TĘCZOWA GAZETKA
Nr 3/2023 – MARZEC

Wydanie świąteczne

Fot. Przemysław Awdankiewicz

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2023

Od Redakcji

Przedkładamy Wam kolejny numer Tęczowej Gazetki.
Mamy nadzieję, że w tym przedświątecznym okresie obfitującym w porządki i zakupy znajdziecie choć trochę czasu – tak dla wytchnienia, aby sięgnąć po naszą gazetkę.
Z pewnością każdy z czytelników znajdzie w niej coś interesującego dla siebie.
Dla tych, którzy jeszcze nie mają pomysłu na świąteczne potrawy przygotowaliśmy kilka propozycji kulinarnych.
W gazetce znajdziecie, jak zwykle, informacje z zakresu zdrowia, a także rozwiązania, które rządzący chcą nam zafundować w najbliższej przyszłości.
Skoro Święta już za kilka dni, to przyjmijcie od Redakcji Tęczowej Gazetki najlepsze życzenia:

- Radosnych Świat Wielkanocnych wypełnionych nadzieją budzącej się do życia wiosny i wiarą w sens życia a także pogody ducha i radości płynącej z faktu Zmartwychwstania Pańskiego

Życzy Redakcja Tęczowej Gazetki

Spis treści

ZAPROSZENIE **4**

INFORMACJE **5**

500 PLUS DLA ON KRYTERIUM DOCHODOWE 2023 5
PROJEKT USTAWY WPROWADZAJĄCEJ NOWE ŚWIADCZENIE WSPIERAJĄCE DLA ON 6
PROGRAM „ASYSTENT OSOBISTY OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ" – EDYCJA 2023 7

ZDROWIE **9**

DOLEGLIWOŚCI UKŁADU KOSTNO-STAWOWEGO U SENIORÓW 9
STAWIANIE GRANIC, ASERTYWNOŚĆ ORAZ BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE PRZEZ DZIECI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ 10
SPOSOBY NA BÓL ZĘBA 13
Z PORADNIKA PSYCHOLOGA 14

CIEKAWOSTKI **18**

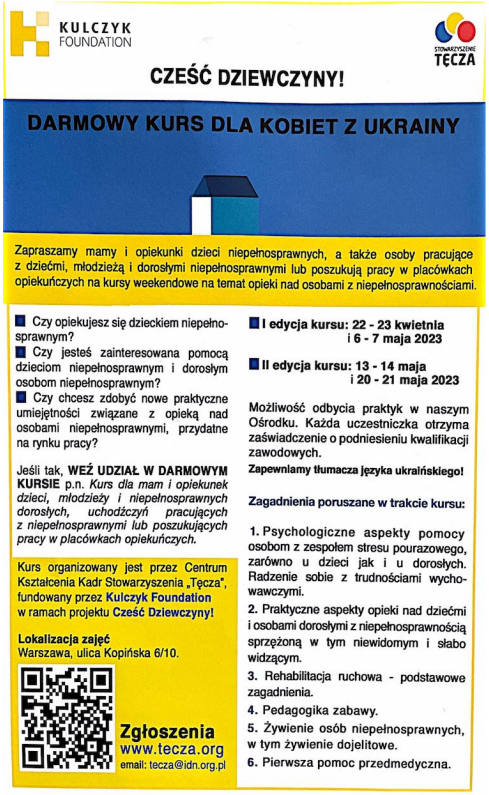
NOWA ODSŁONA CZYTAKA 18
ZUZANKA ROZPOZNA DATY WAŻNOŚCI PRODUKTÓW 19
MORDERSTWO Z PRZYMRUŻENIEM OKA 21
SKOŁOWANI" – KOMEDIA POZYTYWNIE ROMANTYCZNA. 23
RADA MATKI DLA ŻONATEGO SYNA 24
PECHOWY MARZEC DLA PASAŻERÓW "LINII OTWOCKIEJ". 25
NIE NARZEKAJ... 26

KULINARIA **27**

KAROL OKRASA I KUCHNIA LIDIA POLECAJĄ 27
Żurek chrzanowy z kiełbasą *27*
Kurczak w sosie pieczarkowym z estragonem *27*
Biała kiełbasa z suszonymi pomidorami *28*
Aromatyczna babka z suszonymi owocami *29*
Regionalny – z wielkopolski mazurek wielkanocny *30*
Mazurek - prosty, szybki, niebanalny *31*
Faszerowane jajka – wielkanocne *32*
Jajka z pieczarkami - szybko, łatwo i smacznie! *33*
Jajka faszerowane tuńczykiem *34*
Jaja faszerowane pastą z zielonego groszku. *34*
Jajka z łososiem *35*

Zaproszenie

Centrum Kształcenia Kadr Stowarzyszenia „Tęcza” zaprasza kobiety z Ukrainy na bezpłatne szkolenie z zakresu opieki nad osobami niepełnosprawnymi.
Szczegóły znajdziecie w poniższych ulotkach.



KULCZYK FOUNDATION

STOWARZYSZENIE TĘCZA

CZEŚĆ DZIEWCZYNY!

DARMOWY KURS DLA KOBIET Z UKRAINY

Zapraszamy mamy i opiekunki dzieci niepełnosprawnych, a także osoby pracujące z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi niepełnosprawnymi lub poszukują pracy w placówkach opiekuńczych na kursy weekendowe na temat opieki nad osobami z niepełnosprawnościami.

- Czy opiekujesz się dzieckiem niepełnosprawnym?
- Czy jesteś zainteresowana pomocą dzieciom niepełnosprawnym i dorosłym osobom niepełnosprawnym?
- Czy chcesz zdobyć nowe praktyczne umiejętności związane z opieką nad osobami niepełnosprawnymi, przydatne na rynku pracy?

Jeśli tak, **WEŹ UDZIAŁ W DARMOWYM KURSIE** p.n. *Kurs dla mam i opiekunek dzieci, młodzieży i niepełnosprawnych dorosłych, uchodźczyń pracujących z niepełnosprawnymi lub poszukujących pracy w placówkach opiekuńczych.*

Kurs organizowany jest przez Centrum Kształcenia Kadr Stowarzyszenia „Tęcza", fundowany przez **Kulczyk Foundation** w ramach projektu **Cześć Dziewczyny!**

Lokalizacja zajęć
Warszawa, ulica Kopińska 6/10.

Zgłoszenia
www.tecza.org
email: tecza@idn.org.pl

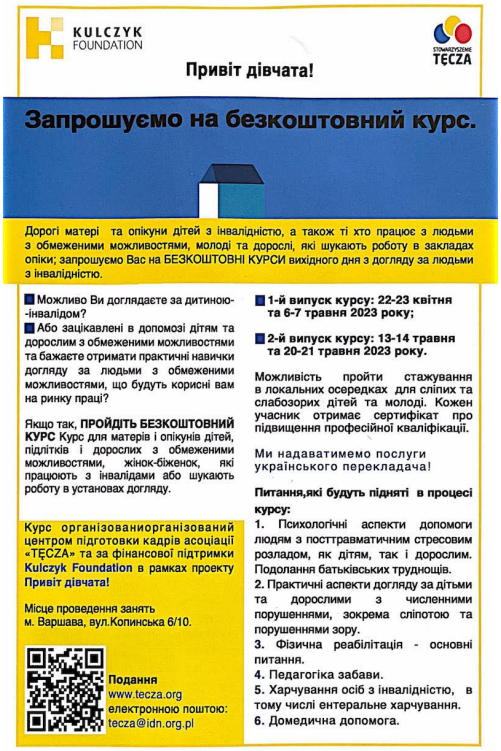
- **I edycja kursu: 22 - 23 kwietnia i 6 - 7 maja 2023**
- **II edycja kursu: 13 - 14 maja i 20 - 21 maja 2023**

Możliwość odbycia praktyk w naszym Ośrodku. Każda uczestniczka otrzyma zaświadczenie o podniesieniu kwalifikacji zawodowych.

Zapewniamy tłumacza języka ukraińskiego!

Zagadnienia poruszane w trakcie kursu:

1. Psychologiczne aspekty pomocy osobom z zespołem stresu pourazowego, zarówno u dzieci jak i u dorosłych. Radzenie sobie z trudnościami wychowawczymi.
2. Praktyczne aspekty opieki nad dziećmi i osobami dorosłymi z niepełnosprawnością sprzężoną w tym niewidomym i słabo widzącym.
3. Rehabilitacja ruchowa - podstawowe zagadnienia.
4. Pedagogika zabawy.
5. Żywienie osób niepełnosprawnych, w tym żywienie dojelitowe.
6. Pierwsza pomoc przedmedyczna.



KULCZYK FOUNDATION

STOWARZYSZENIE TĘCZA

Привіт дівчата!

Запрошуємо на безкоштовний курс.

Дорогі матері та опікуни дітей з інвалідністю, а також ті хто працює з людьми з обмеженими можливостями, молоді та дорослі, які шукають роботу в закладах опіки; запрошуємо Вас на БЕЗКОШТОВНІ КУРСИ вихідного дня з догляду за людьми з інвалідністю.

- Можливо Ви доглядаєте за дитиною-інвалідом?
- Або зацікавлені в допомозі дітям та дорослим з обмеженими можливостями та бажаєте отримати практичні навички догляду за людьми з обмеженими можливостями, що будуть корисні вам на ринку праці?

Якщо так, **ПРОЙДІТЬ БЕЗКОШТОВНИЙ КУРС** Курс для матерів і опікунів дітей, підлітків і дорослих з обмеженими можливостями, жінок-біженок, які працюють з інвалідами або шукають роботу в установах догляду.

Курс організованиорганізований центром підготовки кадрів асоціації «ТЕЦЗА» та за фінансової підтримки **Kulczyk Foundation** в рамках проекту **Привіт дівчата!**

Місце проведення занять
м. Варшава, вул.Копинська 6/10.

Подання
www.tecza.org
електронною поштою:
tecza@idn.org.pl

- **1-й випуск курсу: 22-23 квітня та 6-7 травня 2023 року;**
- **2-й випуск курсу: 13-14 травня та 20-21 травня 2023 року.**

Можливість пройти стажування в локальних осередках для сліпих та слабозорих дітей та молоді. Кожен учасник отримає сертифікат про підвищення професійної кваліфікації.

Ми надаватимемо послуги українського перекладача!

Питання,які будуть підняті в процесі курсу:

1. Психологічні аспекти допомоги людям з посттравматичним стресовим розладом, як дітям, так і дорослим. Подолання батьківських труднощів.
2. Практичні аспекти догляду за дітьми та дорослими з численними порушеннями, зокрема сліпотою та порушеннями зору.
3. Фізична реабілітація - основні питання.
4. Педагогіка забави.
5. Харчування осіб з інвалідністю, в тому числі ентеральне харчування.
6. Домедична допомога.

INFORMACJE

500 plus dla ON kryterium dochodowe 2023

Źródło: Gazetaseniora.pl

Próg dochodowy dla 500 plus dla osób niepełnosprawnych od 1 marca 2023 r. wzrósł do 2 157,80 zł. Jeśli więc emerytura, renta lub inny dochód nie przekraczają kwoty 1 657,80 zł brutto, wówczas otrzymasz świadczenie 500 plus w pełnej wysokości. Jeśli dochody będą wyższe niż 1 657,80 zł, świadczenie zostanie pomniejszone według zasady złotówka za złotówkę do kwoty 2 157,80 zł – powyżej 500 plus nie przysługuje.
Wysokość 500 plus dla dla osób, które mają przyznane świadczenie, jest automatycznie aktualizowane przez ZUS w marcu.

500 plus dla osób od 18 r ż - TABELA wysokości świadczenia w zależności od dochodu w 2023 r.

Dochód brutto od 1 marca 2023	500 plus dla seniora 2023
900,00 zł	500 zł
1 000,00 zł	500 zł
1 100,00 zł	500 zł
1 200,00 zł	500 zł
1 657,80 zł	**500 zł**
1 707,80 zł	450 zł
1 757,80 zł	400 zł
1 807,80 zł	350 zł
1 857,80 zł	300 zł
1 907,80 zł	250 zł
1 957,80 zł	200 zł
2 007,80 zł	150 zł
2 057,80 zł	100 zł
2 107,80 zł	50 zł
2 157,80 zł	**0 zł**

Obliczenia mają charakter orientacyjny. Ostateczne kwoty nalicza organ emerytalno-rentowy.
Projekt ustawy wprowadzającej nowe świadczenie dla osób z niepełnosprawnościami skierowany pod obrady Rady Ministrów
Autor: Inf.pras, niepełnosprawni.pl

Projekt ustawy wprowadzającej nowe świadczenie wspierające dla ON

Źródło: niepełnosprawni.pl

Projekt ustawy wprowadzającej nowe świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnościami został w środę skierowany pod obrady Rady Ministrów. Projekt przewiduje również możliwość dorabiania przez opiekunów do świadczenia pielęgnacyjnego.
- Dążymy do tego, by wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami było oparte na stabilnych filarach adekwatnych do ich indywidualnych potrzeb. Dlatego właśnie po konsultacjach z przedstawicielami wielu środowisk osób z niepełnosprawnością, przygotowaliśmy projekt w sprawie wprowadzenia nowego świadczenia. Rozwiązanie to będzie ukierunkowane na upodmiotowienie osoby z niepełnosprawnością, tak aby to ona mogła rozstrzygać, jak wykorzystywane ma być otrzymywane wsparcie – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

Najważniejsze założenia projektu
Świadczenie wspierające będzie kierowane bezpośrednio do osoby z niepełnosprawnością, bez względu na wiek tej osoby;
Będzie przysługiwać niezależnie od innych form wsparcia (osoby, które mają prawo do renty socjalnej, nadal będą ją pobierać).

Świadczenie będzie przysługiwać bez względu na osiągany przez osobę z niepełnosprawnościami dochód (brak kryterium dochodowego), będzie wolne od egzekucji.
W ramach tego świadczenia osoby z niepełnosprawnościami będą mogły dodatkowo otrzymać nawet 200 proc. renty socjalnej;
Jeżeli osoba z niepełnosprawnościami nie będzie pobierała własnego świadczenia wspierającego, to jej opiekun otrzymujący dotychczas świadczenie pielęgnacyjne, specjalny zasiłek opiekuńczy lub zasiłek dla opiekuna, będzie mógł je dalej pobierać na dotychczasowych zasadach.

Dla opiekunów, którzy zaprzestaną sprawowania opieki w związku z wprowadzeniem świadczenia wspierającego dla osób z niepełnosprawnościami, uruchomiony zostanie specjalny program ich aktywizacji z budżetem 100 mln zł rocznie.
Nowe świadczenie realizuje wyrok Trybunału Konstytucyjnego z 21 października 2014 r., w którym zakwestionowano przepisy różnicujące prawo do wsparcia ze względu na datę powstania niepełnosprawności.

Harmonogram wprowadzenia świadczenia wspierającego
I etap – od 1 stycznia 2024 r. – świadczenie wspierające będzie dostępne dla osób z niepełnosprawnościami z najwyższym poziomem potrzeby wsparcia i będzie przysługiwać w wysokości 200% renty socjalnej.
II etap – od 1 stycznia 2025 r. – świadczenie wspierające będzie dostępne także dla osób z niepełnosprawnościami ze średnim poziomem potrzeby wsparcia i będzie przysługiwać w wysokości 100% renty socjalnej.
III – ostatni etap – od 1 stycznia 2026 r. – świadczenie wspierające będzie dostępne także dla osób z niepełnosprawnościami z kolejnym poziomem potrzeby wsparcia i będzie przysługiwać w wysokości 50% renty socjalnej.

Ważne!
Procedura uzyskania oceny nie łączy się w żaden sposób z koniecznością uzyskania nowego bądź zmiany już posiadanego orzeczenia. Wszystkie uprawnienia wynikające z obecnych orzeczeń pozostają bez zmian. Procedura oparta będzie na od dawna postulowanym ocenianiu funkcjonalnym, opartym na ICF.
Możliwość dorabiania do świadczenia pielęgnacyjnego
Jeśli osoba z niepełnosprawnościami nie zdecyduje się na własne świadczenie wspierające, wówczas jej opiekun będzie mógł otrzymywać zmodyfikowane świadczenie pielęgnacyjne w dotychczasowej wysokości z możliwością dorabiania do wysokości 50% minimalnego wynagrodzenia, czyli do ok. 20 tys. zł rocznie.

Na stronie Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej znajdziecie wiele pytań i odpowiedzi ministerstwa dotyczących świadczenia wspierającego.
https://www.gov.pl/web/rodzina/swiadczenie-wspierajace---pytania-i-odpowiedzi?fbclid=IwAR1lwJAfdZpgjiiQH507SFTVEe6sEy_hxs_Qv7uSeBBWGADHCeIpKfYWX3s

Program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej" – edycja 2023

Źródło: CUS Warszawa

Miasto Stołeczne Warszawa podpisało umowę na realizację Programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej" – edycja 2023.
Planowany okres realizacji Programu: 1 maja 2023 r. – 30 listopada 2023 r.

Co jest celem Programu?
Celem Programu jest zwiększenie szans osób z niepełnosprawnością na prowadzenie bardziej niezależnego/ samodzielnego i aktywnego życia.

Na czym polegają usługi asystencji osobistej?
Usługi polegają w szczególności na pomocy asystenta w:
1. Wykonywaniu przez uczestnika czynności dnia codziennego.
2. Wyjściu, powrocie lub dojazdach z uczestnikiem w wybrane przez uczestnika miejsca.
3. Załatwianiu przez uczestnika spraw urzędowych.
4. Korzystaniu przez uczestnika z dóbr kultury (np. muzeum, teatr, kino, galeria sztuki, wystawa).
5. Zaprowadzaniu i odebraniu dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności do placówki oświatowej.

Do kogo jest skierowany Program?
Z Programu mogą skorzystać osoby mieszkające na terenie m.st. Warszawy:
1. Dzieci do 16. roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze

znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

2. Osoby z niepełnosprawnościami posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności:
- znacznym
- umiarkowanym
- traktowane na równi do wyżej wymienionych zgodnie z art. 5 i art. 62 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Rekrutacja.
Realizator prowadzi rekrutację do Programu od 24 marca do 25 kwietnia 2023 r.

Co musisz zrobić, aby przystąpić do Programu?
1. Zapoznaj się z Regulaminem Programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej" edycja 2023.
2. Wypełnij dokumenty przystąpienia do Programu:
- załącznik nr 1 do regulaminu – Karta zgłoszenia do programu wraz z informacją uzupełniającą;
- załącznik nr 2 do regulaminu – Deklaracja wyboru asystenta;
- załącznik nr 3 do regulaminu – Akceptacja osoby asystenta ze strony rodzica/opiekuna prawnego.

  Dołącz kopię orzeczenia o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności bądź orzeczenie o niepełnosprawności (zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych lub orzeczenie równoważne do wymienionych) oraz w przypadku dzieci do 16. roku życia orzeczenie o niepełnosprawności.

3. Złóż dokumenty:
- osobiście w siedzibie Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa" w godzinach: 8.00 – 16.00;
- drogą pocztową na adres: ul. Skaryszewska 3, 03-802 Warszawa;
- na Epuap adres: /CUSWarszawa/SkrytkaESP.

Masz pytania?
Zadzwoń lub napisz:
numery telefonów: 22 277 49 86, 22 277 49 85,
e-mail: projekt.asystent@um.warszawa.pl
Program jest finansowany z państwowego funduszu celowego pn. Fundusz Solidarnościowy:
wartość dofinansowania – 2 940 500,00 zł
całkowita wartość zadania – 2 940 500,00 zł

Załączniki:
- Regulamin Programu AOON_2023.docx (otwiera się w nowej karcie)
- Zał. nr 1 do regulaminu - Karta zgłoszenia do programu wraz z informacją uzupełniającą.docx (otwiera się w nowej karcie)
- Zał. nr 2 do regulaminu - Deklaracja wyboru asystenta.docx (otwiera się w nowej karcie)
- Zał. nr 3 do regulaminu - Akceptacja asystenta ze strony rodzica lub opiekuna prawnego.docx (otwiera się w nowej karcie)
- Zał. nr 4 do regulaminu - Karta realizacji usług wraz z ewidencjami - 4a,4b,4c,4d.docx (otwiera się w nowej karcie)

ZDROWIE

Dolegliwości układu kostno-stawowego u seniorów

Źródło: Gazeta seniora.pl

Zmiany zwyrodnieniowe kości i stawów to między innymi wynik pogłębiających się z wiekiem niedoborów kolagenu – podstawowego białka w ludzkim organizmie. **Kolagen** jest składnikiem budulcowym skóry, mięśni, kości, ścięgien, chrząstek stawowych, odgrywa też istotną rolę w układzie immunologicznym. Przyczyną twoich dolegliwości może być również zwyrodnienie powierzchni twoich stawów, czy toczący się w nim stan zapalny.

Choroba zwyrodnieniowa stawów nie ma jednej definicji. Lekarze mówią, że jest to efekt wielu czynników, które powodują zniszczenie elementów stawów. Przyczyny choroby mogą być genetyczne lub wynikające z nadmiernego zużycia i w jego konsekwencji uszkodzenia części stawu. Choroba może być przyspieszona przez kontuzje i urazy stawu. W jej trakcie stopniowo zmniejsza się grubość chrząstki w stawie, następnie powierzchnia chrząstki pęka i powstają szczeliny, aż do kości. Następnie zmienia się kształt stawu, przez co trudniej jest chodzić, a niektóre czynności zaczynają sprawiać ból.

Reumatoidalne zapalenie stawów rozwija się, gdy w stawach przez dłuższy czas toczy się stan zapalny. Wywołuje to ból, puchnięcie oraz uczucie, jakby staw był sztywny. Stan zapalny niszczy struktury wchodzące w skład stawu, takie jak chrząstka stawowa, więzadła czy kości. Z czasem stawy zaczynają zmieniać swój kształt, stają się jakby powykrzywiane. Kiedy choroba obejmuje na przykład ręce, trudno jest majsterkować, czy wyrabiać ciasto. Nie zawsze możesz uniknąć chorób stawów, ale jeśli stosujesz się do zasad odpowiedniego żywienia i zdrowego stylu życia ograniczysz ich rozwój, zmniejszysz dolegliwości bólowe oraz zwiększysz swoją szansę na zdrowe stawy.

Zdrowy styl życia seniora – aktywność
Dla dobra stawów dobrze jest zadbać o zdrową aktywność fizyczną. Nie dźwigaj zbyt dużo, lepiej jest pójść po coś 3 razy, niż raz dźwignąć zbyt duży ciężar. Ćwicz według instrukcji, które otrzymasz od trenera, fizjoterapeuty lub lekarza. Staraj się wygospodarować chociaż trochę czasu na aktywności w ciągu każdego dnia, najlepiej, gdy będzie na zmianę wykonywał różne czynności, nie przeciążając się za bardzo. Jeśli jednego dnia wyjdziesz na działkę, drugiego możesz iść na basen, a trzeciego na spacer. Dzięki temu będą pracować różne partie mięśni i nie dopadnie Cię nuda.

Zdrowy styl życia seniora – dieta
Poza aktywnością musisz również pamiętać o stosowaniu prawidłowej diety. Każdy nadprogramowy kilogram obciąża stawy i zwiększa ból przy poruszaniu się. Natomiast zdrowe jedzenie może doskonale uzupełnić brakujące w organizmie składniki. Ważne jest również, by dobrze łączyć i bilansować posiłki, tak by codziennie dostarczać organizmowi to, co niezbędne oraz wspomóc wchłanianie tego, co w danym produkcie najlepsze.
Wapń, potrzebny dla zdrowia kości znajdziesz w tak oczywistych produktach, jak nabiał, czyli w mleku, serach i jogurtach, ale również w pestkach słonecznika, mleku sojowym, sezamie, fasoli i orzechach. Koniecznie musisz pamiętać o tym, by przy jedzeniu produktów bogatych w wapń przyjmować również witaminę D3, która zwiększa jego wchłanianie.

Błonnik pokarmowy dzięki temu, że reguluje proces trawienia, ułatwia dbanie o prawidłową wagę ciała, a dzięki temu zapobiega lub zmniejsza nadwagę. Błonnik pokarmowy znajduje się w produktach zbożowych, warzywach oraz owocach.
Kwasy tłuszczowe Omega-3 znajdziesz w tłustych rybach, nasionach lnu, oleju sojowym oraz orzechach włoskich. Kwasy tłuszczowe wspierają ruchomość stawów.
Antyoksydanty to substancje, które opóźniają starzenie organizmu, działają przeciwzapalnie i zapobiegają chorobie zwyrodnieniowej, znajdują się w świeżych warzywach i owocach, rumianku, herbacie zielonej i czarnej oraz w czerwonym winie.
Z diety warto usunąć produkty wysoko przetworzone, takie jak gotowe jedzenie do podgrzania np. w mikrofalówce, czerwone mięso, tłuste potrawy, zwłaszcza te smażone na oleju oraz alkohol i białe pieczywo – one z pewnością nie działają korzystnie na stawy.
Suplement na stawy dla seniora?
Ponieważ trudno jest samodzielnie stworzyć dietę, która codziennie i o każdej porze roku będzie dostarczać nam wszystkich substancji odżywczych, warto rozważyć odpowiednią suplementację. Główny składnik, który taki suplement powinien posiadać to kolagen, w takiej formie, która będzie łatwo przyswajalna przez organizm. **Kolagen** pozytywnie wpływa na chrząstki znajdujące się w stawach, a dzięki temu poprawia ich działanie – bez bólu, sztywności i trzeszczenia. Dobrym pomysłem dla Ciebie może być wybór suplementu diety, jakim jest **Orton Flex**, który poza kolagenem zawiera również **siarczan glukozaminy, chondroitynę czy kwas hialuronowy.**
Orton Flex od LEK-AM

Stawianie granic, asertywność oraz budowanie pewności siebie przez dzieci z niepełnosprawnością

Autor: Dominika Gołąb - Psycholożka w Centrum Aktywnej Rehabilitacji Avalon Active oraz seksuolożka w Kompleksowym Centrum Poradniczym,
Źródło: Fundacja AVALON

Pewność siebie jest ważna dla wszystkich i odnosi się do przekonania o własnych możliwościach, zdolnościach, umiejętnościach i wartości jako osoby. To, co myślimy o nas samych, wpływa znacząco na to, w jaki sposób wchodzimy w interakcję z innymi oraz jak reagujemy na stres i trudności w codziennym życiu. Budowanie pewności siebie przez dzieci z niepełnosprawnościami może być szczególnym wyzwaniem ze względu na doświadczenia dyskryminacji i stygmatyzacji.
Asertywność wpływa na ogólną satysfakcję z życia [1] i jest pojęciem mocno związanym z poczuciem własnej wartości – im większa pewność siebie, tym łatwiej zachowywać się asertywnie.

Asertywność i stawianie granic
Asertywność to umiejętność wyrażania własnych potrzeb, pragnień i opinii w sposób bezpośredni, ale z poszanowaniem innych ludzi, bez agresji. Osoba asertywna umie stawiać granice w odpowiedni sposób. Stawianie granic jest ważną umiejętnością, która pełni funkcję obronną przed nadużyciem, wykorzystaniem albo zaniedbaniem przez innych. Pozwala nam również określić, co jest ważne oraz chronić naszą prywatność. Praktykę stawiania granic najlepiej zacząć w domu. Wychowywanie dziecka stwarza wiele okazji do stawiania różnych granic – rodzic powinien być przykładem i pamiętać o kilku zasadach:
Wyjaśnij swoje oczekiwania –
prosto wyjaśnij, czemu stawiasz granice. Oczekiwania wobec dziecka

powinny być realistyczne i jasno przedstawione, a granice spójne i stałe. Najlepiej wyrażać oczekiwania w sposób pozytywny – „nie rób tego” warto zamienić na „proszę, zrób to w ten sposób”.

Bądź konsekwentny – pamiętaj jednak, że przystosowanie się do nowych zasad może nie być natychmiastowe.

Daj dziecku wybór – umożliwienie dziecku wyboru w ramach określonych granic pomoże mu poczuć się bardziej autonomicznie i odpowiedzialnie.

Pamiętaj o komunikatach „ja” –
zamiast „jesteś niegrzeczny” powiedz „jestem zdenerwowany, kiedy to robisz” – krytykę zamień na informację, co cię niepokoi i dlaczego.

Pozwalaj dziecku wyrażać swoje zdanie i uczucia –
zostawi to przestrzeń na rozmowę, która pomoże dziecku zrozumieć, czemu stawiasz granicę. Zamiast narzucać swoje rozwiązanie, zapytaj dziecko, co zrobiłoby w takiej sytuacji.

Asertywność w okresie dojrzewania nastolatków z niepełnosprawnościami
Okres dojrzewania jest szczególnie ważny w kontekście asertywności i stawiania granic. Jest to czas intensywnego poszukiwania swojego miejsca w świecie i nawiązywania znajomości z innymi. Asertywność u dzieci z niepełnosprawnościami pomaga w radzeniu sobie z presją rówieśniczą i pomaga w budowaniu zdrowych relacji, chroni również przed izolacją społeczną. Badania Nolen-Hoeksema i Jacksona (2001) wykazały, że u młodzieży asertywność jest pozytywnie związana z poziomem poczucia własnej wartości i odwrotnie proporcjonalna do poziomu depresji. [2]

Jak nauczyć dziecko z niepełnosprawnością asertywności?
Asertywność u dzieci może być rozwijana poprzez różne sposoby, w tym poprzez praktykowanie umiejętności asertywnych w różnych sytuacjach oraz przez edukację na ich temat. Ważne jest również, aby rozwijać zdolność słuchania innych ludzi i szanowania ich zdania. Jeśli dziecko ma problemy z asertywnością, warto poszukać oferty warsztatów asertywności dla dzieci z niepełnosprawnościami. Takie warsztaty mogą pomóc dzieciom w budowaniu pewności siebie i rozwinięciu umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Pewność siebie – rola rodziców
Warto zaznaczyć, że budowanie pewności siebie u dziecka jest procesem wewnętrznym. Wartość ta rozwija się w oparciu o szacunek, akceptację i miłość, jakie dziecko otrzymuje od rodziców i innych osób z jego otoczenia. Zachowania opiekunów mogą pewność siebie wzmacniać bądź osłabiać – dlatego tak ważnym jest, aby pamiętać o tym w codziennym życiu podczas interakcji z dzieckiem. Od reakcji rodzica na sukcesy i porażki młodego człowieka zależy wiele, np. jeśli rodzic gratuluje dziecku i je docenia, wzmacnia motywację do kolejnych pozytywnych działań. Konstruktywne reakcje na porażki, połączone ze współczuciem, nie sprawią, że dziecko straci chęć do ponownych prób działania.

Rady dla rodziców
Budowanie pewności siebie u młodych osób z niepełnosprawnościami wymaga szczególnego podejścia – doświadczenia związane z ograniczoną mobilnością, wykluczeniem czy problemami zdrowotnymi mogą znacząco wpływać na to, w jaki sposób młode osoby

myślą o sobie. Rodzic powinien pamiętać o tym, by być cierpliwym, uważnym i zaangażowanym. Oto kilka rad, jak wzmocnić pewność siebie u dziecka:

Stymuluj pozytywny rozwój dziecka – wspieraj jego zainteresowania, doceniaj sukcesy szkolne, postępy w rehabilitacji.

Doceniaj pozytywne cechy dziecka – dzięki temu dasz mu poczucie, że jest doceniane i

ważne.

Nie koncentruj się na porażkach
– pokaż, że każdy popełnia błędy i że to naturalne. Ważne jest, aby pomóc dziecku zrozumieć, że osiągnięcie sukcesu wymaga pracy i wysiłku.

Zachęcaj do podejmowania ryzyka – oczywiście, jednocześnie chroń przed niebezpiecznymi i nieodpowiedzialnymi sytuacjami.

Dawaj pozytywny przykład –
dzieci uważnie obserwują rodziców. Ciężko wymagać, aby pozytywny obraz siebie miało dziecko, które regularnie słucha, jak rodzice negatywnie oceniają samych siebie.

Daj dziecku kontrolę –
daj dziecku możliwość podejmowania decyzji i wyboru, kiedy jest to możliwe. Dzięki temu młody człowiek poczuje się silniejszy i bardziej kompetentny.

Unikaj porównywania dziecka z innymi – nie oceniaj jego osiągnięć w kontekście osiągnięć innych. Może to negatywnie wpłynąć na motywację do osiągania celów.

Zachęcaj do kontaktów społecznych – ucz dziecko zasad budowania zdrowych relacji z innymi.

Kluczowe elementy w rozwoju emocjonalnym i społecznym
Podsumowując, stawianie granic, budowanie poczucia własnej wartości i asertywność są kluczowymi elementami w rozwoju emocjonalnym i społecznym dzieci i młodzieży. Ważne jest, aby rodzice i opiekunowie byli uważni i elastyczni w swoim podejściu do tych aspektów. Wówczas mogą pomóc dziecku osiągnąć zdrowy i zrównoważony rozwój. Warto również korzystać z różnych źródeł wiedzy i porad, takich jak literatura czy spotkania ze specjalistą. Pamiętajmy, że każde dziecko jest wyjątkowe i wymaga indywidualnego podejścia, dlatego warto być otwartym na jego potrzeby i pomóc mu osiągnąć pełen potencjał w życiu.

Źródła
[1] Ullrich,
P. M., & Christoforou, P. (2004). The relationship between assertiveness and life satisfaction revisited: A canonical correlation analysis. Social Behavior and Personality: An International Journal
[2] Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. Psychology of Women Quarterly

Adele Faber, Elaine Mazlish. Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły
Melanie J.V. FENNELL. Przezwyciężanie niskiego poczucia własnej wartości
Self-Esteem for Kids: 30+ Counseling Tools & Activities (positivepsychology.com)

Chcesz wiedzieć więcej?
Skorzystaj z **darmowej porady** w ramach Kompleksowego Centrum Poradniczego Fundacji Avalon.
Udzielamy
wsparcia poradniczo-informacyjnego, prawniczego, psychologicznego oraz seksuologicznego. Na stronie Centrum znajdziesz szczegóły odnośnie dyżurów poszczególnych specjalistów.
Zapraszamy!

Sposoby na ból zęba

Źródło: zaczerpnięto z kalendarza – zdzieraka na rok 2023

W przypadku bólu zęba niezbędna jest jak najszybsza wizyta u stomatologa, ale bywają sytuacje, że np. z powodu święta, czy w innych niesprzyjających okolicznościach, nie możemy tego zrobić od razu. Co wtedy? Można ratować się popularnymi środkami przeciwbólowymi, kupionymi w aptece. Jeśli jednak ktoś ich nie ma pod ręką lub celowo unika z powodu możliwych skutków ubocznych, można sobie poradzić innymi sposobami.

Oto kilka z nich:
- stosowanie olejku pichtowego, zarówno zewnętrznie lub wewnętrznie (wewnętrznie z cukrem lub miodem, zewnętrznie w formie płukanek lub okładów - można nim posmarować policzek);

- sok z cebuli lub czosnku stosować do ucha przeciwległego do zęba;

- żucie w ustach kilku goździków; a jeśli żucie sprawia ból, to rozgnieść moździerzem;

- płukać jamę ustna naparem z szałwii lekarskiej i rumianku;

- 4 goździki rozgnieść na proszek, wymieszać z olejem kokosowym i smarować obolałe miejsce;

- listek żyworódki żuć przez 10 minut;

- płukać usta wodą z tyżeczką sody oczyszczonej,
gdyż bakterie nie lubią środowiska zasadowego;

- przyjmować zwiększone dawki witaminy c, a jeszcze lepiej normalną dawkę, ale zwiększyć częstotliwość jej podawania - w razie wątpliwości skonsultuj z dobrym lekarzem telefonicznie, ile witaminy możesz dziennie przyjąć - generalnie chodzi o to, by były to dawki wysokie;

- zrobić papkę z sody i wody utlenionej, np. pół łyżeczki sody i 2 lub 3 kropelki wody utlenionej i nałożyć na ząb.

Z Poradnika Psychologa

Zauważ, rozpoznaj i rozpracuj wewnętrznego krytyka!
Ąutor: Małgorzata Gruszka, Źródło: „Sześciopunkt”

Nigdy nie zrobisz tego wystarczająco dobrze!
Znowu to zrobiłeś, powinieneś się wstydzić!
Odpoczywanie to strata czasu!
Nie warto zaczynać, bo i tak nie wyjdzie!
Jak mogłeś to zrobić!
Nie wychylaj się!
Gdybyś był taki jak on, dawno byś to zrobił!
Takie lub podobne myśli często pojawiają się w głowach większości z nas. Pojawiają się i nierzadko wpływają na to, co czujemy i robimy. Co łączy te myśli? Skąd one się biorą? Jak sobie z nimi radzić? Jaką część naszego wnętrza warto sobie uświadomić, zacząć zauważać, poznać bliżej i rozpracować? Do czego ta część jest potrzebna?
W kolejnym „Poradniku psychologa” zapraszam na spotkanie z wewnętrznym krytykiem!

Wewnętrzny krytyk, co to takiego?
Wewnętrznym krytykiem nazywamy zakodowane w naszym umyśle przekonania o sobie, o tym, co już zrobiliśmy lub zamierzamy zrobić. Przekonania te są krytyczne, docierają do nas w najróżniejszych sytuacjach jako surowy i oceniający głos wewnętrzny.
Dla łatwiejszego rozpoznawania krytycznych przekonań funkcjonujących w naszym umyśle rozróżniamy kilka rodzajów wewnętrznego krytyka:

Krytyk perfekcjonista
Chce, abyśmy wykonywali wszystko bezbłędnie i perfekcyjnie. Narzuca bardzo wysokie standardy. Gdy ich nie spełniamy, odzywa się i mówi, że nasze działania dalekie są od tego, jakie być powinny. Perfekcjonista lubi dawać o sobie znać, zanim zaczniemy cokolwiek robić, podsuwając myśl, że z pewnością nie zrobimy czegoś tak jak należy. Komunikaty perfekcjonisty brzmią mniej więcej tak:
Nie zrobisz tego wystarczająco dobrze!
Udało się, ale można było lepiej!
Jak zwykle nie wyszło idealnie!
Pochwalili cię, ale nie mieli racji!
Rolą perfekcjonisty jest chronienie nas przed bylejakością i motywowanie do wykonywania różnych rzeczy najlepiej jak możemy.
Perfekcjonista bywa szkodliwy, gdy odbiera nam zadowolenie ze wszystkiego, czego nie udało się zrobić idealnie i w stu procentach.
Oznaką nadmiernie rozwiniętego perfekcjonisty jest silny dyskomfort odczuwany po każdym działaniu niezrealizowanym idealnie i w stu procentach, niezależnie od okoliczności i możliwości.

Krytyk kontroler
Zgodnie z nazwą kontroluje nasze impulsywne zachowania, takie jak sięganie po słodycze, alkohol, kawę, tytoń, narkotyki i inne używki. Gdy ulegniemy jakiejś pokusie, kontroler odzywa się, obwinia i krytykuje. Komunikaty kontrolera brzmią mniej więcej tak:
Znowu to zrobiłeś, powinieneś się wstydzić!
Nie masz silnej woli!
Gdzie twoja dyscyplina!
Nie umiesz się kontrolować!
Rolą kontrolera jest chronienie nas przed zachowaniami ryzykownymi dla naszego życia i zdrowia.
Kontroler bywa szkodliwy, gdy powstrzymuje przed czerpaniem przyjemności z życia nawet w rozsądnych granicach i w bezpieczny sposób.
Oznaką nadmiernie rozwiniętego kontrolera jest silny dyskomfort i poczucie winy po każdorazowym poddaniu się jakiemuś impulsowi, a więc zjedzeniu czegoś niezdrowego, wypiciu kawy, sięgnięciu po drinka, papierosa czy inną używkę.

Krytyk zadaniowiec
Popycha do nieustannej i ciężkiej pracy, podsuwając nam myśli, że pracując tyle, ile dotychczas, nie mamy szans na osiągnięcie czegokolwiek. Komunikaty zadaniowca brzmią mniej więcej tak:
Lenisz się!
Nic nie osiągniesz, jeśli nie zaczniesz pracować ciężej!
Odpoczywanie jest stratą czasu!
Tylko maksymalny wysiłek prowadzi do sukcesu!
Rolą zadaniowca jest motywowanie do wysiłku związanego z realizacją najróżniejszych zadań.
Zadaniowiec bywa szkodliwy, gdy zmusza do pracy ponad siły.
Oznaką nadmiernie rozwiniętego zadaniowca jest praca ponad siły, pozbawiona ram czasowych i niedająca poczucia spełnionego obowiązku.

Krytyk podkopywacz
Jest głosem wewnętrznym podcinającym skrzydła, obniżającym samoocenę i poczucie własnej wartości przez wmawianie, że nic nie może nam się udać. Komunikaty podkopywacza brzmią mniej więcej tak:
To nie ma sensu!
Szkoda próbować, i tak się nie uda!
Nie warto zaczynać, zmarnujesz tylko czas!
Nie łudź się, że to się uda!
Rolą podkopywacza jest chronienie nas przed porażką.
Podkopywacz bywa szkodliwy, gdy paraliżuje większość naszych działań, w tym te, które mają szanse na powodzenie.
Oznaką nadmiernie rozwiniętego podkopywacza jest nieosiąganie tego, co leży w naszych możliwościach przez rezygnowanie z braku wiary w sukces.

Krytyk obwiniacz
Zgodnie z nazwą, obwinia nas za różne działania i decyzje podjęte bądź niepodjęte w przeszłości. Podsuwa myśli o krzywdach, które świadomie lub nieświadomie uczyniliśmy innym ludziom, zwłaszcza pełniącym ważne role w naszym życiu. Komunikaty obwiniacza brzmią mniej więcej tak:
Jak mogłeś zrobić coś takiego!

Będziesz tego żałować do końca życia!
On ci nigdy tego nie wybaczy!
To wszystko twoja wina!
Rolą obwiniacza jest chronienie przed zachowaniami krzywdzącymi innych ludzi.
Obwiniacz bywa szkodliwy, gdy obarcza nas winą za całe zło mające miejsce w naszej przeszłości.
Oznaką nadmiernie rozwiniętego obwiniacza jest silny dyskomfort związany z przejmowaniem odpowiedzialności za swoje i nieswoje decyzje z bliższej i dalszej przeszłości.

Krytyk konformista
Zgodnie z nazwą popycha nas do podporządkowywania się normom, zasadom, tradycjom, obyczajom i wartościom obowiązującym w rodzinie, społeczeństwie, wspólnocie kulturowej.
Komunikaty konformisty brzmią mniej więcej tak:
Nie rób z siebie głupka!
Nie wychylaj się!
Rób to, co ci każą!
Co inni sobie o tobie pomyślą!
Rolą konformisty jest chronienie nas przed zachowaniami narażającymi na wykluczenie z rodziny, grupy lub społeczeństwa.
Konformista bywa szkodliwy, gdy ogranicza naszą autonomię, niezależność i osobiste wybory.
Oznaką nadmiernie rozwiniętego konformisty jest unikanie wszystkiego, co może nie spodobać się innym członkom grupy, a w podejmowaniu decyzji kierowanie się głównie tym, co inni o tym pomyślą.

Krytyk porównywacz
To wewnętrzny głos nieustannie porównujący nas do ludzi, którzy mają, wiedzą i potrafią więcej od nas. Dba o to, byśmy przypominali sobie o istnieniu ludzi, przy których nasze możliwości i osiągnięcia są niewielkie. Komunikaty porównywacza brzmią mniej więcej tak:
To jest nic w porównaniu do osiągnięć Iwony!
Gdybyś był taki jak on, dawno byś to zrobił!
Ona robi to znacznie lepiej!
Nigdy nie dorównasz Janowi!
Rolą porównywacza jest popychanie nas do rozwoju i naśladowania lepszych od nas.
Porównywacz bywa szkodliwy, jeśli przeszkadza w dostrzeganiu i docenianiu własnych możliwości, umiejętności i postępów niezależnie od tego, co mogą, potrafią i osiągają inni ludzie.
Oznaką nadmiernie rozwiniętego porównywacza jest dostrzeganie w sobie głównie tego, w czym nie dorównujemy innym, a także niezauważanie własnego rozwoju i poczynionych postępów w różnych dziedzinach życia.

Jak radzić sobie z wewnętrznym krytykiem?
Radzenie sobie z wewnętrznym krytykiem polega na zauważaniu, rozpoznawaniu i rozpracowywaniu podsuwanych przez umysł krytycznych myśli i przekonań dotyczących nas oraz naszych przeszłych i przyszłych poczynań. Myśli te i przekonania często pojawiają się automatycznie, wręcz niezauważalnie. Oznaką tego, że są, i że na nas działają, jest częste odczuwanie przykrych emocji, takich jak złość, niezadowolenie, zniechęcenie, obawa, wstyd czy poczucie winy. Dlatego, pierwszym krokiem w rozpracowywaniu wewnętrznego krytyka jest zauważanie i rozpoznawanie myśli pojawiających się w głowie w chwilach gorszego

samopoczucia. Myśli, to zdania składające się zazwyczaj z kilku słów. Najprostszą techniką rozpracowywania krytycznych myśli i przekonań jest wypowiadanie ich na głos. Czasami to wystarczy, by zobaczyć, że dana myśl nie jest w stu procentach słuszna, by przestać się nią kierować i stworzyć inną, bardziej prawdziwą i użyteczną w danej sytuacji.
Równie prostą techniką jest zapisywanie myśli na kartkach i odczytywanie. Zapisana myśl wygląda i brzmi inaczej niż taka, która tylko przeszła przez głowę. Zapisanie pomaga w pełni uświadomić sobie treść tej myśli, uchwycić ją i bardziej obiektywnie ocenić jej słuszność.
Kolejna technika polega na dyskutowaniu z poszczególnymi myślami za pomocą formuły „tak, ale…". Formuła ta, dodana do każdej z myśli, otwiera na argumenty podważające zawartą w niej tezę.
Z myślami podsuwanymi nam przez wewnętrznego krytyka możemy dyskutować, zadając sobie pytanie: Gdybym podzielił się tą myślą z życzliwą mi osobą, co ona by mi powiedziała?
Siłę wewnętrznego krytyka osłabimy również, zadając sobie pytanie: Co doradziłbym przyjacielowi, który podzieliłby się ze mną taką samą myślą na swój temat.
W konfrontacji z wewnętrznym krytykiem nie chodzi o to, by wyeliminować krytyczne myślenie o sobie i swoich poczynaniach, ale o to, by jednoznacznie krytycznym przekonaniom i myślom przeciwstawić te bardziej zrównoważone i użyteczne. Dłuższy i regularny trening zauważania, rozpoznawania wewnętrznego krytyka, dyskutowania z nim, a także formułowania równoważących myśli i przekonań pomaga osłabić niekorzystne działanie nadmiernie rozwiniętego wewnętrznego głosu krytycznego.

CIEKAWOSTKI

Nowa odsłona Czytaka

Autor: Ryszard Dziewa, źródło: „Sześciopunkt”

Od wielu lat Spółdzielnia „Nowa Praca Niewidomych” produkuje odtwarzacze książek mówionych w dwóch wersjach: Czytak NPN4 i Czytak Plus. Obydwa modele są chętnie nabywane i z powodzeniem konkurują z odtwarzaczami zagranicznych firm. Niska cena, niezawodność w użytkowaniu, ciągły rozwój, sprawny serwis gwarancyjny i pogwarancyjny – oto główne atuty skłaniające klientów do kupowania tych urządzeń.

Czym różnią się od siebie te dwa odtwarzacze?
Otóż Czytak NPN4 jest urządzeniem większym, stabilnym, z bardzo dobrze wyczuwalną klawiaturą i wbudowanym dobrej jakości głośnikiem. Książki odtwarzane są w formatach audio, Daisy i Czytak. Ponadto czytelnicy mogą dodatkowo korzystać z dyktafonu i zegarka z kalendarzem. Ten model kupowany jest częściej przez osoby starsze, kierujące się atrakcyjną ceną i nieskomplikowaną obsługą.
Nieporównywalnie bardziej wzbogaconym o dodatkowe funkcje został Czytak Plus. Jego nowe możliwości, dzięki modernizacji i unowocześnieniu, mają dla czytelników niebagatelne znaczenie. Z uwagi na określoną objętość „Sześciopunktu” pragnę jedynie pokrótce opowiedzieć o tym unowocześnionym urządzeniu.
Czytak Plus jest niewielkim urządzeniem elektronicznym, zasilanym z akumulatora lub dołączonego zasilacza. Wymiary urządzenia: 140x67x17 mm, waga ok. 140 g. Pracuje pod kontrolą systemu operacyjnego Linux. Wyposażony jest w nowoczesny procesor ARM Cortex A5. Dzięki temu możliwy jest jego stały rozwój i wprowadzanie nowych funkcji i aplikacji. Całkowicie nowa, solidna i ergonomiczna obudowa zapewnia trwałość urządzenia. Klawiatura składa się z dwunastu przycisków w układzie znanym z klawiatury telefonicznej z oznaczonym klawiszem numer 5 oraz z dwóch klawiszy dodatkowych: włącznika/wyłącznika i klawisza służącego do nagrywania notatek za pomocą dyktafonu. Oprócz wewnętrznego mikrofonu do Czytaka można podłączyć dodatkowo mikrofon zewnętrzny. Bardzo dobra jakość głośnika dzięki jego brzmieniu i wyrazistości zapewnia komfort słuchania nawet przez wiele godzin. Gniazdo słuchawkowe mini jack umożliwia podłączenie słuchawek. Spełniły się też oczekiwania wielu czytelników, dla których przewody łączące ich ze słuchawkami stanowiły pewien dyskomfort. Teraz jest możliwość używania słuchawek bezprzewodowych połączonych przez bluetooth.
Czytak Plus to już bardzo zaawansowane przenośne urządzenie do odczytu ebooków i dokumentów tekstowych oraz do odtwarzania audiobooków i muzyki z plików multimedialnych. Odczytuje dokumenty tekstowe txt, docx, pdf, html i epub, korzystając z wysokiej jakości mowy syntetycznej Ivona. Odtwarza audiobooki i muzykę zapisaną na karcie pamięci w mp3, ogg lub wav. Odtwarza książki w Daisy i w formacie Czytak. Dzięki dużej pojemności akumulatora możemy bez jego ładowania słuchać nagrań nieprzerwanie nawet do kilkunastu godzin. Natomiast pełne naładowanie akumulatora po jego całkowitym rozładowaniu trwa zaledwie 3,5 godziny.
Czytak Plus oferuje wiele funkcjonalności, dzięki którym korzystanie z urządzenia jest wygodne i intuicyjne. Oto niektóre z nich:

zapamiętuje aktualny dokument czy książkę mówioną oraz miejsce, w którym zatrzymano odtwarzanie;
potrafi przyspieszyć lub zwolnić prędkość odtwarzania nagrań audio i Daisy oraz plików tekstowych bez słyszalnej utraty jakości brzmienia;
posiada funkcję samoczynnego zatrzymywania odtwarzania po określonym czasie lub odtwarzania do końca książki;
pozwala na przewijanie nagrania podczas jego odtwarzania;
posiada wygodną i intuicyjną nawigację po ebookach, dokumentach, audiobookach i plikach audio;
umożliwia odszukiwanie i szybkie przechodzenie do dowolnego miejsca w audiobooku lub pliku tekstowym;
dyktafon może zapisać w swojej pamięci około 200 godzin nagrań;
mówiący zegarek z kalendarzem podaje aktualną datę i godzinę;
radio FM zapamiętuje dowolną ilość ulubionych stacji; rolę anteny pełnią słuchawki.
W każdej chwili bez problemu możemy sprawdzić poziom naładowania akumulatora. Stopień naładowania podawany jest w procentach.
W każdej chwili możemy sprawdzić aktualną pozycję w pliku, jaka jest jego całkowita długość i wiele innych użytecznych informacji dla czytelnika.
Czytak Plus aktualnie obsługuje karty pamięci do 128 GB pamięci, a więc trzykrotnie więcej książek możemy mieć w swoich zasobach zaledwie na jednym plastikowym kwadraciku niż w starszych wersjach tego urządzenia.
Producent Czytaka Plus zadbał również o jego kolorystykę. Klienci mogą sobie wybrać ten odtwarzacz w kolorze czarno-bordowym, szaro-srebrnym oraz czarno-srebrnym.
Warto dodać, że bardzo szczegółowo, a jednocześnie w przystępny sposób została przygotowana instrukcja obsługi Czytaka w formacie html, zamieszczona w urządzeniu.
Niezależnie od wyczerpującej instrukcji klienci w każdej chwili mogą skorzystać z pomocy w obsłudze przez telefon, za pośrednictwem internetu, a także na miejscu w siedzibie spółdzielni.
Wszystkie aktualizacje oprogramowania są bezpłatne i można je pobrać ze strony internetowej Czytaka w dziale „Pliki do pobrania".
Nie sposób w krótkim omówieniu wskazać wszystkie atuty przemawiające za tym polskim odtwarzaczem, który – jak zapewnia prezes spółdzielni Krzysztof Teśniarz – będzie ciągle rozwijany, udoskonalany i wzbogacany o nowe funkcje i programy.
Życzymy Panu Prezesowi i całej załodze spółdzielni dalszych sukcesów w realizowaniu zadań służących naszemu środowisku.

Zuzanka rozpozna daty ważności produktów

Autor: Radosław Nowicki, źródło: „Sześciopunkt"

Kilka tygodni temu w sklepie App Store pojawiła się nowa aplikacja dedykowana osobom niewidomym i niedowidzącym, choć nic nie stoi na przeszkodzie, aby korzystali z niej inni użytkownicy telefonów z logiem nadgryzionego jabłuszka. Nazywa się ona Zuzanka i została stworzona przez firmę Zatoichi, a służy do odczytywania dat przydatności do spożycia rozmaitych produktów. Najprawdopodobniej jest pierwszym na świecie skanerem dat. Na razie dostępna jest tylko i wyłącznie na system iOS, ale jej twórcy zapowiedzieli, że w przyszłości będą mogli z niej korzystać także posiadacze smartfonów z Androidem.
– Aplikacja przeznaczona jest dla osób niewidomych, ale nic nie stoi na przeszkodzie, aby korzystały z niej także osoby słabowidzące lub widzące, np. seniorzy. Zwłaszcza oni mówią,

że taka aplikacja im by się przydała, bo nie mają ochoty zakładać okularów, a smartfona zawsze mają pod ręką – powiedział na antenie Tyfloradia jeden z jej twórców, Wojciech Figiel.
Żywność i jej zakup to temat rzeka. Często do sklepu idziemy bez listy zakupów, bezmyślnie wrzucając do koszyka produkty będące w promocji, a wcale nam niepotrzebne. Słowem, robimy za duże zakupy w odniesieniu do naszych potrzeb. Pewnie nie raz i nie dwa zarówno mi, jak i Wam zdarzyło się, że zapomnieliśmy o zakupie danego produktu, albo schowaliśmy go z tyłu w lodówce, a stąd już krótka droga do wyrzucenia go do kosza. Unikać takich sytuacji pozwoli nam Zuzanka, dzięki której możemy mieć kontrolę nad przydatnością do spożycia zakupionych produktów. Sama aplikacja jest prosta w obsłudze, intuicyjna i nie trzeba poświęcać zbyt wiele czasu na zaznajomienie się z jej funkcjami. Zadanie ułatwiają poszczególne dźwięki, które informują na przykład o tym, że aplikacja jest gotowa do pracy, skaner jest w użyciu, że natrafiliśmy na miejsce, w którym znajduje się data ważności danego produktu.
– Naszym zamysłem było to, aby aplikacja była jak najprostsza, po to, aby jej użytkownik jak najmniej musiał się jej uczyć. Samo nauczenie się znajdowania dat wymaga dużej pracy. Potrzeba do tego treningu. Jak pokazujemy tę aplikację różnym ludziom, to ich pierwsze wrażenie jest takie, że ona nie działa, albo działa słabo. Wówczas tłumaczę, że trzeba popracować telefonem – oddalić go, przybliżyć. Ja mam taką tendencję, że telefon trzymam zbyt blisko produktu – powiedział Figiel.
Tak naprawdę najwięcej czasu trzeba poświęcić na nauczenie się poprawnego odkrywania miejsca daty przydatności do spożycia na konkretnych produktach. Twórcy aplikacji nieco ułatwili to zadanie, umieszczając listę poszczególnych produktów z informacją, gdzie na ich opakowaniu można szukać dat przydatności do spożycia, choć nie jest ona kompletna. I tak:
butelki plastikowe o pojemności 0,33 litra – na zakrętce,
butelki plastikowe o większej pojemności – na 2/3 butelki (podobnie jest w przypadku kefirów czy maślanek),
butelki z piwem – w lewym dolnym rogu jednej z etykiet,
chleb tostowy – na metalowym lub plastikowym zamknięciu,
jajka w papierowych opakowaniach – na górnej pokrywce opakowania,
mleko, sok w kartonach – tuż przy zakrętce,
kartony sześcioboczne (serki) – na boku o najmniejszej powierzchni,
konserwy – na wieczku albo denku,
margaryna/masło w papierku – tam, gdzie chwytamy opakowanie, aby je otworzyć,
opakowania z aluminiową przykrywką, np. jogurty – na aluminiowej przykrywce,
słoiki z konserwami i przetworami – na zakrętce,
surowe mięso w opakowaniu – na etykiecie.
Aplikacja umożliwia powiększanie i obracanie zdjęć z odczytaną datą ważności danego produktu oraz przesyłanie ich do znajomych, a także dodawanie odczytanych dat do innych aplikacji, w tym chociażby notatek czy kalendarza. Zuzanka ma czternastodniowy okres próbny, po którym można wykupić subskrypcję. Miesięczna kosztuje 9,99 zł, półroczna 44,99 zł, a roczna 79,99 zł. Odnawia się ona automatycznie z konta w iTunes. Istnieje jeszcze możliwość wykupienia dożywotniego dostępu. Wówczas trzeba liczyć się z wydatkiem w wysokości 119,99 zł.
A jak działa sama aplikacja i czy jest warta wykupienia subskrypcji? Pewnie punkt widzenia zależy od punktu siedzenia. Sam na razie mam mieszane odczucia, bowiem aplikacja nie zawsze jest skuteczna w rozpoznawaniu dat. O ile radzi sobie z nabiałem czy sokami, o tyle z masła już nie zawsze odczytała mi datę przydatności. Nie rozpoznała mi daty znajdującej się na denku puszki, ma też problem z odczytywaniem dat znajdujących się na wieczkach słoików. Mimo że ustawiałem telefon pod różnym kątem, regulowałem odległość aparatu od

wieczka, to jednak efektu nie było. Na dodatek trzeba uważać, bo czasami na opakowaniach produktów umieszczonych jest kilka dat. Może się zdarzyć, że zostanie odnaleziona na przykład data produkcji, a wtedy można się zdziwić, bowiem aplikacja poinformuje, że produkt może być przeterminowany. Dlatego należy zachować czujność i trzeźwość umysłu. Data jest istotna, ale trzeba też rozróżnić dwa pojęcia: „należy spożyć do" oraz „najlepiej spożyć przed", o czym niestety aplikacja nie informuje. W tym pierwszym przypadku, po przekroczeniu terminu przydatności, niestety produkty nadają się już do kosza (dotyczy to produktów nietrwałych, takich jak mięso, wędliny, ryby, nabiał), zaś w drugim, jeśli smakują i pachną normalnie, to można je konsumować nawet po przekroczeniu daty przydatności do spożycia. Taką datą znakowane są trwałe produkty, do których zaliczamy między innymi kasze, ryże, herbaty, dżemy etc. Nie warto więc kierować się tylko i wyłącznie wskazaniami producenta, ale również wykorzystywać swoje zmysły do oceny stanu żywności, aby nie wyrzucać jej, kiedy wciąż nadaje się do zjedzenia.
To dobrze, że rynek aplikacji dla niewidomych i niedowidzących wciąż się rozwija. Należy docenić twórców aplikacji, że wpadli na konkretny pomysł i zaczęli go realizować. Pewnie nie da się od razu wypuścić na rynek idealnej aplikacji. Zuzanka też taka nie jest, ale od czegoś trzeba zacząć. Myślę, że na razie w 50% sprawdza się przy odczytywaniu dat przydatności do spożycia poszczególnych produktów. Być może, kiedy użytkownik aplikacji nabierze większej wprawy przy odnajdywaniu dat na poszczególnych produktach, to trafność odczytu samej aplikacji się zwiększy. Obecnie jednak bardziej traktowałbym ją w kategoriach aplikacji ciekawostki niż takiej, która zrewolucjonizowałaby moje funkcjonowanie w kuchni, a spędzam w niej dość dużo czasu. Nie wspominam już o korzystaniu z aplikacji podczas robienia zakupów w sklepie wielkopowierzchniowym, bo wówczas trzeba by w nim spędzić pół dnia. Jeśli twórcy aplikacji dodadzą do niej nowe funkcjonalności, a nimi mają być chociażby odczytywanie nazw konkretnych produktów, to wówczas taka aplikacja stanie się jeszcze bardziej przydatna dla osób z dysfunkcją narządu wzroku. Tak więc dziękujemy za już i czekamy na więcej, aby aplikacja działała jeszcze sprawniej i była jeszcze bardziej przydatna w kuchennych rewolucjach u niewidomych w domach.

Morderstwo z przymrużeniem oka

Autor: Paweł Wrzesień, źródło: „Sześciopunkt"

Nie ma chyba w Polsce miłośnika powieści kryminalnych, któremu obca byłaby postać zmarłej przed dziesięcioma laty Joanny Chmielewskiej, choć jej prawdziwe personalia – Irena Barbara Kuhn, zapewne wielu Czytelnikom nie powiedziałyby nic. Sama wyjaśniała w jednym z wywiadów, że rozpoczynając karierę literacką, celowo wybrała sobie pseudonim, ponieważ była właśnie po rozwodzie z pierwszym mężem i nie chciała, aby wytoczył jej proces sądowy o zniesławienie nazwiska przez szarganie go autorstwem kryminałów. Nazwisko „Chmielewska" zapożyczyła zresztą od jednej z prababek. Pokazuje to dystans i humor, którym potrafiła błyszczeć zarówno w życiu prywatnym, jak i na kartach powieści. Krytyk literacki Mariusz Cieślik, wspominając współpracę z Panią Joanną w audycji „Trójkowy wehikuł czasu", nie umiał powstrzymać śmiechu, przytaczając historię o tym, jak poproszona o napisanie krótkiego opowiadania do bożonarodzeniowego wydania „Rzeczpospolitej", dostarczyła tekst pt. „Depresja autorki", w którym, po porzuceniu przez męża, pisarka rozważa najpierw, w jaki sposób popełnić samobójstwo, a następnie, jak pozbawić życia niewiernego mężczyznę. Spytała wówczas zdumionego tematyką opowiadania redaktora: Przeczytał Pan? I co Pan myśli, nada się na Święta, nie?. I wbrew

pozorom, nadawało się, ponieważ jak chyba wszystkie kryminały, które wyszły spod jej pióra, było napisane lekko, z dowcipem i fantazją, choć przecież opiewało zbrodnię. Czytelnik mógł odnieść wrażenie, że sama autorka jest bohaterką własnych powieści, tym bardziej że przeważnie głównej postaci nadawała imię „Joanna". Podobnie jak ona, poza dystansem do siebie, były one zaradne i życiowo dzielne, pomimo rozlicznych pułapek zastawianych przez los. Jak to często bywa w życiu, siła ducha autorki wynikała z trudnych warunków egzystencji, z jakimi zmagała się od najmłodszych lat.
Urodzona 7 lat przed wybuchem II wojny światowej, przeżyła ważny okres dzieciństwa w cieniu grozy okupacji hitlerowskiej w Warszawie. Widziała rzeczy, których oglądać nie powinno żadne dziecko. Co gorsza, po wojnie nie nastąpiło tak oczekiwane wyzwolenie i ulga, albowiem ojciec młodej Ireny, jako sanacyjny urzędnik, miał w okresie stalinowskim ogromne problemy ze znalezieniem pracy i zapewnieniem bytu rodzinie. Mimo to, przyszła pisarka zdołała zdać dobrze maturę i dostać się na upragnione studia architektoniczne. Za mąż wyszła już w wieku 19 lat i w okresie studiów urodziła dwójkę dzieci, co nie przeszkodziło jej w nauce i obronie dyplomu. Tę twardość w dążeniu do celu i niepoddawanie się przeciwnościom przekazała później wielu bohaterkom swoich książek. Zresztą nie tylko one były wzorowane na autentycznie żyjących osobach. W audycji radiowej „Prywatnie u Joanny Chmielewskiej" z grudnia 1986 roku mówiła: Wszystkie pozostałe osoby używane przeze mnie rekrutowały się po większej części z grona moich znajomych i przyjaciół, a ja nie mam znajomych i przyjaciół, którzy by nie mieli poczucia humoru. Wyjątkiem nie jest tu słynny Lesio, książkowy oryginał i niezguła, o którym tak wspominała: Lesio twierdzi, że książka w jakiś tajemniczy, nieznany mi bliżej sposób dopomogła mu do zrobienia niesamowitej kariery. No rzeczywiście, porósł w pierze tak, że hej!.
Swoją twórczość rozpoczynała z doskoku, między innymi zajęciami. Pracowała wówczas w biurze projektowym jako architekt i stąd też doskonała znajomość atmosfery w środowisku biurowym, pełnym wzajemnych sympatii i antypatii, towarzyskich gierek i plotek. To właśnie otoczenie pojawi się potem nie raz na kartach jej kryminałów, m.in. we „Wszyscy jesteśmy podejrzani", „Lesiu"' czy „Dzikim białku".
Nie tylko bohaterowie bywali u Chmielewskiej z życia wzięci, podobnie bywało z sytuacjami wyjętymi prosto z codzienności, a następnie przepuszczonymi przez filtr talentu literackiego. Już debiutancki „Klin" opiera się na autentycznej historii awarii telefonu. Gdzieś na centrali źle podłączono wtyczki i zaczęło dochodzić do niedorzecznych pomyłek, gdy nieznane osoby dzwoniły do prywatnego mieszkania, podając w pierwszych słowach hasło „szkorbut". Pani Joanna przerobiła tę sytuację na swój sposób, tworząc fabułę, w której główna bohaterka zostaje wplątana w aferę kryminalną związaną z gangiem fałszerzy. Na kanwie powieści nakręcono potem szalenie popularną komedię kryminalną „Lekarstwo na miłość", z Andrzejem Łapickim i Kaliną Jędrusik w rolach głównych. Pisała także kryminały kierowane do najmłodszych czytelników, jak choćby seria z Janeczką i Pawełkiem, m.in. „Wielkie zasługi" czy „Dwie trzecie sukcesu". Sama uważała ten nurt swojej twórczości za najbardziej udany. Nie miała zresztą do własnych dzieł zbytniego nabożeństwa i często oburzała się, gdy bywała określana „polską Agathą Christie". Twierdziła, że u Christie wszystko jest opisane precyzyjnie jak w zegarku, podczas gdy jej książki to takie „fiu bździu".
Na początku lat 70. zrezygnowała z pracy zgodnej z wykształceniem i oddała się całkowicie pisarstwu. I choć dzieła napisane w tym okresie były nadal szalenie zabawne i cieszyły się dużym zainteresowaniem odbiorców, to jednak krytycy uznawali, że najwybitniejsze powieści autorki pochodzą z wcześniejszego okresu, gdy miała większy kontakt ze zwykłą pracą zawodową i na co dzień słuchała o zwyczajnych problemach i przeżyciach swoich biurowych znajomych. Mówiono, że jej humor jest głównie sytuacyjny, a najlepsze scenariusze sytuacyjne pisze samo życie.

Chmielewska za jedno ze swoich miejsc na ziemi uznawała Danię, gdzie często podróżowała. Umieściła tam też akcję kilku kryminałów, np. „Wszystko czerwone” lub „Kocie worki”. Poza granicami Polski najbardziej jednak kochano ją w dawnym Związku Radzieckim, gdzie ukazało się ponad 8 milionów egzemplarzy jej książek, a na kanwie „Całego zdania nieboszczyka” nakręcono nawet 10-odcinkowy serial telewizyjny. Po jej śmierci w roku 2013, to właśnie z Rosji pochodziło gros kondolencji zamieszczonych na stronie internetowej autorki. W ojczyźnie Puszkina powstał nawet termin „chmielewszczyzna” na opowiadanie niesamowitych historii, które rzekomo przydarzyły się komuś spośród naszych znajomych. Ogółem jej powieści były tłumaczone na języki obce ponad 100 razy.
Do końca życia była aktywna literacko, mimo choroby, która w ostatnich miesiącach przykuła ją niemal do łóżka. Skarżyła się wówczas, pytając, po co jej taki duży dom, skoro ma problem nawet z tym, aby dojść do drzwi. Została pochowana 14 października 2013 roku na Cmentarzu Powązkowskim w Warszawie.
Powieści autorki są jednak ciągle żywe. Dobitnie świadczą o tym choćby statystyki ich pobierania z wypożyczalni online DZdN GBPiZS. Znaleźć tam można wybitne interpretacje powieści Chmielewskiej, czytane choćby przez Irenę Kwiatkowską, Darię Trafankowską czy Włodzimierza Nowakowskiego. Warto sięgać po nie ot tak, dla relaksu albo podniesienia na duchu, gdy nas samych życie nie rozpieszcza. Wyobraźmy sobie przy lekturze, jak Pani Joanna uśmiecha się do nas z góry, mówiąc: Skoro mam hak, to niech na nim coś wisi. Co mi się będzie hak marnował.

Skołowani” – komedia pozytywnie romantyczna.

Źródło: Fundacja AVALON

Zobacz zwiastun i plakat filmu z gwiazdorską obsadą
https://youtu.be/M7CIy2JABpw

Agnieszka Grochowska i Michał Czernecki w opowieści o miłości, która odmieni największego kłamcę – zwiastun filmu „Skołowani” już dostępny w sieci. W pozostałych rolach Marianna Zydek, Gabriela Muskała, Marcin Perchuć, Bartłomiej Kotschedoff, Jerzy Bończak, Maria Pakulnis, Mikołaj Grabowski i Krzysztof Materna. „Skołowani” to debiut reżyserski Jana Macierewicza. Film w kinach już od 14 kwietnia.

O filmie
Maks to niepoprawny kobieciarz, a zarazem notoryczny kłamca. Gdy Anna, młoda i atrakcyjna kobieta, bierze go za niepełnosprawnego, Maks brnie w kłamstwo, licząc na kolejny łatwy podryw. Anna ma jednak inny plan – przedstawia go swojej starszej siostrze, Julii, która porusza się na wózku. Niespodziewanie, cynicznie nastawionego do świata Maksa i pełną energii Julię zaczyna łączyć coś więcej, ale… kłamstwo jako fundament relacji? Czy ta miłość ma szansę?
Ta historia ma coś, co lubię w filmach, jest zabawna, ale momentami wzruszająca, opowiada o ważnych sprawach i dość głęboko wchodzi w bohaterów, nie tracąc komicznego spojrzenia na życie. Znalezienie się w skórze kogoś, kto myśli inaczej, kto łamie stereotyp, przyjęte myślenie i daje z siebie naprawdę dużo, to było bardzo fajne.
Agnieszka Grochowska o roli Julii
Michał Czernecki gra rolę notorycznego kłamcy, który zrobi wszystko, by poderwać kolejną kobietę.
Lubię Maxa za jego poczucie humoru, za jego niedoskonałość i kruchość, maskowaną pozorną pewnością siebie. To bardzo wdzięczny do grania bohater. Lubię też to, że się nigdy nie poddaje, nawet jeśli w nie do końca słusznych sprawach…
Michał Czarnecki o swojej postaci
W „Skołowanych" występują również Marianna Zydek, Gabriela Muskała, Marcin Perchuć, Bartłomiej Kotschedoff, Jerzy Bończak, Maria Pakulnis, Mikołaj Grabowski i Krzysztof Materna.
Patronat Fundacji Avalon
Patronat społeczny nad filmem objęła Fundacja Avalon, która działa na rzecz osób z niepełnosprawnością i chorych, będąc organizacją pozarządową non-profit i posiadając status Organizacji Pożytku Publicznego.
Film „Skołowani" jest fabularną opowieścią, która przez pryzmat niepełnosprawności i poprzez charakterystyczne dla konwencji środki ma ambicję przekazać uniwersalne prawdy o ludzkich emocjach, uczuciach i charakterach. Wypadek i niepełnosprawność są bardzo indywidualnym doświadczeniem, a ludzie, którzy doświadczają niepełnosprawności, są grupą zróżnicowaną pod niemal każdym względem. Trzeba przyznać, że ekipa filmowa zadbała o szczegóły i postać Julii jest bardzo wiarygodna.
Helena Szczuka, kierownik Działu Komunikacji i Promocji Fundacji Avalon
„Skołowani" to debiut reżyserski Jana Macierewicza. Autorką scenariusza jest Agata K. Koschmieder, producentem filmu – ATM Grupa, a za dystrybucję odpowiada NEXT FILM. „Skołowani" na ekrany kin trafią 14 kwietnia.

Rada Matki dla żonatego syna

Autor: Piotrek Kalbarczyk, źródło: portal znajomi nasza klasa

Synu, pamiętaj, że Cię kocham i wszystkie moje natrętne rady są jednym ze sposobów wyrażenia mojej miłości.
Nie oczekuj, że Twoja Żona będzie Cię traktować tak jak ja, To się nigdy nie stanie, ona cię nie urodziła.
Własne skarpety zawsze pierz sam, tylko pralka może to zrobić za Ciebie. Kropka.
Zmieniaj swoją szczoteczkę do zębów raz w miesiącu.
Nigdy nie mów żonie: "Mama tak robiła!"
Zapomnij na zawsze o tym, że "mama zrobiła to lepiej"!
Nie narzekaj na swoją żonę. To Ty wybrałeś!

Nie mów żonie o swoich poprzednich związkach, o swojej przeszłości. upieraj się, że wszystko zapomniałeś!
Przechowuj w telefonie tylko "bezpieczne" informacje, wszystko inne trzymaj w głowie, trenuj pamięć.
Zawsze chwal jedzenie, które gotuje twoja żona.
Nigdy nie mów żonie o naszych dawnych kłótniach z ojcem, to było dawno temu i nie jest to niczyja sprawa.
Jeśli zachoruję, odwiedzaj mnie raz w tygodniu, to dla mnie ważne, proszę żebyś zabrał po drodze kilka czekoladowych eklerków...
Gdy zapytam Cię o ustawienia telefonu, nie denerwuj się! Pamiętaj, że to ja uczyłam Cię sikać do nocnika
Pamiętaj, najważniejszą kobietą w twoim życiu jest teraz twoja żona.
Jeśli zapyta cię, czy ta sukienka sprawia, że wygląda grubo, zawsze mów: "Nie ma mowy, chyba schudłaś!".
Jeśli żona poprosi Cię o coś typu (remont, samochód, wycieczka, rower treningowy, odkurzacz, robot itp.) zawsze zgadzaj się z trzecim razem.
Kobieta po raz pierwszy myśli głośno, drugi raz zastanawia, czy tego potrzebuje czy nie, a jeśli mówi to trzeci raz, to zdecydowanie tego potrzebuje.
Za trzecim razem powiedz tak!
Nie pomyl się w obliczeniach.
Jeśli zrobisz to wcześniej, ona być może już zmieniła zdanie, jeśli zrobisz to później, to już będzie obrażona...
Kwiaty, słodycze i bielizna to standard, żona nie powinna o to prosić!
Jeśli to ja poproszę cię o zrobienie czegoś, zrób to za pierwszym razem, możesz być spokojny, trzy razy się zastanawiam, zanim poproszę.
Nigdy nie krytykuj rodziców swojej żony, pamiętaj, że to oni wychowali kobietę, którą ty wybrałeś.
Rozwijaj się, czytaj książki, słuchaj wykładów, chodź na szkolenia, rób kursy.
Spędzaj sześć wieczorów z rodziną i jeden z przyjaciółmi, jest to niezbędne dla równowagi psychicznej.
Nigdy nie odwiedzaj nikogo z pustymi rękami, to jest brak szacunku
Zawsze składaj życzenia żonie kiedy pojawią się ważne daty, plus dzień waszego ślubu i dzień, w którym ją poznałeś. Dla kobiet jest to ważne.
Zanim otworzysz drzwi do domu, uśmiechnij się!
Pamiętaj, że dla swojej żony i dzieci jesteś barometrem spokoju i wiarygodności.

Pechowy marzec dla pasażerów "linii otwockiej".

Żródło: Informator Otwock-Uzdrowisko 1925)
#historiaotwocka

Wszyscy dojeżdżający do pracy w Warszawie, doskonale wiedzą, z jakimi opóźnieniami trzeba się liczyć, gdy na torach dojdzie do awarii lub wypadku. Nie inaczej było w przeszłości.

5 marca 1932 roku, na stacji PKP w Otwocku około godziny 1.30 w nocy parowóz i dwa wagony osobowe pociągu relacji Warszawa-Lublin zjechały z toru głównego na ślepy. Parowóz wbił się w nasyp, a wagony wywróciły. Przerwa w ruchu trwała do godziny piątej. W dwie godziny później na stacji w Celestynowie zwrotniczy przestawił zwrotnicę w

momencie przejazdu przez nią pociągu. Cztery ostatnie wagony odczepiły się i wjechały na boczny tor.

Zła passa na "linii otwockiej" trwała jednak nadal. Zaledwie kilka dni później w wyniku źle ustawionej zwrotnicy pociąg osobowy wjechał na boczny tor. Działo się to na wysokości przejazdu przy dawnym pensjonacie Górewicza. Lokomotywa i dwa wagony wywróciły się i zatarasowały tor główny.

manewrujący parowóz na stacji w Otwocku. (Informator Otwock-Uzdrowisko 1925)

Nie narzekaj…

Autorstwo nieznane, źródło: Zaczerpnięte z Internetu

Nie narzekaj na bałagan po imprezie,
bo to znaczy, że masz przyjaciół…
Nie narzekaj, że płacisz podatki bo to znaczy, że masz zatrudnienie…
Nie narzekaj na trawnik który musisz skosić,
bo to znaczy, że masz dom…
Nie narzekaj, że masz za ciasne spodnie, bo to znaczy, że masz co jeść…
Nie narzekaj na rachunek za ogrzewanie, bo to znaczy, że miałeś w zimie ciepło…
Nie narzekaj na stos ubrań do prania,
bo to znaczy, że twoja rodzina jest blisko…
Nie narzekaj na budzik który odezwał się tego ranka, bo to znaczy, że żyjesz…

KULINARIA

Karol Okrasa i Kuchnia Lidia polecają

Żurek chrzanowy z kiełbasą

Wielkanocne śniadanie smakuje najlepiej, kiedy rozpoczyna je domowy żurek z suszonymi grzybami i kiełbasą.

Składniki:
- zakwas z mąki żytniej – 500 ml
- bulion warzywny z grzybami – 500 ml
- cebula – 1 szt.
- kiełbasa śląska lub biała – 500 g
- suszony majeranek – 2 łyżki
- chrzan tarty – 4 łyżeczki
- czosnek – 2 ząbki
- śmietanka UHT 30% – 150 ml
- cukier – 1 szczypta
- natka pietruszki
- olej
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania
Krok 1: Gotujemy bulion
Suszone grzyby namaczamy przez ok. 30 minut. Włoszczyznę obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Warzywa przekładamy do garnka razem z przyprawami. Dodajemy suszone grzyby razem z wodą, w której się moczyły. Następnie wlewamy tyle wody, aby przykryła warzywa w całości. Bulion gotujemy na wolnym ogniu. Następnie bulion odcedzamy.

Krok 2: Gotujemy żurek
Ugotowane w bulionie grzyby kroimy w cienkie paski, a cebulę w kostkę. Całość podsmażamy na odrobinie oleju i przekładamy do garnka. Kiełbasę kroimy w plastry i smażymy na tej samej patelni. Usmażoną kiełbasę również przekładamy do garnka. Dolewamy bulion oraz zakwas i gotujemy żurek.

Krok 3: Doprawiamy żurek
Żurek doprawiamy solą, pieprzem i roztartym w dłoniach majerankiem. Gdy zupa się zagotuje, dodajemy śmietankę i chrzan. Żurek doprawiamy do smaku solą i pieprzem, a pod koniec gotowania cukrem. Przed podaniem dekorujemy natką pietruszki.

Kurczak w sosie pieczarkowym z estragonem

Pyszny sos pieczarkowy z dodatkiem białego wina sprawi, że kurczak będzie smakował tak dobrze, jak nigdy dotąd.

Składniki
- 3 piersi kurczaka
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 cebule
- 250 g pieczarek
- 200 ml białego wina
- 400 ml bulionu drobiowego
- 200 ml śmietany 30%
- 2 łyżki musztardy
- 2 łyżeczki suszonego estragonu
- sól
- pieprz

Przygotowanie
Na dużej patelni rozgrzewamy oliwę, a następnie podsmażamy z dwóch stron pokrojone na mniejsze kawałki piersi kurczaka. Mięso przekładamy na talerz.
Na tę samą patelnię wrzucamy pokrojone na plasterki pieczarki i podsmażamy, aż nabiorą brązowego koloru (w razie potrzeby dodajemy więcej oliwy). Dodajemy posiekaną cebulę i razem podsmażamy przez chwilę. Na patelnię wlewamy wino i redukujemy na dość dużym ogniu, aż na patelni pozostanie około 1/3 sosu. Dodajemy bulion, śmietanę oraz musztardę, mieszamy, doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy, aż sos zredukuje się mniej więcej o połowę.
Na patelnię ponownie wkładamy mięso, dodajemy estragon i całość gotujemy jeszcze przez mniej więcej 5 minut. Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Biała kiełbasa z suszonymi pomidorami

Suszone pomidory oraz papryka konserwowa razem z białą kiełbasą stworzą świetną kompozycję smakową! W sam raz na świąteczny stół!

Składniki
- biała kiełbasa parzona – 10 szt.
- cebula – 4 szt.
- czosnek – 4 ząbki
- koncentrat pomidorowy – 200 g
- suszone pomidory w oliwie
- papryka konserwowa – 2-4 szt.
- papryka słodka
- majeranek
- cukier
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania
KROK 1. Kiełbasę nacinamy i podsmażamy
Białą kiełbasę delikatne nacinamy z jednej strony. Patelnię rozgrzewamy z odrobiną oleju. Układamy na niej kiełbasę i smażymy z obu stron do zarumienienia.

KROK 2. Kroimy cebulę
Cebulę kroimy w piórka. Zalewę z suszonych pomidorów odlewamy i odkładamy na bok, natomiast pomidory drobno siekamy. Paprykę konserwową kroimy w paski, a czosnek w plastry.
Podsmażoną kiełbasę przekładamy na talerz.

KROK 3. Gotujemy sos
Cebulę smażymy na złoty kolor na oleju pozostałym po suszonych pomidorach. Jeśli jest go za mało – dodajemy rzepakowego. Dodajemy czosnek oraz koncentrat pomidorowy. Wlewamy odrobinę zalewy z papryki konserwowej. Dodajemy suszone pomidory. Mieszamy.

KROK 4. Doprawiamy sos
Dodajemy paprykę konserwową i całość podlewamy zalewą z papryki. Ponownie mieszamy. Doprawiamy pieprzem, cukrem, solą, majerankiem oraz słodką papryką do smaku. Chwilę dusimy.
Sos wykładamy na talerz. Kiełbaski układamy na sosie. Podajemy na gorąco z pieczywem.

Aromatyczna babka z suszonymi owocami

Przygotuj babkę z suszonymi owocami i orzechami, doprawioną aromatycznymi przyprawami – kardamonem, kolendrą i cynamonem!

Składniki

Ciasto drożdżowe
- mleko – 300 ml
- świeże drożdże – 42 g
- cukier – 200 g
- mąka – 600 g
- masło – 150 g
- jaja, rozmiar L – 3 szt.
- sól – 1 szczypta

Babka
- mielony kardamon – ¼ łyżeczki
- mielona kolendra – ¼ łyżeczki
- mielony cynamon – 2 łyżeczki
- migdały w słupkach – 100 g
- suszone morele – 75 g
- rodzynki – 75 g
- amaretto – 3 łyżki
- mąka – 1 łyżka
- tłuszcz do wysmarowania formy

Dekoracja
- cukier puder
- bita śmietana
- kompot z wiśni

Przygotuj
- formę do babki (o średnicy 22 cm)
- piekarnik rozgrzany do temperatury 180°C

Przygotowanie:
KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY ROZCZYN
Podgrzewamy 200 ml mleka. Mieszamy z pozostałym mlekiem w małej misce, tak aby ciecz miała mniej więcej temperaturę ciała. Drożdże kruszymy i rozpuszczamy w 1 łyżce cukru. Pozostawiamy pod przykryciem do wyrośnięcia na 15 minut.

KROK 2: ZAGNIATAMY CIASTO
Pozostały cukier, mąkę, sól i masło w kawałkach mieszamy w misce. Dodajemy wyrośnięte drożdże i jajka. Wszystkie składniki zagniatamy na gładkie ciasto. Podczas zagniatania dodajemy kardamon, kolendrę i 1 łyżeczkę cynamonu. Miskę przykrywamy czystą ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 1 godzinę, aż ciasto podwoi swoją objętość.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY BAKALIE
Migdały w słupkach lekko prażymy na patelni bez dodatku tłuszczu i studzimy. Morele kroimy w kostkę i mieszamy z rodzynkami i amaretto, odstawiamy. Suszone owoce mieszamy z mąką i razem ze słupkami migdałów zagniatamy z ciastem po jego wyrośnięciu. Przekładamy do wysmarowanej formy i ponownie pozostawiamy pod przykryciem na 30 minut do wyrośnięcia.

KROK 4: PIECZEMY BABKĘ
Babkę pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez ok. 50 minut. Ewentualnie pod koniec czasu pieczenia przykrywamy folią aluminiową, aby wierzch za bardzo się nie zrumienił. Wyjmujemy z piekarnika, studzimy i wyjmujemy z formy. Cukier puder mieszamy z pozostałym cynamonem, posypujemy nim babkę. Podajemy z bitą śmietaną i kompotem z wiśni.

Regionalny – z wielkopolski mazurek wielkanocny

Słodka masa orzechowa i chrupiące ciasto. Udekorowany polewą i bakaliami – to musi być idealny mazurek wielkanocny!

Składniki

Ciasto
- masło roślinne – 250 g
- żółtka – 6 szt.
- cukier – 1 szklanka
- mąka pszenna tortowa – 400 g
- mąka ziemniaczana – 1 łyżka
- proszek do pieczenia – 1 łyżeczka

Masa
- mleko – 500 ml
- żółtka – 5 szt.
- mąka pszenna tortowa – 3 łyżki
- cukier – 1 szklanka
- masło – 200 g
- orzechy włoskie – 300 g
- spirytus według uznania
- polewa czekoladowa

- bakalie

Przygotuj
- dwie blaszki o wymiarach 35 x 24 cm
- piekarnik rozgrzany do temperatury 180°C (termoobieg) lub 190°C (bez termoobiegu)

Krok 1: Przygotowujemy ciasto
Masło roślinne ucieramy z żółtkami i cukrem (dodajemy na zmianę cukier i żółtka). Mąkę pszenną, ziemniaczaną i proszek do pieczenia, przesiane wcześniej przez sito, stopniowo łączymy z ucieraną masą. Rozkładamy na dwóch równych blaszkach i wkładamy pojedynczo do piekarnika nagrzanego
do temperatury 180°C (termoobieg) lub 190°C (bez termoobiegu) na 15-18 minut.

Krok 2: Przygotowujemy masę
Odlewamy trochę zimnego mleka i w nim rozrabiamy żółtka i mąkę, do pozostałego mleka wsypujemy cukier i gotujemy. Gdy mleko jest już ciepłe, wlewamy mleko z żółtkami i mąką. Ciągle mieszając, doprowadzamy do zagotowania. Odstawiamy do wystygnięcia. Ucieramy masło, dodając ugotowany rozczyn, wsypujemy zmielone orzechy i wlewamy spirytus.

Krok 3: Przekładamy ciasto masą
Tak przygotowaną masę rozkładamy równomiernie na jednym z przygotowanych placków, drugim przykrywamy, dobrze przyciskamy. Całość polewamy polewą czekoladową i ozdabiamy dowolnymi bakaliami. Mazurek przygotowujemy na 2 lub 3 dni przed świętami. Ciasto możemy podać na szklanej prostokątnej podstawie lub desce. Od razu je kroimy, ozdabiamy barwinkiem i małymi gałązkami forsycji, mając na uwadze cały wystrój wielkanocnego stołu.

Mazurek - prosty, szybki, niebanalny

Poleca: twardyszparag.pl

Mazurek jest dla mnie kwintesencją Świąt Wielkiej Nocy. Jest to nie tylko słodki dodatek, ale także wspaniała dekoracja stołu. Każdy mazurek bowiem powinien być bogato zdobiony i przede wszystkim niemożliwie słodki!
Do ozdoby można wykorzystać niemal wszystko to, co lubimy najbardziej np. orzechy, suszone owoce lub lukier. Polecany przeze mnie mazurek jest niezwykle prosty w zrobieniu, a jego dekorowanie to świetna zabawa nie tylko dla dzieci, ale też dla całej rodziny.

Składniki (ciasto na blaszkę wielkości 15x20 cm):
- 200 g mąki pszennej (typ 550)
- 100 g zimnego masła
- 100 g cukru
- 1 jajko
- odrobina zimnej wody
- 1 słoik dobrej konfitury porzeczkowej (lub każdej innej np. figowej)

na lukier:
- 1 białko
- ok. 1,5 szklanki cukru pudru
- sok z ½ cytryny

• barwniki naturalne. Radzę wykorzystać: kurkumę, soki z jagód, buraka, marchwi, a także rozgniecione listki pietruszki lub bazylii. Wystarczy kilka kropel, żeby uzyskać miły dla oka kolor.

Wykonanie:
Mąkę połączyć z cukrem, dodać zimne masło pokrojone w kostkę. Rozcierać palcami do uzyskania konsystencji mokrego piasku. Dodać jajko i dalej wyrabiać ciasto. Jeśli ciasto się kruszy, dodać odrobinę zimnej wody - ciasto powinno być w miarę zwarte, ale nie powinno kleić się do rąk. Uformować kulę z ciasta, owinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut.
Schłodzone ciasto rozwałkować na blacie posypanym mąką. Wyłożyć nim formę posmarowaną masłem. Nakłuć widelcem, aby uniknąć wzrastania ciasta. Piec w temperaturze 200 stopni (termoobieg) przez około 20-25 minut.

Jeśli chcecie zrobić piękne ozdoby np. warkocze z ciasta, można je przygotować oddzielnie i przykleić do ciasta lukrem. Oczywiście można przykleić je przed pieczeniem i upiec razem. Po ostudzeniu ciasta na całą powierzchnię wyłożyć gęstą konfiturę z porzeczki.
Przygotowanie lukru nie zajmie wiele czasu. Umieszczamy w misce białko, dodajemy 1 szklankę cukru pudru i ucieramy (nie ubijamy) na gładką masę. Stopniowo dodajemy resztę cukru. Masa powinna być gładka i gęsta.
Wykładamy wierzch mazurka białą masą lukrową. Pozostały lukier (np. zabarwiony) wykorzystujemy do ozdobienia mazurka według własnego uznania.
Wesołych Świąt!

Faszerowane jajka – wielkanocne

Źródło babyboom.pl

Nie wyobrażamy sobie Wielkanocy bez jajek. Ów symbol narodzin i nowego życia, w wersji wielkanocnej, to nie tylko pisanki i kraszanki w koszyczku ze święconką, ale i jaja ze świątecznego stołu, faszerowane na dziesiątki sposób.
Jaja gotujemy na twardo, oddzielamy żółtka od białek. Białka układamy na półmisku - może na liściach sałaty? Żółtka wrzucamy do miseczki. A potem? Potem komponujemy z nich farsz, czyli kulinarnie szalejemy, bowiem wachlarz możliwości jest ogromny, a i nasza

inwencja twórcza w tym zakresie bywa doprawdy imponująca. Uwielbiamy prostotę tej potrawy i mnogość wariantów oraz to, że nigdy nie wychodzą takie same. Zawsze posypujmy je posiekanym szczypiorkiem, nie żałujemy też natki i koperku – powinny być zielone. Przecież to potrawa na wiosnę.Zazwyczaj na świątecznym stole pojawia się ich kilka rodzajów.
Jaja faszerowane pastami: z pieczarek, tuńczyka, łososia i zielonego groszku, czyli do wyboru, do koloru. Polecamy! Oto kilka przepisów:

Jajka z pieczarkami - szybko, łatwo i smacznie!

Składniki:
8 jajek,
4 duże pieczarki,
2 ząbki czosnku,
ok. 2 łyżeczki śmietany,
1 łyżka oliwy z oliwek,
4 łyżki majonezu,
2 łyżeczki chrzanu,
posiekana dymka lub szczypiorek,
garść posiekanej natki pietruszki. J

Przygotowanie:
Jajka gotujemy na twardo, studzimy i obieramy. Kroimy je na pół, żółtka wyjmujemy do dwóch misek i rozgniatamy. Białka układamy na talerzu.Pieczarki ścieramy na grubych oczkach i przesmażamy na oliwie ze startym czosnkiem, aż odparuje woda. Gdy ostygną, łączymy je z żółtkami. Dodajemy: natkę z pietruszki, śmietanę, majonez oraz sól i pieprz (majonezu i śmietany dodajemy w takiej ilości, aby farsz się połączył). Farsz nakładamy na połówki jajek, dekorujemy sosem (majonez i chrzan dokładnie mieszamy). Podajemy na posiekanym szczypiorku lub dymce z pieczywem.

Jajka faszerowane tuńczykiem

- ich przygotowanie, choć banalnie proste, może być świetną zabawą dla całej rodziny.

Składniki:
6 jajek,
puszka tuńczyka,
sól,
pieprz,
3 łyżki majonezu,
posiekany szczypiorek lub natka pietruszki.

Przygotowanie:
Ugotowane na twardo jajka obieramy ze skorupki i kroimy na pół. Żółtka mieszamy z tuńczykiem z puszki i dodajemy trochę majonezu oraz sól i pieprz, dodaję zieleninę. Gotowe!

Jaja faszerowane pastą z zielonego groszku.

Składniki:
6 jajek,
opakowanie mrożonego groszku,
50 g miękkiego masła,
łyżeczka soli,
2 łyżki gęstej, tłustej śmietany ewentualnie garść startego sera typu gruyere lub parmezan (na zdjęciu w wersji w waflowych skorupkach).

Przygotowanie
Jajka gotujemy, przekrawamy na pół i wyjmujemy żółtka. Groszek gotujemy w osolonej wodzie. Odcedzamy, studzimy i miksujemy z masłem i żółtkami. Dodajemy śmietanę i ewentualnie ser. Doprawiamy do smaku.

Jajka z łososiem

Składniki:
6 jaj ugotowanych na twardo,
100 g wędzonego łososia,
2 ogórki konserwowe,
2 łyżki posiekanego koperku,
sól,
pieprz,
sok z cytryny,
1-2 łyżki majonezu

do dekoracji:
plastry łososia, oliwki, szczypior, koperek, kapary, świeży ogórek, rzodkiewka, itp.

Przygotowanie:
Jajka obieramy ze skorupek, kroimy na pół i ostrożnie wyjmujemy żółtka. Połówki białek układamy na półmisku. Żółtka przekładamy do miski i mieszamy je z drobno posiekanymi ogórkami, koperkiem i łososiem, którego skrapiamy sokiem z cytryny. Dodajemy sól i pierz, majonez i wszystko dokładnie mieszamy. Nakładamy powstałą masę do białek. Dekorujemy.

Życzymy Smacznego!