

# Stowarzyszenie **TECZA**



## **TECZOWA GAZETKA** **Nr 3/2020 – KWIECIEŃ**



Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,  
Warszawa 2020

## Spis treści

<b>OD REDAKCJI .....</b>	<b>3</b>
<b>INFORMACJE .....</b>	<b>4</b>
<b>KOGO WESPRZE PFRON W RAMACH NOWEGO PROGRAMU POMOCOWEGO? .....</b>	<b>4</b>
<i>Szczegółowe informacje o programie .....</i>	<i>5</i>
<b>WNIOSEK O DOFINANSOWANIE ZE ŚRODKÓW PROGRAMU .....</b>	<b>10</b>
<b>DODATKOWY ZASIĘK OPIEKUŃCZY OTRZYMAJĄ OPIEKUNOWIE DZIECI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ DO 18 R. Ż. ....</b>	<b>18</b>
<b>OŚWIADCZENIE .....</b>	<b>20</b>
<b>WAŻNOŚĆ ORZECZEŃ I KART PARKINGOWYCH WYDŁUŻONA. ....</b>	<b>22</b>
<b>MRPIPS: ORZECZENIE BEZ BEZPOŚREDNIEGO BADANIA .....</b>	<b>23</b>
<b>ZNAMY PROCEDURY WSPARCIA PRZEZ OPS-Y OSÓB OBJĘTYCH KWARANTANNĄ .....</b>	<b>24</b>
<b>WSPARCIE ON-LINE.....</b>	<b>25</b>
<b>WYROBY MEDYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NFZ W RAMACH TELEPORADY .....</b>	<b>26</b>
<b>NOWA INFOLINIA PFRON .....</b>	<b>26</b>
<b>ZDROWIE.....</b>	<b>27</b>
<b>KORONAWIRUS – CO TO JEST.....</b>	<b>27</b>
<b>JAK WYGLĄDA KORONAWIRUS SARS-CoV-2? .....</b>	<b>27</b>
<b>NOWE DONIESIENIA WS. KORONAWIRUSA. PIERWSZE OBJAWY INNE NIŻ GRYPOPODOBNE .....</b>	<b>32</b>
<b>KORONAWIRUS MOŻE WNIKNAĆ DO ORGANIZMU PRZEZ OCZY .....</b>	<b>33</b>
<b>NIEWIDOMI A KORONAWIRUS.....</b>	<b>34</b>
<b>ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO.....</b>	<b>35</b>
<b>NIEŚWIADOME ODŻYWIANIE - CZY WIESZ, CO JESZ? .....</b>	<b>37</b>
<b>TYCH ORZECHÓW NIE JEDZ.....</b>	<b>38</b>
<b>SKUTECZNIEJSZE ĆWICZENIA NA BÓLE KRĘGOSŁUPA.....</b>	<b>39</b>
<b>CIEKAWOSTKI .....</b>	<b>40</b>
<b>IBAI - NOTATNIK NA MIARĘ XXI WIEKU.....</b>	<b>40</b>
<b>TECHNOLOGIA PRZYSZŁOŚCI NIEBAWEM DOSTĘPNA DLA OSÓB NIEWIDOMYCH.....</b>	<b>42</b>
<b>PORUSZAJĄCA SIĘ NA WÓZKU NIEPEŁNOSPRAWNA KONSTRUUJE PODJAZDY Z ORYGINALNEGO BUDULCA.....</b>	<b>43</b>
<b>KULTURA NA KLIKNIĘCIE – FILMY, TEATR, MUZYKA ONLINE.....</b>	<b>43</b>
<b>ZDZIERAK WARSZAWSKI .....</b>	<b>45</b>
<b>CO KRYJĄ KARTKI „ZDZIERAKA” .....</b>	<b>45</b>
<b>KULINARIA .....</b>	<b>59</b>
<b>CIASTO JAJKO SADZONE BEZ PIECZENIA NA DUŻĄ BLACHĘ.....</b>	<b>59</b>
<b>PUSZYSTA BABKA.....</b>	<b>60</b>
<b>ŁATWY MAZUREK CZEKOLADOWY NA KRUCHYM MAJONEZOWYM CIEŚCIE .....</b>	<b>60</b>
<b>SERNIK PAPIESKI – NAJLEPSZY PRZEPIS .....</b>	<b>61</b>

## Od Redakcji

Jest nam niezmiernie miło, że możemy gościć w Waszych domach. Niestety i nas to dotyczy – siedzimy i pracujemy w domu. Nikt nie spodziewał się, że tegoroczne Święta Wielkiej Nocy przyjdzie nam spędzić tylko w gronie „domowników”. Każdemu z nas domowa kwarantanna daje się chyba we znaki i z każdym dniem jest coraz trudniej zwłaszcza kiedy mamy przed sobą nadchodzące Święta i opiekę nad dziećmi i podopiecznymi Stowarzyszenia. Liczymy, że w domowej atmosferze znajdziecie trochę czasu na lekturę Tęczowej Gazetki.

Szczególnie polecamy Wam artykuły związane z Koronawirusem, który spowodował pandemię i zamknął nas w domach. Dowiedcie się z nich jak on wygląda, czym się objawia i jak sobie radzą z nim osoby niewidome.

Będą też informacje dotyczące rozwiązań jakie zafundował nam wszystkim rząd. Oprócz ciekawostek będą kulinaria zawierające świąteczne przepisy a także dowiemy się, co ciekawego znajduje się na kartkach „Zdzieraka”.

Na te nadchodzące Święta życzymy Wam dużo radości wypełnionej nadzieją budzącej się do życia wiosny i wiary w sens życia Niech towarzyszy Wam pogoda ducha i radość płynąca z faktu Zmartwychwstania Pańskiego. Niech ten trudny czas pojedna i scali nasze rodziny abyśmy mogli sprostać wyzwaniom jakie nas czekają.

Redakcja



## INFORMACJE

### Kogo wesprze PFRON w ramach nowego programu pomocowego?

Autor: Beata Dązbłaż, Źródło: [www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)

PFRON uruchomił realizację nowego programu pomocowego dla osób z niepełnosprawnością w związku ze stanem epidemii w Polsce spowodowanego COVID-19. O wsparcie finansowe mogą ubiegać się także samorządy. Pomoc dla osób indywidualnych

#### O pomoc mogą ubiegać się:

- osoby niepełnosprawne posiadające aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności;
- dzieci i młodzież niepełnosprawna posiadająca aktualne orzeczenie o niepełnosprawności, wydane przed ukończeniem 16. roku życia.

Wsparcie PFRON skierowane jest do osób z niepełnosprawnością, które na skutek zagrożenia epidemicznego i stanu epidemii straciły w okresie od 9 marca 2020 r. do 4 września 2020 r. możliwość korzystania, przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych, z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej. Pomoc będzie polegała na dofinansowaniu kosztów związanych z zapewnieniem opieki w warunkach domowych.

#### Dla kogo:

- uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej;
- uczestnicy środowiskowych domów samopomocy, funkcjonujących na podstawie przepisów ustawy o pomocy społecznej;
- podopieczni dziennych domów pomocy społecznej, funkcjonujących na podstawie przepisów ustawy o pomocy społecznej;
- podopieczni placówek rehabilitacyjnych, których działalność finansowana jest ze środków PFRON na podstawie art. 36 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych;
- uczestnicy programów zatwierdzonych przez Radę Nadzorczą PFRON, którzy w ramach tych programów korzystają ze wsparcia udzielanego przez placówki rehabilitacyjne;
- pełnoletni (od 18 do 25 roku życia) uczestnicy zajęć rewalidacyjno-wychowawczych organizowanych zgodnie z przepisami rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków i sposobu organizowania zajęć rewalidacyjno-wychowawczych dla dzieci i młodzieży z upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim;
- pełnoletni (od 18 do 24 roku życia) wychowankowie specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych oraz specjalnych ośrodków wychowawczych, funkcjonujących na podstawie ustawy Prawo oświatowe.

#### Wysokość wsparcia

Kwota wsparcia to 500 zł miesięcznie na jedną osobę z niepełnosprawnością. Pomoc będzie przyznana na maksymalnie 3 miesiące. W każdym miesiącu musi być brak możliwości zapewnienia opieki przez co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych.

#### Uwaga!

Świadczenie nie będzie przysługiwać za miesiąc, w którym nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego.

#### Kto realizuje program

Samorządy będą realizować program i pomoc dla osób z niepełnosprawnością będzie możliwa na terenie tych samorządów, które przystąpią do programu. Samorządy wyznaczą jednostkę, która będzie realizować to zadanie,

najczęściej będzie to prawdopodobnie Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie. To ta jednostka będzie rozpatrywać wnioski i podejmować decyzję o przyznaniu świadczenia w ramach programu PFRON.

Osoby indywidualne będą mogły składać wnioski elektronicznie do oddziału PFRON właściwego dla swego miejsca zamieszkania od 10 kwietnia przez cały czas aż do 4 września 2020 r.

W imieniu osób niepełnoletnich oraz ubezwłasnowolnionych częściowo lub całkowicie z wnioskiem mogą wystąpić opiekunowie prawni tych osób.

Jak złożyć wniosek

Wnioski od 10 kwietnia można złożyć elektronicznie przez System Obsługi Wsparcia.

W przypadku braku możliwości skorzystania z Systemu SOW dopuszczalny jest inny sposób złożenia wniosku (np. osobiście, drogą pocztową lub elektronicznie). W takim przypadku wzór wniosku należy pobrać ze strony Funduszu lub skorzystać z załączonego poniżej formularza.

PFRON informuje, że możliwość złożenia wniosku w systemie SOW mają również osoby, które nie posiadają profilu zaufanego lub podpisu elektronicznego, wystarczy założyć konto w systemie.

## Szczegółowe informacje o programie

Kierunki działań oraz warunki brzegowe obowiązujące w 2020 roku realizatorów Modułu III oraz Modułu IV programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi”

Załącznik do uchwały nr 29/2020 Zarządu PFRON z dnia 1 kwietnia 2020 r.

### **I. Definicje pojęć:**

Ilekczeń w niniejszym dokumencie jest mowa o:

chorobie zakaźnej – należy przez to rozumieć chorobę, która została wywołana przez biologiczny czynnik chorobotwórczy;

- miejscu zamieszkania – należy przez to rozumieć, zgodnie z art. 25 kodeksu cywilnego, miejscowość, w której Wnioskodawca przebywa z zamiarem stałego pobytu, będącą ośrodkiem życia codziennego Wnioskodawcy, w którym skoncentrowane są jego plany życiowe (cechy ośrodka osobistych i majątkowych interesów); o miejscu zamieszkania nie decyduje jedynie fakt przebywania w określonym mieście, ale również zamiar stałego pobytu i chęć skoncentrowania swoich interesów życiowych w danym miejscu; można mieć tylko jedno miejsce zamieszkania;

- osobie niepełnosprawnej – należy przez to rozumieć osobę, o której mowa w art. 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2020 r. poz. 426, z późn. zm.);

- PFRON – należy przez to rozumieć Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych;

- placówce rehabilitacyjnej – należy przez to rozumieć placówkę, w której udzielane jest wsparcie osobom niepełnosprawnym świadczone w sposób ciągły (tzn. co najmniej 5 dni w tygodniu, przez co najmniej 10 miesięcy w roku);

- programie – należy przez to rozumieć program „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi”;

- sytuacji kryzysowej – należy przez to rozumieć sytuację spowodowaną wystąpieniem żywiołu lub choroby zakaźnej;

- Wnioskodawcy – należy przez to rozumieć wnioskującego o przyznanie pomocy finansowej w ramach programu.

## **II. Podstawa prawna**

Art. 51 ust. 3 pkt 3 w związku z art. 47 ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. O rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. Z 2020 r. Poz. 426, z późn. Zm.), ustawa z dnia 31 marca 2020 r. O zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. Z 2020 r. Poz. 568) oraz uchwała nr 4/2020 Rady Nadzorczej PFRON z dnia 18 marca 2020 r. W sprawie zatwierdzenia programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi”.

## **III. Postanowienia ogólne**

W związku z wejściem w życie ustawy z dnia 31 marca 2020 r. O zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. Z 2020 r. Poz. 568) Zarząd PFRON postanawia o uruchomieniu w 2020 roku realizacji Modułu III oraz Modułu IV programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi”.

### **Adresatami pomocy udzielanej w ramach Modułu III programu są:**

-osoby niepełnosprawne posiadające aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenie równoważne);

-dzieci i młodzież niepełnosprawna posiadająca aktualne orzeczenie o niepełnosprawności, wydane przed ukończeniem 16 roku życia; z zastrzeżeniem postanowień ust. 3.

W imieniu osób niepełnoletnich, o których mowa w ust. 2 pkt 2 oraz ubezwłasnowolnionych częściowo lub całkowicie występują opiekunowie prawni tych osób.

Adresatami pomocy udzielanej w ramach Modułu IV programu są samorządy powiatowe, które w wyniku sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi uruchomiły dodatkowe wsparcie dla osób niepełnosprawnych.

Pomoc finansowa w ramach:

Modułu III udzielana jest osobom niepełnosprawnym, które na skutek wystąpienia sytuacji kryzysowych spowodowanych chorobami zakaźnymi utraciły, w okresie od dnia 9 marca 2020 roku do dnia 4 września 2020 roku, możliwość korzystania (przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych) z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej – w formie dofinansowania kosztów związanych z zapewnieniem opieki w warunkach domowych;

Modułu IV udzielana jest samorządom powiatowym, które w związku z wystąpieniem sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi uruchomiły dodatkowe wsparcie dla osób niepełnosprawnych – w formie refundacji części wydatków poniesionych przez samorządy powiatowe.

Pomoc finansowa w ramach Modułu III programu skierowana jest do osób niepełnosprawnych, które są:

- uczestnikami warsztatów terapii zajęciowej;

- uczestnikami środowiskowych domów samopomocy, funkcjonujących na podstawie przepisów ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2019 r. poz. 1507, z późn. zm.);

- podopiecznymi dziennych domów pomocy społecznej, funkcjonujących na podstawie przepisów ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2019 r. poz. 1507, z późn. zm.);

- podopiecznymi placówek rehabilitacyjnych, których działalność finansowana jest ze środków PFRON na podstawie art. 36 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2020 r. poz. 426, z późn. zm.);

- uczestnikami programów zatwierdzonych przez Radę Nadzorczą PFRON i w ramach tych programów korzystają ze wsparcia udzielanego przez placówki rehabilitacyjne;

- pełnoletnimi (od 18 do 25 roku życia) uczestnikami zajęć rewalidacyjno-wychowawczych organizowanych zgodnie z przepisami rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 kwietnia 2013 r. w sprawie warunków i sposobu organizowania zajęć rewalidacyjno-wychowawczych dla dzieci i młodzieży z upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim (Dz. U. z 2013 r. poz. 529);

- pełnoletnimi (od 18 do 24 roku życia) wychowankami specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych oraz specjalnych ośrodków wychowawczych, funkcjonujących na podstawie ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U z 2019 r. poz. 1148, z późn. zm.).

### **Moduł III oraz Moduł IV programu realizowane są na terenie całego kraju.**

Planowana wysokość środków PFRON na realizację w 2020 roku Modułu III oraz Modułu IV programu wynosi łącznie 227.500.000 zł, w tym na realizację:

Modułu III programu – do wysokości 174.250.000,00 zł;

Modułu IV programu – do wysokości 53.250000,00 zł.

Zarząd PFRON może podjąć decyzję w sprawie zwiększenia wysokości środków finansowych PFRON na realizację poszczególnych Modułów programu.

W ramach środków, o których mowa w ust. 8 pkt 1 finansowane są również wydatki samorządów powiatowych ponoszone na obsługę Modułu III programu – do wysokości 2,5% środków przekazanych samorządom powiatowym na realizację programu.

### **IV. Tryb postępowania w ramach Modułu III programu**

Realizatorami programu w ramach Modułu III są samorządy powiatowe. Powierzenie realizacji Modułu III programu następuje na podstawie umowy zawartej pomiędzy samorządem powiatowym a PFRON. Samorząd powiatowy, który zamierza przystąpić do realizacji Modułu III programu składa do Oddziału PFRON zapotrzebowanie na środki PFRON potrzebne na realizację Modułu III programu.

Zapotrzebowania, o których mowa w ust. 1, składane są do Oddziałów PFRON w trybie ciągłym, jednakże nie później niż do dnia 15 września 2020 r. Zapotrzebowanie sporządza się na formularzu, stanowiącym załącznik do niniejszego dokumentu.

Za datę złożenia zapotrzebowania uważa się datę jego wpływu do Oddziału PFRON, a w przypadku zapotrzebowania składanych drogą pocztową, datę stempla pocztowego.

Zapotrzebowanie stanowi ofertę zawarcia umowy cywilnoprawnej i jego rozpatrzenie nie podlega przepisom kodeksu postępowania administracyjnego.

PFRON nie refunduje kosztów związanych z przygotowaniem zapotrzebowania.

Ocena zapotrzebowania przeprowadzana jest w terminie 5 dni roboczych, licząc od daty wpływu zapotrzebowania do Oddziału PFRON

Ewentualne nieścisłości, błędy lub braki muszą zostać poprawione lub uzupełnione przez samorząd powiatowy w wyznaczonym przez PFRON terminie. Wezwanie samorządu powiatowego do uzupełnienia zapotrzebowania wstrzymuje bieg terminu oceny, o którym mowa w ust. 6. PFRON przekazuje wezwanie wyłącznie pocztą elektroniczną (skan pisma) na adres e-mail samorządu powiatowego podany w zapotrzebowaniu – oraz potwierdza w tym samym dniu wysłanie wiadomości pocztą elektroniczną w rozmowie telefonicznej z osobą upoważnioną do składania wyjaśnień dotyczących zapotrzebowania.

Decyzję o przyznaniu środków na realizację Modułu III programu podejmują Pełnomocnicy Zarządu PFRON w Oddziałach PFRON.

Z samorządem powiatowym, któremu zostanie powierzona realizacja Modułu III programu, zawierana jest umowa, w której określone są obowiązki oraz uprawnienia stron.

Środki PFRON przekazane zostaną na rachunek bankowy samorządu powiatowego wskazany do obsługi tych środków.

Szczegółowe zasady składania i rozpatrywania wniosków o dofinansowanie w ramach modułu III programu określone zostały w Rozdziale X ust. 1 programu.

Wnioski o dofinansowanie w ramach Modułu III mogą być składane przez osoby niepełnosprawne do realizatora programu w trybie ciągłym, jednakże nie później niż do dnia 4 września 2020 roku. Wnioski należy składać poprzez System Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON (System SOW). W przypadku braku możliwości skorzystania z Systemu SOW dopuszczalny jest inny sposób złożenia wniosku (np. osobiście, drogą pocztową lub elektronicznie). Formularz wniosku o dofinansowanie w ramach modułu III programu, stanowi załącznik do niniejszego dokumentu.

Wnioski o dofinansowanie w ramach Modułu III nie podlegają ocenie merytorycznej.

W przypadku, gdy dany samorząd powiatowy nie przystąpi do realizacji Modułu III programu, dopuszcza się możliwość zawarcia umowy w sprawie realizacji programu na rzecz osób niepełnosprawnych z terenu działania tego samorządu, z innym realizatorem programu.

Samorząd powiatowy, który przystąpił do realizacji programu wyznacza do realizacji programu jednostkę organizacyjną samorządu powiatowego właściwą terytorialnie dla miejsca zamieszkania osób niepełnosprawnych poszkodowanych w wyniku sytuacji kryzysowej.

## **V. Tryb postępowania w ramach modułu IV programu**

Wnioski o przyznanie refundacji w ramach Modułu IV programu składane i rozpatrywane są w Oddziałach PFRON właściwych terytorialnie ze względu na siedzibę samorządu powiatowego.

Wnioski składane są w trybie ciągłym, jednakże nie później niż do dnia 15 września 2020 r. Wniosek sporządza się na formularzu, stanowiącym załącznik do niniejszego dokumentu.

Szczegółowe zasady składania i rozpatrywania wniosków o przyznanie refundacji w ramach modułu IV programu określone zostały w Rozdziale X ust. 2 programu.

Za datę złożenia wniosku uważa się datę jego wpływu do Oddziału PFRON, a w przypadku wniosków składanych drogą pocztową, datę stempla pocztowego.

Wniosek stanowi ofertę zawarcia umowy cywilnoprawnej i jego rozpatrzenie nie podlega przepisom kodeksu postępowania administracyjnego.

PFRON nie refunduje kosztów związanych z przygotowaniem wniosku.

Ocena wniosków przeprowadzana jest w terminie 5 dni roboczych, licząc od daty wpływu wniosku do Oddziału PFRON.

Ewentualne nieścisłości, błędy lub braki muszą zostać poprawione lub uzupełnione przez Wnioskodawcę w wyznaczonym przez PFRON terminie. Wezwanie Wnioskodawcy do uzupełnienia wniosku wstrzymuje bieg terminu oceny, o którym mowa w ust. 7. PFRON przekazuje wezwanie wyłącznie pocztą elektroniczną (skan pisma) na adres e-mail Wnioskodawcy podany we wniosku – oraz potwierdza w tym samym dniu wysłanie wiadomości pocztą elektroniczną w rozmowie telefonicznej z osobą upoważnioną do składania wyjaśnień dotyczących wniosku.

Decyzje o przyznaniu refundacji w ramach Modułu IV programu podejmują Pełnomocnicy Zarządu PFRON w Oddziałach PFRON.

Wysokość przyznanej refundacji oraz sposób przekazania środków finansowych określa umowa zawarta pomiędzy PFRON a Wnioskodawcą.



## **VI. Maksymalna wysokość pomocy**

Maksymalna wysokość pomocy finansowej udzielonej Wnioskodawcy ze środków PFRON wynosi:

w ramach Modułu III programu – 500 zł miesięcznie na jedną osobę niepełnosprawną,

z tym że okres na jaki może zostać przyznane świadczenie nie może być dłuższy niż 3 miesiące; w każdym z miesięcy, wykazanych we wniosku o dofinansowanie w ramach Modułu III, musi wystąpić brak możliwości korzystania z opieki w placówce rehabilitacyjnej przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych – z zastrzeżeniem postanowień ust. 3 pkt 1;

w ramach Modułu IV programu – 50% poniesionych przez Wnioskodawcę wydatków,

z tym że nie więcej niż do wysokości 100.000 zł.

Wysokość pomocy finansowej nie może przekraczać kwoty wnioskowanej przez Wnioskodawcę. Pomoc finansowa może zostać wykorzystana wyłącznie na cele, na które została przyznana.

Świadczenie, o którym mowa w ust. 1 pkt 1:

nie przysługuje za miesiąc, w którym nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego, o którym mowa w art. 4 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. poz. 374, z późn. zm.);

nie podlega rozliczeniu i kontroli przez Realizatora programu i PFRON.

Refundacji, o której mowa w ust.1 pkt 2 podlegają również wydatki poniesione przez samorząd powiatowy w związku z powierzeniem realizacji zadań w trybie art. 5 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2019 r. poz. 511, z późn. zm.) lub zleceniem realizacji zadań w trybie ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2019 r. poz. 688, z późn. zm.).

Refundacji, o której mowa w ust. 1 pkt 2 nie podlegają wydatki, które zostały:

sfinansowane ze środków PFRON, w tym przekazanych wg algorytmu lub w ramach programów PFRON;

sfinansowane z innych (niż PFRON) środków publicznych, np. z dotacji celowych z budżetu państwa na szczególne formy udzielenia pomocy dla lokalnej społeczności (na podstawie art. 21b ustawy z dnia 26 kwietnia 2007 r. o zarządzaniu kryzysowym (Dz. U. z 2019 r. poz. 1398, z późn. zm.)).

Poniżej znajduje się formularz wniosku, który można wydrukować.

Załącznik nr 3 do „Kierunków działań oraz warunków brzegowych obowiązujących w 2020 roku realizatorów Modułu III oraz Modułu IV programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi”

Data wpływu: .....

Nr sprawy: .....

### WNIOSEK

#### o dofinansowanie ze środków programu

„Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi” – Moduł III

Znak „X” oznacza wybraną pozycję przez Wnioskodawcę na liście opcji możliwych do wyboru.

#### INFORMACJE O Wnioskodawcy

Nazwa pola	Zawartość
<b>Wnioskodawca składa wniosek:</b>	<input type="checkbox"/> we własnym imieniu <input type="checkbox"/> jako rodzic/opiekun prawny niepełnoletniego dziecka/niepełnoletniego podopiecznego <input type="checkbox"/> jako rodzic/opiekun prawny pełnoletniego dziecka/pełnoletniego podopiecznego (dotyczy wyłącznie osób częściowo lub całkowicie ubezwłasnowolnionych)
<b>Imię:</b>	
<b>Nazwisko:</b>	
<b>PESEL:</b>	
<b>Data urodzenia:</b>	
<b>Nr telefonu:</b>	
<b>Adres e-mail:</b>	

#### ADRES ZAMIESZKANIA

Nazwa pola	Zawartość
<b>Województwo:</b>	
<b>Powiat:</b>	
<b>Ulica:</b>	
<b>Nr domu:</b>	
<b>Nr lokalu:</b>	
<b>Miejscowość:</b>	
<b>Kod pocztowy:</b>	
<b>Poczta:</b>	

#### ADRES KORESPONDENCYJNY

<input type="checkbox"/> Taki sam jak adres zamieszkania	
Nazwa pola	Zawartość
<b>Województwo:</b>	
<b>Powiat:</b>	
<b>Ulica:</b>	
<b>Nr domu:</b>	
<b>Nr lokalu:</b>	
<b>Miejscowość:</b>	
<b>Kod pocztowy:</b>	

Pocztą:

## STAN PRAWNY DOTYCZĄCY NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI Wnioskodawcy

Wypełnia Wnioskodawca, jeśli składa wniosek w imieniu własnym.

Nazwa pola	Zawartość
Stopień niepełnosprawności:	<input type="checkbox"/> znaczny <input type="checkbox"/> umiarkowany <input type="checkbox"/> lekki <input type="checkbox"/> nie dotyczy
Orzeczenie dotyczące niepełnosprawności ważne jest:	<input type="checkbox"/> bezterminowo <input type="checkbox"/> okresowo – do dnia:.....
Grupa inwalidzka:	<input type="checkbox"/> I grupa <input type="checkbox"/> II grupa <input type="checkbox"/> III grupa <input type="checkbox"/> nie dotyczy

## INFORMACJE O PLACÓWCE REHABILITACYJNEJ

Wypełnia Wnioskodawca, jeśli składa wniosek w imieniu własnym.

Wnioskodawca korzysta z opieki świadczonej przez placówkę rehabilitacyjną:

Nazwa pola	Zawartość
Nazwa placówki:	
Adres placówki:	
Nr telefonu:	
Adres e-mail:	

## INFORMACJE O WNIOSKOWANEJ POMOCY

Wypełnia Wnioskodawca, jeśli składa wniosek w imieniu własnym.

**Uwaga!** Pod pojęciem „placówki rehabilitacyjnej” należy rozumieć placówkę, w której udzielane jest wsparcie osobom niepełnosprawnym świadczone w sposób ciągły (tzn. co najmniej 5 dni w tygodniu, przez co najmniej 10 miesięcy w roku).

Wnioskodawca na skutek wystąpienia sytuacji kryzysowych spowodowanych chorobami zakaźnymi utracił, w okresie od dnia 9 marca 2020 roku do dnia 4 września 2020 roku, możliwość korzystania (przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych) w danym miesiącu, za który przysługuje wsparcie z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej.

**Uwaga!** Okres na jaki może zostać przyznane świadczenie nie może być dłuższy niż 3 miesiące – w każdym z wykazanych miesięcy Wnioskodawca musi spełniać ww. warunek, tj. musi wystąpić brak możliwości korzystania z opieki w placówce rehabilitacyjnej przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych.

**Uwaga!** Świadczenie nie przysługuje za miesiąc, w którym nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego, o którym mowa w art. 4 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych.

**Wnioskowany okres przyznania świadczenia:**

1 miesiąc     2 miesiące     3 miesiące

## PODOPIECZNY Nr 1

### DANE PODOPIECZNEGO

Nazwa pola	Zawartość
Imię:	
Nazwisko:	
PESEL:	
Data urodzenia:	

### ADRES ZAMIESZKANIA PODOPIECZNEGO

Taki sam jak adres zamieszkania Wnioskodawcy

Nazwa pola	Zawartość
Województwo:	
Powiat:	
Ulica:	
Nr domu:	
Nr lokalu:	
Miejscowość:	

<b>Kod pocztowy:</b>	
<b>Poczta:</b>	

### STAN PRAWNY DOTYCZĄCY NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI PODOPIECZNEGO

Nazwa pola	Zawartość
<b>Czy podopieczny jest pełnoletni?</b>	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
<b>Stopień niepełnosprawności:</b>	<input type="checkbox"/> znaczny <input type="checkbox"/> umiarkowany <input type="checkbox"/> lekki <input type="checkbox"/> orzeczenie o niepełnosprawności (do 16 roku życia) <input type="checkbox"/> nie dotyczy
<b>Orzeczenie dotyczące niepełnosprawności ważne jest:</b>	<input type="checkbox"/> bezterminowo <input type="checkbox"/> okresowo – do dnia:.....
<b>Grupa inwalidzka:</b>	<input type="checkbox"/> I grupa <input type="checkbox"/> II grupa <input type="checkbox"/> III grupa <input type="checkbox"/> nie dotyczy

### INFORMACJE O PLACÓWCE REHABILITACYJNEJ PODOPIECZNEGO

Podopieczny korzysta z opieki świadczonej przez placówkę rehabilitacyjną:	
Nazwa pola	Zawartość
<b>Nazwa placówki:</b>	
<b>Adres placówki:</b>	
<b>Nr telefonu:</b>	
<b>Adres e-mail:</b>	

### INFORMACJE O WNIOSKOWANEJ POMOCY DLA PODOPIECZNEGO

*Uwaga! Pod pojęciem „placówki rehabilitacyjnej” należy rozumieć placówkę, w której udzielane jest wsparcie osobom niepełnosprawnym świadczone w sposób ciągły (tzn. co najmniej 5 dni w tygodniu, przez co najmniej 10 miesięcy w roku).*

Podopieczny na skutek wystąpienia sytuacji kryzysowych spowodowanych chorobami zakaźnymi utracił, w okresie od dnia 9 marca 2020 roku do dnia 4 września 2020 roku, możliwość korzystania (przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych) w danym miesiącu, za który przysługuje wsparcie z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej.

**Uwaga!** Okres na jaki może zostać przyznane świadczenie nie może być dłuższy niż 3 miesiące – w każdym z wykazanych miesięcy Podopieczny musi spełniać ww. warunek, tj. musi wystąpić brak możliwości korzystania z opieki w placówce rehabilitacyjnej przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych.

**Uwaga!** Świadczenie nie przysługuje za miesiąc, w którym nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego, o którym mowa w art. 4 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych.

**Wnioskowany okres przyznania świadczenia:**

1 miesiąc  2 miesiące  3 miesiące

### PODOPIECZNY Nr 2

### DANE PODOPIECZNEGO

Nazwa pola	Zawartość
<b>Imię:</b>	
<b>Nazwisko:</b>	
<b>PESEL:</b>	
<b>Data urodzenia:</b>	

### ADRES ZAMIESZKANIA PODOPIECZNEGO

<input type="checkbox"/> Taki sam jak adres zamieszkania Wnioskodawcy	
Nazwa pola	Zawartość
<b>Województwo:</b>	
<b>Powiat:</b>	
<b>Ulica:</b>	
<b>Nr domu:</b>	
<b>Nr lokalu:</b>	

<b>Miejscowość:</b>	
<b>Kod pocztowy:</b>	
<b>Poczta:</b>	

#### STAN PRAWNY DOTYCZĄCY NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI PODOPIECZNEGO

Nazwa pola	Zawartość
<b>Czy podopieczny jest pełnoletni?</b>	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
<b>Stopień niepełnosprawności:</b>	<input type="checkbox"/> znaczny <input type="checkbox"/> umiarkowany <input type="checkbox"/> lekki <input type="checkbox"/> orzeczenie o niepełnosprawności (do 16 roku życia) <input type="checkbox"/> nie dotyczy
<b>Orzeczenie dotyczące niepełnosprawności ważne jest:</b>	<input type="checkbox"/> bezterminowo <input type="checkbox"/> okresowo – do dnia:.....
<b>Grupa inwalidzka:</b>	<input type="checkbox"/> I grupa <input type="checkbox"/> II grupa <input type="checkbox"/> III grupa <input type="checkbox"/> nie dotyczy

#### INFORMACJE O PLACÓWCE REHABILITACYJNEJ PODOPIECZNEGO

<input type="checkbox"/> Taki sam jak adres placówki przy Podopiecznym nr 1 Podopieczny korzysta z opieki świadczonej przez placówkę rehabilitacyjną:	
Nazwa pola	Zawartość
<b>Nazwa placówki:</b>	
<b>Adres placówki:</b>	
<b>Nr telefonu:</b>	
<b>Adres e-mail:</b>	

#### INFORMACJE O WNIOSKOWANEJ POMOCY DLA PODOPIECZNEGO

*Uwaga! Pod pojęciem „placówki rehabilitacyjnej” należy rozumieć placówkę, w której udzielane jest wsparcie osobom niepełnosprawnym świadczone w sposób ciągły (tzn. co najmniej 5 dni w tygodniu, przez co najmniej 10 miesięcy w roku).*

Podopieczny na skutek wystąpienia sytuacji kryzysowych spowodowanych chorobami zakaźnymi utracił, w okresie od dnia 9 marca 2020 roku do dnia 4 września 2020 roku, możliwość korzystania (przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych) w danym miesiącu, za który przysługuje wsparcie z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej.

**Uwaga!** Okres na jaki może zostać przyznane świadczenie nie może być dłuższy niż 3 miesiące – w każdym z wykazanych miesięcy Podopieczny musi spełniać ww. warunek, tj. musi wystąpić brak możliwości korzystania z opieki w placówce rehabilitacyjnej przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych.

**Uwaga!** Świadczenie nie przysługuje za miesiąc, w którym nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego, o którym mowa w art. 4 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych.

**Wnioskowany okres przyznania świadczenia:**

1 miesiąc     2 miesiące     3 miesiące

#### PODOPIECZNY Nr 3

#### DANE PODOPIECZNEGO

Nazwa pola	Zawartość
<b>Imię:</b>	
<b>Nazwisko:</b>	
<b>PESEL:</b>	
<b>Data urodzenia:</b>	

#### ADRES ZAMIESZKANIA PODOPIECZNEGO

<input type="checkbox"/> Taki sam jak adres zamieszkania Wnioskodawcy	
Nazwa pola	Zawartość
<b>Województwo:</b>	
<b>Powiat:</b>	
<b>Ulica:</b>	

Nr domu:	
Nr lokalu:	
Miejscowość:	
Kod pocztowy:	
Pocztą:	

#### STAN PRAWNY DOTYCZĄCY NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI PODOPIECZNEGO

Nazwa pola	Zawartość
Czy podopieczny jest pełnoletni?	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
Stopień niepełnosprawności:	<input type="checkbox"/> znaczny <input type="checkbox"/> umiarkowany <input type="checkbox"/> lekki <input type="checkbox"/> orzeczenie o niepełnosprawności (do 16 roku życia) <input type="checkbox"/> nie dotyczy
Orzeczenie dotyczące niepełnosprawności ważne jest:	<input type="checkbox"/> bezterminowo <input type="checkbox"/> okresowo – do dnia:.....
Grupa inwalidzka:	<input type="checkbox"/> I grupa <input type="checkbox"/> II grupa <input type="checkbox"/> III grupa <input type="checkbox"/> nie dotyczy

#### INFORMACJE O PLACÓWCE REHABILITACYJNEJ PODOPIECZNEGO

Taki sam jak adres placówki przy Podopiecznym nr 1  
 Podopieczny korzysta z opieki świadczonej przez placówkę rehabilitacyjną:

Nazwa pola	Zawartość
Nazwa placówki:	
Adres placówki:	
Nr telefonu:	
Adres e-mail:	

#### INFORMACJE O WNIOSKOWANEJ POMOCY DLA PODOPIECZNEGO

*Uwaga! Pod pojęciem „placówki rehabilitacyjnej” należy rozumieć placówkę, w której udzielane jest wsparcie osobom niepełnosprawnym świadczone w sposób ciągły (tzn. co najmniej 5 dni w tygodniu, przez co najmniej 10 miesięcy w roku).*

Podopieczny na skutek wystąpienia sytuacji kryzysowych spowodowanych chorobami zakaźnymi utracił, w okresie od dnia 9 marca 2020 roku do dnia 4 września 2020 roku, możliwość korzystania (przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych) w danym miesiącu, za który przysługuje wsparcie z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej.

**Uwaga!** Okres na jaki może zostać przyznane świadczenie nie może być dłuższy niż 3 miesiące – w każdym z wykazanych miesięcy Podopieczny musi spełniać ww. warunek, tj. musi wystąpić brak możliwości korzystania z opieki w placówce rehabilitacyjnej przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych.

**Uwaga!** Świadczenie nie przysługuje za miesiąc, w którym nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego, o którym mowa w art. 4 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych.

#### Wnioskowany okres przyznania świadczenia:

1 miesiąc     2 miesiące     3 miesiące

#### PODOPIECZNY Nr 4

#### DANE PODOPIECZNEGO

Nazwa pola	Zawartość
Imię:	
Nazwisko:	
PESEL:	
Data urodzenia:	

#### ADRES ZAMIESZKANIA PODOPIECZNEGO

Taki sam jak adres zamieszkania Wnioskodawcy

Nazwa pola	Zawartość
Województwo:	

<b>Powiat:</b>	
<b>Ulica:</b>	
<b>Nr domu:</b>	
<b>Nr lokalu:</b>	
<b>Miejscowość:</b>	
<b>Kod pocztowy:</b>	
<b>Poczta:</b>	

### STAN PRAWNY DOTYCZĄCY NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI PODOPIECZNEGO

Nazwa pola	Zawartość
<b>Czy podopieczny jest pełnoletni?</b>	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
<b>Stopień niepełnosprawności:</b>	<input type="checkbox"/> znaczny <input type="checkbox"/> umiarkowany <input type="checkbox"/> lekki <input type="checkbox"/> orzeczenie o niepełnosprawności (do 16 roku życia) <input type="checkbox"/> nie dotyczy
<b>Orzeczenie dotyczące niepełnosprawności ważne jest:</b>	<input type="checkbox"/> bezterminowo <input type="checkbox"/> okresowo – do dnia:.....
<b>Grupa inwalidzka:</b>	<input type="checkbox"/> I grupa <input type="checkbox"/> II grupa <input type="checkbox"/> III grupa <input type="checkbox"/> nie dotyczy

### INFORMACJE O PLACÓWCE REHABILITACYJNEJ PODOPIECZNEGO

<input type="checkbox"/> Taki sam jak adres placówki przy Podopiecznym nr 1 Podopieczny korzysta z opieki świadczonej przez placówkę rehabilitacyjną:	
Nazwa pola	Zawartość
<b>Nazwa placówki:</b>	
<b>Adres placówki:</b>	
<b>Nr telefonu:</b>	
<b>Adres e-mail:</b>	

### INFORMACJE O WNIOSKOWANEJ POMOCY DLA PODOPIECZNEGO

*Uwaga! Pod pojęciem „placówki rehabilitacyjnej” należy rozumieć placówkę, w której udzielane jest wsparcie osobom niepełnosprawnym świadczone w sposób ciągły (tzn. co najmniej 5 dni w tygodniu, przez co najmniej 10 miesięcy w roku).*

Podopieczny na skutek wystąpienia sytuacji kryzysowych spowodowanych chorobami zakaźnymi utracił, w okresie od dnia 9 marca 2020 roku do dnia 4 września 2020 roku, możliwość korzystania (przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych) w danym miesiącu, za który przysługuje wsparcie z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej.

**Uwaga!** Okres na jaki może zostać przyznane świadczenie nie może być dłuższy niż 3 miesiące – w każdym z wykazanych miesięcy Podopieczny musi spełniać ww. warunek, tj. musi wystąpić brak możliwości korzystania z opieki w placówce rehabilitacyjnej przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych.

**Uwaga!** Świadczenie nie przysługuje za miesiąc, w którym nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego, o którym mowa w art. 4 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych.

**Wnioskowany okres przyznania świadczenia:**

1 miesiąc     2 miesiące     3 miesiące

### PODOPIECZNY Nr 5

### DANE PODOPIECZNEGO

Nazwa pola	Zawartość
<b>Imię:</b>	
<b>Nazwisko:</b>	
<b>PESEL:</b>	
<b>Data urodzenia:</b>	

### ADRES ZAMIESZKANIA PODOPIECZNEGO

<input type="checkbox"/> Taki sam jak adres zamieszkania Wnioskodawcy
---

Nazwa pola	Zawartość
Województwo:	
Powiat:	
Ulica:	
Nr domu:	
Nr lokalu:	
Miejscowość:	
Kod pocztowy:	
Poczta:	

#### STAN PRAWNY DOTYCZĄCY NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI PODOPIECZNEGO

Nazwa pola	Zawartość
Czy podopieczny jest pełnoletni?	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
Stopień niepełnosprawności:	<input type="checkbox"/> znaczny <input type="checkbox"/> umiarkowany <input type="checkbox"/> lekki <input type="checkbox"/> orzeczenie o niepełnosprawności (do 16 roku życia) <input type="checkbox"/> nie dotyczy
Orzeczenie dotyczące niepełnosprawności ważne jest:	<input type="checkbox"/> bezterminowo <input type="checkbox"/> okresowo – do dnia:.....
Grupa inwalidzka:	<input type="checkbox"/> I grupa <input type="checkbox"/> II grupa <input type="checkbox"/> III grupa <input type="checkbox"/> nie dotyczy

#### INFORMACJE O PLACÓWCE REHABILITACYJNEJ PODOPIECZNEGO

Taki sam jak adres placówki przy Podopiecznym nr 1

Podopieczny korzysta z opieki świadczonej przez placówkę rehabilitacyjną:

Nazwa pola	Zawartość
Nazwa placówki:	
Adres placówki:	
Nr telefonu:	
Adres e-mail:	

#### INFORMACJE O WNIOSKOWANEJ POMOCY DLA PODOPIECZNEGO

*Uwaga! Pod pojęciem „placówki rehabilitacyjnej” należy rozumieć placówkę, w której udzielane jest wsparcie osobom niepełnosprawnym świadczone w sposób ciągły (tzn. co najmniej 5 dni w tygodniu, przez co najmniej 10 miesięcy w roku).*

Podopieczny na skutek wystąpienia sytuacji kryzysowych spowodowanych chorobami zakaźnymi utracił, w okresie od dnia 9 marca 2020 roku do dnia 4 września 2020 roku, możliwość korzystania (przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych) w danym miesiącu, za który przysługuje wsparcie z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej.

**Uwaga!** Okres na jaki może zostać przyznane świadczenie nie może być dłuższy niż 3 miesiące – w każdym z wykazanych miesięcy Podopieczny musi spełniać ww. warunek, tj. musi wystąpić brak możliwości korzystania z opieki w placówce rehabilitacyjnej przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych.

**Uwaga!** Świadczenie nie przysługuje za miesiąc, w którym nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego, o którym mowa w art. 4 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych.

**Wnioskowany okres przyznania świadczenia:**

1 miesiąc     2 miesiące     3 miesiące

#### INFORMACJE DOTYCZĄCE WNIOSKOWANEJ POMOCY FINANSOWEJ

Wysokość wnioskowanej pomocy w ramach Modułu III programu: ..... zł



**Uwaga!** Maksymalna wysokość świadczenia udzielonego Adresatowi programu ze środków PFRON w ramach Modułu III programu wynosi **500 zł miesięcznie na jedną osobę niepełnosprawną**, z tym że okres na jaki może zostać przyznane świadczenie nie może być dłuższy niż **3 miesiące**. Wysokość wnioskowanej pomocy należy określić **łącznie dla wszystkich osób niepełnosprawnych**, których dotyczy przedmiotowy wniosek. **Uwaga!** W każdym z wykazanych we wniosku miesięcy musi wystąpić brak możliwości korzystania z opieki w placówce rehabilitacyjnej przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych. **Uwaga!** Świadczenie nie przysługuje za miesiąc, w którym nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego, o którym mowa w art. 4 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych.

#### DANE RACHUNKU BANKOWEGO Wnioskodawcy

Forma przekazania środków finansowych:

- przelew na konto Wnioskodawcy/osoby upoważnionej przez Wnioskodawcę  
 w kasie lub przekazem pocztowym (o ile Realizator dopuszcza taką formę płatności)

**Uwaga!** Z powodu sytuacji epidemiologicznej wybór formy przekazania środków finansowych w kasie lub przekazem pocztowym dopuszczalny jest jedynie w sytuacji, w której Wnioskodawca nie posiada rachunku bankowego.

**Informacja o rachunku bankowym, na który mają zostać przekazane środki w przypadku przyznania świadczenia w ramach Modułu III programu:**

Nazwa pola	Zawartość
Dane właściciela rachunku:	
Nazwa banku:	
Numer rachunku bankowego:	

#### Oświadczam że:

- 1) Adresaci programu, wymienieni we wniosku, nie otrzymali na podstawie odrębnych wniosków (o przyznanie świadczenia w ramach Modułu III programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi”) pomocy finansowej udzielonej w formie dofinansowania kosztów związanych z zapewnieniem opieki w warunkach domowych.
- 2) w miesiącach, które obejmuje niniejszy wniosek nie nastąpiła wypłata dodatkowego zasiłku opiekuńczego, o którym mowa w art. 4 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych;
- 2) informacje podane we wniosku dane są zgodne z prawdą oraz przyjmuję do wiadomości, że podanie przez Wnioskodawcę informacji niezgodnych z prawdą eliminuje wniosek z dalszego rozpatrywania.

Osoba niemogąca pisać może złożyć oświadczenie woli w formie pisemnej w ten sposób, że uczyni na dokumencie tuszowy odcisk palca, a obok tego odcisku osoba przez nią upoważniona wypisze jej imię i nazwisko oraz złoży swój podpis, albo w ten sposób, że zamiast składającego oświadczenie podpisze się osoba przez niego upoważniona, a jej podpis będzie poświadczony przez notariusza, wójta (burmistrza, prezydenta miasta), starostę lub marszałka województwa z zaznaczeniem, że został złożony na życzenie osoby niemogącej pisać.

Miejscowość	Data	Podpis Wnioskodawcy
Data i podpis pracownika prowadzącego sprawę:		Data, pieczęćka i podpis kierownika właściwej jednostki organizacyjnej Realizatora programu:

## Dodatkowy zasiłek opiekuńczy otrzymają opiekunowie dzieci z niepełnosprawnością do 18 r. ż.

Autor: Beata Dązbłaż,

31 marca 2020 r. weszła w życie ustawa, która rozszerza uprawnienie do dodatkowego zasiłku opiekuńczego na pracującego opiekuna dziecka z orzeczeniem o niepełnosprawności lub dziecka mającego znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności do ukończenia 18. r. ż.

### Zasiłek opiekuńczy z ZUS

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy może otrzymać rodzic pracujący, zwolniony z wykonywania pracy, w przypadku zamknięcia żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola, szkoły lub innej placówki, do których uczęszcza dziecko oraz w przypadku braku możliwości sprawowania opieki przez nianię lub dziennego opiekuna z powodu COVID-19. Zasiłek od 26 marca przez kolejne 14 dni przysługuje na dziecko:

legitymujące się orzeczeniem o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności do ukończenia 18 lat, albo

z orzeczeniem o niepełnosprawności (do 16 r. ż. nie orzeka się stopnia niepełnosprawności), lub

z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego

oraz na dziecko zdrowe do 8 roku życia.

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przez 14 dni należy się także ubezpieczonemu opiekunowi zwolnionemu od wykonywania pracy z powodu konieczności sprawowania opieki nad dorosłą osobą z niepełnosprawnością, gdy z powodu COVID-19 zamknięta została szkoła, ośrodek rewalidacyjno-wychowawczy, ośrodek wsparcia, warsztat terapii zajęciowej czy inna placówka dziennego pobytu o podobnym charakterze, do którego uczęszcza jego dziecko.

### Jak uzyskać zasiłek opiekuńczy z ZUS?

Aby otrzymać zasiłek należy złożyć u swojego płatnika składek (np. pracodawcy, zleceniodawcy) oświadczenie o sprawowaniu opieki nad dzieckiem. Jest ono dostępne na stronie ZUS.

Oświadczenie jest także wnioskiem o zasiłek. Osoby, które prowadzą pozarolniczą działalność składają oświadczenie w ZUS.

### Ważne!

Bez złożenia oświadczenia, nie otrzymamy zasiłku.

„Osoby, które przed uchwaleniem nowych przepisów złożyły już oświadczenie do wypłaty tego zasiłku nie muszą go składać ponownie. Na jego podstawie otrzymają zasiłek za dalszy okres. Osobom, które złożyły wniosek o zasiłek opiekuńczy na ogólnych zasadach, wniosek taki będzie potraktowany jako wniosek o dodatkowy zasiłek opiekuńczy na dalszy okres. Będzie to oznaczało, że okres przyznanego zasiłku opiekuńczego, nie będzie uwzględniany do limitu 60 dni, natomiast będzie wliczony do limitu kolejnych 14 dni, przez który przysługuje dodatkowy zasiłek opiekuńczy” – informuje ZUS.

### Ważne!

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje w dodatkowym wymiarze 14 dni łącznie obojgu rodzicom, niezależnie od liczby dzieci, którymi się zajmują. Zasiłek nie przysługuje, jeśli drugi z rodziców dziecka może zapewnić mu opiekę (np. jest bezrobotny, korzysta z urlopu rodzicielskiego, czy urlopu wychowawczego).

Dodatkowego zasiłku nie wlicza się do limitu 60 dni zasiłku opiekuńczego w roku kalendarzowym przyznawanego na tzw. ogólnych zasadach.

Ustawodawca zastrzega także, że możliwe jest, aby w drodze rozporządzenia, w związku z przeciwdziałaniem COVID-19, wydłużyć jeszcze okres pobierania dodatkowego zasiłku opiekuńczego.

Podstawa prawna: Ustawa o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2020 r. poz. 568).

Zmiany w dodatkowym zasiłku opiekuńczym

Przyjęte 31 marca br. przepisy wprowadziły zmiany dotyczące dodatkowego zasiłku opiekuńczego.

Zmiany te polegają na:

- wydłużeniu o kolejne 14 dni okresu, przez który przysługuje dodatkowy zasiłek opiekuńczy,
- przyznaniu prawa do tego zasiłku rodzicom dzieci niepełnosprawnych w wieku powyżej 8 lat.

Wydłużenie okresu dodatkowego zasiłku opiekuńczego

Ubezpieczony rodzic dziecka, który opiekuje się dzieckiem do lat 8, z powodu zamknięcia żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły w związku z COVID-19, może otrzymać dodatkowy zasiłek opiekuńczy przez kolejny okres do 14 dni. Nowy 14 dniowy okres wypłaty dodatkowego zasiłku opiekuńczego obowiązuje od 26 marca 2020 r. Od tej daty z dodatkowego zasiłku opiekuńczego mogą skorzystać nie tylko rodzice, których dziecko uczęszczało do żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły, ale także rodzice, których dzieckiem opiekowała się „niania” (z którą rodzice zawarli umowę uaktywniającą - [link do strony zewnętrznej](#)) albo **dzienny opiekun** ([link do strony zewnętrznej](#)), jeśli z powodu COVID-19 nie mogą opiekować się dzieckiem.

Rozszerzenie uprawnień na rodziców dzieci niepełnosprawnych

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy z powodu zamknięcia żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły w związku z COVID-19 przysługuje od 26 marca br. także ubezpieczonym rodzicom dzieci:

do 16 lat, które mają orzeczenie o niepełnosprawności,

do 18 lat, które mają orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności,

które mają orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

Nowe przepisy przyznają także prawo do dodatkowego zasiłku opiekuńczego ubezpieczonym rodzicom lub opiekunom osób pełnoletnich niepełnosprawnych, zwolnionych od wykonywania pracy z powodu konieczności zapewnienia opieki nad taką osobą w przypadku zamknięcia z powodu COVID-19 placówki, do której uczęszcza dorosła osoba niepełnosprawna, tj. szkoły, ośrodka rewalidacyjno-wychowawczego, ośrodka wsparcia, warsztatu terapii zajęciowej lub innej placówki pobytu dziennego o podobnym charakterze.

Jak uzyskać dodatkowy zasiłek opiekuńczy?

Aby otrzymać dodatkowy zasiłek opiekuńczy wystarczy złożyć u swojego płatnika składek, np. pracodawcy, zleceniodawcy oświadczenie o sprawowaniu opieki nad dzieckiem. Oświadczenie to jest jednocześnie wnioskiem o dodatkowy zasiłek opiekuńczy. Osoby prowadzące działalność pozarolniczą składają oświadczenie w ZUS. Oświadczenie można złożyć w dowolnym momencie, ale trzeba je złożyć, bo bez niego ZUS albo płatnik składek nie wypłaci zasiłku.

Osoby, które przed uchwaleniem nowych przepisów złożyły już oświadczenie do wypłaty tego zasiłku nie muszą go składać ponownie. Na jego podstawie otrzymają zasiłek za dalszy okres.

Osobom, które złożyły wniosek o zasiłek opiekuńczy na ogólnych zasadach, wniosek taki będzie potraktowany jako wniosek o dodatkowy zasiłek opiekuńczy na dalszy okres. Będzie to oznaczało, że okres przyznanego zasiłku opiekuńczego, nie będzie uwzględniany do limitu 60 dni, natomiast będzie wliczony do limitu kolejnych 14 dni, przez który przysługuje dodatkowy zasiłek opiekuńczy.

Trzeba pamiętać, że nie zmieniły się zasady przysługiwania dodatkowego zasiłku opiekuńczego. Zasiłek w dodatkowym wymiarze 14 dni przysługuje łącznie obojgu rodzicom, niezależnie od liczby dzieci, które wymagają opieki. Zasiłek ten nie przysługuje, jeśli drugi z rodziców dziecka może zapewnić dziecku opiekę (np. jest bezrobotny, korzysta z urlopu rodzicielskiego, czy urlopu wychowawczego).

Dodatkowego zasiłku nie wlicza się do limitu 60 dni zasiłku opiekuńczego w roku kalendarzowym przyznawanego na tzw. ogólnych zasadach.



Nie

**drugi rodzic / współmałżonek:**

nie  otrzymał dodatkowego zasiłku opiekuńczego

otrzymał dodatkowy zasiłek opiekuńczy za  dni:

**Dane drugiego rodzica / małżonka (imię, nazwisko, PESEL):**

Data: dd/mm/rrrr

*Czytelny podpis osoby, która składa wniosek*

### Informacja

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje przez okres sprawowania opieki nad dzieckiem w związku z zamknięciem z powodu COVID-19 żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola, szkoły lub innej placówki, do której dziecko uczęszcza albo w okresie niemożności sprawowania opieki nad dzieckiem przez nianię lub dziennego opiekuna.

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje rodzicom lub opiekunom prawnym dzieci, którzy opiekują się:

- dzieckiem w wieku do ukończenia 8 lat,
- dzieckiem, które posiada orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności - do ukończenia 18 lat,
- dzieckiem, które posiada orzeczenie o niepełnosprawności - do ukończenia 16 lat,
- dzieckiem, które posiada orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje także rodzicom lub opiekunom prawnym dorosłej osoby niepełnosprawnej w przypadku zamknięcia z powodu COVID-19 placówki, do której uczęszcza dorosła osoba niepełnosprawna, tj.: szkoły, ośrodka rewalidacyjno-wychowawczego, ośrodka wsparcia, warsztatu terapii zajęciowej, innej placówki pobytu dziennego o podobnym charakterze.

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje, jeśli nie ma drugiego rodzica / współmałżonka, który może zapewnić opiekę dziecku / osobie niepełnosprawnej.

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy z tytułu opieki nad dzieckiem do 8 lat przysługuje do 28 dni, w pozostałych przypadkach do 14 dni. Okres ten nie jest wliczany do limitu 60 dni w roku kalendarzowym z tytułu opieki nad dzieckiem do 14 lat, ani do limitu 30 dni w roku kalendarzowym z tytułu opieki nad dzieckiem niepełnosprawnym.

## Ważność orzeczeń i kart parkingowych wydłużona.

Dotyczy to też rent i innych świadczeń

Autor: Tomasz Przybyszewski, źródło: gov.pl

31 marca 2020 r. weszła w życie ustawa, która określa, o ile i w jakich przypadkach przedłużone zostaną orzeczenia oraz karty parkingowe, których ważność skończyła się lub dobiega końca. Ma to wpływ na pobierane renty i inne świadczenia.

Pod koniec marca parlament uchwalił, a prezydent podpisał Ustawę o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw. Wśród przepisów dotyczących wprost osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów znalazły się też te dotyczące problemu kończących się orzeczeń i kart parkingowych, a także rent i świadczeń, gdy komisje orzecznicze w zasadzie nie funkcjonują.

Nowe przepisy określają więc, że:

jeśli ważność orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, wydanego na czas określony, upłynęła w terminie do 90 dni przed wejściem w życie ww. ustawy, to zachowuje ono ważność (pod warunkiem złożenia w tym terminie kolejnego wniosku o wydanie orzeczenia) przez 60 dni od odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii (nie dłużej jednak niż do dnia wydania nowego orzeczenia) – przepis ten wchodzi w życie z mocą od 9 grudnia 2019 r.;

jeśli ważność orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, wydanego na czas określony, upływa po wejściu w życie tej ustawy, to zachowuje ono ważność przez 60 dni od odwołania stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii (nie dłużej jednak niż do dnia wydania nowego orzeczenia; przepis ten wchodzi w życie z mocą od 8 marca 2020 r.);

w związku z zachowaniem ważności orzeczeń na powyższych warunkach, także karty parkingowe zachowują ważność przez 60 dni od odwołania stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii (nie dłużej jednak niż do dnia wydania nowego orzeczenia);

także karty parkingowe wydane placówkom zachowują ważność przez 60 dni od odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii;

jeśli od kończącego się orzeczenia uzależniona była wydana wcześniej decyzja przyznająca świadczenie z pomocy społecznej, to okres wskazany w decyzji także ulega przedłużeniu tak jak orzeczenie (nie wymaga to wywiadu środowiskowego);

jeśli ważność orzeczenia o niezdolności do pracy lub samodzielnej egzystencji upływa podczas obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego, stanu epidemii albo 30 dni po ich odwołaniu, zachowuje ono ważność przez kolejne 3 miesiące od dnia upływu terminu jego ważności (w przypadku złożenia wniosku o ustalenie uprawnień do świadczenia na dalszy okres przed upływem terminu ważności tego orzeczenia; przepis ten wchodzi w życie z mocą od 8 marca 2020 r.);

także prawo do świadczeń uzależnionych od stwierdzenia niezdolności do pracy lub niezdolności do samodzielnej egzystencji ulega wydłużeniu do końca miesiąca kalendarzowego, w którym upłynie wydłużony termin ważności tego orzeczenia (bez konieczności wydania w tej sprawie decyzji; przepis ten wchodzi w życie z mocą od 8 marca 2020 r.);

podobnie wydłużeniu ulega także termin ważności m.in. legitymacji emeryta-rencisty;

powyższe zasady dotyczące orzeczeń o niezdolności do pracy lub niezdolności do samodzielnej egzystencji mają zastosowanie także w stosunku do orzeczeń, których termin ważności upłynął przed dniem wejścia w życie niniejszej ustawy, jeśli wniosek o ustalenie uprawnień do świadczenia na dalszy okres został złożony przed upływem terminu ważności tego orzeczenia i nowe orzeczenie nie zostało wydane przed dniem wejścia w życie ustawy (przepis ten wchodzi w życie z mocą od 8 marca 2020 r.).

## MRPiPS: orzeczenie bez bezpośredniego badania

Autor: Beata Dązbłaż Źródło: [www.gov.pl](http://www.gov.pl)

Orzeczenie o niepełnosprawności może być obecnie wydane bez bezpośredniego badania osoby, która o nie wnioskuje. Od 27 marca 2020 wchodzi w życie nowe rozporządzenie ministra rodziny, pracy i polityki społecznej, które reguluje te kwestie.

Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 26 marca 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności reguluje kwestie orzekania w związku ze stanem epidemii w Polsce wywołanym COVID-19.

Teraz lekarz, przewodniczący komisji orzeczniczej, może ocenić stan zdrowia osoby występującej o orzeczenie na podstawie dokumentacji medycznej dołączonej do wniosku o orzeczenie, jeśli uzna ją za wystarczającą.

- Trwający stan epidemii znacząco wpływa na organizację pracy zespołów do spraw orzekania o niepełnosprawności. W przypadku obowiązku wydania oceny stanu zdrowia po przeprowadzeniu osobistego badania lekarskiego, czas oczekiwania na wydanie orzeczenia znacznie by się wydłużył – uzasadnia minister pracy Marlena Maląg.

Nie ma także konieczności przedstawienia zaświadczenia lekarskiego, które potwierdza niemożność osobistego stawiennictwa z powodu długotrwałej i nierokującej poprawy choroby.

Przewodniczącym komisji orzeczniczej może być teraz lekarz specjalista lub lekarz ze specjalizacją co najmniej I stopnia, szczególnie w dziedzinach: choroby wewnętrzne, pediatria, ortopedia i traumatologia narządu ruchu, neurologia, psychiatria, okulistyka, otolaryngologia.

- Te dziedziny medycyny po pierwsze znajdują szerokie zastosowanie w procesie orzekania o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, a po drugie – dostępność lekarzy posiadających specjalizację w tym zakresie jest większa – powiedziała minister Maląg.

### **ZUS i KRUS**

„Co ważne, w postępowaniach orzeczniczych prowadzonych przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych oraz przez Kasę Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, przyjęte zostały podobne rozwiązania. Każdy lekarz – członek zespołu – bez względu na posiadaną specjalizację, stosuje te same kryteria i standardy postępowania o wydanie orzeczenia, sporządza ocenę i określa funkcjonowanie osób orzekanych na tych samych poziomach. Taki lekarz nie przeprowadza badania osoby zainteresowanej, jego zadaniem jest ustalenie rodzaju i zakresu ograniczeń, będących skutkiem rozpoznanych przez lekarza specjalistę schorzeń, na podstawie dostarczonej dokumentacji” – czytamy na stronie resortu pracy.

### **Prawo zadziała wstecz**

Ważność zachowają także zaświadczenia uprawniające do orzekania o niepełnosprawności lub jej stopniu, które wojewoda wydał członkowi powiatowego zespołu. Jeśli ich ważność upływa w terminie od 8 marca 2020 r. zachowają one ważność do 60 dnia od chwili odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii, ale nie dłużej niż do dnia wydania nowego zaświadczenia.

Rozporządzenie zadziała wstecz, co oznacza, że osoby z niepełnosprawnością od 8 marca 2020 r. będą mogły otrzymać orzeczenie o niepełnosprawności lub jej stopniu bez osobistego stawiennictwa na komisji orzeczniczej.

## Znamy procedury wsparcia przez OPS-y osób objętych kwarantanną

Autor: Beata Dązbłaż, gr. Polska Federacja Związkowa Pracowników Socjalnych i Pomocy Społecznej Źródło: [www.federacja-socjalnych.pl](http://www.federacja-socjalnych.pl)

**Polska Federacja Związkowa Pracowników Socjalnych i Pomocy Społecznej informuje, że powstały wytyczne w sprawie pomocy osobom w kwarantannie wydane przez wojewodów dla jednostek organizacyjnych pomocy społecznej. Wytyczne określają krok po kroku jak ma wyglądać wsparcie tych jednostek dla domów pomocy społecznej, osób w kryzysie bezdomności, realizacji usług opiekuńczych oraz dostarczania żywności dla osób objętych kwarantanną w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2.**

Pomoc krok po kroku ma wyglądać następująco:

- Sanepid powiadamia OPS o osobach objętych kwarantanną;
- OPS weryfikuje czy dana osoba wymaga pomocy żywnościowej. Zgodnie z wytycznymi ministerstwa rodziny, pracy i polityki społecznej (MRPiPS) taka ocena powinna odbyć się telefonicznie;
- OPS otrzyma od MRPiPS listę organizacji, które deklarują pomoc żywnościową (Banki Żywności, PKPS, PCK, Caritas, Stowarzyszenie ODRA-NIEMEN) oraz kontakty do nich;
- OPS kontaktuje się z jedną z wybranych organizacji i przekazuje informację o zapotrzebowaniu na konkretne produkty dla konkretnych osób;
- OPS otrzyma też od MRPiPS listę kontaktową jednostek Policji, Wojsk Obrony Terytorialnej oraz Ochotniczych Straży Pożarnych;
- OPS przekazuje Policji, Ochotniej Straży Pożarnej lub Wojskom Obrony Terytorialnej informację, skąd należy odebrać żywność i do kogo (osoby kwarantannowane) ją dostarczyć.

Pracownicy ośrodków pomocy społecznej nie uczestniczą w bezpośrednim dostarczaniu żywności osobom pozostającym w kwarantannie.

„Jeśli chodzi o opiekę nad zdrowymi osobami np. starszymi, samotnymi i niepełnosprawnymi – to wspólnie z organizacjami społecznymi, jako pracownicy pomocy społecznej – stale wspieramy i angażujemy się w niesienie pomocy tym osobom np. w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, telefoniczne załatwianie pilnych spraw urzędowych, jeśli taka pomoc nie może być udzielona przez najbliższe otoczenie (rodzina, sąsiedzi). Oprócz tego udzielamy pomocy w postaci interwencji kryzysowej oraz specjalistycznego poradnictwa psychologicznego dla osób objętych kwarantanną, również wyłącznie w formie rozmowy telefonicznej. Świadczymy także pomoc, poradnictwo i wsparcie dla osób niesamodzielnych, w tym w domach pomocy społecznej, ale zgodnie z wydanymi zasadami postępowania. Prosimy mieszkańców, by ich wizyty w instytucjach pomocowych zostały ograniczone, a kontakt z pracownikami następował z wykorzystaniem środków technicznych – telefonu, maila etc. Cały czas nie zapominamy i pomagamy tym, którzy dziś nie pozostają w centrum działań służb, a ich sytuacja może być szczególnie trudna tj. osób bezdomnych, niepełnosprawnych, tych którzy utracili pracę etc.” – podaje na swojej stronie Polska Federacja Związkowa Pracowników Socjalnych i Pomocy Społecznej.



Wsparcie on-line

[Widzialna Ręka](#)

W ramach tej oddolnej inicjatywy w całej Polsce działa wiele grup osób, które pomogą nieodpłatnie. [Ich umiejscowienie znajdziesz na specjalnej mapie.](#)

Warto [dołączyć do Widzialnej Ręki](#) i poszukać wsparcia lub poinformować o swoim problemie.

Inne inicjatywy na Facebooku

Warto wpisać na Facebooku: „Koronawirus pomoc sąsiedzka” i ewentualnie nazwę swojej miejscowości. Można w ten sposób znaleźć grupę ludzi, którzy pomogą w miejscu zamieszkania.

Dla osób w trakcie leczenia onkologicznego

Polskie Amazonki Ruch Społeczny organizują warsztaty on-line radzenia sobie ze stresem dla osób w trakcie leczenia onkologicznego i ich bliskich. Pierwsze spotkanie rozpoczyna się 24 marca. Są cztery spotkania, co tydzień, we wtorki o godz. 17.30. [Aby wziąć udział w spotkaniu należy się najpierw zapisać pod linkiem.](#)

[Więcej informacji na stronie wydarzenia na Facebooku.](#)

Aplikacja iHelpYou

Aplikacja iHelpYou.app pomaga łączyć osoby, które chcą pomagać sobie nawzajem w codziennych czynnościach. Osoby, które potrzebują wsparcia mogą odnaleźć zarejestrowanych wolontariuszy na mapie i prosić o pomoc. Na stronie aplikacji znajduje się też informacja o infolinii dla osób, które nie mają/ nie korzystają z internetu, a potrzebują wsparcia (przeczytasz o niej niżej).

[Więcej informacji wraz z zasadami działania znajdziesz na stronie aplikacji.](#)

Wsparcie telefoniczne

Infolinia medyczna dla osób z objawami koronawirusa

Z infolinii PZU może skorzystać każdy – nie tylko klienci ubezpieczyciela. Konsultacja z lekarzem PZU Zdrowie jest przeprowadzana w formie wideo lub telefonicznej. Infolinia jest czynna przez 7 dni w tygodniu w godz. 8-20.

[Więcej na stronie pzuzdrowie.pl.](#)

Kontakt: tel. 22 505 11 88

Telefon do pogadania

Ruszyła akcja „Telefon do pogadania”, w której wolontariusze rozmawiają telefonicznie z seniorami, by z powodu braku aktywności nie czuli się samotnie.

[Kontakt i więcej informacji znajduje się na stronie telefondopogadania.pl](#) oraz na [fanpage'u akcji na Facebooku.](#)

Infolinia na stronie iHelpYou

Na stronie aplikacji iHelpYou znajduje się infolinia dla osób starszych, które nie mają lub/i nie korzystają z internetu. Dzwoniąc na infolinię uzyska się pomoc w znalezieniu wolontariusza ze swojej dzielnicy/ miejscowości.

Infolinię nie prowadzą twórcy aplikacji, a firma PLT Sp. z o.o.

Kontakt: tel. 22 267 17 17

Opieka nad zwierzętami

Grupa Pies w Koronie. [Niepełnosprawni.pl](#)

Dla właścicieli czworonogów, którzy nie mogą wychodzić z psami, na [Facebooku powstała grupa Pies w Koronie.](#)

Można tam znaleźć osoby z całej Polski, które deklarują pomoc w wyjściu z psem na spacer ludziom z grupy ryzyka.

Warszawa kwarantanna – kryzysowa opieka nad zwierzętami

[Grupa facebookowa](#), w której można znaleźć pomoc wolontariusza w opiece nad zwierzęciem na czas kwarantanny.

Warszawa – Tosiakowa Chata

Tosiakowa Chata to miejsce, które oferuje opiekę nad psami osób objętych kwarantanną lub hospitalizacją. [Zgłoszenia przez Facebooka.](#)

## Wyroby medyczne finansowane przez NFZ w ramach teleporady

Źródło: BIP PZN

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 13 marca 2013 r. Narodowy Fundusz Zdrowia informuje, że obecnie możliwe jest wystawienie zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne w ramach teleporady. To wprowadzone niedawno narzędzie komunikacji pacjenta z placówką służby zdrowia pozwala m.in. na konsultację lekarską w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Po pozytywnej weryfikacji zlecenia przez NFZ pacjent lub osoba uprawniona (lekarz, felczer, pielęgniarka, fizjoterapeuta) otrzyma informację o wygenerowanym przez system numerze zlecenia, np. telefonicznie, pocztą elektroniczną lub SMS-em. Jeśli zostanie ono wystawione w formie papierowej, należy je potwierdzić w dowolnie wybranym oddziale NFZ, również elektronicznie, skanem lub faksem. Zlecenie można zrealizować w sklepie medycznym lub aptece po podaniu numeru zlecenia i numeru PESEL pacjenta lub w przypadku pacjentów bez numeru PESEL – daty urodzenia – bez wydruku papierowego. Pacjent podpisuje tylko dokument potwierdzenia odbioru wyrobu medycznego. Jeśli wyrób dostarczy firma kurierska, dopuszczalne jest niepotwierdzanie odbioru przez pacjenta (potwierdzenia dostawy dokonuje osoba dostarczająca przesyłkę, a apteka lub sklep ortopedyczny zachowuje dokument potwierdzający dostawę). Sklep medyczny lub apteka musi posiadać umowę z NFZ na realizację zaopatrzenia w wyroby medyczne wydawane na zlecenie oraz dostęp do systemu e-ZWM. NFZ podkreśla, że jest możliwość rozliczenia zrealizowanych zleceń na zaopatrzenie w wyroby medyczne po pozytywnej weryfikacji dokumentów rozliczeniowych poprzez system teleinformatyczny czy fax. Podstawa prawna: rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego (Dz. U. z 2020 r. poz. 433, 441 i 461). Źródło: NFZ

## Nowa infolinia PFRON

Źródło: BIP PZN

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych uruchomił dodatkową infolinię dla osób indywidualnych, aby ułatwić kontakt z interesantami. Jest ona dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–20.00 pod numerem telefonu 517 373 975. Niezależnie od tego w godzinach 9.00–15.00 pod numerem 22 581 84 10 działa regularna infolinia PFRON. Konsultanci odpowiadają na pytania związane z obsługą dofinansowań i refundacji, wpłatami obowiązkowymi oraz wsparciem osób niepełnosprawnych. Źródło: PFRON

### Koronawirus – co to jest

Źródło: Johns Hopkins Hospital

Wyjaśnienia Irene Ken - lekarza, której córka jest profesorem z John Hopkins University na temat wirusa Covid-19

\* Wirus nie jest żywym organizmem, ale cząsteczką białka (DNA) pokrytą ochronną warstwą lipidu (tłuszczu), który po wchłonięciu przez komórki błony śluzowej oka, nosa lub policzka zmienia swój kod genetyczny. (mutacja) i przekształca je w komórki agresora i multiplikatora. \* Ponieważ wirus nie jest żywym organizmem, ale cząsteczką białka, nie jest zabijany, ale sam się rozkłada. Czas rozpadu zależy od temperatury, wilgotności i rodzaju materiału, na którym leży. \* Wirus jest bardzo delikatny; jedyną rzeczą, która go chroni, jest cienka zewnętrzna warstwa tłuszczu. Dlatego najlepszym środkiem zaradczym jest każde mydło lub detergent, ponieważ piana **USUWA TŁUSZCZ** (właśnie dlatego trzeba tak dużo wcierać: przez 20 sekund lub dłużej, aby zrobić dużo piany). Po rozpuszczeniu warstwy tłuszczowej cząsteczka białka sama się rozprasza i rozpada. \* **CIEPŁO** topi tłuszcz; dlatego tak dobrze jest używać wody o temperaturze powyżej 25 stopni Celsjusza do mycia rąk, ubrań i wszystkiego. Ponadto gorąca woda tworzy więcej piany, co czyni ją jeszcze bardziej przydatną. \* Alkohol lub dowolna mieszanina z alkoholem powyżej 65% **ROZPUSZCZA KAŻDY TŁUSZCZ**, szczególnie zewnętrzną warstwę lipidową wirusa. \* Każda mieszanina z 1 częścią wybielacza i 5 części wody bezpośrednio rozpuszcza białko, rozkładając je od wewnątrz. \* Woda natleniona pomaga długo po mydle, alkoholu i chlorze, ponieważ nadtlenek rozpuszcza białko wirusa, ale musisz go używać w czystej postaci i szkodzi na skórę. \* **NIE DZIAŁAJĄ ŚRODKI BAKTERIOBÓJCZE LUB ANTYBIOTYKI**. Wirus nie jest żywym organizmem jak bakterie; przeciwciała nie mogą zabić tego, co nie żyje. \* **NIGDY** nie strząśnij używanej lub nieużywanej odzieży, pościeli lub tkaniny. Chociaż jest przyklejony do porowatej powierzchni, jest bardzo obojętny i jedynie rozpada się w czasie od: - 3 godzin (tkaniny i powierzchnie porowate), - 4 godziny (miedź i drewno) - 24 godziny (karton), - 42 godziny (metal) i - 72 godziny (plastik). Ale jeśli potrząsniesz lub użyjesz miotłki, cząsteczki wirusa unoszą się w powietrzu do 3 godzin i mogą utknąć w nosie. \* Cząsteczki wirusa pozostają bardzo stabilne na zimno zewnętrzne lub sztuczne jak klimatyzatory w domach i samochodach. Potrzebują również wilgoci, aby zachować stabilność, a zwłaszcza ciemności. Dlatego osuszone, suche, ciepłe i jasne środowisko szybciej go zdegraduje. \* **NAŚWIETLENIE UV** na dowolny obiekt, który może go zawierać, rozkłada białko wirusa. Na przykład dezynfekcja i ponowne użycie maski jest idealne. Uważaj, naświetlenie to rozkłada również kolagen (który jest białkiem) w skórze. \* Wirus **NIE MOŻE** przejść przez zdrową skórę. \* **Ocet NIE** jest użyteczny, ponieważ nie rozkłada ochronnej warstwy tłuszczu. \* **NIE UŻYWAJ WÓDKI** lub innych alkoholi konsumpcyjnych. Najsilniejsza wódka to 40% alkoholu, a potrzebujesz 65%. \* **LISTERYNA DZIAŁA**, jest to 65% alkoholu. \* Im bardziej ograniczona przestrzeń, tym większa koncentracja wirusa. Im bardziej otwarty lub naturalnie wentylowane pomieszczenie, tym mniej. \* Musisz umyć ręce przed i po dotknięciu błony śluzowej, jedzenia, zamków, pokręteł, przełączników, pilota, telefonu komórkowego, zegarków, komputerów, biurek, telewizora itp. A także podczas korzystania z łazienki. \* Trzeba **NAWILŻAĆ RĘCE!!!** Ręce są suche od częstego ich mycia a wirusowe cząsteczki mogą się schować w mikropęknięciach. Im gęściejszy krem nawilżający, tym lepiej. \* Trzymaj **KRÓTKIE PAZNOKCIE!** - **KRÓTKIE**, aby wirus się tam nie ukrywał.

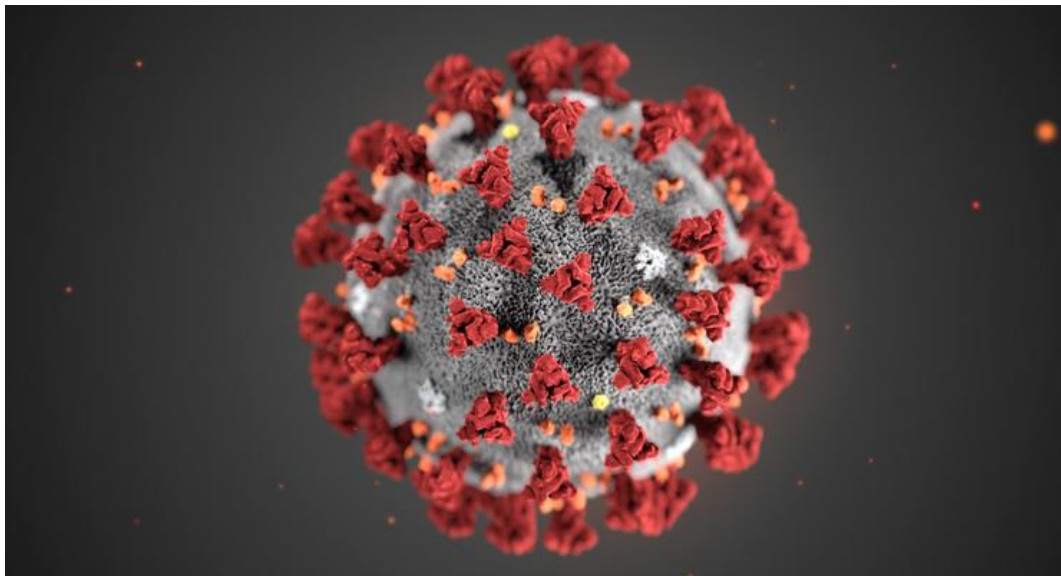
-JOHNS HOPKINS SZPITAL

Jak wygląda koronawirus SARS-CoV-2?

**Autor: MAGDA WAŻNA** | data publikacji: 21.03.2020, 12:00

Konsultacja merytoryczna: **LEK. ALEKSANDRA WITKOWSKA**

**Z badań naukowców wynika, że nowy typ koronawirusa, o którym usłyszeliśmy w grudniu 2019 roku, jest bardzo podobny do wirusa, który odpowiedzialny był za epidemię SARS. Jak najlepsze poznanie koronawirusa z Wuhan jest kluczem do skutecznego leczenia i zapobiegania dalszego jego rozprzestrzeniania się. Co wiedzą naukowcy?**



### **Oficjalna nazwa nowego koronawirusa**

SARS-CoV-2 to oficjalna nazwa koronawirusa z Wuhan wywołującego chorobę COVID-19. Nazwa SARS-CoV-2 jest używana w publikacjach naukowych. Nowy typ koronawirusa został tak nazwany, ponieważ jego genom w 75 proc. pokrywa się z genomem koronawirusa wywołującego SARS. Mimo że są do siebie podobne, stanowią dwa odrębne patogeny.

WHO zaleca używanie w przekazach medialnych nazwy COVID-19 lub koronawirus powodujący chorobę COVID-19, żeby uniknąć błędnych skojarzeń z koronawirusem wywołującym SARS.

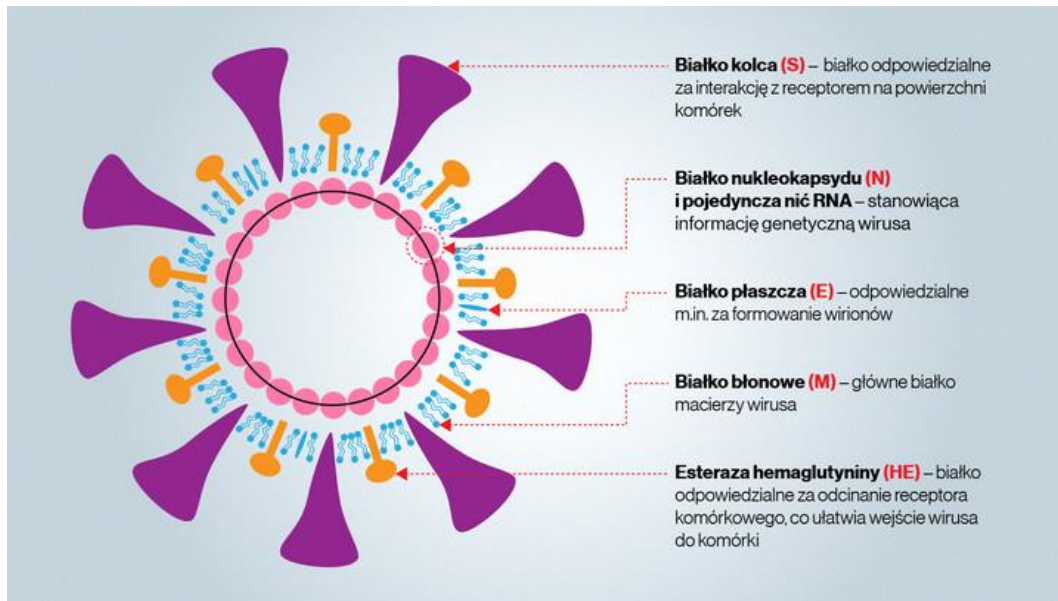
### **Rodzina koronawirusa z Wuhan**

Koronawirusy należą do rodziny Coronaviridae i podrodziny Coronavirinae. Dzieli się na cztery rodzaje: alfakoronawirusy, betakoronawirusy, gammakoronawirusy i deltakoronawirusy. Koronawirus SARS-CoV-2 należy do rodzaju betakoronawirusów. Mogą one zarażać ssaki, są patogenami odzwierzęcymi i mogą powodować ciężkie choroby układu oddechowego u ludzi.

Do tej samej grupy koronawirusów należą również SARS i MERS. Naukowcy odkryli również, że nowy typ koronawirusa ma podobną strukturę domeny wiążącej receptor do SARS, co może oznaczać, że korzysta z tego samego receptora (ACE2) do wywoływania zakażenia u ludzi.

### **Jak wygląda koronawirus SARS-Cov-2?**

Koronawirus SARS-CoV-2, który odpowiedzialny jest za infekcję COVID-19 ma kształt zbliżony do kulistego. Swoją nazwę zawdzięcza otoczce białkowej z wypustkami, która kształtem przypomina koronę. Średnica pojedynczej cząsteczki wirusa wynosi od 60 do 140 nanometrów.



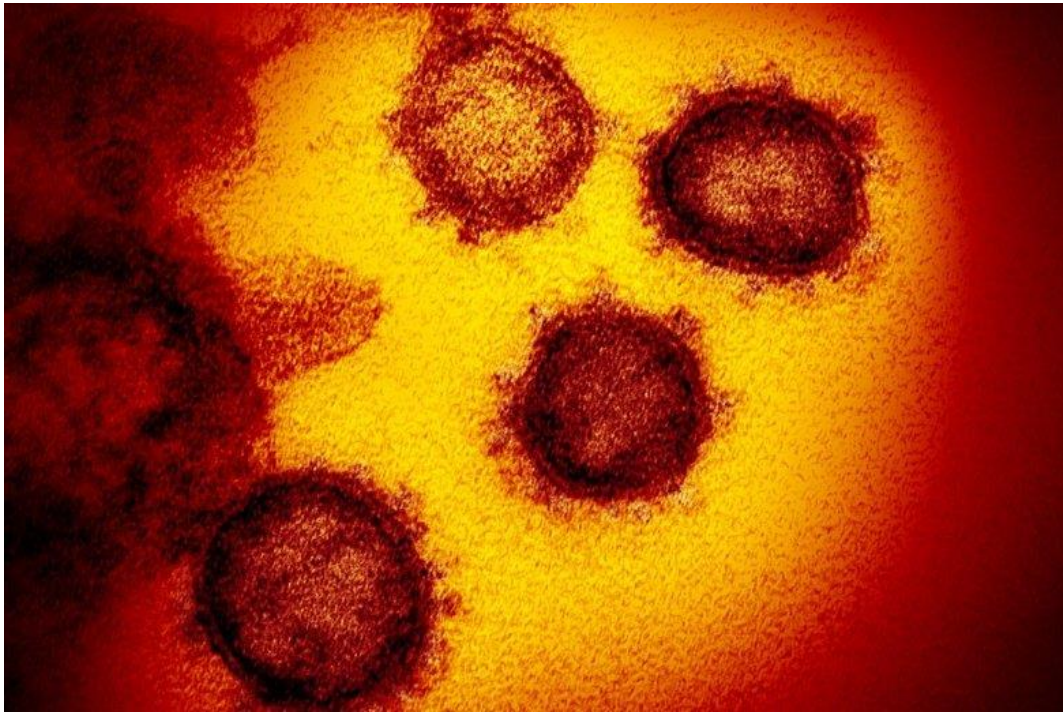
Koronawirus składa się z:

- białka szczytowego (S), które jest odpowiedzialne za interakcję z receptorem na powierzchni komórki,
- RNA, czyli genomu wirusa,
- białka nukleokapsydu (N), które pełni dwie funkcje – chroni cząsteczkę RNA i aktywnie uczestniczy w modyfikacji procesów komórkowych i replikacji wirusa
- białka otoczki (E), które jest odpowiedzialne m.in. za formowanie wirionów,
- białka błonowego (M), jest głównym białkiem macierzy wirusa,
- białka dimeru esterazy hemaglutyniny (HE), które poprawia zdolność wirusa do rozprzestrzeniania się przez błony śluzowe.

Naukowcy z Rocky Mountain Laboratories (RML) Narodowego Instytutu Alergii i Chorób Zakaźnych (NIAID) jako pierwsi zobrazowali za pomocą różnych technik mikroskopowych wygląd koronawirusa SARS-CoV-2. Kolory widoczne na zdjęciach zostały dodane przez dział graficzny NIAID.

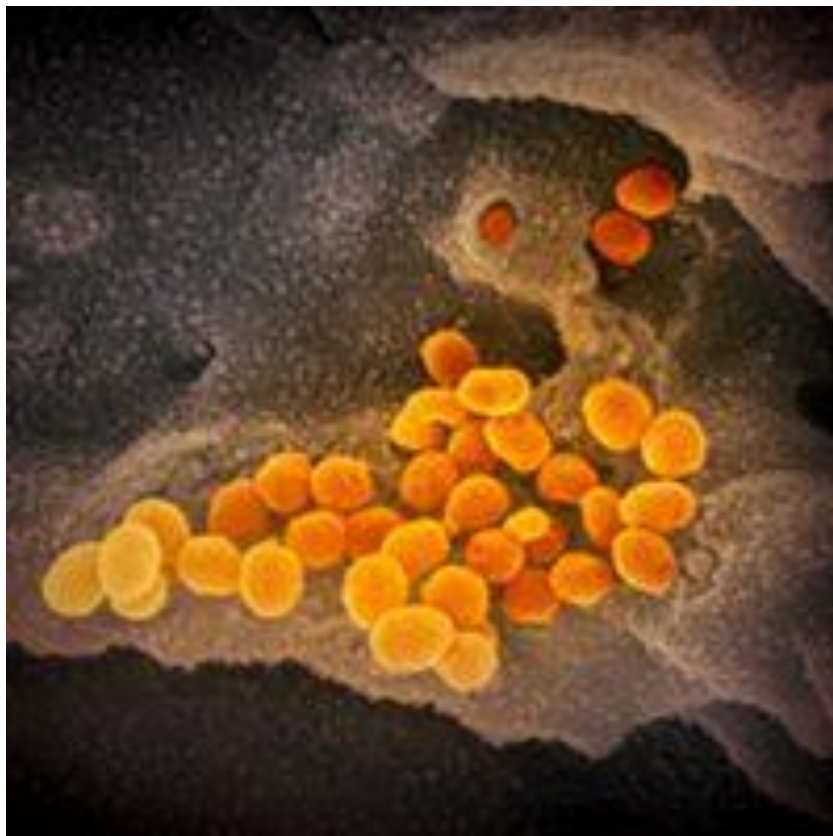
Dlaczego tak ważne jest jak najdokładniejsze poznanie budowy koronawirusa SARS-CoV-2? Pomoże to w opracowaniu szczepionki przeciw koronawirusowi i ułatwi kontrolę nad jego rozprzestrzenianiem się.

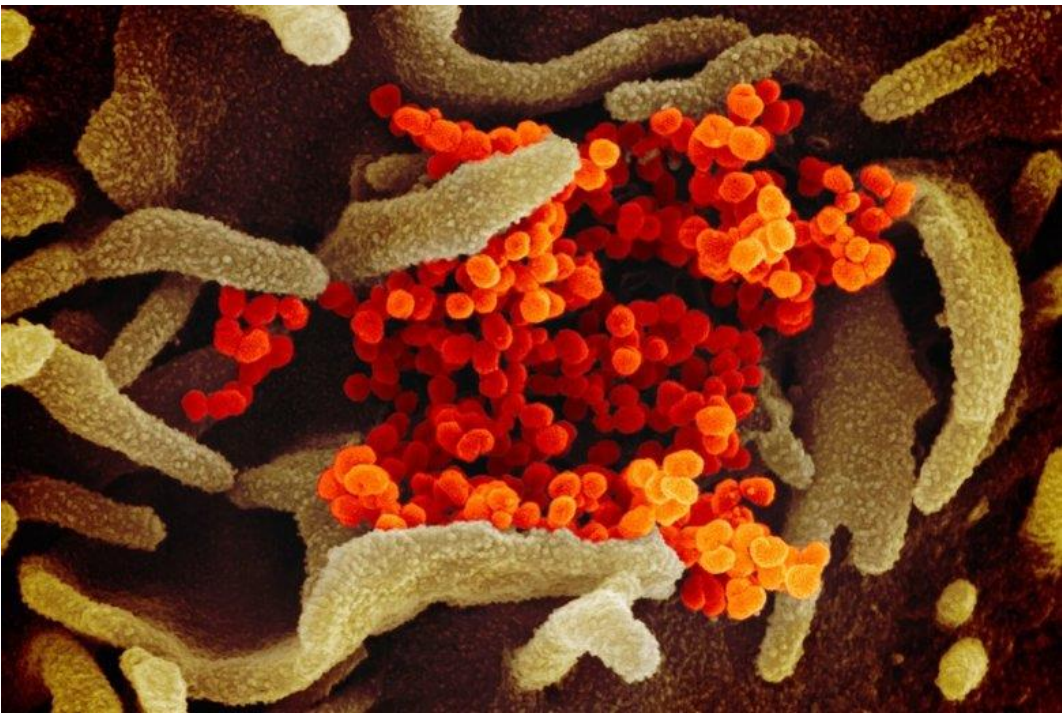
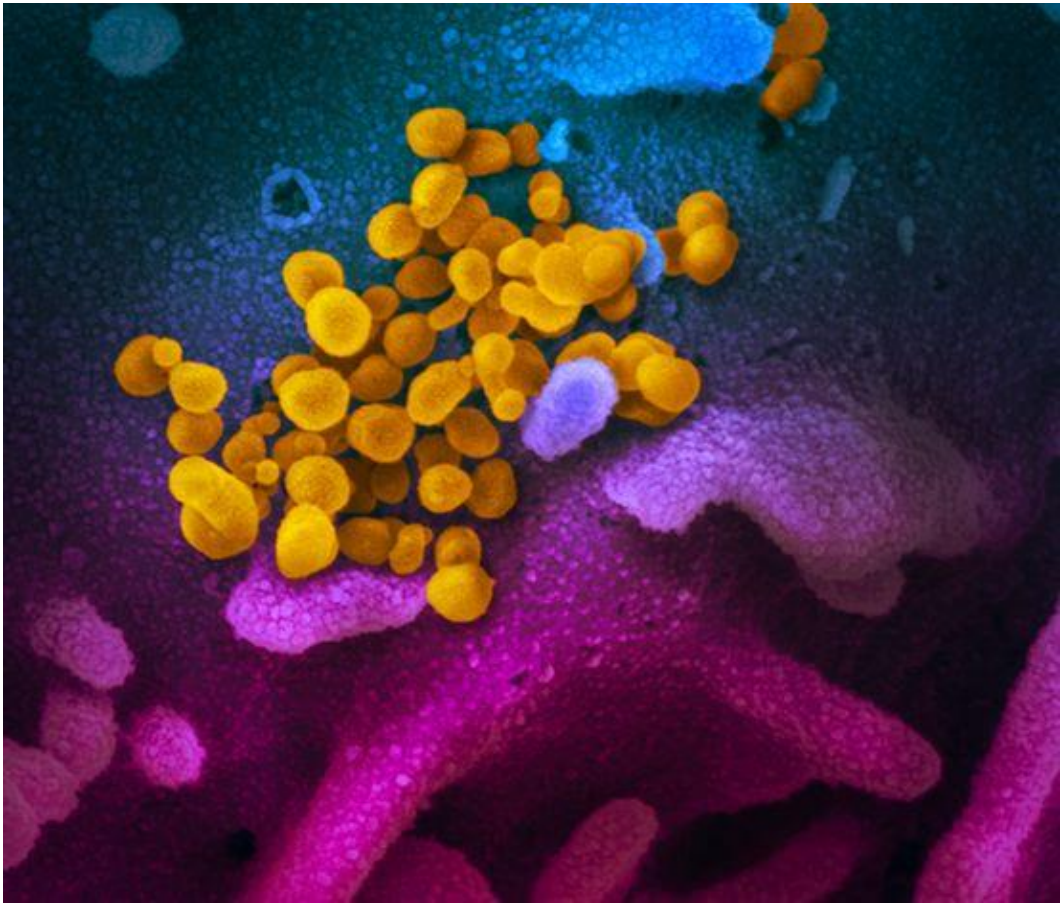
Poniższe zdjęcie z kolei zarejestrowano za pomocą transmisyjnego mikroskopu elektronowego. Jest mniej wyraźne, ale wyraźnie widać kolce na powierzchni wirusa, od których bierze on swoją nazwę.

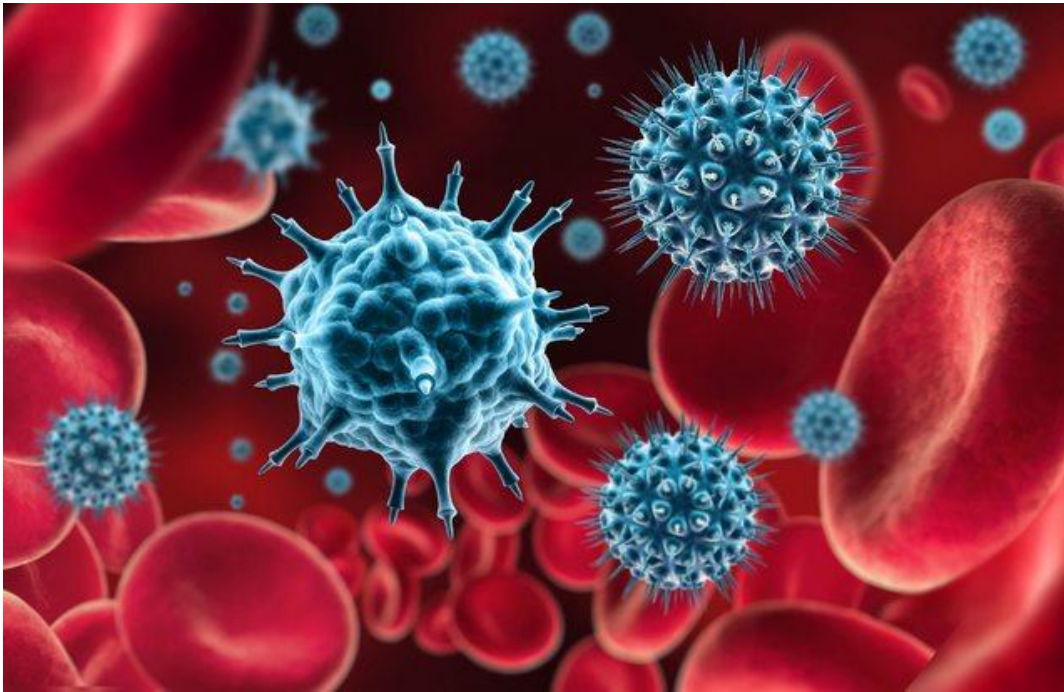


[ocdn.eu/pulscms-transforms/](http://ocdn.eu/pulscms-transforms/)

Zdjęcia wirusa zostały tymczasem opublikowane w serwisie [Flickr](#). Poniżej można zobaczyć obraz ze skaningowego mikroskopu elektronowego w fałszywym kolorze, pokazujący wirusa COVID-19 od pacjenta w USA; cząsteczki wirusa mają kolor czerwony.







## Nowe doniesienia ws. koronawirusa. Pierwsze objawy inne niż grypopodobne

Źródło: wprost.pl

Badania przeprowadzone przez Szpital Ludowy Uniwersytetu Wuhan wykazały, że po zakażeniu nowego typu koronawirusem zapalenia płuc pacjenci niekoniecznie najpierw wykazują gorączkę i objawy związane z układem oddechowym. Są to także objawy dotyczące układu pokarmowego, układu nerwowego, układu sercowo-naczyniowego i wzroku.

Szpital Ludowy Uniwersytetu Wuhan 24 stycznia wydał oświadczenie, aby przypomnieć personelowi medycznemu i opinii publicznej o zachowaniu dużej czujności względem objawów zarażenia koronawirusem niezwiązanych z oddychaniem.

Zawiadomienie o nowym planie diagnostyki i leczenia zapalenia płuc w przebiegu choroby wieńcowej (wdrożenie próbne) podaje, że objawy kliniczne (typowe dla zapalenia płuc) koronawirusa to głównie gorączka, zmęczenie i suchy kaszel. Na interdyscyplinarnym oddziale Medycyny Oddechowej i Krytycznej, Gastroenterologii, Szpitala Ludowego Uniwersytetu w Wuhan odkryto wiele „nietypowych” przypadków podczas diagnozowania i leczenia nowego typu zapalenia płuc.

Profesor Yu Honggang, dyrektor Wydziału Gastroenterologii Szpitala Ludowego Uniwersytetu Wuhan przedstawił jeden z nich. 45-letni mężczyzna udał się na ambulatoryjne leczenie gastroenterologiczne na 3 dni z powodu biegunki. Lekarz wielokrotnie prosił o historię chorób, aby potwierdzić, czy w przeszłości pacjent miał kontakt z nowym zapaleniem płuc w wyniku koronawirusa, ale nie miał wyraźnej gorączki i powiązanych objawów oddechowych. Gruntowną tomografię komputerową wykonano po konsultacji między lekarzem a pacjentem. Wyniki wykazały, że w obu płucach pojawiło się wiele zmian, a test na obecność koronawirusa w wymazie z gardła był pozytywny. Diagnoza została ostatecznie potwierdzona.

Profesor Chen Guozhong, jeden z moderatorów badania i dyrektor jednego z oddziałów Szpitala Ludowego Uniwersytetu Wuhan poinformował, że w wielu przypadkach klinicznych pacjent nie miał typowych objawów oddechowych, takich jak gorączka i kaszel w czasie konsultacji, za to wystąpiły pierwsze objawy ze strony układu pokarmowego, takie jak słaby apetyt, zmęczenie, nudności, wymioty, biegunka itp. Wykazał też objawy neurologiczne, takie jak ból głowy, objawy ze strony układu sercowo-naczyniowego, takie jak kołatanie serca,



ucisk w klatce piersiowej itp. oraz objawy po stronie wzroku, takie jak zapalenie spojówek. Pacjent wykazywał także lekki ból kończyn lub mięśni dolnej części pleców.

Eksperci przypomnieli, że brak oczywistych i specyficznych objawów klinicznych zwiększa trudność diagnozy, łatwo prowadzi do przeoczenia lub błędnej diagnozy i zwiększa ryzyko transmisji infekcji. Personel medyczny musi zwracać uwagę na pacjentów z osłabionym apetytem, zmęczeniem, bólem mięśni (w tym łagodnym) i zaburzeniami psychicznymi oraz wykonywać w odpowiednim czasie badania. Tacy „nietypowi” pacjenci muszą być izolowani, a personel medyczny musi wzmocnić kontrolę na oddziałach.

## Koronawirus może wniknąć do organizmu przez oczy

Źródło: wprost.pl

Wywołujący chorobę COVID-19 koronawirus może wniknąć do organizmu przez oczy – ostrzega były konsultant krajowy w dziedzinie okulistyki prof. Jerzy Szaflik. Dlatego należy bezwzględnie unikać dotykania oczu, nosa i ust, a personel medyczny powinien nosić okulary ochronne – dodaje.

Specjalista potwierdza, że koronawirusem SARS-CoV-2 można zarazić się poprzez potarcie oka. „Jeśli na dłoni znajdują się wirusy, potarcie czy dotknięcie oka może spowodować ich wprowadzenie do organizmu i infekcję” – mówi prof. Jerzy Szaflik, dyrektor Centrum Mikrochirurgii Oka „Laser” i Centrum Jaskry w Warszawie, cytowany w przesłanym PAP komunikacie.

Ekspert wyjaśnia, że oczy są połączone z nosem kanałami łzowymi, więc zainfekowane łzy mogą dotrzeć do nosa, a nos (i usta) to z kolei wrota zakażenia dla COVID-19. Tą drogą wirus dostaje się do płuc, gdzie przede wszystkim wywołuje infekcję. „Dlatego bezwzględnie unikajmy dotykania oczu, nosa i ust oraz często myjmy lub odkażajmy dłonie” – apeluje.

„Chcę podkreślić, że ochrona oczu jest szczególnie ważna w przypadku personelu medycznego stykającego się z chorymi. Przecież maseczki sanitarne chronią jedynie usta i nos! Elementem zabezpieczenia personelu medycznego powinny być także okulary czy gogle ochronne. Odpowiednie będą też tzw. przyłbice ochronne” – przekonuje prof. Szaflik.

Przypadki wniknięcia COVID-19 do organizmu drogą oczną już się zdarzały. Informował o tym dr Wang Guangfa, ordynator Oddziału Pulmonologicznego Szpitala Uniwersyteckiego w Pekinie, jeden z wybitnych chińskich specjalistów chorób płuc, który walczył z epidemią w Wuhan. Powiedział on, że w ten sposób sam zaraził się wirusem. Dochował wszelkich środków bezpieczeństwa, ale nie nosił okularów ochronnych – przypomina specjalista.

Choroba wywołana przez wirus SARS-CoV-2 objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni i zmęczeniem. W wielu przypadkach choroba kończy się śmiercią, ale u osób młodszych może przebiegać bezobjawowo lub łagodnie. Szczególnie niebezpieczna bywa dla osób starszych, osłabionych i cierpiących na inne przewlekłe choroby.



W tym okresie zwiększonej ostrożności, momentami również paniki, spotkałam się z opinią, że osoby niewidome są bardziej narażone na zakażenie koronawirusem, bo muszą wszystkiego dotykać. Nie słyszałam jednak, by wśród chorych był ktoś niewidomy. To zagrożenie jest więc faktem czy mitem? Co mogą zrobić niewidomi, by zmniejszyć ryzyko zachorowania? – pisze Hanna Pasterny.

Koronawirus to temat numer jeden już nie tylko w mediach. Zdominował także codzienne rozmowy, bo większość z nas doświadcza związanych z nim ograniczeń: mniej autobusów, zmieniające się wytyczne w zakładzie pracy, konieczność wyprowadzenia się z akademika itd. Na ulicach jest mało ludzi, więc czasem nie ma kogo zapytać np. o numer nadjeżdżającego autobusu.

### **Dotyk**

Oczywiste jest, że osoby niewidome z dotyku korzystają częściej niż widzące. Dotyk jest dla nas ważnym źródłem informacji. Przed laty próbowałam zmywać naczynia w rękawiczkach. Jednak szybko zrezygnowałam, bo nie czułam, czy robię to dobrze i po zdjęciu rękawiczek znajdowałam niedomyte miejsca. W autobusie, zanim usiądę, dotykam siedzenia. Kiedyś dotykałam tylko oparcia, by sprawdzić, czy miejsce jest wolne. Taktykę zmieniłam po tym, gdy usiadłam na czymś mokrym i musiałam iść przez miasto z plamą na spodniach. Nadal więc dotykam siedzenia.

Wyzwaniem jest dla mnie odnalezienie się w pociągowych toaletach. Niestety, nie ma standardów w tym zakresie – przyciski, pedały, mydło i papier są umieszczane w różnych miejscach. Gdy częściej zaczęłam samodzielnie podróżować, poprosiłam o podpowiedź niewidomych znajomych. Dostałam dwie rady – nie korzystać z toalety lub po wejściu do niej zlokalizować wszystko w gumowej rękawiczce, co również nie jest idealnym rozwiązaniem, bo dochodzi szukanie i dotykanie kosza.

## **Dystans**

Mamy też mniejsze możliwości zachowania odpowiedniej odległości od osób potencjalnie podejrzanych. Chcąc pomóc, ludzie nas dotykają, próbują ciągnąć lub przestawić w inne miejsce. Pomimo ryzyka zarażenia koronawirusem, do pracy czy sklepu nie pojedziemy samochodem ani rowerem, lecz nadal musimy korzystać z transportu publicznego. Nie wiemy, obok kogo siadamy w autobusie i które miejsce byłoby bezpieczniejsze. Od dawna noszę w torebce żel antybakteryjny, nie tylko przy okazji podróżowania pociągiem. Wolę płyn niż chusteczki, bo nie muszę szukać kosza. Podczas ostatniego wyjazdu do Szkocji żelu używałam znacznie częściej niż zwykle. Jednak po powrocie zupełnie go odstawiłam, bo z powodu zawartych w nim substancji agresywnych dla skóry bardzo bolały mnie palce, szczególnie przy pisaniu na komputerze. Było mi też trudno czytać brajlem – dużo gorzej wyczuwałam punkty.

## **Rozsądek**

Zawsze często myłam ręce, zwłaszcza po powrocie do domu i przed dotykaniem żywności, więc nie jest to dla mnie nowość. Od kilkunastu lat kartą płacę zdecydowanie częściej niż gotówką, bo tak jest szybciej i wygodniej, więc zalecenie, by unikać dotykania pieniędzy, nic nie zmienia.

W czasie epidemii nie poszłabym na przeznaczoną dla osób niewidomych wystawę, gdzie wszyscy wszystkiego dotykają, ale nie rezygnuję z dotykania innych rzeczy, bo nie mam pomysłu, czego mogłabym nie dotykać.

Unikam jedynie podawania ręki, ale nie ze strachu. Nigdy tego nie lubiłam, szczególnie przekazywania znaku pokoju podczas mszy, więc odpowiada mi, że jest to odradzane.

Nie wydaje się mi, by niewidomi chorowali częściej niż widzący. Nie znalazłam informacji, byśmy z powodu dotykania różnych przedmiotów częściej chorowali na gripę lub się przeziębiali, więc z koronawirusem chyba jest podobnie. Koronawirus nie przenika do organizmu przez skórę. Ważne jest, byśmy stosowali takie same środki ostrożności jak inni, nie wpadali w panikę i zachowali zdrowy rozsądek.

*Hanna Pasterny* – konsultantka ds. osób niepełnosprawnych w Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych CRIS w Rybniku, osoba niewidoma, finalistka Konkursu „Człowiek bez barier 2011”, autorka książek: „Jak z białą laską zdobywałam Belgię”, „Tandem w szkocką kratkę” i „Moje podróże w ciemno”. W 2017 r. znalazła się w Liście Mocy, publikacji wydanej przez Integrację, z sylwetkami 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością. *Więcej: [www.hannapasterny.pl](http://www.hannapasterny.pl).*

## **Zespół jelita drażliwego**

dr Stanisław Rokicki

Zespół jelita drażliwego jest przewlekłą chorobą jelita grubego i cienkiego, która charakteryzuje się bólami brzucha i zaburzeniami w częstości oddawania stolca; objawy te nie są wywoływane zmianami w budowie jelita, przeszkodami mechanicznymi (np. guzy nowotworowe) czy też zaburzeniami biochemicznymi. Przyczyny występowania tych dolegliwości nie zostały ustalone. Za najbardziej wiarygodne uważa się zaburzenie regulacji mózgowo-jelitowej, ale nie jest to tzw. nerwica. Schorzenie to prowadzi do przeculicy bólowej, zaburzeń czynności ruchowej i wydzielniczej jelit i zmiany składu prawidłowej flory bakteryjnej potrzebnej do właściwego trawienia pokarmów, czemu często towarzyszy poinfekcyjna biegunka. Panujące nierzadko poglądy, że wyżej wymienione zaburzenia towarzyszą w 80% zaburzeniom psychicznym, moim zdaniem są twierdzeniami stawianymi nieco na wyrost i usprawiedliwiają poniekąd naszą niewiedzę.

Na podstawie wyglądu i charakteru oddawania stolca wyróżnia się cztery postacie tej choroby:

1. z biegunką,
2. z zaparciami,
3. postać mieszaną,
4. nieokreśloną.

Dominującym objawem jest ból brzucha stały lub przemijający i ponownie narastający, zlokalizowany w podbrzuszu i po lewej jego stronie. Może się on objawiać ostro i mieć charakter kuczowy i nękający. Biegunka jest wodnista lub półpłynna. Częste wypróżnienia poprzedzone są gwałtownym parciem i pojawiają się po posiłkach, w godzinach porannych, często po silnym stresie psychicznym. W zaparciach częstość wypróżnień ulega zmniejszeniu, stolec oddawany jest z wysiłkiem, z uczuciem niepełnego wypróżnienia. Mogą występować na przemian okresy zaparc i biegunek z towarzyszącym uczuciem wzdęcia brzucha. Mogą też pojawić się nudności, zgaga i wymioty. Badanie przez fizykalne obmacywanie nie wykazuje najczęściej istotnych odchyień od normy. Niekiedy stwierdza się tkliwość w lewym podbrzuszu. Dolegliwości te najczęściej uporeczywie nawracają. Schorzenie ma najczęściej łagodny i przewlekły przebieg, zwykle nie prowadząc do groźnych następstw.

W badaniach dodatkowych staramy się wykluczyć mechaniczne przyczyny dolegliwości, takie jak niedrożność i niedrożność przepuszczającą spowodowane przeszkodą mechaniczną, jak guzy nowotworowe, ciała obce w przewodzie pokarmowym, skręt jelita, uwięźnięte przepukliny.

Wskazane badania diagnostyczne: morfologia krwi, CRP - białko c-reaktywne w surowicy krwi i kalprotektyna w kale (szczególnie w postaciach biegunkowych) w celu wykluczenia podłoża zapalnego, rutynowe badania biochemiczne, określenie poziomu hormonów tarczycy w postaciach biegunkowych w celu wykluczenia nadczynności tarczycy, badania serologiczne w kierunku alergii na gluten, czyli białko będące składnikiem wielu produktów zbożowych, badania w kierunku zakażeń bakteryjnych i zarażenia pasożytami w postaci z biegunką, test tolerancji laktozy w celu wykluczenia alergii na mleko, kolonoskopia w celu wykluczenia zmian nowotworowych w jelicie grubym - szczególnie u osób po 50. roku życia; w trakcie kolonoskopii powinny być pobrane wycinki z błony śluzowej jelita, aby wykluczyć jego mikroskopowe zapalenie. W przypadku dyspepsji (niestrawność) i dodatnich testów serologicznych w kierunku celiakii (alergia na gluten) powinna być również wykonana endoskopia górnego odcinka przewodu pokarmowego. Inne badania wykonywane są w zależności od sytuacji.

Rozpoznanie zostaje ustalone, jeżeli dolegliwości bólowe są połączone z przynajmniej dwoma dalej określonymi kryteriami:

1. mają związek z wypróżnieniami,
2. mają związek z częstością wypróżnień (biegunki lub zaparcia),
3. mają związek ze zmianami wyglądu stolca.

Podstawą leczenia powinna być dobra współpraca lekarza z pacjentem. Lekarz powinien objaśnić choremu przyczynę objawów i zapewnić, że schorzenie nie jest groźne, zwłaszcza że nie ma on nowotworu. Typowe leczenie trwa około 6 miesięcy i może nie przynosić pożądaných efektów, a nasilenie objawów może wiązać się ze stresem. Czasami wskazane jest wsparcie psychologiczne. Posiłki należy spożywać regularnie, bez pośpiechu. Zaleca się spożywanie potraw zawierających duże ilości błonnika rozpuszczalnego w wodzie (otręby owsiane, jęczmień, ryż brązowy, owoce cytrusowe, jabłka, ziemniaki, suszona fasola). Należy natomiast ograniczyć pokarmy zawierające duże ilości błonnika nierozpuszczalnego w wodzie, ponieważ mogą nasilać dolegliwości bólowe i wzdęcia (otręby pszenne, mąka z pełnego przemiału, groch, kukurydza, nasiona roślin, całe ziarna, orzechy, warzywa korzeniowe i warzywa kapustne). Należy również unikać pokarmów łatwo ulegających fermentacji w przewodzie pokarmowym (cukier, laktoza w mleku, fruktoza w miodzie i owocach, sorbitol zawarty w słodzikach) oraz picia kawy i alkoholu. Gdy dolegliwości ustąpią, można spróbować stopniowo dietę poszerzyć, z długotrwałym wyłączeniem z niej pokarmów, które po ponownym wprowadzeniu powodują nawrót dolegliwości. U niektórych osób korzystne może być wprowadzenie diety bezglutenowej, ponieważ może u nich występować niealergiczna nadwrażliwość na gluten, ale najpierw należy wykluczyć celiakię.

Leczenie farmakologiczne ma na celu łagodzenie objawów utrzymujących się pomimo wsparcia psychologicznego i modyfikacji diety.

Rodzaje leków farmakologicznych:

1. leki upłynniające stolec, stosuje się w postaci z zaparciami,
2. leki przeciwbiegunkowe, w postaci z biegunką i w postaci mieszanej,
3. leki łagodzące inne objawy (zapobiegające wzdęciom i wytwarzaniu nadmiernej ilości gazów),
4. leki przeciwdepresyjne.

## Nieświadome odżywianie - czy wiesz, co jesz?

Radosław Nowicki

Żyjemy w czasach, w których mnóstwo elementów ma zgubny wpływ na ludzki organizm. Wdychamy zanieczyszczone powietrze, praktycznie każdego dnia jesteśmy narażeni na stres oraz wtłaczanie do swojego organizmu mikrocząsteczek plastiku oraz szkodliwych związków, chociażby wraz z pożywieniem. I właśnie na odżywianiu chciałbym się skupić. Niby jest to proces, który jest nam niezbędny do funkcjonowania, ale można do niego podchodzić w różnorodny sposób. Wszak coraz więcej jest sposobów odżywiania się. Jedni stawiają na wegetarianizm, inni na weganizm, jeszcze inni stosują dietę ketogeniczną. Jak więc w gąszczu coraz większej liczby pomysłów na odżywianie się ma odnaleźć się niewidoma osoba, by nie ulegać panującej modzie?

Według mnie nie warto podążać za aktualnymi trendami żywieniowymi, bo one ciągle się zmieniają. Lepiej wsłuchać się w potrzeby własnego organizmu i starać się znaleźć złoty środek w zalewających nas setkach informacji na temat zdrowego żywienia. Nie jest łatwo zmieniać nawyki, ale warto w ten sposób wspomóc własny organizm. Powinno się do swojego sposobu odżywiania wprowadzić kilka kluczowych zasad. Przede wszystkim pić codziennie około 1,5-2 litry wody. Może być ona butelkowana lub filtrowana. Jeśli komuś nie smakuje czysta woda, to może do niej dodać plasterki cytryny, kawałek imbiru, cząstkę pomarańczy, kilka listków mięty albo trochę soku - najlepiej z własnych przetworów. Chodzi o to, aby ograniczyć picie napojów wysoko słodzonych, bo one mają zgubny wpływ na nasz organizm. W wielu krajach już wprowadzono nawet podatek cukrowy, który ma pomagać w walce z otyłością i schorzeniami nieodłącznie z nią związanymi, czyli cukrzycą i chorobami serca. Funkcjonuje on już nie tylko w krajach europejskich, ale także w Fidżi, Samoa, RPA czy na Filipinach. W Polsce kilkakrotnie już pojawiały się sugestie związane z jego wprowadzeniem, ale na razie na słowach się skończyło. Są jednak zapewnienia, że taka danina ma niebawem wejść w życie. Szkoda, że tak późno, bo pieniądze pozyskane w ten sposób można by przeznaczyć na służbę zdrowia lub kampanie reklamowe pokazujące, ile łyżeczek cukru jest w Coca-Coli czy batonikach.

A co ze słodyczami? Przecież każdy z nas lubi przekąsić jakiś słodki przysmak. Nie warto jednak sięgać po przetworzone produkty, w których pełno jest cukrów, tłuszczu palmowego i konserwantów. Można samodzielnie pokusić się o stworzenie słodkich przekąsek. Wystarczy rozpuścić w kąpieli wodnej tabliczkę gorzkiej lub deserowej czekolady, następnie włożyć do niej ulubione owoce suszone i orzechy, wstawić do lodówki i po kilkudziesięciu minutach można cieszyć się zdrową słodyczą. Innym sposobem na zdrowy deser może być kasza jagłana z miodem i bananami, jogurt naturalny z sezonowymi owocami i siemieniem lnianym albo ciastka owsiane z ulubionymi dodatkami. Możliwości jest mnóstwo. Owszem, łatwiej jest kupić opakowanie ciastek lub paczkę chrupek, ale samodzielnie przygotowana słodycz smakuje lepiej, a dodatkowo jest zdrowsza dla naszego organizmu.

Jeśli chodzi o jedzenie, to zaleca się spożywanie pięciu posiłków dziennie, ale dla wielu pracujących osób nie jest to możliwe do zrealizowania. Dlatego warto po prostu pamiętać, aby jeść mniej, ale za to częściej. W posiłkach głównym składnikiem powinny być warzywa, najlepiej te sezonowe, czyli przykładowo w maju warto sięgać po szparagi, w lecie po świeże ogórki, fasolkę, pomidory, a jesienią po niedocenianą dynię. Warzywa są nieocenionym źródłem witamin, błonnika i przeciwutleniaczy. Wpływają one na ograniczenie występowania nowotworów, a także innych chorób, takich jak cukrzyca czy miażdżyca. Wraz z warzywami zaleca się spożywanie owoców, ale co najwyżej dwa razy dziennie. Najlepiej przed obiadem. Ważnym elementem jest także ograniczenie smażenia mięsa, bowiem w jego trakcie wydzielają się związki rakotwórcze. Wielu ludzi w ogóle

odchodzi od jego spożywania, ale według mnie nie jest to konieczne. Wystarczy jego ograniczenie. Warto za to ograniczyć spożywanie białych substancji. Sól można zastąpić różnymi ziołami, które nadadzą potrawom dodatkowy aromat. Cukier - miodem lub ksylitolem, a drobnoziarniste typy mąki jej pełnoziarnistymi odmianami lub mąką bezglutenową, którą można zrobić chociażby z kaszy.

Często też można spotkać sformułowanie superfood - czyli marketingowe określenie żywności pochodzenia naturalnego, która jest bogata w składniki odżywcze korzystnie działające na ludzki organizm. Wiele jest takich składników. Takim mianem określa się między innymi spirulinę, jagody goji, komosę ryżową, morwę indyjską czy nasiona chia. Warto jednak poszukać podobnych produktów rosnących w naszym kraju. Przykładowo nasiona chia można zastąpić siemieniem lnianym, komosę - kaszą jaglaną, a morwę - żurawiną. Nie oznacza to jednak, że trzeba zrezygnować z wartościowych zagranicznych produktów. Moim odkryciem ostatnich lat jest awokado, które pomaga oczyszczać organizm z toksyn, chroni przed nowotworami oraz obniża poziom cholesterolu. Zawiera potas, nienasycone kwasy tłuszczowe i przeciwutleniacze. Samo w sobie jest dość mdłe, więc najczęściej używa się go do sałatek albo past kanapkowych. Jedną z najprostszych jest zblendowanie go wraz z serem białym, odrobiną soli i pieprzu, ząbkami czosnku oraz kilkoma łyżkami jogurtu naturalnego. Takie smarowidło można stosować na kanapki, dodając do niego surowe warzywa, takie jak papryka, pomidory, ogórki, kiełki czy liście sałaty, szpinaku lub rukoli.

Przy odżywianiu się nie warto popadać ze skrajności w skrajność. Konieczne jest zachowanie zdrowego rozsądku. Wszak pewnie nie ma warzyw, owoców czy mięsa kompletnie pozbawionych chemii. Niby wiele produktów jest reklamowanych jako eko lub bio, ale często teoria mija się z praktyką, a rzeczywistość jest zupełnie inna niż to, o czym producenci piszą na opakowaniach. Na szczęście rośnie nasza świadomość dotycząca odżywiania, bo przecież jesteśmy tym, co jemy. Sięgamy po droższe, ale lepsze jakościowo jedzenie. Zaczynamy kontrolować pożywienie, ograniczać spożywanie puszkowanych i przetworzonych produktów, które pełne są konserwantów. Nie każda osoba niewidoma może czuć się mocna w kuchni, ale brak lub ograniczenie wzroku nie powinno być powodem do tego, by nie spróbować swoich sił w tej dziedzinie. Nie warto się zrażać kiedy coś nie wyjdzie. Mnie także czasami się coś nie uda, ale przecież nie jestem Magdą Gessler, Karolem Okrasą czy Robertem Makłowiczem. Robię to, bo mam świadomość tego, co jem, a samodzielnie przygotowane pożywienie daje mi nie tylko dużo satysfakcji, ale także zdrowie i oszczędności w portfelu.

Zachęcam także do próbowania nieznanymi produktami, bo dzięki temu pożywienie staje się bardziej różnorodne, a my możemy odkryć nowe smaki.

Tak naprawdę ograniczeniem w kuchni jest tylko własna wyobraźnia, a każdy przepis można zmodyfikować pod swoje kubki smakowe. Niech kulinarna fantazja poniesie Was do tworzenia nowych połączeń smakowych, smacznych dań i czerpania radości z własnoręcznie przygotowanych posiłków.

## Tych orzechów nie jedz

Autor: Jacek Orłowski, źródło: dziennik-zdrowia.pl

My w domu zawsze mamy jakieś orzechy.  
Ale jest jeden rodzaj, którego kategorycznie unikamy.

Jaki to?  
Najpierw opowiem, dlaczego w ogóle TRZEBA jeść orzechy.

Superżywność to najzdrowsze produkty na świecie.  
Poprawiają stan zdrowia i usprawniają działanie organizmu.  
I zdecydowanie najlepszą grupą superżywności są orzechy.  
Szczególnie orzechy włoskie.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności zalecił, by jeść dziennie przynajmniej 30 gramów!

Co mają w sobie orzechy, że są tak niezwykle cenne?

W orzechach jest aż tyle wartości:

- ✓ wielonienasycone kwasy tłuszczowe,
- ✓ jednonienasycone kwasy tłuszczowe,
- ✓ a ściślej, komplet omega-3, omega-6, omega-9,
- ✓ L-arginina.

Co najciekawsze, orzechy zawierają ogromną ilość

- tokoferoli
- oraz fitosteroli

w najlepiej przyswajalnej formie, jaka istnieje.

Ponadto są dobrym źródłem:

- ✓ magnezu,
- ✓ potasu,
- ✓ wapnia
- ✓ i innych dobrze przyswajalnych minerałów.

Dzięki powyższym składnikom, orzechy:

- wzmacniają odporność;
- pomagają w przypadku dolegliwości serca;
- zmniejszają stres oksydacyjny – podłoże wielu chorób.

Wystarczy mniej niż garść dziennie

**Nie jemy natomiast orzechów ziemnych.**

To czarna owca w rodzinie orzechów.

W istocie, orzeszki ziemne są bulwą.

Rosną przecież pod ziemią, tak jak ziemniaki.

Dobrze, ale czemu lepiej ich nie jeść?

Bo:

mają mniej wartości odżywczych od innych orzechów

i prawie zawsze są prażone, co zmniejsza ich wartość.

Ich jedyną zaletą jest cena.

## Skuteczniejsze ćwiczenia na bóle kręgosłupa

Autor: PAP,

Nowy program ćwiczeń stabilizujących kręgosłup lędźwiowy daje trwalsze rezultaty niż dotychczas stosowane metody – poinformowali litewscy naukowcy z Politechniki w Kownie.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) ból dolnej części pleców należy do 10 najważniejszych chorób i urazów, które obniżają jakość życia w globalnej populacji. Jak szacują eksperci, w społeczeństwach uprzemysłowionych niespecyficzny ból pleców występuje u 60–70 proc. osób. W dużej części świata jest to główna przyczyna ograniczenia aktywności i nieobecności w pracy. Na przykład w Wielkiej Brytanii ból w dolnej części pleców powoduje utratę ponad 100 milionów dni roboczych rocznie, a w Stanach Zjednoczonych – szacunkowo 149 milionów.

Przewlekły ból dolnej części pleców, który zaczyna się od długotrwałego podrażnienia lub uszkodzenia nerwu, wpływa też na emocje chorego. Następstwami mogą być lęk, zły nastrój, a nawet depresja, jak również nudności, tachykardia czy podwyższone ciśnienie tętnicze.

Pandemia COVID-19 sprawiła, że znaczna część globalnej populacji pracuje w domu, nie zawsze mając do tego odpowiednie warunki. Dlatego można się spodziewać częstszego występowania problemów z bólem pleców. - Ból dolnej części pleców osiąga rozmiary epidemii. Chociaż zwykle jest jasne, co powoduje ból i jego przewlekły charakter, ludzie często ignorują te okoliczności i nie są skłonni do zmiany stylu życia. Ból zwykle ustępuje sam, ale bardzo często nawraca – mówi Irina Kliziene z Politechniki w Kownie (KTU).

Kliziene oraz jej współpracownicy z KTU i z Litewskiego Uniwersytetu Sportowego opracowali zestaw ćwiczeń stabilizacyjnych mających wzmocnić mięśnie wspierające kręgosłup w dolnej części pleców (w okolicy lędźwiowej).

Program oparty jest na systemie ćwiczeń Pilates. System ten – połączenie jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych, którego celem miało być rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała – opracował na początku XX wieku Niemiec Josef Humbertuss Pilates.

Wczesniejsze badania wykazały, że aby uniknąć bólu dolnej części pleców, kluczowe jest wzmocnienie mięśni głębokich, które stabilizują obszar lędźwiowy kręgosłupa. Największym i najsilniejszym z nich jest mięsień wielodzielny (musculus multifidus).

Program trenuje siłę i wytrzymałość mięśni. Pozycje statyczne należy utrzymywać od 6 do 20 sekund, powtarzając każde ćwiczenie 8 do 16 razy.

W celu sprawdzenia skuteczności programu 70 ochotniczek zapisano losowo do programu ćwiczeń stabilizacji odcinka lędźwiowego lub do zwykłego programu ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Obie grupy ćwiczyły dwa razy w tygodniu po 45 minut przez 20 tygodni. Podczas eksperymentu przeprowadzono badania ultrasonograficzne mięśni.

Już po 4 tygodniach w przypadku programu stabilizacji odcinka lędźwiowego zaobserwowano, że powierzchnia przekroju mięśnia wielodzielnego wzrosła. Po zakończeniu programu wzrost ten był statystycznie istotny. Zmiany tej nie zaobserwowano w wykonującej zwykle ćwiczenia grupie kontrolnej. Ponadto, mimo że oba zestawy ćwiczeń skutecznie eliminowały ból w dolnej części pleców i wzmacniały mięśnie okolicy dolnej części pleców, efekt ćwiczeń stabilizacyjnych trwał 3 razy dłużej – 12 tygodni po zakończeniu programu stabilizacji w porównaniu do 4 tygodni w grupie kontrolnej

## CIEKAWOSTKI

### [IBAI - notatnik na miarę XXI wieku](#)

Ryszard Dziewa

Pod koniec ubiegłego roku stałem się nabywcą IBAI-a, notatnika brajlowskiego, z którym zaczynam się sukcesywnie zapoznawać. Posiada on wiele funkcji bardzo przydatnych osobom niewidomym, dlatego postanowiłem pokrótce omówić jego główne możliwości.

Twórcą tego uniwersalnego urządzenia jest Konrad Łukaszewicz, właściciel firmy E.C.E. Wcześniej wprowadził na rynek urządzenie Kajetek - notatnik, którym posługiwało się wielu niewidomych użytkowników. IBAI to milowy krok na drodze do wielu ułatwień w życiu codziennym, nauce i pracy. Oprogramowanie jest często aktualizowane, dochodzą nowe aplikacje.

IBAI wyposażony jest w trzy głosy: głos podstawowy SMP, dodatkowy głos polski Ania oraz głos angielski Will, który może być używany do czytania dokumentów anglojęzycznych. Jest niewielkim urządzeniem z powodzeniem



mieszczącym się w damskiej torebce czy kieszeni kurtki. Zasilany może być z akumulatora lub dołączonego zasilacza. Obudowa ma 16 cm długości, 7,7 cm szerokości i 1,7 cm grubości; waży 240 gramów. Na górnej płaszczyźnie znajduje się 8 klawiszy klawiatury głównej. Sześć z nich tworzy klawiaturę brajlowską przypominającą klasyczną maszynę Perkins. Dwa klawisze umieszczone poniżej to dodatkowe punkty 7 (lewy) i 8 (prawy). Są one klawiszami odstępu, natomiast w połączeniu z innymi klawiszami służą do wykonywania różnych poleceń.

Na bocznej lewej ścianie znajduje się port USB OTG umożliwiający połączenie IBAI-a z komputerem oraz port USB służący do podłączenia zewnętrznych urządzeń peryferyjnych lub zewnętrznych pamięci. Na ścianie przeciwległej (bocznej prawej) znajdują się trzy przyciski. Będziemy je nazywać przyciskami audio. Pod spodem urządzenia, w lewym najdalszym od nas rogu ukryty jest przycisk Reset (dostępny przez otwór w obudowie), zaś w prawym najdalszym - umieszczony w dużym, owalnym zagłębieniu - czujnik testera kolorów. Gniazdo słuchawkowe znajduje się pośrodku przedniej położonej najbliżej nas ścianki urządzenia. Na tylnej ścianie mamy od prawej gniazdo karty SD, następnie, przemieszczając się w lewą stronę, gniazdo do podłączenia zewnętrznego zasilacza. Przesuwając się dalej, napotkamy dwie diody informacyjne (o działaniu modułu Bluetooth i ładowaniu), tuż za nimi jest włącznik urządzenia, gniazdo mikrofonu zewnętrznego i port USB.

Podstawową funkcją IBAI-a jest edytor tekstu. Przy jego opracowywaniu położono szczególny nacisk na szybkość działania, tak aby nawet przy edycji bardzo dużych dokumentów nie występowało opóźnienie przy kasowaniu czy wstawianiu tekstów. Umożliwia on odczyt dokumentów w różnych formatach, lecz zapisuje je jako zwykłe dokumenty tekstowe. Możliwa jest praca na dwóch dokumentach, tak aby łatwo było przenosić fragmenty tekstu z jednego dokumentu do drugiego. Edytor tekstu w IBAI-u niewiele różni się od edytora notatnika komputerowego. Podczas pracy z edytorem możemy przemieszczać się po tekście na wiele różnych sposobów, m.in. po znakach, wyrazach, frazach, akapitach, stronach. Istnieje też możliwość wyszukiwania fragmentów tekstu zarówno w przód jak i wstecz.

IBAI umożliwia odtwarzanie dźwięków, które zostały zapisane zgodnie z brajlowską notacją nutową.

Myślę, że bardzo ucieszy wszystkich (co prawda jest ich na razie bardzo niewielu) możliwość posługiwania się skrótami brajlowskimi, ponieważ IBAI potrafi zamienić zapisany tekst skrótami na integral. Nasuwa się prosty wniosek: warto uczyć się skrótów brajlowskich, bo teraz, dzięki nowym rozwiązaniom technologicznym, mogą być bardziej przydatne niż dotychczas.

Jedną z często wykorzystywanych funkcji IBAI-a jest możliwość słuchania książek. Aby ułatwić korzystanie z tej funkcji, maksymalnie uproszczono sposób uruchamiania odtwarzania książki. Odtwarzacz książek w IBAI-u jest wyposażony w funkcje, które nie ustępują odtwarzaczom z zaawansowanymi możliwościami.

Funkcja Ulubione jest bardzo przydatna w sytuacji, gdy korzystamy z nośników pamięci o dużej pojemności. IBAI obsługuje karty pamięci o pojemności do 64GB. Mogą one zawierać tysiące plików. Funkcja Ulubione może znacznie usprawnić dojście do określonych miejsc.

Menedżer plików to jedna z głównych funkcji IBAI-a, dzięki której możemy m.in. przeglądać zawartość pamięci, wybierać pliki do edycji, odczytywać dokumenty oraz odsłuchiwać książki mówione czy słuchać muzyki, a przede wszystkim zarządzać plikami i folderami. IBAI pamięta, w którym folderze ostatnio pracowaliśmy i po ponownym włączeniu właśnie ten folder będzie folderem domyślnym.

Notatnik wyposażony jest w funkcję filtracji nazw. Jeśli chcemy, aby podawane nam były tylko nazwy plików, które zaczynają się na daną literę, to wystarczy, będąc w menedżerze plików, wcisnąć tę literę. I tak gdy naciśniemy klawisz a, to od tego momentu, naciskając klawisze odstępu 7 (lewy) lub 8 (prawy), będziemy się przemieszczać tylko po nazwach zaczynających się na literę a. Naciśnięcie dowolnej innej litery spowoduje zmianę zestawu prezentowanych nazw.

Dzięki bezprzewodowej komunikacji Bluetooth z notatnikiem IBAI możemy połączyć różne urządzenia zarządzane systemami Windows, iOS, Android czy Linux. Mogą to być laptopy, tablety, notebooki czy komputery stacjonarne z systemem Windows 7 lub nowszym, wszelkie urządzenia firmy Apple (iPhone, iMac, iPad), telefony z systemem Android. Wówczas niewidomemu znacznie szybciej i łatwiej jest korzystać z tych urządzeń, posługując się brajlowską klawiaturą notatnika.

IBAI, dzięki wprowadzeniu wielu funkcji, staje się podręcznym urządzeniem o różnych zastosowaniach. Posiada: tester kolorów, dyktafon, minutnik, stoper, czasomierz, kalkulator, wydarzenia, format dysku zewnętrznego, czujnik oświetlenia, metronom.

Ciekawym i przydatnym programem jest Czasomierz. Jest to aplikacja umożliwiająca zarządzanie kilkoma zdarzeniami, które trwają różną długość czasu. Przykładem może tu być trening rowerowy polegający na 5-minutowej aktywnej jeździe, następnie 3-minutowej jeździe spokojnej. Podczas treningu mamy wykonać 5 takich serii. Aplikacja Czasomierz odmierzy wszystkie czasy, poinformuje sygnałem o zakończeniu każdej części, a jeśli zechcemy, wypowie komunikaty na początku i końcu każdej z nich.

IBAI wyposażony jest w bardzo zaawansowany kalkulator z edytorem wyrażeń matematycznych, niespotykany w innych notesach brajlowskich. Pozwala on na przeprowadzanie prostych oraz bardzo skomplikowanych obliczeń z dużą dokładnością. Możemy korzystać z kalkulatora jako z odrębnej funkcji lub wykorzystać go podczas edycji tekstu. W wyrażeniu matematycznym możemy używać zmiennych, nawiasów i wielu funkcji. Jeśli edycję wyrażenia matematycznego przeprowadzimy w edytorze tekstów, to możemy ją modyfikować przed ponownym obliczeniem lub zapisać. Jest to szczególnie przydatne wtedy, gdy wyrażenie to jest rozbudowane i służy do obliczania zmiennych wartości.

Kolejną użyteczną funkcją w IBAI-u jest program umożliwiający zorientowanie się, jaki poziom światła nas otacza. Ma to znaczenie ogólne (możemy chcieć wiedzieć, czy pokój, w którym jesteśmy, jest raczej jasny czy ciemny). Możemy także sprawdzić, czy dioda sygnalizacyjna na dowolnym urządzeniu elektronicznym świeci się, wskazując jego pracę.

Metronom to aplikacja umożliwiająca wykonywanie ćwiczeń muzycznych zgodnie z wybranym tempem i ustalonym metrum.

W sekcji Rozrywka znajdują się programy, które pozwalają twórczo odpocząć od wykonywanych zajęć. Obecnie znajdziemy tu takie udźwiękowane gry jak: Kostka do gry, Sudoku, Chińczyk, Zegar szachowy, Pole minowe, Bitwa morska, Jaka to liczba, Puzzle i Fiszki.

Aplikacja Moje Fiszki jest udźwiękowaną wersją techniki łatwego uczenia się, opracowaną przez Sebastiana Leitnera, która zyskała ogromną popularność wśród widzących uczniów, studentów i wszystkich, którym zależy na szybkim przyswojeniu nowych informacji. Fiszki głównie służą do nauki słówek języków obcych, ale mogą też zawierać naprawdę różne wiadomości. Najprostszym przykładem zastosowania fiszek jest tabliczka mnożenia.

Szczegółowe omówienie wszystkich funkcji notatnika znajdziemy w bardzo przystępnie przygotowanej instrukcji.

Cena IBAI-a aktualnie wynosi 3600 zł. Moim zdaniem, biorąc pod uwagę różnorodność funkcji i ciągły rozwój urządzenia, warto zakupić IBAI-a, korzystając np. z dofinansowania w ramach programu Aktywny Samorząd czy Likwidacja barier w komunikowaniu się.

## Technologia przyszłości niebawem dostępna dla osób niewidomych

### BIP PZN

Od kilku lat holenderska firma Let's Envision ma w swojej ofercie aplikację Envision AI: pomocną dla osób niewidomych w wielu czynnościach. Choć rozwiązanie jest płatne, to swoimi możliwościami zadowoli niejednego wymagającego użytkownika z dysfunkcją wzroku. Więcej o tej aplikacji będą mogli Państwo przeczytać w tekście, który zostanie opublikowany w jednym z najbliższych numerów magazynu „Pochodnia”. Technologia Envision AI przygotowana z myślą o osobach z niepełnosprawnością narządu wzroku potrafi: skanować tekst (w tym pismo ręczne) ciągle lub rozpoznać kilka stron, odczytywać kody kreskowe, opisywać scenę lub zdjęcie, a także pomóc w odnajdywaniu poszczególnych przedmiotów. Producent przy współpracy z Google Glass Enterprise Edition 2 opracował specjalne okulary, które pozwolą obsługiwać apkę bez użycia rąk. Obecnie dostępne są w przedsprzedaży. Więcej informacji można znaleźć na stronie: <https://www.letsenvision.com/glasses>. Użytkownicy

iPhone'ów mogą pobrać odpłatnie aplikację Envision: <https://apps.apple.com/pl/app/envision-ai/id1268632314?l=pl>. Jest ona również dostępna w sklepie Google Play.

## Poruszająca się na wózku niepełnosprawna konstruuje podjazdy z oryginalnego budulca

Autor: PAP, fot. pixabay.com

Pomysłodawczyni i wykonawczyni pochodzi z Niemiec, nazywa się Rita Ebel i od 25 lat porusza się na wózku. Razem z mężem budują niespotykane podjazdy dla osób niepełnosprawnych. Wkrótce może przybyć jej naśladowców.

62-letnia Rita Ebel cierpi na niedowład nóg, który jest konsekwencją wypadku samochodowego. W 90-tysięcznym mieście Hanau, gdzie mieszka, jest znaną postacią. Wraz z mężem Wolfgangiem budują na zamówienie podjazdy z klocków Lego, które są montowane przed sklepami i punktami usługowymi.

W Hanau jest już 12 takich konstrukcji. Swoimi realizacjami chwali się na Instagramie. W mediach społecznościowych funkcjonuje pod pseudonimem „Babcia Lego” (Die Lego Oma).

Dlaczego zdecydowała się na taki budulec? Bo chce zwrócić uwagę na problemy osób niepełnosprawnych.

- Nikt nie przechodzi obok nich obojętnie. Czy są to dzieci, które próbują wyciągnąć pojedyncze klocki, by wziąć je do domu, czy dorośli, którzy automatycznie sięgają po smartfona, aby zrobić zdjęcie – powiedziała agencji Reuters.

Poza tym zaletą takich podjazdów jest ich stabilność i mobilność.

Do zrobienia rampy potrzebuje średnio kilkuset klocków i ośmiu tubek kleju. Temu zajęciu poświęca dwie-trzy godziny dziennie. Kiedyś problemem dla niej był niedostatek surowca, ale odkąd o jej działalności stało się głośno, z całych Niemiec otrzymuje dary z klockami.

Jej pomysł chcą powielić inni. Zapytania w tej sprawie otrzymała z Hiszpanii, Szwajcarii i Stanów Zjednoczonych. Ebel chętnie dzieli się swoim know-how.

## Kultura na kliknięcie – filmy, teatr, muzyka online

Autor: opr. Angela Greniuk,

Źródło: własne; [facebook.com/liczneranyklute](https://facebook.com/liczneranyklute); [studniapsychologiczna/facebook.com](https://studniapsychologiczna/facebook.com); [culture.pl](https://culture.pl); [vogue.pl](https://vogue.pl)

W związku z pandemią koronawirusa wiele miejsc kultury udostępnia dzieła i produkcje za darmo przez Internet: filmy, spektakle teatralne, muzyka, książki czy wirtualne zwiedzanie muzeów są dosłownie pod ręką lub protezą. Każdy znajdzie coś dla siebie: seniorzy, dorośli, ale także uczniowie i dzieci! Lista będzie aktualizowana.

Prezentowane poniżej propozycje kulturalne są w części dostępne dla osób z niepełnosprawnością słuchu i wzroku. Dostępność wybranego dzieła należy sprawdzić bezpośrednio na stronach instytucji/placówek/firm.

Wszystko w jednym miejscu

Ninateka.pl – bogaty w treść portal kulturalny, oferujący różne gatunki filmowe (w tym „stare” bajki) i muzyczne, spektakli teatralnych i operowych czy koncertów. Znajdują się tam również rozbudowane działy: literatury, sztuki czy publicystyki. Bezpłatnie z portalu mogą korzystać wszyscy, szczególnie nauczyciele i uczniowie, którzy mogą zapisać się do działu edukacyjnego.

Wiele produkcji jest dostępnych w formie: napisów, audiodeskrypcji, tłumacza PJM.

Arte.tv to europejski kanał kulturalny, z którego można korzystać w sześciu językach: polskim, angielskim, niemieckim, hiszpańskim, włoskim i francuskim. Dla osób uczących się tych języków może więc być szczególnie przydatny.

Na Arte.tv/pl można znaleźć bogatą ofertę z sześciu działów: polityka i społeczeństwo (m.in. dokumenty, reportaże śledcze, analizy), kultura (m.in. teatr, taniec, malarstwo), koncerty, nauka (m.in. medycyna, technologie), odkrycia i historia.

Narodowe Centrum Kultury prowadzi akcję #Zostańwdomu z kulturą!, w ramach której udostępniło bezpłatnie, m.in. podcasty (audycje kulturalne), koncerty, wywiady, dwa filmy, ciekawostki językowe czy webinaria.

## Filmy

Adapter.pl – to największy filmowy portal, dedykowany osobom niewidomym i niesłyszącym. Zawiera pigułkę polskiego kina, adaptacje szkolnych lektur oraz dział historyczno-artystycznych. Produkcje z audiodeskrypcją i napisami można oglądać online.

Vod.tvp.pl – bajki dzieciństwa, filmy, dokumenty, teatr i seriale. Część oferty jest bezpłatna.

Zaletą serwisu jest dostęp do seriali archiwalnych, takich jak m.in.: Doktor Ewa, Polskie Drogi, Janosik, Kacperek, 07 zgłoś się, Czterej pancerni i pies.

Vod.pl – na platformie można znaleźć seriale, filmy (w tym dokumentalne), bajki, ale także programy telewizyjne.

Studio Filmowe TOR na YouTube – wiele produkcji Studia Filmowego TOR jest dostępnych za darmo i w całości na YouTube. W playlistach można znaleźć filmy np. po rekonstrukcji cyfrowej, Sławomira Idziaka, Krzysztofa Kiesłowskiego, Krzysztofa Zanussiego, Janusza Majewskiego czy Wojciecha Marczewskiego.

## Teatr

Teatr Wielki. Spektakle można bezpłatnie obejrzeć przez stronę VOD.teatrwielenki.pl. Informacje o przedstawieniach są na bieżąco zamieszczane na Facebooku Teatr Wielki – Opera Narodowa.

Teatr Telewizji Polskiej – ponad 130 polskich spektakli.

## Koncerty

Linkonardo.com to portal, który skupia nagrania z youtube całych koncertów przeróżnych wykonawców w jednym miejscu.

## Książki, e-booki, podcasty

Empik wprowadził możliwość korzystania z konta Empik Premium bezpłatnie przez 60 dni. Po rejestracji otrzymasz dostęp do ok. 13 tys. audiobooków, e-booków i podcastów.

Wolnelektury.pl – dostęp do ponad 5500 tys. utworów literackich i audiobooków, z których można korzystać na komputerze i przez aplikację w telefonie.

## Wirtualne zwiedzanie muzeów

Galeria Zachęta w Warszawie przygotowała inicjatywę #ZachętaOnline, czyli zajęcia online dla dzieci oraz wirtualne spacerunki po aktualnych wystawach. Spacerunki odbywają się w piątki o godz. 17 i w niedziele o godz. 12.15. Niektóre z nich są w PJM oraz w jęz. angielskim. By być na bieżąco z ofertą, najlepiej śledzić profil Galerii Zachęta na Facebooku

British Museum w Londynie oferuje zwiedzanie online wystaw z różnych okresów, różnych kontynentów w pięciu kategoriach tematycznych: Sztuka i design, Życie i śmierć, Siła i tożsamość, Religia i wierzenia, Handel i konflikty.

Musée d'Orsay w Paryżu. Muzeum znajduje się w budynku dworca kolejowego z XIX wieku. Kolekcję stanowią zbiory z lat 1848–1918, m.in. malarstwa, rysunków rzeźby, mebli, ale także projektów architektonicznych.

## ZDZIERAK WARSZAWSKI

Co kryją kartki „Zdzieraka”

13 Marzec

Na pomniku stojącym u zbiegu ulic Goworka, Spacerowej i Chocimskiej narodowy poeta i bohater Ukrainy został przedstawiony jako szesnastoletni chłopiec. Tyle miał lat, gdy w 1830 roku odwiedził wraz ze swoim panem Warszawę. Szewczenko urodził się w 1814 roku, w rodzinie chłopca pańszczyźnianego. Jego talent malarski zwrócił uwagę właściciela jego wsi Wasilija Engelhardta, który pozwolił mu uczyć się malarstwa najpierw w Wilnie, a następnie w Petersburgu. Aby umożliwić Szewczenkowi studia w Akademii Sztuk Pięknych, grupa petersburskich malarzy i poetów zdecydowała się w 1838 roku wykupić go z poddaństwa. W późniejszych latach poeta dołączył do Bractwa Cyryla i Metodego, działającego m.in. na rzecz uzyskania niepodległości przez Ukrainę. Aresztowany w 1847 roku, przez kolejne dziesięć lat przebywał w niewoli, w tym przez siedem lat w rosyjskiej twierdzy nad Morzem Kaspijskim. Mimo zakazu pisania, udało mu się w tym czasie stworzyć wiersze i poematy w niewielkich zeszytach.

Szewczenko tworzył po rosyjsku oraz po ukraińsku, wiedząc, że jego rodzimy język jest usuwany z życia publicznego w ramach rusyfikacji Ukrainy.

Zmarł w 1861 roku, w wieku 47 lat. Warszawski pomnik jest darem Rady Miasta Kijowa.

Postawiony został w kilka dni po rocznicy urodzin Szewczenki.



15 marzec

Po czterech latach mrówczej pracy, przejrzeniu tysięcy zdjęć, filmów i planów przedwojennej Warszawy oraz tysiącach godzin modelowania trójwymiarowych budynków, na ekrany kin trafiła trójwymiarowa animacja **Warszawa 1935**. Była to pionierska i niezwykle ambitna próba odtworzenia centrum przedwojennego miasta. Film - dość krótki i bez fabuły, a zdaniem krytyków mocno przesłodzony - oczarował widzów bogactwem detali, nieobecnym na czarno-białych zdjęciach kolorem i zapierającymi dech obrazami panoramy nieistniejącego miasta, które raz jeszcze ożywa przed naszymi oczami i zachęca do zgłębienia jego historii. Film został wydany na DVD i Blu-ray w partnerstwie z Domem Spotkań z Historią.



Kadr z filmu Warszawa 1935. Fot. Newborn

16 marzec

Podczas XX Zjazdu Komunistycznej Partii Związku Radzieckiego, trzy lata po śmierci Stalina, na tajnym posiedzeniu Nikita Chruszczów wygłosił słynny referat atakujący Stalina i krytykujący zbrodnie czasów stalinowskich. W całym bloku komunistycznym zawrzało. Dwa tygodnie po zakończeniu zjazdu, w Moskwie nadal przebywał przewodniczący polskiej delegacji Bolesław Bierut - prezydent Polski i I sekretarz KC PZPR. Już wtedy mówiło się w kuluarach o jego problemach zdrowotnych.

12 marca 1956 Bierut zmarł. Oficjalny powód śmierci - atak serca - został przyjęty z niedowierzaniem w polskim społeczeństwie. A to dlatego, że w przypadku Bieruta udało się całkiem sprawnie zbudować legendę o dobrym carze i złych doradcach. Duża część społeczeństwa

szczerze wierzyła, że Bierut bronił polskich interesów i polskiego chłopca, sprzeciwiał się sowieckim - cji Polski i dlatego został w Moskwie zamordowany.

W PRL została ogłoszona żałoba narodowa, zakończona 16 marca pogrzebem na ulicach Warszawy. Bieruta pochowano w Alei Zasłużonych na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach, gdzie spoczywa do dziś. Jego grób obsadzono dyskretnie drzewkami, dlatego - idąc Aleją - można go z łatwością przeoczyć. Śmierć Bieruta przyspieszyła proces odchodzenia od stalinizmu, choć masakra robotników w Poznaniu kilka miesięcy później, w czerwcu, pokazała, że władza tak łatwo nie zrezygnuje ze swojej pozycji.

17 marzec

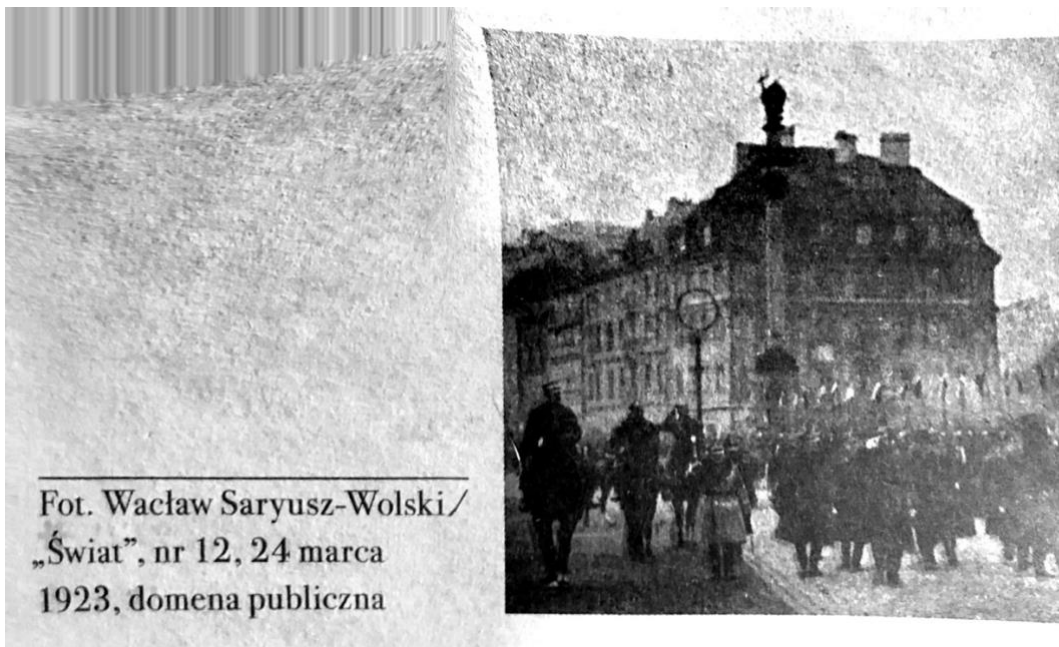
Co przyczyniło się do rozwoju rodzimego browaru? Cła. W 1823 roku władze Królestwa Polskiego wprowadziły nowe cła, m.in. na zagraniczne piwo. Stało się to impulsem do wzrostu już istniejących oraz powstawania nowych browarów. W efekcie w latach 40. XIX wieku działało ich już w Królestwie około czterdziestu! Były to często małe firmy, ulokowane w podwórzach, jak na przykład należący do Marcina Naimskiego browar, którego zabudowania stały na tyłach kamienicy przy placu Trzech Krzyży. Dopiero w drugiej połowie XIX wieku zaczęły powstawać większe zakłady, jak browar W. Kijoka przy ulicy Żelaznej, Karola Machlejda przy ulicy Chłodnej, rodziny Reych przy ulicy Grzybowskiej oraz Habermuscha i Schielego przy ulicy Krochmalnej. Ten ostatni z roku na rok stawał się coraz większym potentatem nie tylko na warszawskim rynku, ale także na terenie zaboru rosyjskiego. Na początku XX wieku firma przejęła browary Kijoka i Boenischa przy Ceglanej. W asortymencie zakładów znajdowały się piwa pilzneńskie jasne, bawarskie ciemne oraz kulbaskie czarne, które eksportowano na Kaukaz i Daleki Wschód. W 1929 roku zakład Habermuscha i Schielego wyprodukował rekordową liczbę dwudziestu milionów litrów piwa! Po 1945 roku został znacjonalizowany i działał pod nazwą Browar Warszawski (a po 1992 roku jako Browary Warszawskie). Produkcja piwa na Woli zakończyła się w 2004 roku, a teren zakładów przeznaczono pod budowę zespołu budynków mieszkalnych i biurowych.

18 marzec

Wschodnie granice II Rzeczypospolitej zostały oficjalnie ustalone 15 marca 1923 w Paryżu. Rada Ambasadorów zdecydowała, że odtąd do Polski dołączona zostaje Galicja Wschodnia i Wileńszczyzna. Oznaczało to zakończenie - na arenie międzynarodowej - dyskusji na temat przynależności Kresów Wschodnich. Niemal natychmiast swój protest zgłosił Związek Radziecki i Litwa. Mimo to, w Warszawie odbył się wielki pochód z prezydentem RP Stanisławem Wojciechowskim na czele, który rozpoczęła msza święta w katedrze św. Jana.

**Po hymnie *Te Deum laudamus*** liczny orszak dostojników państwowych, w otoczeniu sztandarów cechowych, udał się w pochodzie przed pomnik Mickiewicza, gdzie odbyła się defilada oddziałów *wojsk*.

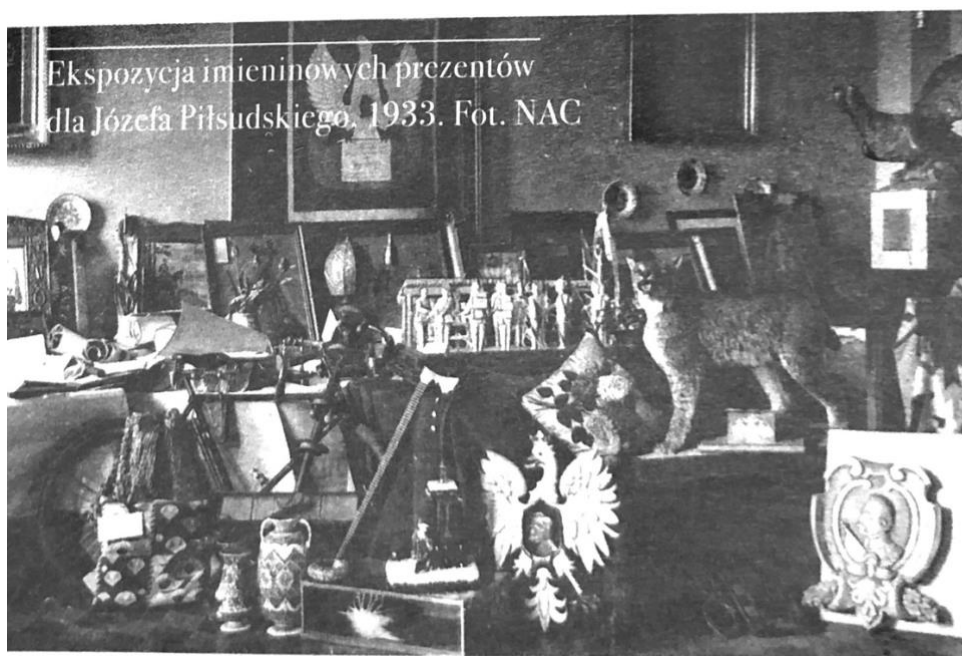
„Kurier Warszawski”, nr 79, 20 marca 1923, wydanie poranne



Fot. Wacław Saryusz-Wolski/  
„Świat”, nr 12, 24 marca  
1923, domena publiczna

19 marzec

Imieniny Marszałka Józefa Piłsudskiego były nieoficjalnym świętem państwowym w okresie dwudziestolecia międzywojennego. Tego dnia w całym kraju odbywały się akademie, często przy udziale najważniejszych osób w państwie, jak te w stolicy. W 1935 roku w ostatniej imieninowej feście zorganizowanej w Teatrze Wielkim wzięli udział: prezydent kraju, rząd w pełnym składzie, posłowie, senatorowie, generalicja oraz przedstawiciele organizacji społecznych. Dodatkowo z placu Piłsudskiego wystartował balon „Legionowo”. Z okazji imienin Marszałek otrzymywał też prezenty od zwykłych obywateli, niektóre bardzo osobliwe. Zdarzały się wśród nich żywe zwierzęta, na przykład sarenki, miniradio w łupinie orzecha włoskiego, ząb hipopotama czy też... orzeł na jedwabiu, wykonany z włosów Józefa Piłsudskiego, a podarowany przez warszawski Cech Fryzjerów.



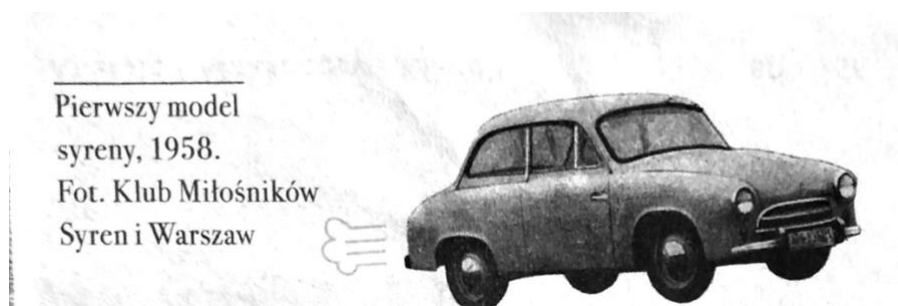


20 marzec

W fabryce FSO na Żeraniu wymyślono syrenę, tańszą wersję warszawy. Syrena miała być autem dla ludu, tanim w produkcji i łatwo dostępnym. Początki nie były łatwe. Polski przemysł motoryzacyjny zaleiał w dużej mierze od części samochodowych dostarczanych ze Związku Radzieckiego. Na tym polu nie pomagał Władysław Gomułka, który nie był specjalnym entuzjastą motoryzacji indywidualnej. Widział w niej wpływ zachodniej mody, któremu przeciwstawił socjalistyczny styl oparty na komunikacji zbiorowej i rowerowej. W rezultacie fabrycznych zmagień wyprodukowano auto małowitrazowe (765 cm<sup>3</sup>, 27KM), o całkiem miłej sylwetce, za to bardzo ciężkie (930 kg). W pierwszym roku produkcji zmontowano jedynie sto sztuk. Ich karoserię wyklepywano ręcznie na gipsowo-cementowych formach! Na szczęście kolejne wersje syreny produkowano już ze spawanych elementów.

Do 1983 roku powstało ponad 531 tysięcy egzemplarzy.

Do dzisiaj syrena ma spore grono fanów.



23 marzec

Stan wyjątkowy w Warszawie trwał trzy dni. Zorganizowała go w dniach 23-25 marca Liga Obrony Przeciwgazowej i Przeciwlotniczej w ramach ćwiczeń, które miały sprawdzić gotowość mieszkańców na wypadek wojny.

Na ulicach miasta zainstalowano dwieście megafonów, przez które płynęły kolejne komunikaty o możliwych niebezpieczeństwach. Ćwiczone nocny nalot samolotowy, zrzucanie bomb z trującym iperytem, gaszenie pożarów, zaciemnienia, przerwy w dostawie prądu, wody i gazu, zniszczenie mostu oraz zastępczą komunikację olbrzymimi łodziami. Losowo wybrani przechodnie odgrywali rannych lub zabitych, a całe miasto spowite było sztucznym dymem pozorowanych pożarów. Zdobyte doświadczenie zaowocowało kilka miesięcy później, gdy Warszawa broniła się przez dwadzieścia osiem dni, nim uległa po agresywnym nalocie dywanowym.



Drużyna ochrony przeciwgazowej usuwa pozostałości po ataku gazowym przy hotelu Bristol w Warszawie – marzec 1939, fot:NAC

24 marzec

Uroczyste przejęcie opieki nad grobem Nieznanego Żołnierza przez władze miejskie odbyło się dziś, o godz. 10 przed poł. na placu Saskim. Wzdłuż dwu skrzydeł gmachu sztabu jeneralnego od samego grobu po pomnik ks. Józefa Poniatowskiego ustawily się dwie kompanie honorowe piechoty z orkiestrą oraz oddział policji państwowej.

Przybyłego na uroczystość ministra wojny, jen. Żeligowskiego, przywitał dowódca miasta, jen. Suszyński, poczem p. minister odebrał raport od dowódcy kompanji i przeszedł przed ich frontem w towarzystwie szefa administracji jen. Konarzewskiego, zastępcy dowódcy korpusu, jen. Wróblewskiego i jeneralnego adiutanta prezydenta Rzeczypospolitej, jen. Zaruskiego.

Po powitaniu się z prezesem rady miejskiej sen. Balińskim, wiceprezydentami miasta, pp. Jankowskim i termundem, odczytał p. minister Żeligowski akt przekazania opieki nad grobem Żołnierza Nieznanego władzom miejskim, na co odpowiedział p. prezes Baliński. Natychmiast też miejsce posterunków wojskowych zajęła policja, dalszą bowiem pieczę nad grobem sprawować będzie komisariat XII policji państwowej. W uroczystości wzięły udział liczne rzesze publiczności.

„Kurier Warszawski”, nr 83, 24 marca 1926, wydanie wieczorne

25 marzec

25 marca 1923 nastąpiło uroczyste poświęcenie pierwszego gmachu państwowego wzniesionego w stolicy po I wojnie światowej. Budynek przy ulicy Świętokrzyskiej 31, w którym dziś znajduje się Poczta Główna, w dwudziestoleciu międzywojennym mieścił bank PKO. W podziemiach znajdowały się skarbce bankowe o konstrukcji „wiszącej” oraz skarbiec depozytowy zawierający 5370 skrytek indywidualnych. Główne pomieszczenia reprezentacyjne ulokowano na parterze. Kasy były połączone z biurami pocztą pneumatyczną, w budynku znajdowały się także jadalnia, biblioteka, kuchnia i łazienki dla urzędników.



Pocztowa Kasa Oszczędności, centrala przy ulicy Świętokrzyskiej 31. Fot. Jan Malarski/NAC

26 marca

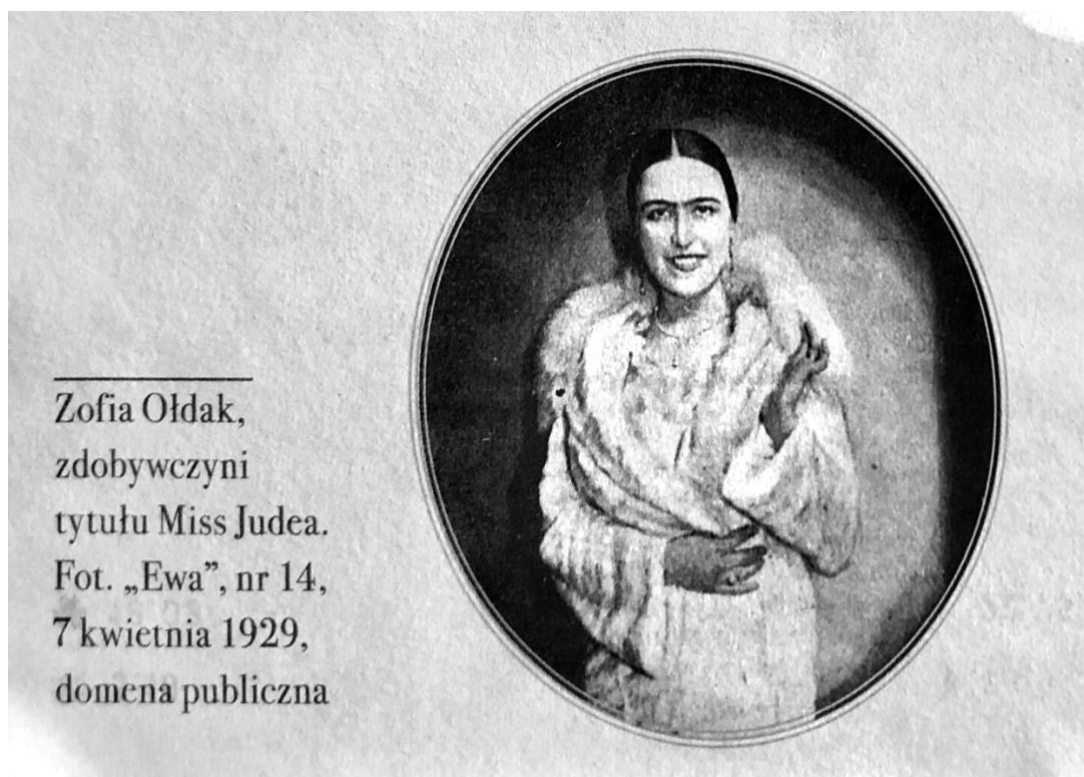
Jan Bytnar „Rudy”, słynny dowódca hufca „Południe” warszawskich Grup Szturmowych Szarych Szeregów, został aresztowany 22 marca 1943. Niemcy najpierw brutalnie przesłuchali go na Pawiaku, a następnie okrutnie torturowali w siedzibie Gestapo w alei Szucha. W kolejnych dniach „Rudy” był kilkakrotnie przewożony między Pawiakiem a aleją Szucha. Jego zastępca, Tadeusz Zawadzki „Zośka”, jeszcze w dniu aresztowania zorganizował grupę mającą odbić „Rudego” podczas transportu. Akcja ta jednak nie doszła do skutku. Przeprowadzono ją dopiero 26 marca pod kierownictwem Stanisława Broniewskiego „Orszy”. „Rudy” miał zostać odbity nieopodal dawnego Arsenału przy ulicy Długiej. Niemiecka więźniarka, jadąc ulicą Bielańską, musiała znacznie zwolnić, aby skręcić w Długą, a następnie w ulicę Nalewki. Gdy obrzucony butelkami z benzyną samochód zatrzymał się przy Arsenale, rozpoczęła się strzelanina. Uwolniono „Rudego” oraz dwudziestu innych. Niestety jego stan po przesłuchaniach był krytyczny i 30 marca „Rudy” zmarł. W wyniku ran postrzałowych zmarli także biorący udział w akcji Maciej Dawidowski „Alek” i Tadeusz Krzyżewicz „Buzdygan”.

Relacja z akcji, spisana w kwietniu 1943 przez „Zośkę”, stała się podstawą do napisania przez Aleksandra Ka- mińskiego książki **Kamienie na szaniec**, po raz pierwszy wydanej już w lipcu 1943 roku oraz do powstania filmu **Akcja pod Arsenalem** z 1977 roku.

27 marca  
Katastrofalne warunki mieszkaniowe w Warszawie skłoniły władze do wprowadzenia rygorystycznych przepisów meldunkowych. Od 27 marca 1954 roku w stolicy mile widziane były jedynie „osoby niezbędne ze względu na interes publiczny”. Wszyscy pozostali (którzy chcieli zatrzymać się w mieście dłużej niż trzy dni) skazani byli na wyboistą ścieżkę biurokracji i staranie się w Prezydium miasta st. Warszawy o pozwolenie na pobyt czasowy, okresowy lub bezterminowy. Ale była też inna droga - za określoną kwotę można było wziąć ślub z kimś już w stolicy zameldowanym. Inną opcją było mieszkanie na dziko lub meldowanie się pod Warszawą i pozorowanie dojeżdżania do pracy, gdy faktycznie mieszkało się w stolicy.

28 marzec

Konkurs na najpiękniejszą Żydówkę ogłosił „Nasz Przegląd”. Czytelniczki zostały poproszone o nadsyłanie swoich fotografii. Dziennikarze wstępnie je selekcjonowali i publikowali w kolejnych wydaniach gazety, a czytelnicy mieli wytypować finałową dziesiątkę semickich piękności. Gala Miss Judea odbyła się w hotelu Polonia. I choć wybory najpiękniejszej Żydówki wzbudziły kontrowersje w społeczności żydowskiej - krytykowano kopiowanie „gojowskich pomysłów” i „uprzedmiotowienie kobiet” - w wydarzeniu wzięła udział cała śmietanka towarzyska żydowskiej Warszawy. Konkurs wygrała Judyta ze stolicy, czyli Zofia Ołdak. Kobieta ujęła sędziów swoją erudycją oraz zapewnieniem, że chce być „nowoczesną kobietą i matką”. Wyborów Miss Judea już nigdy nie powtórzono. Do dziś nie wiadomo, czy Zofii Ołdak udało się wyemigrować przed wojną do Australii, czy została zamordowana w komorze gazowej Trebłinki.



2

9 marca

W podwarszawskim Legionowie swój lot do granic stratosfery rozpoczął balon „Warszawa II”. Na wysokość blisko 11 tysięcy metrów poszybował pilot kapitan Zbigniew Burzyński oraz naukowiec Konstanty Narkiewicz-Jodko. I choć ich celem było przeprowadzenie badań promieniowania kosmicznego, to niejako przy okazji ustanowili światowy rekord wysokości dla balonów o pojemności 2200 m<sup>3</sup>. Cały lot trwał pięć godzin. Kilka minut po godzinie 14.00 balon wylądował w okolicach Łomży.

O ile samo lądowanie przebiegło pomyślnie, to chwilę później nastąpił niewielki wypadek - papieros zapalony przez jednego z mieszkańców pomagających w składaniu balonu doprowadził do wybuchu resztek wodoru znajdujących się w czaszy.

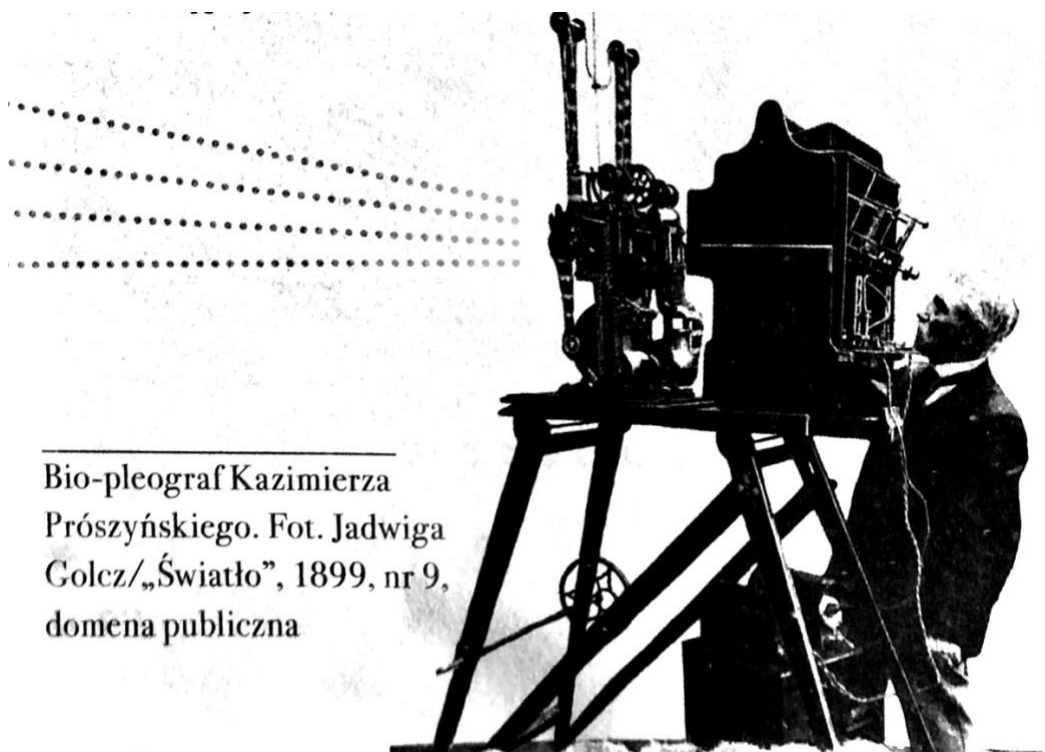
Na szczęście skończyło się na niewielkich poparzeniach kilku osób.



Okładka „Światowida” nr 14. 1936, domena publiczna

31 marca

Do Warszawy zawitało kino! Pod koniec marca w Teatrze Letnim w Ogrodzie Saskim rozpoczęły się pokazy filmów nakręconych na pleografie, czyli kamerze i projektorze rodzimej konstrukcji. Jego twórcą był Kazimierz Prószyński, który zarejestrował szereg scenek z warszawskich ulic - z lodowisk, wyścigów, a także z Wilna i Poznania. Niemy obrazom przygrywała orkiestra Teatru Letniego. Popularności pokazów nie przeszkodziły nawet przerwy w dostawie prądu czy niska jakość techniczna niektórych scen. Prószyński skonstruował swój aparat już w 1894 roku, na rok przed opatentowaniem podobnego urządzenia przez ojców filmu, czyli braci Lumiere. Założone przez niego Towarzystwo Udziałowe „Pleograf” działało w Warszawie przy ulicy Nowogrodzkiej 39. Mimo ogromnego wkładu w rozwój kinematografii Prószyńskiemu nigdy nie udało się przekuć zasług w komercyjny sukces.



Bio-pleograf Kazimierza  
Prószyńskiego. Fot. Jadwiga  
Golcz/„Światło”, 1899, nr 9,  
domena publiczna

1 kwiecień

„Katastrofa kolejowa. W dniu 1 kwietnia br. pociąg kurierski przybywający z Krakowa przebił parkan i wpadł na dom narożny przy ulicy Marszałkowskiej, naprzeciw znanej restauracji Pod Bachusem. Przechodzący w tej chwili właśnie były premier Witos szczęśliwie uniknął wypadku”.



Wykolejony pociąg wjeżdżający na ulicę Marszałkowską.  
Fotomontaż ukazał się na prima aprilis w czasopiśmie „Świat”  
w 1930 roku.

2 kwiecień

Dla podnoszącej się z ruin Warszawy inauguracja pierwszego kina na lewym brzegu Wisły (a drugiego, po praskiej Syrenie, w całym mieście) była wielkim świętem. Przedwojenny Imperial, pows tały w 1935 roku na tyłach kamienicy przy ulicy Marszałkowskiej 56, był stosunkowo mało zniszczony. Sprzęt do wyświetlania filmów zebrano z innych kin, a ekran powstał ze zszycia resztek ekranów odnalezionych w ruinach innych sal kinowych. Nazwę Imperial zmieniono na Polonia. Na pierwszy seans, zorganizowany w wielkanocny poniedziałek, przyszło 700 osób. Kino otworzył minister propagandy i informacji Stefan Matuszewski, a zaraz po jego przemówieniu zaprezentowano aż cztery filmy: tygodniową kronikę Wojskowej Wytwórni Filmowej, film **Majdanek - cmentarzysko Europy** w reżyserii Aleksandra Forda, amerykańską kreskówkę Paula Terry'ego oraz **Sekretarza rejkomu**, sowiecką produkcję z 1942 roku w reżyserii Iwana Pyrjewa. Przez kolejne dziesięciolecia kino Polonia na stałe wpisało się w



filmową mapę stolicy. Potem jednak w kamienicy rozgościły się inne muzy - w 2005 roku przejęła ją Fundacja Krystyny Jandy na Rzecz Kultury, po czym zaadaptowała na teatr. Pierwsze przedstawienie w tak powstałym Teatrze Polonia odbyło się w grudniu 2006.

3 kwietnia

Trasa biegu została podzielona na 35 odcinków - najdłuższy mierzył 3 kilometry, najkrótsze po 500 metrów. Na metą pierwszy wbiegł Janusz Kusociński (na zdjęciu skręcający z Królewskiej na plac Piłsudskiego), członek Klubu Sportowego Warszawianka. Niestety, ze względu na złamanie regulaminu biegu klub został zdyskwalifikowany i zwycięstwo przyznano zespołowi **Polonii**. **Po prawej kamienice przy ulicy Królewskiej 6, 8 i 10, po lewej gmach Zachąty przy placu Małachowskiego i kamienice po nieparzystej stronie Królewskiej.**



Bieg sztafetowy na trasie Raszyn-Warszawa. Ul. Królewska, kwiecień 1937. Fot: NAC

4 kwiecień

Amerykańska gwiazda muzyki jazzowej pojawiła się tego dnia na scenie w Pałacu Kultury i Nauki. Lucjan Kydryński, pierwszorzędnny znawca jazzu, relacjonował:

Gdy warszawska **publiczność** szalała z entuzjazmu i nie opuszczała Sali **Kongresowej** po drugim **koncercie** Elli, mimo że dawno już **minęła** północ, pierwsza **dama** jazzu **cieszyła się jak** dziecko z **sukcesu**, **tańczyła za** kulisami **twista w rytm skandowanych** okrzyków „Ella, Ella”, **powtarzała z radosnym uśmiechem**: „Oni są cudowni! **Cudowni i szaleni!**”. **Ella jest fascynująca nie** tylko jako **śpiewaczka - także** jako osobowość. Jej legenda, jej **potężna sylwetka** przypominająca na estradzie wielkiego **i obdarzonego** niezwykłym wdziękiem wieloryba, jej **urok i** jej wspaniałe poczucie humoru znajdujące wyraz w **jazzowych** improwizacjach, odróżniają ją od wszystkich **innych** wokalistek jazzu. Sprawiają, że Ella jest jedyna i niepowtarzalna.

Wieczór zakończył się burzliwą owacją publiczności, w której znalazła się zresztą cała artystyczna Warszawa.

Przekrój”, nr 44-45, 1965

## KULINARIA

Wszystkie przepisy na świąteczne ciasta zostały zaczerpnięte z: [przepisyjoli.com](http://przepisyjoli.com)

### CIASTO JAJKO SADZONE BEZ PIECZENIA NA DUŻĄ BLACHĘ

CIASTO JAJKO SADZONE BEZ PIECZENIA NA DUŻĄ BLACHĘ – bardzo łatwe, szybkie ciasto bez piekarnika wyglądem przypominające jajka sadzone. Spróbujcie koniecznie je zrobić – kilka składników i gotowe. To ciasto uda się każdemu

Składniki na dolną warstwę:

200 g biszkoptów podłużnych

1 kg sera białego zmielonego

2 galaretki cytrynowe

3 łyżki cukru pudru

300 ml śmietanki 30% (schłodzonej)

0,5 l gorącej wody

Składniki na górną warstwę:

2 galaretki winogronowe (przezroczyste)

0,5 l gorącej wody

1 duża puszka brzoskwiń w syropie (480g po odsączeniu)

Dodatkowo:

Blacha o wymiarach 36×25 cm



Wykonanie: Na dnie blachy ułożyłam biszkopty. Galaretki zalałam 0,5 l gorącej wody, dokładnie wymieszałam i odstawiłam do wystudzenia. W międzyczasie ubijałam na sztywno śmietankę. Do misy dałam ser, cukier puder,

wlałam ostudzoną galaretkę i zmiksowałam. Następnie dodałam ubitą śmietanę i wymieszałam z masą serową za pomocą szpatułki (już nie miksujemy, można wymieszać łyżką). Tak przygotowaną masę wlałam do blaszki wyłożonej biszkoptami i wstawiłam do lodówki do stężenia. Gdy masa stężała rozpoczęłam przygotowanie górnej warstwy. Galaretki zalałam 0,5 l gorącej wody i ponownie odstawiłam do wystudzenia. Na górze ułożyłam brzoskwinie, zalałam tężejącą galaretką i ponownie wstawiłam ciasto do lodówki.

## PUSZYSTA BABKA

PUSZYSTA BABKA – przepis na idealną, wielkanocną babkę Polecam i zapraszam do udostępniania

Składniki:

6 jajek

1 szklanka mąki ziemniaczanej

1 szklanka mąki pszennej

1 szklanka cukru

1 szklanka oleju

2 łyżki kakao

2 łyżeczki proszku do pieczenia

2 łyżeczki cukru waniliowego



Wykonanie:

Przesiewamy mąką pszenną, ziemniaczaną i proszek do pieczenia.

Do misy robota wlewamy jajka, wysypujemy cukier, cukier waniliowy i ubijamy. Przełączamy na niskie obroty robota i partiami dolewamy olej. Następnie partiami dodajemy mąkę (cały czas miksując).

Po dokładnym połączeniu składników odlewamy 3/4 ciasta do formy na babkę. Do pozostałego 1/4 ciasta dodajemy kakao i mieszamy. Ciasto z kakao nakładamy do formy.

Ciasto pieczemy w temperaturze 180 stopni (pieczeni góra-dół) przez 40 – 45 minut.

## ŁATWY MAZUREK CZEKOLADOWY NA KRUCHYM MAJONEZOWYM CIEŚCIE

Składniki na ciasto:

1 i 1/2 szklanki mąki pszennej (szklanka=250 ml)

100 g masła

3 łyżki majonezu np. kieleckiego

3 łyżki cukru pudru

Składniki na nadzienie:

100 g czekolady gorzkiej

100 g czekolady mlecznej

80 ml śmietany 30%

Dodatkowo:

Forma o średnicy 25,5 cm

Czekoladowe jajeczka z białym nadzieniem lub inne bakalie



Wykonanie:

Ze składników (mąki pszennej, masła, majonezu, cukru pudru) zagniotłam ciasto i wylepiłam nim formę. Włożyłam do zamrażarki na 30 min. Następnie piekłam w piekarniku nagrzanym do 190 stopni przez ok. 20-25 min. do zarumienienia (górną-dół; bez termoobiegu). Gdy spód ostygł zrobiłam masę. W kąpieli wodnej rozpuściłam czekolady (mleczną i gorzką) razem ze śmietanką. Wylałam na spód ciasta. Gdy delikatnie ostygło przecięłam jajeczka na pół i ułożyłam na połowie ciasta, na drugiej połowie ułożyłam całe jajeczka (inwencja dotycząca dekoracji należy do Was Kochani). Ciasto włożyłam do lodówki, aby stężało.

SERNIK PAPIESKI – NAJLEPSZY PRZEPIS

SERNIK PAPIESKI – NAJLEPSZY PRZEPIS – jeden z najlepszych serników jakie możecie przygotować na święta lub specjalne okazje. Gwarantuję Wam, że zachwycicie swoich gości.

Składniki:

1/2 opakowania herbatników

puszka (510 g) kajmaku – masy krówkowej (w temp. pokojowej)

Masa serowa

1 kg mielonego twarogu

1 szklanka cukru

2 jajka

4 żółtka

1 szklanka mleka

1 szklanka kwaśnej śmietany 18%

3 łyżki mąki ziemniaczanej

1/2 szklanki oleju rzepakowego

3 łyżeczki pasty waniliowej np. Dr Oetkera

Beza orzechowa

6 białek

1/2 szklanki cukru

1 opakowanie cukru waniliowego

1 szklanka mielonych orzechów włoskich

1 łyżka mąki pszennej

1 łyżka bułki tartej

szczypta soli

Posypka

200 g ziaren łuskanego słonecznika

2 łyżki masła

2 łyżki cukru



#### Wykonanie:

Blachę do pieczenia o wymiarach 22×33 cm wyłożyłam papierem do pieczenia i ułożyłam na spodzie równą warstwę herbatników.

Do miski miksera przełożyłam mielony twaróg i chwilę zmiksowałam. Następnie dodałam do twarogu cukier, jajka, żółtka, mleko, śmietanę, mąkę ziemniaczaną, olej, pastę waniliową i zmiksowałam wszystkie składniki do połączenia.

Masę serową przełożyłam na spód z herbatników i wstawiłam blachę z sernikiem do piekarnika nagrzanego do 180 stopni (grzanie góra i dół) i piekłam 45 minut.

Pod koniec pieczenia sernika przygotowałam orzechową bezę. Do miski wlałam białka dodałam szczyptę soli i ubijałam, gdy białka zaczęły się pnieć dodałam cukier i cukier waniliowy i ubijałam do otrzymania sztywnej piany. Następnie dodałam zmielone orzechy, mąkę, bułkę tartą i łyżką wymieszałam z pianą. Podpieczony sernik wyjęłam z piekarnika, rozprowadziłam na nim równą warstwę orzechowej bezy i włożyłam ciasto ponownie do piekarnika (nagrzanego do 180 stopni grzanie góra i dół). Sernik z bezą piekłam przez 30 minut.

Upieczony sernik z bezą wyjęłam z piekarnika i odstawiłam do przestudzenia. Na przestudzonej bezie rozprowadziłam równą warstwę masy kajmakowej.

Na patelni rozgrzałam masło z cukrem, dodałam słonecznik i podsmażyłam, aż słonecznik pokrył się karmelem. Karmelizowany słonecznik całkowicie wystudziłam i posypałam nim wierzch sernika.

Gotowy sernik schłodziłam w lodówce przez 2 godziny.