

**Stowarzyszenie**

**TECZA**



**TECZOWA GAZETKA**  
**Nr 6/2019 – WRZESIEŃ 2019**

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

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

Szanowni Państwo, Nasi Czytelnicy

Witamy w nowym roku szkolnym, zapraszamy do lektury Tęczowej Gazetki. Znajdziecie w niej artykuły zaczerpnięte z prasy i Internetu. Są tam informacje, coś o zdrowiu, kulinaria a także ciekawostki.

Wierzmy, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Redakcja

## Spis treści

<b>INFORMACJE</b> .....	<b>4</b>
<b>KONIEC Z KSEROWANIEM DOWODU</b> .....	4
<b>OD 3 LIPCA BRAK OPŁAT W SZPITALACH DLA OPIEKUNÓW OSÓB ZE ZNACZNYM STOPNIEM</b> .....	4
<b>OBNIŻKA PODATKU PIT TO... PROBLEM DLA NAJBIEDNIEJSZYCH. DOSTANĄ ZA DUŻO, STRACĄ ZASIĘKI I POMOC</b> .....	5
<b>PREZES ZUS: ABY OTRZYMAĆ TZW. 500 PLUS DLA OSÓB NIESAMODZIELNYCH, NALEŻY MIEĆ ORZECZENIE</b> .....	7
<b>WZROSŁĄ RENTY, ŚWIADCZENIA I ZASIĘKI</b> .....	12
<i>O ile wzrosną renty?</i> .....	12
<b>OPIEKA WYTCZNIENIOWA. JAK SKORZYSTAĆ Z PROGRAMU?</b> .....	13
<i>Cel programu</i> .....	13
<i>Dla kogo jest program?</i> .....	13
<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> .....	14
<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> .....	15
<i>Informacje dla gmin i powiatów</i> .....	15
<i>Terminy</i> .....	15
<b>MNIEJSZE KOLEJKI NA REHABILITACJĘ DLA OSÓB Z LEKKIM I UMIARKOWANYM STOPNIEM NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI</b> .....	15
<i>Łatwiej dla wszystkich osób z każdym stopniem</i> .....	15
<i>Zwrot do samodzielności</i> .....	16
<b>DOFINANSOWANIE DO USŁUG ASYSTENTA OSOBISTEGO</b> .....	16
<i>Samodzielny wybór</i> .....	17
<i>Pierwsza edycja od października</i> .....	17
<b>ŚWIADCZENIE PIELĘGNACYJNE DLA SZERSZEGO KRĘGU ODBIORCÓW</b> .....	17
<b>MOBYWATEL – MOBILNA APLIKACJA NA SMARTFONA - NOWE USŁUGI</b> .....	19
<i>mPojazd</i> .....	19
<i>eRecepta</i> .....	20
<i>mLegitymacja</i> .....	20
<b>NIEPEŁNOSPRAWNY W PODRÓŻY</b> .....	21
<b>ZDROWIE</b> .....	<b>23</b>
<b>PORADNIK PACJENTA: MASZ GORĄCZKĘ? TO DOBRZE!</b> .....	24
<i>Cała prawda o 36,6°</i> .....	24
<i>Do czego potrzebna jest gorączka?</i> .....	25
<i>Gorączka gorączce nierówna</i> .....	25
<i>Gorączki znane i nieznanne</i> .....	25
<i>Gorączka – zbijać czy nie?</i> .....	26
<i>Hipertermia – nie myl jej z gorączką!</i> .....	26
<i>Temperatura spada poniżej normy?</i> .....	27
<b>ZAPALENIE SPOJÓWEK – CZY JEST SIĘ CZEGO BAĆ?</b> .....	27

<i>Kiedy spójówka nie działa, jak należy</i>	27
<i>Czym jest stan zapalny?</i>	27
<i>Jakie są objawy zapalenia?</i>	28
<i>Co jest przyczyną zapalenia i jak z tym walczyć?</i>	28
<i>A może chodzi o film łzowy?</i>	28
<i>Co jeśli przyczyną jest zakażenie?</i>	29
<i>Jakie zakażenia są szczególnie groźne?</i>	29
<i>Zakażenia wirusowe</i>	29
<b>AUTOMASAŻ – SZCZOTKOWANIE CIAŁA NA SUCHO</b>	30
<b>ZAMIANA CZERWONEGO MIĘSA NA DRÓB W DZIECI MOŻE OBNIŻAĆ RYZYKO RAKA PIERSI</b>	32
<b>DODATKOWE KILOGRAMY ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO DEPRESJI</b>	33
<b>SPOŻYWANIE GLUTENU PRZEZ 1,5-ROczne DZIECI ZWIĘKSZA RYZYKO CUKRZYCY TYPU 1</b>	34
<i>Ryzyko rozwoju cukrzycy</i>	35
<b>10 LAT MNIEJ Z ĆWICZENIAMI METODĄ ESSENTRICS</b>	35
<i>Na czym polega trening?</i>	36
<i>Przykładowe ćwiczenia</i>	36
<b>KONIEC ERY MIAŻDŻYCY I ZAWAŁÓW SERCA?</b>	37
<i>Statystyki mówią same za siebie</i>	37
<i>Uwolnić się od problemów z krążeniem w 28 dni może teraz każdy</i>	39
<b>CIEMNE OKULARY? JASNA SPRAWA! PRZEWODNIK PO OKULARACH PRZECIWSŁONECZNYCH</b>	41
<i>Ciemno, ciemniej, najciemniej – kategorie zaciemnienia</i>	42
<i>Kolor soczewek – nie tylko estetyka</i>	43
<i>Filtr polaryzacyjny – ochrona przed odbłaskami</i>	43
<i>Okulary przeciwsłoneczne a wada wzroku</i>	43
<b>POMOGĘ, BĘDZIE SZYBCIEJ!</b>	44
<i>DEMON LENISTWA</i>	44
<i>DEMON WSTYDU</i>	45
<i>DEMON GRZECZNOŚCI</i>	45
<i>OCZEKIWANIE POMOCY?</i>	45
<b>DOTKNAĆ TRÓJMIASTA</b>	46
<i>ZACZNIJMY OD GDYNI</i>	46
<i>A co w GDAŃSKU?</i>	47
<b>W NIEWOLI BLINDYZMÓW</b>	48
<b>SŁÓW KILKA NA TEMAT</b>	49
<b>KOLEJNE USPRAWNIENIA APLIKACJI ITAXI DLA OSÓB NIEWIDOMYCH</b>	50
<b>DOTRZEĆ DO CELU –</b>	51
<i>LOADSTONE W CZORAJ I DZIŚ</i>	52
<i>MAPY OD GIGANTÓW</i>	52
<i>POLSKI BLINDSQUARE</i>	53
<b>KULINARIA</b>	54
<i>POWIDŁA ŚLIWKOWE BEZ MIESZANIA</i>	54
<i>SALATKA SZWEDZKA NA SŁODKO DO SŁOIKA</i>	55
<i>PAPRYKA W ZALEWIE MIODOWEJ</i>	57
<i>SŁONECZNE SUSZONE POMIDORY</i>	58
<i>NUTELLA ZE ŚLIWEK</i>	59

## INFORMACJE

### Koniec z kserowaniem dowodu.

Money.pl

Za złamanie przepisów nawet 2 lata więzienia.

12 lipca w życie wejdą przepisy zakazujące kserowania dokumentów, nie tylko dowodów osobistych, ale i paszportów, praw jazdy czy legitymacji osób niepełnosprawnych. Nie wiadomo jednak, co z bankami, telekomami i ubezpieczycielami.

Kserowanie czy skanowanie dowodów to powszechna praktyka wielu firm, stosowana od wypożyczalni kajaków po banki udzielające kredytów. Choć stosowana, to od dawna krytykowana, najpierw przez Generalnego Inspektora Ochrony Danych Osobowych, a obecnie przez Urząd Ochrony Danych Osobowych. Z tym jednak koniec, od 12 lipca nie będzie można kopiować dokumentów, a za złamanie przepisów będą groziły nawet 2 lata więzienia.

Co więcej, zakazane będzie też tworzenie replik dokumentów, czyli np. popularnych ostatnio dowodów kolekcjonerskich. Pozostaje jedna niewiadoma - czy przepisy zakazujące kopiowania dokumentów obejmą również instytucje finansowe, ubezpieczycieli oraz operatorów telefonicznych, telewizyjnych i internetowych. Te podmioty mogą z uporem twierdzić, że mają prawo do kontynuowania praktyki. Jak mówi w rozmowie z "Dziennikiem Gazetą Prawną" Agnieszka Sagan-Jeżowska, z kancelarii Wierzbowski Eversheds Sutherland, banki oraz ubezpieczalnie powołują się na dyrektywę w sprawie zapobiegania wykorzystywaniu systemu finansowego do prania pieniędzy oraz na rekomendacje Komisji Nadzoru Finansowego. Jednak rządowa ustawa nie przewiduje żadnych wyjątków. Po 12 lipca firmy będą mogły jedynie poprosić o okazanie dokumentu i spisać dane niezbędne do weryfikacji osoby, z którą zawierają umowę.

### Od 3 lipca brak opłat w szpitalach dla opiekunów osób ze znacznym stopniem

Autor: PAP NIEPEŁNOSPRAWNI.PL

Szpital nie będą mogły pobierać opłat od rodziców i opiekunów, którzy towarzyszą swoim dzieciom i osobom z niepełnosprawnością w stopniu znacznym, niezależnie od ich wieku – 3 lipca weszła w życie nowelizacja ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta.

Celem regulacji jest doprecyzowanie przepisów ustawy dotyczących sprawowania w podmiotach leczniczych udzielających stacjonarnych i całodobowych świadczeń zdrowotnych dodatkowej opieki pielęgnacyjnej nad pacjentem małoletnim albo osobie mającej orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Dotychczas prawo pacjenta do dodatkowej opieki pielęgnacyjnej, zgodnie z art. 34 ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, dotyczyło jedynie pacjentek w warunkach ciąży, porodu i położu. Dzięki zmianie przepisów, prawem do dodatkowej opieki pielęgnacyjnej objęci zostali pacjenci małoletni albo mający orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Ustawa precyzuje, że przez dodatkową opiekę pielęgnacyjną, w podmiocie leczniczym, nad pacjentami małoletnimi albo mającymi orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, rozumie się prawo do pobytu wraz z nim przedstawiciela ustawowego albo opiekuna faktycznego.

Zawarte w ustawie rozwiązania przewidują, że pobyt dla rodziców i opiekunów przy chorych dzieciach i osobach z niepełnosprawnością w stopniu znacznym w placówkach będzie bezpłatny.

Jak było dotąd

W myśl obowiązujących dotąd przepisów, jeśli przebywanie osób bliskich przy pacjencie powodowało dla szpitala dodatkowe koszty (związane z korzystaniem z łóżka, pościeli, odzieży ochronnej, mediów i wyżywienia), to ponosił je – jeśli chodzi o dziecko – przedstawiciel ustawowy (rodzic, opiekun).

Szpital mógł, ale nie musiał pobierać opłat. W części placówek dyrektorzy rezygnowali z opłat, ale w niektórych je pobierali, co – jak akcentowało Ministerstwo Zdrowia – przy dłuższym pobycie mogło stanowić obciążenie dla rodziców.

Przepisy nie przewidywały możliwości pobierania opłaty za samą obecność, ponieważ nie zawsze powoduje ona koszty dla podmiotu leczniczego. W praktyce rodzice musieli się dostosować do ustalanych przez dyrekcje zasad przebywania i nocowania w placówce. W mediach pojawiały się doniesienia o konieczności uiszczania opłat – często zryczałtowanych – m.in. za spanie na leżaku czy korzystanie z krzesła. Notowane były przypadki pobierania opłat za ładowanie telefonu komórkowego, używanie czajnika elektrycznego lub lodówki w pomieszczeniu socjalnym albo za korzystanie z ciepłej wody w łazience.

Nowelizacja wprowadza ponadto możliwość (na wniosek dyrektora wojewódzkiego oddziału NFZ i za zgodą świadczeniodawcy) przedłużenia – do 30 czerwca 2021 r. obowiązywania umów na udzielenie świadczeń w zakresie ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.

**Obniżka podatku PIT to... problem dla najbiedniejszych. Dostaną za dużo, stracą zasiłki i pomoc**

Money.pl

Na obniżce podatku dochodowego PIT można... stracić pieniądze. Choć zdecydowana większość Polaków będzie się cieszyć z dodatkowych kilkudziesięciu złotych, to martwić mogą się ci, którzy pobierają zasiłki i świadczenia socjalne.

40 zł co miesiąc więcej dla osoby zarabiającej pensję minimalną na etacie. 50 zł więcej dla osoby, która co miesiąc ma pracę za 3,5 tys. zł brutto. Idzie prawdziwa rewolucja podatkowa, która podniesie pensje Polaków. W ciągu roku można zyskać od 500 do 1000 zł w zależności od zarobków.

Wszystko ze względu na obiecaną w ramach "piątki Kaczyńskiego" obniżkę podatku dochodowego PIT z 18 do 17 proc. Do tego dochodzi również dwukrotna podwyżka kosztu uzyskania przychodu. Efekt - przy niezmienionej pensji brutto Polacy co miesiąc dostaną więcej w comiesięcznej wypłacie.

Więcej w portfelu to dla większości Polaków bardzo dobra informacja. Dla większości. Bowiemy ci, którzy korzystają ze świadczeń rodzicielskich, socjalnych i funduszu alimentacyjnego powinni jednak dokładnie oszacować, czy przypadkiem na obniżce PIT nie stracą. Wyższe dochody nieraz mogą być po prostu problemem.

Czy to oznacza, że obniżka jest złą decyzją? Wręcz przeciwnie, to zawsze dobra informacja dla Polaków. Jednak za masowym podnoszeniem wypłat Polaków, mogłyby pójść również zmiany progów dochodowych. Wtedy najbiedniejsi skorzystaliby podwójnie - nie stracili żadnych

świadczeń, nie zbliżyli się nawet do ich utraty, a jednocześnie skorzystaliby na niższych podatkach. Jak pierwszy informację o możliwych problemach podał dziennik "Fakt".

Za dużo w portfelu

Dla kogo zmiana kryterium będzie problemem? Dla osób zarabiających w okolicach 1850 zł brutto (w przypadku np. rodzica z jednym dzieckiem i niepełnym etatem). Z kolei w rodzinie dwóch dorosłych i jednego dziecka z niepełnosprawnością próg oscyluje w tej chwili w okolicach 3195 zł brutto na jednej umowie o pracę. Takie osoby po obniżce podatku PIT dostaną już za dużo na rękę i będą miały mniejsze zasiłki rodzinne. Będą one pomniejszone o tyle, o ile przekroczony zostanie próg dochodowy, więc de facto wyjdą na zero - ani nie zyskają, ani nie tracą.

Ale są jeszcze gorsze przypadki, bo zupełnie inaczej sprawa ma się w przypadku innych świadczeń ze sztywnym progiem dochodowym - tam, gdzie zasada złotówka za złotówkę nie funkcjonuje. Do takich należy na przykład świadczenie z funduszu alimentacyjnego. Pieniądze te przysługują, jeżeli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę nie przekracza kwoty 725 zł. Rodzic może liczyć maksymalnie na 500 zł miesięcznie.

W przypadku pieniędzy z funduszu alimentacyjnego przekroczenie progu dochodowego o 1 zł oznacza pożegnanie się z całą kwotą. W tym wypadku problemy będą miały rodziny (1 rodzic + 1 dziecko), które pracują za około 1985 zł brutto. Jeden rodzic z dwójką dzieci powinien się pilnować w przypadku pracy za około 3 tys. zł brutto. Przy takich umowach o pracę dochód na głowę jest na poziomie właśnie wspomnianych 725 zł. Obniżka PIT to już niemal gwarancja wypadnięcia z systemu.

Podobnie sytuacja wygląda w przypadku świadczeń z pomocy społecznej - choć tutaj progi są jeszcze niższe. I tak przysługują osobie samotnej, której dochód nie przekracza kwoty 701 zł. Z kolei osobie żyjącej z rodziną przysługują, gdy dochód na osobę w gospodarstwie domowym nie przekracza kwoty 528 zł na rękę.

W przypadku zasiłku rodzinnego przekroczenie progu dochodowego nie jest najbardziej bolesne - od blisko trzech lat funkcjonuje w tym wypadku zasada "złotówka za złotówkę". Przekroczenie progu dochodowego o 1 zł oznacza, że świadczenie będzie uszczuplone o dokładnie taką samą kwotę. Przekroczenie progu o 50 zł oznaczać będzie zatem obniżenie wypłacanego zasiłku o dokładnie taką samą kwotę.

W tej chwili kryterium uprawniającym do otrzymania pieniędzy jest poziom 674 zł netto na głowę w rodzinie. W przypadku rodzin z dziećmi niepełnosprawnymi jest to 764 zł na głowę. W wielu wypadkach obcięcie świadczenia o kilka-kilkadziesiąt złotych oznacza w zasadzie wypłacanie groszy. Wysokość przelewu jest uzależniona od wieku dziecka. Do ukończenia 5. roku życia przysługuje zaledwie 95 zł zasiłku. Z kolei na dziecko powyżej 5. roku życia (i do ukończenia 18. roku życia) można otrzymać 124 zł. Na dziecko pełnoletnie do ukończenia 24. roku życia przysługuje już kwota 135 zł.

Straty po zastosowaniu zasady "złotówka za złotówkę" oczywiście nie ma, jednak dla takich osób obniżka PIT będzie niezauważalna - w miesięcznym budżecie będzie tyle samo. Niby obniżka, a zysk jednak żaden.

Rozwiązanie problemu? Waloryzacja progów dochodowych. Wystarczy 2,5 proc. podwyżki, by zachować dotychczasowy stan rzeczy. Dlaczego właśnie 2,5 proc.? Bo o tyle mniej więcej podniesie się pensja minimalna (2250 zł brutto) na rękę. Nie jest przecież najmniejszą tajemnicą, że z pomocy państwa korzystają zwykle osoby z najmniejszymi zarobkami.

Zapytaliśmy Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, czy analizuje konieczność waloryzacji progów dochodowych. Dodatkowo prosiliśmy o informację, czy resort sprawdzał możliwość wprowadzenia zasady "złotówka za złotówkę" również w przypadku takich świadczeń, jak np. z funduszu alimentacyjnego. Na odpowiedź wciąż czekamy.

Resort powinien się nad tym poważnie zastanowić, gdyż nieruszone od dłuższego czasu kwoty większości świadczeń i progi dochodowe uprawniające do pomocy spowodowały statystyczny wzrost ubóstwa w Polsce. Według Głównego Urzędu Statystycznego wzrósł on nieznacznie w ostatnim czasie - i to pomimo dużych programów takich jak "Rodzina 500+" i "Dobry start", który gwarantuje 300 zł na wyprawkę szkolną.

Największy wzrost ubóstwa nastąpił wśród rodzin utrzymujących się ze świadczeń innych niż renty i emerytury, a więc z zasiłków z pomocy społecznej lub dla bezrobotnych - tłumaczył w programie "Money. To się liczy" Piotr Lewandowski, prezes Instytutu Badań Strukturalnych. Jako jedną z przyczyn wskazał właśnie brak waloryzacji zasiłków przy równocześnie rosnących cenach.

## Prezes ZUS: aby otrzymać tzw. 500 plus dla osób niesamodzielnych, należy mieć orzeczenie

Autor: oprac. Mateusz Różański, Źródło: zus.pl

Aby otrzymać 500 plus dla osób niesamodzielnych, należy mieć orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji – przypomina prezes ZUS prof. Gertruda Uścińska. Dodaje, że osoby, które nie mają orzeczenia, po złożeniu wniosku o dodatek zostaną skierowane na badanie przez lekarza orzecznika ZUS.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych 1 października rozpocznie rozpatrywanie wniosków o świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji.

W pierwszych dwóch miesiącach obowiązywania ustawy o tzw. dodatku 500 plus dla osób niesamodzielnych ZUS będzie miał nie 30, lecz 60 dni na rozpatrzenie wniosku i wydanie decyzji w sprawie świadczenia, licząc od dnia wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania decyzji.

Zakład opracował formularz wniosku, który już jest dostępny na salach obsługi klienta pod koniec września, a na stronie internetowej ZUS już na początku września.

Jak poinformowała prof. Uścińska, nowe świadczenie cieszy się dużym zainteresowaniem. Na sale obsługi klienta ZUS już zgłaszają się osoby, które szukają informacji m.in. na temat rodzaju orzeczenia, jakie trzeba dołączyć do wniosku. Chcą się także dowiedzieć, jakie świadczenia są brane pod uwagę przy badaniu spełniania kryterium dochodowego do świadczenia.

Prezes ZUS przypomniała, że świadczenie uzupełniające będą mogły uzyskać osoby, które ukończyły 18 lat, mieszkają na terytorium Polski, nie mają świadczeń pieniężnych

finansowanych ze środków publicznych lub suma tych świadczeń nie przekracza 1600 zł oraz są niezdolne do samodzielnej egzystencji.

Niezdolność ta może występować w orzeczeniu samodzielnie lub w połączeniu z orzeczeniem o: całkowitej niezdolności do pracy albo o całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym lub o całkowitej niezdolności do służby.

Co ze znacznym stopniem

Znaczna grupa zainteresowanych pyta o to, czy orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności uprawnia do świadczenia. Prezes ZUS zaznaczyła, że nie, ponieważ jest to inne orzeczenie, niewymienione w ustawie.

- Ustawodawca wyraźnie określił, że chodzi o orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji – powiedziała szefowa ZUS.

Dodała, że osoby, które nie mają takiego orzeczenia, po złożeniu wniosku o świadczenie zostaną skierowane na badanie przez lekarza orzecznika ZUS.

Prof. Uścińska podkreśliła, że świadczenie uzupełniające dla osób niesamodzielnych będzie przysługiwało od miesiąca, w którym został zgłoszony wniosek.

- Nie będzie miała znaczenia data wydania orzeczenia, pod warunkiem że lekarz orzecznik stwierdzi, iż w miesiącu złożenia wniosku osoba była już niezdolna do samodzielnej egzystencji – wyjaśniła szefowa ZUS.

Osoby po 75. roku życia

Przypomniała, że właściwe orzeczenie musi mieć każdy, kto chce otrzymać świadczenie, w tym również osoby po 75. roku życia, którym z racji wieku automatycznie przyznano dodatek pielęgnacyjny do emerytury lub renty.

- Z naszych analiz wynika, że ok. 470 tys. osób pobierających dodatek pielęgnacyjny z racji wieku spełnia kryterium dochodowe. Jednak aby uzyskać nowe świadczenie, będą one musiały mieć orzeczoną niezdolność do samodzielnej egzystencji – wskazała.

Prezes ZUS podkreśliła, że przy ustalaniu wysokości świadczenia obowiązuje zasada „złotówka za złotówkę”. Oznacza to, że nowe świadczenie będzie przysługiwało w wysokości nie wyższej niż 500 zł, przy czym łączna kwota tego świadczenia i innych świadczeń finansowanych ze środków publicznych nie może przekroczyć 1600 zł.

Zgodnie z tą zasadą uprawnione do świadczenia są również osoby, których suma świadczeń ze środków publicznych zawiera się w przedziale powyżej 1100 zł do 1600 zł. - Przykładowo, jeżeli suma tych świadczeń wynosi 1200 zł, to świadczenie uzupełniające zostanie przyznane w kwocie 400 zł. Z kolei jeśli suma świadczeń ze środków publicznych wynosi 1500 zł, to otrzymamy 100 zł – wyjaśniła prezes ZUS.

Zaznaczyła, że przy wypłacaniu świadczenia nie będzie żadnych zaokrągleń – system wyliczy dokładną kwotę świadczenia, np. 450,21 zł.

Do kryterium dochodowego będą brane pod uwagę prawie wszystkie pobierane świadczenia od państwa o charakterze innym niż jednorazowy, m.in. emerytury, renty, świadczenia przedemerytalne, świadczenia z pomocy społecznej. Istotne będą także świadczenia emerytalno-rentowe z zagranicy.

Co się nie wlicza

Nie będą wliczane świadczenia o charakterze jednorazowym, np. zasiłki socjalne lub zasiłek pogrzebowy. Nie będzie wliczany także zasiłek pielęgnacyjny ani dodatki (np. dodatek



kombatancki), dochody z pracy, renty cywilnoprawne, a także – w niektórych przypadkach – renta rodzinna.

- Do dochodu nie będzie wliczana renta rodzinna przyznana po zmarłym rodzicu osobom, które stały się całkowicie niezdolne do pracy przed ukończeniem 16 lat lub przed ukończeniem 25 lat w przypadku kontynuowania nauki – powiedziała prof. Uścińska.

Szefowa ZUS podkreśliła, że świadczenie uzupełniające będzie przysługiwało nie tylko polskim obywatelom. O dodatek będą się mogli ubiegać także cudzoziemcy, w tym obywatele państw członkowskich UE, legalnie przebywający na terytorium RP.

Rząd szacuje, że roczny koszt wprowadzenia świadczenia uzupełniającego to ok. 4,5 mld zł. Świadczenie i koszty obsługi mają być finansowane z pieniędzy Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych. Przewidziano także możliwość udzielenia pożyczki z Funduszu Pracy oraz dotacji z budżetu państwa.

Od września można już złożyć wniosek o 500 plus dla osób z niepełnosprawnością! Ze strony Zakładu Ubezpieczeń Społecznych można pobrać już druk wniosku o przyznanie świadczenia uzupełniającego dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji, popularnie nazywanego 500 plus dla osób z niepełnosprawnością. Formularz można składać w dowolnym oddziale ZUS.

Świadczenie uzupełniające w wysokości 500 zł przysługuje dorosłym osobom posiadającym orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji. Osoby te albo nie otrzymują świadczeń (emerytury, renty albo innych świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych, łącznie z kwotą wypłacaną przez zagraniczną instytucję właściwą do spraw emerytalno-rentowych) albo suma pobieranych świadczeń nie przekracza 1600 zł brutto (np. renta w wysokości 1100 złotych brutto + 500 złotych świadczenia).

#### Limit dochodów ze świadczeń

Jeśli kwota 1600 zł brutto zostanie przekroczona, wtedy świadczenie zostanie obniżone o kwotę przekroczenia progu. Na przykład: jeśli osoba pobiera emeryturę lub rentę w wysokości 1200 złotych, wówczas świadczenie uzupełniające 500 plus dla osób z niepełnosprawnością zostanie przyznane tej osoby w wysokości 400 złotych.

Pełną listę świadczeń, które są brane pod uwagę przy przyznawaniu świadczenia uzupełniającego 500 plus można znaleźć na stronie ZUS.

Do limitu 1600 zł nie wliczają się m.in. dochody z pracy, zasiłek pielęgnacyjny, renty cywilnoprawne, dodatki (pielęgnacyjny czy kombatancki), alimenty ani też renta rodzinna przyznana dziecku, które stało się całkowicie niezdolne do pracy oraz do samodzielnej egzystencji lub całkowicie niezdolne do pracy przed ukończeniem 16 roku życia lub w czasie nauki w szkole przed ukończeniem 25 roku życia.

We wniosku, który można pobrać na stronie ZUS należy podać następujące informacje:

- Dane identyfikacyjne:
  - imię i nazwisko
  - obywatelstwo
  - imię ojca i matki

- pesel lub serię i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość, datę urodzenia oraz płeć
- Dane adresowe:
  - adres zameldowania
  - adres zamieszkania i adres do korespondencji - jeśli są inne niż adres zameldowania,
- Czy masz przyznane prawo do świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych lub aktualnie starasz się o takie świadczenie:
  - rodzaj świadczenia (np. emerytura lub renta z tytułu niezdolności do pracy)
  - wysokość świadczenia
  - nazwę instytucji, która wypłaca świadczenie i miejscowość, w której znajduje się jej siedziba
- Czy masz przyznane prawo do świadczeń z zagranicznej instytucji właściwej do spraw emerytalno-rentowych lub aktualnie starasz się o takie świadczenie:
  - rodzaj świadczenia (np. emerytura lub renta z tytułu niezdolności do pracy)
  - wysokość świadczenia
  - nazwę państwa i zagranicznej instytucji, która wydaje decyzję w tej sprawie
- Inne informacje, które mają wpływ na rozpatrzenie wniosku:
  - jeśli wniosek o świadczenie uzupełniające 500 plus został złożony jeszcze w innym niż ZUS organie rentowym – należy podać nazwę tej instytucji oraz miejscowość, w której znajduje się jej siedziba
  - oświadczenie czy wnioskujący aktualnie przebywa w areszcie śledczym lub zakładzie karnym
  - jeśli wnioskujący nie posiada polskiego obywatelstwa, należy wskazać czy posiada prawo pobytu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej i daty graniczne tego prawa
- Podpis wnioskującego.

Pomoc przy wypełnianiu wniosku można uzyskać we wszystkich placówkach ZUS w salach obsługi klientów - w godzinach otwarcia sal oraz w Centrum Obsługi Telefonicznej pod numerem 22 560 16 00.

W jakim czasie otrzyma się decyzję?

Decyzję o przyznaniu świadczenia 500 plus - ZUS wyda w ciągu 30 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do jej wydania. Okolicznością taką może być uprawomocnienie się orzeczenia w sprawie niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Jeśli wniosek zostanie złożony przed 1 grudnia 2019 roku, na wydanie decyzji w sprawie świadczenia uzupełniającego ZUS będzie mieć 60 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania decyzji (zgodnie z art. 27 ust. 1 ustawy o świadczeniu uzupełniającym).

- Na początku października wnioski o tzw. świadczenie 500 plus dla osób niesamodzielnych będzie można złożyć także przez internet – poinformował rzecznik ZUS Wojciech Andrusiewicz. Dodał, że do ZUS wpłynęło już ponad 100 tys. wniosków o świadczenie, złożonych w formie papierowej.

Rzecznik zapewnił, że na początku października wnioski będzie można złożyć także przez internet, za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych ZUS. Dodał, że do wniosku będzie można dołączyć załączniki z dokumentacją potwierdzającą prawo do świadczenia.

- Obecnie kończymy pracę nad tym rozwiązaniem – powiedział.

Prezes ZUS prof. Gertruda Uścińska podkreśliła, że udostępnianie wniosku elektronicznego to kolejny krok w stronę tych osób, których sytuacja życiowa z racji niesamodzielności jest trudna. - Świadczenie 500 plus dla osób niesamodzielnych skierowane jest do szczególnej grupy osób. Stąd tak bardzo staramy się, by wnioskowanie o świadczenie było jak najmniej uciążliwe. Wiedząc jak duże jest zainteresowanie świadczeniem stworzyliśmy stanowiska specjalnych doradców, a wniosek udostępniliśmy na miesiąc przed wejściem w życie przepisów – powiedziała prezes ZUS.

Aby otrzymać świadczenie uzupełniające, trzeba złożyć wniosek wraz z orzeczeniem o niezdolności do samodzielnej egzystencji (lub orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji albo orzeczeniem o zaliczeniu do I grupy inwalidów wydanym przed 1 września 1997 r. przez komisję lekarską).

Dokumentem potwierdzającym niezdolność do samodzielnej egzystencji, na podstawie którego ZUS może ustalić prawo do świadczenia uzupełniającego, jest również orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym i niezdolności do samodzielnej egzystencji oraz orzeczenie o całkowitej niezdolności do służby i niezdolności do samodzielnej egzystencji.

#### Dokumenty

Osoby, które nie mają orzeczenia potwierdzającego niezdolność do samodzielnej egzystencji do wniosku powinny dołączyć zaświadczenie o stanie zdrowia wydane przez lekarza nie wcześniej niż na miesiąc przed złożeniem wniosku oraz dokumentację medyczną lub też inną – istotną z punktu widzenia stanu zdrowia – dokumentację medyczną (np. kartę badania profilaktycznego lub dokumentację rehabilitacji leczniczej). Osoby mające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, powinny do wniosku dołączyć ten dokument.

Jeśli osoba wnioskująca ma prawo do emerytury lub renty zagranicznej, wówczas powinna także dołączyć dokument potwierdzający prawo do tych świadczeń i ich wysokość.

O świadczenie uzupełniające mogą wystąpić osoby, które ukończyły 18 lat i są niezdolne do samodzielnej egzystencji, a suma przysługujących im świadczeń z funduszy publicznych nie przekracza 1600 zł. Świadczenie będzie przysługiwać od miesiąca, w którym zostały spełnione warunki wymagane do jego przyznania, nie wcześniej niż od miesiąca, w którym zgłoszono wniosek.

W pierwszych dwóch miesiącach obowiązywania ustawy ZUS będzie miał nie 30, lecz 60 dni na rozpatrzenie wniosku i wydanie decyzji w sprawie świadczenia, licząc od dnia wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania decyzji.

Bardzo istotne z punktu widzenia czasu rozpatrywania wniosku jest pozostawienie wraz z wnioskiem telefonu kontaktowego, tak by Zakład mógł jak najszybciej wezwać na badanie do lekarza orzecznika. To może znacząco przyspieszyć czas wydania decyzji. ZUS będzie zapraszał na badania już od pierwszych dni października.

Z szacunków Zakładu wynika, że od października br. do marca 2020 r. wnioski o nowe świadczenie może złożyć nawet ok. 850 tys. osób. Spośród nich ok. 600 tys. osób będzie musiało przejść badanie przez lekarza orzecznika ZUS, który ustali ich niezdolność do samodzielnej egzystencji.

## Wzrosną renty, świadczenia i zasiłki

Autor: Beata Dązbłaż, niepełnosprawni.pl

### **Podwyższenie zasiłku pielęgnacyjnego od 1 listopada 2019 r., wyższe świadczenie pielęgnacyjne od 1 stycznia 2020 r. czy waloryzacja rent w 2020 r. – to m.in. założenia projektu ustawy budżetowej na 2020 r., który został przyjęty przez rząd 24 września br.**

I tak, zasiłek pielęgnacyjny od 1 listopada 2019 r. wzrośnie z kwoty 184,42 zł do 215,84 zł.

Świadczenie pielęgnacyjne od 1 stycznia 2019 r. wynosi 1583 zł netto miesięcznie. Od 2020 r. będzie co roku waloryzowane i będzie rosło o procentowy wskaźnik, o jaki zwiększać się będzie minimalne wynagrodzenie za pracę.

Rada Ministrów 10 września 2019 r. przyjęła rozporządzenie w sprawie minimalnego wynagrodzenia za pracę w 2020 r. Od 1 stycznia 2020 r. ma ono wynosić 2600 zł. W związku z tym, jak podaje serwis Infor.pl, świadczenie pielęgnacyjne od 1 stycznia 2020 r. powinno wynieść 1830 zł.

### O ile wzrosną renty?

W ustawie budżetowej założono waloryzację świadczeń emerytalno-rentowych od 1 marca 2020 r. ze wskaźnikiem waloryzacji na poziomie 103,24 proc., co oznacza, że świadczenia wzrosną o 3,24 proc.

Zatem:

- najniższa emerytura, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy i renta rodzinna wzrosłyby do 1135,64 zł z 1100 zł.
- dodatek pielęgnacyjny wypłacany z FUS w roku 2020 wzrośnie w stosunku do roku 2019 o przewidywany wskaźnik inflacji to jest o 103,24 procent, od 1 marca 2019 r. wynosi 222,01 zł
- Zobacz więcej: <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-czym-jest-i-komu-należy-sie-dodatek-pielęgnacyjny>
- renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy wyniesie 851,73 zł (obecnie 825 zł),
- renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową i renta rodzinna wypadkowa wyniosą 1362,77 zł (obecnie 1320 zł),
- renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową wyniesie 1022,08 zł (obecnie 990 zł).

Wzrośnie także renta socjalna do kwoty 1135,64 zł brutto. Obecnie wynosi 100 proc. kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, czyli 1100 zł, czyli ok. 935 zł „na rękę”.

Ustawa budżetowa obejmuje również finansowanie ze środków Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych świadczenia uzupełniającego dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji tzw. 500 plus dla osób z niepełnosprawnością.

## Opieka wytchnieniowa. Jak skorzystać z programu?

Na prośbę naszych czytelników oraz duże zainteresowanie programem dotyczącym możliwości skorzystania z opieki wytchnieniowej przypominamy artykuł jaki zamieściliśmy w czerwcowym – wakacyjnym numerze Tęczowej Gazetki

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 wskazaniem, 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 dietetyki.
- 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.

### Mniejsze kolejki na rehabilitację dla osób z lekkim i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności

Autor: Beata Dązbłaż,

Łatwiejszy dostęp do świadczeń medycznych dla osób z lekkim i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności zakłada projekt uchwały Rady Ministrów pn. „Specjalne świadczenia medyczne Narodowego Funduszu Zdrowia dla osób niepełnosprawnych”. Od września projekt jest w wykrazie prac rządu. Będzie on finansowany ze środków Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych (SFWON).

### Łatwiej dla wszystkich osób z każdym stopniem

Jak czytamy w uzasadnieniu do uchwały, działania w ramach nowego programu dopełniają rozwiązania szybszego dostępu do świadczeń medycznych z ustawy dla osób powyżej 16. rż. ze znacznym stopniem niepełnosprawności (Ustawa z dnia 9 maja 2018 r. o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności, Dz. U. poz. 932). „Chcąc zapewnić szybszy dostęp do świadczeń z zakresu rehabilitacji medycznej także i dla innych osób z orzeczonym stopniem niepełnosprawności, podjęto decyzję o objęciu działaniami



programu rządowego osób niepełnosprawnych powyżej 16 roku życia, posiadających orzeczenia o stopniu lekkim, umiarkowanym bądź orzeczenie równoważne” – czytamy w opisie uchwały.

### Zwrot do samodzielności

Program ma na celu umożliwić osobom z różnymi stopniami niepełnosprawności większą aktywność w społeczeństwie. Natomiast dla osób będących pod opieką np. domów pomocy społecznej, ośrodków pomocy społecznej czy centrów pomocy rodzinie – ma umożliwić powrót do samodzielności.

„Środki SFWON na realizację programu dostępne od 2019 r. (do 250 mln zł), powinny także pozytywnie oddziaływać na zmniejszenie kolejek w zakresie tych świadczeń dla całej populacji dorosłych obywateli w kraju” – czytamy w opisie uchwały.

Planowany termin przyjęcia projektu przez Radę Ministrów to III kwartał 2019 r.

### Dofinansowanie do usług asystenta osobistego

Autor: PAP, fot. Filip Miłośki



- Od października samorzady mogą ubiegać się o dofinansowanie usług asystenta osobistego dla osób niepełnosprawnych; na ten cel przeznaczamy w tym roku 30 mln zł – powiedział wiceminister rodziny, pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych Krzysztof Michałkiewicz.

Program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” jest skierowany do jednostek samorządu terytorialnego – gmin i powiatów, które od października mogą składać wnioski o przyznanie dofinansowania. W ramach programu samorzady mogą otrzymać wsparcie do 100 proc. kosztów realizacji usług asystenta.



Jak podkreślił minister Michałkiewicz, świadczenie tego typu usług było długo oczekiwane przez całe środowisko osób z niepełnosprawnością.

- W tej chwili dostęp do asystentów osobistych jest bardzo ograniczony. Tylko osoby, które było na to stać mogły korzystać z tych usług. Chcemy, by wsparcie w tej formie było powszechnie dostępne, tak by osoby niepełnosprawne były bardziej niezależne i mogły być aktywne społecznie i zawodowo – powiedział wiceminister rodziny.

Zachęcił samorzady do wzięcia udziału w programie.

- Od października samorzady mogą składać wnioski do wojewodów, którzy przekażą je do akceptacji ministerstwa, a następnie będą podpisywane umowy wraz ze środkami na ten cel. Samorzady będą organizować i świadczyć tego typu usługi albo bezpośrednio, albo zlecając je podmiotom, które się w tym specjalizują – wyjaśnił wiceszef MRPiPS.

Podkreślił, że gmina lub powiat umożliwi osobie z niepełnosprawnością samodzielny wybór osoby, która będzie świadczyć usługi asystenta.

### Samodzielny wybór

- Bardzo nam zależy, by osoba niepełnosprawna miała możliwość samodzielnego wyboru konkretnego asystenta. My finansujemy 30 godzin miesięcznie takich usług. Jeżeli osoba niepełnosprawna będzie potrzebowała większego wsparcia, to dzięki środkom z budżetu samorządów, jest możliwe kontynuowanie tej usługi także w większym wymiarze czasu – zapewnił Krzysztof Michałkiewicz.

Jak wyjaśnił, asystent ma za zadanie pomóc osobie z niepełnosprawnością przy codziennie wykonywanych czynnościach m.in. w dojazdach do konkretnych miejsc, np. do lekarza, czy na zakupy, załatwieniu spraw urzędowych, czy korzystaniu z ofert kulturalnych (np. muzeum, kino, teatr).

Źródłem finansowania programu są pieniądze z Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych, którego główną ideą jest m.in. wsparcie społeczne osób z niepełnosprawnością.

Minister Michałkiewicz podkreślił, że na realizację programu resort rodziny przeznaczy w tym roku 30 mln zł, a w przyszłym – 50 mln zł. Środki pokrywać będą koszty wynagrodzenia asystentów, zakupów biletów komunikacji publicznej dla asystentów i koszty ubezpieczeń OC lub NNW asystentów.

### Pierwsza edycja od października

Pierwsza edycja programu będzie realizowana od 1 października 2019 r. do 31 grudnia 2020 r. Ustawa dotycząca utworzenia Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych weszła w życie 1 stycznia 2019 r. Fundusz ma na celu wsparcie społeczne, zawodowe, zdrowotne i finansowe osób z niepełnosprawnością.

W tym roku – w ramach SFWON – realizowanych jest już kilka programów, m.in. „Usługi opiekuńcze dla osób niepełnosprawnych”, którego celem jest zapewnienie wsparcia osobom z niepełnosprawnością w formie usług opiekuńczych, oraz „Opieka wytchnieniowa”, czyli program adresowany do członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad osobami z niepełnosprawnością, w tym dziećmi. Oprócz tego realizowany jest również program „Centra opiekuńczo-mieszkalne”, polegający na wsparciu finansowym dla jednostek samorządu terytorialnego na tworzenie i utrzymanie placówek pobytu osób z niepełnosprawnością.

### Świadczenie pielęgnacyjne dla szerszego kręgu odbiorców

Krzysztof Wiśniewski

prawnik, Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych

Świadczenie pielęgnacyjne jest jedną z form wsparcia finansowego, które w ostatnich latach przechodziło liczne przeobrażenia. Najpierw zniesiono kryterium dochodowe, co sprawiło, że liczba osób uprawnionych do pobierania świadczenia znacznie się zwiększyła, następnie ograniczono grupę osób, na które można uzyskać niniejsze świadczenie. Wreszcie na skutek licznych protestów zdecydowano się podwyższyć kwotę świadczenia pielęgnacyjnego oraz wprowadzić przepisy gwarantujące jego stałą waloryzację. Na tym jednak nie koniec zmian dotyczących tej formy wsparcia. Zanim jednak przejdę do omówienia najnowszej propozycji skierowanej do opiekunów osób z niepełnosprawnościami, którzy pobierają świadczenie pielęgnacyjne, kilka słów przypomnienia, czym ono jest oraz komu przysługuje.

Zgodnie z Art. 17 ustawy z dnia 28 listopada 2003 roku o świadczeniach rodzinnych, (Dz.U. z 2018 r., poz. 2220 ze zm.), świadczenie pielęgnacyjne jest to świadczenie opiekuńcze, które przysługuje z tytułu rezygnacji z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej następującym osobom:

1. Matce albo ojcu.

2. Opiekunowi faktycznemu dziecka, czyli osobie faktycznie opiekującej się dzieckiem, jeżeli wystąpiła z wnioskiem do sądu rodzinnego o przysposobienie dziecka.

3. Osobie będącej rodziną zastępczą spokrewnioną. Rodzinę zastępczą spokrewnioną mogą stworzyć małżonkowie lub osoba niepozostająca w związku małżeńskim, będący wstępnymi lub rodzeństwem dziecka, u których umieszczono dziecko w celu sprawowania nad nim pieczy zastępczej.

4. Pozostałym krewnym (na przykład: dziadkom, wnukom, rodzeństwu), czyli członkom rodziny, na których zgodnie z kodeksem rodzinnym i opiekuńczym spoczywa obowiązek alimentacyjny z wyjątkiem krewnych o znacznym stopniu niepełnosprawności. Mogą oni ubiegać się o świadczenie pielęgnacyjne w przypadku, gdy spełnione są łącznie następujące warunki:

a. rodzice osoby wymagającej opieki nie żyją, zostali pozbawieni praw rodzicielskich, są

małoletni lub legitymują się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,

b. dzieci osoby uprawnionej są małoletnie lub legitymują się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje wyżej wymienionym osobom, jeżeli nie podejmują lub rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współdziałania na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji. Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje, jeżeli niepełnosprawność osoby wymagającej opieki powstała nie później niż do ukończenia 18. roku życia lub w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej, jednak nie później niż do ukończenia 25. roku życia. Świadczenie pielęgnacyjne podlega corocznej waloryzacji. W roku 2019 wynosi ono 1583 złotych. Należy również wspomnieć, że świadczenie pielęgnacyjne nie przysługuje, gdy osoba sprawująca opiekę pobiera emeryturę, rentę, rentę rodzinną z tytułu śmierci małżonka przyznaną w przypadku zbiegu prawa do renty rodzinnej i innego świadczenia emerytalno-rentowego, rentę socjalną, zasiłek stały, nauczycielskie świadczenie kompensacyjne, zasiłek przedemerytalny lub świadczenie przedemerytalne. W ciągu ostatnich kilkunastu miesięcy senacka Komisja Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej zajmowała się projektem nowelizacji ustawy o świadczeniach rodzinnych. Powyższy projekt powstał pod wpływem petycji dotyczącej kwestii zróżnicowania świadczeń opiekunów osób z niepełnosprawnością – pobierających wcześniejszą emeryturę z

tytułu opieki nad dzieckiem niepełnosprawnym oraz tych, którym przysługuje świadczenie pielęgnacyjne. Na posiedzeniu 10 kwietnia tego roku komisja przyjęła projekt zmiany ustawy o świadczeniach rodzinnych. Senatorowie zaproponowali regulację, zgodnie z którą osobom pobierającym emeryturę i opiekującym się dziećmi z niepełnosprawnościami przysługiwałoby świadczenie wyrównawcze do wysokości świadczenia pielęgnacyjnego. Zatem, matka, która opiekuje się dzieckiem z niepełnosprawnością i pobiera 1000 złotych emerytury na rękę, dodatkowo otrzymałaby 583 złote – czyli do obecnej wysokości świadczenia pielęgnacyjnego. Świadczenie wyrównawcze przysługiwałoby opiekunom, którzy przeszli na wcześniejszą emeryturę z tytułu opieki nad dzieckiem z niepełnosprawnością oraz osobom, które uzyskały prawo do emerytury na ogólnych zasadach. Przyjęte rozwiązanie należy uznać za słuszne, gdyż jak wynika z danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych liczba emerytów opiekujących się osobami z niepełnosprawnościami wynosi 300 tysięcy osób. Obecnie projekt trafił pod obrady Sejmu. Na koniec warto dodać, że niezależnie od omawianego projektu senackiego w najbliższych miesiącach kwestią zrównania emerytur opiekunów dzieci z niepełnosprawnościami do wysokości świadczenia pielęgnacyjnego zajmie się Trybunał Konstytucyjny.

## mObywatel – mobilna aplikacja na smartfona - nowe usługi

Autor: Jacek Uryniuk

W apce pojawił się także moduł "Polak za granicą"

W markecie Google Play znajdziecie umieszczoną tam wczoraj nową wersję aplikacji [mObywatel](#), która przynosi dwie nowości: eReceptę oraz moduł "Polak za granicą". Wcześniej aplikacja zawierała już takie funkcje jak mPojazd (dowód rejestracyjny i polisa OC), [mLegitymacja Szkolna](#) i Studencka oraz mTożsamość (dowód osobisty). Na razie nie widzę aktualizacji mObywatela na urządzenia z iOS, która zawierałaby dwie nowe usługi wprowadzone właśnie do apki na smartfony z Androidem.

### mPojazd

Jeżeli korzystacie z rządowej aplikacji mObywatel, możecie pobrać aktualizację, która pozwala załadować do telefonu dowód rejestracyjny i polisę OC

W markecie Google Play (zakładam, że podobnie jest w App Store) znajdziecie najnowszą aktualizację rządowej aplikacji mObywatel, która zawiera nową funkcję. Chodzi o możliwość dodania do apki dowodu rejestracyjnego samochodu oraz potwierdzenia zawarcia obowiązkowego ubezpieczenia OC pojazdu.

Aby oba dokumenty mieć w postaci cyfrowej w smartfonie, należy posiadać też Profil Zaufany. To narzędzie, za pomocą którego można potwierdzić swoją tożsamość w kontaktach internetowych z administracją publiczną. Profil Zaufany można założyć m.in. za pośrednictwem banków, takich jak PKO, ING, Santander czy mBank. Mając PZ należy wybrać w aplikacji mObywatel usługę o nazwie mPojazd. Spowoduje to ściągnięcie z państwowych baz danych informacji zawartych w dowodzie rejestracyjnym, polisie OC i karcie pojazdu.

## eRecepta

eRecepta to, jak czytamy w opisie aktualizacji w Google Play, internetowe konto pacjenta, które pozwala pobierać, przeglądać i wykupić niezrealizowane recepty. Po jej wybraniu na ekranie smartfona wyświetlają się szczegółowe dane, w tym jej status i informacje o lekach. Aby zrealizować receptę, należy podać w aptece swój numer Pesel a następnie kod QR wygenerowany przez aplikację [mObywatel](#). Receptę można też zapisać na urządzeniu, dzięki czemu będzie dostępna offline.

## mLegitymacja

Od dziś wszystkie zainteresowane szkoły mogą zgłaszać w Ministerstwie Cyfryzacji chęć przystąpienia do projektu mLegitymacja

mLegitymacja szkolna, tak samo jak papierowa wersja dokumentu, poświadcza uprawnienia uczniów do ulgowych przejazdów kolejowych, czy autobusowych. Jest także podstawą do otrzymania innych przysługujących dzieciom i młodzieży zniżek, można używać jej także np. przy zakładaniu karty w bibliotece czy zakupie ulgowych biletów do kina.

Według resortu cyfryzacji to bezpieczne, trudne do podrobienia narzędzie umożliwiające weryfikację informacji, jakie obecnie znajdują się na papierowej legitymacji. Ma też takie zabezpieczenia jak hologram i animowana flaga. Dodatkowo, w przypadku wątpliwości, można wykorzystać aplikację mWeryfikator, która sprawdzi nie tylko autentyczność dokumentu, ale także to czy nie został on zastrzeżony w szkole (w przypadku np. zgubienia telefonu).

Zdaniem ministra cyfryzacji Marka Zagórskiego mLegitymacja nie tylko ułatwi życie uczniom, ale powinna też spodobać się rodzicom. – Ciężko będzie zostawić ją w domu. Powinna więc rozwiązać odwieczny rodzinny problem z zapominaniem dokumentów. Mało który młody człowiek nie pamięta przecież o zabraniu telefonu komórkowego. Co więcej, mLegitymację będzie można zainstalować w telefonie rodzica – stwierdził Zagórski.

Zainteresowane takim dokumentem szkoły muszą wypełnić formularz dostępny na stronie internetowej resortu cyfryzacji. Następnie podpisać z nim odpowiednie porozumienie i wreszcie przekazać dane potrzebne do uruchomienia systemu. Po dokonaniu tych formalności upoważnione przez szkołę osoby, otrzymają dostęp do portalu umożliwiającego wystawianie i obsługę mLegitymacji.

mLegitymacja to część aplikacji mObywatel. Zapisane są w niej wszystkie dane, które można znaleźć w papierowym dokumencie: imię i nazwisko ucznia, numer legitymacji, datę wydania, termin ważności, datę urodzenia, Pesel, adres zamieszkania, nazwę i adres szkoły. Aby ją zainstalować, trzeba posiadać telefon z systemem operacyjnym Android w wersji co najmniej 6.0.

Następna w kolejce do realizacji jest mLegitymacja studencka. Na Politechnice Wrocławskiej oraz Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach trwa już jej pilotaż. Pytani przeze mnie znajomi rodzice dzieci szkolnych mieli jednak pewne obawy związane z takim elektronicznym dokumentem. Zastanawiali się, czy mLegitymacja będzie rzeczywiście honorowana np. przez kontrolerów PKP albo komunikacji miejskiej, "bo taka bez stempelka...".

Natomiast moduł "Polak za granicą" ma być źródłem najważniejszych danych potrzebnych podczas zagranicznych podróży. Znajdują się więc tu informacje na temat kultury i obyczajów odwiedzanego kraju, dogodnych sposobów podróżowania po nim czy dane kontaktowe do ambasady polskiej i konsula.

## AKTUALIZACJA

Biuro prasowe Ministerstwa Cyfryzacji podało, że trwają prace także nad wdrożeniem nowych funkcji w aplikacji mObywatel na urządzenia z iOS. Ich finału można spodziewać się jednak najwcześniej w perspektywie kilku miesięcy.

### Niepełnosprawny w podróży

Autor - Joanna Rodzewicz

Kilka pytań dotyczących udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami w pociągach PKP Intercity zadaliśmy Katarzynie Grzduk, rzecznikowi prasowemu spółki.

- Czy osoba z niepełnosprawnościami może skorzystać z usługi asystenta?  
- *PKP Intercity stara się szczególnie dbać o komfort i bezpieczeństwo osób z niepełnosprawnościami podróżujących pociągami przewoźnika. W tym celu nasza spółka przygotowała i wdrożyła szereg ułatwień mających na celu zapewnienie pomocy w drodze z/do pociągu i na jego pokładzie. Potrzebę asysty można zgłaszać za pomocą formularza dostępnego na stronie [www.intercity.pl](http://www.intercity.pl) lub dzwoniąc pod dedykowany osobom z niepełnosprawnościami numer infolinii: 42 205 45 31 (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora), albo podczas wizyty w Centrum Obsługi Klienta (znajdują się na największych dworcach kolejowych w kraju). Ze względu na 30-dniową przedsprzedaż biletów zgłoszenie o potrzebie udzielenia asysty należy przekazać nie wcześniej niż 30 dni przed planowanym wyjazdem i nie później niż 48 godzin przed rozpoczęciem przejazdu. Drużyny konduktorskie pomagają m.in. przy wsiadaniu i wysiadaniu do/z pociągu, a w przypadku osób poruszających się na wózkach w uruchomieniu windy lub rozłożeniu platformy znajdującej się na wyposażeniu taboru. Informacja o pociągach, w których kursują wagony przystosowane do przewozu osób z niepełnosprawnościami, dostępna jest w rozkładach jazdy, na stronie internetowej [www.intercity.pl](http://www.intercity.pl) oraz na stacjach, na których zatrzymują się te pociągi (na tablicach ogłoszeń lub w innych miejscach do tego szczególnie wyznaczonych). Możliwe jest zorganizowanie przez PKP Intercity pomocy łącznie z zapewnieniem personelu towarzyszącego (asysty) na stacji/dworcu. Ta usługa jest dostępna na wybranych dworcach kolejowych i zapewniana przez PKP S.A. Listę dworców, na których jest świadczona pomoc, można znaleźć na stronie internetowej PKP SA. W przypadku braku personelu na stacji podejmowane są starania mające na celu umożliwienie osobom z niepełnosprawnościami podróży pociągiem.*

- W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością, w tym niewidoma, może kupić bilet na pociąg?

– *Pasażer może skorzystać z tradycyjnych sposobów zakupu biletu w kasie na dworcu lub w Centrum Obsługi Klienta. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom podróżnych, do ich dyspozycji oddaliśmy kasy i stanowiska dostosowane do obsługi osób z niepełnosprawnościami. Są one oznaczone specjalnymi piktogramami oraz wyróżniają się m.in. obniżonym okienkiem ułatwiającym obsługę osób na wózkach inwalidzkich. Podróżni mogą także kupić bilet na pokładzie pociągu bezpośrednio u konduktora. W tym wypadku osoba z niepełnosprawnością i jej opiekun, podróżujący pociągami kategorii TLK, IC i EIC, zwolnione są z dodatkowej opłaty pokładowej. Podobna zasada obowiązuje w przypadku pociągu kategorii EIP. Jednak w tym wypadku zamiar odbycia podróży należy zgłosić konduktorowi przed wejściem do pociągu ze względu na obejmującą wszystkich pasażerów obowiązkową rezerwację miejsc siedzących. Ponadto pasażer ma możliwość skorzystania z dedykowanej wyszukiwarki połączeń, w której można znaleźć składy dostosowane do potrzeb podróżnych z niepełnosprawnościami oraz kupić bilety zdalnie przy pomocy: strony internetowej intercity.pl, aplikacji SkyCash oraz IC Mobile Navigator i serwisu Bilkom.*

- Jakie udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami, w tym niewidomych, dostępne są w pociągach?

- *PKP Intercity jako przewoźnik dba o wysoki komfort i standard podróży wszystkich pasażerów. W każdym składzie PKP Intercity (z wyjątkiem pociągów międzynarodowych) rezerwuje się miejsca dla osób z niepełnosprawnościami lub osób o ograniczonej sprawności ruchowej nieporuszających się na wózkach inwalidzkich. W składach zestawionych z wagonów przedziałowych jest to jeden przedział w wagonie klasy 2 (i w niektórych wagonach klasy 1) w każdej relacji, natomiast w elektrycznych zespołach trakcyjnych i wagonach bezprzedziałowych, co najmniej 6 miejsc na pokładzie składu. Ponadto wszystkie elektryczne zespoły trakcyjne (składy Pendolino, PesaDart, Stadler Flirt 3) oraz część wagonów mają windy lub podjazdy ułatwiające dostęp do pociągu osobom poruszającym się na wózkach, przestrzeń dla tych pasażerów, specjalnie przystosowane toalety oraz oznakowanie miejsc alfabetem Braille'a. Dzięki strategii „PKP Intercity – Kolej Dużych Inwestycji” do 2023 r. wszystkie pociągi przewoźnika będą dostosowane do przewozu osób z niepełnosprawnościami. Na polskich torach pojawi się m.in. 60 wagonów COMBO od PESA Bydgoszcz. To wielofunkcyjne wagony wyposażone m.in. w przestrzeń dla osób niepełnosprawnych (w tym poruszających się na wózkach) oraz ich opiekunów. Wagony będą miały automatyczne drzwi przedziałowe, bezprogowe podłogi oraz oznaczenia w alfabecie Braille'a. Poza udogodnieniami dostępnymi w nowych i modernizowanych pociągach stawiamy na profesjonalny personel, który nie tylko wie, jak należy się zachować, ale przede wszystkim rozumie potrzeby tej grupy podróżnych. Już ponad 1600 pracowników drużyn konduktorskich PKP Intercity ukończyło szkolenie z obsługi osób z niepełnosprawnościami. Zajęcia prowadzone są przez Fundację Integracja. Program szkoleń został przygotowany specjalnie z myślą o pracownikach kolei.*

- Na jakie ulgi może liczyć osoba niewidoma z zagranicy, kupując w Polsce bilet na pociąg?

– Zgodnie z obowiązującymi przepisami osobom niewidomym podróżującym pociągami PKP Intercity przysługują dwa rodzaje ulg: 51% (jeśli są uznane za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji) oraz 37% (jeśli nie są uznane za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji). Uprawnienia do ulgowych przejazdów kolejną regulują przepisy ustawy z dnia 20 czerwca 1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego.



Natomiast dokumenty poświadczające powyższe uprawnienia (dokument wraz z ulgowym biletem należy okazać w trakcie kontroli w pociągu) określają przepisy rozporządzenia Ministra Infrastruktury i Budownictwa z dnia 20 kwietnia 2017 r. w sprawie rodzajów dokumentów poświadczających uprawnienia do korzystania z ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego. Oprócz zniżek ustawowych podróżni mogą również liczyć na atrakcyjne ceny biletów w ramach ofert specjalnych. Osoby, które planują podróż z wyprzedzeniem i kupią bilet wcześniej, mogą skorzystać z atrakcyjnej puli biletów w ramach oferty Super Promo. Są to najtańsze bilety dostępne w pociągach ekspresowych. Po wyczerpaniu puli najtańszych biletów PKP Intercity oferuje zniżki w ramach oferty Wcześniej-Taniej, obowiązującej na wszystkie kategorie pociągów. Najpierw udostępniane są bilety z 30% rabatem, a następnie z 20% i 10% zniżką. Pasażerowie, którzy planują wyjazd w grupie do 5 osób, w których przynajmniej jedna osoba to dziecko przed 16 rokiem życia, mogą kupić Bilet Rodzinny i otrzymać 30% rabatu. Ci, którzy planują odwiedzić kilka miejsc w trakcie weekendu, mogą natomiast skorzystać z oferty weekendowej, umożliwiającej wielokrotne przejazdy w ramach jednego biletu. Obowiązuje od piątku, od 19:00 do poniedziałku do godziny 6:00 rano. Cena Biletu Weekendowego w drugiej klasie wynosi 81 zł i umożliwia przejazdy dowolnymi składami TLK i IC. Natomiast z Biletem Weekendowym MAX za 164 zł można podróżować w drugiej klasie wszystkich pociągów (EIP, EIC, IC i TLK). Udogodnienia, które znajdziemy na warszawskich dworcach:

- Dworce Warszawa Centralna i Warszawa Wschodnia są dostosowane do obsługi podróżnych o ograniczonej mobilności. Na dworcach znajdują się takie udogodnienia jak: kasy biletowe przystosowane do obsługi podróżnych z niepełnosprawnościami, które wyposażone są również w pętle indukcyjne i wzmacniacze głosu, toalety dla osób o ograniczonej mobilności, oznaczenia poziome dla osób niewidomych i niedowidzących (ścieżki prowadzące) oraz mapy dotykowe dworców (wypukły plan z opisami w alfabecie Braille'a). Zarówno przed jednym, jaki i przed drugim dworcem są specjalnie wyznaczone miejsca parkingowe. Na obu stacjach znajdują się InfoDworce, czyli punkty, w których pasażerowie mogą uzyskać informacje o dworcu, m.in. o dostępnych na nim usługach, możliwościach poruszania się po obiekcie i najbliższej okolicy. Ponadto InfoDworce wyposażone są w urządzenia tłumacza migowego online przeznaczonego do komunikacji dla osób głuchych i słabosłyszących. Na Dworcu Wschodnim taka usługa dostępna jest również w kasie biletowej. Na dworcu Warszawa Centralna podróżni z niepełnosprawnościami mają do dyspozycji windy oraz pochylnie i schody ruchome, dzięki którym można wygodnie i dostać się na perony. Dworzec Wschodni nie jest wyposażony w windy, dojście do peronów odbywa się poprzez tradycyjne schody przy udziale pracownika dworca. Ze względów technicznych nie ma możliwości obsługi pasażerów poruszających się na wózkach inwalidzkich, tej grupie podróżnych często rekomenduje się skorzystanie ze stacji wyposażonych w windy: Warszawa Stadion (pasażerowie pociągów podmiejskich) i Warszawa Centralna (pasażerowie pociągów dalekobieżnych). PKP S.A. przygotowała dla podróżnych o ograniczonej mobilności specjalną stronę internetową, na której umieszczone są informacje o udogodnieniach dostępnych na poszczególnych dworcach: <http://www.pkp.pl/pl/bez-barier>. Warto tam zajrzeć!

## ZDROWIE

## Poradnik pacjenta: masz gorączkę? To dobrze!

29.05.2019

Autor: art. sponsorowany; Emilia Traczyk, fot. pixabay.com



To znak, że organizm się broni! A wrogów może mieć tak wielu! Wirusy, bakterie, grzyby, ciała obce, alergeny, substancje chemiczne wciąż czyhają, aby wdrzeć się i zaburzyć pracę tego precyzyjnego mechanizmu. Czy wiesz, kiedy gorączka jest twoim sprzymierzeńcem, a kiedy wrogiem?

### Cała prawda o 36,6°

36,6° Celsjusza (C) to ciepłota ciała zdrowego człowieka. Bardziej szczegółowo: to wskaźnik równowagi między ciepłem wytwarzanym przez organizm (głównie przez wątrobę i mięśnie) a ciepłem przez niego traconym, np. przez skórę. Aby te reakcje zachodziły prawidłowo, czuwa tzw. ośrodek termoregulacji, który znajduje się w podwzgórzcu – części mózgowia.

Rzecz jednak w tym, że podczas pomiaru termometry rzadko kiedy wskazują ten idealny, książkowy parametr. Bo 36,6°C to tzw. wartość średnia. Ciepłota ciała zależy bowiem od wielu czynników. Po pierwsze: od pory dnia. Rankiem, gdy organizm jeszcze się „nie rozkręcił” i wszystkie procesy zachodzą w nim wolniej, jego temperatura wynosi ok. 36°C, a późnym popołudniem, gdy pracuje pełną parą – ok. 37°C. Po drugie: od miejsca pomiaru. Temperatura mierzona w ustach lub pod pachą jest o ok. pół stopnia niższa niż mierzona w odbytnicy. I po trzecie: o ciepłocie ciała decydują indywidualne cechy każdego organizmu, np. wiek, intensywność procesów metabolicznych czy zażywane leki. Faktycznie więc, prawidłowa, „zdrowa” temperatura ciała człowieka waha się od 36 do 37°C. A gdy się podnosi? Co to oznacza?



## Do czego potrzebna jest gorączka?

Gorączka (z łac. febris), czyli podwyższenie temperatury ciała powyżej tzw. normy, to ostrzeżenie organizmu przed „atakami” wirusów, bakterii, grzybów, ciał obcych, alergenów i substancji chemicznych, a także jego reakcja obronna na ich działanie.

Gdy np. wirusy wtargną do ustroju, komórki układu odpornościowego zaczynają produkować specjalne białka, które wysyłają sygnał do ośrodka termoregulacji, aby podwyższył temperaturę ciała. W wyższej temperaturze mikroorganizmy rozwijają się bowiem wolniej i trudniej, a białka odpornościowe działają szybciej i skuteczniej, broniąc organizm przed intruzami. Poza tym gorączka wzmacnia przemianę materii, a więc „doładowuje” system odpornościowy i przyspiesza oczyszczanie ustroju z toksyn.

## Gorączka gorączce nierówna

Przyjęło się, że mianem gorączki nazywamy temperaturę ciała powyżej 36,6°C. Jednak z medycznego punktu widzenia, gorączkę diagnozuje się wtedy, gdy ciepłota wynosi równo lub powyżej 38°C. Parametry między 36,6 a 37°C to tzw. stan podgorączkowy. Zależnie od wysokości gorączki medycyna dzieli je na takie rodzaje, jak:

- nieznaczna (niska): 38,0–38,5°C,
- umiarkowana: 38,5–39,5°C,
- znaczna: 39,5–40,5°C,
- wysoka: 40,5–41,0°C,
- nadmierna (tzw. hiperpireksja): >41°C.

Gorączka nigdy nie utrzymuje się na takim samym poziomie – może mieć różny, często nietypowy przebieg w ciągu doby, ale też w ciągu wielu dni. W zależności od tego, jak organizm utrzymuje podwyższoną temperaturę ciała, wyróżnia się gorączki:

- przerywaną – wzrasta, normuje się, znowu wzrasta itd.;
- powrotną – co kilka-kilkanaście dni okresy podwyższonej temperatury ciała przedzielone są okresami bez gorączki;
- nieregularną – wysokość gorączki zmienia się w zależności od dni i godzin, ale w sposób chaotyczny;
- przelotną – trwa do 1 dnia;
- zwalnającą – gdy w ciągu dnia jej parametry różnią się o 1,5°C;
- trawiającą – gdy temperatura waha się w ciągu doby nawet i o 5 stopni; zwykle oznacza znaczne zaburzenia pracy ośrodka termoregulacji.

Gorączka nigdy nie jest samotna. Towarzyszą jej inne objawy i dolegliwości, a najczęściej są to:

- dreszcze – gdy ciepłota rośnie,
- poty – gdy ciepłota nagle spada,
- utrata łaknienia, czyli chęci spożywania jedzenia i napojów,
- przyspieszone tętno,
- bóle głowy – jako efekt rozszerzania się naczyń oponowych,
- utrata tkanki tłuszczowej i mięśniowej, gdy gorączka się przedłuża,
- utrata orientacji i majaczenie – przy ciepłocie powyżej 40,5°C,
- śpiączka – przy temperaturze powyżej 43,5°C.

## Gorączki znane i nieznanne

Gorączka nie jest zatem chorobą samą w sobie, ale objawem chorobowym. Towarzyszy i tym najprostszym przeziębieniom i schorzeniom tak ciężkim, jak: nadczynność tarczycy, nowotwory,

zawał serca czy udar mózgu. Pojawia się zawsze, gdy w organizmie powstaje stan zapalny, a doświadczają jej zwykle chorzy z:

- infekcjami dróg oddechowych, np. grypą, zapaleniem oskrzeli, zapaleniem gardła, anginą, zapaleniem ucha;
- infekcjami dróg moczowych, np. częstym u osób z zaburzeniami wydzielania moczu zapaleniem pęcherza;
- chorobami zakaźnymi, np. ospą wietrzną, różyczką, świnką, odrą, półpaścem;
- chorobami autoimmunologicznymi, np. zapaleniem stawów;
- chorobami układu nerwowego, np. zapaleniem mózgu lub opon mózgowych;
- rozległymi urazami wewnętrznymi, kostno-stawowymi czy skórnymi;
- biegunkami wywołanymi np. przez rotawirusy czy bakterie E. coli.

Ciekawymi medycznie zjawiskami są tzw. gorączka mózgowa, gdy w wyniku uszkodzenia ośrodka termoregulacji stała ciepłota ciała wynosi 40–41°C albo gorączka o nieznanym pochodzeniu, gdy ciepłota z niewiadomego powodu podnosi się do poziomu 38,3°C, i to wielokrotnie, przez co najmniej trzy tygodnie, w tym tydzień badań w szpitalu.

### Gorączka – zbijać czy nie?

Przyznacie, że organizm wybrał sobie dziwną metodę obrony. Nie dość, że jest osłabiony atakiem jakiegoś „intruza”, to jeszcze wprowadza się w stan gorączki, która dodatkowo go osłabia. Nic więc dziwnego, że w środowisku medycznym trwa spór o to, czy gorączkę obniżać czy nie. Jedni medycy twierdzą, że „zbijanie” gorączki to ingerencja w naturalne procesy obronne ustroju, narażające chorego na powikłania i rozwój choroby. Drudzy uważają, że obecnie mamy cały arsenał środków farmakologicznych, które walczą z drobnoustrojami skuteczniej niż gorączka, w związku z czym „zbijanie” ją trzeba, aby chory miał więcej sił. Zwolennicy obu teorii uważają jednak na pewno, że nie warto z każdą gorączką biec do lekarza. Trzeba się do niego udać, gdy temperatura przekracza 40°C, trwa dłużej niż trzy dni, nawraca, gdy towarzyszą jej bóle w klatce piersiowej, brzucha, nadbrzusza, pęcherza, nudności, światłowstręt, drętwienie szyi albo silna biegunka. Trzeba wezwać lekarza na pewno wtedy, gdy gorączkuje osoba w wieku powyżej 70 lat oraz dziecko (zwłaszcza niemowlę), bo u niego mechanizm termoregulacji nie jest jeszcze rozwinięty. Dla nas wszystkich szczególnie groźna jest gorączka powyżej 41,5°C. W takiej temperaturze dochodzi do denaturacji białek (potocznie: ścinania się) i w efekcie do nieodwracalnych zmian w mózgu.

Aby pozbyć się niższej gorączki, można skorzystać nie tylko z preparatów lekowych z paracetamolem, ibuprofenem czy kwasem acetylosalicylowym. Wciąż sprawdzają się metody naturalne, np. kilkuminutowe kąpiele w wodzie o temperaturze o 1 stopień niższej niż ciepłota ciała oraz zimne okłady na pachwiny, szyję, doły podkolanowe, aby ochronić organizm przed przegrzaniem, a także picie herbatek ziołowych o działaniu napotnym – z kwiatów lipy, malin, kwiatów lub owoców czarnego bzu, gdyż pocąca się skóra oddaje ciepło na zewnątrz. Trzeba jednak pamiętać, że przy poceniu się należy pić dużo płynów, aby wyrównać bilans wodny organizmu.

### Hipertermia – nie myl jej z gorączką!

Hipertermia oznacza także podwyższenie temperatury ciała powyżej normy, ale w wyniku nadmiernego przegrzania się organizmu (np. w gorący dzień, gdy przebywamy w dusznym, gorącym pomieszczeniu, albo na otwartej, nasłonecznionej przestrzeni) i jest niezależna od ośrodka termoregulacji.

## Temperatura spada poniżej normy?

Może to być objaw osłabienia organizmu po długiej chorobie albo silnym stresie, ale także niedoczynności tarczycy. Zbyt niskiej temperaturze towarzyszą również: poczucie osłabienia, omdlenia i obniżenie nastroju.

## Zapalenie spojówek – czy jest się czego bać?

dr n. med. Alicja Barwicka, Źródło - POCHODNIA

Zapalenie spojówek to jedna z najczęstszych chorób narządu wzroku. Objawia się m.in. zaczerwienieniem, swędzeniem, wzmożoną produkcją łez i uczuciem ciała obcego w oku. Mogą ją wywołać bakterie lub wirusy, a także alergie, choroby autoimmunologiczne i czynniki anatomiczne.

Spojówka to tkanka mająca bezpośredni kontakt ze światem zewnętrznym, a co za tym idzie – również z wieloma zagrożeniami, które niesie. Pokrywa ona przednią powierzchnię twardówki oraz tylną powierzchnię obu powiek. Anatomicznie tworzy rodzaj worka otwartego dookoła obwodu rogówki, gdzie nabłonek spojówki przechodzi w nabłonek rogówki. W prawidłowych warunkach ten worek nie ma światła, gdyż obie ściany, przednia i tylna, przylegają do siebie, tworząc szczelinę pod górną i dolną powieką. Aby gałka oczna mogła się prawidłowo poruszać, w sklepieniach górnym i dolnym spojówka się zagina, przechodząc z powiek na powierzchnię gałki, i ma tu budowę pofałdowaną, luźno połączoną z podłożem. Kiedy wszystko funkcjonuje prawidłowo, tak szczelna ochrona blokuje przenikanie niepożądanych substancji do wnętrza oka.

## Kiedy spojówka nie działa, jak należy

Wśród osób zgłaszających się do lekarza okulisty stany zapalne spojówek należą do najczęstszych. Pomimo pracy narządu łzowego i układu immunologicznego wnikające do worka spojówkowego patogeny i ciała obce mogą wywoływać w spojówce reakcję zapalną. Z drugiej strony, jeśli już do tego dojdzie, szczelność worka spojówkowego sprawdza się wręcz doskonale, bo rzadko kiedy stan zapalny spojówek przenika głębiej i obejmuje głębsze struktury. Tylko w nielicznych (najczęściej nieleczonych) przypadkach taka ochrona bywa nieefektywna i stan zapalny przenosi się na rogówkę lub twardówkę.

## Czym jest stan zapalny?

To reakcja organizmu na kontakt z czynnikiem mogącym potencjalnie uszkodzić dany narząd czy tkankę. Proces ten ma doprowadzić do usunięcia przyczyny problemu i pozwolić na powrót tkanki do stanu prawidłowego. Stan zapalny mogą powodować różne czynniki: chemiczne, fizyczne, biologiczne (drobnoustroje chorobotwórcze). Gdy „intruz” pokona zewnętrzne tkankowe bariery, rozpoczyna się proces zapalny. Dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych, zwiększenia ukrwienia i przepuszczalności ściany naczyniowej. Do zaatakowanej tkanki przedostają się grupy komórek, pełniące funkcje obronne, migrują do zagrożonego miejsca i neutralizują patogeny. Z ogniska zakażenia usuwane są fragmenty uszkodzonej tkanki i zachodzą mechanizmy odpornościowe, które mają zakończyć proces zdrowienia oraz na nowo uodpornić tkankę.

### Jakie są objawy zapalenia?

Niezależnie od lokalizacji reakcji zapalnej mechanizm tego procesu jest zawsze bardzo charakterystyczny i cechuje się kilkoma „żelaznymi” objawami. Zupełnie nic się nie zmieniło od czasów Celsusa, który w 40 r. n.e. opisał cechy stanu zapalnego jako: • rubor – zaczerwienienie wynikające ze zwiększonego przepływu krwi, • tumor – obrzęk będący skutkiem wycieku białek i komórek z naczyń, • dolor – ból powstający na skutek pobudzenia receptorów bólowych, • calor – ocieplenie (gorączka), również będące wynikiem zwiększonego przepływu krwi, • functio laesa – utrata funkcji danego narządu. Stan zapalny spojówek może przebiegać w sposób ostry, podostry lub przewlekły, a jego (jak w każdej innej lokalizacji) dominującą cechą jest przekrwienie oczu. Najsilniej zaznacza się na obwodzie worka spojówkowego, a maleje w kierunku rąbka rogówki. Daje to charakterystyczny obraz „czerwonego oka”. Silnemu przekrwieniu towarzyszy obrzęk tkanki i surowicza albo śluzowo-ropna wydzielina zapalna zbierająca się w worku spojówkowym. Pojawia się uczucie „piasku pod powiekami”, świąd, pieczenie, światłowstręt powodujący zwężenie szpary powiekowej oraz łzawienie. Objawy są zwykle mocno nasilone.

### Co jest przyczyną zapalenia i jak z tym walczyć?

W niepowikłanym przebiegu cechą charakterystyczną jest brak wydzieliny zapalnej. Jednak dość często wtórnie dołącza się nadkażenie bakteryjne, a wtedy wydzielina zapalna będzie już obecna. Przyczyny zapalenia zazwyczaj są bardzo różne, w szczególności: • fizyczne – obecność ciała obcego, kurz, promieniowanie UV, podrażnienie soczewkami nagałkowymi, • chemiczne – drażniące pary i gazy, • przewlekły wysiłek akomodacyjny – brak skorygowania wady refrakcji, • przewlekły brak snu. W rozpoznaniu pomocny jest wywiad ustalający przyczynę, a po jej usunięciu – stosowanie przez kilka dni preparatów nawilżających do oczu, które przynoszą ulgę w dolegliwościach i zazwyczaj powodują pełne ustąpienie cech zapalenia. Szczególną grupę stanowią zapalenia o podłożu alergicznym, w szczególności wiosenne zapalenie spojówek i rogówki, przewlekłe nawracające zapalenie alergiczne spojówek oraz atopowe zapalenie spojówek i rogówki. Wszystkie te stany chorobowe mogą się kojarzyć z astmą oskrzelową, atopowym zapaleniem skóry i katarem siennym. Leczenie podstawowe należy do alergologa, natomiast z preparatów okulistycznych, poza nawilżającymi przednią powierzchnię gałki ocznej (usuwanie alergenu), stosuje się preparaty przeciwhistaminowe i stabilizatory mastocytów, neutralizujące patogeny i produkty reakcji alergicznej. Poza stałymi cechami reakcji zapalnej, z podkreśleniem dokuczliwego świądu, występują tu zmiany o charakterze brodawkowatego przerostu spojówek. Inny charakter mają zapalenia spojówek w przebiegu procesów autoimmunologicznych, np. w zespole Stevensa-Johnsona czy także w pemfigoidzie bliznowaciejącym. Ich przebieg jest ciężki, pojawiają się powikłania prowadzące do bliznowacenia i uszkodzenia rogówki. Z kolei zapalenia toksyczne, w tym polekowe, oraz wywołane podrażnieniem przez soczewki kontaktowe mają zwykle bardziej łagodny przebieg.

### A może chodzi o film łzowy?

Zapalenia spojówek spowodowane niedostatecznym wydzielaniem łez lub nieprawidłowym składem filmu łzowego to zespół suchego oka, mający często związek z zapaleniem rogówki. Film łzowy szczelnie pokrywający rogówkę składa się z trzech warstw: wodnej (zabezpieczonej przez gruczoł łzowy), śluzowej (której producentem są komórki kubkowe spojówki) i tłuszczowej (będącej produktem powiekowych gruczołów łzowych Meiboma). Ze względu na

różnych „producentów” tej struktury oraz pojawianie się niekorzystnych dla powierzchni gałki ocznej czynników środowiskowych często dochodzi do zaburzeń, zwłaszcza jeśli dodatkowo współistnieje zespół Sjögrena. Jest to schorzenie o podłożu autoimmunologicznym powodujące zmniejszone wydzielanie łez, suche zapalenie nosa i krtani, upośledzenie wydzielania śliny, a często przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów. Zależnie od stanu klinicznego w leczeniu stosuje się przede wszystkim substytuty łez, a nieraz zamyka się punkty łzowe.

### Co jeśli przyczyną jest zakażenie?

Inaczej przebiega stan zapalny spojówek, kiedy źródłem są czynniki chorobotwórcze. Wszechobecne bakterie, wirusy, grzyby czy chlamydie (wewnątrzkomórkowe drobnoustroje łączące właściwości bakterii i wirusów) po zetknięciu z uszkodzoną lub niedostatecznie chronioną przez układ odpornościowy tkanką mogą wywołać stan zapalny. W zakażeniach bakteryjnych drobnoustroje często wnikają do spojówki przez brudne ręce, ale też np. z zatok przynosowych nosa czy z jamy nosowej. Poza typowymi cechami zapalenia występują dodatkowo podspojówkowe wybroczyny oraz gęsta, śluzowo-ropna wydzielina zapalna. Lek podaje się natychmiast (obecnie dostępne są preparaty miejscowe zawierające antybiotyki o szerokim spektrum działania), co pozwala na uzyskanie efektu terapeutycznego już po kilku dniach i w rezultacie następuje pełne wyleczenie. Warto pamiętać, by po zakończeniu terapii stosować preparaty nawilżające do oka, co wzmocni działanie ochronne filmu łzowego i pozwoli zapobiec kolejnej infekcji.

### Jakie zakażenia są szczególnie groźne?

Wywołane przez dwóinkę *Neisseria gonococcica* i nieleczone zapalenie spojówek może mieć wyjątkowo dramatyczny przebieg – spowodować zajęcie i martwiczy rozpad rogówki, zapalenie wnętrza gałki ocznej, a nieraz prowadzić do ślepoty. Na szczęście obowiązek wykonywania u wszystkich noworodków profilaktycznego zabiegu Credégo (podanie do worka spojówkowego obu oczu 1-procentowego roztworu azotanu srebra) skutecznie ograniczył zachorowalność. Również dzięki szczepieniom przeciwko błonicy prawie wyeliminowano ciężki stan zapalny spojówek z powikłaniami rogówkowymi, wywoływany przez maczugowca błonicy. Podobnie stało się z powodowaną przez chlamydie jaglicą, która nie występuje już w Europie i Ameryce Północnej. Jednak w krajach o niedostatecznym poziomie sanitarnym ciągle zbiera swoje żniwo i jest najczęstszą przyczyną ślepoty na świecie, bo wyjściowe zapalenie spojówek prowadzi do owrzodzeń rogówki z bielmem i wtórnym zanikiem gałki. Z powikłaniami może też przebiegać wtętowe zapalenie spojówek wywołane przez chlamydia *oculogenitalis*, zwykle współistniejące z zapaleniem cewki moczowej lub szyjki macicy (częste zakażenia pośrednie, np. na pływalniach). Poza leczeniem miejscowym (tetracykliną) niezbędna jest terapia ogólna dla wyeliminowania źródła infekcji.

### Zakażenia wirusowe

Adenowirusy są przenoszone przez kontakt z wydzieliną dróg oddechowych oraz z zakażonymi przedmiotami, stąd bardzo szybko dochodzi do rozprzestrzeniania się infekcji. Większość (proste grudkowe zapalenie spojówek, gorączka gardłowo-spojówkowa) ulega samoograniczeniu i nie wymaga pomocy specjalistycznej. Są jednak stany, w których proces zapalny grozi powikłaniami rogówkowymi. Dotyczy to zwłaszcza: • nagminnego zapalenia spojówek i rogówki, • zapalenia spojówek opryszczkowego, • zapalenia spojówek towarzyszącego półpaścowi ocznemu. W leczeniu tych infekcji stosowane są leki przeciwwirusowe oraz działające objawowo, zarówno



ogólnie, jak i miejscowo. Trzeba pamiętać o możliwości przeniesienia do worka spojówkowego patogenu w przebiegu wirusowych chorób zakaźnych wieku dziecięcego, np. ospy wietrznej. W większości przypadków stany zapalne spojówek mają charakter krótkotrwałej, poddającej się skutecznemu leczeniu choroby. By jednak nie przeoczyć pierwszych objawów groźniejszych infekcji, przebiegających z ciężkimi powikłaniami, trzeba bacznie obserwować efekty zastosowanego leczenia i kiedy nie następuje żadna poprawa stanu miejscowego – pomimo zastosowania terapii „pierwszego rzutu” – nie zwlekać z wizytą u okulisty.

## Automasaż – szczotkowanie ciała na sucho

Autor - Patrycja Rokicka

Źródła: [www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl), [www.beautyinspiration.pl](http://www.beautyinspiration.pl).

Automasaż, inaczej zwany suchym peelingiem, wywodzi się ze szkoły ajurwedyjskiej. Ajurweda to wiedza o życiu i długowieczności, najstarszy na świecie system medyczny, który powstał w Indiach ponad 5 tys. lat temu. W przeszłości automasaż wykonywano przy użyciu wysuszonych traw oraz innych roślin, obecnie wykorzystuje się w tym celu specjalne szczotki.

Celem tej metody jest m.in. złuszczenie martwego naskórka, oczyszczenie skóry, pozbycie się toksyn z organizmu, poprawa krążenia krwi oraz pobudzenie do pracy układu limfatycznego. Zabieg ten prowadzi do wzrostu sił życiowych i witalnych, poprawy ogólnego samopoczucia, jak również skutecznie walczy ze stresem. Jest prosty, tani, szybki, a co najważniejsze – możemy go samodzielnie wykonać w domowym zaciszu. Do szczotkowania ciała na sucho potrzeba specjalnej szczotki. Należy zwrócić uwagę na materiał, z którego jest wykonana, kształt oraz na to, jak leży w dłoni. Włosie szczotki powinno pochodzić z surowca naturalnego, np. z liści kaktusa agawy, z końskiego włosia lub szczeciny dzika. W sprzedaży są też szczotki z paskiem do założenia na dłoń, z uchwytem w formie gałki lub z długim trzonkiem. Można je kupić w drogeriach, sklepach z ekologicznymi produktami lub w Internecie.

Automasaż najlepiej wykonywać rano i wieczorem – przed kąpielą lub prysznicem. Wcześniej należy właściwie przygotować ciało. Przede wszystkim skóra musi być czysta i sucha. Bardzo ważna jest także technika szczotkowania – od dołu go góry, zawsze w kierunku serca. Są dwa sposoby wykonywania masażu: głaskanie i rozcieranie. Te czynności można wykonywać spokojnie i delikatnie, posuwistymi, długimi ruchami (zalecane wieczorem) lub krótkimi, energicznymi, które rozbudzą i pobudzą do pracy cały organizm (polecane rano). Masaż rąk należy rozpocząć od palców, następnie przejść do wnętrza dłoni i nadgarstków, na koniec – wewnątrz i na zewnątrz ręki. Nogi szczotkuje się od stóp (wierzch i spód), następnie przechodząc w górę – masując łydki oraz uda. Szczególnie delikatne miejsca, takie jak biust, dekolt, trzeba masować bardzo subtelnie, delikatnie, ruchami okrężnymi. Podczas wykonywania masażu należy również omijać miejsca, w których skóra jest uszkodzona, czy występują stany zapalne lub żyłaki.

Suchy peeling powinien być krótki, trwać ok. 5–10 min. Po szczotkowaniu należy wziąć kąpiel, by spłukać z ciała toksyny oraz martwy naskórek. Potem skóra jest gotowa na nawilżenie i dalszą pielęgnację, np. antycellulitową lub ujędrniającą. Przed wieczornym masażem warto pomyśleć o

stworzeniu odpowiedniej atmosfery – włączeniu relaksacyjnej muzyki, zapaleniu zapachowych świec czy kadzidełek. To dodatkowo pomoże się nam zrelaksować i odprężyć po ciężkim dniu.

Warto wiedzieć, że dla zdrowia oraz zadowalających efektów najważniejsza jest systematyczność i regularność wykonywanych zabiegów. Nawet zmęczenie i brak sił nie powinny stać się wymówką do odpuśczenia zabiegu.

Trzeba też pamiętać o higienie naszej szczotki. Po wykonaniu masażu należy ją wyczyścić m.in. z martwego naskórka. Najlepiej nanieść na nią kilka kropli szamponu do włosów lub mydła do rąk w płynie, delikatnie je wmasować pod ciepłą bieżącą wodą, później obficie spłukać wodą i dokładnie wysuszyć. Dobrze jest zrobić to szybko, aby nie zmoczyć zbytnio drewnianej rączki lub oprawy szczotki.

Korzyści płynące z masażu na sucho:

- eliminuje toksyny z organizmu,
- redukuje cellulit,
- ujędrnia skórę,
- poprawia cyrkulację krwi i limfy,
- złuszcza martwy naskórek,
- odpręża ciało,
- głęboko oczyszcza skórę,
- eliminuje cellulit wodny i obrzęki,
- poprawia kondycję psychiczną,
- relaksuje ciało i umysł.

Przeciwwskazania:

- zakażenia wirusowe, bakteryjne, grzybicze skóry,
- trądzik krostkowy, ropowiczy,
- skóra atopowa,
- aktywne zmiany chorobowe skóry (np. łuszczyca, liszaj, łojotokowe zapalenie skóry),  
przerwana ciągłość naskórka,
- nowotwory skóry.

## Zamiana czerwonego mięsa na drób w diecie może obniżyć ryzyko raka piersi

Autor: PAP, fot. pixabay.com



Wyniki badania z udziałem ponad 40 tys. kobiet sugerują, że jedzenie czerwonego mięsa podwyższa zagrożenie rakiem piersi, a spożywanie drobiu je obniża. Paniom gustującym w wołowinie czy wieprzowinie naukowcy proponują więc zamianę.

Autorzy nowej pracy opublikowanej na łamach „International Journal of Cancer” obserwowali ponad 42 tys. kobiet, średnio przez 7,6 roku. W trakcie obserwacji pojawiło się 1536 przypadków raka piersi.

Jednocześnie, kobiety spożywające najwięcej tzw. czerwonego mięsa były o 23 proc. bardziej zagrożone chorobą niż jedzące go najmniej. Tymczasem uczestniczki jedzące najwięcej drobiu były o 15 proc. mniej narażone na rozwój schorzenia niż spożywające najmniej tego typu mięsa. Ryzyko spadało jeszcze bardziej u kobiet, które zastąpiły czerwone mięso drobiem.

Choć badanie nie pokazuje jasno zależności przyczynowo-skutkowych, to rezultaty nie zmieniły się po uwzględnieniu innych, znanych czynników rozwoju raka piersi.

Naukowcy wzięli pod uwagę m.in. rasę kobiet, ich status społeczno-ekonomiczny, otyłość, aktywność fizyczną czy spożycie alkoholu.

Nie zaobserwowali jednocześnie zależności między ryzykiem a sposobem przygotowywania mięsa czy substancjami powstającymi w trakcie jego przyrządzania w wysokiej temperaturze.



- Czerwone mięso uznawane jest za potencjalny karcynogen. Nasze badanie dostarcza kolejnych dowodów na to, że konsumpcja czerwonego mięsa może być powiązana z wyższym ryzykiem raka piersi. Tymczasem spożycie drobiu wiązało się z mniejszym zagrożeniem – komentuje wyniki jeden z autorów badania, dr Dale P. Sandler z amerykańskiego National Institute of Environmental Health Sciences.

- Mechanizm, za pośrednictwem którego drób obniża ryzyko raka piersi jest niejasny, ale nasze badanie wskazuje, że zastąpienie drobiem czerwonego mięsa może stanowić prostą zmianę pomagającą zmniejszyć zagrożenie – dodaje specjalista.

### Dodatkowe kilogramy zwiększają ryzyko depresji

Autor: PAP, fot. pixabay.com



Dziesięć kilogramów nadwagi zwiększa ryzyko depresji o 17 procent – informują naukowcy z Uniwersytetu w Aarhus (Dania). Ich wnioski ukazały się w piśmie „Translational Psychiatry”.

Podczas dotychczasowych badań dotyczących tej zależności pod uwagę brano głównie wskaźnik masy ciała (BMI), który, jak podkreślają autorzy, nie jest właściwym sposobem oceny nadwagi i otyłości.

- Wielu czołowych sportowców z dużą masą mięśniową i niską masą tłuszczową ma BMI powyżej 25, co z definicji klasyfikuje się jako nadwagę. Zaletą przeprowadzonej przez nas analizy jest to, że udało nam się przyjrzeć zależności pomiędzy rzeczywistym poziomem tłuszczu a ryzykiem depresji – mówi dr Søren Dinesen Østergaard, autor badań.

Analizą objęto dwie duże bazy danych UK Biobank (dane na temat zależności pomiędzy posiadanymi wariantami genów a cechami fizycznymi, w tym poziomem tłuszczu w poszczególnych partiach ciała u 330 tys. osób) oraz Psychiatric Genomics Consortium (dane dotyczące zależności pomiędzy posiadanymi wariantami genów a depresją gromadzone w grupie 135 tys. osób z tym zaburzeniem oraz 345 tys. zdrowych osób).

Stwierdzono, że wraz ze wzrostem poziomu tkanki tłuszczowej rośnie prawdopodobieństwo rozwoju depresji.

- Nasze badania wskazują, że rozmieszczenie tłuszczu w konkretnych partiach ciała nie ma znaczenia dla ryzyka depresji. Sugeruje to, że ryzyko to jest wynikiem obciążenia psychiki związanego z nadwagą lub otyłością, a nie biologicznego wpływu tłuszczu. Gdyby było odwrotnie, zaobserwowalibyśmy, że ryzyko ma związek z tłuszczem zlokalizowanym w centralnej części ciała, gdyż to on ma najbardziej szkodliwy wpływ z biologicznego punktu widzenia – dodaje dr Østergaard.

Badania prowadzone były metodą randomizacji Mendla, która polega na badaniu wpływu wariantów genetycznych na wystąpienie określonego rezultatu. W tym przypadku sprawdzano czy osoby, które posiadają wiele wariantów genetycznych związanych z nadmiernym gromadzeniem tkanki tłuszczowej są bardziej narażone na depresję.

- Psychologiczne konsekwencje otyłości, takie jak negatywny obraz własnego ciała i niska samoocena, to główne czynniki napędzające wzrost ryzyka depresji. Z tego powodu w ramach walki z epidemią otyłości należy unikać stygmatyzacji, gdyż może ona zwiększać w jeszcze większym stopniu ryzyko zaburzeń zdrowia psychicznego – podsumowuje dr Østergaard.

## Spożywanie glutenu przez 1,5-letnie dzieci zwiększa ryzyko cukrzycy typu 1

Autor: PAP, fot. pixabay.com

Spożywanie glutenu przez 18-miesięczne dzieci istotnie zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 1. Wzrost ten wynosi 46 proc. na każde dodatkowe 10 g glutenu dziennie – poinformowano podczas konferencji Europejskiego Stowarzyszenia Badań nad Cukrzycą (EASD) w Barcelonie.

Nie stwierdzono natomiast żadnego związku pomiędzy cukrzycą typu 1 a spożywaniem glutenu przez matkę w czasie ciąży, co sugerowano we wcześniejszych publikacjach naukowych.

Autorami badania są naukowcy z Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego w Oslo (Norwegia). Za cel obrali sobie przeanalizowanie związku między spożywaniem glutenu przez kobietę ciężarną, spożywaniem glutenu przez jej dziecko w wieku 18 miesięcy, a ryzykiem cukrzycy typu 1 u tegoż dziecka.

Badaniem objęto blisko 86,5 tysiąca maluchów urodzonych w latach 1999–2009. Naukowcy zebrali informacje o dzieciach w momencie, kiedy miały 18 miesięcy oraz dzieci ich matek z okresu, kiedy były w ciąży. Po latach (w 2018 roku) sprawdzili, u ilu młodych osób rozwinęła się cukrzyca typu 1.

Okazało się, że podczas średniego okresu obserwacji wynoszącego 12,3 roku u 346 dzieci (0,4 proc.) rozwinęła się cukrzyca typu 1. Średnie spożycie glutenu (głównie w postaci płatków zbożowych i chleba) dla całej grupy badawczej wyniosło 13,6 grama na dzień dla ciężarnych matek i 8,8 grama dla dzieci w wieku 18 miesięcy. Jedzenie glutenu przez matki nie było jednak w żaden sposób powiązane z rozwojem cukrzycy typu 1 u jej potomka.

Jeśli chodzi o spożywanie glutenu przez małe dzieci, to sytuacja wyglądała inaczej. Przyjmowanie tego związku w wieku 18 miesięcy wiązało się ze zwiększonym ryzykiem późniejszej cukrzycy typu 1, przy czym ryzyko to wzrastało o 46 proc. na każde dodatkowe 10 g glutenu dziennie.

### Ryzyko rozwoju cukrzycy

- Nasze badanie sugeruje, że to spożywanie glutenu przez 1,5-letnie dziecko, a nie przez matkę podczas ciąży, może zwiększać ryzyko rozwoju cukrzycy – mówi dr Nicolai Lund-Blix, główny autor omawianej pracy.

Jak dodaje, możliwych jest kilka potencjalnych przyczyn takiej korelacji.

- Istnieją pewne dowody, że spożywanie glutenu może wpływać na mikroflorę jelitową i wywoływać stan zapalny, który z kolei zaburza barierę jelitową, zwiększa wchłanianie antygenów oraz różnych czynników powodujących zakażenia – opowiada.

Powoduje to szereg niekorzystnych procesów, które w efekcie mogą prowadzić do powstania chorób metabolicznych, w tym cukrzycy.

- To bardzo prawdopodobny mechanizm, ale oczywiście potrzeba badań, które wszystko dokładnie wyjaśnią (...) Uważamy jednak, że to właśnie gluten w połączeniu z innymi czynnikami środowiskowymi, takimi jak infekcje wirusowe, może sprzyjać rozwojowi choroby u predysponowanych dzieci – podkreśla.

- Ponieważ nasze ustalenia sugerują, że największe ryzyko rozwoju tej choroby występuje w grupie o najwyższym spożyciu glutenu, może być tak, że samo ograniczenie spożycia tego związku wystarczyłoby, aby zmniejszyć zagrożenie. Byłoby to łatwiejsze do osiągnięcia niż całkowite unikanie glutenu – podsumowują autorzy pracy.

### 10 lat mniej z ćwiczeniami metodą Essentrics

- Patrycja Rokicka, źródło - Pochodnia

Wzmocnienie mięśni tułowia; uelastycznienie i wydłużenie wszystkich mięśni; poprawienie krążenia krwi oraz kondycji naczyń krwionośnych – to tylko niektóre z zalet treningu metodą Essentrics. Dzięki regularnym wykonywaniu tych prostych ćwiczeń można długo cieszyć się świetną formą, zdrowiem, witalnością i urodą.

Autorką tej pionierskiej metody jest Miranda Esmonde-White, 70-letnia promotorka zdrowego stylu życia, trenerka fitness, w młodości studentka Kanadyjskiej Narodowej Szkoły Baletowej oraz zawodowa baletnica. Esmonde-White wierzy, że procesy starzenia się ludzkiego organizmu (ciała i umysłu) nie są nieodwracalne. Obala stereotypy, mówiące o tym, że już po 40 roku życia

metabolizm człowieka spowalnia, tylko geny mogą uchronić nas przed pokrytą zmarszczkami skórą, i że z każdą nową dekadą nasze mięśnie będą zanikać, a stawy stracą sprawność. Wg autorki metody Essentrics nie potrzeba wiele wysiłku, by poprawić sprawność ruchową i opóźnić procesy starzenia. Miranda wychodzi naprzeciw oczekiwaniom osób marzących o zdrowiu i pięknej sylwetce, ale zniechęconych do aktywności fizycznej wyczerpującymi, intensywnymi ćwiczeniami na siłowni czy w klubach fitness. Jej zdaniem nadmiaru tkanki tłuszczowej można pozbyć się w sposób zrównoważony i harmonijny, nienadwyrażający zdrowia i ciała. Podczas swojej długoletniej pracy zawodowej zauważyła, że ćwiczenia metodą Essentrics dają niezwykle zadowalające efekty i są widoczne już po kilku dniach treningów.

### Na czym polega trening?

Każda sesja ćwiczeń (trwająca zazwyczaj ok. 30 min) angażuje całe ciało. Do treningu nie trzeba się specjalnie przygotowywać, możemy ćwiczyć wszędzie, nie potrzebujemy wiele miejsca ani dodatkowych pomocy czy specjalistycznego sprzętu fitness, a nawet obuwia. Metoda opracowana przez Esmonde-White obejmuje przede wszystkim ćwiczenia ekscentryczne. Ich zadaniem jest rozciągnięcie, wydłużenie i wzmocnienie mięśni. Zawierają elementy jogi, pilatesu, baletu i tai-chi. Jak to wygląda w praktyce? Należy wykonywać proste, łagodne ruchy, zataczając okręgi rękami i nogami i kuliście, poruszając tułowiem. W tym treningu najważniejsza jest regularność. Codzienne ćwiczenia sprawiają, że mięśnie będą efektywnie spalać nadmiar tkanki tłuszczowej oraz zbędne kalorie. Mogą też uchronić nas przed obumieraniem komórek, wzmocnić system nerwowy, dotlenić organizm, poprawić sylwetkę oraz ogólną kondycję naszego ciała.

### Przykładowe ćwiczenia

1. Do sufitu Wyciągnij jedną rękę maksymalnie do góry, trzymając drugą zgiętą na wysokości głowy. Próbując dosięgnąć sufitu, wykonaj spokojnie 3 pełne wdechy i wydechy. Podczas wydechu spróbuj wyciągnąć się w górę jeszcze bardziej. Poczujesz, jak mięśnie żeber, kręgosłupa i brzucha delikatnie się rozciągają.
2. Rozciąganie ścięgien biegnących od biodra do kolana Leżąc na plecach, zegnij kolano, połóż stopę płasko na podłodze, by chronić kręgosłup. Unieś drugą nogę, a stopę wygnij w stronę tułowia (pamiętaj: zegnij nieco kolano uniesionej nogi, jeśli ścięgna są zbyt sztywne, by utrzymać ją w pozycji wyprostowanej).
3. Precel Usiądź z jedną nogą umieszczoną z przodu i zgiętą w kolanie, a drugą wygnij do tyłu i złap za stopę. Delikatnie dociągnij stopę do pośladka. Upewnij się, że ciężar ciała spoczywa na udzie, a nie na rzepce kolana. Zwolnij naprężenie i powtórz ćwiczenie 3 razy, przeznaczając 16 s na każdą nogę.
4. Boczne unoszenie nóg Połóż się prosto na boku, głowę oprzyj na wyciągniętej ręce, drugą rękę ustaw przed sobą, wspartą o podłogę. Podnieś obie nogi jednocześnie do góry, trzymając pośladki i nogi złączone. Skup się na rozciąganiu ciała, jakby jego górna i dolna część miały się wydłużyć.
5. Wzmacnianie i rozruszanie bioder Opierając się o krzesło, kopnij nogą do przodu w powietrze 8–16 razy, trzymając stopę wyprostowaną lub zgiętą. Podczas kopnięcia spróbuj „oddzielić” nogę od tułowia, tzn. wprawić ją w ruch bez poruszania tułowiem. Wysokość nie ma znaczenia, liczy się praca całej nogi – przy okazji pracuje też staw biodrowy. Zachęcam do lektury książki, z

której zaczerpnęłam przykładowe ćwiczenia – „10 lat mniej w 30 minut dziennie. Cofnij zegar”, autorstwa Mirandy Esmonde-White.

## Koniec ery miażdżycy i zawałów serca?

Źródło: [www.twojezdrowie.top](http://www.twojezdrowie.top)

Polak odkrył metodę, która udrażnia tętnice i przywraca prawidłowe krążenie w 28 dni



Czy nowa metoda bezinwazyjnego udrażniania tętnic sprawi, że miliony ludzi przestaną żyć w strachu przez zawałem serca i udarem? Wybitni specjaliści ds. kardiologii nie mają wątpliwości, że tak. Wraz z opracowaniem przez Polaka naturalnej formuły kardio-cyrkulacyjnej, nastąpił długo wyczekiwany przełom w walce o prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia.

### Statystyki mówią same za siebie

Już ponad 14 tys. użytkowników formuły kardio-cyrkulacyjnej w 28 dni oczyściło tętnice i wróciło do pełnej sprawności – naturalnie, bezpiecznie i bez zmiany trybu życia. Osoby, które skorzystały z formuły, oczyściły tętnice z blaszek miażdżycowych oraz złogów złego cholesterolu i raz na zawsze unormowały ciśnienie krwi. Dzięki temu udrożniły każdą pojedynczą tętnicę, przywróciły prawidłowe krążenie i dotleniły wszystkie organy. W efekcie zmniejszyły ryzyko zawału serca o 185% i udaru mózgu o 168%, uchroniły się przed miażdżycą i odzyskały sprawność 20-25 latków. Jak to możliwe?

Prof. Zygmunt Jan Słowik (ekspert ds. biologii molekularnej) postanowił uwolnić swoją żonę od postępującej niewydolności układu krążenia, która doprowadziła ją do pierwszego zawału – i to był początek rewolucji w dziedzinie kardiologii. Profesor, po roku zaawansowanych badań laboratoryjnych, opracował naturalną, bezpieczną i łatwą w stosowaniu formułę kardio-cyrkulacyjną, która w 28 dni oczyszcza tętnice z blaszek miażdżycowych, złogów złego cholesterolu i toksyn. Dzięki temu poprawia krążenie o 180% i sprawia, że krew może



prawidłowo dopływać do każdego organu ciała i dostarczać mu niezbędne do życia substancje odżywcze i tlen. W efekcie każda pojedyncza komórka zostaje w 100% odżywiona i dotleniona. Dzięki temu formuła kardio-cyrkulacyjna nie tylko uwalnia od poważnych schorzeń serca, lecz także pozwala pozbyć się zylaków, skurczy łydek i marznących stóp i dłoni.

Profesjonalne pisma medyczne już okrzyknęły tę kurację „pionierskim osiągnięciem w walce z niewydolnością układu krążenia”, a profesor za swoje osiągnięcie otrzymał wiele prestiżowych nagród. Dzięki działaniu jego formuły, nawet osoby, borykające się z bardzo zaawansowaną miażdżycą mogą w 28 dni [całkowicie udrożnić każdą tętnicę](#), odzyskać prawidłowe krążenie i raz na zawsze zapomnieć o zmęczeniu i bólu.

„Nieleczona miażdżycza to ogromne ryzyko udaru mózgu, zawału serca, czy też zatoru płucnego. Może rozwijać się latami bez widocznych objawów. Daje znać o sobie zwykle wtedy, gdy żyły i tętnice są zatkane w ponad 50%. Do tej pory udrażniano je głównie farmakologicznie i mechanicznie, wykorzystując m.in. stenty umieszczane wewnątrz naczyń krwionośnych, czy też przeprowadzając zabieg endarterektomii. Pierwszy ze sposobów najczęściej tylko łagodzi objawy i opóźnia proces zatykania się żył. Drugi z kolei rodzi ryzyko powikłań. Od dłuższego czasu czuliśmy, że potrzeba tutaj czegoś więcej – czegoś, co będzie w stanie skutecznie rozbijać blaszki miażdżycowe i usuwać je z tętnic. Szczegółowe badania nad Cardition potwierdziły, że nigdy nie byliśmy bliżej realizacji tego celu.”

Matthew Greene, *ekspert National Atherosclerosis Institute*: „:

„Tradycyjne sposoby walki z niewydolnością układu krążenia to tylko pieniądze wyrzucone w błoto!” Jakie są powody, by tak przypuszczać?

Te słowa potwierdza ponad 14 tys. zadowolonych użytkowników kardio-cyrkulacyjnej formuły profesora, którzy w 28 dni pozbyli się problemów z krążeniem bez użycia szkodliwej chemii i miesięcy czekania na operację. Dlatego postanowiliśmy wziąć pod lupę tradycyjne sposoby walki z tym problemem. A dokładniej sprawdzić, jakie są ich wady oraz z czym na co dzień muszą zmagać się osoby, które usiłują pozbyć się problemów z krążeniem. Oto wnioski:

### Operacja to ostateczność

- Zabiegi takie jak angiografia czy operacja by-passów ratują życie, gdy nie ma już innego wyjścia. Jednak, jak każda operacja są niebezpieczne, a dochodzenie do siebie po tak trudnym zabiegu może trwać nawet pół roku. Poza tym u 97% pacjentów po upływie 4–5 lat zabieg trzeba powtórzyć. Nie lepiej rozwiązać problem u podstawy i pozbyć się blaszek miażdżycowych szybko, bezpiecznie i naturalnie?

### Reklamowane pastylki nie działają

- Codziennie jesteś bombardowany setkami kolorowych reklam pastylek, które „działają na wszystko”. Musisz wiedzieć, że ludzie, których widzisz na ekranie telewizora to tylko aktorzy, którzy nie mają pojęcia, z czym walczysz każdego dnia. Czy wiesz, że te kolorowe pastylki nie muszą być w żaden sposób przebadane przez specjalistów? W najlepszym razie nie zadziałają w ogóle. W najgorszym popsują Twoje zdrowie jeszcze bardziej.

## Życie bez stresu jest niemożliwe

- Lekarze na całym świecie zalecają swoim pacjentom spokojny tryb życia pozbawiony stresu i nagłych wzruszeń. To ma ich rzekomo uchronić przed chorobami serca i zawałem. Oczywiście, łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Może jeśli ktoś zarabia fortunę i nie musi martwić się z czego zapłaci rachunki i kupi sobie chleb następnego dnia. Ale ilu jest takich ludzi? Spójrzmy prawdzie w oczy – życie bez stresu jest prawie niemożliwe. Przeciętny człowiek nie może sobie pozwolić na taki luksus.

## Aktywność fizyczna nie chroni przed zawałem

- Specjaliści alarmują, że siedzący tryb życia aż 5-krotnie zwiększa ryzyko zawału serca. Okazuje się jednak, że treningi i aktywne spędzanie wolnego czasu – choć są bardzo korzystne dla zdrowia – nie chronią serca w 100% przed chorobami i nie są w stanie ustrzec Cię przed zawałem. Aż u 3 na 5 osób znajdujących się w grupie ryzyka, choroba rozwija się mimo to.

## Domowe sposoby są mało skuteczne

- Ziołowe herbatki z przepisu babci mogą przeciwdziałać chorobom serca – ale na pewno nie usuną już powstałych dolegliwości. Tutaj potrzeba naukowo przebadanej metody, która może oczywiście bazować na naturalnych składnikach, ale odpowiednio skomponowanych i dobranych we właściwym stężeniu.

## Właśnie dlatego kuracja kardio-cyrkulacyjna prof. Słowika to prawdziwy przełom w walce o prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia

Tradycyjne metody udrażniania tętnic są albo nieskuteczne, albo bardzo drogie, albo niebezpieczne. Natomiast kuracja prof. Słowika w naturalny sposób rozpuszcza blaszki miażdżycowe, złogi złego cholesterolu i toksyny, przez co przywraca tętnicom 100% ich naturalnej przepustowości. Codzienne stosowanie formuły kardio-cyrkulacyjnej prof. Słowika zmniejsza ryzyko zawału serca o 185% i udaru mózgu o 168%. Przywraca także pełną przepustowość tętnicom nóg, dzięki czemu przeciwdziała powstawaniu miażdżycy kończyn dolnych (przez którą tworzą się szpecące żyłaki). Nawet osobom, które zmagają się z niewydolnością krążenia od 30 lat lub dłużej. A to wszystko w 28 dni!

## Uwolnić się od problemów z krążeniem w 28 dni może teraz każdy

Kuracja kardio-cyrkulacyjna prof. Słowika dostępna jest już w sprzedaży detalicznej pod nazwą Cardition. Formuła ma postać naturalnych, łatwych do połknięcia, szybko przyswajalnych kapsułek. Każda kapsułka zawiera idealnie zbilansowaną, w pełni bezpieczną dla organizmu mieszankę aktywnych, roślinnych składników. Ich stosowanie jest w pełni bezpieczne, czego dowiodły dodatkowe badania brytyjskiego ośrodka badawczego w Liverpoolu. Badania te wykazały również, że kuracja ma ponad 98% skuteczności. Dzięki niej osoby w wieku 38-93 lat, w zaledwie 28 dni odniosły spektakularne efekty w zwalczaniu problemów z krążeniem. Bez względu na swój wiek, płeć oraz przyczynę i długość występowania problemów.

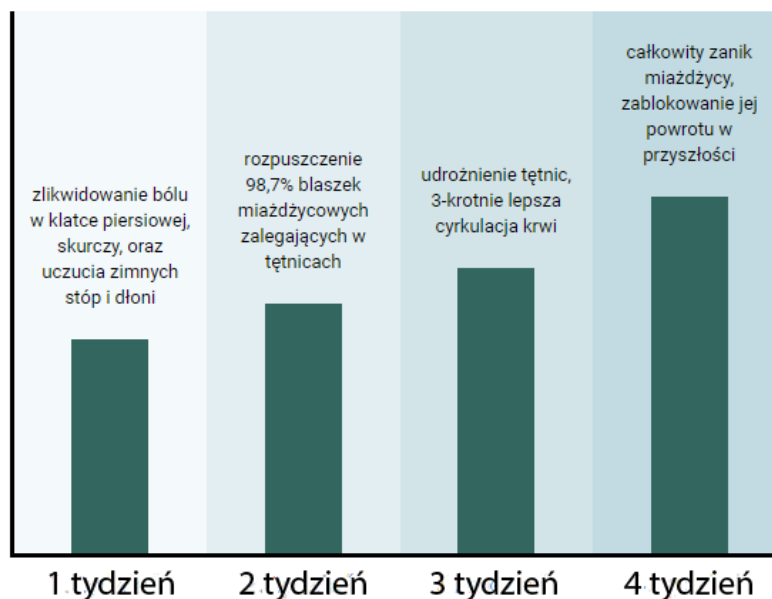
## Potwierdzona skuteczność

Osoby te natychmiast po zastosowaniu formuły kardio-cyrkulacyjnej prof. Słowika pozbyły się bólu w klatce piersiowej, uciążliwych skurczy, żyłaków oraz uczucia zimnych stóp i dłoni, ponieważ usprawniły pracę naczyń krwionośnych. Przywróciły tętnicom 100% ich naturalnej przepustowości, dzięki czemu naczynia mogły pompować krew nawet do najdalszych zakątków ciała. Po 5 dniach kuracji zaczęły obserwować niespotykany dotąd wzrost energii i sił witalnych, przestały łapać zadyszkę na spacerach i zaczęły być bardziej aktywne. W końcu osoby te usunęły wszystkie, zalegające w ich tętnicach blaszki miażdżycowe, złoży cholesterolu i toksyny a także udroźniły każdą tętnicę, dzięki czemu zapomniały o bólu i ucisku w klatce piersiowej. W ich tętnicach rozpoczął się proces intensywnej regeneracji, usunęły stany zapalne i cofnęły zwyrodnienia.

W efekcie zregenerowały i przywróciły do prawidłowej pracy aż 98,7% naczyń krwionośnych dotkniętych zwyrodnieniem, pozbyły się raz na zawsze blaszek miażdżycowych, złoży cholesterolu i toksyn oraz zyskały 3 razy więcej energii. Ale to nie wszystko. Po 28 dniach kuracji uczestnicy badań jednogłośnie przyznali, że dzięki świetnemu krążeniu czują się pełni siły i witalności jak w wieku 20-25 lat, a po problemach z krążeniem nie został nawet ślad! Badani dodawali, że odczuli ogromną ulgę, bo nie muszą się już wstydzić swojej niedołężności, żyłaków i ciągłej zadyszki. Przestało też nad nimi ciążyć widmo udaru mózgu i zawału, mogli więc w końcu powrócić do życia!

„Od jakichś 2 lat miałam problemy z nogami – bolały mnie, pojawiały się obrzęki. Najbardziej denerwowało mnie to, że podczas chodzenia musiałam przystawać, żeby odpocząć. W końcu okazało się, że mam przewlekłe niedokrwienie kończyn. Wszystko przez ten cholesterol, którego za nic nie mogłam zbić. Przy Cardition stało się coś zaskakującego. Po pierwsze, ból przestał mi dokuczać już po kilkunastu dniach. Zaczęło mi się chodzić lepiej, tak lżej, bez tylu przystanków. Cholesterol od 2 miesięcy jest w normie. Tak dobrych wyników już dawno nie miałam.”

Udokumentowane efekty kuracji mówią same za siebie:





1. tydzień – zlikwidowanie bólu w klatce piersiowej, skurczy, oraz uczucia zimnych stóp i dłoni
2. tydzień – rozpuszczenie 98,7% blaszek miażdżycowych zalegających w tętnicach
3. tydzień – udrożnienie tętnic, 3-krotnie lepsza cyrkulacja krwi
4. tydzień – całkowity zanik miażdżycy, zablokowanie jej powrotu w przyszłości

Pani Emila Kraska (65 lat) z Przemyśla jest jedną z pierwszych osób w Polsce, które zastosowały Cardition:

„Problemy z krążeniem zaczęły się u mnie dość niewinnie. Trochę drętwiały mi łydki, czasem zdarzył się jakiś skurcz. Ręce i stopy to faktycznie miałam zimne jak lód – ale co się będę przejmować głupotami? Ale po paru latach zaczęły się poważne tarapaty. Bardzo szybko się męczyłam. Najpierw tylko przy wchodzeniu po schodach (mieszkam na 3 piętrze), to myślałam, że każdy tak ma w moim wieku. Ale potem, to już po kilku krokach musiałam się zatrzymać, żeby wziąć głęboki oddech. Czułam się jak staruszka! A akurat córka urodziła mi wnusię i musiałam być na nogach czasem nawet całą noc.

Kiedy po wielu miesiącach czekania w końcu udało mi się zobaczyć lekarza, nie miał dla mnie litości. Nie dość, że na mnie nakrzyczał, że tak późno się za to zabieram, to jeszcze pozbawił mnie złudzeń – operacja. Termin za pół roku. Boże, jak ja się bałam! Myślałam, że tego nie przeżyję. Na szczęście w porę dowiedziałam się o Cardition. Teraz wiem, że gdybym nie skorzystała z tej kuracji, to popełniłabym błąd życia. Wcześniej trzech kroków nie mogłam zrobić bez zadyszki, a teraz chodzę z wnusią na długie spacery, po schodach biegam jak młoda dziewczyna. Energia mnie rozpiera! Jak lekarz zobaczył moje wyniki to się za głowę złapał! Trzeba było widać jego minę! Pani Emilio – powiedział – nie wiem, jak Pani to zrobiła, ale jest Pani zupełnie zdrowa! Odwołujemy operację. Aż się popłakałam ze wzruszenia. Jestem taka wdzięczna – dziękuję serdecznie!”

Po co wydawać pieniądze na nieskuteczne metody, skoro można udrożnić tętnice naturalnie, bezpiecznie i oszczędnie?

Skuteczność Cardition została dowiedziona ponad wszelką wątpliwość przez brytyjski ośrodek badawczy w Liverpoolu. Prof. Słowik nieustannie zbiera nominacje do nagród za odkrycie badawcze, w tym Nagrody Światowego Towarzystwa Walki z Miażdżycą.

## Ciemne okulary? Jasna sprawa! Przewodnik po okularach przeciwsłonecznych

Autor - Karolina Żaglewska

Okulary przeciwsłoneczne są nie tylko modnym dodatkiem do stylizacji, ale przede wszystkim bardzo ważnym elementem profilaktyki zdrowotnej. W zależności od rodzaju soczewek (szkieł) okularowych, ich zabarwienia, dodatkowych powłok i filtrów, takie okulary mogą poprawiać kontrast widzenia, zapobiegać olśnieniom lub dostosowywać się do poziomu nasłonecznienia. Na jakie elementy warto w takim razie zwrócić uwagę przy ich wyborze?

Okulary przeciwsłoneczne są nie tylko modnym dodatkiem do stylizacji, ale przede wszystkim bardzo ważnym elementem profilaktyki zdrowotnej. W zależności od rodzaju soczewek (szkieł) okularowych, ich zabarwienia, dodatkowych powłok i filtrów, takie okulary mogą poprawiać

kontrast widzenia, zapobiegać olśnieniom lub dostosowywać się do poziomu nasłonecznienia. Na jakie elementy warto w takim razie zwrócić uwagę przy ich wyborze?

Najważniejsze, by chroniły oczy i ich okolice przed promieniowaniem ultrafioletowym (UV) – niewidoczną dla ludzi częścią promieniowania elektromagnetycznego emitowanego przez słońce. Niewielka dawka UV jest nam niezbędna do syntezy witaminy D w skórze, jednak nadmiar promieniowania działa szkodliwie na nasze tkanki – wywołuje poparzenia, przyspiesza procesy starzenia i prowadzi do powstawania nowotworów skóry. Jeśli chodzi o narząd wzroku, nadmierna ekspozycja na ultrafiolet stanowi czynnik ryzyka rozwoju takich chorób, jak skrzydlik, zaćma i zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem.

Kto powinien chronić oczy przed promieniowaniem UV? Absolutnie każdy – niezależnie od wieku czy stanu narządu wzroku. Przed ultrafioletem powinny chronić się osoby całkowicie zdrowe, aby uniknąć chorób oczu. Osoby ze stwierdzoną chorobą narządu wzroku także muszą dbać o oczy, żeby nie zwiększać ryzyka pogłębiania się choroby i nie narażać się na dodatkowe schorzenia. Osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku są tak samo podatne na nowotwory skóry wokół oczu, co osoby widzące. Podobnie osoby starsze, u których może wystąpić zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem, również powinny uważać na nadmiar UV. Oczy dzieci są o wiele bardziej wrażliwe na ultrafiolet niż oczy dorosłych, dlatego ochrona jest też niezbędna u najmłodszych.

Czy przyciemnione okulary zawsze chronią przed UV? Niestety nie. Promieniowanie ultrafioletowe jest niewidoczne dla ludzi, dlatego filtry UV również nie są zauważalne gołym okiem. Ciemne okulary bez filtrów UV są bardzo niebezpieczne. Po włożeniu ciemnych okularów źrenice się rozszerzają, a jeśli okulary nie są wyposażone w odpowiedni filtr, przez szerokie źrenice do oka dostaje się jeszcze więcej promieniowania UV niż bez okularów! Dlatego tak ważne jest kupowanie okularów przeciwsłonecznych z pewnych źródeł, najlepiej u optyków. Tylko wtedy możemy mieć pewność, że okulary będą nas chronić, a nie szkodzić.

#### **Ciemno, ciemniej, najciemniej – kategorie zaciemnienia**

Okulary przeciwsłoneczne z pewnego źródła niwelują działanie promieniowania UV w 100%, niezależnie od koloru i poziomu przyciemnienia szkła. Nawet zupełnie bezbarwne soczewki okularowe mogą mieć filtr UV – właśnie takie stosuje się w okularach korekcyjnych dobrej jakości. Poziom przyciemnienia okularów to natomiast kwestia filtracji innej części promieniowania słonecznego – światła widzialnego. Wybierając okulary przeciwsłoneczne, warto zwrócić uwagę na kategorię zaciemnienia (taką informację znajdziemy zwykle na metce, zauszniku lub naklejce na okularach).

Kategoria 0. – to soczewki bezbarwne lub lekko zabarwione, takie jak standardowo spotykamy w okularach korekcyjnych.

Kategoria 1. – soczewki o małym zabarwieniu. U osób, którym nawet w pomieszczeniach dokuczają światłowstręt, takie nieduże zabarwienie soczewek może bardzo dobrze sprawdzać się w okularach korekcyjnych.

Kategoria 2. – soczewki o średnim zabarwieniu. Możemy znaleźć je w sklepie optycznym wśród okularów przeciwsłonecznych i zwykle zauważymy, że są jaśniejsze od pozostałych.

Kategoria 3. – soczewki o dużym zabarwieniu. To najczęściej spotykana kategoria zaciemnienia wśród okularów przeciwsłonecznych – bardzo dobrze sprawdza się w słoneczne dni.

Kategoria 4. – to okulary bardzo mocno przyciemnione. Stosuje się je w szczególnych warunkach – przy bardzo dużym nasłonecznieniu, polecane są alpinistom lub marynarzom. W okularach kategorii 4. nie można prowadzić samochodu nawet w bardzo słoneczne dni.

#### Kolor soczewek – nie tylko estetyka

Duże znaczenie ma nie tylko zaciemnienie, ale też kolor soczewek – szczególnie istotny dla osób o obniżonej ostrości wzroku. Okulary o odpowiednim zabarwieniu mogą poprawić kontrast widzenia. W większości sklepów spotkamy okulary z szarymi lub brązowymi soczewkami. Warto zapytać optyka o okulary ze specjalnymi barwieniami, które są przeznaczone dla osób słabowidzących – zazwyczaj o żółtym, pomarańczowym, czerwonym lub zielonym zabarwieniu. Jak wybrać najlepszy dla siebie kolor? Jest to sprawa bardzo indywidualna i tak naprawdę nie ma innego sposobu niż samodzielne przetestowanie okularów z różnymi barwieniami soczewek. Powinniśmy wybrać się do optyka w słoneczny dzień, wyjść na zewnątrz i sprawdzić, w których okularach widzimy najlepiej.

#### Filtr polaryzacyjny – ochrona przed odblaskami

Okulary przeciwsłoneczne mogą być dodatkowo ulepszone filtrem polaryzacyjnym. To filtr, który odcina światło odbite od gładkich powierzchni, np. od masek samochodów albo od powierzchni wody. Takie światło jest bardzo intensywne, może powodować olśnienia i zmęczenie oczu. Czy filtr polaryzacyjny jest koniecznością? To również kwestia indywidualnych upodobań. Podobnie jak w przypadku wyboru odpowiedniego zabarwienia soczewki warto samemu porównać okulary bez i z filtrem polaryzacyjnym, żeby ocenić w których czujemy się lepiej.

#### Okulary przeciwsłoneczne a wada wzroku

Jak pogodzić potrzebę noszenia okularów korekcyjnych z okularami przeciwsłonecznymi? Jest kilka rozwiązań. Pierwsze z nich to korekcyjne okulary przeciwsłoneczne. Wykonujemy je u optyka na zamówienie – dokładnie tak samo jak zwykle okulary korekcyjne. Ciekawym rozwiązaniem są okulary fotochromowe. W pomieszczeniu są bezbarwne, a po wyjściu na zewnątrz przyciemniają się w zależności od nasłonecznienia. Jeśli nie możemy sobie pozwolić na drugą parę okularów, w wielu salonach optycznych dostępne są nakładki przeciwsłoneczne do okularów korekcyjnych. Istnieją też okulary przeciwsłoneczne, które dzięki odpowiednio dużej oprawie zakłada się na okulary korekcyjne. To rozwiązanie jest często stosowane w przypadku okularów podnoszących kontrast.

Zdecydowanie warto nosić okulary przeciwsłoneczne. Warto też mądrze je wybrać. Podstawą jest filtr UV dobrej jakości, bez którego okulary nie spełnią swojej funkcji. Stopień i kolor zabarwienia soczewek należy dostosować do swoich potrzeb wzrokowych. Kiedy borykamy się z wadami wzroku, okulary przeciwsłoneczne można wykonać też w wersji korekcyjnej. Jeśli

wybór wydaje się zbyt skomplikowany, nie musimy dokonywać go zupełnie sami. Optyk, optometrysta, lekarz okulista – to specjaliści, do których w razie wątpliwości zawsze można zwrócić się o pomoc.

## Pomogę, będzie szybciej!

Autor: tekst i fot. Sylwia Błach Źródło: Integracja 2/2019



Nawet nie zdążę zareagować, a peleryna już jest na moich plecach. Nim się obejrzę, czyjeś dłonie zawiązują mi szalik. „Daj, pomogę, będzie szybciej” – słyszę. I choć jestem typem Zosi Samosi, to do głosu pchają się trzy demony: Lenistwa, Wstydu i Grzeczności.

Chyba każdego przynajmniej raz to spotkało – ktoś usilnie oferuje pomoc, choć jesteśmy w stanie daną czynność wykonać. Czasem wolniej, czasem pokraczniej – zawsze na swój sposób. Ja tak mam z zakładaniem odzieży – gdy męczę się z kurtką, niejednokrotnie wyglądam komicznie (co przyznaję), ale wiem, za co pociągnąć, by ubranie wskoczyło na swoje miejsce.

Mamy opanowane techniki. Może to dotyczyć różnych spraw: od pisania w zeszycie przez trzymanie kubka po otwieranie drzwi. Każdy ma pakiet sytuacji, na które znalazł sposób. I wtedy, gdy robimy coś po swojemu, pada magiczne: „Pomogę ci, będzie szybciej”!

### Demon Lenistwa

„Zaraz, ale co jest złego w pomaganiu?” – ktoś spyta. Z pozoru nic. Jednak te niewinne słowa niosą ze sobą cały szereg znaczeń. „Pomogę ci, bo widzę, że sobie nie radzisz”, „Pomogę ci, by

poczuć się lepiej”, „Pomogę ci, bo naprawdę nam się spieszy” lub „Pomogę, bo czuję się głupio, gdy ty wyraźnie się męczysz”.

Jestem za tym, by mówić, gdy nie jest się w stanie czegoś zrobić, i wtedy prosić o pomoc. Jednocześnie jestem przeciwniczką wykorzystywania czyjejś pomocy. Demon Lenistwa dopada czasem i mnie, gdy słysząc: „pomogę”, zgadzam się, bo nie chce mi się szarpać. Nie ma w tym za grosz przyzwoitości, więc powtarzam sobie zasadę: kto się leni, tego nikt nie ceni. Pomaga.

Silniejszy jest jednak drugi z demonów – Wstydu.

### Demon Wstydu

Zgadzam się na pomoc, bo jest mi głupio, że ktoś będzie na mnie czekał. Bo mam wrażenie, że wyglądam jak debil. Bo nie czuję się komfortowo, gdy znikam pod płaszczem i wiedząc, że inni patrzą, płaczę się i wykonuję czynność jeszcze wolniej niż zwykle. Zresztą przez lata, biorąc kurtkę z szatni, ukrywałam się po kątach, byleby nikt nie dostrzegł mojej nieporadności i nie wystrzelił z krępującą mnie ofertą pomocy. Wtedy wydawało mi się to intymne. Teraz wiem, jaka to bzdura.

Złe jest wykorzystywanie, gdy ktoś pomaga, sądząc, że z czymś sobie nie radzimy. To forma wyzysku, ale też pozwolenia na „upupienie”. Niczym u Gombrowicza dajemy się infantylizować, pomniejszając swoje możliwości w imię wstydu i lenistwa.

### Demon Grzeczności

Złe jest też oferowanie pomocy słowami: „Będzie szybciej”. Zawsze gdy ktoś celuje je w moją stronę, czuję się jak idiotka. Zarzuca mi się grzebanie się, nieporadność, powolność, gdy wszyscy są już gotowi. Kiedyś odruchowo się zgadzałam, kierowana Demonem Grzeczności, by nie urazić uczuć osoby, która pomoc oferowała. Sytuacja staje się krępująca dla obu stron – osoba, która wyskakuje przed szereg z ofertą pomocy i nietrafionymi intencjami, odczuwa przykrość, gdy się jej odmawia. Każdy kij ma dwa końce.

O ile przyjemniej by było, gdyby zamiast rzucać w nas ofertę pomocy, kulturalnie spytać: „Czy potrzebujesz pomocy?”. Pytanie wymaga odpowiedzi, daje obu stronom szansę na określenie swoich potrzeb i granic. Daje szansę grzecznego odmowy. Bez niezręczności.

Pamiętajmy też, że istnieje coś takiego jak reguła wzajemności – ja pomogłem tobie, to i ty pomożesz mnie. Mózg zapamięta, że kiedyś pomogłem i zakoduje prawo do oczekiwania tego samego. Dlatego warto zastanowić się, czy chce się być dłużnym tej konkretnie osobie.

### Oczekiwanie pomocy?

Z drugiej strony, pojawia się oczekiwanie. Gdy zbyt często ktoś oferuje pomoc, a my ją przyjmujemy, to zaczynamy oczekiwać jej od całego świata. Normą staje się, że jesteśmy wyręczani, aż nagle zderzamy się z rzeczywistością, bo pojawia się ktoś, kto wie, że damy radę sami, i nie zaprzęta sobie głowy pospieszaniem. Rozczarowanie budzi konflikty. Po co nam one?

Istnieje jeszcze jeden detal związany ze zbyt częstym przyjmowaniem pomocy w sprawach, z którymi świetnie dajemy sobie radę: z czasem zapominamy, jak się to robi. Szkoda tak głupio ograniczać swoje możliwości.

Unikajmy tak szkodliwych sytuacji. Chyba że „szybciej” jest w nich naprawdę kluczowe. Wtedy nie warto utrudniać innym życia przesadną potrzebą samodzielności.

Sylwia Błach – pisarka, blogerka, działaczka społeczna, modelka, ambasadorka kampanii Dotykam =Wygrywam, promującej samobadanie piersi. Wolontariuszka Fundacji Jedyna Taka, laureatka stypendium ministra za wybitne osiągnięcia. Wyróżniona przez markę Panache w konkursie Modelled by Role Models Nowy Wymiar Piękna jako „Wzór do Naśladowania”. Finalistka konkursu Mocne Strony Kobiety magazynu „Cosmopolitan”. Pracuje jako programistka i jest doktorantką na kierunku: informatyka. Choruje na rdzeniowy zanik mięśni, porusza się na wózku. Prowadzi blogi, jeden poświęcony literaturze, niepełnosprawności, programowaniu i podróżom, a drugi – modzie i urodzie. W 2017 r. znalazła się w I edycji Listy Mocy, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. Więcej: [sylwiablach.pl](http://sylwiablach.pl).

## Dotknąć Trójmiasta

Modernistyczna Gdynia, zabytkowy Gdańsk oraz niewielki wypoczynkowy Sopot tworzą niezwykle połączenie. Od lat Trójmiasto plasuje się bardzo wysoko w rankingach miejsc najlepszych do życia w Polsce. Nie tylko za sprawą malowniczego otoczenia i przyjemnego klimatu, ale także dzięki otwartości na potrzeby mieszkańców, w tym osób z niepełnosprawnością. Przestrzeń i oferta kulturalna Trójmiasta są coraz bardziej dostępne.

W każdym z miast można znaleźć miejsca przystosowane do potrzeb osób niewidomych.

### Zacznijmy od Gdyni.

„Muzeum Bez Wyjątku” – to program stworzony przez Muzeum Emigracji. O projekcie można przeczytać na stronie placówki w zakładce pod tym samym tytułem. Co ważne, witryna jest w pełni dostępna dla osób korzystających z czytników ekranu. Osoby z niepełnosprawnością wzroku planujące wizytę w Muzeum Emigracji mogą zgłosić się na indywidualne oprowadzanie z przewodnikiem przeszkolonym z podstaw audiodeskrypcji. Trzeba to jednak zrobić na pięć dni roboczych przed zwiedzaniem.

### Poczuć się jak emigrant

Muzeum mieści się w budynku dawnego dworca morskiego. Zanim jednak do niego wejdziemy, możemy dotknąć makiety legendarnego polskiego transatlantyku MS Batory. A co znajdziemy w środku? Multimedialna ekspozycja pozwala wczuć się w sytuację emigrantów, zarówno tych z dawnych wieków, jak i współczesnych. Niestety nieliczne oryginalne eksponaty znajdują się w gablotach. Reszta to modele, repliki i zaaranżowane wnętrza – te za to można dotknąć. Wejdziemy do wiejskiej chaty i wagonu kolejowego z początków XX w. Wślizgniemy się do wnętrza ogromnego odbiornika radiowego, by posłuchać o Radiu Wolna Europa. A na koniec usiądziemy w fotelach lotniczych, żeby odlecieć do Irlandii. Co jeszcze znajdziemy na multimedialnej wystawie w Muzeum Emigracji? Przede wszystkim wiele materiałów dźwiękowych. Wysłuchamy emigrantów opowiadających o swoich podróżach i związanych z nimi perypetiach.



Co jeszcze trzeba zobaczyć w Gdyni?

Miejscem wartym polecenia, a co najważniejsze, dostępnym dla osób niewidomych jest Muzeum Miasta Gdyni. W budynku są ścieżki prowadzące, a podpisy na poręczach schodów informują o tym, na jaką część ekspozycji prowadzą. Osoba z dysfunkcją wzroku może także skorzystać z audioprzewodnika z audiodeskrypcją. W ramach projektu „Dostępne soboty” muzeum organizuje regularne spacer z przewodnikiem skierowane do osób z niepełnosprawnościami, w tym do osób niewidomych i głuchoniewidomych. Placówka udostępnia także pomoce dotykowe, np. tyflografiki i wydruki 3D modernistycznych gdyńskich budowli. Nie brakuje również audiodeskrypcji obrazów czy fotografii. W „Dostępne soboty” odbywają się projekcje filmowe pod hasłem: „Kino dostępne”. To okazja do obejrzenia najnowszych filmów w wersji bez barier, czyli z audiodeskrypcją i napisami dla niesłyszących. Wstęp jest bezpłatny.

### A co w Gdańsku?

Niewątpliwie na uwagę zasługuje monumentalne Muzeum II Wojny Światowej. Przed wejściem zobaczymy makietę przedstawiającą budynek muzeum i jego najbliższą okolicę. Poruszanie się wewnątrz budynku ułatwiają ścieżki dotykowe, plany tyflograficzne i podpisy na poręczach. W kasie można wypożyczyć audioprzewodnik z audiodeskrypcją. Niestety na głównej ekspozycji nie wolno niczego dotykać. Warto jednak zajrzeć na wystawę dla dzieci. Jest ona podzielona na trzy części. Każda z nich przedstawia to samo mieszkanie, ale w innym momencie wojny. Przechodząc pomiędzy nimi, możemy zaobserwować, jak wraz z upływem lat zmieniał się mieszczański salon. W tej części wystawy dotkniemy dosłownie wszystko, łącznie z ubraniami w szafach i dokumentami w komodzie.

Audiodeskrypcja na żywo – takie udogodnienia dla zwiedzających z dysfunkcją wzroku oferuje Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia w Nowym Porcie. Ponadto galeria stworzyła specjalną aplikację ArtSeeŁaźnia, dzięki której można wysłuchać nagranej audiodeskrypcji lub połączyć się z wolontariuszem, który o oglądanych eksponatach opowie nam online. Aby skorzystać z tej usługi, należy wcześniej zarejestrować się na stronie, podać datę oraz godzinę swojej wizyty. Wolontariusz w wybranym przez nas terminie poprowadzi dla nas wirtualny spacer po galerii. Opisie eksponaty oraz podpowie, jak poruszać się po wystawie. Aplikacja działa jedynie z Androidem – w razie potrzeby urządzenie z takim systemem operacyjnym można wypożyczyć na miejscu.

Jeśli znużeni pobyt w muzeum zechcemy wybrać się na spacer po Gdańsku, znajdziemy tam odlane z brązu makietę najważniejszych zabytków, stworzone w ramach projektu „Poznaj świat przez dotyk”. Kopie znajdują się tuż obok oryginałów. Możemy je np. zobaczyć przy: Żurawiu, Ratuszu Głównego Miasta, Bazylice Mariackiej czy Stadionie Energa Gdańsk. W Teatrze Wybrzeże od czasu do czasu odbywają się spektakle z audiodeskrypcją. Jak widać, oferta kulturalna Trójmiasta jest całkiem nieźle dostosowana do potrzeb osób niewidomych. Warto przekonać się o tym osobiście.

## W niewoli blindyzmów

Autor - Izabela Galicka - filolog polski i kulturoznawca, Fundacja Polskich Niewidomych i Słabowidzących „Trakt” w Warszawie

Źródło - „Nasze Dzieci”

Blindyzy – samo słowo brzmi dziwnie i nie najlepiej się kojarzy. Przychodzą nam na myśl niezrozumiałe, czasem dziwaczne zachowania osób niewidomych i słabowidzących, zachowania, których nie potrafimy wytłumaczyć, a co więcej – mamy problemy z ich akceptacją. Odbiegają one bowiem w sposób znaczący od standardów przyjętych w życiu społecznym i naszej kulturze, kulturze w dużej mierze opartej na wizualności. Samo słowo „blindyzm” pochodzi od angielskiego „blind” – niewidomy, ślepy. Zjawiska te charakteryzują więc zachowania związane z dysfunkcją wzroku. Czy można jednak blindyzy uznać za zaburzenie psychiczne? Nie, gdyż są to pewne nawyki, nieraz bardzo silnie utrwalone, ale związane z deficytem wzroku i próbą wyrównania tych braków.

Blindyzy najczęściej możemy zaobserwować u dzieci, i to tych, które nie zostały poddane właściwej rehabilitacji. Ale zdarza się, że problem z nimi mają też nastolatki, a nawet ludzie dorośli, którzy bezskutecznie próbują uwolnić się od zachowań determinujących w negatywny sposób ich życie. Spektrum blindyzmów jest dość szerokie – mogą to być takie czynności kompulsywne, jak: bezcelowe, automatyczne ruchy lub czynności – potrząsanie głową nieadekwatne do sytuacji, nadmierna gestykulacja, kołysanie się, tupanie, podskakiwanie, bezcelowe chodzenie po pokoju, chodzenie na sztywnych nogach i bez poruszania ramionami, może być także zaprzestanie wszelkiego ruchu. Bardzo często występuje pocieranie lub uciskanie gałek ocznych, co rozmówcy może wydawać się wręcz przerażające. Bywa też, że blindyzy przyjmują formę autoagresji i autodestrukcji – np. gryzienie czy ranienie się.

Problem leży w tym, że takie zachowania, nawyki nie są przez większość rozumiane i akceptowane, mamy skłonność do odczytywania osoby nimi obciążonej jako osoby zaburzonej. Poprzestajemy na niechęci i odsunięciu się, nie zadając sobie pytania o przyczynę tych zjawisk. Często też nie zdajemy sobie zupełnie sprawy, że osoba z dysfunkcją wzroku stara się walczyć z nimi i bardzo cierpi.

Jaką funkcję spełniają blindyzy? Po co one w ogóle są? Na pewno pozwalają zredukować napięcie psychiczne i stres, a nie można zapomnieć, że trudne emocje towarzyszą osobie niewidomej w o wiele większym stopniu niż widzącej. Zaspokajają także, nieco sztucznie, potrzebę ruchu. Wiele osób z dysfunkcją wzroku odczuwa uzasadniony lęk przed przemieszczaniem się i zderzeniem na przykład z przeszkodą. To znacznie obniża ich możliwości poznawcze, ogranicza je. A jednak potrzeba ruchu w nas pozostaje i stąd niejako rekompensująca rola blindyzmów ruchowych. Z kolei uciskanie gałek ocznych wywołuje błyski, wrażenia świetlne, co także stanowi swoistą rekompensatę w przypadku braku wzroku. Być może właśnie blindyzy są swoistymi substytutami, wyrównującymi niedobory wzroku. Widzący powinni mieć tego świadomość, zanim zaczną negatywnie oceniać tego typu zachowania.

Jak sobie radzić z blindyzmami? Jest parę teorii na ten temat, ale sprawa nie należy do najłatwiejszych, zwłaszcza u ludzi dorosłych, kiedy są one już niejako ugruntowane w psychice. Należy mimo wszystko dążyć do realizacji potrzeby ruchu, wychodzić z domu, choćby na krótki spacer, pomocne w tym mogą okazać się treningi orientacji przestrzennej. Wskazane jest życie

towarzyskie, które dostarczałyby impulsów i emocji z zewnątrz. Dobrze mieć też jakąś pasję, np. muzyczną, dającą poczucie przyjemności, relaksu, a przy tym samorealizacji. Dobrze jest na pewno świadomie obserwować samego siebie, wychwytywać stany psychiczne czy sytuacje, kiedy blindyzmy się pojawiają – to pozwoli przynajmniej w pewnym stopniu uzyskać nad nimi kontrolę. Najważniejszą rzeczą jest jednak wczesna diagnostyka tych specyficznych zachowań, już w fazie dzieciństwa, aby jak najwcześniej podjąć rehabilitację.

## Słów kilka na temat

Autor -- Tomasz Matczak, źródło - „Sześciopunkt”

Dziś będzie o konstrukcji stosunkowo nowej, gdyż jej rozkwit przypada na lata osiemdziesiąte XX wieku. Być może stosowana była także wcześniej, lecz popularność zyskała całkiem niedawno. Chodzi o sformułowanie w tym temacie. Jest ono stosowane zamiennie do na ten temat. Częściej dotyczy polszczyzny mówionej niż pisanej. Używają go politycy, celebryci, a nawet dziennikarze. Tymczasem językoznawcy są zgodni, iż nie jest to prawidłowa konstrukcja gramatyczna i nie należy jej upowszechniać.

Ciekawa jest etymologia stwierdzenia w tym temacie. Otóż za ojca tego powiedzenia uważa się prezydenta Lecha Wałęsę. To właśnie on używał go najczęściej, a z racji swej popularności, niejako wypromował. Jak wszystkim wiadomo, prezydent Lech Wałęsa nie należy do osób wzorowo posługujących się polszczyzną. Z pewnością Czytelnicy Sześciopunktu pamiętają jego słynne już zdanie: O take Polske zawsze walczyłem z nieprawidłową wymową, która stała się przedmiotem ironicznych komentarzy jego oponentów. To właśnie oni, chcąc kpiąco podkreślić, a jednocześnie napiętnować brak wykształcenia prezydenta, zaczęli używać konstrukcji w tym temacie.

Wkradła się ona zatem do potocznego języka z przekory, a stosowana jest dziś raczej z niewiedzy.

I tyle mam do powiedzenia w tym..., ups, pardon, na ten temat.

Pal go sześć, od siedmiu boleści, dziesiąta woda po kisielu

Liczby występują w wielu powiedzeniach i frazeologizmach, które na dobre zadomowiły się w języku polskim. Ogólne znaczenie takich zwrotów jest nam znane, wiemy w jakich okolicznościach i w jakim celu się ich używa, ale w zasadzie nikt się nie zastanawia, dlaczego na przykład boleści jest akurat siedem?

Ktoś lub coś od siedmiu boleści, to coś mizernego, marnego, słabego i lichego.

Najprawdopodobniej jest to nawiązanie do siedmiu przykrych wydarzeń z życia Matki Boskiej: prorocstwa Symeona, ucieczki do Egiptu, trzydniowych poszukiwań Jezusa zaginionego podczas pielgrzymki do Jerozolimy, spotkania z nim w czasie drogi krzyżowej, stania pod krzyżem na Kalwarii, zdjęcia Jezusa z Krzyża i złożenia Go do grobu. Warto dodać, że 15 września Kościół obchodzi wspomnienie Matki Bożej Bolesnej, a w mszale trydenckim święto to jest nazywane świętem Siedmiu Boleści NMP.

Dużo bardziej makabryczne jest wytłumaczenie okrzyku pal go sześć!, którego używa się w znaczeniu a niech tam, mniejsza o to, wszystko jedno. Przyjmuje się, że był to okrzyk kierowany podczas egzekucji do kata, którego zadaniem było przypalanie żelazem skazańca określoną liczbę razy. Nikt nie wytrzymał dwu-, trzykrotnego przypalania, więc okrzyk pal go sześć mógł oznaczać, że nieszczęśnikiem nie ma się co dalej przejmować. Brrrrrr!

Na koniec nieco łagodniej. Zwrot dziesiąta woda po kisielu, który oznacza dalekie, trudne do udokumentowania pokrewieństwo, wiąże się znaczeniowo z popłuczynami po naczyniu, w którym był kisiel. Taka dziesiąta woda, użyta do wymycia naczynia, miała z kisielom niewiele wspólnego, podobnie jak odległy krewny z głową rodu.

Dziękuję, że poświęcili mi Państwo przysłowiowe pięć minutek, a teraz już kończę.

## Kolejne usprawnienia aplikacji iTaxi dla osób niewidomych

Źródło - Niepełnosprawni.pl

Jesienią do Google Play i App Store trafią nowe wersje bezpłatnej aplikacji mobilnej iTaxi dla pasażerów w udoskonalonych wersjach. Firma zapowiada dodanie nowych, przydatnych funkcji oraz znaczne usprawnienia m.in. w zakresie dostępności, w tym również dla osób niewidomych. System w obu wersjach właśnie przechodzi szereg skomplikowanych testów, dzięki którym osoby z niepełnosprawnością wzroku zyskają jeszcze bardziej wygodne i intuicyjne narzędzie do zamawiania przejazdów.

Prace nad aplikacją iTaxi dla osób niewidomych, korzystających z urządzeń z systemem iOS, rozpoczęły się latem 2018 roku i trwały blisko pół roku. W 2019 roku iTaxi podjęło decyzję o wdrożeniu takich samych usprawnień w aplikacji na urządzenia z systemem Android. W nowej wersji będzie już możliwe samodzielne zamówienie i zrealizowanie przejazdu przez osobę niewidomą czy słabowidzącą w aplikacjach na obu systemach.

- Świadomość problemów, z jakimi boryka się nasze społeczeństwo, jest wpisane w DNA iTaxi. To właśnie dlatego wprowadzamy rozwiązania, które nie tylko umożliwią wygodne podróżowanie, ale również pozytywnie wpływają na jakość życia Polaków. Jednym z takich przedsięwzięć jest właśnie dostosowanie aplikacji iTaxi do szczególnych potrzeb osób z zaburzeniami wzroku – komentuje Jarosław Grabowski, CEO iTaxi.

Co ważne, firma iTaxi cały czas doskonali aplikację i właśnie dlatego na początku sierpnia br. jej obie wersje - zarówno na iOS, jak i Android - przeszły szereg testów przeprowadzonych przez osoby z niepełnosprawnością wzroku, które są związane z Fundacją Instytutu Rozwoju Regionalnego, Fundacją Widzialni oraz Polskim Związkiem Niewidomych. To pierwsze tak zaawansowane testy prowadzone przez niezależne jednostki.

Szybciej i łatwiej

- W dobie dzisiejszej cyfryzacji, automatyzacji wielu procesów, wspomagających codzienne życie, aplikacja iTaxi jest ciekawą alternatywą służącą do zamawiania taksówek. W końcu, kto

choć raz nie skorzystał z usług „taxi”. Dzięki aplikacji proces ten będzie można przyspieszyć, dając także przejrzystość korzystania z usług przewozów taksówkarskich – mówi Sebastian Depta, konsultant ds. dostępności, jeden z testerów aplikacji iTaxi. – Jestem pod wrażeniem świadomości twórców aplikacji iTaxi, którzy wychodzą naprzeciw oczekiwaniom osób ze szczególnymi potrzebami. Aplikacja mimo pewnych ograniczeń, występujących w chwili obecnej, umożliwi jej obsługę przez osoby korzystające z technologii asystujących, działających na urządzeniach mobilnych. Już na obecnym etapie z aplikacji korzysta się bez większych problemów, a po naniesieniu poprawek zgłoszonych podczas testów przez użytkowników, system na pewno będzie przyjazny dla osób z niepełnosprawnościami – kontynuuje Sebastian Depta.

- Latem tego roku podjęliśmy decyzję, by poprosić o wsparcie w testach fundację i organizację, będącą najbliższej tematyki dostępności. Do współpracy zaprosiliśmy więc osoby związane z Fundacją Widzialni, Fundacją Instytut Rozwoju Regionalnego oraz z Polskim Związkiem Niewidomych. Wynik testów nas nie zaskoczył – wersja na iOS była lepiej dopracowana, niż ta na Androida. Otrzymaliśmy kolejną listę uwag i poprawek, zdaliśmy też sobie sprawę, że każdy tester podchodzi do tematu indywidualnie i opisuje to, co dla niego osobiście jest najważniejsze. Zaczęliśmy dogłębniej analizować uwagi i wybierać, co jesteśmy w stanie zmodyfikować w aplikacjach tak, by wprowadzone zmiany ułatwiły korzystanie z naszej aplikacji jak największej grupie osób. Efekty wkrótce będą już zauważalne – komentuje Katarzyna Małecka, Head of Product w iTaxi.

Aby skorzystać z nowej wersji aplikacji z udogodnieniami dla osób niewidomych, wystarczy włączyć opcję Voice Over, a technologia asystująca przeprowadzi użytkownika poprzez wszystkie etapy korzystania z systemu – od pobrania aplikacji, po finalne zamówienie przejazdu, a nawet ocenę kursu.

Prace nad kolejnymi usprawnieniami planowane są na jesień 2019 roku. W obu aplikacjach dodawane są nowe funkcje, a w pracach zostaną uwzględnione również uwagi dotyczące użyteczności oraz dostępności.

## Dotrzeć do celu –

Autor - Marta Kanarek, źródło - Pochodnia

Od lat aplikacje do nawigacji na smartfony pomagają osobom niewidomym w samodzielnym poruszaniu się, często też zastępują specjalnie projektowane dla nich nawigatory. Czy jednak spełniają swoje zadanie i prowadzą jak nić Ariadny do celu? Przed wami subiektywne zestawienie płatnych i darmowych aplikacji. Pewnie wielu z was używa innych programów, a może wskażecie inne wady i zalety wymienionych? Zachęcam, by swoją wiedzę dzielić się na łamach „Pochodni”.

Na początku warto przypomnieć różnice między aplikacjami do nawigacji dla widzących i niewidomych. Pierwsze wykorzystują mapy, które można powiększać lub oddalać. Niektóre z nich prowadzą po trasie, to rozwiązanie przydatne dla kierowców. Oczywiście mają również dodatkowe funkcje, w zależności od producenta. Aplikacje przeznaczone jedynie dla osób niewidomych działają trochę inaczej. Często używają punktów (odpowiednio opisanych

współrzędnych GPS wybranego miejsca na świecie), choć niektóre z nich wykorzystują specjalnie przygotowane mapy albo integrują się z popularnymi mapami na smartfony. By ułatwić samodzielne poruszanie, programy przygotowywane z myślą o osobach niewidomych umożliwiają sprawdzenie punktów w okolicy (symulowanie lokalizacji). Bardzo dobrze współpracują też z programami czytającymi ekran (dla obu systemów – iOS i Android).

### Loadstone wczoraj i dziś

Nie bez przyczyny zaczynam od aplikacji, którą użytkownicy telefonów z Symbianem dobrze pamiętają. Loadstone GPS, stworzone przez niewidomego Kanadyjczyka Shana Kirka Patricka, można było pobrać bezpłatnie na urządzenia z tym systemem. Użytkownicy iOS mogą od dwóch lat kupić tę apkę za ok. 40 zł. Program dobrze się konfiguruje, jest szybki i bardzo dokładny. Aplikacja działa również wtedy, gdy telefon nie ma połączenia z Internetem, pozyskując informacje z satelitów. Interfejs programu jest dość skomplikowany i moim zdaniem trochę nie przystaje do tego, co znamy z innych aplikacji. Po pierwszym uruchomieniu trzeba założyć konto do pobierania danych. Po rejestracji można od razu pobrać punkty z centrum wymiany punktów wg lokalizacji albo wg ustalonego wcześniej promienia wyszukiwania. Niestety w zależności od rozmiaru pliku ten proces trwa dość długo, czasem nawet kilka minut. Loadstone GPS umożliwia również: sprawdzanie punktów w okolicy lub w dowolnym miejscu na świecie (opcja symulowania lokalizacji), dodawanie automatycznie oznajmianych punktów kontrolnych (np. przystanek, na którym musimy się przesiąść), eksplorowanie i planowanie trasy. Planując trasę, możemy uzupełnić punkty kontrolne o kilka dodatkowych informacji, np. gdy telefon poinformuje nas o skręcie, możemy dodać komunikat: „Idź 100 m, cel będzie po prawej stronie”. Aplikacja nie ma wbudowanych map, działa w oparciu o sieć punktów stworzonych lub pobranych przez użytkownika. Możliwe jest również przeszukiwanie punktów z Open Street Map, czyli otwartej mapy tworzonej przez wszystkich użytkowników. Aplikacja ma polską wersję, choć strona producenta loadstone-gps.com oraz zawarte na niej materiały video i tekstowe są w języku angielskim. Loadstone GPS od wersji 1.4 umożliwia prowadzenie zakręt po zakręcie. Konieczny jest jednak dostęp do Internetu, by skorzystać z tej opcji. Prowadzenie po zakrętach można uaktywnić na 2 sposoby: można wybrać z ekranu głównego opcję „zakręt po zakręcie”, lub po wybraniu danego punktu z okolicy lub wyszukiwania, wybrać opcję „podaj wskazówki nawigacyjne”. Niezależnie od wyboru po aktywowaniu opcji prowadzenia najpierw wybieramy rodzaj trasy: piesza, samochodowa itp. po dokonaniu wyboru wyświetla się kilka tras do wyboru. Wybraną trasę musimy zapisać w pamięci telefonu. Później wystarczy już tylko ruszyć w drogę, a telefon będzie nas informował o tym, gdzie mamy skręcić oraz, czy dotarliśmy na miejsce. Zawsze warto jednak pamiętać, by ostrożnie podchodzić do proponowanych wskazówek, na początku zachęcam, by przetestować tą nową funkcję na znanych trasach.

### Mapy od gigantów

Trudno dziś wyobrazić sobie telefon bez mapy. Są one bezpłatne i dostępne zarówno na telefonach od Google, jak i na urządzeniach z systemem iOS. Użytkownicy iPhone'ów mogą za darmo pobrać aplikację Google Maps. Obie apki zamiast punktów prezentują mapę z warstwą tekstową, która umożliwia jej przeglądanie. Z poziomu map od Apple i od Google możemy wyszukać cel, a także ustawić trasę pieszą, samochodową lub z wykorzystaniem transportu zbiorowego. W polskich warunkach Google Maps są lepszym rozwiązaniem, bo uwzględniają specyfikę transportu publicznego w naszym kraju. Oba programy mają bardzo przydatną funkcję



prowadzenia użytkownika zakręt po zakręcie – często pojawiającą się też w innych aplikacjach. Nie są to rozwiązania przygotowywane z myślą o osobach niewidomych, ale do pewnego stopnia mogą być przez nie wykorzystane. Zaletą obu map jest możliwość przejrzenia etapów trasy. Jednak te aplikacje nie dostarczają istotnych informacji osobie niewidomej, jak np. punkty w okolicy, nazwy skrzyżowań, itp. Zamiast tego mówią, by skręcić lub iść prosto. Mapy od Google mają jeszcze jedną przydatną opcję. Korzystając z nich, można w łatwy sposób odkrywać nowe, podzielone na kategorie miejsca w okolicy. Bardzo często zamiast szukać w Internecie, wybieram dany lokal w mapach Google i z poziomu aplikacji uzyskuję dodatkowe informacje lub dzwonię do wybranego obiektu. Po zalogowaniu się w Google Maps możemy pobrać wybrany obszar i korzystać z aplikacji w trybie offline. Zaletą map od Apple jest także ich kompatybilność z AppleWatch: zamiast wyciągać telefon, mamy mapę na nadgarstku, a zakręty są sygnalizowane charakterystycznymi wibracjami. Również przy użyciu zegarka możemy podyktować miejsce i wyznaczyć do niego trasę. Do wskazówek należy jednak podchodzić z dużą ostrożnością. Warto pamiętać, że z różnych względów obie mapy, jak i pozostałe aplikacje zazwyczaj nie doprowadzą nas pod same drzwi.

## Polski BlindSquare

Od kilku lat użytkownicy obu popularnych systemów mogą korzystać z aplikacji firmy Transition Technologies, Seeing Assistant Move (SAM). Apka od samego początku była projektowana z myślą o osobach niewidomych. Pozwala zaplanować trasę, rozeznaczyć się w okolicy, sprawdzić interesujące nas lokalizacje, a nawet wyznaczyć trasę zakręt po zakręcie, choć w tym przypadku wskazówki są niejasne. By otrzymać bardziej czytelne instrukcje, lepiej użyć Google Maps lub Apple Maps. Zaletą Seeing Assistant Move jest możliwość monitorowania okolicy, a także archiwizowania baz z punktami i trasami przy użyciu chmury. Aplikacja pozwala również zarejestrować trasę i stworzyć własne punkty. Możemy je nie tylko zarchiwizować, ale też przesłać mailem innej osobie. Integracja z zegarkiem od Apple sprawia, że korzystanie z SAM-a jest bardziej wygodne.

Opiszę ci, co mijasz Blind Square to bardzo droga i zaawansowana aplikacja na system iOS. Można z niej korzystać, zarówno mając telefon w dłoni, jak i używając pilota od słuchawek. Blind Square ma unikalną cechę, informuje o mijanych punktach. Można też ustawić dodatkowe filtry oznajmiania. Co ważne, program dostosowuje się do sposobu poruszania się użytkownika. Szkoda tylko, że twórcy tak drogiej aplikacji nie opracowali funkcji prowadzenia zakręt po zakręcie: można tu skorzystać z map od Apple i Google. Alternatywną, choć nie pozbawioną wad i trochę mniej zaawansowaną, jest bezpłatny program Lazarillo. On także informuje nas o mijanych punktach. Ma wbudowaną funkcję prowadzenia po zakrętach. Mimo to wymaga dopracowania – irytować może niedokładność polskiej wersji językowej oraz błędy w ustawieniach aplikacji. Mnogość programów nawigujących przysparza użytkownika o ból głowy. Którą wybrać? Początkującym mogę polecić bezpłatne aplikacje, jak Lazarillo i mapy od Google i Apple, które do pewnego stopnia można ustawić. Jeśli budżet mamy trochę większy, polecam Loadstone'a i SAM-a. Można też odłożyć więcej pieniędzy i kupić BlindSquare'a, choć trzeba pamiętać, że z wielu funkcji, jak np. nawigacji wewnątrz budynku lub prowadzenia do windy, nie skorzystamy, beacony i inne elektroniczne znaczniki nie są w Polsce powszechnie stosowane.

Ze swojej perspektywy mogę powiedzieć, w jakich sytuacjach pomagają mi przedstawione w tekście aplikacje.

■ Gdy chcę szybko znaleźć dany punkt i uzyskać więcej informacji, korzystam z Google Maps.

■ Gdy chcę błyskawicznie zorientować się, gdzie jestem, otwieram Loadstone.

Wyeksportowałem bazę przystanków w Warszawie i z poziomu aplikacji mogę bardzo szybko zorientować się, na którym przystanku jestem. Loadstone najbardziej precyzyjnie informuje o dotarciu do celu: wypowiada nazwę zaznaczonego przystanku z chwilą zatrzymania się autobusu.

■ Gdy planuję trasę, używam BlindSquare. Ta aplikacja informuje mnie o mijanych punktach i skrzyżowaniach, a Google Maps prowadzi po zakrętach. Jest to dobre rozwiązanie – żeński głos mówi mi o tym, gdzie jestem i co jest w pobliżu, a męski informuje o zakrętach.

## KULINARIA

W sezonie jesiennym mamy wysyp wszelkiego rodzaju owoców i warzyw. Jest to okres, w którym gospodynie domowe mając na uwadze jesienne i zimowe chłody oraz ograniczony dostęp do naturalnych witamin przygotowują domowe przetwory. Poniżej przedstawiamy kilka z nich:

Wszystkie przepisy zostały zaczerpnięte z portalu: [mniammniam.pl](http://mniammniam.pl) – gotowanie jest fajne

### Powidła śliwkowe bez mieszania

Kluczem do sukcesu tych powideł jest brak przykrycia i absolutnie całkowity zakaz mieszania!!!!

Jeśli choć raz zamieszamy - możemy wszystko wyrzucić do kosza ponieważ na 300% przypalimy śliwki.

#### Składniki:

5 kg. śliwek (najlepiej węgerek lub innych słodkich nawet bardziej dojrzałych)

80 dag. cukru

2 łyżki octu zwykłego 10%



## Przygotowanie:

Śliwki wydrylować i układać warstwami na przemian z cukrem. Na wierzchu ma być cukier i całość polać octem. Całość pozostawić na 12 godzin bez przykrycia. Po tym czasie wstawić na mały ogień "pyrkać" min. 5 - 5,5 godziny i choć nie wiem jak korci - pod żadnym pozorem nie mieszać tych powideł!!!!!! Po wyłączeniu gazu można np. chochelką odlać nadmiar soku np. do małego słoiczka - będzie fajny do rozcieńczania, po czym nastąpi coś na co czekaliśmy tak baaardzo długo - ZAMIESZAMY powidła (połączymy i rozbijemy owoce z pozostałym gęstym soczkiem)!!!! Jeśli musimy powidła przechowywać w ciepłym pomieszczeniu to koniecznie trzeba je pasteryzować 10 min, ale jeśli mamy zimną piwnicę to cała robota za nami.... uffffffff. Jeśli podchodzicie sceptycznie do tego przepisu - podzielcie go na pół i spróbujcie (koszt jest niewielki). Jeśli śliwek nie przykryjecie, a gotujących się nie pomieszacie - sukces murowany i zapewniam, że dorobicie ich odpowiednio do swoich potrzeb!!!! Pierwsze zdjęcie pokazuje jak wyglądają śliwki pod koniec gotowania, a kolejne - to już kanapka z powidłami..... ale o jej smaku chciałabym usłyszeć od Was, bo ja już go znam

## Sałatka szwedzka na słodko do słoika

Sałatka szwedzka na słodko do słoika to pomysł na bardzo fajny dodatek do dań, który sprawdzi się zimą. W każdej chwili możesz stworzyć taki słoik z sałatką szwedzką i zająć się nią z całą rodziną :) Pod tą skandynawską nazwą kryje się sałatka z ogórków gruntowych zamarynowanych w słodkiej zalewie z dodatkiem kwiatów kopru i gorzycy. To bardzo fajna kompozycja smakowa, bo ogórki, ocet i cukier tworzą bardzo udane przetworowe trio :) Sałatka szwedzka na słodko do słoika nie jest trudna w przygotowaniu. To kilka prostych kroków, czyli trochę krojenia, trochę układania i zalewania. Dzięki temu sprawdzonemu przepisowi nie będziesz miała żadnych problemów, aby przygotować ogórki gruntowe w postaci sałatki szwedzkiej :) Sałatka szwedzka będzie świetnie smakować jako dodatek do dania głównego ze sztuką mięsa. Doskonale sprawdzi się z kanapkami lub jako jeden ze składników innej sałatki. Tak naprawdę możesz robić z sałatką szwedzką wszystko, na co tylko będziesz miała ochotę :) Wybierz ten łatwy i sprawdzony przepis na pyszną sałatkę szwedzką na słodko do słoika i ciesz się jej smakiem w zimowe dni :)

## Składniki:

- 2 kg ogórków gruntowych
- 3 szklanki wody
- 2 szklanki cukru
- 2 szklanki octu
- 1 pęczek kwiatów kopru
- 2 łyżki soli 1
- łyżka gorzycy



## Przygotowanie dania

- Ogórki umyj i pokrój w plasterki. Możesz użyć mandoliny, aby plasterki miały fantazyjny kształt.
- Sól rozpuść w zimnej wodzie. Dodaj pokrojone ogórki i wymieszaj. Odstaw na 2 godziny.
- Następnie odcedź na sitku.
- Na dno słoików wsyp gorczycę i dodaj kwiaty kopru. Włóż ogórki.

- Do garnka wlej wodę i ocet. Dodaj cukier i zagotuj. Od czasu do czasu zamieszaj.
- Gorącą zalewę wlej do słoików z ogórkami.
- Słoiki odwróć do góry dnem i zostaw do ostudzenia.
- Słoiki z sałatką szwedzką schowaj w spiżarni, piwnicy lub innym ciemnym i chłodnym miejscu. Będą gotowe za 2-3 miesiące.

Rada: Słoiki z sałatką szwedzką możesz zapasteryzować. W dużym garnku podgrzej wodę tak, aby jej temperatura była zbliżona do temperatury słoików. Dno garnka wyłóż ściereczką. Wstaw słoiki i zagotuj. Zostaw na 10 minut. Ostrożnie wyjmij słoiki, odwróć je do góry dnem i pozostaw do ostygnięcia. Ilość zalewy dopasuj do ilość ogórków.

### Papryka w zalewie miodowej

Przepis ten dostałam od mojej Cioci . Wielkiej działkowiczki i wspaniałej kucharki potrafiącej zdziałać cuda zwłaszcza w zakresie przetworów. Przepis jest prosty a efekt wyśmienity . Łagodność miesza się z ostrością . Słodycz miodu przełamana jest wytrawną nutą octu winnego . To doskonały dodatek do wszelkich dań mięsnych i kanapek . A w dodatku pięknie wygląda na spiżarnianych półkach .

#### Składniki:

5 szklanek wody ,  
szklanka octu winnego ,  
3/4 szklanki cukru ,  
2 łyżki miodu ( ale uwaga nie dawać miodu wrzosowego ! W dziwny sposób nie pasuje do całości ) ,  
1 łyżka soli ,  
2 łyżki oleju.  
Do każdego słoika z papryką dołożyć :  
1 ząbek czosnku,  
kilka ziarenek pieprzu,  
trochę estragonu ( szczypta suszonego lub kilka listków świeżego ),  
ew. 1 ziarenko ziela angielskiego .



## Przygotowanie dania

Czerwoną paprykę dowolnie pokroić ( ja kroję ją w szerokie paski ) , ułożyć w słoikach , dołożyć czosnek , ziarenka pieprzu , estragon i ziele angielskie .Składniki zalewy zagotować i zalać nią paprykę . Całość gotować ( wekować ) 10-15 minut .To zależy od wielkości słoika . Na 5 kg papryki robię zalewę licząc podane proporcje razy 2 i pół .

## Słoneczne Suszone Pomidory

Namiastka słonecznej Italii zamknięta w słoiczku. Wyśmienity dodatek do sałaty lub past.

### Składniki:

2 kg dorodnych pomidorów lima (jajowatych)

500 ml oliwy z oliwek extra vergine

kilka listków świeżej bazylii, szałwi i oregano

6 ząbków czosnku

sól





## Przygotowanie

Pomidory umyj, wytrzyj, przekrój na pół, usuwając zielone fragmenty ogonków. Rozłóż na pergaminie, skórka w dół' posyp po wierzchu solą i piecz w piekarniku nagrzanym do 120 stopni C dwukrotnie po 2 godziny (najlepiej zrobić to raz rano i potem drugi raz wieczorem). Wysuszone pomidory przełóż do wypasteryzowanych słoików, wkładając do każdego po 2 obrane ząbki czosnku i kilka listków ziół. Zalej oliwą i lekko poszturchaj pomidory nożem, by usunąć bąbelki powietrza. Zakręć i wstaw na chwilę do nagrzanego do 100 stopni piekarnika, wyjmij i postaw słoiczki do góry dnem, by pokrywki się "zassały". Kombinację ziół możesz zmieniać według upodobań. Pomidory przechowuj w ciemnym miejscu, po otwarciu trzymaj słoiczek w lodówce.

## Nutella ze śliwek

### Składniki:

2,5 kg śliwek

1 kg cukru

2 cukry waniliowe

1 kakao 200 g (z wiatrakami) Deco Morreno (Najlepsze jest Deco Morreno bo nie daje mącznego posmaku)



## Przygotowanie

Śliwki przekręcić przez maszynkę i smażyć 2 godziny razem z cukrem. Powinno sporo odparować. Dodać cukry waniliowe i kakao. Jeszcze smażyć i gorące kłaść w słoiki. Można dać 100 g kakao, ale wtedy trzeba dłużej odparowywać. Można również zrobić inaczej: wypestkowane śliwki pokroić na mniejsze części, zasypać cukrem i pół godziny smażyć. Na drugi dzień dodać cukry waniliowe, kakao, wymieszać -znowu pół godziny smażyć. Po wystygnięciu czynność powtórzyć. Trwa to 3-4 dni. Gorące przekładam w słoiki, zakręcam i stawiam do góry dnem. Dla pewności można przez kilka minut gotować. Aby otrzymać inny smak, można dodać trochę zmielonych orzechów.

Życzymy smacznego i... zapraszamy do kuchni