

Stowarzyszenie

TECZA



TECZOWA GAZETKA
nr 2/2024 – Marzec - kwiecień



Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2024

Od Redakcji

Za oknami już wiosna. Drzewa i krzewy budzą się z zimowego snu. A wszystko to odbywa się przy śpiewie ptaków. Słońce wstaje coraz wcześniej i zaczyna nas dogrzewać. Z pewnością mamy za sobą wiosenne przesilenie i czujemy się na tyle dobrze, że możemy oddać się świątecznym porządkom. Święta zbliżają się coraz szybciej i niewiele czasu pozostało na przygotowanie naszych domostw.

Kiedy uda się Wam uporać ze sprzątaniami, praniem, to zachęcam do lektury kolejnego numeru Tęczowej Gazetki.

W numerze znajdziecie między innymi wielkanocne przepisy na świąteczne potrawy i przysmaki.

Oprócz tematyki świątecznej przedstawiamy szereg informacji z różnych dziedzin życia.

Niestety, ten numer powstał bez Waszego udziału. A szkoda, bo z pewnością każdy z Was ma coś do przekazania czytelnikom Gazetki. Mam nadzieję że w kolejnym numerze znajdą się materiały pochodzące nie tylko od redakcji.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiejnocy życzymy wszystkim naszym Czytelnikom i Sympatykom ciepłej i rodzinnej atmosfery przy świątecznym stole. Niech te święta wniosą do Waszych serc wiosenną radość i świeżość, pogodę ducha, spokój, ciepło i nadzieję.

Redakcja

Spis treści

INFORMACJE	4
AKTYWNY SAMORZĄD” W 2024 ROKU	4
NA CO MOŻNA DOSTAĆ DOFINANSOWANIE Z PFRON W ROKU 2024	4
ŚWIADCZENIE DLA OSÓB WYMAGAJĄCYCH WSPARCIA	7
ZWIĘKSZONY PRÓG PRZY ŚWIADCZENIU UZUPELNIAJĄCYM	9
CO DALEJ Z RENTĄ SOCJALNĄ	10
SPOTKANIE Z PROTESTUJĄCYMI	10
KOMISJA SEJMOWA	11
DOSTĘPNA GINEKOLOGIA	11
ZDROWIE	13
WARSZAWA: BEZPŁATNE WARSZTATY DLA RODZINNYCH OPIEKUNÓW OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI 13	
ŚWIĘTY WALENTY, PATRON NIE TYLKO ZAKOCHANYCH	14
NEUROLOGI LECZĄ CORAZ WIĘCEJ PRZYPADKÓW CHOROBY MÓZGU!	16
CIEKAWOSTKI	19
INTELIGENTNY ZAMEK DO DRZWI NUKI - NOWA ERA BEZPIECZEŃSTWA I WYGODY	19
"SAMOWAREK"	21
„MŁOTEK"	21
CZYM JEST AMERYKAŃSKI "FORT PIONTEK"	25
WYPAD NA PODLASIE	27
ŚWIĄTYNIA WANG	31
TO BAJKOWE MIASTO LEŻY OK. 20 KM OD MORZA BAŁTYCKIEGO	34
KULINARIA	37
PRZEPISY NA WIELKANOC	37
<i>Krucze zajączki maślane</i>	37
<i>Wielkanocna baba drożdżowa</i>	38
<i>Mazurek migdałowo-kajmakowy</i>	39
<i>Jajko pieczone w awokado</i>	40
<i>Domowa pieczeń z szynki, z cebulą żurawinami i zielonym groszkiem</i>	41
<i>Żurek babci</i>	42
<i>Schab pieczony</i>	43

INFORMACJE

Aktywny samorząd” w 2024 roku

Źródło: <https://pfron.org.pl/>

Zarząd Funduszu przyjął dokument pod nazwą Kierunki działań oraz warunki brzegowe obowiązujące realizatorów programu „Aktywny samorząd” w 2024 roku.

Także w tym roku wnioski o dofinansowanie będziemy rejestrować przez Internet, w Systemie Obsługi Wsparcia (SOW). Dzięki temu wniosek złożysz bez straty czasu, wychodzenia z domu, bez kolejek i bez barier.

Jeśli jesteś zainteresowany/zainteresowana uzyskaniem wsparcia, to w ramach SOW możesz skorzystać z różnych form pomocy przy złożeniu wniosku. Są to:

- kreator ułatwiający wnioskowanie o środki,
- infolinia,
- mobilny asystent,
- pracownik PFRON w punkcie informacyjnym SOW. Takie punkty są zlokalizowane w oddziałach PFRON.

Wniosek o dofinansowanie możesz złożyć elektronicznie w SOW (<https://sow.pfron.org.pl/>) już od 1 marca.

Wnioski przyjmujemy do 31 sierpnia 2024 roku.

Na co można dostać dofinansowanie z PFRON w roku 2024

Źródło: PFRON

PFRON, czyli Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, oferuje dofinansowania przy zakupie urządzeń oraz usług, które Ułatwiają Życie Osób Niepełnosprawnych. **Na co można dostać dofinansowanie z PFRON w roku 2024?** Lista form wsparcia jest długa i obejmuje między innymi pomoc w **likwidacji barier technicznych oraz architektonicznych**. Oznacza to, że ze środków PFRON`u, jakimi dysponują urzędy MOPS, GOPS, MOPR i PCPR **można w swoim miejscu zamieszkania częściowo sfinansować zakup windy schodowej, [krzesła schodowego](#), platformy czy schodolazu bądź [windy pionowej](#).**

Zakres wsparcia, jakie oferuje PFRON, jest szeroki i zróżnicowany. **Osoby niepełnosprawne w roku 2024 mogą uzyskać dofinansowanie do zakupu windy schodowej, do laptopa, prawa jazdy, protez, edukacji, rehabilitacji** i wielu innych towarów oraz usług. Formy wsparcia zostały przyporządkowane odpowiednio do rodzaju orzeczenia o niepełnosprawności - stopień lekki, dawniej grupa III, stopień umiarkowany, dawniej grupa II, stopień znaczny, dawniej grupa I oraz orzeczenie o niepełnosprawności dla osób do 16 roku życia. **Sprawdź poniższą listę, przekonaj się, na co możesz uzyskać dofinansowanie z PFRON`u**, złóż wniosek i pozwól sobie na wyższy komfort codziennego życia.

Przyznawane przez PFRON dofinansowanie w 2024 roku obejmuje:

Pomoc poszkodowanym w wyniku żywiołu - choroby zakaźne (gr III, II, I, osoby do 16 r.ż.) - w momencie, gdy nastąpi sytuacja kryzysowa, spowodowana chorobami

zakaźnymi, w wyniku której osoby regularnie korzystające ze wsparcia placówek rehabilitacyjnych, nie mogą w nich przebywać, [dofinansowanie PFRON](#) może zostać przyznane na koszty związane z zapewnieniem tej opieki w domu. Za taką sytuację uznaje się między innymi wystąpienie zagrożenia epidemicznego oraz stanu epidemii związanych z wirusem SARS-CoV-2.

Oprzeżdowanie samochodu - dysfunkcja narządu ruchu (gr II, I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie przyznawane jest na sprzęt oraz urządzenia (koszty zakupu oraz montażu), które ułatwiają prowadzenie auta przez osobę niepełnosprawną lub ułatwiają przewóz osoby niepełnosprawnej.

Oprzeżdowanie samochodu - dysfunkcja narządu słuchu (gr II, I) - j.w. z uwzględnieniem, iż takie oprzeżdowanie jest odpowiednio dostosowane do potrzeb wynikających z rodzaju niepełnosprawności - wyposażenie, technologie, sprzęty i urządzenia - także mobilne, komunikatory, tablety z odpowiednim oprogramowaniem, sygnalizatory, aplikacje. Dofinansowanie PFRON w tym przypadku nie obejmuje aparatów słuchowych.

Prawo jazdy (gr II, I) - dofinansowane mogą zostać koszty kursu, egzaminów i dodatkowe, związane z tym opłaty, z wyłączeniem kosztów uzyskania zaświadczeń lekarskich.

Sprzeżd elektroniczny (gr II, I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie obejmuje komputer stacjonarny lub laptop dla osoby niepełnosprawnej oraz/lub urządzenia, które z nim współpracują, oprogramowanie, które pozwala ograniczyć skutki niepełnosprawności, w tym także urządzenia brajlowskie.

Sprzeżd elektroniczny - szkolenia (gr II, I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie przyznawane jest w zakresie kosztów szkolenia z użytkowania sprzętu elektronicznego oraz oprogramowania, które zostały zakupione w ramach programu "Aktywny samorząd".

Sprzeżd elektroniczny - serwis (gr I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie obejmuje koszty utrzymania sprzętów elektronicznych w pozwalającym na użytkowanie stanie technicznym.

Wózek inwalidzki o napędzie elektrycznym (gr I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie PFRON w roku 2024 przyznawane jest na wózek inwalidzki (oraz jego wyposażenie, również dodatkowe), który posiada napęd elektryczny i akumulatory, przeznaczony do poruszania się w pomieszczeniach oraz na zewnątrz.

Wózek inwalidzki lub skuter - serwis (gr I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie może zostać przyznane na zakup części zamiennych, akumulatorów, wyposażenia, naprawę, remont, przegląd techniczny, konserwację i renowację.

Proteza kończyny (gr II, I) - dofinansowanie obejmuje protezę górną oraz protezę dolną, bardzo dobrej jakości, spełniającą określone warunki.

Proteza kończyny - serwis (gr III, II, I) - dofinansowanie obejmuje serwis protezy ręki lub nogi, w której wyróżnia się nowoczesne rozwiązania techniczne.

Skuter inwalidzki o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowanie elektryczne do wózka ręcznego (gr I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie przyznawane jest na zakup skutera cztero- lub trzykołowego, pełniącego funkcję wózka inwalidzkiego.

Opieka dla osoby zależnej (gr II, I) - PFRON przyznaje dofinansowanie kosztów, jakie rodzice lub opiekunowie ponoszą ze względu na opiekę nad dzieckiem korzystającym ze żłobka, przedszkola, czy innej formy tego typu opieki. Dofinansowanie ma stanowić pomoc w zapewnieniu opieki dla osoby zależnej, dzięki któremu rodzic lub opiekun utrzyma aktywność zawodową.

Edukacja (gr III, II, I) - dofinansowanie przyznawane jest na koszty nauki związanej z uzyskaniem wyższego wykształcenia, czy związane z przeprowadzeniem przewodu doktorskiego.

Turnusy rehabilitacyjne (gr III, II, I, osoby do 16 r.ż.) - PFRON udziela dofinansowania na turnusy, pozwalające na nawiązywanie kontaktów z otoczeniem, doskonalenie samodzielności czy stymulujące rozwój osobisty osób niepełnosprawnych.

Sprzęt rehabilitacyjny (gr III, II, I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie obejmuje koszty zakupu sprzętów rehabilitacyjnych - przyrządów i urządzeń zaleconych przez lekarza, niepodlegających ubezpieczeniu NFZ, które mają za zadanie wesprzeć funkcjonowanie oraz rehabilitację osób niepełnosprawnych w warunkach domowych.

Przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze (gr III, II, I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie może zostać przyznane na przyrządy, które ułatwiają oraz pozwalają na samodzielne funkcjonowanie osób niepełnosprawnych, np. proteza, kula, wózek inwalidzki, wsparcie optyczne, aparat słuchowy, cewnik.

Likwidacja barier architektonicznych (gr III, II, I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie PFRON w latach 2023 / 2024 roku obejmuje likwidację utrudnień w budynkach i ich najbliższej okolicy, ze względu na które możliwość przemieszczania się osób niepełnosprawnych jest ograniczona.

Likwidacja barier w komunikowaniu się (gr III, II, I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie może zostać przyznane na likwidację ograniczeń, ze względu na które osoba niepełnosprawna nie ma możliwości porozumiewania się, przekazywania informacji.

Likwidacja barier technicznych (gr III, II, I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie obejmuje koszty przeznaczone na likwidację przeszkód w postaci niewystępowania lub występowania, ale niedostosowanych przedmiotów czy urządzeń, odpowiednich do rodzaju niepełnosprawności.

Usługi tłumacza języka migowego lub tłumacza przewodnika (gr III, II, I, osoby do 16 r.ż.) - dofinansowanie takich usług przewidziane jest dla osób, które potrzebują tego typu pomocy, by móc samodzielnie funkcjonować.

Rozpoczęcie działalności gospodarczej, rolniczej lub wniesienie wkładu do spółdzielni socjalnej (gr III, II, I) - dofinansowanie może być przyznane zarówno w przypadku, gdy samozatrudnienie będzie miało miejsce po raz pierwszy, jak przy ponownym podjęciu działalności.

Oprocentowanie kredytu bankowego (gr III, II, I) - PFRON może przyznać dofinansowanie spłaty odsetek kredytu zaciągniętego na rzecz prowadzenia własnej działalności gospodarczej lub gospodarstwa rolnego.

Szkolenie organizowane przez PUP (gr III, II, I) - dofinansowanie obejmuje koszty szkoleń realizowanych w celu zdobycia lub podniesienia kwalifikacji zawodowych.

Pokonaj bariery architektoniczne w swoim domu z PFRON i Windy Schodowe
Na liście produktów i usług, na jakie można dostać dofinansowanie z PFRON w 2024 roku, tuż obok dofinansowania do laptopa czy rozwiązań, pozwalających posiadać samochód osobie niepełnosprawnej oraz wielu innych, istotnych rozwiązań, znajduje się "Likwidacja barier architektonicznych". W ramach tej formy wsparcia **osoba niepełnosprawna może ubiegać się o dofinansowanie do windy schodowej, platformy schodowej, podnośnika pionowego lub schodolazu** - urządzenia te dostępne są w [naszej ofercie](#). Pozwalają one w taki sposób dostosowywać domy czy miejsca publiczne do potrzeb osób niepełnosprawnych, by mogły one swobodnie pokonywać schody i wygodnie poruszać się między poziomami budynku.

Warto wiedzieć, że na zakup i montaż **krzesełek schodowych oraz innych urządzeń do transportu osób niepełnosprawnych można również otrzymać dofinansowanie z PeFRON'u**. W tym celu trzeba się udać do miejscowego urzędu PCPR, MOPR, GOPS lub MOPS (najczęściej przy urzędzie powiatu lub miasta) i tam zapytać o dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych dla osoby niepełnosprawnej.

Świadczenie dla osób wymagających wsparcia

Autor: Katarzyna Wójcik, źródło: Sześciopunkt

Najpierw niepełnosprawni powinni wystąpić o ustalenie tzw. poziomu potrzeby wsparcia, a potem zdecydować, czy warto przejść na nowe świadczenie z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Świadczenie wspierające jest nową formą pomocy, o którą mogą się ubiegać pełnoletnie osoby z niepełnosprawnościami. Jest to rozwiązanie skierowane bezpośrednio do nich, nie do ich opiekunów. To osoba z niepełnosprawnością ma decydować, jak wykorzysta wypłacone środki.

Świadczenie wspierające przysługuje bez względu na dochody. Prawo do niego uzależnione jest od uzyskania przez osobę z niepełnosprawnością decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia.

Od 70 do 100 punktów

Aby otrzymać świadczenie, trzeba będzie uzyskać od 70 do 100 punktów. Wniosek o wydanie takiej decyzji można złożyć do Wojewódzkiego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności od początku stycznia. Dwóch specjalistów ustali, jak dużego wsparcia wymaga osoba z niepełnosprawnościami.

Od oceny m.in. pedagoga, doradcy zawodowego czy pracownika socjalnego zależeć będzie, czy otrzyma ona niespełna 700 zł, czy blisko 3,5 tys. zł miesięcznie. Sumy, które można uzyskać, są bowiem bardzo zróżnicowane. Kwota świadczenia wynosi od 40 proc. renty socjalnej (po ustaleniu potrzeby wsparcia między 70 a 74 punktów) aż do 220 proc. renty socjalnej (odpowiednio od 95 do 100 punktów).

Od stycznia 2024 r. nowe świadczenie ma być dostępne dla wymagających największego wsparcia innych osób (ocenionego na poziomie od 87 do 100 punktów). W kolejnych latach o środki będą mogły ubiegać się osoby, które pomocy innych potrzebują nieco mniej. Nie dotyczy to jednak niepełnosprawnych, których opiekunom co najmniej 1 stycznia 2024 r. lub później będzie przysługiwało dotychczasowe świadczenie pielęgnacyjne, specjalny zasiłek opiekuńczy, zasiłek dla opiekuna lub świadczenie pielęgnacyjne na nowych zasadach. Jeśli otrzymają świadczenie wspierające, ich bliscy nie będą jednak mogli otrzymywać dotychczasowych świadczeń.

Co korzystniejsze

Eksperci przestrzegają przed zbyt pochopną rezygnacją ze świadczenia pielęgnacyjnego na rzecz nowego świadczenia wspierającego.

- Nie wiemy, jak będzie oceniana potrzeba wsparcia, od której zależy wysokość świadczenia. Może się okazać, że zamiast świadczenia pielęgnacyjnego, zbliżonego do pensji minimalnej, na konto rodziny wpłynie 700 zł - mówi dr Bartłomiej Mazurkiewicz, radca prawny.

Dlatego, po uzyskaniu decyzji o poziomie wsparcia i liczbie punktów, lepiej zastanowić się, co będzie bardziej opłacalne dla rodziny. Można wówczas nie składać wniosku o nowe świadczenie.

- Jeśli osoba z niepełnosprawnościami zdecyduje się wystąpić o nowe świadczenie, na jej bliskich wciąż będzie ciążył obowiązek opieki. Nie otrzymają oni jednak z tego tytułu żadnego wynagrodzenia. A opieka wciąż będzie uniemożliwiać lub znacznie ograniczać ich możliwości zarobkowe. Upodmiotawia się osoby z niepełnosprawnościami kosztem ich opiekunów, najczęściej matek - podkreśla Alicja Loranc z Fundacji Po Mojemu w Krakowie. Ekspertka przestrzega też, że najwyższe świadczenie otrzymają jedynie ludzie z najcięższymi niepełnosprawnościami sprzężonymi.

- Osoba z niepełnosprawnością intelektualną, całkowicie zależna od drugiej osoby, z trudnościami w zachowaniu i regulowaniu emocji nie ma szans na najwyższy poziom wsparcia - podkreśla Alicja Loranc.

Wniosek online

Wniosek o ustalenie prawa do świadczenia wspierającego złożyć się wyłącznie w formie elektronicznej za pośrednictwem jednego z trzech kanałów: platformy PUE ZUS, portalu informacyjno-usługowego Emp@tia na stronie <https://empatia.mpips.gov.pl/> lub przez bankowość elektroniczną. Wniosek rozpatrzy Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Postępowanie przebiegnie w formie elektronicznej. Wszystkie informacje o wniosku i jego obsłudze osoba ubiegająca się znajdzie na PUE ZUS.

Jeśli świadczenie nie będzie przysługiwać, to ZUS wyda decyzję odmowną, a zainteresowany otrzyma ją elektronicznie na PUE ZUS. Od takiej decyzji posłuży mu odwołanie do prezesa Zakładu, a następnie skarga do sądu administracyjnego.

Podstawa prawna: ustawa z 7 lipca 2023 r. o świadczeniu wspierającym, Dz. U. z 26 lipca 2023 r., poz. 1429.

Składki

Opiekun z ubezpieczeniem w ZUS

Od 1 stycznia 2024 r. osoba, która nie będzie podejmowała zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej ze względu na pomoc osobie pobierającej świadczenie wspierające, może złożyć wniosek do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o objęcie siebie z tego tytułu ubezpieczeniami: emerytalnym i rentowymi oraz zdrowotnym. W tym celu powinna złożyć wniosek USW-1. Jest on dostępny wyłącznie w postaci cyfrowej na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.

Warunki, jakie musi spełnić osoba do objęcia ubezpieczeniami:

- nie podejmuje zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej ze względu na potrzebę zajęcia się osobą pobierającą świadczenie wspierające,
- wspólnie mieszka i gospodaruje z osobą pobierającą takie świadczenie,
- nie jest objęta obowiązkiem ubezpieczeń emerytalnego i rentowych z innego tytułu oraz nie ma ustalonego prawa do emerytury lub renty (są to okoliczności wyłączające możliwość zgłoszenia do ubezpieczeń emerytalnego i rentowych),
- nie jest zgłoszona do obowiązkowego ubezpieczenia zdrowotnego z innego tytułu (jest to okoliczność wyłączająca możliwość zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego).

Składki będą naliczane i opłacane przez ZUS od kwoty odpowiadającej wysokości pobieranego świadczenia wspierającego. Pokryte zostaną z budżetu państwa.

Źródło: „Rzeczpospolita” 01 tydzień 2024 r.

Zwiększony próg przy świadczeniu uzupełniającym

Autor: inf. prasowa, źródło: Niepełnosprawni.pl

ZUS ma dobrą wiadomość dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji. Od marca obowiązuje wyższy próg, do którego Zakład ustala dla nich prawo i wysokość świadczenia uzupełniającego 500 plus.

Więcej osób z szansą na dodatek

- Od 1 marca wzrósł próg kwoty brutto emerytury, renty i innych świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych, który uprawnia do dodatku dla osób niesamodzielnych. Po marcowej waloryzacji ten próg wynosi 2419,33 złotych brutto. Wobec dotychczas obowiązującego limitu to wzrost o ponad 261 złotych. Wyższy próg dochodowy może poszerzyć krąg uprawnionych do dodatku dla osób niesamodzielnych. Tylko w minionym roku opolski ZUS przyznał 767 takich świadczeń – Sebastian Szczurek, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa opolskiego.

UWAGA! Zmiana kwoty granicznej na podstawie której ustalane jest prawo do 500 plus dla osób niesamodzielnych nie oznacza, że beneficjenci muszą składać nowy wniosek o jego wypłatę. Druk o symbolu ZUS ESUN trzeba złożyć w ZUS tylko wtedy, gdy upłynął okres, na który została orzeczona niezdolność do samodzielnej egzystencji lub jeśli nowy próg dochodowy pozwala na uzyskanie świadczenia.

Niekoniecznie 500 złotych

Świadczenie 500 dla niesamodzielnych przyznawane jest osobom dorosłym, mieszkającym w Polsce, które mają orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji, a przy tym nie mają świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych lub suma tych świadczeń nie przekracza od 1 marca br. kwoty 2 419,33 zł brutto.

Świadczenie w pełnej wysokości 500 zł mogą otrzymać osoby, które nie mają w ogóle świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych lub ich suma nie przekracza

1919,33 zł brutto (od 1 marca br.). Jeśli suma tych świadczeń wynosi więcej niż 1919,33 zł, ale nie przekracza 2 419,33 zł brutto, to stosowana jest zasada „złotówka za złotówkę”. Na przykład, jeśli w marcu suma pobieranych świadczeń wynosi 1900 zł brutto, to świadczenie uzupełniające będzie przyznane w kwocie 519,33 zł. Jeśli suma świadczeń wynosi np. 2100 zł brutto to świadczenie dla osób niesamodzielnych wyniesie 319,33 zł.

Jakie dochody uwzględniać

O świadczenie mogą ubiegać się te osoby, które potrzebują pomocy innych w codziennym funkcjonowaniu i realizowaniu podstawowych potrzeb życiowych. Prawo do świadczenia 500 plus dla osób niesamodzielnych zależy też od łącznej wysokości przysługujących świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych. Świadczenia finansowane ze środków publicznych to między innymi emerytura, renty wypłacane przez ZUS, KRUS i inne organy rentowe. Do tej grupy zaliczają się również świadczenia z pomocy społecznej o charakterze innym niż jednorazowe, np. zasiłki stałe, dodatek mieszkaniowy.

Do dochodów nie wlicza się np. dodatku i zasiłku pielęgnacyjnego, dodatku dla sieroty zupełnej, dodatku kombatanckiego czy też ryczałtu energetycznego. Nie są też brane pod uwagę świadczenia o charakterze jednorazowym, np. zasiłki socjalne lub zasiłek pogrzebowy.

Pod uwagę nie są brane świadczenie wspierające czyli renta rodzinna przyznana po zmarłym rodzicu osobie, która stała się całkowicie niezdolna do pracy przed ukończeniem 16. roku życia lub w czasie nauki w szkole przed ukończeniem 25. roku życia. Katalog świadczeń finansowanych ze środków publicznych mających wpływ na prawo i wysokość świadczenia uzupełniającego dostępny jest na stronie www.zus.pl oraz na sali obsługi klienta w każdej placówce ZUS.

Co dalej z rentą socjalną

Autor: Karolina Kropiwek, fot. Kancelaria Sejmu

Źródło: PAP, niepelnosprawni.pl

Protestujące przed Sejmem osoby z niepełnosprawnościami i ich opiekunowie domagają się zwiększenia renty socjalnej (1780,96 zł brutto) do kwoty minimalnego wynagrodzenia za pracę (4242 zł brutto). Postulat ten realizuje obywatelski projekt nowelizacji ustawy o rencie socjalnej, który jest obecnie na etapie prac w Sejmie.

Spotkanie z protestującymi

Z protestującymi spotkał się Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, Łukasz Krason, który podkreślił, że spotyka się z różnymi środowiskami osób z niepełnosprawnościami. Zaznaczył, że rentę socjalną otrzymuje 293 tys. osób.

- Ta grupa przyniosła do Sejmu projekt ustawy zwiększający rentę socjalną do najniższej krajowej. W tym momencie prace były prowadzone i są nadal w komisji – przypomniał Krason.

Poinformował, że ministerstwo przekazało swoje stanowisko do tej regulacji.

- Czekamy na informacje z Ministerstwa Finansów, ich ostateczne stanowisko oraz na stanowisko płynące z Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. 12 kwietnia odbywa się komisja, gdzie ten temat będzie już procedowany i mam nadzieję, że na tej komisji zostanie przegłosowane coś, co będzie dla państwa właściwym rozwiązaniem, ale także dla grup, które również mają prawo powiedzieć, że państwo nie zabezpiecza ich interesów – powiedział Krason.

Komisja sejmowa

Protestujący podkreślali, że czekają na te rozwiązania od wielu lat, a projekt w sprawie renty socjalnej podpisał ponad 215 tys. obywateli.

Przewodnicząca sejmowej Komisji Polityki Społecznej i Rodziny Katarzyna Ueberhan (Lewica) zaznaczyła, że zwłoka w procedowaniu jest spowodowana "bałaganem w przepisach".

- Potrzebujemy trochę czasu, żeby zrobić porządek, ale 12 kwietnia zwołuję komisję i będziemy dalej pracować – przekazała posłanka. Dodała, że sala jest zarezerwowana między godz. 11:00 a 14:00.

- Moglibyśmy zwołać tę komisję nawet jutro, ale nie zostało jeszcze wypracowane stanowisko z KPRM-em – zaznaczyła Ueberhan.

Zaprosiła protestujących do udziału w komisji.

Dostępna ginekologia

Autor: Bartłomiej Chmielowiec - RZECZNIK PRAW PACJENTA

Rzecznik Praw Pacjenta zwrócił się do placówek medycznych z pismem dotyczącym problemu dostępności świadczeń z zakresu ginekologii i położnictwa dla osób niepełnosprawnych, zwłaszcza tych poruszających się na wózku.

W w/w piśmie zwrócił uwagę na indywidualne potrzeby osób niepełnosprawnych korzystających ze świadczeń zdrowotnych ze szczególnym uwzględnieniem opieki ginekologicznej i położniczej.

Jego zdaniem – „Poważnym utrudnieniem – zwłaszcza dla pacjentek poruszających się przy pomocy wózka – pozostaje niedostępność architektoniczna gabinetów, m.in. brak foteli ginekologicznych umożliwiających ich obniżenie, czy podnośnika, służącego do przesadzania kobiet na fotel. Według dostępnych analiz¹, w Polsce tylko 122 gabinetów posiada udogodnienie w postaci obniżanego fotela ginekologicznego, a 9 podnośnik służący do przesadzania na fotel. Należy podkreślić, że gabinety te znajdują się zarówno w placówkach posiadających kontrakt z NFZ jak i w podmiotach w komercyjnych. Z analiz wynika również, że jedną z podstawowych trudności jest także sposób komunikacji personelu medycznego z pacjentkami z różnymi niepełnosprawnościami, m.in. ignorowanie pacjentek i prowadzenie rozmowy z tłumaczem, asystentem lub członkiem rodziny pacjenta głuchego, stereotypowe traktowanie i założenie, że kobiety z niepełnosprawnościami nie mogą lub nie powinny prowadzić aktywnego życia seksualnego, infantylizowanie pacjentek z niepełnosprawnościami i traktowanie ich niezgodnie z wiekiem biologicznym, czy naruszające godność, a nawet upokarzające uwagi ze strony lekarzy”. Sygnalizując ten problem powołał się m.in. na działalność Fundacji „Kulawa Warszawa”, która zainicjowała projekt „Dostępna Ginekologia”. W ramach tego przedsięwzięcia, w 2019 r. wydany został raport „Przychodzi baba do lekarza, dostępne usługi ginekologiczne dla kobiet z niepełnosprawnościami”, który wskazuje jak bardzo nieprawidłowa jest sytuacja pacjentek niepełnosprawnych w kwestii dostępu do usług ginekologicznych. W ramach tego samego projektu fundacja stworzyła innowacyjne narzędzie, które ułatwia pacjentkom z niepełnosprawnościami odnalezienie gabinetu ginekologicznego odpowiadającego ich potrzebom. Powstała strona internetowa wraz z bazą dostępnych gabinetów ginekologicznych uzyskana na podstawie deklaracji o dostępności z placówek medycznych:

<https://dostepnaginekologia.pl/o-projekcie/>. Na stronie można wyszukać gabinet ginekologiczny zgodnie z potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności, odnaleźć informacje odnośnie dostępności wraz z opisami oraz zdjęciami. Natomiast każdy

zarejestrowany na stronie użytkownik może samodzielnie dodać kolejne gabinety, ocenić je, dodać komentarz. Oprócz wyszukiwarki dostępnych gabinetów ginekologicznych znajdują się tu zakładki edukacyjne dla osób z niepełnosprawnościami oraz dla personelu medycznego. Mając na uwadze powyższe, a także ustawę o prawach pacjenta, w tym w szczególności zapis wskazujący na obowiązek udzielania świadczeń w sposób zapewniający poszanowanie intymności i godności, zwracam Państwa uwagę na potrzebę uwzględniania indywidualnych potrzeb osób niepełnosprawnych podczas organizacji pracy i aranżacji wnętrz w podlegających Państwu podmiotach leczniczych. Jednocześnie polecam zapoznanie się z wyszukiwarką <https://dostepnaginekologia.pl/o-projekcie/> oraz skorzystanie z propozycji fundacji zachęcającej do zgłaszania się placówek uwzględniających potrzeby pacjentów z niepełnosprawnościami.

ZDROWIE

Warszawa: bezpłatne warsztaty dla rodzinnych opiekunów osób z niepełnosprawnościami

Autor: inf. pras., fot. plakat wydarzenia

OPIEKUNIE - RELAKS CI SIĘ NALEŻY!

Bezpłatne warsztaty dla rodzinnych opiekunów osób z niepełnosprawnościami.

Warsztaty:

- o dbaniu o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne
- o technikach zarządzania zadaniami i dzielenia się nimi
- o zdrowym relaksie dla ciała i ducha
- o zachęcaniu do pasji, hobby

Miejsce: MAL Kotłownia
ul. Olbrachta 9
(Metro Księcia Janusza - M2)

Godziny: 14:00 - 18:00

Terminy: soboty
27.04 | 18.05 | 15.06
14.09 | 05.10
26.10 | 16.11

UWAGA! ZAPEWNIAMY:
OPIEKĘ wykwalifikowanych ASYSTENTÓW dla osób z niepełnosprawnościami.

ZAPISY i informacje:
kontakt@fundacjadlagigantow.org
<https://fundacjadlagigantow.org>

Projekt pn. „Działania na rzecz społeczności lokalnej poprzez wsparcie rodzinnych opiekunów osób z niepełnosprawnościami”.

gmina miejska GIGANTÓW

FUNDACJA DLA GIGANTÓW

INTERAKCJA CIEKAWO

Osoby, które czują się czasem przytłoczone obowiązkami opieki nad bliską osobą z niepełnosprawnością, oraz potrzebują chwili oddechu, by zadbać o swoje własne zdrowie psychiczne i fizyczne mogą uczestniczyć w bezpłatnych warsztatach relaksacyjnych dla rodzinnych opiekunów osób z niepełnosprawnościami.

Udziału w cyklu warsztatów relaksacyjnych dla rodzinnych opiekunów osób z niepełnosprawnościami pn. *Opiekunie - relaks Ci się należy!* jest bezpłatny.

Na każdy warsztat obowiązują oddzielne zapisy.

Będzie można wziąć udział w jednym wybranym warsztacie lub też w całym cyklu.

Warsztaty będą się odbywać zawsze w **soboty w godzinach 14:00-18:00** w MAL Kotłownia, ul. Jana Olbrachta 9.

Terminy: 27 kwietnia, 18 maja, 15 czerwca, 14 września, 5 października, 26 października, 16 listopada.

Tematy warsztatów:

- dbanie o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne
- techniki zarządzania zadaniami i dzielenia się nimi
- zdrowy relaks dla ciała i ducha
- zachęcanie do pasji, hobby

Uwaga! Zapewniona jest opieka dla podopiecznych na czas udziału w warsztatach. Więcej o projekcie na stronie wola.um.warszawa.pl.

Święty Walenty, patron nie tylko zakochanych

Autor: Anna Kłosińska, źródło: Sześciopunkt

Dzień 14 lutego większości zapewne kojarzy się z Dniem Zakochanych, których patronem jest św. Walenty. Nie wszyscy jednak wiedzą, że tego dnia obchodzimy również Dzień Chorych na Padaczkę. Datę tego święta ustanowiono nieprzypadkowo, ponieważ św. Walenty patronuje zarówno zakochanym jak i epileptykom.

Padaczka towarzyszy ludzkości od tysiącleci. Najstarsza wzmianka pochodzi z babilońskich glinianych tabliczek, datowanych na 2000 r. p.n.e., znajdujących się w zbiorach British Museum. Widnieją na nich pierwsze opisy przebiegu ataku padaczkowego. Inne opisy ataków tej choroby odnajdywano na papirusach starożytnych Egipcjan i Persów.

Ale czym w ogóle jest padaczka? Padaczka, epilepsja jest grupą przewlekłych chorób neurologicznych, charakteryzujących się napadami padaczkowymi, czyli spontanicznym, wielokrotnym występowaniem napadów drgawkowych. Epilepsja w populacji ogólnej występuje u około 1% osób (w Polsce u około 400 tys. osób) i dotyczy zarówno dorosłych, jak i dzieci. Choroba św. Walentego, bo tak się też o niej mówi, należy do najczęstszych schorzeń neurologicznych, ponieważ jest sto razy częstsza niż choroby neuronu ruchowego i dziesięć razy częstsza niż stwardnienie rozsiane.

Przyczyny epilepsji

Za powstanie padaczki odpowiada wiele czynników, jednak w większości przypadków powód jej wystąpienia nie jest znany. Epilepsja może być uwarunkowana genetycznie. Stopień ryzyka wystąpienia tego schorzenia określa się na podstawie wywiadu medycznego i rodzinnego. Choroba może być wywołana m.in. zapaleniem opon mózgowo-rdzeniowych, toksoplazmozą, wągrzycą ośrodkowego układu nerwowego, chorobą Alzheimera, malarią czy stwardnieniem rozsianym. Epilepsja może pojawić się na skutek niektórych wad genetycznych, np. zespołu Downa. Do jej rozwoju mogą przyczynić się również nowotwory mózgu, zaburzenia rozwoju psychicznego, wcześniej przebyte infekcje, udar mózgu, a także uraz głowy.

Objawy epilepsji

Epilepsja jest chorobą, której wszystkich objawów nie sposób wymieniwać, ponieważ u każdego przebiega ona w inny sposób. Do najbardziej znanych objawów padaczki zalicza się: napady toniczno-kloniczne, podczas których dochodzi do wyprężenia ciała, przegryzienia języka, utraty świadomości, drgawek. Może dojść także do bezwiednego oddania moczu. U części epileptyków, w zależności od przebiegu schorzenia, na kilka godzin albo kilka minut przed napadem pojawia się aura, czyli objawy zwiastujące napad. Występują wówczas

problemy z koncentracją, omamy, stany lękowe czy ból głowy. Kolejnym rodzajem napadów padaczkowych są napady toniczne - podczas tych napadów dochodzi do skurczów wielu grup mięśniowych. W czasie napadów mioklonicznych występują silne skurcze zazwyczaj mięśni kończyn górnych. Napady atoniczne charakteryzują się nagłym zwiotczeniem ciała. Ostatnim z wymienionych przeze mnie objawem epilepsji jest nagła utrata świadomości.

Leczenie i profilaktyka

Epilepsji nie da się wyleczyć, jednak stosując się do zaleceń lekarza, można ją zaleczyć. Najczęstszą metodą stosowaną w rehabilitacji tej choroby jest farmakoterapia. Wówczas pacjent przyjmuje leki, które mają zapobiec wystąpieniom napadów padaczkowych. Niestety, nie we wszystkich przypadkach leki są skuteczne. Mówi się wówczas o padaczce lekoopornej. Rozwiązaniem są wtedy zabiegi chirurgiczne; zalicza się do nich np. zabieg na tkance mózgowej. Ta metoda polega na zmniejszeniu częstotliwości napadów padaczkowych albo zmianie ich charakteru na mniej uciążliwy. Nie gwarantuje to jednak całkowitego uwolnienia chorego od napadów padaczkowych. Kolejnym sposobem leczenia epilepsji jest wszczepienie pod lewym obojczykiem stymulatora nerwu błędnego. Urządzenie to hamuje czynność napadową mózgu i poleca się go chorym z aurą. Pacjent, czując, że nadchodzi atak, może zapobiec drgawkom poprzez uruchomienie specjalnym magnesem stymulatora. Jest jeden minus tej metody leczenia, a mianowicie taki, że jest ona bardzo droga. Można tu wymienić jeszcze więcej chirurgicznych sposobów na zaleczenie padaczki, jednak wówczas mogłoby zabraknąć miejsca w tym miesięczniku.

Oprócz leczenia epilepsji istotnym aspektem w tym zakresie jest profilaktyka. Aby napady występowały jak najrzadziej, ważne jest, żeby chorzy dbali o siebie na co dzień. Odpowiednia dieta i regularne posiłki oraz picie dużej ilości wody odgrywają tu znaczącą rolę. Regularne ćwiczenia również dobrze wpływają na to schorzenie. Jednak trzeba pamiętać, że nadmierny wysiłek nie przynosi pozytywnych skutków. Głównym i zarazem najważniejszym czynnikiem w profilaktyce padaczki są regularne wizyty u specjalisty i stosowanie się do jego zaleceń. U każdego napady padaczkowe wywołuje inny czynnik. Do najbardziej znanych zalicza się: wrażliwość na światło, głośne dźwięki (np. głośna muzyka), stres, zbyt silne emocje. Ważne jest również unikanie urazów głowy.

Pierwsza pomoc w padaczce

Podczas pierwszego napadu koniecznie trzeba wezwać pogotowie ratunkowe. Chorego należy zabezpieczyć przed upadkiem, urazem głowy, kończyn i tułowia oraz ochronić przed skaleczeniem. Ważne jest, aby epileptyka ułożyć w bezpiecznym miejscu (jedynie, gdy znajduje się w niebezpiecznym miejscu, np. na jezdni), rozwiązać krawat lub poluzować kołnierz i usunąć ciała obce z ust. Po zakończeniu napadu, w miarę możliwości, podłożyć mu coś miękkiego pod głowę i delikatnie przewrócić na bok, aby udrożnić drogi oddechowe i przyspieszyć przepływ śliny. Należy upewnić się, że chory łatwo oddycha, jeżeli sytuacja jest stabilna, pozwolić mu odpocząć.

Artykuł ten napisałam nie bez powodu, ponieważ od około sześciu lat choruję na epilepsję. Dopiero w 2023 r. lekarze, po analizie badań, podali przyczynę choroby. W moim przypadku ataki powodowane są nagromadzeniem się silnych emocji. Przez ten cały czas nauczyłam się już rozpoznawać nadejście napadu i umiem się odpowiednio zachować lub, jeśli to możliwe, zapobiec mu. Kiedy przeczuwam, że mogę dostać napadu padaczkowego, to staram się od razu reagować. Najczęstszym objawem, który zwiastuje napad, jest ból pleców w okolicy lędźwi. Wówczas wiem, że atak może przyjść, ale nie musi. Sposobem, który pomaga mi zapobiec ewentualnemu napadowi, jest ułożenie się w pozycji leżącej. Problem pojawia się w sytuacji, gdy nie mam możliwości przyjęcia wygodnej dla mnie pozycji i wtedy właśnie zaczynam się denerwować, skutkiem czego dochodzi do napadu. Zmęczenie i silne emocje

również prowokują u mnie napady i to właśnie ten ostatni czynnik jest ich najczęstszym wyzwalaczem. Nie jest to przyjemna choroba, zresztą jak każda, jednak da się z nią żyć. Wystarczy tylko przestrzegać zaleceń lekarza i unikać tego, co powoduje atak.

Neurologzy leczą coraz więcej przypadków chorób mózgu!

Autor: inf. prasowa, niepełnosprawni.pl

Co roku 18 marca obchodzony jest Europejski Dzień Mózgu. Jego celem jest propagowanie zdrowego stylu życia, który ma znaczący wpływ na funkcjonowanie tego organu, a tym samym może wspomóc profilaktykę chorób mózgu. To niezwykle istotne, bo zachorowalność na choroby mózgu we współczesnym świecie rośnie gwałtownie, co wiąże się z pogorszeniem jakości życia milionów osób i pociąga za sobą ogromne koszty. „Polskie Towarzystwo Neurologiczne od lat stara się usilnie zainteresować decydentów w ochronie zdrowia problemem rosnącej zachorowalności na choroby mózgu oraz związanymi z nią wyzwaniem dla neurologów, czyli głównych specjalistów zajmujących się tymi chorobami. Konieczne jest zwrócenie większej uwagi na tę, dotychczas pomijaną, dziedzinę medycyny, którą można nazwać Kopciuszkiem medycyny. Neurologzy pracują bardzo ciężko, jednak, gdy przychodzi do gratyfikacji ich praca jest często niedostrzegana i bagatelizowana” – mówi prof. dr hab. n. med. Alina Kulakowska z Kliniki Neurologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, prezes-elekt Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

Pani Profesor, czym są choroby mózgu?

Pod pojęciem „chorób mózgu” kryje się ogromna i bardzo różnorodna grupa jednostek chorobowych, dotyczących najważniejszego organu w naszym ciele, czyli mózgu. Są to choroby o bardzo różnych podłożach i mechanizmach powstawania: poczynając od chorób naczyniowych, czyli udarów niedokrwiennych i krwotocznych mózgu, poprzez choroby autoimmunologiczne, takie jak np. stwardnienie rozsiane, choroby infekcyjne, jak wirusowe czy bakteryjne zapalenia mózgu, choroby nowotworowe, czyli różne pierwotne guzy mózgu, trwałe następstwa urazów mózgu, pierwotne bóle głowy, do których zaliczamy migrenę, a kończąc na padaczkach oraz chorobach neurozwyrodnieniowych. Choroby neurozwyrodnieniowe zazwyczaj pojawiają się u osób starszych i prowadzą do obumierania neuronów w różnych strukturach mózgowia. Ich przykładami są choroba Alzheimera i choroba Parkinsona. Trzeba pamiętać też o całej, bardzo licznej grupie chorób rzadkich, które są często uwarunkowane genetycznie, a zdecydowana większość z nich wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego człowieka.

Jak często występują choroby mózgu?

Choroby te występują powszechnie. W Polsce żyje około 50 tys. osób ze stwardnieniem rozsianym, około 90 tys. z chorobą Parkinsona, około 300 tys. osób cierpi na padaczkę, a na chorobą Alzheimera – aż pół miliona osób! Ponadto, co roku na udar mózgu zachorowuje około 80 tys. Polaków, a 15% społeczeństwa choruje na migrenę! Szacuje się, że co trzeci Polak w ciągu swojego życia zachoruje na którąś z chorób układu nerwowego.

Jakie są czynniki ryzyka zachorowania?

Jednym z istotniejszych czynników ryzyka chorób mózgu, zwłaszcza udarów i chorób neurozwyrodnieniowych, jest starszy wiek, dlatego zwiększająca się zachorowalność na choroby mózgu idzie w parze ze starzeniem się społeczeństwa. Wpływ na epidemiologię

chorób mózgu ma też zanieczyszczenie środowiska i zmiany klimatyczne. Są to czynniki niemodyfikowalne, na które pojedynczy człowiek nie ma wpływu, tak samo jak nie ma wpływu na uwarunkowania genetyczne. Ale istnieją też czynniki ryzyka chorób mózgu, np. udarów, które są modyfikowalne. Dlatego duży nacisk kładziemy na profilaktykę udarów mózgu, obejmującą regularną aktywność fizyczną, zdrową dietę, niestosowanie używek oraz skuteczne leczenie chorób predysponujących do udarów, takich jak: nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, cukrzyca czy otyłość. Działania profilaktyczne możemy także prowadzić wobec niektórych chorób infekcyjnych układu nerwowego, stosując odpowiednie szczepienia ochronne, np. szczepienie przeciwko odrze, kleszczowemu zapaleniu mózgu czy półpaścowi.

Co jeszcze możemy zrobić sami dla zdrowia naszego mózgu?

Warto pamiętać, że utrzymywanie mózgu w dobrej kondycji jest kluczowe, by pozostać sprawnym i niezależnym do późnej starości. Jest wiele czynników, które pomalą, systematycznie degradują mózg, ale ponieważ jest to proces długotrwały, nie zdajemy sobie z tego sprawy. Najbardziej szkodzą używki: alkohol, papierosy i substancje psychoaktywne, a zatem, aby dbać o zdrowie mózgu, powinniśmy ich unikać. Zdrowiu mózgu służą natomiast regularna aktywność fizyczna (która poprawia przepływ krwi w naczyniach mózgowych), wysypianie się (podczas snu mózg regeneruje się i dochodzi do „posprzątania” nagromadzonych w ciągu dnia szkodliwych produktów przemiany materii), odpowiednie nawodnienie organizmu (mózg w 90% składa się z wody, dlatego nawet niewielkie odwodnienie powoduje pogorszenie pamięci i koncentracji) oraz zdrowa dieta.

Czy można i na ile cofnąć wiek mózgu?

Mózg, tak samo jak całe ciało, starzeje się w ciągu życia człowieka. W miarę postępowania tego procesu dochodzi m.in. do atrofii czyli zaników mózgu, co przekłada się na pogorszenie funkcji poznawczych, takich jak pamięć, koncentracja czy zdolność planowania. Starzenie się mózgu mogą przyspieszyć różne choroby, ale także rutyna, ciągle powtarzanie tych samych czynności i brak nowych bodźców. Aby natomiast spowolnić ten proces, warto dostarczać mózgowi nowych, pozytywnych impulsów i w ten sposób go trenować. Gdy mózg jest stymulowany i aktywny, zachodzą w nim procesy tworzenia nowych synaps, czyli połączeń między neuronami. Nazywamy to neuroplastycznością mózgu. Dobrymi ćwiczeniami dla mózgu są m.in. krzyżówki, puzzle, scrabble, planszówki, rysowanie lub malowanie, nauka języków obcych, czytanie książek, a także kontakty towarzyskie.

Wyzwaniem dla współczesnej nauki pozostaje możliwość regeneracji mózgu, w którym doszło do różnych uszkodzeń, spowodowanych nie tylko przez starzenie się, ale również przez chorobę mózgu. Jeszcze jakiś czas temu uważano, że nowe komórki nerwowe mózgu powstają wyłącznie w życiu płodowym. Dziś wiemy, że neurogeneza, czyli tworzenie nowych neuronów, zachodzi również u osób dorosłych, nawet tych w starszym wieku, choć w znacznie mniejszym zakresie niż podczas życia płodowego. Aby zregenerować uszkodzone obszary mózgu, naukowcy próbują pobudzać proces neurogenezy, m.in. stosując różne czynniki odżywcze, czy komórki macierzyste. Tego typu badanie wzbudzają duże nadzieje m.in. w leczeniu choroby Alzheimera, udaru mózgu, depresji, czy uszkodzeń mózgu związanych z urazami, ale to wciąż daleka droga.

Jaką rolę w zapobieganiu i leczeniu chorób mózgu odgrywają neurologi?

Leczeniem chorób mózgu zajmują się dwie dziedziny medycyny: neurologia i psychiatra. Są to dziedziny, które wyrosły z jednego pnia, ale kilkadziesiąt lat temu ich drogi się rozeszły, i w moim odczuciu – za bardzo się rozeszły. Niestety, mam wrażenie, że większość społeczeństwa oraz niektórzy decydenci w ochronie zdrowia utożsamiają choroby mózgu

wyłącznie z psychiatrią. Tymczasem, zdecydowaną większość chorób mózgu leczą neuropatolodzy! Neurologia jest jednak od lat dziedziną niedocenianą przez decydentów. Obecnie dużo mówi się o polityce senioralnej, która automatycznie kojarzona jest z geriatrią, czyli dziedziną, która praktycznie w Polsce nie istnieje. Jest w bardzo niewielu lekarzy geriatrów, a oddziały geriatryczne są bardzo nieliczne. Dziedziną, która faktycznie w dużej mierze zajmuje się seniorami jest natomiast neurologia. W moim województwie pacjenci powyżej 65 roku życia stanowią znacznie powyżej 50% chorych hospitalizowanych na oddziałach neurologicznych i sądzę, że w innych województwach jest podobnie. Jest to przede wszystkim ogromna rzesza pacjentów z udarami mózgu. Kolejną dużą grupą chorych w wieku podeszłym są pacjenci choroba Alzheimera i innymi zespołami otępiennymi. Pamiętajmy, że tylko specjalista neurolog jest odpowiednio przygotowany merytorycznie i posiada niezbędne narzędzia diagnostyczne, żeby te choroby prawidłowo zdiagnozować: m.in. wykonać punkcję lędźwiową i zbadać markery płynu mózgowo-rdzeniowego. Lekarze geriatry nie mają takich kwalifikacji ani narzędzi. Ich profesjonalna wiedza może oczywiście bardzo wesprzeć neurologów i współpraca pomiędzy geriatrami, neurologami i psychiatrami w opiece nad pacjentami z demencją jest jak najbardziej wskazana i racjonalna. Trzeba jednak pamiętać o kluczowej roli neurologów w diagnostyce otępień. Podobnie, mówiąc o chorobach rzadkich i Planie dla Chorób Rzadkich, nie kładzie się wystarczającego nacisku na to, że to neuropatolodzy w bardzo dużym procencie zajmują się pacjentami z chorobami rzadkimi. Aby Plan ten miał szansę na właściwe wdrożenie, muszą także zostać podjęte odpowiednie decyzje wspierające neurologię systemowo. Od kilku lat Polskie Towarzystwo Neurologiczne stara się z całych sił zainteresować decydentów w ochronie zdrowia problemami neurologii. Mamy nadzieję, że wreszcie zostaniemy usłyszani, a nasze postulaty nie będą głosem wołającego na puszczy. Jako środowisko jesteśmy otwarci na dyskusję i chętni do współpracy dla dobra pacjentów z chorobami układu nerwowego oraz całego środowiska neurologicznego.

CIEKAWOSTKI

Inteligentny zamek do drzwi Nuki - nowa era bezpieczeństwa i wygody

Piotr Ziębakowski, źródło: Sześćcopunkt

W dzisiejszym dynamicznym świecie, w którym technologia stale się rozwija, ludzkie potrzeby dotyczące bezpieczeństwa i wygody również ulegają zmianom. Dlatego wiele firm wprowadza na rynek innowacyjne rozwiązania, które pozwalają użytkownikom cieszyć się większym komfortem i spokojem w swoim domu. Jednym z nich jest inteligentny zamek do drzwi.

Działanie zamka opiera się na połączeniu najnowocześniejszych technologii z prostotą obsługi. Jego głównym celem jest zautomatyzowanie procesu otwierania i zamykania drzwi oraz monitorowanie dostępu do mieszkania lub domu. Inteligentny zamek Nuki działa w oparciu o Bluetooth i Wi-Fi, co umożliwi zdalne sterowanie za pomocą dedykowanej aplikacji mobilnej. Dostępne są dwie wersje: 3.0 - gdzie łączność jest jedynie przez Bluetooth (aby mieć dostęp do Wi-Fi w systemie Android, konieczne jest dokupienie Nuki Bridge - mostka komunikacyjnego lub przy systemie iOS - posiadanie centrali Apple HomeKit, takiej jak HomePod, Apple TV czy iPad), działającym na cztery baterie LR03, oraz wersja 3.0 Pro z wbudowanym modułem Wi-Fi i własnym akumulatorem wielokrotnego ładowania.

Główną zaletą inteligentnego zamka Nuki jest fakt, że nie wymaga on żadnych trudnych prac montażowych czy ingerencji w konstrukcję drzwi. Może być zamontowany bezpośrednio na istniejącym zamku, co sprawia, że jest on odpowiedni dla każdego rodzaju drzwi. Montaż zajmuje zaledwie kilka minut, a całość odbywa się przy pomocy prostych narzędzi, które znajdują się w większości domów. Trzeba tylko sprawdzić, czy posiadany zamek wyposażony jest w bezpieczne sprzęgło (w skrócie chodzi o to, aby można było klucze włożyć jednocześnie z jednej i drugiej strony, a następnie przekręcić nimi).

Kiedy zamek Nuki jest już zamontowany, drzwi zostają wyposażone w system otwierania możliwy na cztery sposoby. Pierwszy to tradycyjny klucz, który umożliwia dostęp w sytuacji, gdy użytkownik nie posiada przy sobie smartfona, lub jeśli bateria jest rozładowana. Drugi to dedykowany pilot-brelok Nuki Fob, który może być trzymany w kieszeni. Trzeci to Nuki Keypad (dostęp udzielany jest po wpisaniu sześciocyfrowego kodu) lub klawiatura Nuki 2.0 (można otworzyć drzwi dodatkowo, używając odcisku palca). Czwarty i najważniejszy, czyli aplikacja mobilna Nuki, daje możliwość otwierania i zamykania drzwi za pomocą smartfona (dodatkowe akcesoria w postaci pilota czy keypada są do zakupu oddzielnie). Inteligentny zamek Nuki świetnie działa również jako bezdotykowy system otwarcia i zamknięcia drzwi w trybie automatycznym bądź przy użyciu komendy głosowej.

Zamek jest bardzo bezpiecznym rozwiązaniem, ponieważ użyte w nim szyfrowanie end-to-end gwarantuje najwyższy standard bezpieczeństwa. Wszystkie dane osobowe użytkowników pozostają w urządzeniach końcowych - do korzystania niepotrzebne jest zakładanie żadnych kont użytkownika, a dane nie są zapisywane w chmurze. Aby dodatkowo chronić swoje dane, można w aplikacji wprowadzić kod zabezpieczający przed nieuprawnionym dostępem. Samą aplikację można też zabezpieczyć, korzystając z różnych metod uwierzytelnienia (np. rozpoznawanie twarzy, odcisk palca). Dodatkowo można wyposażyć swoje drzwi w czujnik otwarcia i zamknięcia drzwi - wtedy aplikacja poinformuje nas, jeśli np. drzwi zostaną otwarte w czasie nieobecności właściciela.

Korzystanie z inteligentnego zamka Nuki niesie ze sobą wiele zalet i ułatwień. Przede wszystkim, można zapomnieć o niepewności związanej z kluczami - niepotrzebne jest już martwienie się o ich zgubienie lub skopiowanie przez niepowołane osoby. Ponadto, możliwość zdalnego sterowania zamkiem przydaje się w wielu sytuacjach, na przykład kiedy spóźniamy się do domu i chcemy umożliwić dostęp komuś innemu, lub gdy oczekujemy na dostawę i możemy otworzyć drzwi kurierowi, nawet będąc w pracy.

Inteligentny zamek Nuki to także doskonałe rozwiązanie dla wynajmujących nieruchomości. Dzięki aplikacji mobilnej można ustalić czasowe kody dostępu dla gości, obsługując ich przyjazd i wyjazd ze swojego mieszkania lub domu. Każdy kod może zostać łatwo skonfigurowany i utworzony tylko na czas, jaki jest potrzebny.

Warto również podkreślić, że inteligentny zamek Nuki jest kompatybilny z innymi inteligentnymi urządzeniami w domu, takimi jak systemy alarmowe czy asystenci głosowi. To oznacza, że można zintegrować automatyczne otwieranie drzwi ze swoim rozkładem dnia, sterowaniem aplikacją Dom na iPhone lub oświetleniem.

Teraz chciałbym opisać na własnym przykładzie, jak urządzenie, które jest dla mnie niezwykle pomocne, ułatwia mi codzienne funkcjonowanie. Jestem osobą całkowicie niewidomą i posiadam psa przewodnika. W związku z tym wychodzę z domu wielokrotnie w ciągu dnia i do niedawna często irytowało mnie to, że ciągle miałem trudności ze sprawnym otwieraniem drzwi. Wracając do domu lub z niego wychodząc, najczęściej trzymam w rękach smycz, laskę sygnalizacyjną, szorki dla psa, a także worek ze śmieciami czy siatkę z zakupami. W takiej sytuacji szukanie w kieszeni klucza i kolejne próby trafienia do zamka nie były niczym przyjemnym. Na szczęście pojawiło się rozwiązanie w postaci zamka automatycznego. Aktualnie po moim wyjściu z domu zamek samoczynnie blokuje się, a po moim powrocie otwiera, gdy jestem kilka metrów od drzwi. W ten sposób problem z tradycyjnym kluczem został rozwiązany. Dodatkowe udogodnienie dała mi możliwość otwierania zamka za pomocą zegarka lub telefonu. Do mojego zamka w wersji 3.0 posiadam centralę, która jednocześnie pełni funkcję głośnika, czyli HomePoda (opisałem go w innym artykule). Mam dzięki temu możliwość zdalnego sterowania, nawet będąc daleko od drzwi (HomePod łączy się z zamkiem i służy jako brama internetowa). Każdy z domowników posiada aplikację i otwiera mieszkanie w taki sam sposób, ale moja żona ma w torebce standardowy klucz, na wypadek problemów z zamkiem. Wiadomo, że to jest urządzenie elektroniczne i może mieć awarie, ale używam go od ponad roku i nie było ani jednej sytuacji, gdzie awaryjne otwieranie kluczem byłoby konieczne. Cztery baterie LR03 wystarczają na około pół roku przy dość intensywnym użytkowaniu. Stan baterii można łatwo sprawdzić w aplikacji i odpowiednio wcześniej je wymienić - aplikacja na poziomie 20% generuje komunikat o konieczności wymiany baterii.

Chciałbym również wspomnieć o kilku wadach tego rozwiązania. Montaż jest łatwy, ale wymaga jednak użycia wzroku lub pomocy innej osoby. Wygląd zamka nie upiększa moich drzwi - jest dość duży i rzuca się bardzo w oczy. Oczywiście, dotyczy to tylko wnętrza mieszkania, ponieważ od zewnątrz jest widoczna standardowa wkładka zamka i nic nie wskazuje na to, że mam inteligentny zamek wewnątrz. Ponadto, aby zamek działał automatycznie, czyli otworzył się, gdy zbliżam się do drzwi, minimalna do ustawienia strefa to sto metrów od domu (zamek nie otworzy się automatycznie, jeśli nie oddalę się na odległość powyżej 100 m od domu). Według mnie, wymagana odległość powinna być mniejsza, bo czasem, na przykład kiedy idę wynieść śmieci do altany śmietnikowej, nie oddalam się od domu wystarczająco daleko, aby automatyzacja zamka zadziałała. Wówczas muszę otworzyć drzwi za pomocą zegarka, telefonu lub komendy dla asystenta Siri, a zdecydowanie wygodniejsza jest automatyzacja.

Mimo tych kilku niedogodności, jestem zadowolonym użytkownikiem i mogę śmiało polecić inteligentny zamek każdemu, kto jest otwarty na nowe technologie i szuka sprzętów, które ułatwią mu codzienną egzystencję.

"Samowarek"

Autor: **Beata Margol**

„Od Targówka aż do Marek zaiwania samowarek. A od Marek aż do Strugi zaiwania jeszcze drugi. W Radzyminie go witają, bo go bardzo dobrze znają.”

Kolejka wąskotorowa, która łączyła Radzymin z Warszawą, swój pierwszy kurs miała 9 marca 1897 r. na trasie Targówek-Marki, a wagony były ciągnięte przez konie. Po raz pierwszy na jej trasie w 1899 r. pojawił się parowóz, a od 1907 r. rozpoczęły się regularne kursy do Radzymina. W swój ostatni kurs ruszyła 31 sierpnia 1974 r. z Radzymina do Warszawy. "(...) żegnana na całej trasie przez tysiące ludzi-pasażerów - owacjami i kwiatami. Na pożegnanie przygrywała jej orkiestra dęta, a w remizach na trasie ostatniego przejazdu wyły syreny strażackie. Ciuchcia co chwila gwizdała głośno, puszczając kłęby pary. Wszystkie miejsca w wagonach zajęte były do ostatniego, wielu pasażerów jechało na stopniach. Tym razem nie było kontroli biletów - to był darmowy przejazd."

Warszawski Zaulek

fot. Radzywińska, 1960-1968, Zbyszko Siemaszko, ze zbiorów Narodowego Archiwum Cyfrowego.



„MŁOTEK”

Autor: Julia Dragović, Miłosz Piotrowski

"Młotek" przy Smolnej. Wieżowiec z podniebną kawiarnią, która cały czas budzi ciekawość

Młotek, PRL-owski blok stojący w Warszawie, to dziś jeden z symboli Powiśla.

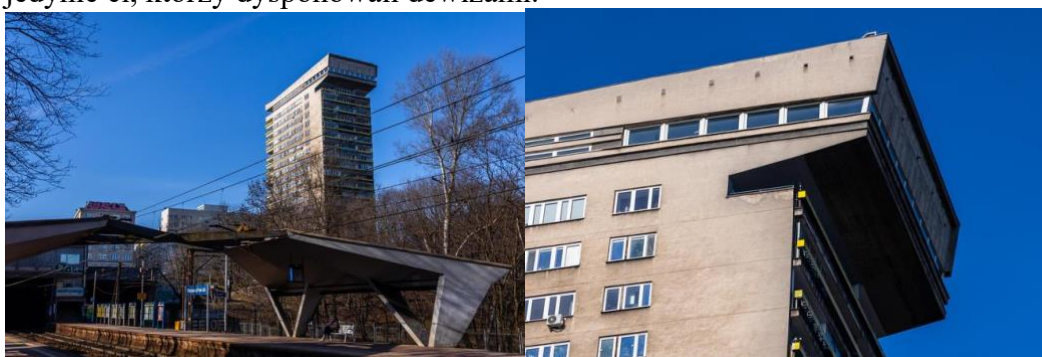
Wybudowano go na Smolnej 8 w 1976 roku według projektu Jana Bogusławskiego i Bohdana Gniewiewskiego. 19-piętrowiec jest jednym z najciekawszych bloków w Polsce.

Budowany jako hotel, posiadał kawiarnię na dachu. W PRL-u uchodził za luksusowy, a mieszkania były szalenie drogie.

Warszawski Młotek - luksusowy blok z PRL-u, który miał być hotelem. Jaka jest jego historia?

Po wojnie, na działce po zniszczonym Instytucie Oftalmicznym biuro obsługi cudzoziemców PUMA postanowiło wybudować hotel polonijny przeznaczony dla Polaków przyjeżdżających do Warszawy zza granicy. Projekt jeszcze w latach 60. wykonali Jan Bogusławski i Bohdan Gniewiewski. Budowa zajęła dwa lata, a w międzyczasie - w związku z kryzysem mieszkaniowym - podjęto decyzję o zmianie przeznaczenia. Hotel polonijny stał się blokiem mieszkalnym. W 1976 roku Młotek był już gotowy do użytku.

Do 140 mieszkań o nieco wyższym niż standardowo metrażu między 40 a 60 m² prowadziły szybkie windy. 10-piętrowy blok stojący w sąsiedztwie [stacji Powiśle](#) wyposażono w domofony, a na szczycie, w części widokowej, ulokowano Akropol - dwukondygnacyjną przestrzeń kawiarniano-restauracyjną. Lokale gastronomiczne pojawiały się w projektach innych warszawskich bloków i osiedli, jednak zawsze pomysł ten był torpedowany przez władze. Na mieszkanie w ekskluzywnym budynku na Smolnej 8 mogli sobie pozwolić jedynie ci, którzy dysponowali dewizami.



Ten blok zna każdy warszawiak. Za PRL na szczycie "młotka" mieściła się słynna knajpa

Warszawski "młotek" to jeden z najbardziej charakterystycznych budynków w stolicy. W czasie PRL mieszkali tam zamożniejsi Polacy, dysponujący dolarami. Na jego szczycie działała wówczas ekskluzywna restauracja Akropol. Dziś miejsce to swoje lata świetności ma już za sobą, jednak wciąż intryguje warszawiaków. Jaka jest jego historia?

Wieżowiec przy Smolnej 8 znany jest warszawiakom pod nazwą "młotek", którą zawdzięcza oczywiście swojemu charakterystycznemu kształtowi. Został on zbudowany 1976 roku, choć jego projekt istniał już od 1964 roku, wyszedł on spod rąk architektów Jana Bogusławskiego i Bohdana Gniewiewskiego. Stał on na miejscu, gdzie dawniej mieścił się Instytut Oftalmiczny zaprojektowany przez Henryka Marconiego. Budynek ten nie przetrwał Powstania Warszawskiego.

Choć w komunistycznej Polsce władze głosiły potrzebę egalitaryzmu i równości, to rzeczywistość często przeczyła tym górnolotnym ideom. Tak było z dewizowcem na Smolnej 8, który był stawiany z myślą o Polakach posiadających dewizy, czyli dolary. Jak nietrudno się domyślić, do tej grupy należał ułamek społeczeństwa, mający przywilej podróżowania za granicę. Ostatecznie ekskluzywny blok stał się jedną z pierwszych dominant w centrum Warszawy. Mierzy on 66 m wysokości i ma aż 19 pięter. W środku znajduje się 140 mieszkań, mają one od 40 do 65 metrów, a także lokale usługowe.

Na szczycie "młotka" mieściła się ekskluzywna restauracja

Widoczny z daleka "młotek" przykuwa uwagę przede wszystkim dwoma ostatnimi kondygnacjami. Tam znajduje się lokal z widokiem na panoramę Warszawy, który z pewnością był świadkiem wielu fascynujących historii. Najpierw mieściła się tam restauracja z danciem o nazwie Akropol.

"Po bardzo długim oczekiwaniu (prawie trzyletnim) otwarty został w domu przy ul. Smolnej 8/10 zespół kawiarni „Akropol”: na parterze lokal o 64 miejscach, w lecie będzie mógł przyjąć 130 osób dzięki dużemu tarasowi, na którym można ustawiać dodatkowe stoliki, na 18 piętrze — barek aperitif, a na 19 — lokal rozrywkowy dla około stu gości. Całość zarządzana jest przez stołeczną gastronomię. Można tu oprócz zjedzenia krótkich dań, takich jak pilaw, pieczarki, szaszłyk Zorba... posłuchać muzyki, potańczyć i nacieszyć się panoramą Warszawy świetnie widoczną przez panoramiczne szyby lokalu na ostatnim piętrze" - napisano w ilustrowanym tygodniku "Stolica" w numerze 42 z 1976 roku.

W lokalu na szczycie "młotka" chętnie bywali państwowi urzędnicy, z jego usług korzystali również mieszkańcy. Jeden z nich w rozmowie z "Wyborczą" wspominał tamte czasy.

"Dzwoniło się, powiedzmy, do pana Henia z restauracji na ostatnim piętrze. I mówiło się: "Panie Heniu kochany, nie dałoby się skombinować skrzynki piwa?". A on odpowiadał: "No dobrze, załatwimy. Ale musi pan też zamówić przynajmniej dwa bryzole". Po kilku minutach do drzwi pukał kelner. Otwierało się na hasło "restauracja" - mówił.

Co jest na szczycie "młotka"? Ostatnie piętro przy Smolnej 8

Złote czasu wieżowca na Smolnej skończyły się jednak wraz ze zmianami ustrojowymi.

Przez nowy sposób zarządzania budynkiem zaczął on niszczeć, a z lokali gastronomicznych po mieszkaniach rozpełzły się karaluchy. Kawiarnia Akropol będąca symbolem PRL zmieniła się w klub Top Floor. Ten biznes po latach również upadł. W ostatnich latach próby przywrócenia prestiżu i świetności lokalowi na szczycie "młotka" podjęło jeszcze Smolna 8 Studio. Firma oferowała wynajem tego miejsca na imprezy. Interes nie przetrwał próby czasu i zwiął się prawdopodobnie w 2019 roku. Jednakże dzięki zdjęciom udostępnianym przez firmę możemy zobaczyć, jak jeszcze niedawno wyglądała dawna kawiarnia Akropol. Miejsce to podziwiać można również w teledysku Brodki "Game Change".

Młotek jest zabytkiem.

Czy wpis chroni go brzydką termomodernizacją?

Od 2016 roku Młotek widnieje w gminnej ewidencji zabytków. Oznacza to, że w przypadku kontrowersyjnych decyzji inwestora Konserwator ma możliwość wstrzymać prace, a planowane zmiany w wyglądzie powinny być konsultowane. Nie jest to co prawda wpis do rejestru zabytków gwarantujący pełną ochronę prawną, daje jednak większe możliwości działania urzędowi Konserwatora.

Młotek ma już za sobą jedną termomodernizację, która - ze względu na jej wygląd - całe szczęście objęła tylko jedną ze ścian. Dziś remont w takiej formie by się nie wydarzył.

Najprawdopodobniej spowodowałyby zresztą protesty i wysyp petycji autorstwa miłośników architektury socmodernistycznej, których z każdym rokiem przybywa. Nie mówiąc o głosach autorytetów.

Tak dziś wygląda budynek przy Smolnej 8 w Warszawie



Czym jest amerykański "Fort Piontek"

Autor: Piotr Wróblewski

Czym jest amerykański "Fort Piontek" na warszawskiej Białoleśce? Dwie wieże, agenci ochrony i przekręt przy sprzedaży

To inwestycja jak z filmu. Wciągająca i zaskakująca. Powstała na fali polskiego uwielbienia dla pomysłów ze Stanów Zjednoczonych. Fort Piontek, skrzyżowanie budowli obronnej i centrum handlowego, istnieje do dziś. W jego historii jest kilka nietypowych zwrotów akcji. *Przypominamy nasz artykuł z 2022 roku.*

Przy Modlińskiej, szerokiej „wylotówce” z Warszawy, stoi nietypowy kompleks budynków. Wyróżniają go dwie wysokie na dwadzieścia metrów wieże, zakończone spiczastym dachem. Z daleka nieco przypominają element fortyfikacji. Znajdują się na skrajnych rogach kompleksu zbudowanego na planie czworoboku. Łączy je długi mur obronny z dwiema szerokimi bramami. Z bliska wyglądają dość groteskowo.

Wbrew pozorom to nie pozostałości dawnych fortyfikacji, a konstrukcja zbudowana pod koniec XX wieku. „Fort Piontek” – bo taka była pierwotna nazwa inwestycji – to relikwiny kolorowych lat 90. i rodzimej fascynacji Stanami Zjednoczonymi. Skrzyżowanie budowli obronnej i centrum handlowo-rozrywkowego.

*- Pomysł (na tę budowlę – red.) zrodził się podczas moich podróży po Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej. Takie forty-centra handlowe widziałam w San Francisco i pod Londynem - mówiła Danuta Piontek, jedna z pierwszych polskich businesswomen w rozmowie ze „Stołeczną” w 2001 roku. Nazwa kompleksu jest również zapożyczeniem z oceanu, gdzie tego typu budowle nawiązują do ich właściciela. Stąd „Fort Piontek”.
”W staro-angielskim stylu”*

Dawniej stały tu dwa duże drewniane domy, po wojnie pozostały puste pola. Przez jakiś czas było tu tymczasowe boisko do piłki nożnej. W 1998 roku na działkę obok wprowadził się niemiecki Selgros. Była to ich druga hurtownia w Polsce. Już wtedy działała powołana przez panią Piontek firma Konsorcjum Inwestycyjne II, która wkrótce przystąpiła do budowy nietypowego Fortu.

Najpierw stanęły pawilony handlowe, na północnym i południowym fragmencie działki. Od wewnątrz, poza charakterystycznymi arkadami, nie wyróżniają się niczym szczególnym. Z drugiej strony postawiono na urozmaiconą fasadę, mającą zapewne nawiązywać do klasycznych fortów.



fot. Szymon Starnawski

Następnie, wzdłuż ul. Modlińskiej, wyrosły dwie wieże połączone murem obronnym. Wyglądają jak nieudany romans historycznej zabudowy z pomysłami lat 90. Pierwsza, nieco bardziej „klasyczna”, przywodzi na myśl czasy, gdy w dobrym guście była budowa domu wzorowanego na pałacyk szlachecki. Druga bardziej „szalona”, z dołu nieco przypomina budowlę obronną - choćby kolorem i kształtem. Jednak szczyt wygląda, jakby ktoś na fundamencie wieży obronnej postawił nieco wyciągnięty w górę dom jednorodzinny. Przekraczając mury trafiamy na wielki, niemal w całości wybetonowany, dziedziniec-parking. Na wprost stoi Hotel Fort, dobudowany jako ostatni element kompleksu. Ma trzy gwiazdki i 82 pokoje. *„Hotel FORT*** jest unikalnym warszawskim hotelem w staro-angielskim stylu, gdzie po minięciu bramy wylania się malowniczy budynek, który bryłą przypomina nowoczesny londyński apartamentowiec. W iście brytyjskim stylu łączy tradycję, elegancję, komfort i klasę”* – to opis obiektu, który można znaleźć w sieci. Trzeba przyznać, że pomysł na kompleks był spektakularny. Sklepy, centrum konferencyjne, siłownia, klub bilardowy, restauracja, apteka... Miało być tu niemal wszystko. Dodatkowo po kompleksie spacerować mieli nawet agenci ochrony, dbający o bezpieczeństwo i porządek. Ameryka.

Po zmianie właściciela prawdopodobnie zdjęto litery przedstawiające nazwisko poprzedniej właścicielki / fot. Szymon Starnawski

Niestety, inwestycja warta ok. 60 mln zł, nie zestarzała się z godnością. Szalone pomysły z lat 90. dziś uznawane są za kicz. Co ciekawe, Fort został zaprojektowany przez nieżyjącego już wykładowcę wydziału architektury Politechniki Warszawskiej. Tego samego, który ma w dorobku kontrowersyjne realizacje dla słynnego stołecznego dewelopera – J.W. Construction. Czytając opinie o hotelu można odnieść wrażenie, że przydałby się poważny remont. Spora część gości nie uwierzyłaby, gdyby powiedziec im, że budynek powstał zaledwie dwadzieścia lat temu.

Przemysław: *„Hotel ogromny, wejście czyste, recepcja jak z lat 70-tych, wykładziny na korytarzach brudne, poplamione. Śmierdzi tu po prostu starością.”*

Adam: *„Hotel w stylu PRL, wystrój i atmosfera. Pokoje na pierwszym piętrze duże i zimne, na drugim małe i ciepłe.”*



fot. Szymon Starnawski

Szemrana transakcja

Firma zarządzająca kompleksem nie poradziła sobie na wolnym rynku i upadła w 2007 roku. Inwestycję przejął syndyk zaczynając mozolny proces sprzedaży. Również lat później syndyk – Tomasz S. zostaje zatrzymany przez Centralne Biuro Antykorupcyjne. Razem z nim do aresztu trafiają niedoszli właściciele Fortu.

Prokuratura przedstawia swoje ekspertyzy. Według nich doszło do zмовy, a kompleks sprzedano za 1/3 rzeczywistej wartości. S. ostatecznie sprzedał cały kompleks za 9 milionów 351 tysięcy złotych. Biegli oszacowali jego wartość na 31 mln 153 tys. Jak udało mi się ustalić, do sądu nie wpłynął jeszcze akt oskarżenia. Postępowanie prowadzi Prokuratura Krajowa - Dolnośląski Wydział Zamiejscowy Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji we Wrocławiu
Fort dalej działa. Dziś ma już innych właścicieli.

Wypad na Podlasiu

**Planujecie weekendowy wypad na Podlasiu?
Dodajcie te zamki, ruiny i twierdze do swojej listy**

Wycieczka na Podlasiu może okazać się nie lada przygodą. Tamtejsza przyroda zachwyca pierwotnym pięknem, ale także miłośnicy historii nie będą rozczarowani wizytą w tym magicznym regionie. Zamki na Podlasiu mają swój niepowtarzalny klimat i choć daleko im do sławy małopolskich lub dolnośląskich warowni, to nie sposób odmówić im uroku. Wiele z nich jest w stanie trwałej ruiny, ale znajdziemy tam też pięknie odnowione obiekty, które prezentują się jak za czasów swojej świetności. Które podlaskie zamki warto odwiedzić? Poniżej wymieniamy najciekawsze propozycje.

Podlaskie cieszy się sławą jednego z najbardziej zielonych województw w Polsce. Nic dziwnego, że to właśnie lasy, puszcze i [jeziora na Podlasiu](#) są wymieniane jako największe atrakcje tego regionu. Nie można jednak zapomnieć, że nieodłącznym elementem tamtejszego krajobrazu są też zamki i pałace. Wiele z tych obiektów zasługuje na to, by poznać je nieco bliżej. Najciekawsze z nich wskazujemy w poniższym zestawieniu.

Pałac Branickich w Białymstoku

Naszą listę otwiera nie zamek, a pałac, za to nie byle jaki. Pałac Branickich w Białymstoku to jedna z najbardziej charakterystycznych wizytówek regionu. Późnobarokowy obiekt jest jedną z najlepiej zachowanych rezydencji magnackich, pochodzących z epoki saskiej.

Historia pałacu rozpoczyna się w XVI wieku. W tym czasie, na tamtejszych ziemiach istniał dwór sekretarza królewskiego Mikołaja Raczkowicza. **Po jego śmierci, owdowiała Katarzyna Wołłowiczówna wyszła ponownie za mąż, za Piotra Wiesiołowskiego. To z jego inicjatywy powstał gotycko renesansowy zamek o dwóch kondygnacjach.** Po bezpotomnej śmierci Krzysztofa Wiesiołowskiego - syna Piotra, rodzinne dobra zostały przekazane administracji państwowej.



W trakcie I wojny światowej, w pałacowych murach mieścił się szpital polowy. Obiekt przetrwał konflikt zbrojny bez większego uszczerbku. Po wojnie, mieściła się tam siedziba urzędu wojewódzkiego i jednocześnie - posiadłość wojewody.

W 1944 roku pałac został niemal całkowicie zniszczony przez przypuszczające odwrót wojska niemieckie, a później - przez Armię Czerwoną. W 1946 roku rozpoczęły się prace remontowe, mające na celu przywrócenie obiektowi XVIII-wiecznego stanu. Renowację zakończono 14 lat później, jednak skąpa dokumentacja nie pozwoliła na wierne odtworzenie wnętrza. W 1990 roku odbudowy doczekała się wchodząca w skład zespołu pałacowego kaplica oraz Pawilon Toskański. Od 2006 roku na bramie znów widnieje herb Branickich Gryf, a w 2011 roku zakończono odbudowę Pawilonu pod Orłem. Obecnie pałac jest siedzibą rektoratu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Zamek w Tykocinie

Żadna lista obejmująca atrakcje Podlasia nie będzie kompletna bez zamku w Tykocinie. Gościły tam koronowane głowy, a zamkowe mury są niemyym świadkiem mniejszych i większych konfliktów zbrojnych.

Zanim na narwiańskiej wyspie stanął murowany zamek, mieściła się tam drewniana warownia, wzniesiona na polecenie litewskiego rodu Gasztołdów. Waśnie z Radziwiłłami sprawiły, że obiekt przetrwał zaledwie kilkadziesiąt lat - pożar strawił go doszczętnie. Kiedy ród Gasztołdów wygasł, okazały majątek możnowładców przypadł w udziale polskimi i litewskimi władcom. **Pokaźny spadek pozwolił Zygmuntowi Augustowi zbudować murowany zamek, w miejscu, w którym wcześniej stała drewniana warownia. Ze względu na swoje położenie, twierdza stała się niezwykle istotnym elementem linii obronnej, a na przestrzeni lat gościło tam wielu władców.**



Historia tego obiektu pamięta wiele konfliktów zbrojnych - najazd Szwedów, wojnę o sukcesję polską czy powstanie styczniowe. **Warownię w Tykocinie próbowano zdobyć cztery razy, w wyniku czego aż dwukrotnie ulegała niemal całkowitemu zniszczeniu.** Zrujnowany obiekt przez lata popadał w zapomnienie, jednak na przełomie XX i XXI wieku zapadła decyzja o rozpoczęciu prac rekonstrukcyjnych. Dzięki temu, dziś możemy podziwiać południowe i zachodnie skrzydło warowni.

W zamkowych podziemiach prezentowana jest wystawa traktująca o fascynujących dziejach tego obiektu. Możemy też podziwiać tam obszerną kolekcję historycznej broni. Sporą atrakcją tego miejsca jest ogromny piec kaflowy, największy w przedrozbiorowej Polsce. Warto też wejść na szczyt wieży więziennej, skąd rozpościera się piękny widok okolicy.

Zamek w Liwie

Historia kolejnego zamku z naszej listy rozpoczyna się w XV wieku, kiedy murator Niclos wybudował twierdzę na sztucznej wyspie, wynurzającej się z bagiennych terenów Liwca. **Była to jedna z sześciu murowanych warowni, wybudowanych z polecenia księcia Janusza I Starego.** Zamek składał się z dwóch równoległych budynków, które przedzielał dziedziniec. W zamierzeniu, warownia miała być znacznie okazalsza, jednak książę mazowiecki nie doczekał końca budowy. **Prace zostały zakończone dopiero w czasie panowania jego wnuka - Bolesława IV, jednak pierwotny plan został wyraźnie ograniczony.** Wzmocnienie warowni nastąpiło w XVI wieku, kiedy tamtejszym ziemiom zaczęły zagrażać najazdy tatarskie.



Kolejna rozbudowa miała miejsce w czasie, gdy Liw znajdował się pod rządami królowej Bony Sforzy. Z czasem, forteca straciła na znaczeniu i zaczęła podupadać. W czasie najazdów szwedzkich zamek został dwukrotnie spalony. **W 1942 roku, niemiecki okupant podjął decyzję o rozbiórce ruin. Pozyskany w ten sposób materiał posłużył do budowy obozu koncentracyjnego w Treblince. Zamek szybko odbudowano, za sprawą Otto Warpechowskiego. Polski archeolog przekonał ówczesnego starostę, Ernsta Gramssa, że obiekt był twierdzą krzyżacką. Niemieckie władze z czasem zaczęły wątpić w historię przedstawioną im przez Warpechowskiego, a on sam musiał się ukrywać. Odbudowę udało się ukończyć dopiero w 1961 roku. Od 1963 roku, obiekt jest siedzibą Muzeum Zbrojowni na Zamku w Liwie.**

Pałac Ludwika Michała Paca

Ostatni obiekt na naszej liście to pałac w Dowspudzie. **W 1820 roku jego budowę rozpoczął Ludwik Michał Pac - generał w armii napoleońskiej.** Luksusowa rezydencja została ukończona 3 lata później. Pałac onieśmiał przepychem. To właśnie wtedy narodziło się powiedzenie: "wart Pac pałaca, a pałac Paca".



Niestety, zasłużony generał nie cieszył się zbyt długo swoimi dobrami. **W 1830 roku, ziemie wraz z pałacem zostały mu odebrane na rozkaz carski, w ramach kary za udział w powstaniu listopadowym.**

Po tym wydarzeniu, pałac przechodził z rąk do rąk, stopniowo popadając w ruinę. Dziś zostały po nim jedynie nieliczne ślady, ale i tak warto odwiedzić ten obiekt, choćby ze względu na jego niezwykle malownicze położenie.

Świątynia Wang

Źródło: national geographic

Legendarna Świątynia Wang stoi w Sudetach, a konkretnie w Karpaczu. Nie od zawsze tak jednak było, ponieważ ten niezwyklej urody kościółek zbudowano w Norwegii w dwunastym, a może trzynastym wieku. Chyba nikt nie wie tego dokładnie. Wang powstała jako kościół chrześcijański na ziemiach Wikingów, którzy już w tych czasach, od stu pięćdziesięciu lat nie byli tak do końca sobą. Chrześcijaństwo wyparło ich pogańskie zwyczaje i powstawały na tamtych ziemiach świątynie ku chwale Chrystusa.



Kościół zbudowano z sosnowego drewna i postawiono na brzegu jeziora Vangsmjose. Była to świątynia chrześcijańska, ale pomimo tego w kościelną bryłę przemycono mnóstwo motywów pogańskich.

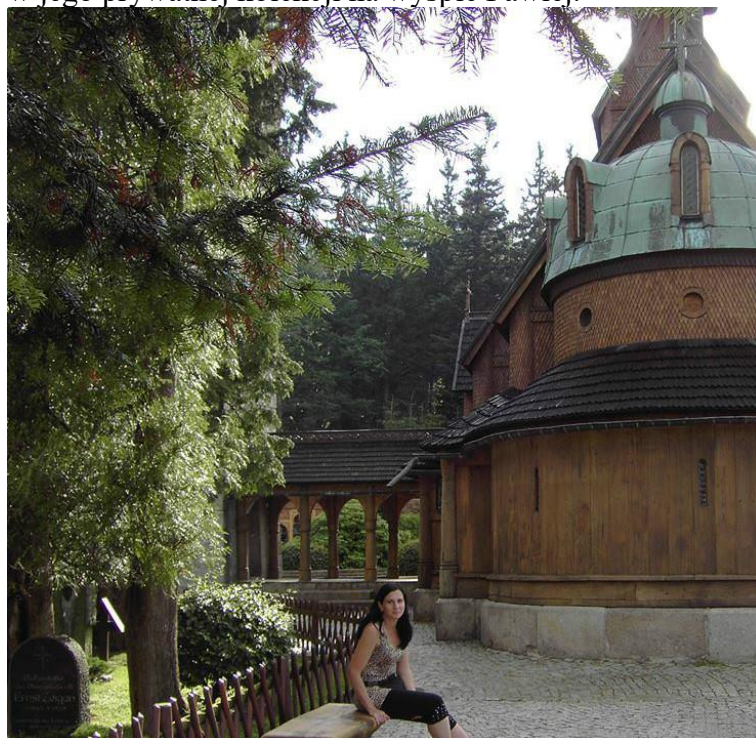
Świątynia Wang

Kościół pełen jest symboliki dotyczącej wierzeń Wikingów. Stał się więc mieszaniną dwóch obcych sobie religii, które chcąc się wzajemnie wykluczyć, utworzyły tę oto fenomenalną sakralną budowlę. I paradoksalnie w tym miejscu w ogóle sobie nie przeszkadzały. Świątynia Wang nie jest jednak jedyną taką budowlą na świecie. Na początku ewangelizacji Wikingów, podobne jej powstawały dość często. Ich liczbę szacuje się w przybliżeniu na kilka setek. Do dziś przetrwało nieco ponad dwadzieścia, a tym Wang w Sudetach. Jednak najciekawsza historia tego drewnianego kościółka zaczyna się w momencie, kiedy zmienia swoje położenie geograficzne. Znika z Norwegii i odnajduje w Karpaczu.



Na ratunek Wang!

Otóż pewien Norweg, malarz z zamiłowania, czyli artysta wrażliwy na piękno, natknął się przypadkowo na Wang podczas swoich podróży po kraju. Kościółek był wówczas opuszczony i szykowano się do jego rozbiórki. Były plany budowy w jego miejscu większego przybytku i gdyby nie wspomniany artysta Dahl, zapewne dziś już po świątyni dawno nie byłoby śladu. On to postanowił ocalić tę budowlę i choć nie miał środków potrzebnych do tego celu, wpadł na pomysł, który okazał się trafiony w dziesiątkę. Udał się do pruskiego króla Fryderyka Wilhelma IV i opowiedział mu o starym, drewnianym kościółku, który został skazany na zagładę. Król Fryderyk był odpowiednią osobą do takiej rozmowy, bo po pierwsze był bogaty, a po drugie uwielbiał kolekcjonować drewniane dzieła sztuki. Monarcha zapalił się więc do ratowania świątyni i od razu wyobraził ją sobie stojącą w Berlinie, obok innych zabytków w jego prywatnej kolekcji na wyspie Pawiej.



Podjęto więc decyzję o przywiezieniu budowli z Norwegii do Berlina

Pomierzono kościół i zapisano wszystko, co potrzebne było do odtworzenia konstrukcji. Następnie rozebrano świątynię na części pierwsze i wysłano w drogę. Wang dotarła w całości na miejsce i czekała na czas „zmartwychwstania”, ale król nie za bardzo spieszył się z podjęciem decyzji o zmontowaniu na powrót kościółka. Deski więc leżały sobie w jakimś magazynie i zajmowały nie swoje miejsce. I wówczas pewna arystokratka, hrabina Friederike Karoline von Reden z Bukowca, jako miłośniczka sztuki zainteresowała się zaniedbanym zabytkiem. Szybko znalazła powody, dla których król mogłyby się go pozbyć na rzecz potrzebujących. W Karpaczu żyło wówczas wielu protestantów, którzy nie mieli własnej świątyni. Fryderyk przychylił się do prośby Karoliny i chętnie pozbył się z magazynu góry desek. Zabrakło mu wyobraźni i nie widział w nich pięknego kościółka, o którym opowiadał mu Dahl. Stracił więc cały zapal do ratowania świątyni.



Budowla wiele straciła na kondycji podczas transportu

Oprócz tego na miejscu okazało się, że nie jest kompletna. Trochę jej pogubiono na morzu, a trochę na rzece i potem na lądzie, a same plany jej budowy zrobione przed rozbiórką, nie były zbyt precyzyjne. Hrabina więc miała twardy orzech do zgryzienia. Żeby postawić świątynię w Karpaczu, trzeba było improwizować, dlatego też nie jest to wierna kopia tej, którą zdemontowano w Norwegii. Sporo dodano jej nowych elementów, dając ponieść się wyobraźni. I tak oto Norweska Wang, przerobiona przez hrabinę dotrwała do naszych czasów.



Z powodu wszystkich tych zmian Świątynia Wang jest niezaprzeczalnie wyjątkowa. Dwa razy rodziła się w dwóch różnych od siebie światach, błogosławiona przez Odyna, Thora, Freję i Boga chrześcijan. To bezcenna sztuka nordycka, do której dziś pielgrzymują turyści z całej Europy. I choć to nie oryginał, oryginalności jej nie brakuje...

To bajkowe miasto leży ok. 20 km od Morza Bałtyckiego.

"Prawdziwy skarb"

Autor: Wiktoria Szydło: shutterstock.com

Niegdyś była jednym z najpotężniejszych średniowiecznych miast portowych i kupieckich. Do dziś pełna jest śladów przeszłości i aury, która umożliwia chwilową podróż w czasie. A to tylko jeden z wielu powodów, dla których turyści decydują się odwiedzić Lubekę. Miasto zachwyca bowiem jeszcze na wielu innych płaszczyznach.



Stanislavskyi / shutterstock.com

Wyjątkowy [klimat](#) Lubeki tworzą urokliwe uliczki, niezwykle budynki i sieć swoistych labiryntów - czyli przejść, prowadzących do ukrytych podwórek i innych zakamarków. Mimo

obszernej listy atrakcji turystycznych niemal każdy podróżny zachwyci się tutaj czymś innym; dla niektórych niesamowitym wspomnieniem będzie poranny spacer po Starym Mieście, dla innych - słodki smak marcepanowych słodkości.

To bajkowe miasto uznawane jest za perłę turystyczną

Lubeka to [miasto](#) położone w północnych [Niemczech](#), nad Zatoką Lubecką. Niegdyś była ona jednym z najpotężniejszych średniowiecznych miast portowych. Nic dziwnego, że specyficzna aura dawnych lat wyczuwalna jest tu za rogiem niemal każdej uliczki; zwłaszcza biorąc pod uwagę zachowane ślady przeszłości, takie jak zabytkowe kościoły i fortyfikacje.

Doceniła je również światowa organizacja [UNESCO](#), wpisując w 1987 roku lubecką starówkę na listę dziedzictwa kulturowego. - Cóż mogę powiedzieć? Dla takich osób, jak ja, jest **to jedno z najlepszych miast na city break**. Lubeka, oprócz wspaniałej architektury, szczyci się wyrobem marcepanowych słodkości. Po prostu trzeba ich spróbować! Najlepszy marcepan, jaki kiedykolwiek jadłam - zachwyca się jedna z internatek na portalu X.

Turystyczny skarb leży około 20 km od Morza Bałtyckiego

Lubeka przyciąga turystów z całego świata nie tylko niezwykłą architekturą i ciekawymi zabytkami, ale również samym położeniem. **Ulokowała się bowiem około 20 km od Morza Bałtyckiego**; wśród podróżnych znana jest ze swojej nadmorskiej dzielnicy Travemünde. Jej znakiem rozpoznawczym są szerokie, piaszczyste [plaże](#) oraz nadmorska promenada. Dla niektórych turystów z Polski sporym zaskoczeniem może okazać się jednak fakt, że za beztraskie wylegiwanie się na piasku w sezonie letnim należy zapłacić. Tamtejsze plaże są bowiem płatne. - W przypadku Travemünde opłata pobierana jest od połowy maja do połowy września - [czytamy](#) na blogu podrozeuropeu.pl.

Najciekawsze atrakcje turystyczne w Lubece

Podczas podróży do Lubeki jednym z najważniejszych miejsc, które warto odwiedzić, jest Stare Miasto. W 1987 roku zostało wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Jest to bowiem jeden z najistotniejszych przykładów średniowiecznej architektury niemieckiej. Niespodzianka czeka na turystów już od początku wędrówki. Wejście do Starego Miasta umożliwiają bowiem dwie niezwykle, zabytkowe bramy; Brama Holsztyńska i Brama Zamkowa.



W "Mieście Siedmiu Wież" znajduje się również wiele kościołów, punktów widokowych, zabytków i urokliwych uliczek, którymi można błądzić godzinami. Nic dziwnego, że tak wielu turystów zachwyciło się Lubeką od pierwszej podróży. Świadczą o tym między innymi komentarze i wpisy zamieszczane w mediach społecznościowych:

Lubeka to prawdziwy skarb, uwielbiam tu wracać

Miasto magiczne

To jedno z najlepszych miast na city break

- piszą internauci.

ubeka to miasto magiczne. Jest w nim około 90 przejść, prowadzących do ukrytych podwórzy i podwórek. Z niespodziewanie dużymi placami zabaw lub romantycznymi niewielkimi ogródkami. To prawdziwy labirynt! Nic dziwnego, że pięciolatek z wielkim zaangażowaniem je dzisiaj odkrywał.

KULINARIA

Przepisy na Wielkanoc

Źródło: kuchnia Lidla

Krucze zajączki maślane

Szukasz pomysłu na świąteczne słodkości? Paweł Małecki przygotował coś w sam raz dla Ciebie! Kruche zajączki o wyczuwalnym maślanym smaku i z cukrem trzcinowym!

Składniki

Ciasto kruche, maślane

- masło – 200 g
 - mąka pszenna – 300 g
 - cukier puder – 75 g
 - żółtko jaja – 1 szt.
 - śmietana 18% – 1-2 łyżki
- Do wykończenia ciastek
- białko jaja – 1 szt.
 - cukier trzcinowy – 60 g

Przygotuj

- blachę do pieczenia
- papier do pieczenia
- foremki do wycinania zajączków

Krok 1: Przygotowujemy kruche ciasto



Na deskę wysypujemy mąkę, mieszamy z cukrem pudrem i szczyptą soli, dodajemy chłodne masło pokrojone w kostkę, siekamy razem z sypkimi składnikami. Gdy masło będzie już drobno posiekane, dodajemy żółtko oraz śmietanę. Delikatnie zagniatamy, zawijamy w folię spożywczą i wstawiamy do lodówki na około 30 minut.

Krok 2: Wycinamy zajaczki z ciasta



Schłodzone ciasto rozwałkowujemy na grubość około 4-5 mm. Wycinamy ciastka i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Ciasteczka smarujemy białkiem i posypujemy cukrem trzcinowym.

Krok 3: Pieczemy zajaczki



Pieczemy około 18-20 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 170°C.

Wielkanocna baba drożdżowa

Piotr Kucharski

Piotr Kucharski wie, jak przygotować idealne ciasto drożdżowe. A z niego najlepiej przygotować wielkanocną babę z cytrusowym lukrem!

Składniki

Baba

- rodzyнки – 150 g
- rum – 50 ml
- mleko – 300 ml
- świeże drożdże – 20 g
- cukier – 150 g
- mąka pszenna tortowa – 500 g
- żółtka – 8 szt.
- masło – 120 g
- sól

Polewa

- cukier puder – 150 g
- woda lub sok z cytryny (pomarańczy) – 20 ml

Dodatki

- konfitura różana
- skórka z pomarańczy lub cytryny

Przygotuj

- formę do baby wielkanocnej o pojemności 2 l
- piekarnik rozgrzany do temperatury 170°C (termoobieg) lub 180°C (bez termoobiegu)

Krok 1: Przygotowujemy ciasto

Rodzynki przesypujemy na sito i przelewamy obficie wrzątkiem. Przekładamy do miseczki i zalewamy rumem. Odstawiamy na 30 minut do nasiąknięcia. W letnim mleku rozpuszczamy drożdże ze szczyptą cukru. Dodajemy 100 g mąki, mieszamy i odstawiamy do wyrośnięcia. W tym czasie żółtka ubijamy z cukrem, aż powstanie jasny krem. Ubite żółtka dodajemy do drożdżowego zaczynu, mieszamy i dodajemy pozostałą mąkę. Dokładnie wyrabiamy, aż ciasto będzie elastyczne i przestanie się kleić do rąk. W trakcie wyrabiania dodajemy roztopione masło, rodzynki i szczyptę soli. Przekładamy do miski, przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 40 minut (aż ciasto podwoi swoją objętość).

Krok 2: Pieczemy babę wielkanocną

Następnie przekładamy do wysmarowanej masłem formy. Odstawiamy do wyrośnięcia na kolejne 20 minut, aby ciasto znowu podwoiło swoją objętość. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 170°C (termoobieg) lub 180°C (bez termoobiegu) przez ok. 40 minut. Po upieczeniu odstawiamy na chwilę, aby forma wystygła, następnie wyjmujemy babę z formy na kratkę do studzenia.

Krok 3: Przygotowujemy polewę

Cukier puder mieszamy z wodą i polewamy babę. Zamiast wody do polewy możemy użyć soku z cytryny lub pomarańczy. Babę kroimy na kawałki, możemy podawać na przykład z różaną konfiturą. Aby jeszcze bardziej wzmocnić smak cytrusów, możemy na wierzch baby zetrzeć skórkę ze sparzonej cytryny lub pomarańczy.

Mazurek migdałowo-kajmakowy

Paweł Małecki

Składniki

Krucze ciasto migdałowe

- 70 g migdałów, zmielonych na mączkę
- 300 g mąki pszennej
- 90 g cukru pudru
- 200 g miękkiego masła
- 2 żółtka
- szczypta soli

Ciasto herbatnikowe (na dekoracyjne rozetki)

- 150 g margaryny
- 100 g cukru pudru

- 2 jajka, umyte
- 250 g mąki pszennej
- 50 g migdałów, zmielonych na mączkę

Masa kajmakowa

- 500 g cukierków krówek (klasycznych)
- 100 ml mleka 3,2%
- 50 ml śmietany 30%
- 50 g miękkiego masła

Do dekoracji

- biała czekolada, rozpuszczona
- deserowa czekolada, rozpuszczona
- bakalie

Kruche ciasto migdałowe

Przesianą mąkę, cukier puder i zmielone wcześniej migdały, przekładamy na blat lub do miski. Robimy zagłębienie i dodajemy żółtka, pokrojone w kostkę masło i sól. Dużym nożem lub łopatką łączymy składniki, a następnie delikatnie zagniatamy ciasto.

Bardzo ważne: Ciasta nie zagniatamy zbyt długo, ponieważ po wypieczeniu ciasto się skurczy. Gotowe ciasto wstawiamy do lodówki na minimum godzinę. Po schłodzeniu rozwałkowujemy na grubość około 5 mm i rozkładamy na formie. Za pomocą miski wycinamy w cieście kształt mazurka. Pieczemy w piekarniku z termoobiegiem w temperaturze 180°C około 10-15 minut (ciasto ma być blade).

Ciasto herbatnikowe (na dekoracyjne rozetki)

Margarynę miksujemy z cukrem pudrem do momentu, aż będzie puszysta, następnie stopniowo dodajemy jajka. Kiedy masa będzie jednolita, dodajemy mąkę i mączkę migdałową. Delikatnie mieszamy.

Na wcześniej podpieczone (bardzo blade) blaty z ciasta kruchego wyciskamy szprycą dekoracyjne rozetki z przygotowanej masy i ponownie wstawiamy do piekarnika z termoobiegiem rozgrzanego do 180-190°C na mniej więcej 15 minut i pieczemy do momentu, aż ciasto nabierze złotego koloru.

Masa kajmakowa

Mleko mieszamy ze śmietaną w rondelku, zagotowujemy. Do gotującego się mleka i śmietany wsypujemy krówki. Ciągłe mieszając, doprowadzamy do całkowitego rozpuszczenia się cukierków. Gdy masa będzie jednolita (możemy precedzić ją przez sitko), zdejmujemy rondel z kuchenki i do lekko przestudzonej masy dodajemy miękkie masło. Mieszamy do uzyskania gładkiej i lśniącej masy.

Jeszcze ciepłą masę kajmakową wylewamy na wcześniej wypieczone blaty ciasta.

Dekorujemy bakaliami i rozpuszczoną czekoladą.

Jajko pieczone w awokado

Pyszny sposób na udane śniadanie w zdrowym i efektownym stylu – połówki awokado zapieczone z jajkiem i posypane boczkiem.

Składniki

- 2 dojrzałe awokado
- 4 jajka
- 2 plasterki boczku wędzonego
- 1/2 pęczka szczypiorku

- sól
- pieprz

Przygotowanie

Awokado kroimy na pół, wyjmujemy pestki. Miejsce po pestce delikatnie poszerzamy, wyciągając część miąższu łyżeczką. Owoce układamy skórką do dołu w naczyniu żaroodpornym.

Do zagłębień po pestkach wbijamy po jednym jajku. Oprószamy je odrobiną soli i pieprzu. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni na mniej więcej 10-15 minut, aż białko całkowicie się zetnie.

Na rozgrzaną patelnię posmarowaną odrobiną tłuszczu wkładamy plasterki boczku i obsmażamy z dwóch stron. Zdejmujemy boczek z patelni, a gdy ostygnie, kruszymy go na mniejsze kawałki.

Upieczone awokado wyjmujemy z piekarnika, dekorujemy odrobiną chrupiącego boczku oraz posiekanym szczypiorkiem. Podajemy na ciepło.

Domowa pieczeń z szynki, z cebulą żurawinami i zielonym groszkiem

Prawdziwa domowa pieczeń przygotowana z użyciem tradycyjnych polskich składników – jej smak Cię zaskoczy.

Składniki

ok. 6 ząbków czosnku (2-3 ząbki pokrojone w grubsze paski, 3 ząbki drobno posiekane)

1 szynka wieprzowa w całości (ok. 1 kg-1,2 kg), umyta i osuszona

4 średnie lub 2 duże czerwone cebule, pokrojone w piórka

olej rzepakowy

1 opakowanie boczku (80 g) w kawałku, pokrojonego w paseczki

80 g żurawin suszonych

ok. 2 szklanek bulionu wołowego

300 ml śmietany 30%

100 g masła, pokrojonego w kosteczkę (+ 20 g masła do smażenia)

świeży tymianek, umyty

świeży rozmaryn, umyty

- 1 kg ziemniaków, ugotowanych w mundurkach w osolonej wodzie (lub na parze), obranych

100 g mrożonego groszku

sól

mielony pieprz

Przygotowanie

2-3 ząbki czosnku kroimy w grubsze paski. Szynkę nacinamy nożem, w nacięcia wkładamy plastry czosnku. Mięso doprawiamy solą z obu stron. Czerwoną cebulę kroimy w piórka. Pozostałą część czosnku siekamy i rozcieramy z odrobiną soli.

Do garnka dodajemy olej rzepakowy oraz pokrojone kawałki boczku, smażymy przez 4-5 minut. Dodajemy cebulę, czosnek, całość smażymy ok. 4 minut, cały czas mieszając. Dodajemy suszone żurawiny, chwilę podsmażamy. Następnie dodajemy ok. 4 łyżek bulionu wołowego, podgotowujemy. Zawartość garnka przekładamy na talerz. Do tego samego garnka dodajemy olej rzepakowy, ok. 20 g masła. Gdy masło się rozpuści, wkładamy szynkę, smażymy, obtaczając ją w tłuszczu. Szynkę obsmażamy przez 6-8 minut, następnie wyjmujemy z garnka i przekładamy na talerz. Z garnka zlewamy zbędny tłuszcz.

Do garnka ponownie dajemy cebulę z czosnkiem i żurawinami, dodajemy 1 szklankę bulionu wołowego oraz obsmażoną szynkę, zmniejszamy ogień, dusimy pod przykryciem przez 20-30 minut. Następnie szynkę odwracamy, dodajemy 1 szklankę bulionu (bulion możemy zastąpić wodą) i dusimy ponownie przez 30-40 minut. Czas gotowania zależy od wielkości szynki, na 1/2 kg przypada 30 minut gotowania.

Do czystego garnka dodajemy 200 ml śmietany 30%, 100 g masła, 3-4 gałązki tymianku (porwane) i igły z gałązki rozmarynu. Śmietanę z masłem i ziołami gotujemy. Ugotowane w mundurkach i obrane ziemniaki przekładamy do garnka, na małym ogniu za pomocą łyżki rozbijamy ziemniaki, aby uzyskać konsystencję purée. Następnie przez sitko przelewamy do ziemniaków śmietanę z masłem, gotujemy, cały czas mieszając, aby powstało purée. Dodajemy pieprz i sól. Całość mieszamy.

Szynkę wyjmujemy z garnka. Do garnka, w którym dusiliśmy szynkę, dajemy groszek i 100 ml śmietany 30%. Chwilę gotujemy, jeśli trzeba doprawiamy solą.

Na talerz układamy purée, polewamy je sosem z cebuli, groszku i żurawin, na wierzchu układamy szynkę, którą dekorujemy kawałkiem rozmarynu.

Żurek babci

Sprawdzony przepis babci na wyśmienity żurek! Koniecznie wypróbuj przepis!

Składniki

kielbasa biała – 600 g
czosnek – 2 ząbki
pieprz czarny – 5 ziaren
liść laurowy – 1 szt.
ziele angielskie – 3 ziarna
suszone grzyby – 3 szt.
zakwas na żur – 500 ml
jaja – 4 szt.
majeranek
sól
pieprz

Przygotowanie

KROK 1. GOTUJEMY KIEŁBASE

Gotujemy dwa litry wody. Do wrzątku wrzucamy kielbasę, doprawiamy przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, pieprz i suszone grzyby. Gotujemy 15-20 minut.

KROK 2. PRZYPRAWIAMY ŻUR MAJERANKIEM

Kielbasę wyjmujemy i odkładamy na bok. Otrzymany wywar odcedzamy za pomocą sita. Suszone grzyby odkładamy na bok. Do wywaru dodajemy zakwas na żur. Przyprawiamy majerankiem, solą i pieprzem. Gotujemy na wolnym ogniu.

KROK 3. KROIMY KIEŁBASE, GRZYBKI I JAJA

Jaja gotujemy na twardo. Pozostawiamy do ostudzenia, a następnie obieramy ze skorupki i kroimy w ćwiartki. Kielbasę kroimy w plastry, a wyciągnięte z wywaru grzybki – kroimy drobno.

KROK 4. SERWUJEMY

Na głęboki talerz wylewamy żurek. Dodajemy krążki kielbasy, posiekane grzybki oraz cząstki jajek. Zupę można doprawić łyżką kwaśnej śmietany.

Schab pieczony

Autor: N.G.

Składniki:

1 kg świeżego schabu z kością niezbyt szerokiego,
ulubione przyprawy ziołowe,
oliwa, duża cebula pokrojona w cienkie plastry.

Sposób przygotowania:

Do naczynia wlewamy zimną wodę i solimy tak by woda była wyczuwalnie słona i wkładamy schab na noc.

Następnego dnia wyjmujemy z wody i wkładamy do mieszanki oliwy z ziołami i obkładamy plastrami cebuli na ok. 3 godziny.

Następnie wyjmujemy z przypraw, zawijamy w folię aluminiową i pieczemy ok. 1 godz. w temp. 200 stopni Celsjusza.

Podajemy z ulubionym sosem, ćwikłą, żurawiną lub innym dodatkiem do drugiego dania.

Jeżeli chcemy schab na zimno wystarczy namoczyć w solance na kilka godzin, ostrym nożem zrobić otwór pośrodku i wcisnąć wzdłuż suszone śliwki, oprószyć majerankiem i pieprzem. Piec jak wyżej.

Życzymy smacznego