobrana i dostosowana do trybu życia i pracy pacjenta.

Na zakończenie

Wieloletnie, nieleczone nietolerancje pokarmowe mogą doprowadzić do poważnych chorób, w tym nowotworowych; dlatego nigdy nie należy lekceważyć rozpoznanej nietolerancji pokarmowej. Warto również bacznie obserwować swój organizm i reagować, gdy tylko pojawią się niepokojące, wcześniej niewystępujące objawy. Nie zapominajmy, że od tego co jemy, zależy nasze zdrowie i samopoczucie. Pewne grupy produktów mogą być dobroczynne dla innych, natomiast dla nas samych mogą być szkodliwe...

Kręgosłup filarem życia

Źródło: Ruch zapobiega bólom kręgosłupa Jolanta Kolendowska, Józef Kolendowski; Focus nr 46/2000; www.zdrowie.gazeta.pl; www.wysokieobcasy.pl

Patrycja Rokicka

Kręgosłup jest podporą naszego ciała, ruchomą osią, skupiającą wokół siebie wszystkie części kośćca. Rozpoczyna się przy podstawie czaszki, przebiega do końca tułowia, wspierając się na nieruchomej kości krzyżowej ściśle połączonej z miednicą. Składa się z pięciu odcinków: szyjnego, piersiowego, lędźwiowego, krzyżowego, guzicznego (ogonowego) i 33-34 kręgów. Wysokość kręgosłupa w linii prostej przeciętnie wynosi około 40% długości ciała człowieka, jednak pomiar ten jest zmienny, bowiem zależy od wzrostu, wieku, pozycji, stanu zmęczenia a nawet pory dnia, podczas której wykonuje się pomiar.

W dzisiejszych czasach bóle kręgosłupa stanowią nie tylko problem zdrowotny wywołany przez urazy czy wady wrodzone. Obecnie problem ten możemy śmiało nazwać społecznym, ponieważ coraz większy procent populacji ludzkiej uskarża się na dolegliwości związane z bólem pleców. Z bólem kręgosłupa zmagają się osoby starsze, młodzież, dzieci a także osoby dojrzałe uważane za silne. Przyczynami tych dolegliwości mogą być m.in.: niewłaściwy tryb życia, pracy, wypoczynku, niezdrowe przyzwyczajenia i nawyki.

Co zrobić by ulżyć naszemu kręgosłupowi?

1. Jeśli mamy nadwagę, postarajmy się pozbyć zbędnych kilogramów. Dodatkowe kilogramy przeciążają odcinek lędźwiowy kręgosłupa, przyczyniając się do powstawania zwyrodnień. Każdy zbędny kilogram oznacza dodatkowy, chorobotwórczy nacisk na kręgosłup oraz niepotrzebne obciążenie.
2. Gdy prowadzimy siedzący tryb życia lub mamy siedzącą pracę, nadmiernie obciążamy dolny odcinek kręgosłupa. Wówczas każdą wolną chwilę wykorzystajmy na ruch, np. na spacer, basen czy taniec. Podczas pracy przy biurku często ruszajmy nogami, co godzinę postarajmy się wstać od biurka i przejść przynajmniej kilkanaście kroków.
3. Gdy siedzimy, nigdy nie zakładajmy nogi na nogę. Najlepiej jak ułożymy nogi na krześle lub taborecie, tak by kolana znajdowały się trochę wyżej niż biodra. Często zmieniamy ułożenie swojego ciała.
4. Znajdźmy sposób na rozładowanie napięcia psychicznego. Stres jest częstą przyczyną bólów pleców, ponieważ wywołuje nadmierne napięcie mięśni szyi i karku, w konsekwencji je przeciążając, czego efektem mogą być zmiany w kręgosłupie.
5. Zrezygnujmy z chodzenia na wysokich obcasach. Noszenie takiego obuwia przesuwają ciężar całego ciała ku przodowi, co negatywnie wpływa na kręgosłup w odcinku lędźwiowym. Nasze obuwie powinno być stabilne, z dobrą przyczepnością do podłoża.
6. Prawidłowo podnosimy ciężary. Kiedy znajdziemy się w sytuacji, która wymaga od nas podniesienia ciężkich przedmiotów, pamiętajmy o kilku zasadach: stopy należy rozstawić na szerokość ramion, mocno objąć przedmiot rękami, zgiąć kolana, utrzymując proste plecy z wysoko uniesioną brodą. Ciężar trzeba podnosić stopniowo wstając, unieść go mięśniami nóg. Podczas dźwigania unikajmy pochyleń na boki i skrętów tułowia.
7. Myślmy podczas kładzenia się i wstawania z łóżka. Pamiętajmy, że kłaść się należy powoli z pozycji siedzącej. Nogi najlepiej powoli położyć na łóżku, tak by znalazły się w jednej linii z miednicą. Z łóżka najlepiej podnosić się etapami. Nigdy nie wolno zrywać się nagle i gwałtownie. Najlepiej najpierw przewrócić się na bok, następnie dźwignąć się na łokciach, by podtrzymać ciężar górnej części ciała. Następnie obie nogi jednocześnie przekładamy przez krawędź łóżka i powoli wstajemy.
8. Śpijmy prawidłowo. Gdy doskwiera nam ból pleców lub kręgosłupa, powinniśmy zadbać o pozycję, w jakiej śpimy. Za najlepszą pozycję przy chorobach kręgosłupa uważa się spanie na plecach z małą poduszką umieszczoną pod kolanami. Jeśli lubimy spać w pozycji na boku, wówczas poduszkę umieszczamy pomiędzy kolanami. Śpiąc na brzuchu, warto podłożyć poduszkę pod biodra i dolną część brzucha, tak by plecy znajdowały się trochę wyżej.
9. Zainwestujmy w materac. Dla zdrowia naszych pleców ważne jest, by zadbać o dobrej jakości materac do spania. Jest to sprawa bardzo indywidualna; dlatego przymierzając się do zakupu materaca, najlepiej udać się po poradę do lekarza i wspólnie z nim dokonać wyboru najlepszego dla naszego kręgosłupa.

Sport, który lubi kręgosłup

Pływanie ma zbawienny wpływ na nasz kręgosłup przede wszystkim dlatego, że wzmacnia mięśnie, które wspomagają jego pracę. Specjaliści uważają, że pływanie jest jednym z najbezpieczniejszych i najzdrowszych sportów dla naszego organizmu. Ciało w wodzie jest lekkie, dzięki czemu podczas pływania nie dochodzi do nadwyrężania stawów i krążków międzykręgowych. Klasyczny styl pływania pozytywnie wpływa na niwelowanie niekorzystnych zmian w obrębie lędźwiowego odcinka kręgosłupa, skutecznie walczy ze skoliozą. Styl motylkowy szczególnie wzmacnia mięśnie przykręgosłupowe.

Aqua aerobic, polegający na ćwiczeniach w wodzie, przy muzyce wykorzystuje różne formy ćwiczeń gimnastycznych, oddechowych, rozciągających oraz terapeutycznych - wzmacniających i usprawniających poszczególne grupy mięśniowe. Ta forma ćwiczeń bardzo dobrze wpływa na nasz kręgosłup, odciażając go oraz wzmacniając jego mięśnie. Efekty, które daje aqua aerobic, specjaliści przyrównują do tych, które możemy zyskać u fizjoterapeuty lub masażysty.

Nordic walking to technika maszerowania z kijami. Pomaga pozbyć się napięcia mięśni w górnych rejonach ciała, dzięki czemu odprężamy i rozluźniamy mięśnie podtrzymujące szyjny odcinek kręgosłupa. Regularne spacerowanie z kijkami wzmacnia mięśnie ramion, barków, klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa, nóg; rozciąga mięśnie szyi, ramion oraz tułowia; poprawia ogólną koordynację ruchową; prowadzi do uwolnienia trzonów kręgosłupa od ciężaru głowy i tułowia dzięki wsparciu kijów. Przed rozpoczęciem przygody z nordic walking najlepiej przejść szkolenie pod okiem profesjonalnego trenera.

Ćwiczmy w domu!

Kręgosłup nie lubi bezruchu. Jeśli nie mamy możliwości pływania na basenie, uczestniczenia w zajęciach aqua aerobicu czy nordic walking, postawmy na ćwiczenia w domu. Poniżej podam kilka przykładowych, prostych ćwiczeń, które z pewnością pomogą w rehabilitacji naszego kręgosłupa.

- 1. Na rozgrzewkę** Układamy się na plecach, głową dotykając podłogi. Ręce wyciągamy za głowę, nogi zginamy w kolanach. Przyciągamy do piersi kolana i wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy to kilka razy.
- 2. Na rozciągnięcie masy mięśniowej pleców** Rękami ujmujemy się pod kolanami, uda przyciągamy do piersi. Równocześnie umieszczamy brodę między kolanami. Kilka sekund wytrzymujemy w tej pozycji.
- 3. Żeby uelastyczyć kręgosłup** Dotykamy prawą stopą kolana lewej nogi, trzymając prawą rękę wyprostowaną na podłodze. Dociskamy kolano ku ziemi, głowę odwracamy w przeciwnym kierunku. Kilka sekund wytrzymujemy w tej pozycji.
- 4. Koci grzbiet** Klękamy i opieramy się rękami o podłogę, palce dłoni kierujemy do siebie. Unosimy plecy do góry i na dół. Powtarzamy kilka razy.
- 5. Rozciąganie kręgosłupa** Leżąc na plecach, lewą stopę kładziemy na prawe udo. Lewe kolano kierujemy na zewnątrz i ciągniemy udo do siebie. Powtarzamy to samo z drugą nogą.

Czytelnikom, którzy chcieliby dowiedzieć się więcej jak funkcjonuje kręgosłup, dlaczego boli oraz jak należy się z nim prawidłowo obchodzić, polecam książkę Bóle krzyża Artura Dziaka i Samera Tayary.

Krople do oczu, które potrafią wyleczyć zaćmę

Źródło: tylkomedycyna.pl

Pozbycie się zaćmy zwykle wiąże się z zabiegiem operacyjnym. Badacze stwierdzili jednak, że naturalnie występujące w ciele człowieka związki chemiczne mogą rozwiązać ten problem w postaci kropli do oczu.

Na całym świecie dziesiątki milionów ludzi cierpi na zaćmę, która jest główną przyczyną ślepoty. Dr Kang Shang, profesor okulistyki na University of California w San Diego uważa, że naturalnie występujący w organizmie ludzkim steroid może być skutecznym lekiem w przypadku zaćmy.

Zbadano dwie chińskie rodziny, w których dzieci miały wrodzoną zaćmę, w wyniku defektu genetycznego, a nie związaną z wiekiem. Odkryto, że dzieci z wrodzoną wadą miały dwie kopie mutacji w genie, który wytwarza lanosterol, a ich rodzice nie. Zwykle gen ten wytwarza steroidy, które zapobiegają zaćmie, ale mutacja spowodowała nieprawidłowości w działaniu lanosterolu.

Stworzono więc krople do oczu, które zawierają lanosterol. Aby je przetestować, naukowcy wyizolowali słabe soczewki zwierząt i umieścili je w roztworze lanosterolu na sześć dni. Soczewki stały się jaśniejsze, a ciężkość zaćmy zmniejszyła się w przypadku 11 z 13 zwierząt. Krople podawano także psom z zaćmą, dwa razy dziennie przez sześć tygodni, co zmniejszyło efekt nasilenia zaćmy.

Krople mogą stać się bardzo ważnym narzędziem w przypadku leczenia zaćmy. Ponieważ badania trwały tylko kilka miesięcy, środek jest wciąż testowany.

Banany to wyjątkowo zdrowe i odżywcze owoce

Źródło: abczdrowie.pl

Banany są jednymi z najczęściej spożywanych owoców na świecie. Zawierają cenne przeciwutleniacze i witaminy, które mogą pomóc w ochronie organizmu przed wieloma chorobami. Ponadto, jest to łatwa do transportu i wysokokaloryczna przekąska, która z powodzeniem może stanowić jeden z posiłków. Co więcej, możemy ją nabyć w sklepie przez cały rok.

Wspomaganie trawienia

Badania wykazały, że spożywanie bananów może pomóc w leczeniu problemów trawiennych. Owoce te posiadają wysoką zawartość błonnika, który wspomaga pracę jelit i łagodzi dolegliwości takie jak zaparcia oraz wzdęcia. Konsystencja oraz skład bananów stymuluje także wydzielanie soków żołądkowych. Specjaliści są zdania, że banany mogą być również dobrym lekarstwem na kaca, jeśli ma się podrażniony przewód pokarmowy.

Dodatkowa energia

Jeśli brakuje nam energii i czujemy się zasnani, zamiast sięgać po słodkie napoje energetyczne lub kawę, możemy najpierw spróbować zjeść banana. Owoc zawiera wszystkie trzy naturalne cukry – sacharozę, fruktozę oraz glukozę, które są w stanie skutecznie pobudzić nasz organizm do pracy.

Zdrowie dla serca

Banany są dobrym źródłem potasu – 1 średniej wielkości owoc odpowiada 425 mg potasu, co stanowi 11% dziennego spożycia. To bardzo ważny minerał dla zdrowia naszych serc. Dieta bogata w potas

pomaga obniżyć ciśnienie krwi, a także wiąże się z o 27% mniejszym ryzykiem wystąpienia chorób serca.

Zdrowie dla oczu

Banan, podobnie jak marchewka oraz dynia, posiada wysoką zawartość przeciwutleniaczy, karotenoidów oraz minerały, które mogą mieć dobry wpływ na kondycję zdrowotną naszych oczu. Regularne spożywanie bananów może więc znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na zwyrodnienie plamki żółtej, zaćmę, a także jaskrę.

Pomoc w odchudzaniu

Banany nie należą do owoców o najniższej wartości kalorycznej, są jednak bardzo sycące i odżywcze. W badaniach wykazano, że spożywanie bananów o zielonej skórce może mieć działanie dodatkowo zmniejszające apetyt, a tym samym prowadzi to do szybszej utraty masy ciała.

O cukrzycy nieco inaczej

Dr med. Stanisław Rokicki

Glukoza jest podstawowym paliwem, koniecznym do uzyskania energii potrzebnej do życia komórek ciała człowieka.

Glukoza jest cukrem prostym i tylko pod tą postacią cukry wchłaniane są przez organizm człowieka. Wszystkie inne cukry, takie jak: skrobia - będąca składnikiem mąk, sacharoza - nasz cukier w cukiernicze, laktoza - cukier mlekowy, fruktoza - cukier owocowy, muszą być zamienione na glukozę, aby były przyswojone przez nasz organizm. Szybkość wchłaniania i przyswajania zależy od stopnia skomplikowania budowy wymienionych cukrów.

Ma to znaczenie przy układaniu diety chorego na cukrzycę.

Przemiana cukru owocowego, a tym samym wchłanianie, odbywa się wolno.

Komórkę ciała można z przymrużeniem oka porównać do pieca, w którym spala się paliwo, jakim jest glukoza, aby pozyskać energię potrzebną nam do życia. Insulina to klucz do zamka (receptora) w drzwiach do tego pieca, aby można było je otworzyć i piec załadować.

Insulina nie jest przysłowiowym "czarnym ludem", którego chory na cukrzycę człowiek ma się bać.

Takie niejednokrotnie poglądy wyznawane są przez część naszego społeczeństwa.

W Polsce na cukrzycę choruje ok. 3 miliony osób, a ponad pół miliona ma ją najpewniej niewykrytą.

Stanowi ona ważny czynnik ryzyka udaru mózgu i zawału mięśnia sercowego, niewydolności nerek, ślepoty na skutek retinopatii cukrzycowej, amputacji kończyn dolnych na skutek martwicy w przebiegu niedokrwienia przez zmienione chorobowo tętnice i tętniczki.

Cukrzyca może pojawić się wskutek różnych przyczyn, dlatego można ją podzielić na:

Cukrzycę typu 1 - brak wytwarzania insuliny z przyczyn dziedzicznych lub zaburzeń układu odpornościowego, kiedy to układ odpornościowy człowieka niszczy komórki trzustki wytwarzające insulinę, traktując je jako obce. Występuje najczęściej u dzieci i ludzi młodych i jest insulinozależna. Cukrzycę typu 2 - związana jest z otyłością (zbyt mała ilość drzwi-receptorów) w stosunku do objętości komórek. Insulina (klucz do drzwi-receptora) produkowana jest coraz częściej z marnym skutkiem, aż do wyczerpania zdolności wytwarzania insuliny przez nasz organizm. Opisany stan określany jest jako zjawisko insulinooporności, co może również spowodować zepsuty zamek w drzwiach (receptora), którego prawidłowy klucz (insulina) otworzyć nie może. Podobne zjawisko pojawia się nierzadko u osób z prawidłową masą ciała. Może ono występować zarówno u ludzi dorosłych jak i u dzieci oraz młodzieży.

Cukrzycę typu 3 - związana jest z wiekiem starszym, ponieważ pojawia się w późniejszym okresie naszego życia. Ma zwykle przebieg łagodniejszy niż inne odmiany tej choroby. Oznacza to, że zwykle może być kontrolowana lekami doustnymi bez konieczności stosowania insuliny.

Przedstawiony podział nie jest klasyfikacją naukową; jest uproszczony w celu łatwiejszego zrozumienia tak złożonego problemu.

Nadmienię, że każdy pacjent na cukrzycę choruje nieco inaczej; powinien mieć zastosowane zindywidualizowane leczenie i fakt, że nasz znajomy jest leczony innymi lekami niż my, nie oznacza, że my powinniśmy być tak samo leczeni. W wielu przypadkach konieczne jest nawet agresywne stosowanie insuliny, co nie świadczy o tym, że jesteśmy gorsi.

O zapobieganiu cukrzycy i stosowanym leczeniu napiszę w następnym artykule po przetrawieniu przez Czytelników tego tematu.

INFORMACJE

[Opieka wytchnieniowa. Jak skorzystać z programu?](#)

Źródło: niepełnosprawni.pl.gov.pl

110 mln zł zarezerwowano na realizację programu „Opieka wytchnieniowa” w 2019 r. Kto może z niego skorzystać i w jaki sposób? Co należy do obowiązku gminy i powiatu? Wyjaśniamy krok po kroku.

Cel programu

Program „Opieka wytchnieniowa” zapewnia usługę opieki wytchnieniowej rodzinie i opiekunom osób z niepełnosprawnością za pośrednictwem gmin i powiatów poprzez:

- wzmocnienie dotychczasowego systemu wsparcia,
- dofinansowanie do gmin i powiatów w tym obszarze,
- poradnictwo specjalistyczne np. psychologiczne lub terapeutyczne dla rodzin lub opiekunów,
- naukę w zakresie pielęgnacji, rehabilitacji i dietetyki dla rodzin lub opiekunów.

Dla kogo jest program?

Program jest skierowany do członków rodzin lub opiekunów, którzy sprawują bezpośrednią opiekę nad:

- dzieckiem z niepełnosprawnością, posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności i mającym wskazania do:

- konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji,
 - konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.
- dorosłymi osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności.

Co zrobić, aby skorzystać z usługi opieki wytchnieniowej?

Aby ocenić zarówno stan dziecka z orzeczeniem o niepełnosprawności i powyższymi wskazaniami, jak i osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, [lekarz specjalista musi wypełnić „Kartę oceny stanu pacjenta wg zmodyfikowanej skali Barthel”](#) – zgodnie z symbolem przyczyny niepełnosprawności, która jest podana w orzeczeniu.

Jeśli wynik tego badania wyniesie od 0-40 pkt., opieka wytchnieniowa w pierwszej kolejności powinna być przyznana opiekunowi dziecka lub osoby z niepełnosprawnością. W Polsce uzyskanie 40 pkt. lub mniej w skali Barthel oznacza zakwalifikowanie chorego do opieki długoterminowej; oznacza także, że chory wymaga stałej opieki.

Gdzie i jak świadczona będzie usługa?

1. W ramach pobytu dziennego, jeśli podopieczny spełnia kryteria programu i nie korzysta z innych form usług w miejscu zamieszkania, ośrodka wsparcia lub domu pomocy społecznej jako zorganizowanej usługi.
 - Realizowana będzie przez gminy we współpracy z powiatami.
2. Jako rozszerzenie usług opiekuńczych w ramach pobytu całodobowego:
 - w ośrodkach wsparcia, w tym w środowiskowych domach samopomocy posiadających miejsca całodobowego pobytu,
 - w mieszkaniach chronionych (z wyłączeniem możliwości pobytu dzieci z orzeczoną niepełnosprawnością).
 - Realizowana będzie przez gminy we współpracy z powiatami.
3. Poprzez zapewnienie członkom rodziny lub opiekunom możliwości skorzystania ze specjalistycznego poradnictwa (psychologicznego lub terapeutycznego) oraz wsparcia w zakresie nauki pielęgnacji, rehabilitacji i dietyki.
 - Realizowana będzie przez powiaty.

Koszty usługi opieki wytchnieniowej

1. W formie pobytu dziennego w miejscu zamieszkania podopiecznego – koszt jednej godziny nie może przekroczyć 30 zł.
2. Jako zorganizowanej usługi w ośrodku wsparcia, domu pomocy społecznej – koszt jednej godziny usługi nie może przekroczyć 20 zł.

3. W formie poradnictwa psychologicznego lub terapeutycznego oraz nauki w zakresie pielęgnacji, rehabilitacji i dietetyki – koszt jednej godziny nie może przekroczyć 40 zł.
4. W formie pobytu całodobowego – koszt jednego dnia całodobowego nie może przekroczyć 180 zł.
5. W formie pobytu dziennego w wymiarze powyżej 4 godzin dziennie lub w formie pobytu całodobowego placówka przyjmująca podopiecznego ma zapewnić wyżywienie odpowiednie do potrzeb.

Limity usługi opieki wytchnieniowej w 2019 r.

W 2019 r. usługa opieki wytchnieniowej w formie pobytu całodobowego może być udzielona maksymalnie na 14 dni.

Dla usługi opieki wytchnieniowej w ramach pobytu dziennego oraz wsparcia poprzez specjalistyczne poradnictwo limit wynosi 240 godzin. Jest to suma wsparcia w ramach opieki wytchnieniowej dla opiekuna 1 dziecka lub osoby dorosłej z niepełnosprawnością, uprawnionych do tego rodzaju wsparcia.

Podopieczni uprawnieni do otrzymania opieki wytchnieniowej nie ponoszą żadnych kosztów za usługę w powyższych wymiarach.

Dodatkowe możliwości ograniczone wysokością dochodu

Jeśli opiekun wykorzysta powyższe możliwości, a będzie chciał skorzystać jeszcze z opieki wytchnieniowej, trzeba będzie spełnić warunki:

- dochód podopiecznego nie może przekroczyć 350 proc. obowiązującego od 1 października 2018 r. kryterium dochodowego określonego w art. 8 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz.U. z 2018 r. poz. 1508 z późn. zm.).

Spełniając ten warunek może skorzystać jeszcze z 240 godzin opieki wytchnieniowej w ramach pobytu dziennego i specjalistycznego poradnictwa, opłacając je w wysokości 50 proc. kosztów tych usług.

Na podobnej zasadzie może skorzystać przez kolejne 14 dni z opieki wytchnieniowej w ramach pobytu całodobowego w ośrodkach wsparcia i mieszkaniach chronionych – zapłaci 50 proc. wartości tych usług.

Jak zgłosić zapotrzebowanie na usługę opieki wytchnieniowej

Opiekun będzie musiał wystąpić do gminy o przyznanie opieki wytchnieniowej w formie pobytu dziennego lub całodobowego. Gmina wyda decyzję administracyjną i będzie miała obowiązek poinformować opiekuna o prawach i obowiązkach wynikających z przyznania opieki wytchnieniowej.

Jeśli chodzi o opiekę wytchnieniową w formie poradnictwa specjalistycznego, realizowaną przez powiat – będzie on prowadził ewidencję przyznanych godzin.

Informacje dla gmin i powiatów

Wysokość dofinansowania do usługi opieki wytchnieniowej

Gmina/powiat może otrzymać dofinansowanie na świadczenie tej usługi do 80 proc. kosztów realizacji. Udział własny gminy/powiatu musi wynosić nie mniej niż 20 proc. kosztów realizacji.

W przypadku przyznania opiekunowi dodatkowej usługi opieki wytchnieniowej, w przypadku spełniania kryterium dochodowego, o której mowa wyżej, gmina/powiat finansują pozostałe 50 proc. kosztów realizacji tej usługi.

Terminy

Gmina/powiat składa wniosek do właściwego wojewody do 30 kwietnia 2019 r.

Wojewoda sporządza i przekazuje wniosek na środki finansowe wraz z listą rekomendowanych wniosków, ministrowi rodziny, pracy i polityki społecznej do 17 maja 2019 r.

Minister dokona weryfikacji wniosków do 31 maja 2019 r.

Program będzie realizowany od dnia podpisania umów z gminami/powiatami do 31 grudnia 2019 r. i to tam będzie można po 31 maja br. zasięgnąć informacji, kiedy będzie już można wnioskować o usługi opiekuńcze.

[Wzory formularzy dostępne są na stronie gov.pl.](#)

Poniżej zamieszczamy kartę oceny stanu pacjenta.

KARTA OCENY STANU PACJENTA WG ZMODYFIKOWANEJ SKALI BARTHEL

Imię i nazwisko pacjenta

.....

Adres zamieszkania

.....

PESEL

L/p	NAZWA CZYNNOŚCI *	WARTOŚĆ PUNKTOWA **/
1.	Spożywanie posiłków 0= nie jest w stanie samodzielnie jeść lub przełykać, 5= potrzebuje pomocy w krojeniu, smarowaniu, karmieniu doustnym 10= samodzielny, niezależny	
2.	Przemieszczanie się z łóżka na krzesło i z powrotem/siadanie 0= nie jest w stanie przemieszczać się, nie zachowuje równowagi przy siadaniu oraz siedzeniu 5= przemieszcza się z pomocą fizyczną jednej lub dwóch osób, może siedzieć 10= mniejsza pomoc (słowna lub fizyczna) 15=samodzielny	
3.	Utrzymanie higieny osobistej 0= nie jest w stanie wykonać żadnych czynności higienicznych 5=potrzebuje pomocy przy wykonywaniu czynności higienicznych 10=samodzielny przy myciu twarzy, czesaniu się, myciu zębów, także z zapewnionymi pomocami	
4.	Korzystanie z toalety (WC) 0= nie korzysta w ogóle z toalety 5= potrzebuje lub częściowo potrzebuje pomocy przy korzystaniu z toalety 10=samodzielny w dotarciu do toalety oraz w zdejmowaniu i zakładaniu części garderoby	
5.	Mycie i kąpiel całego ciała 0= kąpany w wannie przy pomocy podnośnika 5= wymaga pomocy 10=samodzielny	
6.	Poruszanie się po powierzchniach płaskich 0= w ogóle nie porusza się 5= porusza się na odległość do 50m za pomocą sprzętu wspomagającego i z pomocą co najmniej jednej osoby 10= samodzielny, niezależny w poruszaniu się na odległość powyżej 50m, także w użyciu sprzętu wspomagającego	
7.	Wchodzenie i schodzenie po schodach	

	0= nie jest w stanie wchodzić i schodzić po schodach nawet z pomocą innej osoby 5= potrzebuje pomocy fizycznej asekuracji, przenoszenia 10= samodzielny	
8.	Ubieranie się i rozbieranie 0= potrzebuje kompleksowej pomocy innej osoby 5= potrzebuje częściowej pomocy innej osoby 10= samodzielny, niezależny (także w zapinaniu guzików, zamka, zawiązywanie sznurowadeł)	
9.	Kontrolowanie stolca/zwieracza odbytu 0= nie panuje nad oddawaniem stolca 5= sporadycznie bezwiednie oddaje stolec 10= kontroluje oddawanie stolca	
10.	Kontrolowanie moczu/zwieracza pęcherza moczowego 0= nie panuje nad oddawaniem moczu 5= sporadycznie bezwiednie oddaje mocz 10= kontroluje oddawanie moczu	
Łączna liczba punktów (wynik oceny) ***		

Dodatkowe, inne niż wymienione wyżej, przesłanki świadczące o zakwalifikowaniu pacjenta do grupy osób niesamodzielnych tj. osób które ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność wymagają opieki lub wsparcia w związku z niemożliwością wykonywania co najmniej jednej z podstawowych czynności dnia codziennego

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
data, pieczęć, podpis lekarza specjalisty

* w punktach 1-10 należy wybrać jedną z możliwości najlepiej opisującą stan pacjenta i podkreślić
** wpisać wartość punktową przypisaną wybranej możliwości
*** w ramce wpisać uzyskaną sumę punktów

Jak polscy cyberprzestępcy rekrutują słupów?

Źródło: niebezpiecznik.pl

W ostatnich dniach w Internecie pojawiło się sporo “atrakcyjnych” ogłoszeń o pracę. Brak wymaganego doświadczenia, 2100 PLN za 2 godziny pracy dziennie, na umowie o pracę. Niestety, osoby, które na te ogłoszenia odpowiedzą, dostać mogą nie tylko wymarzoną pracę, ale również zarzuty prokuratorskie. Bo praca, którą będą wykonywać to — wbrew opisowi — nie praca dla którejś z firm z branży finansowej, a dla złodziei, którzy od lat skutecznie (właśnie z pomocą tak rekrutowanych słupów) okradają Polaków.

Jak Polacy zostają słupami? Czy są tego świadomi? Jak przestępcy w sposób anonimowi odbierają od słupów pieniądze, które wcześniej wyłudziła od ofiar? Tego dowiedzie się z niniejszego artykułu.

W przypadku przestępstw finansowych, zamiast słowa słup, zwłaszcza zagranicą, używa się słowa muł

Po słupie do przestępcy

Kiedy na Niebezpieczniku opisujemy oszustwa “na BLIK-a” albo kradzieże pieniędzy z kont w bankach zaczynające się od SMS-ów “na dopłatę” przez lewe panele pośredników płatności, to prawie zawsze w komentarzach pod artykułem ktoś **dziwi się**:

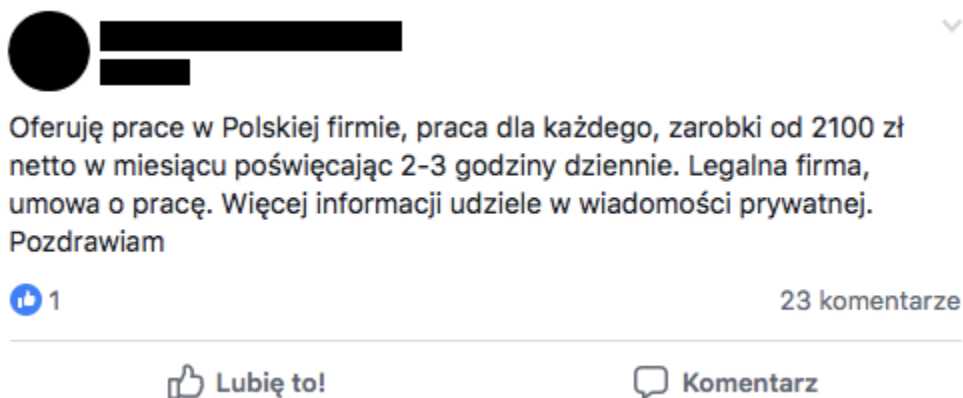
jak to jest możliwe, że policja nie może namierzyć przestępców. Przecież ma wszystkie dane! Numer rachunku na które popłynęły pieniądze i dane jego właściciela.

To prawda, **policja ma te dane**. Ale to nie dane przestępcy, a słupa (czy też — bardziej precyzyjnie — muła). Czyli osoby, którą wysługują się przestępcy w celu odebrania i “przeprania” pieniędzy wyłudzonych od ofiary. Coś pójdzie nie tak? Dla przestępcy żaden problem — za wałek odpowie nie on, a słup. W końcu to na konto słupa spłynęła lewa gotówka.

Jak ludzie zostają słupami (mułami)? Czy są tego świadomi? Jak przestępcy w sposób anonimowi odbierają od słupów pieniądze, które wcześniej wyłudziła od ofiar?

Pracę oferuję

Słupem można zostać odpowiadając na ogłoszenie o pracę. Może się ono pojawić np. na Facebooku. O jednym z takich ogłoszeń [na swoim blogu właśnie ostrzegła firma PayPro S.A.](#), operator serwisu Przelewy24:



Dane osoby, która ogłoszenie zapostawiała zostały ocenzurowane, bo jak się domyślicie, te ogłoszenia puszczane są z przejętych kont “niewinnych” osób, które po prostu [nabrały się na phishing](#) i oddały swoje hasło do Facebooka przestępcom)

Jeśli ktoś odpowie na powyższe ogłoszenie, od oszustów w wiadomości prywatnej na Facebooku (Messengerze) otrzyma następującą wiadomość:

Witam serdecznie.

PayPro SA to firma działająca w branży płatności online. Nasz zespół tworzą najlepsi specjaliści oraz pasjonaci. Branża ta jest rynkiem mocno rozwijającym się w Polsce, dlatego nasze codzienne wyzwania są ciekawe. Obsługujemy klientów z całej Europy. W związku z ciągłym rozwojem personalnym naszej firmy poszukujemy ambitnych i ciekawych osób do swojego zespołu testerów płatności. Oferujemy ciekawą pracę oraz ponadprzeciętne zarobki. Możliwa jest długoterminowa współpraca oraz awans w strukturze firmy.

Nie wymagamy od Ciebie doświadczenia. Twoje zaangażowanie w pracę jest drogą do sukcesu.

Wystarczy podstawowa umiejętność obsługi komputera lub urządzenia mobilnego, aktywny rachunek bankowy, ukończone 18 lat, odpowiedzialność i chęć do pracy.

Szukamy pracowników na stanowisko: Pośrednik płatności. W praktyce wygląda to tak, że przez pierwszy miesiąc na Pani/Pana konto będą przychodzić losowo wygenerowane przelewy z naszego systemu. Nasz system generuje różne przelewy oraz testuje ich algorytmy, są to przelewy typu: Elixir, Express elixir, Sorbnet itd. Pana/Pani zadaniem przez pierwszy miesiąc jest wypłacenie pieniędzy bankomatem lub w placówce, a następnie wpłata na pocztę na dane które udostępniemy. Podstawa wynagrodzenia to 2100 zł netto + 5 % wypłacane od razu z każdego przelewu testowego. Godziny pracy ustalamy indywidualnie. Mam jeszcze kilka pytań, ale to za moment.

Zaczynamy od okresu próbnego który trwa miesiąc. W tym czasie jest Pani/Pan zatrudniona na umowę o pracę na okres próbny. Po okresie próbnym oferujemy umowę o pracę na okres 12 miesięcy. Dla osób zainteresowanych możliwością pracy bez umowy. Umowę wysyłamy pocztą Polską. Z naszymi pracownikami kontaktujemy się poprzez aplikację Gadu-Gadu. Czy jest Pan/Pani zainteresowany?

Dane naszej firmy:
Nazwa: PayPro SA
REGON: 301345068
NIP: 779-236-98-87
KRS: 0000347935
Kod pocztowy: 60-327
Ulica: Kancelarska 15
Miejscowość: Poznań

Przestępca, jak widać, podszywa się pod pracownika firmy PayPro i korzystając z jej renomy próbuje wyłudzić od ofiary dane osobowe, a następnie rozpoczyna manipulację tak, aby ofiara zaczęła pracować dla przestępców.

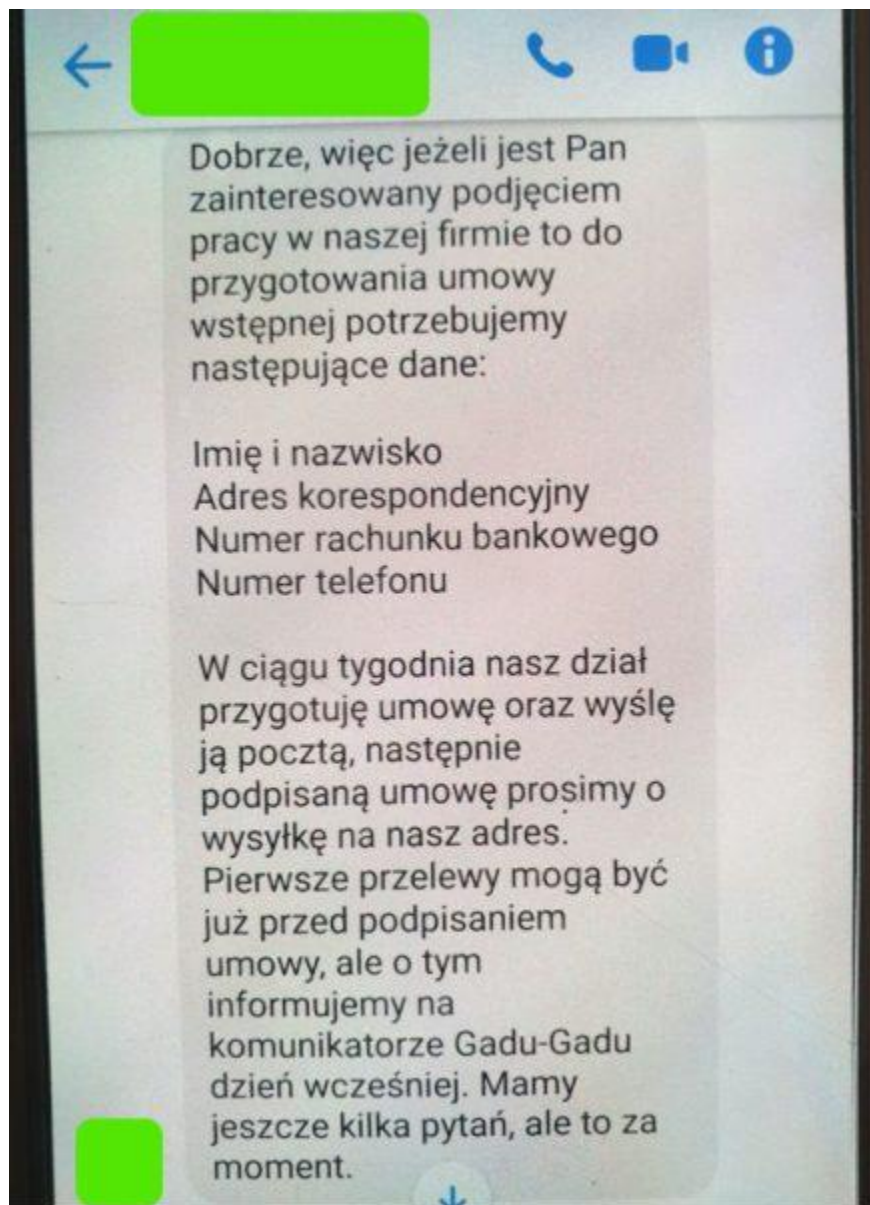
Ponadprzeciętne zarobki, awans i brak wymogów co do doświadczenia. Wygodny kontakt przez Gadu-Gadu. Kusząca propozycja prawda? Możliwość pracy i zarabiania nawet zanim przyjdzie podpisana umowa! Pięknie to brzmi. Ale na czym konkretnie ta praca polega?

Będiesz wypłacał pieniądze ze swojego konta i wpłacał je na inne

Praca polegająca na **wypłacaniu pieniędzy z rachunku przez bankomat, a następnie na ich wpłacaniu w okienku na pocztę** dla każdego powinna brzmieć jak przekręt. Ale niestety tak nie jest...

Przestępca w końcu tłumaczy, że chodzi o “testowanie” przelewów — co w kontekście pracy na rzecz firmy, która przelewami się zajmuje, nie brzmi aż tak podejrzanie.

Jeśli ktoś, tak jak jedna z ofiar, do której dotarło PayPro, da się przekonać że rozmawia z prawdziwą firmą pod którą podszywa się przestępca, to po chwili otrzyma prośbę o przesłanie swoich danych (jaki bank, jaki numer rachunku, jaki numer telefonu, jakie limity wypłat).



Przestępca musi znać te informacje, aby w trakcie realizowanych przez niego ataków Man in the Middle, właśnie na konto rekrutowanego słupa zlecać przelewy ekspresowe lub konto słupa dodawać do “odbiorców zaufanych” na koncie okradanej metodą “na dopłatę” ofiary.

Ok

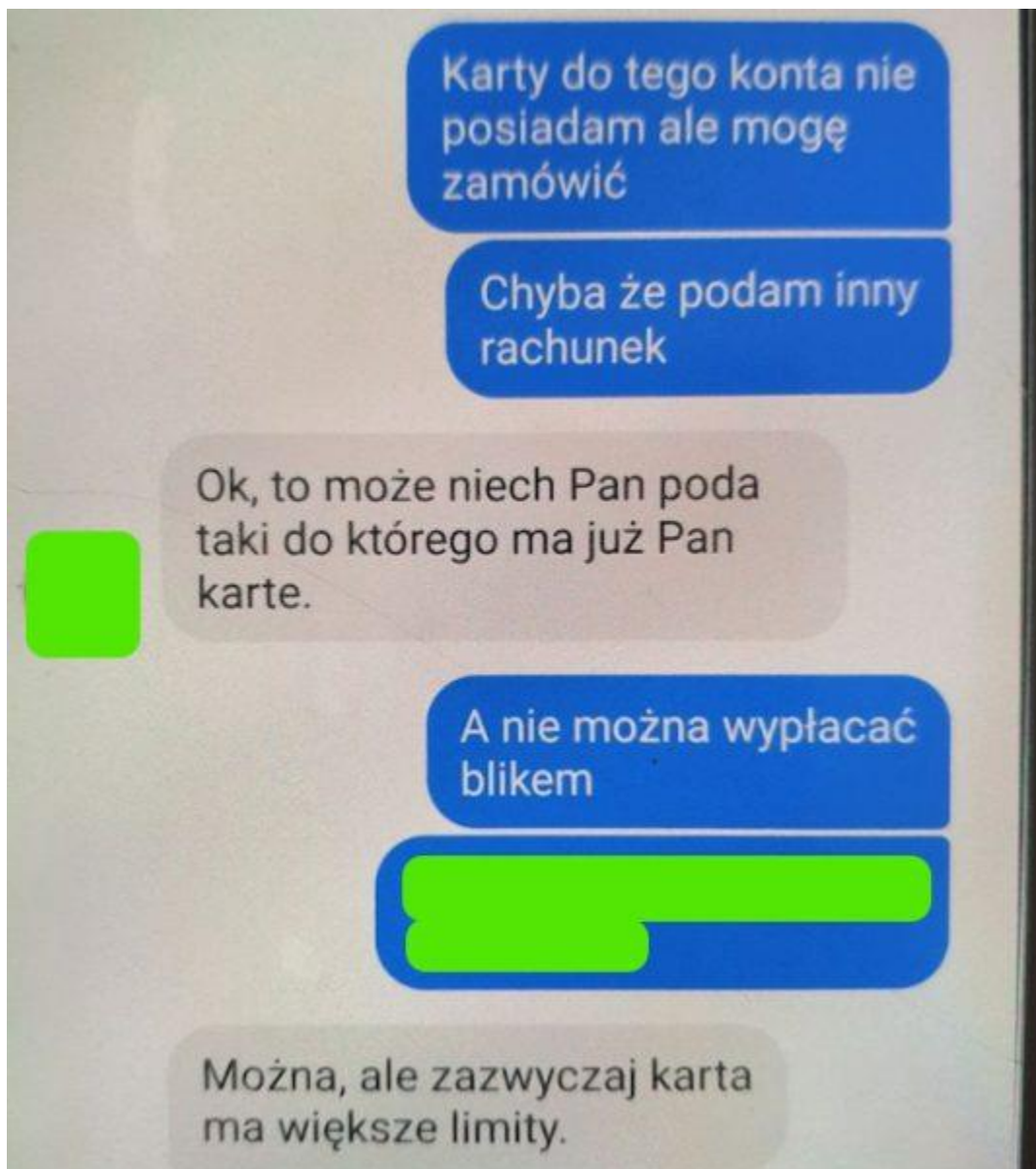
Czekam na więcej informacji

Do kolejnych pytań
przejdziemy po otrzymaniu
danych.

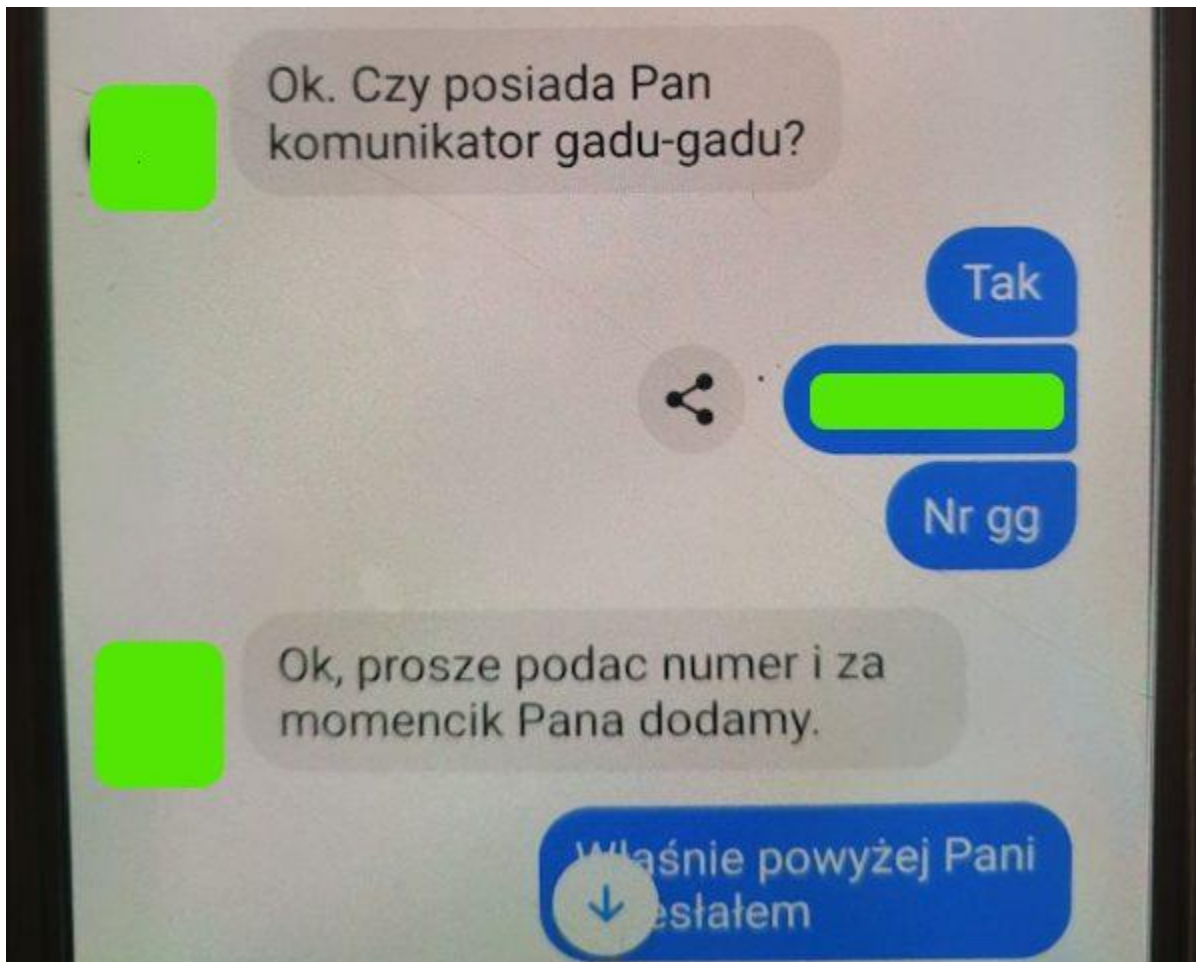


Dziękuję. Proszę mi napisać
czy Pana karta bankowa jest
aktywna? Oraz jakie ma Pan
limity na wypłaty z
bankomatu? Proszę napisać/

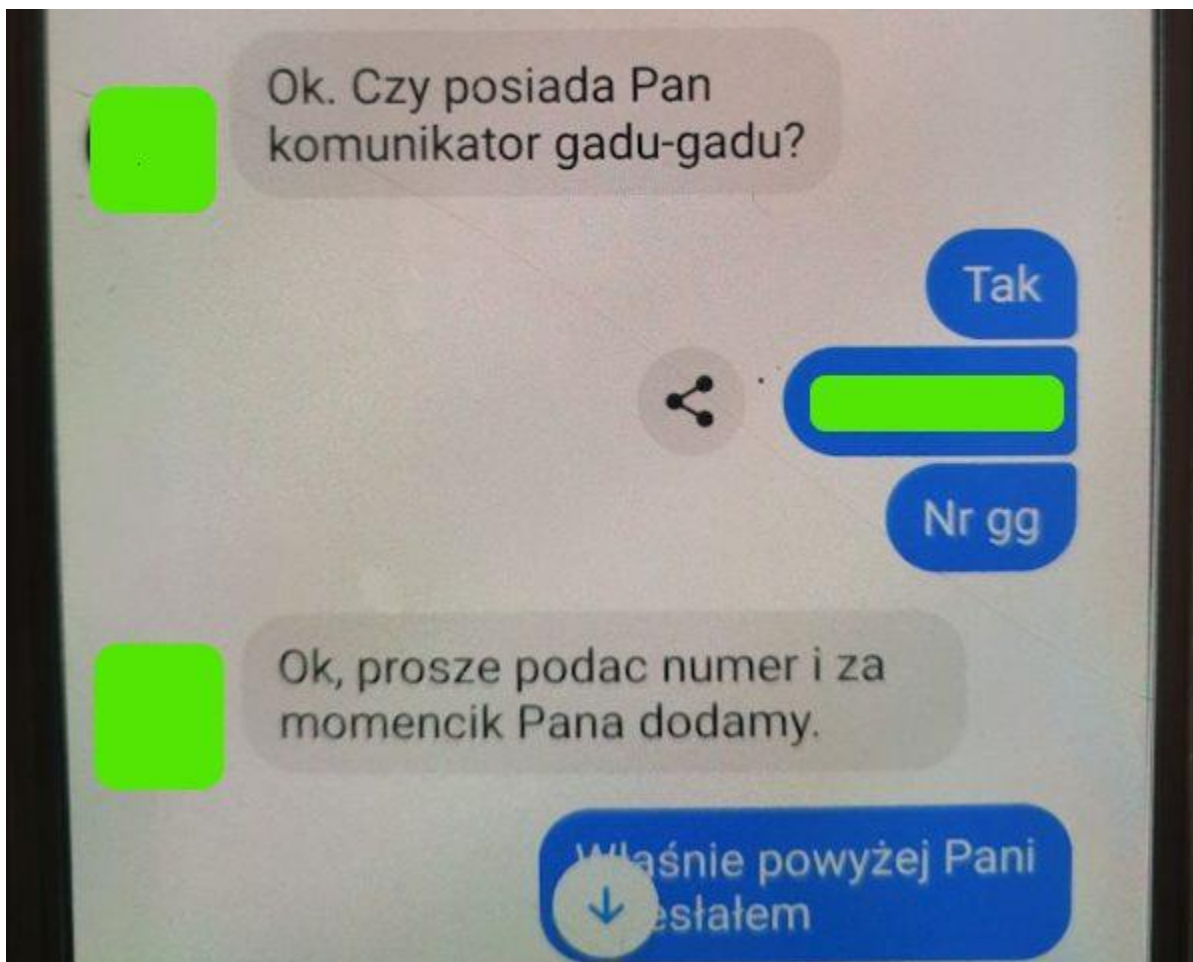




Następnie rozmowa przenosi się na Gadu-Gadu:



Dlaczego akurat Gadu-Gadu? To dobre pytanie. Jest kilka hipotez. Niektórzy wskazują na brak utrudnień ze strony infrastruktury GG dla przestępców chcących zachować anonimowość inni podkreślają dostępność klientów (także mobilnych, co jest istotne) i łatwość obsługi. W Gadu-Gadu można też ustawić nazwę swojego "lewego" profilu na nazwę poważnej firmy, co wzbudza wśród ofiar zaufanie i przekonanie, że faktycznie rozmawiają z firmą, pod którą podszywają się ofiary. Na marginesie: konta Gadu-Gadu wykorzystywane przez przestępców także są phishowane.



Z poniższego fragmentu rozmowy można się dowiedzieć, że przestępcy na jednym słupie zarabiają kilka tysięcy złotych, a ofiara traci od tysiąca do 5 tysięcy w ramach jednej transakcji (choć czasem lewych transakcji robi więcej)

Czy HR będzie się ze na kontaktował przez GG czy telefonicznie?

Telefonicznie jeżeli chodzi o kwestie umowy, organizacyjne itd. Jeżeli chodzi o zadania to na gadu-gadu.

Ile godzin dziennie będę zobligowany do pracy? Czy mogę to traktować jako dodatek czy będę potrzebny przez 8-10 godzin i nie będę mógł nic innego robić?

Czyli dobrze abym gg miał na telefonie?

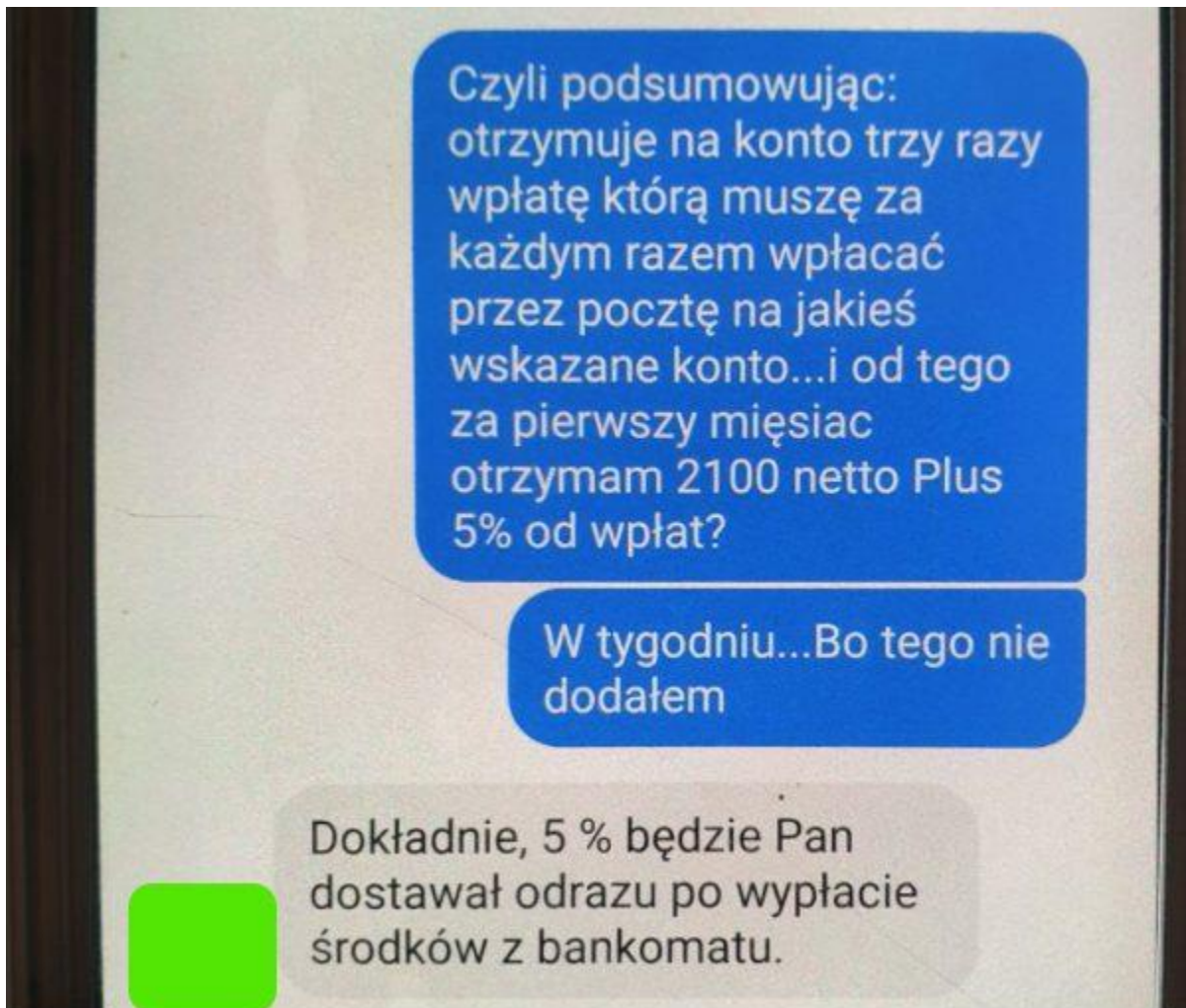
Będzie traktowane jako pranie pieniędzy? Jak ja będę mógł się z tego wytłumaczyć, czy wszystko będzie zawarte w umowie?

Przelewy będą średnio 3 razy w tygodniu. Potrzebuje Pan wtedy 1-2 godziny.

Śmiało można traktować to jako prace dodatkową.

Super i właśnie takiej potrzebuje

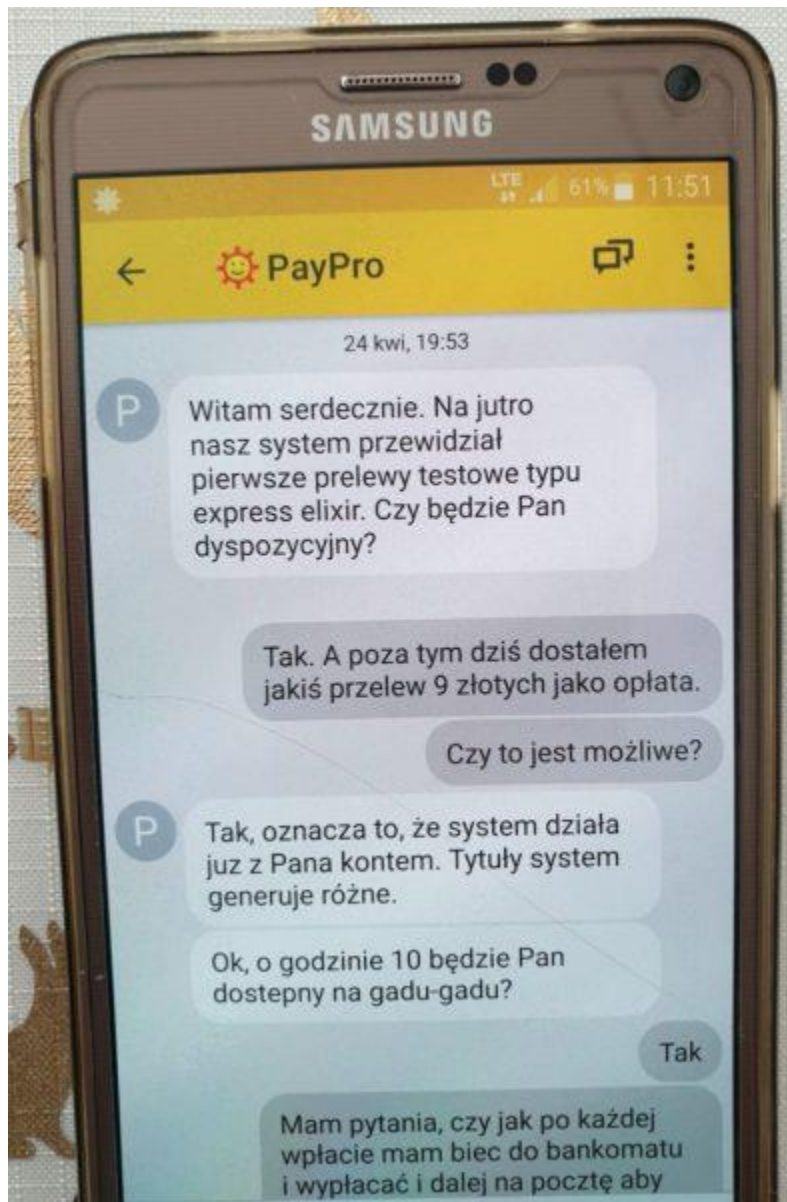
Wszystko jest zawarte w umowie, ponadto wszystkie deklaracje podatkowe składamy za naszych pracowników.



Rekrutowani, jak widać, czasem nawet podejrzewają, że taka praca może być traktowana jako pranie pieniędzy — ale przestępca jest w stanie ich “uspokoić”.

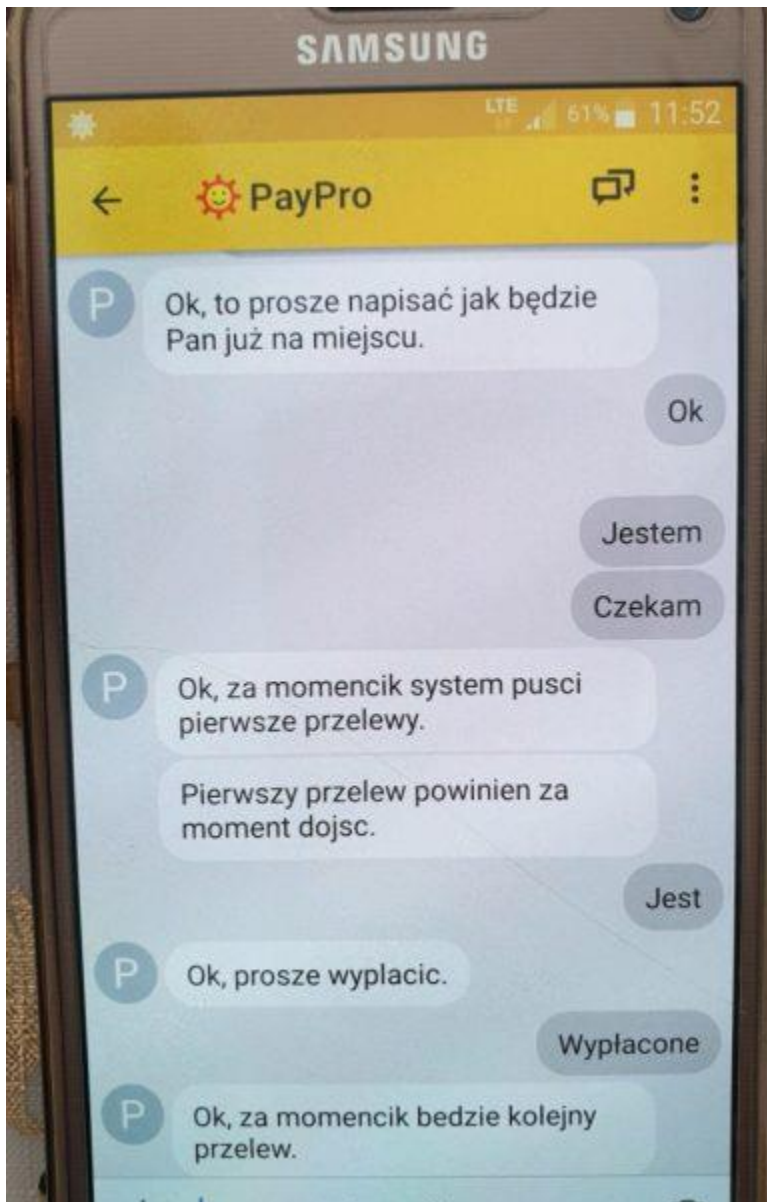
Pierwsze zlecenie dla słupa

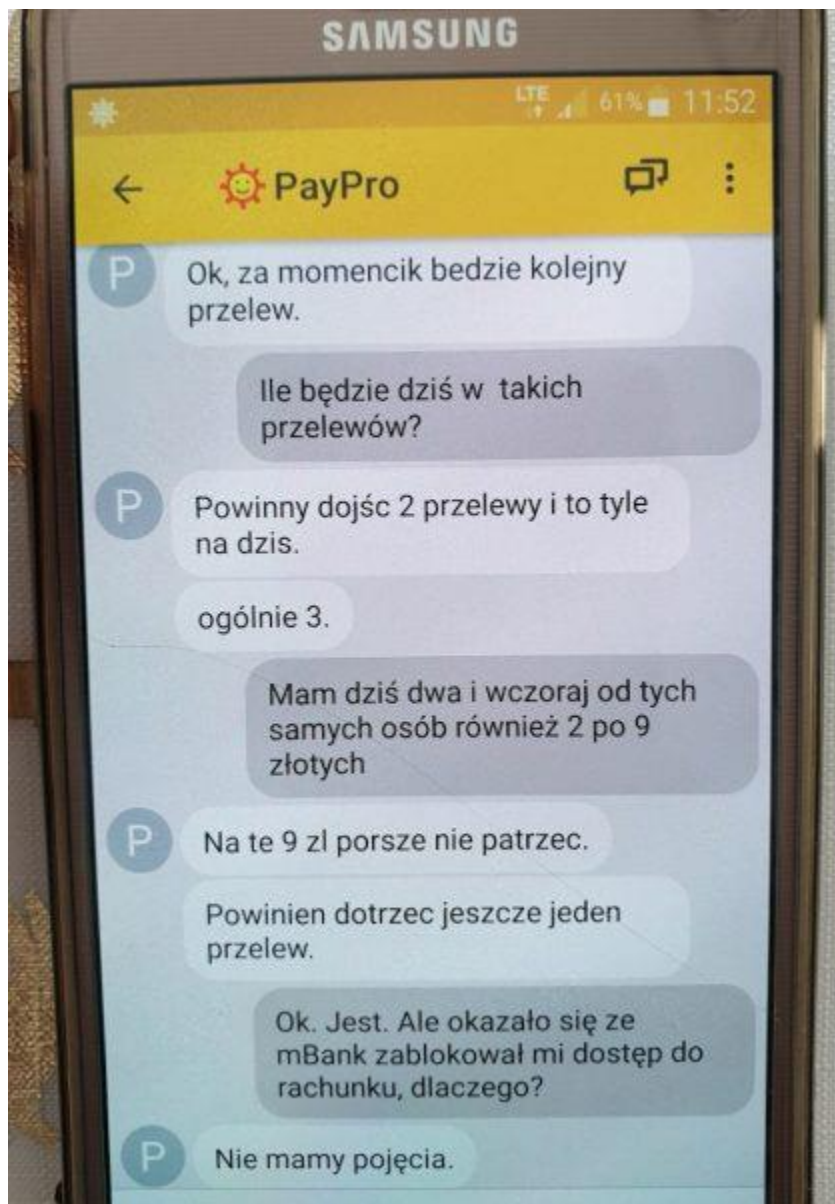
Konwersacje przez Gadu-Gadu, zgodnie z obietnicą zawierają powiadomienia o “spodziewanych” przelewach “testowych”:



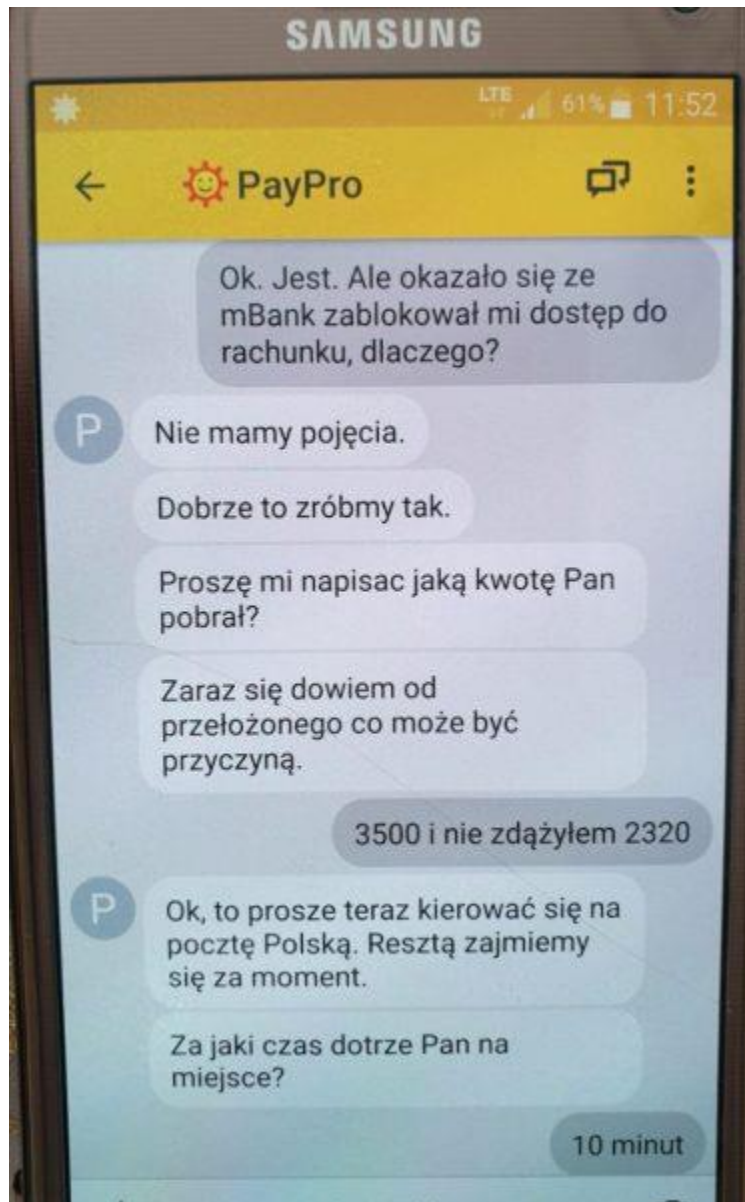


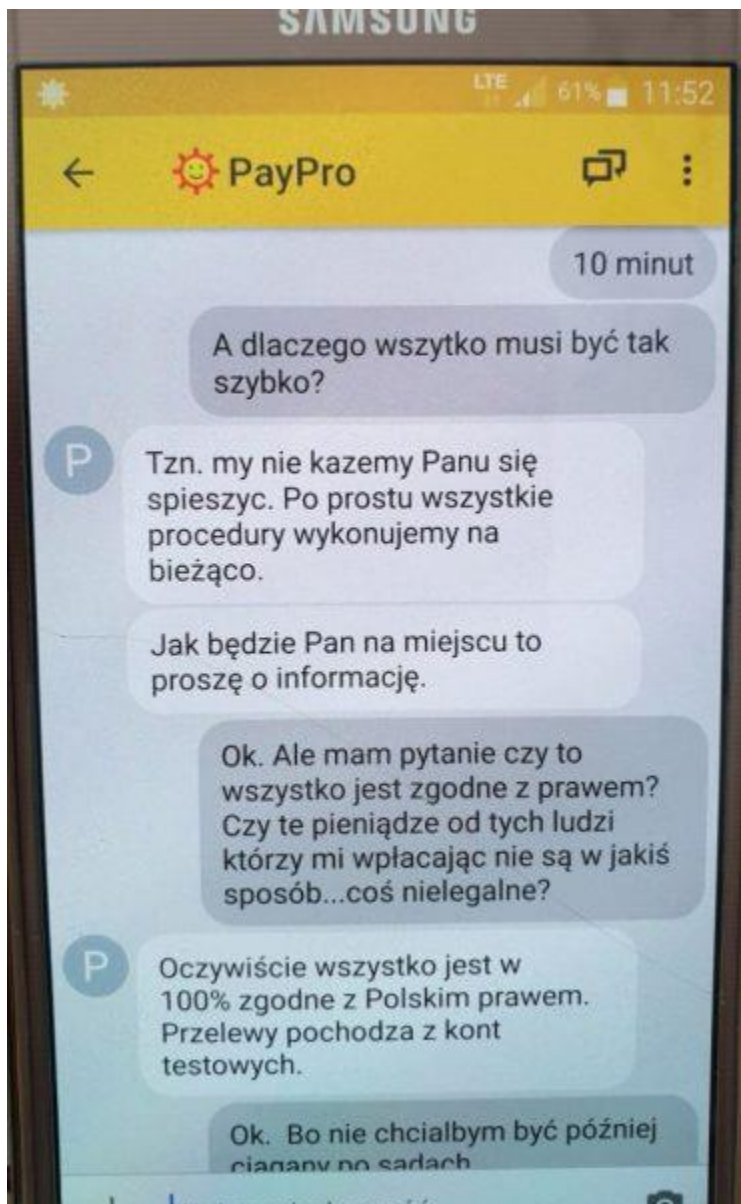


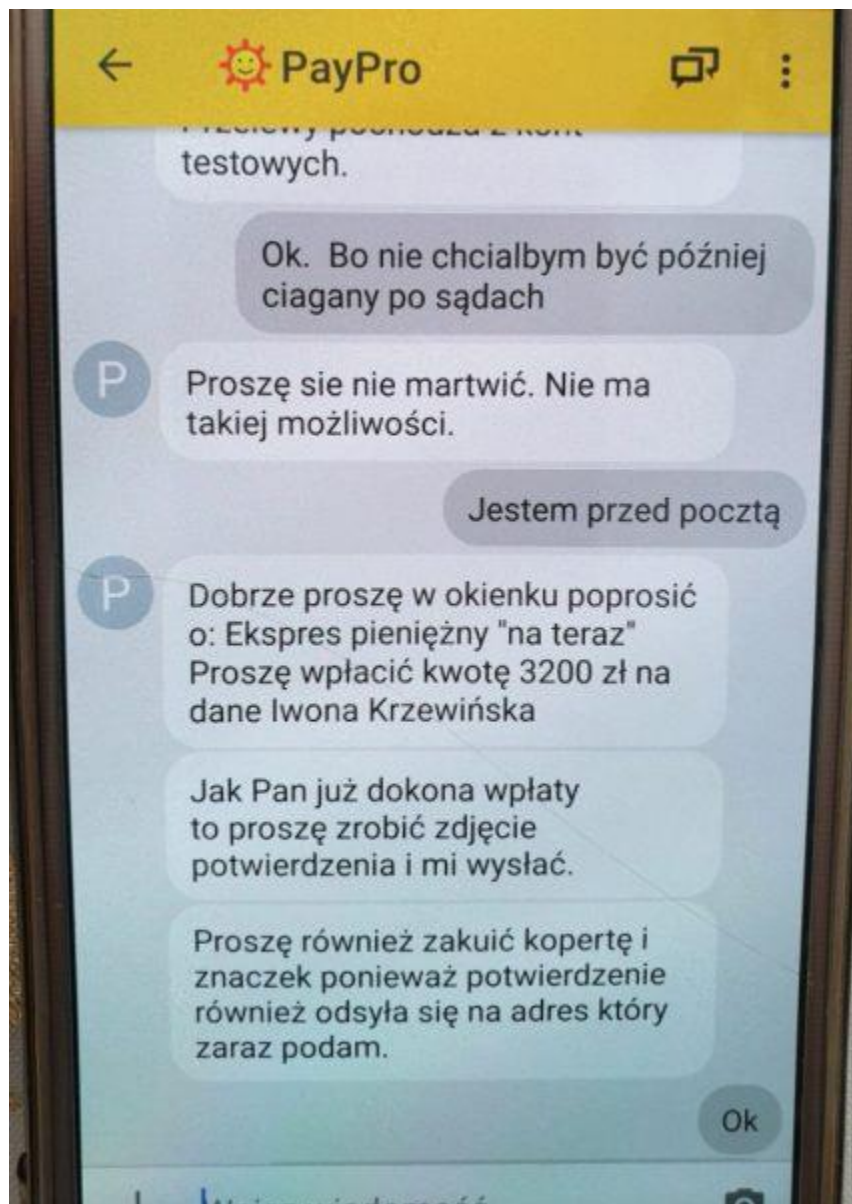




Jak jednak widać na powyższym screenie — los słupa jest ciężki. Systemy mBanku wykryły, że działania ich klienta są podejrzane. I choć nie jest to świeże konto, to dostęp do niego został zablokowany. Brawo! No ale coś przecież udało się wypłacić. Więc marsz na pocztę!







Usługa “[przelewu na teraz](#)” którą świadczy Poczta Polska to:
“wygodny sposób szybkiego przesłania środków pieniężnych pod dowolny adres w Polsce. Znakomicie sprawdza się w awaryjnych sytuacjach – zawsze wtedy, gdy nagle musisz wysłać komuś potrzebne środki. To nie przelew na konto czy na kartę, ale gotówka do ręki. (...) Już nawet po 10 minutach będzie można odebrać pieniądze w dowolnej placówce pocztowej”
I tak, dobrze to przeczytaliście. Wystarczy podać imię i nazwisko odbiorcy.

znaczek ponieważ potwierdzenie również odsyła się na adres który zaraz podam.

Ok

Ale potrzebuje numer telefonu adrsata

P Nie trzeba, proszę powiedzieć Pani na poczcie bo oni nieraz sami nie wiedzą.

Eksprez pieniężny na teraz

Ok właśnie wysyłam

P Ok, super.

I normalnie swoje dane osobowe o

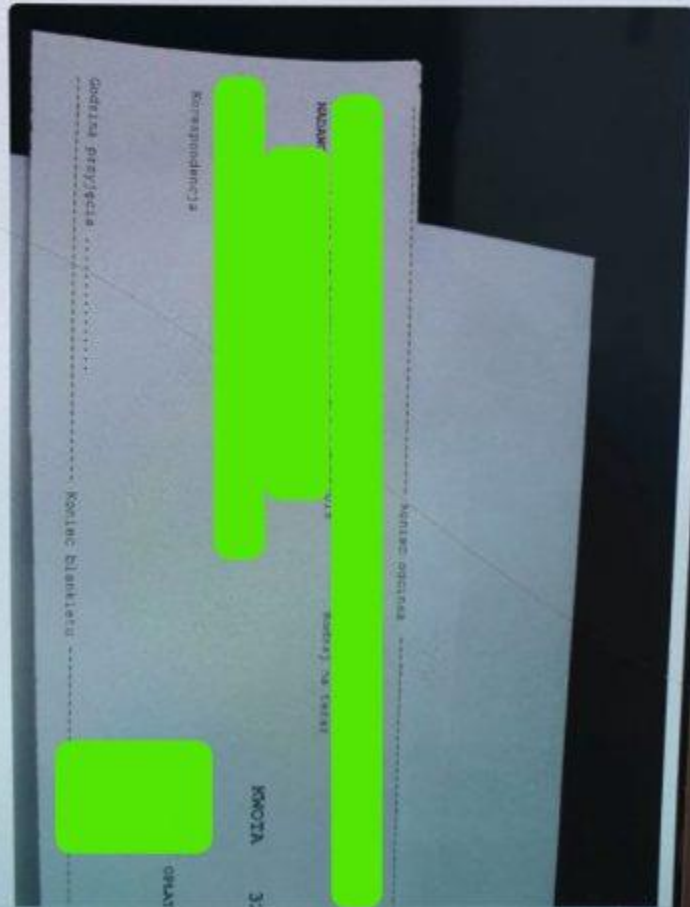
P Tak

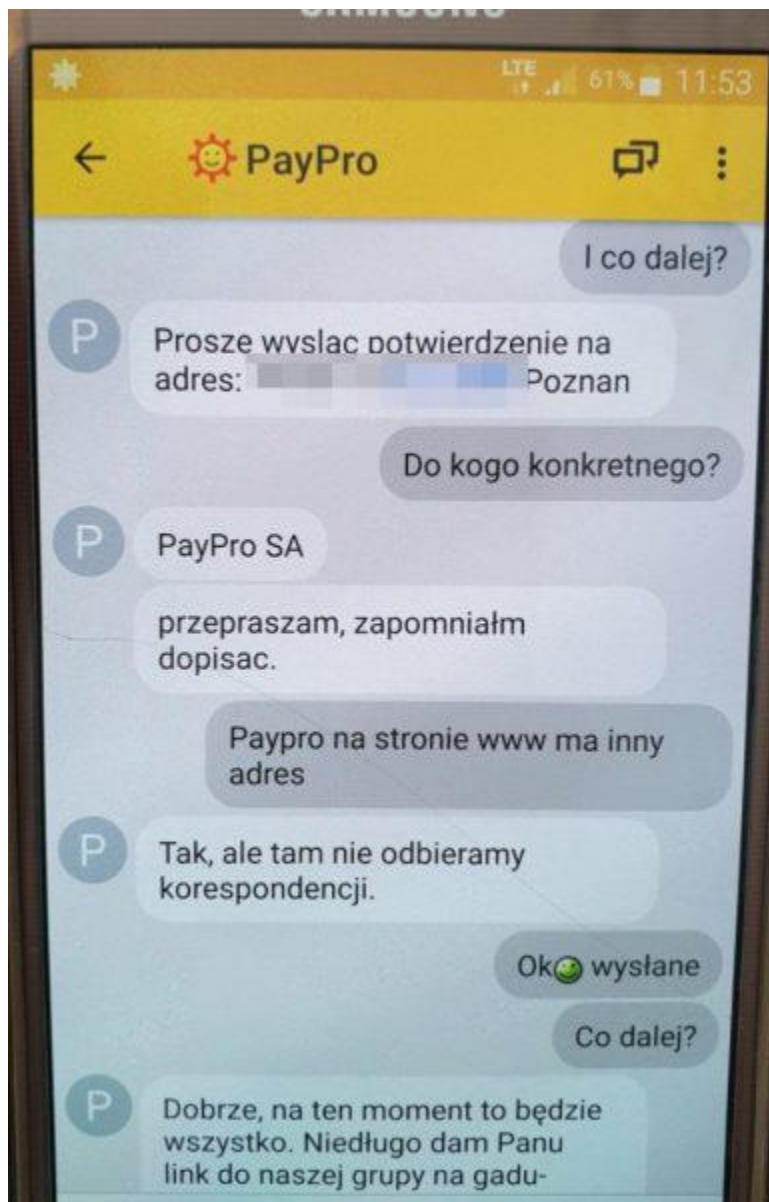
Opłata 51złoty za przekaz

Zapłacone i co dalej

P

Ok, proszę zrobić zdjęcie potwierdzenia i mi wysłać.





Tu historia słupa się kończy. Nie wiemy, czy pieniądze jako Pani Iwona odbiera już faktyczny przestępca, czy może kolejny słupek, którego zadaniem jest podjąć gotówkę na poczcie i wpłacić na konto np. kantoru/giełdy kryptowalut, skąd mogą już w sposób (pseudo)anonymowy trafić do przestępcy. W końcu użycie do tej operacji słupa "pierwszego poziomu" jest o tyle ryzykowne, że banki są (już) dość wyczulone na przelewy na rachunki giełd kryptowalut.

Jeśli szukasz pracy, to...

1. Ofert szukaj na sprawdzonych serwisach internetowych. Oczywiście zarówno OLX jak i Facebook czy Gumtree są serwisami, na których pojawiają się prawdziwe ogłoszenia o pracę — ale ponieważ ogłoszenia można tam umieszczać bezpłatnie — to chętnie korzystają z nich także wszelkiej maści “przekrętasy”. Bardziej wiarygodne oferty pracy znajdziesz w serwisach, w których pracodawca musi za ogłoszenie zapłacić.

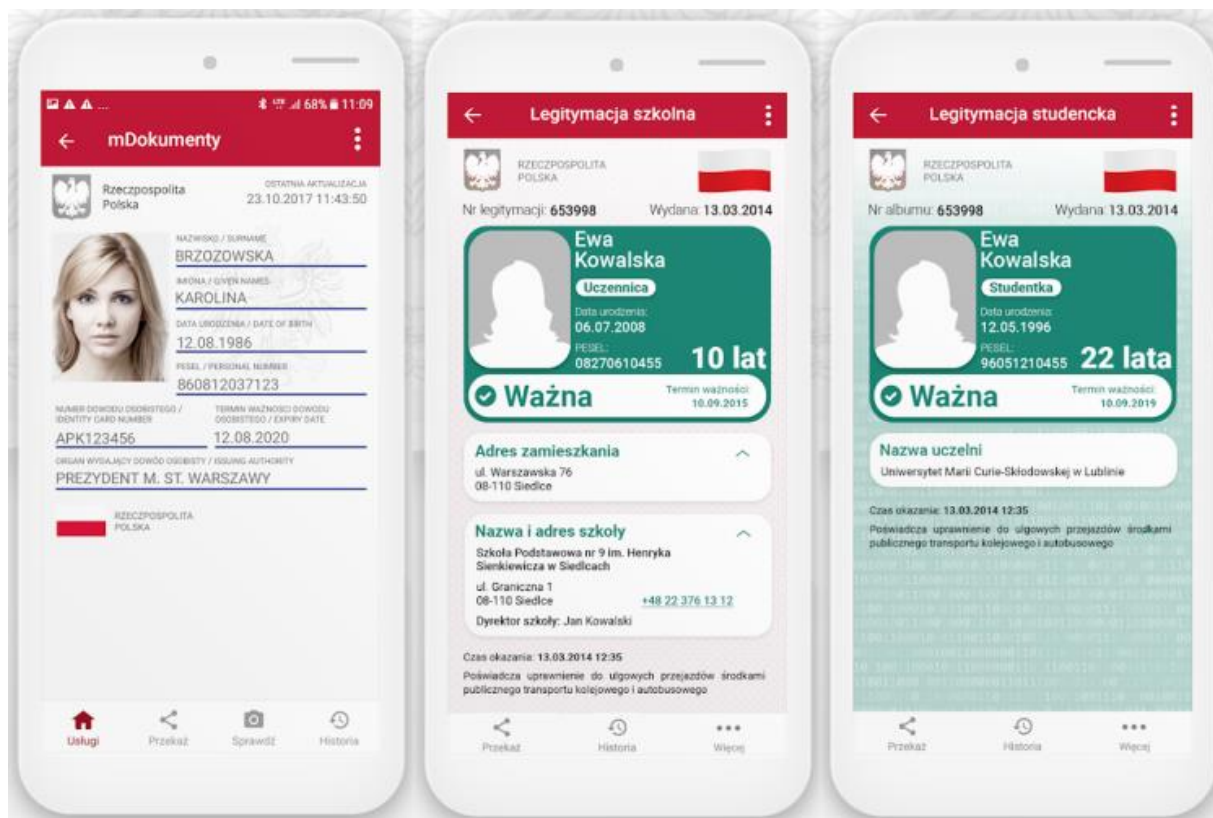
2. Zachowaj ostrożność. Jeśli coś wygląda zbyt pięknie aby było prawdziwe, nawet na “płatnym serwisie z ogłoszeniami o pracę”, to zazwyczaj jest to przekręt. Pamiętaj, że w przypadku rekrutacji do instytucji finansowych, podmioty te dokładają one wszelkiej staranności, aby rekrutowane osoby na stanowiska mające dostęp do środków finansowych zostały odpowiednio zweryfikowane i przeszkolone. To chwilę zajmuje i tego typu rekrutacji nie realizuje się jednoetapowo, a zwłaszcza przez Gadu-Gadu... Nigdy też żadna z instytucji finansowych nie poprosi Cię o wykorzystywanie do firmowych rozliczeń finansowych Twojego prywatnego konta. Mimo to, nawet wieloetapowe rekrutacje do instytucji finansowych warto dodatkowo zweryfikować — dane kontaktowe do znanych firm znajdziesz na ich stronach internetowych. Zadzwoń i poproś o potwierdzenie oferty na którą chcesz aplikować, ustalając dane osoby, która jest odpowiedzialna za tę rekrutację.

3. Nigdy nie rób przelewów za kogoś — dla swojego bezpieczeństwa. Zgodnie z prawem, za “pranie pieniędzy” może Ci grozić nawet odpowiedzialność karna, z **pozbawieniem wolności włącznie**. Nie dziw się także, że na Twoje deklaracje “*ale ja nie wiedziałem, nie byłem świadomy*” przesłuchujący Cię policjant nie będzie reagować ze zrozumieniem. Nieudolny przestępca też może chcieć się tłumaczyć w ten sposób. I choć może nie trafisz od razu do aresztu, to na pewno śledztwo będzie Cię kosztować wiele stresu, czasu oraz ...pieniędzy.

Potwierdzamy swoją tożsamość

Źródło: money.pl

Od 23 kwietnia za pomocą aplikacji mObywatel potwierdzimy swoją tożsamość na poczcie



Aplikacja mObywatel będzie bardziej użyteczna. Za kilka dni będziemy przy jej pomocy mogli potwierdzić swoją tożsamość na poczcie, a przed wakacjami ma zostać wyjaśniona sprawa z nieuznawaniem jej przez PKP Intercity.

Aplikacja **mObywatel** została stworzona między innymi po to, by nie trzeba było nosić przy sobie różnych dokumentów w celu potwierdzenia swojej tożsamości lub posiadanych uprawnień. Jednym z dostępnych od początku "dokumentów", które są w niej zaszyte, jest **mTożsamość** - zawiera ona wszystkie dane, które znajdują się na **Dowodzie osobistym**. Jak możemy przeczytać na stronie obywatel.gov.pl, za pomocą mTożsamości możemy potwierdzić swoją tożsamość:

- w prywatnych kontaktach z innymi obywatelami - możemy wyświetlić swoje dane na ekranie telefonu lub przekazać je drugiej osobie na telefon, o ile oboje jesteśmy użytkownikami aplikacji mObywatel i mamy telefony z takim samym systemem operacyjnym (Android lub iOS),
- w sklepach i punktach usługowych, w których obsługa korzysta z mWeryfikatora - aplikacji do sprawdzania tożsamości użytkowników mObywatela (obecnie tylko dla systemu operacyjnego Android).

Jak zapowiedział minister cyfryzacji **Marek Zagórski** w rozmowie z serwisem **Money.pl**, od **23 kwietnia mTożsamością posłużymy się także w urzędach Poczty Polskiej do potwierdzania tożsamości**. Obecnie w wielu sytuacjach na poczcie niezbędne jest okazanie plastikowego Dowodu osobistego.

Na przypadki nieuznawania mObywatel na telefonie skarżą się również pasażerowie **PKP Intercity**, którzy kupili bilet przez Internet. Przewoźnik wymaga w takiej sytuacji potwierdzenia swojej tożsamości poprzez okazanie Dowodu osobistego. mTożsamość, chociaż zawiera te same dane, nie wystarcza. Jak powiedział szef resortu cyfryzacji, ma to zostać uregulowane jeszcze **przed wakacjami**, ponieważ teraz dochodzi do pewnych absurdów. Jednym z dodatkowych dokumentów w aplikacji mObywatel jest **legitymacja szkolna**, z której korzysta coraz więcej uczniów. Potwierdza ona między innymi prawo do przejazdu z ulgą ustawową i musi być respektowana także przez PKP Intercity. Zatem prawo do ulgi może być potwierdzone za pomocą aplikacji na smartfonie, a tożsamość już nie.

GOSPODARSTWO DOMOWE PO NIEWIDOMEMU

Porady niewidomej gospodyni

Autor: Alicja Cyrcan

Źródło: sześciopunkt.pl

Sposoby na pozbycie się szkodliwych substancji z warzyw i owoców

Nie zawsze udaje nam się zrobić zakupy u lokalnego rolnika, na bazarku czy w sklepie ekologicznym. Nie każdy z nas ma rodzinę na wsi, która mogłaby dostarczać do naszej kuchni dobrej jakości owoce i warzywa. Najczęściej robimy zakupy w dużych marketach, które oferują owoce i warzywa importowane. Importowany towar musi długo podróżować, żeby trafić na nasze stoły; w związku z tym zostaje poddany licznym zabiegom, które chronią go przed zepsuciem oraz przedłużają świeży wygląd. Do takich zabiegów pielęgnacyjnych zaliczamy: opryskiwanie pestycydami, środkami grzybobójczymi i owadobójczymi; obsypywanie konserwantami oraz woskowanie.

Badania prowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia wykazały, że najwięcej szkodliwych substancji znajdziemy w importowanych: pomidorach, ogórkach, szpinaku, winogronach, brzoskwiniach, papryce ostrej i słodkiej, truskawkach, bananach, jabłkach i cytrusach.

Konsumenci, chcąc chronić swoje zdrowie, powinni dołożyć wszelkich starań, by zminimalizować ilość negatywnych środków znajdujących się w pożywieniu.

Moje porady

Zawsze pamiętajmy, że mycie owoców i warzyw to podstawowa rzecz. Jednak mycie samą wodą nie wystarcza. Do mycia importowanej żywności powinniśmy sporządzić dwa rodzaje roztworów: pierwszy roztwór kwaśny, do przygotowania którego potrzebujemy: jeden litr wody, pół szklanki octu jabłkowego lub zwykłego (ewentualnie dwie łyżki kwasu cytrynowego). Do takiej płukanki wkładamy owoce i warzywa na około 3 minuty. Drugi roztwór to roztwór zasadowy, do przygotowania którego potrzebujemy: jeden litr wody i jedną łyżkę sody oczyszczonej. W takiej kąpieli ponownie płuczemy nasze owoce i warzywa przez kolejne 3 minuty. Na koniec dokładnie myjemy je pod czystą, bieżącą wodą.

Cytrusy możemy umyć, wykorzystując podany wyżej sposób, jednak dobrze jest umyć je dodatkowo gorącą wodą oraz dokładnie wyszorować szczoteczką.

Nie myjmy od razu wszystkich przyniesionych ze sklepu warzyw i owoców, ponieważ umyte szybciej się popsują. Myć należy te, które mamy zamiar zjeść w danej chwili lub wykorzystać do przygotowania posiłku.

Pamiętajmy również, by dokładnie umyć ręce, gdy przekładamy zakupione produkty z foliowych toreb do wiklinowych koszyków czy szklanych misek.

Inną sprawą są suszone owoce, np. rodzynki, śliwki kalifornijskie, figi, morele itp. Do nich producenci dodają środki konserwujące, np. dwutlenek siarki, który chroni suszone owoce przed rozwojem bakterii czy pleśni. Owoce suszone zawierające w swoim składzie konserwanty najlepiej zalać wrzątkiem i odstawić na 5-10 minut. Po upływie podanego czasu wodę należy odlać, owoce przepłukać.

Robiąc zakupy starajmy się kupować bakalie, które nie zawierają konserwantów. Są one droższe, ale bardziej wartościowe. Podczas zakupów poprośmy osobę widzącą (asystenta, ekspedientkę), żeby przeczytali nam skład na opakowaniu produktu, który zamierzamy kupić.

Badania prowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia wykazały, że najwięcej szkodliwych substancji znajdziemy w importowanych: pomidorach, ogórkach, szpinaku, winogronach, brzoskwiniach, papryce ostrej i słodkiej, truskawkach, bananach, jabłkach i cytrusach.

Konsumenci, chcąc chronić swoje zdrowie, powinni dołożyć wszelkich starań, by zminimalizować ilość negatywnych środków znajdujących się w pożywieniu.

Moje porady

Zawsze pamiętajmy, że mycie owoców i warzyw to podstawowa rzecz. Jednak mycie samą wodą nie wystarczy. Do mycia importowanej żywności powinniśmy sporządzić dwa rodzaje roztworów: pierwszy roztwór kwaśny, do przygotowania którego potrzebujemy: jeden litr wody, pół szklanki octu jabłkowego lub zwykłego (ewentualnie dwie łyżki kwasu cytrynowego). Do takiej płukanki wkładamy owoce i warzywa na około 3 minuty. Drugi roztwór to roztwór zasadowy, do przygotowania którego potrzebujemy: jeden litr wody i jedną łyżkę sody oczyszczonej. W takiej kąpieli ponownie płuczemy nasze owoce i warzywa przez kolejne 3 minuty. Na koniec dokładnie myjemy je pod czystą, bieżącą wodą.

Cytrusy możemy umyć, wykorzystując podany wyżej sposób, jednak dobrze jest umyć je dodatkowo gorącą wodą oraz dokładnie wyszorować szczoteczką.

Nie myjmy od razu wszystkich przyniesionych ze sklepu warzyw i owoców, ponieważ umyte szybciej się popsują. Myć należy te, które mamy zamiar zjeść w danej chwili lub wykorzystać do przygotowania posiłku.

Pamiętajmy również, by dokładnie umyć ręce, gdy przekładamy zakupione produkty z foliowych toreb do wiklinowych koszyków czy szklanych miseczek.

Inną sprawą są suszone owoce, np. rodzynki, śliwki kalifornijskie, figi, morele itp. Do nich producenci dodają środki konserwujące, np. dwutlenek siarki, który chroni suszone owoce przed rozwojem bakterii czy pleśni. Owoce suszone zawierające w swoim składzie konserwanty najlepiej zalać wrzątkiem i odstawić na 5-10 minut. Po upływie podanego czasu wodę należy odlać, owoce przepłukać.

Robiąc zakupy starajmy się kupować bakalie, które nie zawierają konserwantów. Są one droższe, ale bardziej wartościowe. Podczas zakupów poprośmy osobę widzącą (asystenta, ekspedientkę), żeby przeczytali nam skład na opakowaniu produktu, który zamierzamy kupić.

CIEKAWOSTKI

IIT-D buduje niedrogi laptop z brajlowskim wyświetlaczem dla niewidomych

Źródło: Lista dyskusyjna Typhlos

Naukowcy z Indyjskiego Instytutu Technologii (IIT Delhi) opracowali brajlowski laptop o nazwie DotBook, który może być użyteczny dla osób niewidomych.

Laptop ma kilka standardowych aplikacji, takich jak: poczta elektroniczna, kalkulator i przeglądarka internetowa. W razie potrzeby można również dodać inne aplikacje.

Urządzenie będzie produkowane w dwóch wersjach o nazwach 40Q i 20P.

Wariant 40Q jest wyposażony w 40-znakową linijkę brajlowską i ma tradycyjną klawiaturę QWERTY i klawiaturę brajlowską, a 20P ma 20-znakowy wyświetlacz i posiada tylko klawiaturę brajlowską.

Laptop został opracowany na podstawie wielu testów, aby zadbać o preferencje i potrzeby użytkowników. Między innymi ma on specjalnie zaprojektowane podparcie dłoni, które pozwala użytkownikom na pracę przez wiele godzin bez męczenia się rąk.

Sprzęt można podłączyć przez Wi-Fi, Bluetooth i USB. Badacze IIT Delhi opracowali laptop we współpracy z KritiKal Solutions Pvt Ltd., Noida, Pheonix Medical Systems Pvt. Ltd., Chennai, Saksham Trust, New Delhi i Wellcome Trust w Wielkiej Brytanii. KritiKal Solutions będzie je produkować, serwisować i sprzedawać. Firma Phoenix Medical Systems dostarczy do ich budowy brajlowskie moduły. Produkowane obecnie 40-znakowe urządzenia brajlowskie są na tyle drogie, że nawet w krajach rozwiniętych mało osób na nie stać, a w krajach o niskim dochodzie z powodu ceny są one całkowicie niedostępne.

DotBook zbudowany na opatentowanej przez IIT Delhi technologii Shape Memory Alloy znacząco obniży jego koszty. Urządzenie będzie sprzedawane jeszcze w tym roku.

Link do newsa: <https://www.thebetterindia.com/173872/joining-the-dots-iit-d-builds-low-cost-braille-laptop-for-the-visually-impaired/>

Wydaje mi się, że ta sama technologia, jeżeli chodzi o brajlowski wyświetlacz, jest stosowana w tanim brajlowskim notatniku o nazwie Orbit Reader, który był pokazywany na ubiegłorocznej wystawie Reha.

Link do opisu tego monitora: <https://www.aph.org/research/orbit-reader-20-details/>

Szkoda, że żadna polska firma nie ma go w swojej ofercie.

Czas wolny dzieci słabowidzących z dodatkowymi ograniczeniami

Źródło: sześciopunkt.pl

Agnieszka i Roman Kwitlińscy - rodzice dziecka z problemami wzroku

„Mamo nudzi mi się” – ile razy słyszymy te słowa od naszych dzieci? Tysiące razy. Pomysł, aby zastanowić się, co możemy zaproponować dziecku, by dobrze wykorzystało czas wolny, narodził się w mojej głowie podczas wakacji. Wtedy zauważyliśmy, że nasza córka najchętniej siedzi w tym czasie przed telewizorem lub tabletem.

Każdy z rodziców chciałby, aby dzieci spędzały czas wolny w sposób jak najbardziej wartościowy. Niezależnie od tego, czy dziecko jest mistrzem sportu, czy osobą niepełnosprawną (choć to się nie wyklucza). Tego czasu wolnego nie zawsze jest dużo. W ciągu roku szkolnego uczniowie wracają do domu po godzinie szesnastej, często po spędzeniu ośmiu godzin w salach lekcyjnych i w świetlicy. My rodzice fundujemy im zajęcia dodatkowe mające na celu ich rozwój: basen, lekcje języków obcych, często

korepetycje. Dzieci niepełnosprawne mają dodatkową rehabilitację, logopedę, integrację sensoryczną. A jeszcze trzeba odrobić lekcje i coś zjeść. Często taki młody człowiek nie ma już siły, a często nawet i tych wolnych chwil. Najczęściej pada obok równie zmęczonych całym dniem rodziców przed ekranem telewizora. I można to zrozumieć i wybaczyć.

Problem z zagospodarowaniem wolnych dni pojawia się w soboty, niedziele, ferie i wakacje. Dla mnie, jako mamy dziecka z niepełnosprawnością sprzężoną, jest to wyzwanie.

Przeprowadziliśmy w szkole mojej córki króciutką ankietę, aby dowiedzieć się, jaki rodzaj aktywności dzieci same by wybrały. Wśród podanych propozycji miały wybrać dwie, zaznaczając, co jest pierwszym, a co drugim wyborem. Wyniki zamieszczam w poniższej tabeli.

Rodzaj aktywności	razem	I wybór	II wybór
Czytanie książek	3	1	2
Oglądania programów w telewizji	8	7	1
Słuchanie bajek i piosenek z płyt	5	1	4
Zabawy plastyczne: rysowanie, malowanie	6	2	4
Granie na komputerze, laptopie	7	4	3
Wyjście na spacer, gra w piłkę	9	4	5
Zabawa z rodzicami lub rodzeństwem	4	2	2

Wynik nie był zaskoczeniem, nie odbiegał od tego, co wybrałaby moja córka. Telewizja i komputer biją razem pozostałe na głowę. Choć bardzo pozytywne jest, że dzieci chcą też czas wolny spędzać na dworze.

W naszym przypadku odpada samodzielna aktywność ruchowa, ponieważ córka słabo chodzi i widzi. Nie można jej zaproponować, by sobie pobiegała na podwórku. Niestety, ma dużo starsze rodzeństwo, które się z nią nie bawi. Jest bardzo szczęśliwa, gdy ktoś chce towarzyszyć jej podczas zabawy lalkami, zabawy w rodzinę, lekarza lub sklep. Mama jako osoba niepracująca uczestniczy w tych zabawach i wchodzi w wyznaczone jej role, ale też przyznaje, że coraz częściej te zabawy ją irytują i nie ma na nie już siły.

Dodajmy, że nie mamy w sąsiedztwie dzieci w podobnym wieku i na tym samym poziomie intelektualnym, które by chciały uczestniczyć w tych zabawach. O koleżankach ze szkoły możemy zapomnieć. Wszystkie mieszkają w dużej odległości od nas. Jest to normalne w szkołach specjalnych, gdzie dzieci nie są z rejonu.

Naszym zdaniem, żeby nie mieć wyrzutów sumienia, że zajmujemy się naszymi dziećmi za mało lub niezbyt dobrze, trzeba bezwzględnie zaangażować rodzinę, choć może jej członkowie nie będą chcieli poświęcić trochę swojego czasu. Może trzeba poszukać w okolicy warsztatów terapii zajęciowej. A w najgorszym wypadku przeznaczyć troszkę pieniędzy i poszukać odpowiedzialnej dziewczyny, która bez problemu pobawi się z naszą pociechą. A my możemy naładować akumulatory, by bez zniechęcenia podejmować codzienne wyzwania. A może ktoś z czytelników ma pomysł i podzieli się nim na łamach naszego biuletynu.

KULINARIA

Źródło: mniammniam.pl

Śnieżny puch - ciasto BEZ pieczenia

Śnieżny puch to przepyszne ciasto pieczenia. Jest lekkie i puszyste jak tytułowy śnieżny puch. To ciasto będzie smakować zawsze i każdemu :) W śnieżnym puchu głównym składnikiem jest ser twarogowy, który wykorzystuje się między innymi do robienia serników. Do sera dołączyły galaretki cytrynowe. Nadają przyjemnego świeżego smaku i aromatu. Spód stanowią herbatniki. Śnieżny puch jest słodki w sam raz. Perfekcyjnym zwieńczeniem tego fajnego ciasta bez pieczenia jest posypka. Wiórki kokosowe, odrobina masła i cukru tworzą przepyszne wykończenie śnieżnego puchu :) Zrobienie śnieżnego ciasta bez pieczenia to sama przyjemność, bo przepis jest prosty i szybki. Zobacz, jakie to jest łatwe :)

- Przepis na śnieżny puch nie jest skomplikowany. Postępuj według niego krok po kroku, a Twoje ciasto będzie perfekcyjne już za pierwszym razem :)
- Śnieżny puch robi się szybko. Oczywiście nie licząc czasu chłodzenia. Ale na takie wrażenia wizualne i smakowe warto poczekać :)
- Lista składników jest krótka, a produkty dostępne przez cały rok :)

Śnieżny puch to ciasto, które sprawdzi się na wiele różnych okazji. Możesz przygotować je na urodziny zamiast tortu. Podać na deser po rodzinnym obiedzie. Ale możesz zrobić je tak po prostu bez okazji, kiedy najdzie Cię ochota na coś słodkiego :) Choć nazwa tego ciasta bez pieczenia może Cię zmylić, śnieżny puch to deser, który robi się przez cały rok. Smakuje w lecie, bo przyjemnie orzeźwia i ochładza. W zimie także jest pyszny, bo przypomina bajkową scenerię za oknem :) Jeżeli szukasz sprawdzonego przepisu na pyszne lekkie ciasto bez pieczenia, śnieżny puch będzie doskonałym rozwiązaniem. Przepis już na Ciebie czeka :)

Składniki na śnieżny puch

- ciasto bez pieczenia

- 1 kg mielonego twarogu na sernik
- 10 dag herbatników
- 2 galaretki cytrynowe
- 2 szklanki (1/2 litra) wody
- 1/2 szklanki (10 dag) drobnego cukru
- 1 szklanka (250 ml) zimnej śmietanki 30%

- posypka:

- 3 łyżki (5 dag) masła
- 10 dag wiórków kokosowych
- 3 łyżki cukru



Przygotowanie dania śnieżny puch

- ciasto bez pieczenia:

- Formę wyłóż przezroczystą folią spożywczą, na niej ułóż pojedynczą warstwę herbatników.
- Wrzącą wodę wlej do miski, wsyp galaretki, mieszaj do całkowitego rozpuszczenia.
- Śmietanę ubijaj stopniowo dodając cukier.
- Do ubitej śmietany dodawaj porcjami twaróg i miksuj na wolnych obrotach, aż masa będzie jednolita.
- Do masy wlej całkowicie wystudzone galaretki, wymieszaj krótko na najwolniejszych obrotach miksera (lub ręcznie).
- Masę wylej na herbatniki i wstaw do lodówki.
- Na patelni roztop masło, dodaj cukier i wiórki kokosowe. Smaż na średnim ogniu cały czas mieszając przez kilka chwil, aż wiórki lekko się zarumienią. Odstaw do przestudzenia.
- Wiórkami posyp masę, przykryj folią spożywczą i wstaw do lodówki na kilka godzin (najlepiej na całą noc).

Ciasto żurawinowe

Domowe ciasto jest najlepsze z kilku powodów. Po pierwsze, robisz je sama i doskonale wiesz, że użyte produkty są najwyższej jakości. Po drugie, w czasie pieczenia po domu rozchodzi się przyjemny aromat pieczonego ciasta. Po trzecie, domowe ciasto jest przepyszne :) Jeżeli lubisz piec ciasta, warto wypróbować ten przepis. Ciasto żurawinowe doskonale pasuje do powyższego opisu :) Ciasto żurawinowe jest pachnące i puszyste. Pełno w nim czerwonych kuleczek żurawiny, a odrobina kandyzowanej skórki pomarańczowej nadaje przyjemnego przełamania smaków. Ciasto żurawinowe wystarczy posypać cukrem pudrem. Żadnych innych dodatków już nie potrzeba :) Przepis na ciasto żurawinowe jest prosty i sprawdzony. Lista składników nie jest długa. Produkty są do kupienia praktycznie w każdym sklepie spożywczym. Ciasto żurawinowe robi się bardzo szybko i w takim samym tempie znika ze stołu. Nawet nie musisz nic zmiksować. To ciasto łyżką mieszane, bez wyrabiania i czekania, aż wyrośnie. Najpierw miesza się suche składniki, potem mokre. Wszystko łączy, przelewa do formy i hop do piekarnika. A w trakcie pieczenia powoli po całym domu unosi się obłędny słodki aromat pysznego domowego ciasta :) To bardzo fajne ciasto żurawinowe możesz podać na niedzielny deser po rodzinnym obiedzie. Sprawdzi się też na różne okazje. Ze względu na łatwość i szybkość wykonania ciasto z żurawiną możesz upiec, kiedy tylko najdzie Cię ochota na coś obłędnie smacznego :) Do ciasta żurawinowego możesz podać kawę lub owocową herbatę. Oczywiście świetnie smakuje ze szklanką zimnego mleka :) Wybierz ten prosty i szybki przepis na przepyszne ciasto żurawinowe, bo to najlepsze domowe ciasto :)

Składniki na ciasto żurawinowe:

2 szklanki mąki pszennej (ok. 32 dag)

1 szklanka suszonej żurawiny

1/2 szklanki cukru (ok. 10 dag)

1/2 szklanki śmietany 12% (ok. 125 ml)

1/2 szklanki oleju roślinnego (ok. 125 ml)

3 jajka

2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej

2 łyżki cukru z prawdziwą wanilią

1 łyżka masła 2 łyżeczki proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki soli

do podania cukier puder



Przygotowanie dania ciasto żurawinowe

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.
2. W dużej misce wymieszaj ze sobą suche składniki - mąkę, cukier, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia, sól. Dodaj żurawinę i skórkę pomarańczową.
3. W drugiej misce wymieszaj na jednolitą masę składniki mokre - jajka, śmietanę, olej.

4. Mokre składniki połącz z suchymi. Wymieszaj na gładką i jednolitą masę. Będzie dość gęsta, ale właśnie taka ma być.
5. Prostokątną formę wysmaruj masłem. Przelóż do niej ciasto. Wierzch wygładź łyżką.
6. Wstaw do piekarnika. Piecz przez około 50-55 minut (do suchego patyczka).
7. Upieczone ciasto wyjmij z piekarnika. Odstaw do całkowitego ostygnięcia.
8. Posyp cukrem pudrem i pokrój na porcje.
9. Podawaj na deser ze szklanką mleka, filiżanką kawy lub herbaty :)

Ciasto żurawinowe jest wyborne. Świetnie smakuje z kawą, herbatą czy kubkiem zimnego mleka :)

Ciasto żurawinowe robi się szybko i w takim samym tempie znika ze stołu :)

Przekonaj się sama, jak łatwe i pyszne jest to obłędne ciasto żurawinowe :)

Żeberka w sosie barbecue

Żeberka w bardzo gęstym, pikantnym sosie - mogą być pieczone zarówno na grillu jak i w piekarniku

Składniki na żeberka w sosie barbecue

Sos:

1 szklanka brązowego cukru

1/4 szklanki sosu Worcestershire

1/3 szklanki sosu sojowego (z małą zawartością soli jest najlepszy)

1/4 szklanki octu winnego

1/4 szklanki sosu chili

1/2 szklanki ketchupu

2 łyżeczki ostrej musztardy

2-4 ząbki posiekanego czosnku

1/2 łyżeczki granulowanej cebuli

trochę pieprzu do smaku

2 kg mięsistych żeberek



Przygotowanie dania żeberka w sosie barbecue

1. Wszystkie składniki marynaty mieszamy razem.
2. Żeberka zawinięte w folię aluminiową pieczemy do miękkości w temperaturze 180°C (około 1 1/2 godziny), można również je ugotować z dodatkiem sosu sojowego i czosnku.
3. Upieczone lub ugotowane żeberka zalać przygotowaną marynatą i zostawić na 2 godziny w temperaturze pokojowej lub całą noc w lodowce.
4. Grilować często smarując sosem i odwracając, aż żeberka będą gorące i przyrumienione.
5. Tak samo postępować z żeberkami pieczonymi w piekarniku.

Pieczarki z grilla

Rodzina spływała sobie kajakiem, a ja miałam im obiad przygotować. Nie ma sprawiedliwości na tym świecie. Trochę z nudów, trochę dlatego, że wreszcie nikt mi głowy nie zawracał, wymyśliłam....

Składniki na pieczarki z grilla

10 średnich pieczarek

1 średnia cebula

1 łyżka oleju

125 g serka typu philadelphia (może być też np. "Twój smak")

1/2 łyżeczki ziół prowansalskich

sól ew. Pieprz



Przygotowanie dania pieczarki z grilla

1. Rozpalić grilla.
2. Cebulę obrać, posiekać.
3. Pieczarki umyć, wykroić z nich nóżki.
4. Kapelusze lekko posolić, ew. popieprzyć.
5. Nóżki posiekać.
6. Na patelni rozgrzać olej.
7. Zeszkląć cebulę,
8. dodać posiekane pieczarki, smażyć aż zmiękną.
9. Trochę posolić, wsypać zioła.
10. Zdjąć z ognia i od razu dodać serek. Dobrze wymieszać. Ew. doprawić do smaku.
11. Nadziać kapelusze i ułożyć na tacce.
12. Piec powoli na grillu aż pieczarki zmienią kolor i zmiękną.
13. Zjadać ze smakiem.
14. Zamiast ziół prowansalskich można dodać koperek - dobre.
15. Nadziane kapelusze można przygotować parę godzin wcześniej bez szkody dla smaku.

Orzeźwiająca sałatka

Składniki na orzeźwiająca sałatka

Pół kostki sera feta

nieduża ćwiartka arbuza

opakowanie miksu sałaty

garść orzechów

kilka listków świeżej kolendry
2 łyżki miodu
limonka
łyżeczka brązowego cukru
imbir proszku



Przygotowanie dania orzeźwiająca sałatka

1. Sałaty wyłożyć do miski.
2. Arbuza pokroić w kostkę,
3. tak samo robimy z serem fetą.
4. Orzechy rozdrabniamy,
5. kolendrę oddzielamy na małe listki.
6. Wszystkie składnik wrzucamy na sałatowy miks.

Sos:

1. do miseczki dodajemy płynnego miodu najlepiej wielokwiatowego, sok z limonki, troszkę imbiru i cukru brązowego.
2. Wszystko razem mieszamy, aż się ładnie połączy.
3. Gotowym sosem polewamy naszą sałatkę.

Życzymy smacznego :)