

Słowarzyszenie

TECZA



TECZOWA GAZETKA
Nr 1/2021 – LUTY

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2021

Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Od Redakcji

Drodzy Państwo,

Z wielkim smutkiem informujemy, że 18 lutego 2021 odeszła od nas Anna Gmurczyk, wieloletnia członkini Stowarzyszenia i pracowniczka Ośrodka przy ul. Leonarda; cudowna Mama nieżyjącego już Rafała. Była z nami od zawsze ze swoim ciepłem, cierpliwością, uśmiechem, radością życia, życzliwością, poczuciem humoru. Bezinteresownie wspierała wiele osób, poświęcała im swoją uwagę, pomagała z wielkim zaangażowaniem – zarówno osobom z niepełnosprawnością, jak i ich rodzicom, również tym, którzy stracili swoje dziecko. Teraz Jej telefon milczy, a tak wiele osób chciałoby zadzwonić, porozmawiać, zwierzyć się ze swoich trosk. Będziemy jednak pamiętać wszystkie dni, które z nami spędziła, oddając nam swój czas i serce... Tylko tyle możemy zrobić – pamiętać...

Zapraszamy do lektury pierwszego w Nowym Roku numeru „Tęczowej Gazetki”. Zamieściliśmy w niej artykuły z różnymi informacjami, które na pewno zainteresują Państwa, a także ciekawostki związane z Wielkim Postem. Zgodnie z obietnicą dla Miłośników Warszawskiego Zdzieraka mamy zapis ostatnich kartek choć w nieco innej formie niż prezentowaliśmy to dotychczas.

Drodzy Czytelnicy w listopadowej Gazetce zwróciliśmy się do Was z prośbą o przesyłanie do nas materiałów dotyczących Waszych doświadczeń, przemyśleń i problemów z jakimi się borykacie. Chcemy się rozwijać, chcemy żeby ta Gazetka „żyła”. Nie mamy jednak żadnego odzewu czy ktoś ją czyta? Czy się Wam podoba? **NAPISZCIE DO NAS**. Prezentując świąteczne zwyczaje i ciekawostki związane ze Świętami Bożego Narodzenia mamy nadzieję, że opowiecie nam o zwyczajach i tradycjach, które występują w Waszych domach. Może stworzyliście na przestrzeni lat swoje własne świąteczne zwyczaje? Niestety, nie doczekaliśmy się od Was żadnego odzewu na nasze prośby. Ponawiamy zatem nasz apel – piszcie do nas co Wam w duszy gra gdyż tylko wtedy będziemy mogli wspólnie tworzyć Tęczową Gazetkę.

Wszelkie informacje, które chcielibyście zamieścić na łamach Tęczowej Gazetki, w tym ogłoszenia prosimy kierować na adres:

h.waksberg@tecza.org

Życzę ciekawej lektury
Redakcja

Spis treści

INFORMACJE	4
CO NAS CZEKA W 2021 ROKU?	4
USŁUGI PRZEWOZOWE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI OD 2 STYCZNIA 2021 R.	9
CO PRZYSŁUGUJE OSOBOM Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ RUCHOWĄ?	10
WZRASTAJĄ KOSZTY USŁUG OPIEKUŃCZYCH. RPO APELUJE O OCHRONĘ NAJUBOŻSZYCH	17
NOWE INFORMACJE O REFORMIE SYSTEMU ORZEKANIA. MINISTER WDÓWIK WYSTĄPIŁ W SENACIE	19
TAK, ALE... ORZĘKANIE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI	21
Z DZIENNIKA ZDROWIA	23
RTEĆ, PLOMBY W ZĘBACH I OCZYSZCZANIE	23
HERBATA - PO ILU FILIŻANKACH SZKODZI?	27
NAJZDROWSZY OWOC ŚWIATA W KUCHNI POLAKÓW	28
METYLACJA, CZYLI CO JEŚĆ DLA ZDROWIA MÓZGU	29
CIEKAWOSTKI	30
HISTORIA WIELKIEGO POSTU	30
WIELKI POST W TRADYCJI LUDOWEJ	32
ŚRODA POPIELCOWA – CIEKAWOSTKI O TRADYCJACH WIELKOPOSTNYCH	33
STAROPOLSKIE OBYCZAJE WIELKOPOSTNE	35
WIELKI POST I WIELKANOC W TRADYCJI POLSKIEJ	37
INNE ZWYCZAJE	40
SYSTEM NAWIGACJI UKRYTY W KOŁNIERZU	41
INTERNETOWA BIBLIOTEKA AUDIODESKRYPCJI	42
LAUREACI NAGRODY ACCESS CITY AWARD 2021	42
EKSPERCKIE PUBLIKACJE NA TEMAT DOSTĘPNOŚCI	43
MIÓD NAWŁOCIOWY DAREM NATURY	43
W JAKIE PRZESĄDY WIERZĄ POLACY?	45
ZDZIERAK WARSZAWSKI	47
CO KRYJĄ KARTKI ZDZIERAKA	47

INFORMACJE

Co nas czeka w 2021 roku?

Autor: Beata Dązbłaż, źródło: niepełnosprawni.pl

Wyższe świadczenie pielęgnacyjne, wyższa płaca minimalna, waloryzacja rent. W czasach pandemii trudno prognozować przyszłość, przedstawiamy jednak zmiany, które zgodnie z przepisami w 2021 r. dotyczyć będą osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów.

Świadczenie pielęgnacyjne

Kwota świadczenia pielęgnacyjnego jest co roku waloryzowana o wskaźnik wzrostu płacy minimalnej. Od 1 stycznia 2021 r. świadczenie pielęgnacyjne wyniesie 1971 zł miesięcznie „na rękę”.

Świadczenie przysługuje:

- matce albo ojcu dziecka z niepełnosprawnością,
- opiekunowi faktycznemu dziecka,
- osobie będącej rodziną zastępczą spokrewnioną, w rozumieniu ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej,
- innym osobom, na których zgodnie z przepisami ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy ciąży obowiązek alimentacyjny, z wyjątkiem osób o znacznym stopniu niepełnosprawności

w sytuacji rezygnacji z zatrudnienia lub gdy nie podejmuje się pracy w celu sprawowania opieki nad osobą z niepełnosprawnością, powstałą do 18. roku życia lub do 25. roku życia (gdy dziecko było w trakcie nauki).

Płaca minimalna

Płaca minimalna w 2021 r. wzrośnie o 200 zł w stosunku do roku poprzedniego i wyniesie 2800 zł brutto. „Na rękę” będzie to kwota ok. 2060 zł.

Podstawowa stawka godzinowa wzrośnie z 17 zł do 18,30 zł brutto.

Wraz z płacą minimalną wzrosną świadczenia obliczane na jej podstawie, jak np. dodatek za pracę w nocy, wynagrodzenie za przestój czy odprawa z tytułu zwolnień grupowych.

Rejestr umów o dzieło

Od 1 stycznia ZUS będzie prowadził rejestr umów o dzieło. Przedsiębiorcy i osoby fizyczne (gdy zlecają komuś pracę w oparciu o umowę o dzieło) muszą zgłosić liczbę zatrudnionych na umowę o dzieło, aby ZUS i urzędy skarbowe wiedziały, kto dorabia w ten sposób, a dla ilu osób jest to podstawowa forma zatrudnienia.

Pracodawcy obawiają się, że jest to wstęp do oskładkowania umów o dzieło. Takim doniesieniem zaprzeczył w rozmowie z nami Paweł Żebrowski, rzecznik ZUS.

- Nie mamy żadnych informacji o oskładkowaniu umów o dzieło od 1 stycznia 2021 roku – powiedział. – Wprowadzenie rejestru umów o dzieło przewiduje pierwsza odsłona Tarczy antykryzysowej. ZUS przygotowuje się do tego zadania i będzie gotowy 1 stycznia 2021 roku na uruchomienie możliwości przekazywania informacji o zawartej umowie. To rozwiązanie pozwoli dokładniej oszacować liczbę zawieranych w Polsce umów. Zgromadzone w rejestrze informacje będą wykorzystywane przede wszystkim do celów statystyczno-analitycznych – dodał.

Dofinansowanie do turnusu online

Od 1 stycznia 2021 r. będzie można aplikować online w systemie SOW PFRON o dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego. Stawiennictwo w urzędzie nie będzie już konieczne.

E-skierowanie

Od 8 stycznia 2021 r. wszystkie skierowania lekarskie będą wystawiane w formie elektronicznej. Nie będzie trzeba dostarczać do lekarza specjalisty skierowania osobiście. Rejestrując się, wystarczy podać 4-cyfrowy kod i PESEL. E-skierowanie będzie zapisywane na Internetowym Koncie Pacjenta.

Asystent osobisty i opieka wytchnieniowa

W 2021 r. kontynuowane będą programy „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” oraz „Opieka wytchnieniowa”. Do 8 stycznia 2021 r. trwa przedłużony nabór wniosków. Do 12 lutego powinno być wiadomo, które samorzady zgłoszą się do udziału w programach.

Oba programy są finansowane z Funduszu Solidarnościowego. Przyszłoroczny budżet programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” wynosi 80 mln zł, a „Opieka wytchnieniowa” – 50 mln zł.

Waloryzacja rent i emerytur

Od marca 2021 r. świadczenia emerytalno-rentowe zostaną podwyższone o 4,24 proc., ale nie mniej niż o 50,88 zł brutto.

Proponowane przez resort rodziny i polityki społecznej rozwiązanie przewiduje, że najniższe emerytury, renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renty rodzinne i renty socjalne mają być podniesione do 1250,88 zł brutto, a renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy – do 938,16 zł brutto.

W przypadku renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy i renty inwalidzkiej III grupy kwota waloryzacji wyniesie nie mniej niż 38,38 zł. Z kolei w przypadku osób pobierających emeryturę częściową, kwota waloryzacji nie będzie mogła być niższa niż połowa kwoty waloryzacji, czyli 25 zł.

Wyższy próg dochodowy przy świadczeniu uzupełniającym

1772,08 zł wyniesie od 1 marca 2021 r. łączna kwota otrzymywanych świadczeń uprawniających do otrzymywania świadczenia uzupełniającego dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji (tzw. 500 plus dla osób niesamodzielnych).

Więcej o świadczeniu uzupełniającym w naszych artykułach z cyklu „500 plus dla osób niesamodzielnych. Fakty kontra mity”.

Z kolei miesięczny próg uprawniający do świadczenia wyrównawczego wyniesie 2501,76 zł,

Waloryzacja dodatku pielęgnacyjnego

Waloryzacji 1 marca 2021 r. ulegnie także dodatek pielęgnacyjny – z kwoty 229,91 zł wzrośnie do 238,73 – oraz dodatek pielęgnacyjny dla inwalidów wojennych – z 344,87 do 358,11 zł.

Więcej o dodatku pielęgnacyjnym na naszym portalu.

„Trzynastka”

W 2019 r. rząd przyjął ustawę, która gwarantuje co rok dodatkową 13. emeryturę i rentę dla osób uprawnionych. Dotyczy to także rent socjalnych i rent z tytułu niezdolności do pracy. Jest to

dodatkowe świadczenie wypłacane wszystkim rencistom i emerytom w jednakowej kwocie minimalnej emerytury – w 2021 r. będzie to 1250 zł brutto. Wypłata – w kwietniu.

„Czternastka”

Rząd planuje także w listopadzie 2021 r. wypłatę dodatkowej „czternastki”. Zgodnie z naszą wiedzą na koniec grudnia (Sejm jeszcze nie zajął się projektem przepisów w tej sprawie) ma być ona równa minimalnej emeryturze, ale nie wszyscy otrzymają kwotę 1250 zł brutto. Ma tu być zastosowany mechanizm „złotówka za złotówkę”.

„Czternastki” w pełnej wysokości mają otrzymać ci seniorzy, których świadczenie nie przekracza 2,9 tys. zł brutto. Osoby, które otrzymują wyższe emerytury, „czternastki” będą miały wypłacane na zasadzie „złotówka za złotówkę”. Oznacza to, że ich „czternastka” będzie pomniejszana o różnicę między wysokością renty lub emerytury a kwotą 2,9 tys. zł.

Kontynuacja programu rehabilitacji dla osób z lekkim i umiarkowanym stopniem

Rządowy program „Świadczenia medyczne NFZ dla osób niepełnosprawnych na 2020 r.” będzie kontynuowany także w 2021 r. – wynika z opisu projektu uchwały Rady Ministrów, który został zamieszczony w wykazie prac legislacyjnych i programowych rządu. Z programu mogą skorzystać osoby powyżej 16. roku życia z umiarkowanym lub lekkim stopniem niepełnosprawności (lub orzeczeniem równoważnym). Program finansowany jest z Funduszu Solidarnościowego.

Dostępność budynków i przestrzeni

W 2021 r. wejdą w życie kolejne zapisy Ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Będą to:

- Certyfikacja dostępności – od 6 marca – czyli potwierdzenie przez ekspertów zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.
- Raportowanie dostępności – do 31 marca, a następnie co cztery lata każdy podmiot publiczny musi sporządzić raport o stanie zapewnienia dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami. Będzie on musiał być umieszczony na stronie BIP lub stronie internetowej i przekazany do wojewody.
- Wnioski o zapewnienie dostępności i skarga na jej brak – od 6 września każdy będzie mógł poinformować podmiot publiczny o braku jego dostępności w wymiarze architektonicznym i informacyjno-komunikacyjnym. Jeśli osoba ze szczególnymi potrzebami potrzebuje dostępności, by załatwić swoją sprawę, będzie mogła złożyć wniosek o zapewnienie dostępności. Będzie można złożyć skargę na brak dostępności do Prezesa Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), jeśli:
 - podmiot publiczny nie zapewni dostępności w przeciągu 14 dni i nie poinformuje, że potrzebuje na to więcej czasu,
 - podmiot publiczny poinformuje, że potrzebuje więcej czasu, ale nie zapewni dostępności (ma maksymalnie 2 miesiące na zapewnienie dostępności),
 - podmiot publiczny odmówi zapewnienia dostępności (nawet jeśli zapewni dostęp alternatywny).
- Zlecenie lub powierzanie zadań przez podmioty publiczne – od 20 września jeśli podmiot publiczny będzie chciał zlecić lub powierzyć realizację zadań publicznych finansowanych z udziałem środków publicznych lub udzielić zamówienia publicznego podmiotom innym niż publiczne, musi określić w umowie warunki służące zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami w zakresie zleczanych zadań publicznych lub zamówień

publicznych. Warunki te muszą odnosić się do minimalnych wymagań w zakresie dostępności.

Dostępność stron i aplikacji

W 2021 r. wejdą w życie niektóre zapisy Ustawy o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych:

- od 23 czerwca zapisy ustawy dotyczą także aplikacji mobilnych podmiotów publicznych,
- od 23 czerwca do dnia 22 grudnia przeprowadzony zostanie pierwszy monitoring aplikacji mobilnych podmiotów publicznych,
- 23 grudnia wysłane zostanie pierwsze sprawozdanie do Komisji Europejskiej.

Załącz tymczasowy profil zaufany i składaj wnioski w SOW

Chcesz wnioskować online w Systemie Obsługi Wsparcia, ale nie masz podpisu elektronicznego ani profilu zaufanego? Rozwiązaniem jest założenie tymczasowego profilu zaufanego. Uzyskasz go bez wychodzenia z domu – przypomina PFRON^[1] Tymczasowy profil zaufany pozwala na podpisywanie wniosków w systemie SOW przez trzy miesiące. Czas ten może jednak zostać wydłużony automatycznie, jeśli nadal będą obowiązywać ograniczenia związane z pandemią COVID-19.

Aby założyć tymczasowy profil zaufany, trzeba mieć ważny dokument tożsamości – dowód osobisty lub paszport oraz urządzenie z dostępem do Internetu wyposażone w kamerę i mikrofon (tablet, telefon, komputer stacjonarny lub laptop). Na tym urządzeniu musi działać aplikacja Microsoft Teams umożliwiająca prowadzenie rozmów wideo. Aplikację można pobrać ze strony: <https://www.microsoft.com/pl-pl/microsoft-teams/download-app>) lub w sklepach z aplikacjami: Google Play oraz App Store. Wniosek o nadanie tymczasowego profilu zaufanego można złożyć na portalu GOV.pl:

<https://moj.gov.pl/uslugi/engine/ng/index?xFormsAppName=TymczasowyProfilZaufany>^[1]Od

1 stycznia br. za pośrednictwem platformy internetowej SOW PFRON można też składać wnioski o dofinansowanie uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych oraz zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych. Z systemu korzystają już wszystkie powiaty w Polsce.

Źródło: Wydział ds. Komunikacji PFRON

Według MRiPS: Nie będzie powrotu do bezterminowej karty postojowej dla niepełnosprawnego. Mimo pojawiających się co jakiś czas interwencji poselskich, ministerstwo rodziny i polityki społecznej nie przewiduje wydłużenia okresu na jaki jest wydawana karta parkingowa dla osoby niepełnosprawnej. Zdaniem resortu, bezterminowo wydana karta rodziłaby patologie i byłaby niezgodna z przepisami innych krajów UE.

Przez dłuższy czas w Polsce obowiązywały bezterminowe karty parkingowe dla osób z niepełnosprawnością. Od 1 lipca 2014 roku, na mocy przepisów ustawy z dnia 23 października 2013 roku o zmianie ustawy Prawo o ruchu drogowym oraz niektórych innych zmianie uległy zasady wydawania kart parkingowych dla osób niepełnosprawnych i placówek zajmujących się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób niepełnosprawnych. Karty ważne bezterminowo utraciły ważność z końcem 30 czerwca 2015 r.

Teraz przepisy określają, że osoba niepełnosprawna otrzyma kartę parkingową na okres ważności orzeczenia o niepełnosprawności, stopniu niepełnosprawności lub o wskazaniach do ulg i uprawnień, nie dłużej jednak niż na 5 lat. Oznacza to, że osoby legitymujące się orzeczeniem

wydanym na okres dłuższy niż 5 lat albo na trwałe, otrzymają kartę parkingową tylko na 5 lat. To budzi sprzeciw niektórych niepełnosprawnych, które uważają, że narusza ich to prawa nabyte, zwiększa biurokrację, a teraz szczególnie w dobie pandemii przedłużanie okresu obowiązywania karty postojowej stanowi szczególne utrudnienie. Karta okresowa ukróciła patologię Ministerstwo rodziny i polityki społecznej nie przewiduje zmiany przepisów w tym zakresie. Wiceminister Paweł Wdówik, pełnomocnik rządu do spraw osób niepełnosprawnych przypomina, że podstawowym założeniem nowelizującej zasad i kryteriów przyznawania kart parkingowych była narastająca liczba nieprawidłowości w ich wykorzystaniu. Problem sygnalizowały zarówno środowiska osób niepełnosprawnych, organizacje pozarządowe, media, policję i samorządy. Chodziło o wyeliminowanie lub znaczące ograniczenie przypadków posługiwania się przez kierowców sfałszowanymi kartami parkingowymi lub posługiwania się kartami wydanymi osobom, które zmarły. Z drugiej strony zmiana miała stworzyć służbom uprawnionym do kontroli pojazdów lepsze możliwości sprawdzenia prawidłowości wykorzystywania karty parkingowej w sytuacji, gdy kierowca twierdzi, że przewozi osobę niepełnosprawną. Założono, iż karta parkingowa będzie wydawana na określony okres czasu – maksymalnie na 5 lat. - Data ważności karty jest bowiem tym elementem, który musi być możliwy do odczytania, gdy karta jest umieszczana za przednią szybą samochodu – uzasadnia Paweł Wdówik. Gminny pojazd z niepełnosprawnymi nie postoi na niebieskiej kopercie. Problemem była też niespójność polskich rozwiązań z zasadami unijnymi, które wymagają określenia w karcie terminu jej ważności. Zdarzało się, że w niektórych krajach UE polskie karty wydawane bezterminowo nie były uznawane, a na osoby z nich korzystające nakładane były sankcje, jak dla osób bez uprawnień. Ministerstwo nie przewiduje zmian. Wiceminister Wdówik podnosi, że o tym, że wprowadzone rozwiązania są dobre świadczy też fakt, że w głosowaniu w Sejmie nowelizacja została przyjęta niemal jednomyślnie (438 posłów za, 1 poseł wstrzymał się od głosu). Dziś więc na podstawie art. 8 ust. 5c ustawy Prawo o ruchu drogowym kartę parkingową wydaje się osobie niepełnosprawnej na okres ważności orzeczenia, jednakże nie dłużej niż na okres 5 lat, a placówce na okres 3 lat. Ministerstwo nie widzi potrzeby zmiany przepisów w tym zakresie. Kto jest uprawniony do karty parkingowej. Na podstawie art. 8 ust. 3a pkt 1 i 2 ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym kartę parkingową wydaje się: osobie niepełnosprawnej zaliczonej do znacznego albo umiarkowanego stopnia niepełnosprawności mającej znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się; osobie niepełnosprawnej, która nie ukończyła 16 roku życia mającej znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się; placówce zajmującej się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób niepełnosprawnych mających znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się. Przy czym w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności karta parkingowa może zostać wydana osobie niepełnosprawnej jedynie w przypadku ustalenia przyczyny niepełnosprawności oznaczonej symbolem: - 04-0 (choroby narządu wzroku), - 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroba neurologiczna). - 07-S (choroby układu oddechowego i krążenia). Tą przyczynę dodały przepisy ustawy covidowej z 31 marca 2020 r. Żołnierz inwalida nie otrzyma z automatu karty parkingowej. Kartę parkingową osobie wydaje przewodniczący powiatowego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności na podstawie wydanego przez zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności: orzeczenia o niepełnosprawności, orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, orzeczenia o wskazaniach do ulg i uprawnień - wraz ze wskazaniem, o którym mowa w art. 6b ust. 3 pkt 9 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Według danych ministerstwa rodziny i polityki społecznej na dzień 16 listopada 2020 r. liczba osób posiadających orzeczenie o

niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności wydane na stałe wynosiła 1 684 921, w tym aktywne karty parkingowe posiadały 277 838 osoby.

Czytaj więcej na Prawo.pl:

Usługi przewozowe dla osób z niepełnosprawnościami od 2 stycznia 2021 r.

Źródło: BIP PZN

Transport specjalistyczny

Miasto Stołeczne Warszawa zapewnia specjalistyczne usługi transportowe. Usługa jest świadczona na terenie stolicy dla osób z niepełnosprawnościami, które mogą podróżować samodzielnie, z opiekunem, lub psem przewodnikiem.

Uprzejmie informujemy, że od 2 stycznia 2021 r. Miasto zapewni kontynuację usługi specjalistycznego przewozu osób z niepełnosprawnością.

Usługa świadczona jest na terenie m.st. Warszawy oraz do 20 km od granic m.st. Warszawy w zakresach określonych szczegółowo Regulaminie.

Usługa świadczona jest od poniedziałku do piątku w godz. 6.00-22.00, a w soboty i niedziele w godz. 8.00-22.00, z wyjątkiem dni świątecznych.

Osoba korzystająca ponosi opłatę za zryczałtowaną długość kursu w wysokości 20 zł brutto.

Jakimi pojazdami będzie realizowana usługa?

Usługa będzie realizowana dopuszczonymi do ruchu pojazdami:

- specjalistycznymi – dostosowanymi do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zwanymi dalej „specjalistycznymi”, spełniającymi poniższe warunki:
- wyposażonymi w szyny lub inne urządzenia do mocowania wózków dla osób z niepełnosprawnościami oraz rampy lub windy umożliwiające wjazd wózkami z osobą z niepełnosprawnością do pojazdu,
- przystosowanymi do przewozu co najmniej dwóch osób z niepełnosprawnościami poruszających się na wózkach, z uwzględnieniem wymogów technicznych dotyczących wózków elektrycznych,
- zapewniającymi minimum dwa miejsca siedzące dla opiekunów,
- załogę pojazdu specjalistycznego stanowi kierowca i pomocnik – przeszkoleni w zakresie udzielania pierwszej pomocy oraz w zakresie opieki nad osobami z niepełnosprawnościami;
- niespecjalistycznymi/osobowymi – zwanymi dalej „osobowymi”.

Usługę będzie realizować dwóch Przewoźników:

- pojazdami specjalistycznymi - USŁUGI TRANSPORTOWE Marek Włastowski w dotychczasowym systemie „od drzwi do drzwi”, tzn. zapewniona jest pomoc w wydostaniu się ze zgłoszonego miejsca, dojazd i pomoc w dotarciu do miejsca docelowego;
- pojazdami osobowymi - „Wawa Taxi” Sp. z o.o.

Jak przyjmowane są zgłoszenia?

Zlecenia przyjmowane są u Przewoźników:

- specjalistyczne – z co najmniej trzydniowym wyprzedzeniem, w dni powszednie w godzinach od 8.00 do 18.00 pod numerami telefonów (22) 298 59 00 lub 720 915 300, oraz na adres e-mailowy: bus@specjaltrans.pl. Po godz. 18.00 oraz w soboty, niedziele i dni

- święteczne zlecenia rejestrowane są automatycznie. W przypadku, gdy na dany termin jest wolny samochód, w kolejnym dniu roboczym Przewoźnik, zachowując kolejność zgłoszeń, oddzwania i informuje korzystającego o możliwości przyjęcia zlecenia
- osobowe – z co najmniej 30 minutowym, przez całą dobę pod numerem telefonu (22) 333 4444 na hasło: „Wawa Taxi bez barier”. Wszelkie informacje w zakresie spraw związanych z korzystaniem z przewozów pojazdami osobowymi, można uzyskać pod numerem telefonu Przewoźnika: (22) 333 44 44, a także drogą elektroniczną wysyłając zapytanie na adres e-mailowy: centrala@wawataxi.pl. wyprzedzeniem. W przypadku, gdy Korzystający chciałby przesunąć godzinę podstawienia samochodu lub anulować zlecenie, zobowiązany jest poinformować o tym Dyspozytornię – z co najmniej 15 minutowym wyprzedzeniem na terenie Warszawy oraz z co najmniej 30-minutowym poza Warszawą. Kurs realizowany jest bez dodatkowych przystanków (czyli z punktu A do punktu B) i możliwie najkrótszą z dostępnych tras.

Kto może korzystać z usług?

Osobami uprawnionymi, są pełnoletni mieszkańcy Warszawy, posiadający jedno z nw. ważnych orzeczeń:

- o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym, zgodnie z przepisami ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji i zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych,
- o całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji lub o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub o całkowitej niezdolności do pracy zgodnie z przepisami ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych,
- o zaliczeniu do I lub II grupy inwalidzkiej, których orzeczenie zostało wydane przed 01.01.1998 r. i nie utraciło swej mocy,
- o stałej albo długotrwałej niezdolności do pracy osób w gospodarstwie rolnym, których orzeczenie zostało wydane przed 01.01.1998 r. i nie utraciło swej mocy,
- znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności potwierdzonym przez inny równoważny dokument.

W przypadku przewozów pojazdami specjalistycznymi – uprawnioną jest wyłącznie osoba, która nie jest w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego ze względu na posiadaną niepełnosprawność ruchową; pierwszeństwo mają osoby, które poruszają się na wózku.

W przypadku przewozów pojazdami osobowymi – uprawnioną jest wyłącznie osoba, która nie jest w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego ze względu na posiadaną niepełnosprawność; pierwszeństwo mają osoby z niepełnosprawnością ruchową, intelektualną, wzroku.

Co przysługuje osobom z niepełnosprawnością ruchową?

Autor: Ewa Szymczuk, doradca socjalny Centrum Integracja w Warszawie,

W obowiązującym w Polsce systemie ulgi i uprawnienia przysługujące osobom z niepełnosprawnością zależą przede wszystkim od jej stopnia. Jednak w niektórych przypadkach istotna jest także przyczyna (symbol) niepełnosprawności. Poniżej opisujemy, z jakich

szczególnych rozwiązań mogą korzystać osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności narządu ruchu.

Wsparcie ze środków PFRON

Osoby z dysfunkcją narządu ruchu mogą ubiegać się o środki z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

W ramach programu „Aktywny samorząd” można się ubiegać m.in. o pomoc w:

- zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu (pomoc adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności – do 16. roku życia lub osób ze znacznym albo z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu),
- uzyskaniu prawa jazdy (adresowana do osób ze znacznym albo z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu),
- zakupie sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności – do 16. roku życia lub do osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, m.in. z dysfunkcją obu kończyn górnych),
- zakupie wózka o napędzie elektrycznym (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności – do 16. roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją uniemożliwiającą samodzielne poruszanie się za pomocą wózka o napędzie ręcznym),
- utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego skutera lub wózka o napędzie elektrycznym (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności – do 16. roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności),
- zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości (adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności),
- utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne – co najmniej na III poziomie jakości (adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności),
- zakupie skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowania elektrycznego do wózka ręcznego (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności – do 16. roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu powodującą problemy w samodzielnym przemieszczaniu się i posiadających zgodę lekarza specjalisty na użytkowanie przedmiotu dofinansowania).

Wnioski o wsparcie w ramach „Aktywnego samorządu” można składać przez internet – w Serwisie Obsługi Wsparcia (SOW).

Osoby z dysfunkcją narządu ruchu mogą ubiegać się także m.in. o:

- dofinansowanie do zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze,
 - dofinansowanie do likwidacji barier w komunikowaniu się, technicznych i architektonicznych.
- Informacje dotyczące możliwości ubiegania się o ww. środki, zasady ich przyznawania itp. można uzyskać w miejskim /powiatowym centrum pomocy rodzinie w miejscu zamieszkania. Tam też należy składać wnioski o ww. dofinansowania.

Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej

Od niedawna w Polsce realizowany jest program „Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej”. Niestety, na razie nie wszędzie. Wnioski o środki w ramach programu mogły składać jednostki samorządu terytorialnego szczebla gminnego i powiatowego. Dlatego informacje, czy usługa

asystenta osobistego jest świadczona w miejscu zamieszkania osoby z niepełnosprawnością, można uzyskać m.in. w swoim ośrodku pomocy społecznej czy w centrum usług społecznych.

Asystent może pomóc m.in. w:

- przemieszczaniu się np. na uczelnię, zabiegi rehabilitacyjne, miejsce spotkania czy wydarzenia,
- załatwianiu spraw urzędowych,
- komunikowaniu się z urzędami,
- odczytywaniu pism urzędowych,
- udziale w zajęciach sportowych,
- może też towarzyszyć w teatrze, kinie, na wystawie itp.

Asystent może pomagać w zakładaniu/zdejmowaniu odzieży wierzchniej, a także czynnościach pielęgnacyjnych i higienicznych (np. pomoc w skorzystaniu z toalety, asystowanie przy przejściu odbiorcy na wózek/fotel).

Warto jednak zauważyć, że asystent nie wykonuje usług opiekuńczych ani medycznych.

Pełny zakres świadczonych usług można znaleźć w jednostce świadczącej usługę.

Ulga rehabilitacyjna

Osoby z niepełnosprawnością mogą korzystać z odliczeń w ramach rozliczania rocznego podatku od osób fizycznych (PIT). W rozliczeniu tym mogą uwzględnić poniesione wydatki na rehabilitację albo wydatki związane z ułatwieniem wykonywania czynności życiowych. Osoby z dysfunkcją narządu ruchu mogą odliczyć m.in.:

- adaptację i wyposażenie mieszkań oraz budynków mieszkalnych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,
- przystosowanie pojazdów mechanicznych do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,
- zakup i naprawę indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych w rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności życiowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, z wyjątkiem sprzętu gospodarstwa domowego,
- utrzymanie psa asystującego, o którym mowa w ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, tj. odpowiednio wyszkolonego i specjalnie oznaczonego psa, który ułatwia osobie niepełnosprawnej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 zł,
- używanie samochodu osobowego stanowiącego własność (współwłasność) osoby niepełnosprawnej lub podatnika mającego na utrzymaniu osobę niepełnosprawną albo dzieci niepełnosprawne, które nie ukończyły 16. roku życia – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 zł.

Więcej informacji dotyczących odliczeń w ramach ulgi rehabilitacyjnej można znaleźć m.in. na naszym portalu.

Ulga podatkowa PCC

Od podatku od czynności cywilnoprawnych zwolnione są osoby o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, bez względu na rodzaj schorzenia, oraz osoby o lekkim stopniu niepełnosprawności w związku ze schorzeniami narządów ruchu, nabywające na potrzeby własne sprzęt rehabilitacyjny, wózki inwalidzkie, motorowery, motocykle lub samochody osobowe.

Zwolnienie z opłat za psa

W myśl przepisów pies asystujący jest to „odpowiednio wyszkolony i specjalnie oznaczony pies, posiadający stosowny certyfikat”. Kojarzy się najczęściej z osobami niewidomymi, ale wyszkolone psy asystują też osobom z niepełnosprawnością ruchową.

Jednym z podatków lokalnych jest opłata za psa – należy sprawdzić, czy gmina lub miasto taki podatek ustaliło. Jeśli tak, to warto wiedzieć, że z opłaty za psa są m.in. zwolnione osoby posiadające:

- orzeczenie o dowolnym stopniu niepełnosprawności, a pies jest psem asystującym,
- orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Więcej informacji na temat psów asystujących można znaleźć m.in. na naszym portalu.

Uprawnienia w komunikacji kolejowej

Zarządcy stacji zapewniają m.in. osobom o ograniczonej sprawności ruchowej asystę podczas przemieszczania się po terenie dworca kolejowego, peronów, przejść podziemnych, kładek i innych ciągów komunikacyjnych, na których dozwolone jest poruszanie się pieszych. Asystę związaną z wejściem i wyjściem do i z pociągu realizuje drużyna konduktorska konkretnego przewoźnika.

W przypadku potrzeby tego typu pomocy należy skontaktować się z przewoźnikiem bądź zarządcą stacji z odpowiednim wyprzedzeniem. Jak podaje na swojej stronie Urząd Transportu Kolejowego, najlepiej uczynić to co najmniej 48 godzin przed planowaną podróżą, jednak późniejsze zgłoszenie nie wyklucza udzielenia asysty.

Listę dworców, na których świadczona jest usługa asysty można znaleźć na stronie PKP S.A. Także na stronie PKP S.A. można znaleźć wszelkie informacje dotyczące zakupu biletów, dostępności dworców itp.

Z kolei na stronie Urzędu Transportu Kolejowego zamieszczone są dane kontaktowe przewoźników kolejowych do zgłaszania przejazdu osób z niepełnosprawnością.

Natomiast wysokość ulg przy zakupie biletu w przypadku osób z niepełnosprawnością ruchową zależy od stopnia niepełnosprawności. Informacje można znaleźć na stronach przewoźników oraz na naszym portalu.

Uprawnienia w komunikacji miejskiej

Ulg w komunikacji miejskiej są ustalane w drodze uchwały rady miasta /gminy, a zatem są różne w różnych miastach. Zazwyczaj zależą one bardziej od stopnia niepełnosprawności niż jej rodzaju, ale naprawdę – różnie to bywa. Dlatego na naszym portalu zebraliśmy informacje dotyczące ulg w kilkudziesięciu największych polskich miastach.

Władze wielu miast starają się, aby transport miejski był bezpieczny, wygodny i przyjazny dla wszystkich pasażerów, także dla pasażerów z niepełnosprawnościami. W miastach tych jest coraz więcej pojazdów niskopodłogowych, w których są wyznaczone miejsca np. dla osób na wózkach, pasy bezpieczeństwa czy przyciski.

Uprawnienia w podróży samolotem

Podróżowanie samolotami po krajach Unii Europejskiej jest obwarowane przepisami, które znacząco zwiększają przyjazność tego środka komunikacji. Linie lotnicze zapewniają więc pomoc pasażerom o ograniczonej sprawności ruchowej. Zawsze warto się jednak upewnić, jak konkretna linia dba o pasażera z niepełnosprawnością. Także na lotniskach można liczyć na wsparcie asystentów, w tym wyposażonych w wózki.

Można też oczywiście podróżować z własnym wózkiem lub innym sprzętem ułatwiającym poruszanie się. W większości linii lotniczych należy o tym poinformować z wyprzedzeniem, tak aby przewoźnik mógł zapewnić odpowiednie warunki podróży. Niektórzy przewoźnicy umożliwiają także zabranie wózka (ręcznego) na pokład (najczęściej dotyczy to podróży na dalekich trasach dużymi samolotami).

Na czas podróży prywatne wózki są przekazywane personelowi lotniska, w celu umieszczenia w luku bagażowym samolotu, a dostarczone z powrotem na lotnisku docelowym. Personel naziemny zapewnia także pomoc w poruszaniu się ze stanowiska odprawy do samolotu oraz z samolotu do strefy odbioru bagażu po zakończeniu lotu, przy użyciu innego wózka inwalidzkiego.

Wiele linii lotniczych zapewnia dostosowane samoloty dla potrzeb pasażerów z niepełnosprawnościami, m.in. pokładowe wózki inwalidzkie, odpowiednie fotele, dostosowane toalety oraz pomoc personelu pokładowego. Wszelkie informacje dotyczące zasad podróżowania, zakupu biletów oraz dostosowania do podróżowania osoby z dysfunkcją narządu ruchu można uzyskać w poszczególnych liniach lotniczych.

Co jednak kluczowe – o swoich potrzebach należy wcześniej poinformować. Wszystkie zasady opisane są na stronie Urzędu Lotnictwa Cywilnego.

Karta parkingowa

Niepełnosprawność ruchowa może być wskazaniem do otrzymania karty parkingowej, nawet przy stopniu umiarkowanym.

Obecnie, tj. od 1 lipca 2014 r., karta parkingowa jest wydawana wyłącznie:

- osobie zaliczonej do znacznego albo umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, mającej znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się,
- osobie, która nie ukończyła 16. roku życia mającej znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się,
- placówce zajmującej się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób z niepełnosprawnością, mających znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się.

Osoby z niepełnosprawnością w stopniu znacznym otrzymują kartę parkingową na podstawie wydanego od 1 lipca 2014 r. orzeczenia zawierającego wskazanie w zakresie karty parkingowej. Natomiast osoby z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym otrzymują kartę parkingową na podstawie wydanego od 1 lipca 2014 r. orzeczenia o wskazaniach do ulg i uprawnień, zawierającego wskazanie w zakresie karty parkingowej. Jednak wskazanie do karty parkingowej w orzeczeniu o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności jest uzależnione od symbolu przyczyny niepełnosprawności, tj. 04-O (choroby narządu wzroku), 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroba neurologiczna) oraz (od niedawna) 07-S (choroby układu oddechowego i krążenia).

Więcej informacji dotyczących karty parkingowej znaleźć na naszym portalu.

Usługi pocztowe

Poczta Polska wprowadziła wiele usprawnień w obsłudze osób z niepełnosprawnością w placówkach pocztowych. Wiele z nich jest dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością narządu ruchu – podjazdy, windy, podnośniki umożliwiają dostęp. W każdej placówce jest okienko oznaczone piktogramem do obsługi osób z niepełnosprawnością. Skrzynki pocztowe są umieszczane na wysokości umożliwiającej korzystanie z nich przez osoby na wózkach.

Do placówek pocztowych można oczywiście wchodzić z psem asystującym.

Doręczanie przesyłek osobom na wózkach

Możliwe jest bezpłatne doręczanie przesyłek (listy nierejestrowane, listy rejestrowane, przesyłki z zadeklarowaną wartością) i przekazów pocztowych osobom z niepełnosprawnością. Nie ma więc konieczności ich odbierania w placówce pocztowej. Z usługi tej mogą skorzystać m.in. osoby z uszkodzeniem narządu ruchu, powodującym konieczność poruszania się za pomocą wózka. Wniosek o korzystanie z tej formy należy złożyć w najbliższym urzędzie pocztowym lub u listonosza.

Nadawanie przesyłek w miejscu zamieszkania

Listonosz ma obowiązek przyjęcia od osoby z niepełnosprawnością prawidłowo opłaconej przesyłki (przesyłki nierejestrowanej) w miejscu zamieszkania. Aby skorzystać z takiej formy wysłania np. listu, wystarczy to zgłosić telefonicznie w najbliższej poczcie.

Więcej informacji dotyczących zasad i usług oferowanych przez Poczta Polską osobom m.in. z niepełnosprawnością narządu ruchu można uzyskać w placówkach pocztowych oraz na stronie operatora.

Dostępność dla każdego

Dostępność architektoniczna

Likwidacja barier w przestrzeni publicznej jest niezbędna, by przeciwdziałać wykluczeniu. Nie trzeba nikogo przekonywać, że w bardzo dużym stopniu dotyczy to osób z niepełnosprawnością ruchową. Dzięki niedawnym zmianom w przepisach, w obowiązującym stanie prawnym należy:

- zapewnić osobom o szczególnych potrzebach swobodny dostęp do dóbr, usług oraz możliwości udziału w życiu społecznym i publicznym,
- dostosować przestrzeń publiczną do potrzeb wszystkich,
- likwidować bariery: architektoniczne, transportowe, w edukacji, służbie zdrowia, cyfryzacji, usługach.

Zgodnie z ustawą z 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, o minimalnych wymaganiach w zakresie dostępności architektonicznej mówimy, kiedy:

- w przestrzeni komunikacyjnej budynków nie ma barier poziomych i pionowych,
- urządzenia zainstalowane w budynku lub zastosowane w nim środki techniczne i rozwiązania architektoniczne umożliwiają dostęp do wszystkich pomieszczeń, z wyłączeniem pomieszczeń technicznych,
- w budynku znajdują się informacje na temat rozkładu pomieszczeń – chodzi o informacje, które można przeczytać, są dostępne przez dotyk lub głosowo,
- psy asystujące mogą wejść do budynku razem ze swoimi właścicielami,
- możliwe są ewakuacja lub inne sposoby ratowania osób, także tych ze szczególnymi potrzebami.

Te minimalne wymagania w zakresie dostępności architektonicznej od 20 września 2019 r. muszą spełniać wszystkie podmioty publiczne. Jeśli nie jest to możliwe ze względów np. technicznych lub prawnych (np. ochrona konserwatorska budynku), musi być zapewniony dostęp alternatywny. Polega np. na zmianie organizacyjnej obsługi klientów – jak przeniesienie jej z piętra na parter.

Z kolei od 30 września 2020 r. w organach administracji rządowej i samorządowej, organach kontroli państwowej i ochrony prawa oraz sądach i trybunałach powinni zostać wyznaczeni koordynatorzy dostępności. To do nich można się zwrócić o pomoc w rozwiązaniu problemu związanego m.in. z brakiem dostępności.

Od 6 września 2021 r. osoby ze szczególnymi potrzebami lub ich przedstawiciele ustawowi będą mieć możliwość składać wnioski i skargi na brak dostępności.

Więcej o prawach i obowiązkach wynikających z ustawy o zapewnianiu dostępności przeczytać można na stronie gov.pl.

Dostępność cyfrowa

Dostępność stron i aplikacji kojarzy się zazwyczaj z potrzebami osób niewidomych lub niesłyszących. Służy jednak także wielu osobom z niepełnosprawnością ruchową. Bardzo ważne regulacje w tym zakresie wprowadza ustawa z 4 kwietnia 2019 r. o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych. Mówi o obowiązkach: zapewnienia dostępności cyfrowej oraz umieszczenia deklaracji dostępności.

Zgodnie z zapisami tej ustawy, od 23 września 2020 r. wszystkie strony internetowe podmiotów publicznych muszą być dostępne cyfrowo. Natomiast od 23 września 2021 r. dostępne będą musiały być także wszystkie aplikacje mobilne podmiotów publicznych.

Ustawa wskazuje, że bezwzględnie dostępne cyfrowo muszą być następujące elementy stron i aplikacji:

- Biuletyn Informacji Publicznej (BIP),
- dane teleadresowe instytucji i link do BIP,
- narzędzia służące do kontaktu, np. formularz kontaktowy,
- nawigacja,
- deklaracja dostępności,
- informacja dotycząca sytuacji kryzysowych i bezpieczeństwa publicznego,
- dokumenty urzędowe, wzory umów lub wzory innych dokumentów przeznaczonych do zaciągania zobowiązań cywilnoprawnych.

Informacje m.in. o tym, kto musi spełniać przepisy dotyczące dostępności cyfrowej, kiedy można zastosować tzw. alternatywny dostęp, kto monitoruje i egzekwuje zapisy ustawy znaleźć można na stronie gov.pl.

Swoje przepisy dotyczące dostępności cyfrowej mają także firmy świadczące usługi telekomunikacyjne. Zobowiązane są zapewnić osobom z niepełnosprawnością takie warunki dostępu do usług, z jakich korzystają pozostali użytkownicy. Dostęp do świadczonych usług realizowany jest poprzez oferowanie:

- urządzeń przystosowanych do używania przez osoby z niepełnosprawnością, jeżeli używanie takiego urządzenia jest niezbędne do zapewnienia im dostępu do usługi powszechnej,
- udogodnień ułatwiających osobom z niepełnosprawnością korzystanie z usługi powszechnej.

W myśl przepisów, dostawcy publicznie dostępnych usług telefonicznych muszą m.in.:

- zapewnić dostępność miejsc, w których są obsługiwani klienci, dla osób z niepełnosprawnością narządu ruchu,
- udostępniać informacje o wszystkich oferowanych przez siebie udogodnieniach dla osób z niepełnosprawnością,
- przystosować do używania przez osoby z niepełnosprawnością połowę udostępnianych przez siebie aparatów publicznych, umieścić je w sposób i w miejscu umożliwiającym korzystanie z nich osobie poruszającej się na wózku lub korzystającej z aparatu słuchowego oraz oznakować je w sposób umożliwiający korzystanie z nich przez osoby słabowidzące,
- oferować, przy zawieraniu umowy o świadczeniu usług telefonicznych oraz na każde żądanie osoby niepełnosprawnej przystosowane urządzenie, które umożliwi osobie niepełnosprawnej korzystanie świadczonych usług,

- dostosować swoje strony internetowe do potrzeb osób z niepełnosprawnością, zgodnie ze standardem WCAG 2.0.

Ulgi i uprawnienia zależne od stopnia niepełnosprawności

Na koniec warto przypomnieć, że w obowiązującym w Polsce systemie wsparcia uprawnienia i ulgi zależą przede wszystkim od stopnia niepełnosprawności, dlatego warto także zapoznać się z informacjami o przysługujących:

- ulgach i uprawnieniach dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności,
- ulgach i uprawnieniach dla osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności,
- ulgach i uprawnieniach dla osób z lekkim stopniem niepełnosprawności.

Nowy cykl: Prawo do zrozumienia

„Nieznajomość prawa szkodzi” – to stara prawnicza paremia, zgodnie z którą nie można liczyć na pobłażliwość, gdy łamie się prawo, argumentując, że się go nie znało. Można jednak na tę maksymę spojrzeć inaczej: codzienne życie jest trudniejsze, gdy nie zna się swoich praw. Dotyczy to zwłaszcza osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów, często zagubionych w chaotycznym i niejasnym prawodawstwie.

Dlatego prezentujemy nowy cykl portalu Niepełnosprawni.pl „Prawo do zrozumienia”. W jego ramach będziemy się starali przybliżyć Czytelnikom złożone zagadnienia, tłumaczyć niejednoznaczne przepisy, przekładać ustawy i rozporządzenia „z polskiego na nasze”.

Jakimi tematami z zakresu prawa dotyczącego osób z niepełnosprawnością Twoim zdaniem powinniśmy się zająć? Napisz nam o tym w komentarzu pod artykułem lub na adres: redakcja@niepelnosprawni.pl

Pamiętaj! Masz Prawo do zrozumienia!

W ramach cyklu „Prawo do zrozumienia” ukazał się też artykuł: „Orzeczenie dziecka. Jak skutecznie odwołać się od decyzji komisji?”.

Wzrastają koszty usług opiekuńczych. RPO apeluje o ochronę najuboższych

Autor: oprac. redakcja, Źródło: rpo.gov.pl

Wzrost kosztów za usługi opiekuńcze uderza w osoby najuboższe. W efekcie mogą one zrezygnować z tych usług i pogorszyć swój stan.

Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze

Osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a jest jej pozbawiona, przysługuje pomoc w formie:

- usług opiekuńczych: to pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opieka higieniczno-pielęgnacyjna, zapewnienie kontaktów z otoczeniem
- lub specjalistycznych usług opiekuńczych: są dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

Uprawnionymi do tych usług mogą być osoby, które wymagają pomocy, a rodzina lub wspólnie zamieszkujący małżonek lub bliscy nie są w stanie jej zapewnić.

Zależność od dochodu

Wydatki na usługi opiekuńcze podlegają zwrotowi w części lub całości, jeżeli dochód na osobę w rodzinie osoby zobowiązanej do zwrotu wydatków przekracza kwotę kryterium dochodowego określonego w ustawie.

Kompetencję do określenia szczegółowych warunków przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze czy warunków zwolnienia od opłat ma rada gminy. Aby określić wysokość odpłatności koniecznie należy ustalić sytuację dochodową osoby potrzebującej wsparcia. Jaki jest koszt usług opiekuńczych?

Koszt jest różnie ustalany, a czynnikami wpływającymi na koszt usług opiekuńczych i wysokość ponoszonej odpłatności są:

- miejsce zamieszkania, bo ustalenie kosztu usług opiekuńczych i zasad odpłatności należy wyłącznie do władz gminy;
- wysokość progów dochodowych określonych w ustawie o pomocy społecznej i uzyskiwany dochód – najczęściej gminy określają to, że odpłatności nie ponosi osoba, która uzyskuje dochody poniżej kryterium dochodowego, czyli 528 zł na osobę w rodzinie i 701 zł dla osoby samotnie gospodarującej. W przypadku przekroczenia wskazanego kryterium osoba pobierająca usługi opiekuńcze ponosi częściową odpłatność - tym większą im większe przekroczenie, aż do 100 proc., określonej przez gminę ceny danej usługi;
- wysokość minimalnego wynagrodzenia za pracę i wysokość minimalnej stawki godzinowej – gminy najczęściej przy określeniu kosztu jednej godziny usługi opiekuńczej i specjalistycznej usługi opiekuńczej bazują na minimalnej stawce godzinowej. Od 2021 r. minimalne wynagrodzenie za pracę wynosi 2800 zł, minimalna stawka godzinowa to 18,30 zł.

Stan aktualny

Z uwagi na zasady ustalania dochodu od 1 października 2019 r. świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji stanowi dochód osób ubiegających się o przyznanie usług opiekuńczych.

Na podstawie przedstawionych danych – nastąpił wysoki wzrost kosztu odpłatności za usługi opiekuńcze. Skutkiem tego może być:

- minimalizacja korzyści płynących z otrzymania przez osoby z niepełnosprawnością nowego świadczenia,
- niektóre osoby z niepełnosprawnością będą musiały zrezygnować z usług opiekuńczych.

Ciężar odpowiedzialności za warunki przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze spoczywa na samorządzie gminnym, jednak gminy nie reagują adekwatnie do uwarunkowań – zauważa RPO.

Przykład Gdańska

Na przykładzie Gdańska można wskazać, że mimo wzrostu ceny 1 godziny usług od 2019 r. oraz zaliczenia do dochodu najuboższych osób z niepełnosprawnością świadczenia uzupełniającego, nie podniesiono kwoty kryterium dochodowego. Spowodowało to, że w przypadku osób otrzymujących np. najniższą emeryturę i rentę wzrost opłat za usługi opiekuńcze wyniósł 200-600 procent.

Zdaniem RPO, sytuacja wymaga zwiększonego nadzoru i kontroli państwa nad rosnącymi kosztami opłat za usługi opiekuńcze. Konieczne jest zatem wdrożenie mechanizmu zabezpieczającego osoby o najniższych dochodach przed skutkami wzrostu kosztów usług opiekuńczych.

Treść apelu Rzecznika Praw Obywatelskich do minister Marleny Małąg można przeczytać na stronie rpo.gov.pl.

Nowe informacje o reformie systemu orzekania. Minister Wdówik wystąpił w Senacie

Autor: Beata Dązbłaż, źródło: niepełnosprawni.pl

Dwa stopnie niepełnosprawności oparte o cztery kluczowe filary oceny, orzekanie od dzieciństwa stopnia niepełnosprawności oraz powstanie Krajowego Centrum Orzeczniczego z oddziałami terenowymi – to niektóre z założeń nowego systemu orzeczniczego, nad którymi pracuje obecnie rząd

O głównych założeniach nowego systemu mówił podczas posiedzenia senackiej Komisji Rodziny, Polityki Senioralnej i Społecznej 10 lutego 2021 r. Paweł Wdówik, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych.

Ku niezależnemu życiu

- Cel jest taki, żeby orzeczenie było możliwie najbardziej precyzyjne, czyli mówiące nam możliwie dużo o zakresie wsparcia, jakiego osoba z niepełnosprawnością potrzebuje w celu wyrównywania jej szans w funkcjonowaniu społecznym, zawodowym, rodzinnym – w niezależnym życiu – mówił minister Paweł Wdówik.

Podkreślił, że celowo używa takich określeń „z innej bajki”, jak niezależne życie, którymi dotychczas nie posługuje się polskie prawodawstwo, postrzegające dotąd niepełnosprawność w kategoriach deficytu i konieczności przywracania człowiekowi sprawności.

Nowe rozwiązania mają traktować niepełnosprawność jako stan, który odpowiednio skompensowany daje szansę na niezależne życie, na pełny udział w życiu społecznym i pozwoli osobom z niepełnosprawnością funkcjonować bardziej jako m.in. płatnicy podatków niż biorcy świadczeń.

To wpisuje się w szerszy kontekst, jakim jest program Dostępność Plus, gdzie traktuje się osoby z niepełnosprawnością jak obywateli, którzy chcą żyć tak jak wszyscy, a nie jak tych, nad którymi należy się pochylić i udzielić niezbędnej pomocy.

Podejście konwencyjne

- Kolejnym krokiem jest „Strategia na rzecz osób z niepełnosprawnością 2020-2030”, nad którą pracowaliśmy intensywnie i jest przygotowana do przyjęcia przez Radę Ministrów. Jest to kompleksowy dokument pokazujący to zupełnie nowe podejście, i orzecznictwo w tę strategię się wpisuje. Kierunkiem zasadniczym jest Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych – mówił Paweł Wdówik.

- Chcemy, żeby orzecznictwo tak właśnie postrzegało osobę, jako funkcjonującą w możliwie szerokim spektrum społecznym – dodał. – Dlatego będziemy w orzecznictwie stosować ten podstawowy mechanizm orzekania o niepełnosprawności, w sensie jej stopnia, jako tym głównym mierniku, ale do tego będziemy mieć cztery dodatkowe wymiary orzekania: o zdolności do pracy, zdolności do samodzielnego życia, potrzebach edukacyjnych i wymiarze funkcjonowania społecznego, rodzinnego.

Zniknie także dotychczasowa zasada, że do 16. roku życia nie orzeka się stopnia niepełnosprawności. W nowym systemie planuje się orzekanie stopnia od samego początku.

Nowa, niezależna struktura

Powołane zostanie Krajowe Centrum Orzecznicze, podległe ministrowi ds. zabezpieczeń społecznych, oraz jego terenowe oddziały. Będzie możliwość orzeczenia się w miejscu zamieszkania.

Jak podkreślił Pełnomocnik, niezależność tej struktury ma gwarantować obiektywizm oceny.

Prawa nabyte

Minister Wdówik podkreślił, że chce rozwiązać wszelkie niepokoje i obawy dotyczące praw nabytych.

- Nic nikomu nie zostanie zabrane. Jeśli ktoś ma orzeczenie na stałe i z niego wynikają konkretne rozwiązania, to dalej ta osoba będzie je posiadać. Chyba że sama uzna, że chce się orzec z jakiegoś powodu w nowym systemie. Nie ukrywam, że nowe narzędzia wsparcia chcemy wiązać już z nowym systemem – mówił Pełnomocnik. – Prawa nabyte są i będą, i nic nie będziemy nikomu zabierać – podkreślił.

Zaznaczył też, że celem nowego systemu jest podkreślenie podmiotowości osób z niepełnosprawnością, aby pomoc była skierowana bezpośrednio do samych osób, a nie ich opiekunów.

- To jest oczywiste, że są sytuacje, gdzie obecność opiekuna jest stale konieczna i nie jest tak, że chcemy coś zabrać opiekunom – zaznaczył jednak.

Co z poradniami?

Podczas dyskusji senatorowie pytali ministra przede wszystkim o to, kiedy będą mogli zapoznać się z projektem dotyczącym nowego systemu orzekania oraz o rolę poradni psychologiczno-pedagogicznych w nowym porządku.

- Strach, który teraz pojawił się w poradniach, jest winą rządu. Nikt nie wie, jak ma działać system. MEiN wysłał do poradni do konsultacji projekt dotyczący edukacji włączającej, a przecież to musi być spójne. W ten sposób wzbudzacie państwo naturalny niepokój – mówiła senator Krystyna Szumilas.

- Rola poradni nadal będzie bardzo duża, bo samo orzeczenie o niepełnosprawności będzie zawierać tylko zasadnicze elementy wskazujące na potrzebę wsparcia – tłumaczył minister. – Poradnie nie będą wyłączone z tego procesu, nadal będą robić to, co teraz. Centrum Orzekania, powiedzmy na moim przykładzie, powie: „niezdolność do czytania i pisania”, a poradnia wskaże narzędzia wsparcia.

Od kiedy nowe przepisy?

Senator Jan Filip Libicki pytał o czas, kiedy będą wdrożone zmiany.

- Chciałbym, aby do końca tego roku ta ustawa była uchwalona. Zakładamy dwa lata okresu przejściowego. W tym okresie będą obowiązywały dotychczasowe przepisy. Zatem 2024 rok to czas, kiedy mogłoby zacząć obowiązywać nowe orzecznictwo – powiedział minister Wdówik. Zaznaczył jednak, że są to terminy z założeniem dużego marginesu, ze względu na brak wiedzy obecnie, z jakimi poprawkami ustawę przyjmie Sejm i Senat.

- Mogę w tej chwili powiedzieć, że wystąpię do premiera o możliwość upublicznienia większej części projektu, ale jak państwo zauważyliście wcześniej, konsultacje w momencie, gdy toczą się prace, mogłyby sprawić, że nie ruszylibyśmy ani na krok – zaznaczył.

Prace ministerialnego zespołu nad reformą orzecznictwa zakończyły się w styczniu 2021 r.

Projekt trafi do premiera

- Obecnie przystępujemy do badań, które mają wystandaryzować narzędzia, jakie będą używane do przeprowadzenia oceny funkcjonalnej osób orzekanych, w taki sposób, żeby te wartości punktowe, wynikające z klasyfikacji ICF, były dopasowane do warunków w Polsce – powiedział Paweł Wdówik.

Potem projekt wraz z powyższą analizą zostanie przedstawiony premierowi, a potem nastąpią konsultacje publiczne.

Kiedy wyrównanie świadczeń?

Senator Magdalena Kochan, wraz z senatorem Markiem Plurą, pytali ministra, kiedy nastąpi realizacja wyroku Trybunału Konstytucyjnego z 2014 r., który nakazywał zrównanie świadczeń opiekunów osób z niepełnosprawnością, niezależnie od wieku, od którego występuje niepełnosprawność.

Pełnomocnik odpowiedział, że nie będzie to możliwe w tym roku, ale uzależnione jest to od nowego systemu orzecznictwa.

- Z bólem przyznaję, że to źle, że przez tyle lat tego nie załatwiliśmy, i tym gorzej, że jeszcze w tym roku tego nie załatwimy. W pełni się zgadzam, że jest to rzecz, która się domaga wyrównania – podkreślił.

Tak, ale... Orzekanie niepełnosprawności

Źródło: „Sześciopunkt”, autor: Stary Kocur

Tok FM i Rynek Zdrowia podały 27 listopada 2020 r., że Szykują się zmiany w systemie orzekania o niepełnosprawności.

Bez wątpienia zmiany te są niezbędne, ale czy są możliwe, jakie to powinny być zmiany, jak je wprowadzić, żeby zaakceptowały je środowiska osób niepełnosprawnych i ich opiekunów, jaki powinien być ich cel? Podobne pytania nurtują mnie i dręczą od dawna, bo sprawa jest wściekle trudna, skomplikowana, złożona, delikatna, ekonomiczna, polityczna i praktyczna.

Czytamy fragmenty wyżej wymienionej publikacji:

„Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych Paweł Wdówik poinformował w Senacie, że trwają prace nad projektem dotyczącym zmian w systemie orzekania. Jedną z zapowiedzi jest scentralizowanie orzecznictwa.

Zamiast dwóch orzeczeń, jak jest obecnie (orzeczenie o niepełnosprawności oraz orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego), ma być jedno. Wydawać je będzie Krajowe Centrum Orzecznictwa i jego terenowe oddziały. Teraz jedno orzeczenie wydają specjalne miejskie/powiatowe zespoły, a drugie - poradnie psychologiczno-pedagogiczne - informuje Tok FM”.

I dalej:

Z zapowiedzi ministra Wdówika wynika, że po zmianach orzeczenia mają być wydawane na podstawie specjalnej klasyfikacji ICF (Międzynarodowa Klasyfikacja Funkcjonowania, Niepełnosprawności i Zdrowia). Chodzi o orzekanie wyłącznie na podstawie rozmowy z osobą niepełnosprawną czy obserwacji jej zachowania przed zespołem orzekającym.

Łatwo powiedzieć, ale zrobić - a to co innego. Pomyślmy tylko, ilu fachowców będzie wymagał taki system orzekania i czy zaakceptują go osoby niepełnosprawne, zwłaszcza ich opiekunowie.

W cytowanej publikacji już mamy zapowiedź trudności. Czytamy:

„Aleksandra Musielak, psycholog, wicedyrektor jednej ze szkół podstawowych w Gdańsku podkreśla, że takie rozwiązanie może wykluczyć z niepełnosprawności dzieci mające niewielkie trudności, które nie są widoczne na pierwszy rzut oka, tj. m.in. wysokofunkcjonujące dzieci ze spektrum autyzmu.

Jej obawy są uzasadnione. Minister Wdówik mówił w Senacie, że jest «nadreprezentacja» orzeczeń dla dzieci z Zespołem Aspergera. Jak podkreślił, takie orzeczenia są wydawane przez poradnie prowadzone przez samorządy, a za orzeczenie niepełnosprawności szkoły dostają więcej środków”.

No i mamy obawy, politykę i ekonomię, ale przede wszystkim mnóstwo osób o niewielkim ubytku sprawności oraz bojowych opiekunów osób niepełnosprawnych. Z mojego wieloletniego, kociego doświadczenia wynika, że dobrze być sprawną osobą niepełnosprawną. Wynika też, że trudno jest pogodzić się z faktem, że często ta niepełnosprawność nie jest tak wielka, jak chciałyby niektóre osoby wykorzystywać ją do celów, no powiedzmy, materialnych.

Uwagi te dotyczą ludzi, a niekoniecznie polskich pseudoniewidomych czy pseudoniepelnospawnych. Nie różnią się oni pod tym względem od innych osób honorowo niewidomych. Posłużę się tu greckim przykładem.

PAP/Rynek Zdrowia w dniu 5.04.2012 opublikowały informację pt. Zakinthos: fenomen greckiej wyspy niewidomych. Czytamy fragmenty tej publikacji:

„...grecka wyspa Zakinthos od niedawna znana jest też jako wyspa niewidomych. Greckie ministerstwo zdrowia bada, dlaczego tak wielu jej mieszkańców pobiera zasiłek dla osób dotkniętych ślepotą.

Wśród osób, które zgłosiły się po zasiłek, są taksówkarz oraz myśliwy polujący na ptactwo - twierdzi przedstawiciel lokalnych władz, cytowany przez amerykański dziennik Wall Street Journal.

Według ministerstwa w zeszłym roku zasiłek pobierało około 1,8 proc. z 39 tys. mieszkańców Zakinthos. To około dziewięciokrotnie więcej niż częstotliwość występowania ślepoty w wielu krajach europejskich - wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z 2004 roku”. Rząd nakazał weryfikację przez ponowną rejestrację osobistą lub przez osobę upoważnioną.

Czytamy dalej:

Tylko 190 spośród 700 osób pobierających zasiłek dla niewidomych na Zakinthos zdecydowało się zarejestrować. Niektórzy tłumaczą, że w kraju gdzie emerytury i płace są coraz skromniejsze, jednym z niewielu sposobów na przetrwanie jest podszywanie się pod osoby niepełnosprawne - pisze WSJ.

No i sprawa się wyjaśniła. A w Polsce, a u nas: Mamy te same żołądki! Chcemy tych samych praw! Precz z dzieleniem opiekunów na lepszych i gorszych! - takie hasła skandowali opiekunowie dorosłych osób z niepełnosprawnością podczas protestu, który rozpoczął się 27 marca 2014 r. przed siedzibą Sejmu.

Tak więc opór może być tęgi, a przecie ci mniej poszkodowani mają większe możliwości domagania się zaspokajania swoich potrzeb. To jednak może nie jest najważniejsze. Moim kocim zdaniem największym zagrożeniem w tym nowym orzecznictwie może być niechęć do rehabilitacji. No, bo i kto zdrowo myślący chciałby się trudzić po to, żeby mieć gorzej, no może członkowie Amerykańskiej Federacji Niewidomych, którzy to chcą płacić podatki i nie korzystać z żadnych ulg ani pomocy osób widzących. Ale u nas, ale w Grecji...

A jak sobie poradzić z takim przypadkiem jak Oscar Pistorius z Republiki Południowej Afryki, który urodził się bez kości strzałkowych i przed ukończeniem pierwszego roku życia stracił obie nogi. Chodzi na protezach z włókna węglowego, a biega tak, że daj Boże naszym lekkoatletom i piłkarzom. Ale może teraz nie biega, bo siedzi w więzieniu, ale to już inna sprawa. Pan ten zakwalifikował się na olimpiadę w Londynie w 2012 r., na olimpiadę, nie na paraolimpiadę. No i funkcjonalnie jest on osobą niepełnosprawną czy nie jest?

Oczywiście, biegaczy bez nóg jest więcej. Jest całkiem sporo osób niepełnosprawnych medycznie a sprawnych funkcjonalnie. Znamy całkowicie niewidomych, którzy w życiu lepiej sobie radzą niż słabowidzące safandule. Oczywiście, jeżeli osoba słabowidząca nie jest ciemną, to ma olbrzymią przewagę nad osobą całkowicie niewidomą. Ale są też całkowicie niewidome

fajtlapy i jak się w tym połapać, jak się ustawić? Starać się być samodzielnym w stopniu optymalnym czy safandulą? A może ofertą wystarczy być tylko na komisji? Kryteria funkcjonalne orzekania niepełnosprawności są bez wątpienia lepsze od kryteriów medycznych, ale niełatwo je stosować. I do tego ten opór honorowych niepełnosprawnych i honorowych niewidomych. A jak zachęcać niewidomych, słabowidzących i ociemniałych do podejmowania wysiłków rehabilitacyjnych wbrew pozornym korzyściom z niepełnosprawności? A może te korzyści nie są pozorne? Ale te dylematy to nie na moją kocią głowę. Do tego niezbędna jest ministerialna głowa.

Z DZIENNIKA ZDROWIA

Autor: Jacek Orłowski

Informacje zawarte w tym artykule są opublikowane w celu informacyjnym i nie mogą być traktowane jako indywidualne porady lecznicze. Zalecamy, aby przed rozpoczęciem jakiegokolwiek kuracji skonsultować się z lekarzem lub terapeutą. Wydawca nie ma intencji wchodzenia ze swoimi Czytelnikami w relację lekarz – pacjent. Wydawca nie odpowiada za niezawodność, skuteczność ani za poprawne korzystanie z informacji zawartych w newsletterze, ani za problemy zdrowotne, które mogą wystąpić na skutek omawianych terapii.

Rtęć, plomby w zębach i oczyszczanie

Przyznam się do czegoś.

Byłem nieszczęśliwym posiadaczem plomb amalgamatowych.

Wymieniałem je sobie na plomby kompozytowe.

I to była bardzo dobra decyzja dla mojego zdrowia.

Na szczęście nie ma konieczności od razu wymiany plomb, aby^{[1][2]} odczuć korzyści dla zdrowia.

Dziś opiszę, co można zrobić.

Przedtem jednak zwróćmy uwagę na ważną rzecz...

Do organizmu człowieka dostają się 2 formy tej toksyny.

Rtęć organiczna — np. z zanieczyszczonych ryb.

Rtęć nieorganiczna — np. z plomb amalgamatowych.

I ta druga jest niestety znacznie, znacznie groźniejsza.

Dlatego srebrne plomby w zębach powiązane z chorobami.

Szczególnie rośnie ryzyko chorób neurologicznych i mózgu.

Większość osób, które wymieniają wypełnienia amalgamatowe na kompozytowe, zauważa poprawę nastroju, ustąpienie depresji, zanik takich emocji jak złość, rozdrażnienie oraz więcej energii.

Przyczyna jest prosta...

W literaturze naukowej jest zgodność co do jednego: otóż takie^{[1][2]} plomby uwalniają rtęć do organizmu.

1 plomba uwalnia od 0,2-0,4 mikrogramów rtęci na dzień, jeśli jest to plomba powierzchniowa. Jeśli wypełnieniowa, to uwalnia 0,5-1 mikrograma rtęci.

Oto, co robić, jeśli masz plomby amalgamatowe, aby zmniejszyć uwalnianie się rtęci i oczyścić z niej organizm:

1. Staraj się nie szczotkować zbyt mocno zęba z plombą.
2. Im starsza plomba, tym mniej uwalnia rtęci, więc stare plomby można częściej szczotkować.
3. Oczyść zdrowe zęby z płytki nazębnej u dentysty.
4. Nie żuj gum po tej stronie jamy ustnej, po której jest plomba, zwłaszcza gum z nikotyną!
5. Unikaj spożycia gorących płynów i potraw. Im cieplej, tym większe uwalnianie rtęci.
6. Unikaj kontaktu plomby z alkoholem.
7. Ponieważ z amalgamatu dostaje się do organizmu już wystarczająco dużo rtęci, więc należy ograniczyć spożycie produktów, które także są istotnym źródłem tego metalu.
8. Im mniejsze spożycie selenu, a tym bardziej im większy stopień niedoboru selenu, tym większe szkody wyrządza nadmiar rtęci z amalgamatów. Jest to dobrze udokumentowane. Dlatego należy albo zwiększyć spożycie produktów bogatych w selen.

Dzięki tym radom zminimalizujemy uwalnianie się rtęci.

A co zrobić z rtęcią już uwolnioną?

Jak z niej oczyścić organizm?

Idealna będzie kuracja oczyszczająca jelita i organizm austriackiego lekarza, doktora Franza Mayra.

Kuracja doktora Mayra — oczyszczająca jelita i organizm z metali ciężkich i innych toksyn — jest drogą do pełni zdrowia fizycznego i psychicznego.

Jelita: **korzenie zdrowia**, które wymagają „podlewania”

Siła drzew i wszystkich roślin drzemie w korzeniach.

Podobnie biologiczna siła ludzkiego organizmu, źródło zdrowia, bierze się z narządów korzeniowych: jelit i całego układu pokarmowego.

Doktor med. Franz Mayr, twórca kuracji oczyszczania, tak też nazywał układ pokarmowy człowieka — **systemem korzeniowym**, źródłem zdrowia.

System ten (cały układ pokarmowy) przetwarza pokarm, wydobywa z niego życiowo ważne składniki odżywcze, **które potem zostają rozprowadzone do** wątroby, serca, mózgu i innych narządów.

Tak samo z roślinami: z gleby korzenie pozyskują składniki, które następnie dostarczane są do wszystkich części roślin.

Bez zdrowych korzeni — roślina usycha, obumiera.

Bez zdrowego systemu korzeniowego, jakim są jelita i cały układ pokarmowy, zdrowie zanika i powstają choroby.

Zauważ

Jako lekarz dr Mayr opracował diagnostykę dobrego stanu zdrowia, dzięki której można potwierdzić doniosłość jego słynnej kuracji oczyszczającej.

Co więcej, układ trawienny wydalą też to, co szkodzi — czyli toksyny, „śmieci metaboliczne (tzw. szlam metaboliczny)” powstające w organizmie.

Dlatego osoby po kuracji oczyszczające, która regeneruje, odnawia i odmładza jelita i układ pokarmowy — **doznają cudu ozdrowieńczego.**

Botanicy wiedzą, że jeśli korzenie chorują, zachoruje cała roślina.

Wiedzą, że chore korzenie roślin przełożą się na stan gałęzi, gałązek, kwiatów, liści i owoców, dlatego odżywiają glebę, nawadniają ją i stosują inne zabiegi, które odnawiają, regenerują i naprawiają funkcje korzeni.

Podobnie działa ludzki organizm: odciążając jelita, oczyszczając je, stosując zabiegi regenerujące i odnawiające — efektem jest zdrowsze serce, zdrowszy mózg, zdrowszy układ nerwowy i, ostatecznie, wyleczenie narządów.

Stosując tą kurację możemy osiągnąć 6 korzyści dla naszego organizmu i tak:

KORZYŚĆ 1

Detoks organizmu: usuń toksyny i powstrzymaj samozatrucie

Jeśli jelita zbyt długo trzymają produkty odpadu metabolicznego, to toksyny przedzierają się przez ścianki jelit do krwiobiegu, skąd zatruwają organizm.

Medycyna nazywa to samozatruciem ustroju.

Organizm zanieczyszcza się własnymi „odchodami”, doprowadzając do uszkodzenia narządów i tkanek, podsycając stanów zapalnych, rozrostu wrzodów, guzów i nowotworów.

Proces ten — proces samozatrucia — ma początek w leniwych i nieszczelnych jelitach z rozregulowaną mikrobiotą.

Kuracja doktora Mayra skutecznie rozprawia się z tymi problemami, co szybko przekłada się na poprawę stanu zdrowia.

KORZYŚĆ 2

Odmłodzenie: młodsza skóra już po 28 dniach przebiegu kuracji

Po drugie, kuracja doktora Mayra wpływa Twój wygląd, gdyż uwolnienie organizmu od toksyn odbija się zewnętrznie — od skóry poczynając.

Brzmi jak pusta obietnica i wydaje się mało prawdopodobne.

A jednak, fizjologia skóry jest taka, że odnawia się ona każdego miesiąca.

Lecz niestety, mniej niż jedna kobieta na 100 wie, jak w pełni wykorzystać ten autonomiczny proces odnawiania powierzchni ciała, aby wyglądać nawet 10 lat młodziej w krótkim czasie.

Kuracja oczyszczająca doktora Mayra właśnie na to pozwala.

Dlatego jeśli chcesz mieć cerę, jaką każda kobieta podziwiała, a każdy mężczyzna ubóstwiał, już teraz musisz zatrzymać proces marszczenia na poziomie komórkowym, tak by nowe komórki Twojej skóry pozostały młode i promienne.

Efekty, jakie spostrzeżesz w lustrze, to nie tylko bardziej estetyczna skóra, ale i większy uśmiech na twarzy — bo czymże objawia się metamorfoza urody, jeśli nie promieniującym z twarzy szczęściem?

KORZYŚĆ 3

Silniejsza odporność: dzięki probiotykoterapii (ważny element kuracji doktora Franza Mayra)

Po trzecie, kuracja doktora Mayra buduje dla Ciebie żelazną odporność.

Oczyszczając jelita, regulujesz odporność, gdyż w jelitach jest 75% komórek odpornościowych.

Tak...

W fałdach jelita powstaje około 75% wszystkich komórek odpornościowych, od których zależy praca całego systemu immunologicznego.

Jeśli jelito będzie mikrobiologicznie zdrowe, będzie w nim panowała równowaga symbiotyczna, a Twoja odporność będzie na tyle silna, pokona każdy patogen.

Po przebyciu kuracji doktora Mayra, Twoje jelita staną się tzw. generatorami zdrowia i odporności.

KORZYŚĆ 4

Więcej energii: gdy znikną toksyny, zniknie zmęczenie

Po czwarte, kuracja doktora Mayra uwalnia Cię od zmęczenia.

Bo kiedy organizm nie traci siły na walkę z jelitowymi toksynami, pozostaje więcej energii dla Ciebie.

Energia to życie...

Bez dostatecznej energii, Twoje mięśnie tracą siłę i wytrzymałość, a Ty tracisz swoją ikrę.

Chwyta Cię zmęczenie, znudzenie i depresja... a życie przechodzi koło nosa.

Skąd brać energię? Pożywienie dostarcza paliwo, jakiego potrzebuje Twoje ciało, aby wyprodukować energię.

Jednak paliwo to nie jest w stanie wytworzyć energii, dopóki go nie spalisz, co oznacza, że Twoje ciało potrzebuje iskry, aby przetworzyć pożywienie w energię.

Mówiąc analogicznie: co się stanie, jeśli napełnisz bak samochodu paliwem, ale nigdy nie włączysz zapłonu? Ile energii to paliwo wytworzy? ZERO.

Dopóki nie przekręcisz kluczyków i nie pozwolisz świecy zapłonowej spalić paliwa, Twoje auto w ogóle nie wytworzy energii!

Tak samo jest z Twoim ciałem. Możesz jeść najlepsze pożywienie na planecie, lecz jeśli Twoje ciało nie spali kalorii z pożywienia, wówczas NIE MA MOWY, abyś przetworzył to pożywienie na energię, wigor i tężyznę fizyczną.

W ludzkim organizmie za przemianę kalorii w energię odpowiada metabolizm.

I jeśli organizm jest zanieczyszczony toksynami, wówczas proces metabolizmu jest spowolniony, a zatem spowolniona jest produkcja energii, której potrzebujesz.

Kuracja doktora Mayra wręcz zmusza toksyny, aby opuściły Twoje ciało, a to naturalnie manifestuje się przyływem świeżej energii.

KORZYŚĆ 5

Szczuplejsze ciało: dlatego, że oczyszczanie to krok nr 1 do płaskiego brzucha i ładnej sylwetki

Po piąte, kuracja oczyszczająca doktora Mayra pięknie sprawdza się, jeśli chodzi o odchudzanie.

Ba, często nie trzeba robić nic więcej w dodatku do programu kuracji, a osoby stosujące kurację — chudną niemalże bez wysiłku.

I na odwrót: kiedy organizm jest przeładowany toksynami, kiedy jelita są — w cudzysłowie i dosłownie — zapchane, żadna metoda odchudzania nie działa.

Natomiast po przebyciu kuracji oczyszczającej, odchudzanie staje się łatwe jak nigdy wcześniej.

W parze z tym idzie poprawa wyglądu skóry.

KORZYŚĆ 6

Zdrowa wątroba: czyli o osi jelitowo-wątrobowej, o którą musisz zacząć dbać

Po szóste, kuracja oczyszczająca doktora Mayra znakomicie poprawia zdrowie Twojej wątroby. W jaki sposób?

Naukowcy z Lancet alarmują: „Osoby z chorą wątrobą mogą mieć podobne ryzyko chorób serca co osoby po przebytych zawale serca”.

To nie wszystko: „A także podobne ryzyko przedwczesnej śmierci co osoby chore na z cukrzycę”.

Najgorsze: wątroba nie kłuje jak serce, nie boli jak żołądek. Dlatego jeśli jest z nią coś nie tak, to nawet o tym nie wiemy!

Na pomoc przychodzi kuracja doktora Mayra. To obowiązkowy program w dzisiejszych czasach dla każdego.

Program kuracji doktora Mayra zaczyna się od oczyszczania jelit. I jest to niezwykle ważne dla zdrowia wątroby!

Tak, kondycja jelit ma bezpośrednie przełożenie na zdrowie Twojej wątroby.

Dlaczego? Z powodu osi jelitowo-wątrobowej.

Na przykład, jeśli masz dysbiozę bakteryjną w jelitach oraz przerwanie bariery jelitowej, to niekorzystne bakterie jelitowe (w tym endotoksyny) przemieszczają się do wątroby, powodując jej uszkodzenie i choroby.

Program kuracji doktora Mayra poprawia zarówno mikroflorę jelit, jak również „uszczelnienie” jelit, w efekcie czego zdrowieje wątroba.

Herbata - po ilu filiżankach szkodzi?

- Czysta.
- Z cytryną.
- Ze śmietaną.
- Z arakiem.

Jakąkolwiek pijemy, musimy wiedzieć jedno.

Herbata to główne źródło fluoru dla człowieka.

Dzięki obecnym metodom analizy wiemy, że w litrze herbaty jest średnio 9-10 mg fluoru. A to relatywnie sporo.

Dla porównania na litr wody z kranu przypada 1 mg fluoru.

Górny limit wynosi 10 mg na dzień.

A zalecane bezpieczne spożycie to 1,5 mg do 4 mg.

Wiedząc to, wniosek: picie dużej ilości herbaty może narazić na podwyższoną ilość fluoru, co może źle odbić się na zdrowiu.

Ile filiżanek herbaty dziennie pić?

A więc oceny trzeba dokonać w oparciu o zawartość fluoru.

Inne substancje w herbacie nie wykazują złego wpływu nawet przy ilości 10-15 filiżanek dziennie.

Czyli ile pić?

...Polecam nie przekraczać 5 filiżanek dziennie.

Optymalne wydają się 3 filiżanki.

Co więcej, nie polecam herbaty przed snaniem.

Herbata zawiera kofeinę (teinę). Wiadomo, że działa ona tak jak kofeina z kawy.

Dlatego nie polecam pić herbaty tuż przed snaniem, bo będzie wpływać pobudzająco.

Ale jest pewna sztuczka...

Jeśli herbata ma pobudzać, zaparzajmy ją 3 minuty.

Jeśli zaś ma odprężać, zaparzajmy ją 7 minut.

Dlaczego?

Bo przez pierwsze 3 minuty do wody uwalnia się głównie kofeina.

A jak zaparzamy dłużej, zaczynają przechodzić także garbniki. One wiążą kofeinę i osłabiają jej działanie.

Mam nadzieję, że te informacje się przydadzą.

Herbata w optymalnych ilościach działa prozdrowotnie.

Najzdrowszy owoc świata w kuchni Polaków

Zrób z niego pyszny, odżywczy, zdrowy przecier.

W mojej spiżarni dużo miejsca zajmują dżemy i przeciery.

A najwięcej słoików mam z przecierem aroniowym.

Dlatego, że aronia to silne antidotum na rozmaite bóleczki.

Tytułowy najzdrowszy owoc świata.

Wpływ aronii na zdrowie jest nie do przecenienia.

Ale jej smak jest – dla wielu osób – taki niezbyt.

Dlatego proponuję jeść aronię w postaci przecieru.

Jak go zrobić? O tym za chwilę, najpierw zobacz...

6 POWODÓW, DLACZEGO MUSISZ JEŚĆ ARONIE

1. Uprawiana w Polsce.

2. Nie gromadzi w sobie metali ciężkich, herbicydów i pestycydów.

3. Jest bombą składników korzystnych dla zdrowia.

4. Jest numerem 1, jeśli chodzi o zawartość antocyjanów, bo zawiera ich w sobie najwięcej ze wszystkich jagód.

5. Ma w sobie dużo bioflawonoidów.

6. Dostarcza witamin z grupy B, beta-karotenu, witaminy E, żelaza, miedzi, wapnia, manganu, jodu, boru, molibdenu...

Te i inne składniki wzajemnie potęgują swoje działanie – co czyni aronię naprawdę wyjątkową. Warto jeść ten owoc.

JAK ZROBIĆ PRZECIER Z ARONII

Potrzebujesz 1 kg owoców aronii i 200 g cukru.

1. Umyj i osusz owoce.

2. Teraz podgrzewaj je na małym ogniu pod przykryciem, aż się rozgotują. Zamieszaj od czasu do czasu drewnianą łyżką, aby nie przywarły do dna naczynia.

3. Odstaw naczynie na kwadrans, niech owoce przestygną.

4. Przetrzyj owoce przez sito, wsyp cukier, zamieszaj.

5. Ponownie podgrzej, ale już nie gotuj.

6. Tak przygotowaną gorącą masę przełóż do słoików. Zamknij je.

7. Teraz weź duży garnek. Na jego dnie połóż ściereczkę. Postaw na niej słoiki. Wlej wody do $\frac{3}{4}$ ich wysokości. Przykryj garnek.

8. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez 15 minut.
9. Wyjmij z garnka i postaw do góry dnem do wystygnięcia.
Gotowe!

Metylacja, czyli co jeść dla zdrowia mózgu

Śluzacy mówią "byle co jesz, byle co mówisz".
Prawdę mówią.

Dziś podpowiem, co jeść dla zdrowia mózgu.

Ale przedtem trzeba zrozumieć jedno.

Otóż to, jak dobrze pracuje mózg, zależy w dużej mierze od 1^[SEP]procesu zwanego metylacją.

Metylacja zachodzi we wszystkich komórkach ciała.

W każdej sekundzie powtarza się miliardy razy.

Gdy jest naruszona, będziemy cierpieć, zwłaszcza mózg będzie, bo organizm będzie wytwarzać mniej tak zwanych neuroprzekaźników^[SEP]— ważnych dla mózgu właśnie.

Orzeszkowa pisała, że przez beczynność umysł tępieje.

Ale tępieje też przez naruszoną metylację.

Naprawa metylacji, od której zależy działanie mózgu, nie jest czymś wielce trudnym.

Otóż trzeba jeść jedzenie mające dwie kluczowe witaminy:

- B9 i B12
- oraz kwasy tłuszczowe: ALA (omega 3) oraz LA (omega 6).

WITAMINA B9 JEST W: szpinaku, kapustach, sałatach, w^[SEP]szparagach, brokułach, cytrusach, w grochu, soczewicy, fasoli, w awokado, brukselce, kalafiorze.

WITAMINA B12 JEST W: wątróbce, rybach, czerwonym mięsie, w prawdziwych serach żółtych, jajkach.

KWASY OMEGA 3 ORAZ 6 SĄ W: pestkach i orzechach.

Składniki te, zwłaszcza witamina B9 i B12, są kluczowe do tego, żeby proces metylacji zachodził poprawnie.

Jeśli chodzi o myślenie i zdrowie mózgu, przytoczę słowa doktora Fredricka Klennera:

"Osoby zażywający co najmniej 1 gram witaminy C dziennie, odkrywają, że poprawia się jasność myślenia, rozum staje się bardziej czynny, ciało mniej zmęczone, a pamięć bardziej trwała".

CIEKAWOSTKI

Historia Wielkiego Postu

Źródło: dobrypasterz.net



Środa Popielcowa rozpoczyna okres czterdziestodniowego przygotowania do największej chrześcijańskiej uroczystości - Świąt Paschalnych. Wielki Post, bo tak nazywa się ten okres, trwa do początku liturgii Mszy Wieczery Pańskiej sprawowanej w Wielki Czwartek.

Już w II wieku, dla lepszego przygotowania do przeżycia Świąt Paschalnych, dodano dwa dni postu przed tym świętem. Wspomina o tym Tertulian (+ ok. 240). Św. Ireneusz (+ ok. 202) pisze, że za jego czasów zwyczaj ten istniał również w Galii: ku czci 40-dniowego postu Pana Jezusa był nakazany post 40-godzinny (obowiązywał zatem w Wielki Piątek i w Wielką Sobotę). W wieku III poszczono już cały tydzień. Wreszcie na początku wieku IV wprowadzono post 40-dniowy na pamiątkę postu Jezusa Chrystusa. Po raz pierwszy wspomina o tym św. Atanazy z Aleksandrii w liście pasterskim z okazji Wielkanocy z 334 r. Chodziło o to, aby jak najlepiej przygotować wiernych do świąt wielkanocnych.

Według świadectwa *Ægerii* (w. IV) post 40-dniowy był powszechnie znany. Potwierdza to także św. Cyryl Jerozolimski, kiedy pisze w swoich katechezach o 40 dniach pokuty. Na Wschodzie jednak Wielki Post obchodzono przez 8 tygodni, a to dlatego, że soboty i niedziele były wolne od postu. Chodziło więc o uzupełnienie pełnych 40 dni postu. W wieku VI w Rzymie post rozpoczynał się 6 tygodni przed Wielkanocą. Jednak po odliczeniu niedziel, w które nigdy nie poszczono, post trwał właściwie tylko 36 dni. Dlatego w wieku VII dodano brakujące dni i wyznaczono jako początek Wielkiego Postu Środę Popielcową. Ostatecznie środa jako początek Wielkiego Postu weszła na stałe do tradycji rzymskiego kościoła w 1570 roku. Od św. Grzegorza I Wielkiego (+ 604) datuje się powstanie "przedpościa". Na trzy tygodnie przed Wielkim Postem wprowadzał Kościół fioletową, pokutną barwę szat liturgicznych, z modlitw i śpiewów usuwano radosne Alleluja, do roku zaś 1248 w tym czasie obowiązywał również post, chociaż w formie złagodzonej. We wspomnianym 1248 roku papież Innocenty IV skrócił Wielki Post, wyznaczając

go od Środy Popielcowej. Przedpoście było więc rodzajem przedśionka, wprowadzającego w nastrój Wielkiego Postu. Reforma liturgiczna ostatnich lat Przedpoście zniosła. W Polsce Wielki Post zachowywano wraz z Przedpościem (łącznie 70 dni) jeszcze w niektórych stronach w wieku XVIII, a nawet XIX. W niedzielę post nie obowiązywał i dotąd nigdy nie obowiązuje - każda niedziela bowiem ma charakter uroczystości.

Sam zwyczaj posypywania głów popiołem na znak żałoby i pokuty, celebrowany w Środę Popielcową, znany jest w wielu kulturach i tradycjach, m.in. w starożytnym Egipcie, u Arabów i w Grecji. W liturgii pojawił się on w VIII w. Pierwsze świadectwa o święceniu popiołu pochodzą z X w. W 1091 r. papież Urban II wprowadził ten zwyczaj jako obowiązujący w całym Kościele. W tym też czasie ustalono, że popiół do posypywania głów wiernych ma pochodzić z palm poświęconych w Niedzielę Palmową poprzedniego roku.

W Środę Popielcową - zgodnie z kanonami 1251-1252 Kodeksu Prawa Kanonicznego - obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (trzy posiłki w ciągu dnia, w tym tylko jeden - do syta). Prawem o wstrzemięźliwości są związani wszyscy powyżej 14. roku życia, a prawem o poście - osoby pełnoletnie do rozpoczęcia 60. roku życia. Prawo kanoniczne nie nakłada na wiernych natomiast obowiązku uczestniczenia w tym dniu w Eucharystii (choć jest to powszechną praktyką, z której nie powinno się rezygnować bez ważnej przyczyny).^[1] W całym Kościele w Wielkim Poście odbywały się nauki, które dawał kandydatom do przyjęcia Chrztu świętego sam miejscowy biskup. On także przeprowadzał końcowy egzamin i uroczystie udzielał tego sakramentu w noc wielkanocną przed świtem pamiątki Zmartwychwstania Pańskiego wobec całej wspólnoty kościelnej. Do dziś zaleca się, by chrzest osób dorosłych odbywał się właśnie w Wigilię Paschalną i był poprzedzony tzw. skrutykami, odbywanymi się na przestrzeni Wielkiego Postu.

W okresie Wielkiego Postu, który jest czasem pokuty i nawrócenia, Kościół, przypominając słowa Jezusa, proponuje trzy drogi przybliżania się do Boga: post, jałmużnę i modlitwę. Liturgia tego okresu jest dość wyciszona. Dominującym kolorem szat liturgicznych jest fiolet. Z obrzędów Mszy świętej znika uroczysty hymn "Chwała na wysokości Bogu" (śpiewany jedynie w czasie przypadających w Wielkim Poście uroczystości, np. św. Józefa - 19 marca, czy Zwiastowania Pańskiego - 25 marca) oraz radosna akklamacja "Alleluja" (nawet w uroczystości i święta) śpiewana przed odczytaniem fragmentu Ewangelii (zastępuje ją akklamacja "Chwała Tobie, Królu wieków" albo "Chwała Tobie, Słowo Boże"). Zakazane jest przyozdabianie ołtarza kwiatami, zaś gra na instrumentach muzycznych dozwolona jest tylko w celu podtrzymania śpiewu. Z rzadka także odzywiają się dzwony. Jedynym wyjątkiem od tych ostatnich zastrzeżeń jest IV Niedziela Wielkiego Postu, zwana Niedzielą Laetare (łac. "Wesel się" - od pierwszych słów introitu). W okresie Wielkiego Postu zabroniony jest udział w zabawach. Organizuje się także zwykle kilkudniowe rekolekcje, które mają pomóc w dobrym przeżyciu tego czasu. W wielu kościołach zachował się zwyczaj ustawiania krzyża, przy którym można klęknąć i ucałować rany Chrystusa. Zwykle stoją przy nim świece i kwiaty. Zmiany następują także w Liturgii Godzin. W Godzinie Czytań w niedziele nie odmawia się hymnu "Ciebie, Boga, wysławiamy". W formułach rozpoczynających każdą Godzinę oraz w kilku innych częściach (np. responsoriach) opuszcza się radosne "Alleluja". Zmieniają się także przepisy dotyczące wspomnień obowiązkowych i dowolnych. Obchodzi się je jako tzw. wspomnienie dodatkowe. Oznacza to, że w liturgii Mszy św. można odmówić kolektę z tego wspomnienia. W Liturgii Godzin natomiast w Godzinie Czytań, obok dwóch czytań z dnia bieżącego, dodaje się trzecie - ze wspomnienia i kończy Godzinę modlitwą o świętym. W Jutrzni i Nieszporach używa się tekstów z dnia bieżącego, po modlitwie końcowej dodaje się jeszcze antyfonę o świętym i drugą

modlitwę ze wspomnienia. Zachowuje się fioletowy kolor szat liturgicznych. W soboty nie obchodzi się wspomnienia Najświętszej Maryi Panny.

Środa Popielcowa i Niedziele Wielkiego Postu mają pierwszeństwo nawet przed uroczystościami. Dni powszednie Wielkiego Postu ustępują natomiast świętom i uroczystościom, chociaż zachowują pierwszeństwo przed wspomnieniami.

Wielki Post w tradycji ludowej

Źródło: pisanezasem.pl; autor Ewelina

Posty na stałe wpisały się w polską tradycję. Poszczono we wszystkich stanach, surowo i często. Najdłuższym i najbardziej wyjątkowym okresem postnym jest nadal Wielki Post przed Świętami Wielkiej Nocy. Dziś nie odczuwamy tak bardzo odmienności tego czasu na co dzień, jednak nasi przodkowie poczytywali nie dotrzymanie postu za jedno z największych przewinień. Jak spędzało się dawniej przygotowania do Wielkanocy?^[1]_[SEP]

Posty w dawnej Polsce

Post był nazywany także suszeniem. W dawnej Polsce suszyło się często – najbardziej gorliwi pościli nawet 200 dni w roku! W ten sposób przygotowywano się do wyjątkowego uczczenia święta, dnia patrona i innych uroczystości. Umartwienie ciała, ograniczanie spożycia mięsa i pokarmów w ogóle służyło wyższym celom i przygotowaniu duchowemu. Według zapisków Łukasza Gołębiowskiego post obowiązywał w poniedziałki, środy, piątki, soboty, przed świętami w ciągu roku 5, 7 lub 9 dni. Zdarzało się, że w ciągu tygodnia tylko jeden dzień nie był postny.

Postny czas przednówka

Niedziela Zmartwychwstania, największe święto chrześcijan, wymagała wyjątkowego przygotowania, dlatego także posty poprzedzające to święto były szczególne. Sześciotygodniowy czas pokuty wyznaczono już w VII wieku. Od tego czasu stopniowo się on wydłużał, by w XIII wieku w Polsce osiągnąć najwyższą liczbę: aż 70 dni, czyli o miesiąc dłużej niż obecnie! Post był symbolicznym czasem przygotowania do wielkiego święta, oczyszczenia ciała i ducha, wewnętrznej przemiany. Wszystko to zbiegało się w czasie z pożegnaniem zimy i powitaniem wiosny – czyli odrzuceniem śmierci i przyjęciem nowego życia. Kalendarz liturgiczny wpisał się w roczny cykl gospodarstw domowych: duchowy i cielesny post był ideologicznym dopełnieniem czasu przednówka, kiedy zapasy z poprzednich żniw powoli się wyczerpywały, a na nowe plony trzeba było jeszcze zaczekać.

Wielkopostne menu

Od Środy Popielcowej rozpoczynał się czas żuru, kapusty i ziemniaków. Przez cały Wielki Post nie spożywano mięsa i tłuszczu zwierzęcych, w niektórych przypadkach również miodu, cukru i nabiału. Dodatkowo wiele osób decydowało się na odstawienie przyjemności, takich jak spożywanie alkoholu i palenie tytoniu. Jedynie niedziele były czasem lepszych i bardziej obfitych posiłków.

Na co dzień jadano proste dania, których podstawą były dostępne warzywa i owoce. Gotowano żur, ziemniaki, kapustę kiszoną, karpiele, suszone śliwki. Jako że nie używano tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, w czasie postu dania omaszczano olejem lnianym. W okolicach rzek i jezior jadano również ryby.

Wielki Post w sercu i w wyglądzie

Po hucznych zapustach na wsiach milkły instrumenty, śpiewy, głośnie zabawy. Instrumenty muzyczne chowano w skrzyniach, razem z najbardziej odświętymi strojami. W trakcie Wielkiego Postu starano się nosić ubrania stonowane, w ciemniejszych barwach i skromniejsze niż w pozostałej części roku. Duchowa przemiana przybierała wymiar zewnętrzny, nie tylko na stołach, ale również w zachowaniu i wyglądzie ludzi.

Życie towarzyskie, które w pozostałej części roku realizowało się głównie poprzez tańce, zabawy i wspólne śpiewy, uspokajało się i przyjmowało inne formy. Wspólnie odmawiano modlitwy lub czytano nabożne książki. W niektórych częściach Polski śpiewano pobożne pieśni o tematyce nawiązującej do trwającego okresu liturgicznego.

Śródpoście, czyli jednodniowy oddech od postu

Ciszę i spokój Wielkiego Postu na jeden dzień przerywano: śródpoście, czyli środa przypadająca w samym środku postu była obchodzona bardzo głośno. W ten dzień przerywano suszenie, a młodzi chłopcy chodzili po wsiach z kołatkami i terkotkami. O drzwi domów, w których mieszkały panny kawalerzy rozbijali garnki z popiołem – stąd inaczej nazywano ten dzień, dniem garkotłuka.

Posty w tradycji ludowej miały głębszy wymiar niż obecnie. Umartwienie ciała oraz zmiana zachowania i przeżywania każdego dnia w szczególnym okresie Wielkiego Postu pozwalały na zupełnie inne doświadczenie Świąt Wielkiej Nocy i prawdziwej radości z odrodzonego życia.

Środa Popielcowa – ciekawostki o tradycjach wielkopostnych

Źródło: magazynvip.pl; autor: Marta Cywińska

Za nami jeden z najsmutniejszych dni w roku. Środa Popielcowa – bo ją wspominam – jest świętem ruchomym i rozpoczyna czas Wielkiego Postu, 46 dni przed Wielkanocą. Papież Jan Paweł II ogłosił Środę Popielcową dniem szczególnym w jeszcze jednym wymiarze – dniem modlitwy o pokój na świecie. W roku 2020 będzie to w dniu 26 lutego.

Popiół z palm

A przecież zwyczaj posypywania głów popiołem pojawił się w wieku VIII, zaś w wieku XII był powszechnie obowiązującym zwyczajem. I tu ciekawostka: popiół, który opada na głowy wiernych pochodzi z palm poświęconych w minionym roku podczas Niedzieli Palmowej. Środa Popielcowa rozpoczyna czterdziestosześciodniowy cykl Wielkiego Postu, pogłębionej refleksji nad ulotnością ludzkiej egzystencji, pełen skupienia oraz modlitwy.

Kwestia obyczajowości

Wielki Post oznaczał niegdyś spowolnienie aktywności – a ówczesni księża nawoływali wiernych do wstrzemięźliwości seksualnej. W czasach specyficznie rozumianej obyczajowości ludzi byli ostrożniejsi – miarkowali się bardziej w obecności innych i w słowach i w gestach. Wielki Post czterdziestodniowy wprowadzono dopiero na synodzie nicejskim, a miało to miejsce... w 325 roku naszej ery. Nim udało się zażegnać spory doktrynalne, licznie zgromadzeni hierarchowie ustalili, iż od czasu synodu miał przypadać na szóstą niedzielę przed Wielkanocą. Niezgoda w kwestii szczegółów dotyczyła obowiązywania lub nie obowiązywania postu w niedziele. Parafianie, którzy z niedzielnym postem zbyt się obnosili, niezdrowe

emocje pozostałych – „Jak to, poszczą nawet w niedziele? To czemu z tym tak się wszędzie obnoszą?”.

Duchowość i asceza

Któż wie jak brzmi po łacinie Wielki Post? Tempus Quadragesimae – innym słowy czas czterdziestnicy. Ciekawostka: Do roku 1983 trwał do Wielkiej Soboty. Czterdzieści dni nawiązuje do trwającego tyleż samo postu Jezusa Chrystusa. W protestantyzmie określa się go mianem czasu pasyjnego. W Polsce głęboko zakorzeniona tradycja związana jest z odprawianiem w niedziele wielkopostne tzw. „nabożeństwa pasyjnego” (znanego u nas od początku XVIII wieku) wraz z kazaniem pasyjnym oraz wystawieniem Najświętszego Sakramentu. Istotny niezależnie od aury sporów i domniemań Wielki Post w życiu katolików jest okresem szczególnym. Ćwiczenia duchowe – choćby drobne formy umartwiania się, a także jałmużna, post, inicjowanie dzieł miłosierdzia oraz dobroczynności. Szaty liturgiczne są zdobne w fiolecie, a wierni wyczekują niecierpliwie Wielkanocy – nie tylko w wymiarze religijnym, ale i więzi rodzinnych.

Lęk przed karą

Sprawa budziła silne emocje jeszcze przez naznaczone kłótniami i pretensjami dziesięciolecie. Do naszych czasów przetrwały kazania, których autorem był biskup Cezar z przepięknego Arles w Galii. Datowane na przełom IV i V wieku zawierały przestrogi przed karą bożą w przypadku łamania zasad Wielkiego Postu. Dopiero za pontyfikatu Grzegorza Wielkiego została ogłoszona decyzja dotycząca terminów „obejmujących” post: miał się on rozpoczynać w środę poprzedzającą niedzielę na sześć tygodni przed Wielkanocą. Od ciemnej grudki prochu, która smoli ręce, z namaszczeniem rzucanej w Popielcową Środę – radość rośnie jak balon. O, rzuć prochu więcej na grzywkę panny Zuli, proboszczom na brody – czyż nie jest to fragment wiersza ks. Jana Twardowskiego?

Dżuma i krew

Kolejnym novum w tradycji Środy Popielcowej: wierni coraz licznie zwierzali wówczas do kościoła, ale by pomodlić się głęboko oraz okazać skruchę, a nie – jak to było w średniowieczu: dołączyć spontanicznie do orszaku biczowników. W 1349 roku Kościół zakazał takich oto praktyk, a Jego decyzja zbiegła się z „apokaliptycznym” czasem dla Europy, dotkniętej epidemią dżumy. Epidemia? Ba, pandemia raczej spowodowała, że o połowę zmniejszyła się liczba mieszkańców naszego kontynentu. Śmierć wywołała nie tylko zbiorowy chaos, ale nagłe nawrócenia i rozwój tzw. „ruchów pątniczych” Lęk przed śmiercią, a zarazem świadomość własnej małości targała tymi ludźmi.

Pomosty i posiłki

Środa Popielcowa miała też jeszcze jeden wymiar symboliczny – rodzaj pomostu między Wielkim Postem a Karnawalem. Ów wymiar dotyczył także kwestii posiłków, których ilość w tak ważnym dniu miała być znaczenie ograniczona – nie chodzi tylko o ilość, ale także zawartość talerza. Na wielu stołach jeszcze sto lat temu zabrakło miodu i cukru, nie mówić o ciastach oraz słodyczach. W średniowieczu zaś, w zakonach cysterskich podawano dietetyczną zupkę z bobrzyżnymi ogonami. W XVII i XVIII wieku zdarzały się na stołach półmiski z rybami słodkowodnymi, a talerze były znacznie mniejsze niż zazwyczaj.

Nadmiar znaczy śmierć

Przesada w poszczeniu, a po nim w obżarstwie – budziła niepokój dawnych medyków. Oto historia prawdziwa: Bolesław III Rozrzutny – książę Brzegu zjadł na śniadanie wielkanocne trzynaście kurczaków, zakropił je suto winem i padł pod stół jak kłoda. Nigdy już nie wstał o własnych siłach – z przejedzenia skonał w męczarniach otoczony przez zdumionych uczestników uczy. Smutne opowieści okolicznościowe stanowią jedynie margines.

Staropolskie obyczaje wielkopostne

Źródło: media społecznościowe

Wielki Post naszych przodków był czymś zupełnie innym niż post współczesny, który jest już bardziej symbolem niż postem. Zaczynał się tak jak obecnie od posypania popiołem głów wiernych w Środę Popielcową. Popiół przypominał ludowi, że kiedyś zostanie z nich tylko proch. W okresie baroku nastąpił jakby nawrót do wartości średniowiecza i wrócono do jego hasel tj. Memento Mori (pamiętaj o śmierci) lub Vanitas vanitatum et ominium vanitas (marność nad marnościami wszystko marność). Kościoły były wtedy pełne. Jędrzej Kitowicz (1728 – 1804) w swoim dziele pt. „Opis obyczajów za panowania Augusta III” pisze „ że nawet chorzy, nie mogący dla słabości przyjąć popielcu w kościele, prosili o niego, aby im był dany w łóżku”. Na początku postu rozdawano też ubogim resztki z zapustnych biesiad.

Kobiety na okres postu ubierały się skromniej oraz używały czarnej biżuterii z agatu, hebanu lub onyksu, oprawionej w srebro. W tym okresie nie grano skocznej muzyki. Jeżeli już coś grano to tylko smętne dumki lub nokturny. Dzieci też odczuwały umartwienia postne. Zdarzało się, że na okres postu chowano im zabawki, zostawiając tylko te najskromniejsze lub najbardziej zniszczone, a na dobranoc dzieci zamiast bajek słuchały żywotów Świętych.

Ze względu na dużą liczbę dni postnych w roku (sto kilkadziesiąt) oraz na surowość w przestrzeganiu postów, charakterystyczne dla książek kucharskich z XVII w. było konsekwentne odróżnianie potraw postnych od pozostałych. Surowo przestrzegano nie tylko tego co jedzono, ale też ile jedzono. Taka skrupulatność sprawiała, że nawet zamożni ludzie po prostu głodowali w czasie postu.

Ścisłym zakazem spożywania było objęte nie tylko mięso i jego przetwory ale też masło, mleko, ser, jaja. Chleb smarowano powidłami a nie masłem lub maczano go w oliwie, a zamiast deserów jedzono mało słodkie ciasteczka nazywane „wiekuistymi” dlatego, że nadawały się do spożycia nawet pół roku po upieczeniu. Stanisław Czerniecki autor pierwszej polskiej książki kucharskiej z 1682 roku pt. „Compendium ferculorum czyli zebranie potraw” zalecał, żeby w dni postne sosy zagęszczać nie jajkami tylko mąką.

Ścisłe przestrzeganie postu sprawiło, że w polskiej kuchni postnej pojawiło się mnóstwo potraw z ryb. Wspomniany już Stanisław Czerniecki w „Compendium ferculorum...”, potrawy z ryb potraktował jako jeden z podstawowych działów sztuki kulinarnej. W kuchniach bogatych magnatów, kucharze starali się jak najbardziej urozmaicić postne menu przez wymyślanie coraz bardziej wyrafinowanych potraw z ryb. Hiacynt Przetocki (1599 – 1655) jezuita i poeta barokowy w poemacie „Postny obiad albo zabaweczka” pisze, że na stołach magnackich pojawiały się śledzie, czeczugi, kiełbie, jesiotry, szczupaki, karpie, łososie, węgorze, ryby w rosole oraz zapiekane w kruchym cieście. Jako ryby wymienia też minogi i ślimaki.

Jak skłonna do dewocji siedemnastowieczna szlachta polska skrupulatnie przestrzegała postu niech zaświadczy relacja niemieckiego podróżnika Ulryka Werduma (1632 - ?), który w latach

1671 – 1672 przebywał w Polsce. W swojej relacji opisał on przygodę księcia Bogusława Radziwiłła (jednego z bohaterów „Potopu” Sienkiewicza).

Gdy Bogusław Radziwiłł przebywał na Mazurach to sam jadł i kazał jeść swoim dworzanom mięso w czasie postu. Tak to rozgniewało pobożną szlachtę mazurską, że chcieli zabić księcia i jego świtę uważając to za mniejszy grzech niż patrzenie jak ktoś łamie post. Werduma pisze też, że na Łowiczu byli straszliwie wyklinani przez ludzi tylko za to, że w piątek jedli ser.

Jak widać poszczenie w dawnej Polsce nie było łatwe, dlatego nie powinniśmy się dziwić żarłoczności naszych przodków w okresach kiedy mogli do syta jeść co chcieli i ile chcieli. W chrześcijańskim kalendarzu pierwszym dniem Wielkiego Postu jest Popielec, czyli Środa Popielcowa dawniej zwana też Wstępną Środą. Nad ranem wracano z zapustnych zabaw z karczmy, gdzie o północy wysypywano popiół lub wnoszono śledzia, co oznaczać miało początek postu. Już od świtu gospodynie czyściły popiołem garnki i patelnie z resztek tłuszczu zwierzęcego. W Środę Popielcową podczas nabożeństwa kościelnego kapłan posypuje głowy wiernych popiołem ze spalonych ubiegłorocznych palm wielkanocnych, co przypominać ma o śmierci i przemijaniu. Wśród ludu panowało przekonanie, że jest to popiół z kości zmarłych. W wierzeniach ludowych taki proszek miał różnorakie właściwości lecznicze. Dawniej do kapłana podchodził tylko senior rodziny, któremu posypywano głowę oraz wsypywano popiół w modlitewnik, którym po przyjściu do domu w uroczysty sposób posypywał głowy reszcie domowników, czyli „dawał popielec”. Innym popielcowym zwyczajem było także obnoszenie po wsi garnka z żurem (tradycyjne danie wielkopostne) a w domach i karczmach wieszano śledzia lub jego szkielet. Żur i śledź były symbolami postu. Te dwie uprzykrzone potrawy żegnano z radością dopiero w Wielki Czwartek lub Wielką Sobotę. W wielu regionach istniał zwyczaj „wybijania żuru” - rozbijano garnki z żurem wymieszanym z błotem, wapnem i brudną wodą. Zwyczaj ten miał dwojakie znaczenie: symboliczne pożegnanie się z żurem spożywanym przez cały okres Wielkiego Postu, ale także była to forma zalotów, ponieważ garnki rozbijano o progi tym domostw, gdzie mieszkały młode dziewczęta.

W połowie Wielkiego Postu obchodzono Półpoście (Śródpoście), kiedy zawieszano na jeden dzień surowe reguły wielkopostne. W środę, gdy „ważył się post”, młodzi chłopcy ogłaszali to chodząc po wsiach i miasteczkach z głośnymi terkotkami oraz kołatkami krzyżąc „półpoście Mości Panie/Mości Pani”. Obchodzono wówczas także zwyczaj „wybijania półpościa” – młodzi chłopcy rozbijali garnki z popiołem o drzwi domostw, w których mieszkały panny. Stąd też potoczna nazwa tego dnia – Dzień Garkotłuka. Następnego dnia wracał nastrój powagi i wyciszenia.

Wielki Post kończy się w Niedzielę Palmową, zwaną także Kwietną lub Wierzbną. Jest to upamiętnienie wjazdu Chrystusa do Jerozolimy. Na pamiątkę tego wydarzenia święcone są zielone gałązki zwane palmami – symbole życia i sił witalnych. Poświęconymi palmami kropiono dom, uderzano się nimi nawzajem, połykano także bazię (kwiat wierzby). Zabiegi te miały zapewnić zdrowie i powodzenie. Poświęcone palmy wtykano także na pola, w celu ochrony zasiewów i plonów przed gradem, suszą i powodzią. Palmami objano także drzewka owocowe, aby dobrze rodziły. Przed pierwszym wyjściem na pastwisko palmą uderzano także każda krowę. Miało to zapobiec psuciu i podbieraniu mleka przez czarownice oraz zapewnić, że krowy będą się dobrze pasły i doły.

WIELKI POST I WIELKANOC W TRADYCJI POLSKIEJ

Źródło: Swoszowice.diecezja.krakow.pl

TRADYCJE

Polskie tradycje związane z okresem Wielkiego Postu i Wielkanocy są tak silnie zespolone z tradycjami religijnymi, że trudno czasami dostrzec rozgraniczenie między religijnymi przepisami, a tradycjami polskiego świeckiego życia. Wielki Post przywodzi nam na pamięć wszystkie tradycje, które wypielęgnowała pobożność naszych przodków. Nigdzie te zwyczaje nie są tak przeżywane i nigdzie tak nie przemawiają do serc, jak w Polsce. Ten 40-dniowy okres przygotowania ma spowodować pewne zmiany, pewne poważne przemyślenia.

ŚRODA POPIELCOWA

W Polsce dzień ten nazywamy także Wstępną Środą (ponieważ jest pierwszym dniem Wielkiego Postu, poprzedzającego Wielkanoc i "wstępem" do uroczystości wielkopostnych), albo Popielcem (ponieważ we wszystkich kościołach, podczas nabożeństwa posypują się głowy wiernych popiołem z ubiegłorocznych palm wielkanocnych - a nie jak kiedyś sądzono ze znalezionych na cmentarzu, startych na proch kości ludzkich). Księża sypiąc popiół na głowy przypominają wszystkim o śmierci, przemijaniu i znikomości rzeczy ziemskich słowami: Pamiętaj człowieku, że z prochu powstałeś i w proch się obrócisz. Wielkopostny rytuał posypywania głów popiołem został wprowadzony do liturgii Kościoła ok. IV w. i aż do X w. przeznaczony by wyłącznie dla osób publicznie odprawiających pokutę. Po ceremonii tej pokutnicy musieli opuścić kościół, a progi świątyni wolno im było przestąpić dopiero po spowiedzi wielkanocnej w Wielki Czwartek, obchodzony jako dzień odpuszczenia grzechów i pojednania z Kościołem. Później sypanie popiołu na głowę stało się obrzędem stosowanym wobec wszystkich wiernych i dotychczas jest znakiem pokuty i żalu za grzechy. Obrzędy kościelne Środy Popielcowej wyznaczały też nieodwołalnie koniec zabaw zapustnych, ale jeszcze w początkach XX w. zabawy, psoty i niektóre zwyczaje zapustne (np. kłoda popielcowa, czy tańce kobiet na wysoki len) trwały jeszcze przez cały niemal dzień. Sama ceremonia kościelna i proch sypany na głowy, bywały - zwłaszcza dla młodzieży pretekstem do psot i zabawy połączonej z rozsypywaniem i wzajemnym obrzucaniem się popiołem. W Środę Popielcową starannie myto i wyparzano wszystkie naczynia, aby nie pozostał na nich nawet ślad tłuszczu i mięsnych wywarów, a patelnie i rynki ostentacyjnie wyrzucano przez okno do sadu, lub wynoszono je na strych. W ten sposób manifestowano gotowość do wielkopostnych umartwień. W ciepłym miejscu, na przypiecku, gospodynie ustawiały garnki z zaczynem z mąki żytniej i wody, postny żur, podstawową i najczęściej jadaną potrawę wielkopostną, śpiewając przy tym różne piosenki o żurze (niekiedy nazywanym także Panem Żurowskim), np.:

Wstępną Środą następuje Kuchareczka żur gotuje.

Do naszych czasów zachowały się jedynie kościelne obrzędy Środy Popielcowej. Dotychczas uczestniczą w nich rzesze wiernych.

WIELKI POST

Obchody Wielkanocy poprzedza Post zwany Wielkim. Pierwsze wzmianki źródłowe, o Wielkanocy, które zawdzięczamy Tertulianowi, rzymskiemu pisarzowi chrześcijańskiemu, żyjącemu w II w., dotyczą liturgii dwudniowego wówczas postu (poprzedzającego Wielkanoc), obowiązującego w Wielką Środę i Wielki Piątek. O tygodniowym Poście Wielkanocnym, odprawianym w Galii, ok. 190r., pisał inny autor wczesnochrześcijański autor - św. Ireneusz. W VII w. Środa Popielcowa wyznaczona została na pierwszy dzień liturgii Wielkiego Postu, którego czas stale zwiększano. Obecnie Wielki Post trwa pełne sześć tygodni, a niekiedy nieco dłużej i jak wszystkie chrześcijańskie posty, ma znaczenie

oczyszczające. Zgodnie z nauką Kościoła Post Wielki powinien być czasem umartwień wzmoczonej pobożności. Ma przybliżyć wiernym najważniejsze tajemnice wiary i przygotować ich do godnego uczestnictwa w wielkim święcie Zmartwychwstania Pańskiego. Przodkowie nasi, a zwłaszcza mieszkańcy wsi, przez wieki całe, bardzo gorliwie wypełniali zalecenia Kościoła na Wielki Post, zgodnie z przysłowiem, które powiadało, że: Polak woli człowieka zabić (w innej wersji - rękę stracić) niż złamać post. W wielu domach szczególnie tych uboższych, mięso, tłuszcze zwierzęce, a nawet cukier, miód i nabiał na całe sześć tygodni znikwały ze stołów. Żywiono się głównie żurem postnym, kartoflami, gotowaną i surową kwaszoną kapustą, gotowaną brukwią, śliwkami suszonymi, rozgotowanymi na gęstą zupę, śledziami, chlebem i innymi skromnymi potrawami, które skąpo kraszono olejem lnianym. Tylko w niedzielę pozwalano sobie na trochę lepsze i obfitsze jadlo. Poza tymi dniami, przez cały Post Wielki przykładnie suszono. Jedynie na magnackich i szlacheckich dworach i niektórych bogatych plebaniach i klasztorach post nie był zbyt dokuczliwy, bo spożywano tam wiele dań rybnych, przyrządzanych na różne sposoby (przez Kościół uznawanych i dozwolanych jako pokarmy postne) oraz dobre pieczywo, masło, jaja, mleko i sery. Podczas Wielkiego Postu wiele osób rezygnowało z picia alkoholu i palenia tytoniu. Fajki i woreczki z tytoniem lub machorka odkładano do schowków i sięgano po nie dopiero w Niedzielę Wielkanocną. Odkładano - i dla pewności zamykano na klucz - instrumenty muzyczne. Niedozwolona była muzyka, ustawały śpiewy, wszelkie zabawy i spotkania, a młodzież i dzieci karcono za głośniejsze śmiechy i krzyki. Na całe sześć tygodni (z małymi tylko przerwami) ustawało życie towarzyskie. Zastępowały je wspólnie odmawiane modlitwy, czasem - głównie na dworach - wspólna lektura pobożnych ksiązek. Wszystkim tym rygorom ludzie poddawali się bez protestu i z wielką skwapliwością oddawali się wielkopostnym praktykom. Tę wielkopostną ciszę, spokój i powagę przerywały niegdyś, prawie już zapomniane, obchody półpościa. W dniu w którym przypadała połowa Wielkiego Postu, po ulicach wsi i miast biegali chłopcy, hałasując drewnianymi kołatkami i terkotkami, waląc z hukiem drewnianymi młotami, inaczej szlagami - co zwało się wybijaniem półpościa - i rozbijając gliniane garnki i czerepy wypełnione popiołem o drzwi domów, tych zwłaszcza, w których mieszkały panny na wydaniu. Wykrzykiwali przy tym głośno: półpoście, półpoście! Nawet bardzo pobożne osoby tolerowały te hałasy i psoty. Oznaczały one bowiem, że zbliżą się wesoły i suty czas świąteczny i że pora rozpocząć wielkie, wiosenne porządki oraz inne przygotowania do świąt Wielkanocnych.

NIEDZIELA PALMOWA

W tym dniu obchodzimy uroczysty wjazd Pana Jezusa do Jerozolimy. W Polsce ta niedziela była niegdyś nazywana "Kwietną" lub "Wierzbną", ponieważ wierzba zastępowała w naszym kraju gałązki palmowe. Polskie kościoły wręcz zakwitwały wiązkami wierzbiny, modrzewiu, borowiku. Palmy były święcone w kościele, a następnie obnoszone w uroczystych procesjach. W niektórych regionach Polski, np. na Kurpiach, wciąż jeszcze odbywają się konkursy na najpiękniejsze i największe palmy. Jeden z poetów polskich w ten sposób opisał nastrój Niedzieli Palmowej Do świątyni gronem wszystkim idą młodzi, idą starzy. Różdżkę z młodym listkiem idą święcić do ołtarzy. Boga w mękach, Boga w chwale do swej duszy biorą żywo I na nutę boleściwą wyśpiewują Gorzkie Żale... Istniał także zwyczaj, że kto pierwszy się obudził w tym dniu, mógł wysmagać palmami pozostałych domowników. Poświęconą w kościele palmkę umieszczano w domu, nad drzwiami lub zatkniętą za ramę świętego obrazu, aby strzegła od ognia i piorunów.

PORZĄDKI PRZEDŚWIĄTECZNE

Wielkanoc już za tydzień. Najważniejsze święto w roku. Następują dni gorączkowych przygotowań: sprzątanie, szorowanie, czyszczenie, wietrzenie. Zwłaszcza na polskich wsiach

przedświąteczne porządki urastają do roli niemalże rytuału sakralnego. Mężczyźni nie są teraz potrzebni w domach, wręcz przeszkadzają, więc się ich wypędza do prac w polu.

WIELKI TYDZIEŃ

Święta Wielkanocne są świętem ruchomym - Wielka Niedziela przypada w pierwszą wiosenną pełnię księżyca. Święta te odbywają się po okresie 6-tygodniowego postu i ciągną się przez szereg kolejnych dni, poczynając od czwartku.

Wielki Czwartek

Wielki Czwartek - nazywany jest także świętem kapłanów, ponieważ w tym dniu, w czasie Ostatniej Wieczerzy został ustanowiony sakrament kapłaństwa. Wszystkim chyba znany jest wielkoczwartkowy obrzęd obmywania nóg dwunastu kapłanom przez biskupa, co jest nawiązaniem do gestu Pana Jezusa, który obmył nogi swoim dwunastu uczniom. Pod koniec Mszy św. w Wielki Czwartek ogołocony zostaje ołtarz, milkną w kościele wszystkie dzwonki (aż do czasu zmartwychwstania), a odzywają się drewniane kołatki, symbolizujące zdradę Judasza.

Wielki Piątek

Wielki Piątek - Droga Krzyżowa w tym dniu to specjalne przeżycie. Przez wszystkie jej stacje towarzyszymy męce Pana. Wreszcie umęczonego Chrystusa składamy do grobu. W Polsce grób Pański miał zawsze bardzo doniosłą rolę. Ubierany przez miejscowe wspólnoty, często obok motywów religijnych przekazywał także motywy narodowe i pro-wyzwoleńcze. Przy grobie stoją często honorowe straże, składające się z młodzieży akademickiej i szkolnej, harcerzy czy nawet wojska. W województwie rzeszowskim do dziś istnieje tradycja tak zwanych "turków" pełniących straż, rzekomo na pamiątkę zwycięstwa pod Wiedniem Polaków-chrześcijan nad Turkami-poganami.

Wielka Sobota

Wielka Sobota - jest to dzień największej żałoby w Kościele. Trwa całonocna adoracja wiernych przy Grobie zmarłego Jezusa. Przez cały dzień odbywa się święcenie pokarmów. Dawniej w Polsce, we wsiach położonych z dala od kościoła, ludność zapraszała kapłana do domu jednego z gospodarzy, do którego znoszono "święconkę" z całej wsi. Zawartość koszyczka do święcenia jest odmienna w różnych rejonach kraju. W Wielką Sobotę następuje także święcenie wody, ognia i paschału. Dwa przeciwne sobie żywioły, ale jakże niezbędne w naszym życiu.

Niedziela Zmartwychwstania

Niedziela Zmartwychwstania - rozpoczynająca się tradycyjną rezurekcją, podczas której odgrywana jest niekiedy scena z niewiastami i aniołem przy pustym grobie. Dzwonią radośnie dzwony w kościołach, niosąc wieść, że Chrystus zmartwychwstał!

Zwycięsko dziś biją dzwony. [L]Na Rezurekcję! [L]Na Zmartwychwstanie!

Pomimo, że obrzędy rezurekcyjne zostały ujednoczone w XVI wieku, wciąż jeszcze istnieje duża różnica pomiędzy wsią a miastem. Na wsi, głos dzwonów i rozbrzmiewająca pieśń "Wesoły nam dziś dzień nastał" oraz mieszkańcy ubrani w regionalne stroje, czynią tę uroczystość bardziej barwną i żywą. Po rezurekcji wszyscy udają się do domów na świąteczne śniadanie, w skład którego wchodzi przysmaki ze "święconki". Tak jak w Wigilię dzieliliśmy się opłatkiem, tak na Wielkanoc dzielimy się święconym jajkiem, składając sobie przy tym wzajemne życzenia zdrowia, pomyślności i przebacząc sobie wzajemne urazy.

INNE ZWYCZAJE

Topienie Judasza

W Wielką Środę rozkrzyczany korowód wiejskiej młodzieży ciągnie po całej wsi wypchaną słomą kukłę, mającą przedstawiać Judasza. Wiele jest przy tym śmiechu i śpiewów. Po wywleczeniu kukły poza obręb wsi wrzucano ją do wody i rzucano weń kamieniami, dopóki nie poszła na dno.

Pogrzeb żuru i śledzia

Dawniej w Polsce przestrzegano postu bardzo gorliwie, wyrzekając się nie tylko mięsa i tłuszczów roślinnych, ale nawet nabiału i cukru. W większości pożywienie wielkopostne stanowił żur i śledzie. Nic więc dziwnego, że pod koniec Wielkiego Postu, najczęściej w Wielki Piątek, wszyscy mieli już dosyć tej strawy i urządzali tzw. pogrzeb żuru i śledzia. Wśród okrzyków radości, ze śpiewem i z zachowaniem staropolskiego ceremoniału, wynoszono uprzykrzone artykuły z domów, wrzucano do dołu wykopanego poza terenem wsi i zakopywano, odrzekając się od tej strawy na cały rok. W niektórych regionach, np. w krakowskim, ludność wiejska zakopywała także garnek z popiołem, będący symbolem zakończenia czasu smutku i pokuty, a nadejścia czasu radości.

Święconka

W Wielką Sobotę odbywa się uroczyste święcenie pokarmów. Niegdyś księża jeździli do domów wiernych, aby tam poświęcić wszystko jedzenie, które miało być spożywane w czasie Niedzieli Zmartwychwstania. Na przełomie XVIII i XIX wieku jednak zaniechano tego zwyczaju. "Święcone" swymi tradycjami sięga czasów pogańskich, jednak Kościół uświęcił te tradycje, błogosławiąc byt doczesny, aby w ten sposób podkreślić, że "wszystko dla nas i dla naszego Zbawiciela". Zawartość koszyczka ze święconką różni się w zależności od rejonu Polski. W jego skład wchodzi jednak zwykle baranek, zrobiony z kłosów zbóż, chleba lub cukru. Ma on symbolizować Baranka-Chrystusa i Jego zwycięstwo. Poza tym każdy chyba koszyczek zawiera kawałek chleba, ponieważ Jezus jest naszym Chlebem Życia, kielbasę, sól, a także chrzan doprawiony cukrem, który nam przypomina, że gorzka męka Chrystusa została osłodzona cudem zmartwychwstania. Nigdzie oczywiście nie mogło zabraknąć barwnych pisanek, ponieważ jajka są symbolem nowego życia. Warto także wspomnieć o słodkich wypiekach, gdzie główne miejsce zajmują "baby wielkanocne", a także różnego rodzaju placki i mazurki. Po powrocie z kościoła należało ze święconką trzykrotnie obejść dom dookoła, aby w ten sposób odpędzić złe moce. Pisanek - nie wiadomo dokładnie, skąd wywodzi się zwyczaj malowania jajek. Jedni twierdzą, że św. Magdalena dowiedziawszy się o zmartwychwstaniu Jezusa pobiegła do domu i zobaczyła, że wszystkie jajka stały się kolorowe. Inna wersja przypisuje to Matce Bożej, która błagając Piłata o darowanie życia Synowi, zaniósł jego dzieciom kolorowe jajka w prezencie. Malowanie jajek na Wielkanoc, to tradycja wciąż żywa i szeroko rozpowszechniona, chociaż dziś już rzadko zdobi się je w tak kunsztowne i wyszukane wzory, jak dawniej. Barwy pisanek mają swoje symboliczne znaczenie; tak więc fioletowa i niebieska oznacza żałobę i Wielki Post, czerwona - krew Chrystusa przelana na krzyżu za nasze grzechy, a zielona, brązowa i żółta - radość ze zmartwychwstania. Najłatwiej było zawsze pomalować jajka na jeden kolor (tzw. kraszanki). Używano do tego różnych naturalnych barwników, jak na przykład łupinek z cebuli, kwiatów malwy, kory dębowej lub olszowej. Ornamenty uzyskiwano "pisząc" na nich przed malowaniem roztopionym woskiem (pisanek), aby farba nie pokryła powoskowanych wzorów. Dawniej wierzono, że jajka posiadają moc magiczną i chronią przed złymi duchami. Często zakopywano je w polu, aby zapewnić sobie dobry urodzaj, lub w kurnikach, aby kury dobrze niosły.

Tłuczenie jaj

W Niedzielę Wielkanocną młodzież na wsiach polskich wyrusza na tradycyjne "tłuczenie jaj". Każdy z zawodników trzyma w ręku pisanekę i stuka się nią ze swoim sąsiadem. Czyje jajko pęknie najpierw, ten odpada z gry i musi oddać zwycięzcy swoją uszkodzoną pisanekę. Wygrywa ten, komu trafi się jajko o szczególnie twardej skorupce i uzbiera najwięcej pisanek, którymi potem obdarza dziewczęta.

Śmigus Dyngus

W gwarze ludowej zwany "lanym poniedziałkiem". Początki tego zwyczaju giną w mrokach czasu. Niektórzy twierdzą, że zwyczaj wzajemnego oblewania się wodą w Poniedziałek Wielkanocny pochodzi z Jerozolimy, gdzie przeciwnicy chrześcijaństwa mieli jakoby przy pomocy wody rozpędzać wiernych, zbierających się w celu rozpamiętywania zmartwychwstania Chrystusa. Inni widzą w tym symbol masowego chrztu, obmycia z grzechu i odrodzenia do nowego życia. Jakakolwiek przyczyna - zabawy jest przy tym немало! Polewanie wodą dziewcząt oraz smaganie ich po nogach różgami (śmigus), czy też wręczanie sobie nawzajem podarków (dyngus) straciły już dzisiaj wiele na swym pierwotnym dostojństwie, lecz są nadal hucznie obchodzone tak na wsiach, jak i w miastach.

Dziwne, ale prawdziwe

Na tydzień przed Niedzielą Palmową gospodynie wiejskie przestawały piec chleb. Nie wolno było tego robić aż do Wielkiego Tygodnia. Jeżeli którakolwiek z gospodyń by ten zakaz złamała, mogłaby sprowadzić na całą wieś suszę. Jedyнным sposobem, aby się od tego uchronić, było ukaranie winnej przez wrzucenie jej i jej garnków do rzeki lub jeziora! Na wsiach uderzano palmami także zwierzęta, np. krowy, aby były zdrowe i dawały dużo mleka. Był nawet zwyczaj dawania dzieciom do połknięcia oderwanej od palmy bazi, aby je uchronić od chorób gardła.

System nawigacji ukryty w kołnierzu

Źródło: BIP PZN, Politechnika Łódzka

Powstał specjalny system nawigacji dla osób z dysfunkcją wzroku. Opracowali go studenci i naukowcy z Politechniki Łódzkiej we współpracy z lekarzami i fizjoterapeutami.

Wynalazek zaprojektowali studenci i specjaliści z Wydziału Elektrotechniki, Elektroniki, Informatyki i Automatyki. Kołnierz, wykonany z oddychającej tkaniny sportowej, służy do przekazywania informacji o kierunku ruchu i koniecznych manewrach. Jego innowacyjność polega na tym, że wykorzystuje zmysł dotyku jako kanał przekazywania informacji o sugerowanym kierunku ruchu, a sposobem komunikacji z użytkownikiem są wibracje.

– Kołnierz koduje kierunki geograficzne oraz zamienia proste manewry na krótkie impulsy wibracyjne odczuwane przez noszącą go na szyi osobę – tłumaczy inż. Mikołaj Woźniak z zespołu projektowego. – Jest on bezprzewodowo sterowany poprzez mikrokontroler i łączy się za pośrednictwem Bluetooth z popularnymi aplikacjami do nawigacji, np. z Google Maps. Większość dotychczasowych rozwiązań opiera się o komunikację audio. Dzięki temu wynalazkowi osoba z dysfunkcją wzroku nie angażuje słuchu, a to może poprawić jej bezpieczeństwo w ruchu drogowym oraz zwiększyć komfort poruszania się. W odpowiednich odstępach czasu lub w momentach wymagających wykonania manewru, bardzo małe silniki wibracyjne dostarczają potrzebne impulsy. Mikrouządzenia można rozmieścić w zależności od preferencji użytkownika. Innowacyjny system nawigacji został nagrodzony złotym medalem na Międzynarodowej Warszawskiej Wystawie Wynalazków IWIS. Niestety nie ma informacji o tym, kiedy kołnierz trafi do sprzedaży. Autorzy urządzenia: inż. Mikołaj

Woźniak, mgr inż. Julia Dominiak, Adam Lewczuk, dr hab. inż. Krzysztof Grudzień, prof. PŁ, dr inż. Zbigniew Chaniecki, dr inż. Adam Rylski, dr hab. inż. Andrzej Romanowski.

Internetowa biblioteka audiodeskrypcji

Źródło: BIP PZN, Fundacja Wielozmysły

Fundacja Dostępnej Kultury Wizualnej – Wielozmysły stworzyła bibliotekę audiodeskrypcji. Jest ona dostępna pod linkiem: <https://www.wielozmysly.org/pl/projekt/audiodeskrypcje>. Na stronie można znaleźć kilkanaście audiodeskrypcji dzieł sztuki polskich współczesnych artystów, m.in. Romy Hałat, Małgorzaty Malwiny Niespodziewanej i Wojciecha Ireneusza Sobczyka. Udostępnione dzieła pochodzą z wystaw prezentowanych w warszawskich galeriach sztuki. Do wystaw Pauliny Pankiewicz pt. „Być jak Paul Cézanne” oraz Sławy Harasymowicz pt. „Zatoka” powstały także słuchowiska. Artystki opowiadają o swojej sztuce oraz inspiracjach i historiach, które towarzyszyły im przy powstawaniu prac. Słuchowiska poza stroną projektu dostępne są również na YouTube:

- Sława Harasymowicz, „Zatoka” <https://www.youtube.com/watch?v=03Uj36nCoS4>,
- Paulina Pankiewicz, „Być jak Paul Cézanne”

https://www.youtube.com/watch?v=TESIAzecu_I&feature=emb_title.

Audiodeskrypcje oraz słuchowiska powstały w ramach projektu „Spacerownik wielozmysłowy” finansowanego w 2020 i 2021 r. ze środków m. st. Warszawy.

Laureaci nagrody Access City Award 2021

Źródło: Europejska Unia Niewidomych

Miasto Jönköping w Szwecji otrzymało nagrodę Access City Award 2021. Zostało wybrane spośród 50 zgłoszeń. W konkursie wyróżniono też polskie miasta – Poznań i Gdynię. Taką informację podano w newsletterze Europejskiej Unii Niewidomych (EBU).

Miasto Jönköping na południu Szwecji, we współpracy z organizacjami osób niepełnosprawnych, wprowadzało ulepszenia zarówno w nowych, jak i starych obszarach miasta. Przyznało także lokalną nagrodę „Access City Award” dla firm lub organizacji, które współpracowały ze swoimi klientami w celu poprawy dostępności.

– Tworzenie Europy bez barier to coś więcej niż tylko budynki i chodniki. Chodzi o zaangażowanie w zmiany, które poprawiają jakość życia ludzi i umożliwiają osobom niepełnosprawnym uczestnictwo w społeczeństwie na równych zasadach z innymi.

Dostępność jest ważna dla każdego i jest niezbędna dla osób niepełnosprawnych – powiedziała Helena Dalli, komisarz ds. równości, ogłaszając zwycięzcę.

Bremerhaven w Niemczech i Gdynia w Polsce są zdobywcami drugiego i trzeciego miejsca w konkursie Access City Award 2021. Gdynia została wyróżniona po raz kolejny za to, że jest miastem przyjaznym i dostępnym dla wszystkich. Poznań otrzymał specjalne wyróżnienie za dostępność usług publicznych w okresie pandemii. Jury doceniło udogodnienia dla osób niepełnosprawnych i seniorów, tj. Telefon Porad Cyfrowych, Maseczkę Seniorro, Zakupy dla Seniora czy Telefon Serdeczności oraz tłumaczenie najważniejszych informacji o przebiegu pandemii na język migowy.

Dwa kolejne wyróżnienia przyznano Komotini w Grecji za „dostępność jako szansę dla całego miasta” i Florencji za „środowisko zbudowane”.

Konkurs Access City Award jest organizowany przez Komisję Europejską i Europejskie Forum Osób Niepełnosprawnych jako działanie w ramach Strategii UE dotyczącej kwestii niepełnosprawności w latach 2010–2020.

Eksperckie publikacje na temat dostępności

Źródło: MFiPR (Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej)

Trzy publikacje eksperckie na temat wdrażania rozwiązań dostępności i dostosowania przestrzeni publicznej dla osób niepełnosprawnych powstały w ubiegłym roku w ramach programu Dostępność Plus. Kolejne trzy mają być wydane w tym roku.

Program Dostępność Plus to pierwsze i kompleksowe ujęcie tematyki dostępności w Polsce. Jego celem jest zapewnienie osobom o szczególnych potrzebach udziału w życiu społecznym i publicznym. Wymaga to dostosowania przestrzeni publicznej, architektury, transportu i produktów do wymagań wszystkich obywateli.

– Dostępność nie jest tylko hasłem. To usuwanie kolejnych barier na uczelniach, w szpitalach, szkołach, urzędach, na dworcach, w środkach komunikacji, w miejscach kultury, sportu czy rekreacji. To konkretne rozwiązania, z których skorzystają konkretni ludzie: mieszkańcy miast i wsi, uczniowie, pacjenci, studenci, petenci, klienci, pasażerowie – mówi Małgorzata Jarosińska-Jedynak, minister funduszy i polityki regionalnej.

W ramach programu Dostępność Plus powstały następujące publikacje eksperckie:

- poradnik pt. „Jak wdrażać ustawę o zapewnianiu dostępności” i „Niezbędnik koordynatora dostępności”,
- poradnik w formie pisemnej oraz 3 wideoporadniki na temat dostosowania instytucji i usług publicznych do potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną, zaburzeniami psychicznymi i spektrum autyzmu,
- poradnik pt. „Zapewnianie dostępności centrów handlowych dla osób ze szczególnymi potrzebami”.

Można je pobrać ze strony: <https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/fundusze-europejskie-bez-barier/dostepnosc-plus/koordynatorzy-dostepnosc/baza-wiedzy/pozostale-zrodla-wiedzy/>.

Multimedia dostępne są na stronie:

<https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/fundusze-europejskie-bez-barier/dostepnosc-plus/multimedia/>

Materiały zaplanowane do realizacji:

- Ekspertyza w zakresie standardów dla pojazdów transportu publicznego (autobusy, tramwaje) – analiza obowiązujących warunków technicznych środków transportu publicznego w zakresie ich dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.
- Przewodnik dla sektora kultury pokazujący możliwości realizacji wymagań, które zostały wprowadzone Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz Ustawą z dnia 4 kwietnia 2019 r. o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.
- Dobre praktyki w zakresie obiektów w przestrzeni publicznej.
- Źródło: MFiPR (Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej)

Miód nawłociowy darem natury

Źródło „Sześciopunkt”, autor: Damian Szczepanik

Miód nawłociowy w ogóle się nie krystalizuje, a to dzięki dużej zawartości witaminy C. Ma bardzo charakterystyczny smak i zapach. Smakuje cytrynowo-limonkowo; coś jak lemoniada, albo jakbyśmy jedli cytrynę z miodem.

Jeżeli mamy do czynienia z czystym miodem nawłociowym, to jego krystalizacja jest bardzo ograniczona. Jeżeli jest on natomiast zmieszany z innym rodzajem miodu, np. miodem spadziowym, to możemy zaobserwować zjawisko krystalizacji. Dzieje się tak dlatego, że spadź się szybko krystalizuje. W mieszance miodów można zaobserwować, iż miód

spadziowy opadnie na dno, a miód nawłociowy zostanie w górnej części naczynia w zupełnie ciekłym stanie.

Miód posiada wiele zalet oraz może być wykorzystywany do różnych celów. Wśród jego wielu atrybutów można przede wszystkim wymienić następujące: pomaga wzmocnić naczynka krwionośne, na skórę działa oczyszczająco, zmniejsza jej przetłuszczanie, wygładza oraz poprawia jej ogólny wygląd. Świetnie nadaje się jako maseczka oczyszczająca. Ale czy nie lepiej go jednak zjeść?

Jakiś czas temu córka mojej znajomej miała problem z trądzikiem, jednakże gdy zaczęła regularnie jeść miód nawłociowy, to dość szybko uporała się z tym problemem.

Następną zaletą miodu nawłociowego jest to, iż wzmacnia on mięsień sercowy, gdyż zawiera dużo łatwo przyswajalnych cukrów. Działa również wspomagająco na krzepliwość krwi, wzmacnia naczynia krwionośne, naczynia włosowate, zapobiega łamliwości naczyń krwionośnych.

Jako że sezon grypowy w pełni, nie można nie wspomnieć o tym, że miód jest niesamowitym remedium podczas grypy i przeziębień oraz zapobiega stanom zapalnym. Kilka lat temu jadłem ten miód od września do kwietnia po łyżeczkę dziennie. Mieszałem go w szklance wody i w ogóle nie chorowałem w tym czasie. Pamiętam, że pogoda wtedy nas nie rozpieszczała. Jesień była paskudna a zima jeszcze gorsza.

Kolejną zaletą miodu nawłociowego jest fakt, iż wspomaga ukrwienie kończyn i powinno się go stosować przy kamicy nerkowej. Miód rozpuszcza swoimi substancjami złoży kamieni nerkowych. Łagodzi bóle z tym związane i przebieg choroby. Miód ten też jest stosowany jako substancja pomocnicza przy leczeniu zapalenia stawów oraz łagodząca ich bóle. Pomaga także przy leczeniu prostaty, a przede wszystkim jej przerostu.

Oczywiście poza walorami leczniczymi miód także świetnie nadaje się do kuchni. Oprócz słodzenia nim herbaty możemy go zastosować na przykład jako dodatek do sałatki greckiej. Również zamiast cukru używamy miodu. No i nie można zapomnieć o nieśmiertelnej kromce chleba posmarowanej miodem - przysmak dzieciństwa.

Miodu nawłociowego raczej nie kupimy w markecie. Moim zdaniem w ogóle nie powinniśmy kupować w marketach żadnych miódów. A dlaczego? A dlatego, że taki miód ze sklepowej półki często jest już pozbawiony wielu wartości, jakie powinien posiadać. Jeżeli już chcemy kupić miód w sklepie, to należy sprawdzić na etykiecie, czy miód jest z Polski i czy nie zawiera czasem domieszki miodu azjatyckiego. Najbezpieczniej i najlepiej jest kupować miód u źródła, czyli u pszczelarza.

Moje zainteresowanie miodami zaczęło się w 2013 roku, kiedy mój były teść poprosił mnie o pomoc przy pracy w swojej pasiece. Było to jeszcze w czasach, kiedy widziałem.

Otrzymałem od teścia kombinezon ochronny, chociaż wolałbym myśleć, że był to strój astronauty. Początkowo bardzo chętnie pomagałem w pasiece, przy okazji ucząc się o pszczołach i ich zachowaniu. Później zacząłem to traktować już jako hobby.

Wszyscy myślą, że pszczołki tylko latają, zapylają kwiatki, zbierają nektar i produkują miodek. Są to bardzo cwane bestie. Okazuje się, iż każda pszczoła z silnej pszczelej rodziny szuka uli, w których bytuje słabsza pszczelej rodziny i je rabuje. Aby do tego nie dopuścić, należy dobrze domykać ule oraz sprawdzać, czy czasami nie posiadają dziur. Jednak silniejsze pszczoły rabowanie mają zapisane w genach. Jak tylko czują możliwość rabunku, to rabują. Nie ważne, jakiej rasy i z jakiej linii wywodzą się pszczołki. Nie mogą się one czuć bezpiecznie. Jeżeli tylko pszczoły rabusie wyczują słabszą pszczelej rodziny, następuje atak i walka. Pszczoły nalatujące chcą zabić pszczołę matkę. Następuje chaos, ponieważ pszczoły strażniczki nie wyczuwają, która pszczoła jest z ich klanu a która nie. Ul może zostać obrabowany w kilka godzin. Zdarzyło mi się zobaczyć jak wygląda taki obrabowany ul. Koło ula leżały setki martwych pszczoł, a w środku panowała pustka i wiatr hulał.

I jak teraz, drodzy Czytelnicy, zapatrujecie się na uroczą pszczołkę Maję i jej przyjaciela Gucia?

W jakie przesady wierzą Polacy?

Źródło: „Sześciopunkt”, autor: Radosław Nowicki

Przesady i zabobony od setek lat odgrywają ważną rolę w życiu ludzi na całym świecie. Są związane z różnymi kwestiami. Dotyczą szczęścia, pecha, spraw domowych, zdrowia, związków czy choroby. Pomagają ludziom zrozumieć rzeczywistość, a właściwie powiązać z nią jakieś zdarzenia losowe. W XXI wieku przez wiele osób traktowane są z pewnym przymrużeniem oka, ale wiele z nich nadal w nie wierzy.

Przesąd definiuje się jako błędne, mocno zakorzenione oraz bezzasadne przekonanie, pozbawiony uzasadnienia pogląd na coś lub uprzedzenie do czegoś. Zgodnie z taką definicją nie ma uzasadnionych przyczyn oraz brakuje racjonalnych przesłanek dotyczących wiary w coś. Mimo tego przesady są zakorzenione w polskiej kulturze, przekazywane z pokolenia na pokolenie i powiązane ze środowiskiem społecznym. Tak naprawdę trudno oprzeć się wrażeniu, że przyjmowane są bez głębszego zastanowienia czy refleksji od innych ludzi, przeważnie od rodziców lub osób uznawanych za autorytety. Często są dopasowywane do danej sytuacji życiowej, w ten sposób nabierając dodatkowego, choć niekoniecznie racjonalnego znaczenia.

W przesądach zazwyczaj pomijany jest zdrowy rozsądek, ponieważ ocierają się one o wierzenia religijne. Jedne znaki są zwiastunem szczęścia, natomiast inne przynoszą pecha. Niektóre teorie traktują przesady jako błąd logicznego myślenia, a inne kwalifikują je jako nieświadomy mechanizm obronny - rodzaj szczęścia albo zabezpieczenia przed nieszczęśliwym wypadkiem.

W Polsce przesądów jest mnóstwo. Wiele z nich jest mniej znanych i dotyczy tylko niektórych części kraju, inne zaś są szeroko rozpowszechnione i na nich chciałbym się skupić. Wymienię tylko kilka, aby zasygnalizować, że na tyle wtopiły się one w naszą codzienność, że czasami nawet nie zdajemy sobie sprawy, że są to przesady, tylko traktujemy je jako swego rodzaju pewnik. Dla łatwiejszego rozróżnienia podzielę je na dwie grupy:

- Przesady dotyczące pecha:
 - Pechowa trzynastka - jej pechowość wzięła się stąd, że trzynastka nie pasowała do starożytnego systemu liczbowego, w Babilonii dwunastka oznaczała porządek, a trzynastka zaburzała harmonię i wprowadzała chaos.
 - Piątek trzynastego - najbardziej pechowa data zgodnie z najpopularniejszymi teoriami wywodzi się z chrześcijaństwa. Judasz był trzynastym uczestnikiem ostatniej wieczerzy, a w piątek Jezus został ukrzyżowany.
 - Czarny kot przechodzący drogę - to oznaka nieszczęścia, wszystko dlatego, że kot w średniowieczu był synonimem zła, uznawano go za posłańca szatana. Jego zła sława wzięła się także stąd, że był nieodłącznym towarzyszem czarownicy.
 - Rozsypana sól - oznaka nieszczęścia. Ten przesąd wywodzi się ze starożytności, w której sól była towarem luksusowym. Rozsypana miała symbolizować kłótnie wywołaną przez złe duchy.
 - Zbite lustro - przynosi siedem lat nieszczęścia. Rzymianie uważali, że lustrzane odbicie jest odbiciem duszy, wierzyli w siedmioletni okres odnowy ciała.
 - Przechodzenie pod drabiną - przynosi pecha. Wywodzi się ze starożytności, w której wiercono w harmonię i magiczną siłę geometrii. Drabina z podłożem

tworzy trójkąt między ziemią i niebem, a tego kto pod nią przejdzie, czeka kara.

- Wstanie z łóżka lewą nogą - oznacza zły dzień, gorszy nastrój, pecha. W wielu kulturach lewa strona uważana jest za gorszą niż prawa. Chrześcijanie wierzą, że lewa strona przynależy do piekła i potępionych, natomiast w świecie islamu lewą ręką wykonuje się czynności nieczyste.
- Przesady dotyczące szczęścia:
- Czterolistna koniczyna - jeden z najpopularniejszych symboli szczęścia. Ponoć już druidzi uznali ją za święty symbol, który pozwalał na komunikację z duchami. Cztery liście symbolizują cztery strony świata oraz cztery pory roku.
- Podkowa nad drzwiami - ma przynosić szczęście, ma zatrzymywać demony. W starożytności wierzono, że duchy boją się żelaza. Poza tym przypomina ona półksiężyc, który uznawany jest za starożytny symbol dobrobytu i szczęścia.
- Odstukać w niemalowane drewno - ten przesąd rozpoczęli Germanie, którzy wierzyli w bogów mieszkających w drzewach. Dotykanie kory miało przynosić szczęście. Z czasem zaczęto stukać w drewno, by odgonić wszelkie złe moce.
- Kominiarz - szczęście ma przynosić łapanie się za guzik, widząc kominiarza. Kominiarz uważany był za strażnika domowego ogniska, a zwyczaj ten wywodzi się z czasów, w których od czystości komina zależało to, czy dom będzie odpowiednio ogrzany. Poza tym w przeszłości guzik uznawany był za amulet i miał przynosić szczęście.
- Szczęśliwa siódemka - ten symbol szczęścia wziął się z dodania liczby trzy (symbol duchowości) oraz 4 (symbol żywiołów). W niektórych kulturach, np. azjatyckiej, nie jest uznawana za symbol szczęścia.
- Trzymanie kciuków (skrzyżowane palce) - gest ten wywodzi się z chrześcijaństwa. Miał odganiać złe duchy i powodować wstawiennictwo Jezusa. Gesty kojarzone z krzyżem powiązane były z pomyślnością.
- Moneta - znalezienie monety i chuchanie na nią przed włożeniem do portfela ma pomnożyć jego zawartość. Do rozpowszechnienia tego zwyczaju mogli przyczynić się starożytni kupcy, którzy chuchali na monety po dobieciu targu.

Mimo że żyjemy w coraz bardziej zracjonalizowanym świecie, to okazuje się, że wiara Polaków w przesady jest wciąż żywa. Praktykują oni nieracjonalne zwyczaje, które mają przynieść im szczęście lub uchronić przed pechem. Z badania CBOS-u (Centrum Badania Opinii Społecznej) przeprowadzonego w 2018 roku wynika, że ponad połowa badanych (54%) wierzy w przesady. Aż 14% ankietowanych wierzy aż w pięć z dziesięciu podanych zabobonów. Najpopularniejszym z nich jest trzymanie kciuków na szczęście. Robi tak 33% respondentów, natomiast 23% badanych wierzy, że szczęście przynosi spotkanie kominiarza, a 22% - znalezienie czterolistnej koniczyny.

Polacy częściej deklarują wiarę w przesady związane ze szczęściem (45%) niż te przynoszące pecha (36%). Z badania wynika, że najbardziej przesądne są osoby bezrobotne, zajmujące się domem, z niskim wykształceniem, a także niezadowolone ze swojej sytuacji materialnej.

Przesady to symboliczne zachowania, które stosuje się w życiu codziennym do wyjaśnienia zdarzeń przeszłych lub przewidywania zdarzeń przyszłych. Trudno zdefiniować ich czas powstawania. Niektóre z nich bowiem zapoczątkowane zostały tysiące lat temu, a inne tworzone są w teraźniejszości. Ich liczba ciągle rośnie. Oznacza to, że ludzie wcale nie do końca stają się bardziej racjonalni wraz z rozwojem nauki i nowoczesnych technologii. Wciąż

wierzą, że ich los może być uzależniony od pewnych zdarzeń, co dodaje nieco kolorytu w tej zwariowanej rzeczywistości.

Zachęcam wszystkich Czytelników do przeanalizowania swojego zachowania z ostatnich miesięcy i zastanowienia się nad tym, ile razy posłużyliście się bardziej lub mniej świadomie

ZDZIERAK WARSZAWSKI

Co kryją kartki Zdzieraka

Za nami już rok 2020. To. Już ostatnie kartki, jakie można było zerwać z kalendarza w ostatnich tygodniach minionego roku.

Rycerz miotły i strumpel

To dobry przykład na to w jaki sposób dodawano spień doru i nobilitacji doić zwyczajnym i z pozoru niczym niewyróbniającym się profesjom. Bo czym specjalnym mógł zabłysnąć gospodarz domu czy dozorca? Zwyczajowo machał miotłą, dbał o ład i regularny porządek na podwórzach kamienic lub przed ich bramami. Praca szanowana, ale... mało zaszczytna. Za to „rycerz miotły” odznaczał się w swej codziennej pracy wielkim męstwem, zasługiwał na podziw i „królewskie” uznanie. Dzielnie walczył z codziennym „baj- zlem” (z jidysz - bałagan), gonił „w szalonym pędzie” hałaśliwą i pyską dzieciarnię. Jak prawdziwy i dumny rycerz, otwierał „nocnym mentykom” bramy swego zaszczytnego dozoru. Miotła stanowiła rzecz jasna oręż, ważny i groźny. Jednak nie wszyscy „rycerze” zasługiwali na swe „szlachectwo”. Obrażliwą, a wręcz pogardliwą formą było określenie „strumpel”. Zero szacunku i poważania dla dozorczy udekorowanego takim określeniem. To złośliwy i mało przyjemny osobnik.

--***--

Ponad dwadzieścia lat starano się o powstanie pomnika polskiego kompozytora. Najpierw zgodę na jego postawienie od samego cara Mikołaja II uzyskała wybitna polska śpiewaczka opery w Petersburgu, Adelajda Boiska. Komitet budowy pomnika rozpiął konkurs na jego projekt, a jury, w skład którego weszli m.in. wybitni francuscy rzeźbiarze Antoine Bourdelle i Albert Bartholomew, wybrało w 1909 roku projekt Wacława Szymanowskiego. Nie został on jednak zatwierdzony w Petersburgu i dopiero w 1911 roku, po osobistej interwencji Szymanowskiego u ciotki cara, wielkiej księżnej Marii Pawłownej, zmodyfikowany projekt uzyskał akceptację władz. Nie był to jednak koniec kłopotów z ukończeniem prac przy pomniku. Chwilę potem, podczas I wojny światowej, zbankrutowała paryska odlewnia mająca wykonać odlew. Dopiero w 1923 roku powołano nowy komitet, który w ciągu trzech lat doprowadził do odsłonięcia pomnika w parku w Łazienkach przy dźwiękach poloneza As-dur Chopina. Wieczorem tego dnia odbyły się jeszcze dwa koncerty jego muzyki. Monumentalny pomnik przedstawiający kompozytora siedzącego pod mazowiecką wierzbą krótko zdołał Warszawę.

W maju 1940 roku został wysadzony przez Niemców. Jego rekonstrukcję odsłonięto dopiero w 1958 roku.

Gdy w warszawskiej Zachęcie zawisła wystawa Naziści Piotra Ukłańskiego, na której znalazły się takie fotosy z polskich filmów, nie wszystkim to się spodobało. Na pewno zdenerwowało Daniela Olbrychskiego, którego wizerunek znalazł się na kilku zdjęciach. Z szablą w ręce i ekipą telewizyjną u boku aktor wszedł do galerii i pociął wybrane fotosy. Co ciekawe, szabla należała do filmowego Kmicica, którego Olbrychski zagrał w filmie Potop, więc sama była rekwizytem. Telewizja nagłośniła incydent, sprawę komentowali publicyści i inni aktorzy, spór toczył się przez pewien czas także między Olbrychskim i ówczesną dyrektorką Zachęty, Andą Rottenberg.

O pierwszym skandalu w Zachęcie usłyszała publika w 1894 roku, kiedy doszło do pocięcia gorszącego ówczesną publiczność obrazu Szał uniesień Władysława Podkowińskiego. Dodajmy, że to sam autor zniszczył swoje dzieło, nigdy do końca nie wyjaśniając dlaczego. Rok 2000 był chyba jednak dla Zachęty wyjątkowo pechowy. W grudniu, miesiąc po akcji Olbrychskiego, poseł Ligi Polskich Rodzin Witold Tomczak uszkodził instalację artystyczną autorstwa Maurizia Cattelana, przedstawiającą papieża Jana Pawła II przygniecionego głazem. Trzy miesiące później za kontrowersyjne uznano nawet niewinne obieranie ziemniaków przez artystkę Julitę Wójcik podczas performansu o tym samym tytule.

Między 18 a 22 listopada 1974 roku w Warszawie serię koncertów dała Ewa Demarczyk. Wcześniej, aby zobaczyć na żywo koncert słynnej śpiewaczki, trzeba było wybrać się do Krakowa, by tam w ciasnej, lecz kultowej Piwnicy pod Baranami posłuchać najpotężniejszego, najbardziej ekstatycznego polskiego głosu. Choć koncertów nie reklamowano w prasie, to i tak bilety rozeszły się na pniu. Scena zawsze musiała być okryta czarnym materiałem, niezbędne były dwa czarne fortepiany, bez których artystka odmawiała śpiewać, na środku zaś ona, w obowiązkowej czerni, z makijażem „egipskim” podkreślającym oczy, które bez mrugnięcia hipnotyzowały widownię. Po prostu Czarny Anioł, jej nieoficjalny sceniczny przydomek.

Koncerty odbywały się w sali Teatru Żydowskiego przy placu Grzybowskiem. Kolejki sięgały do kościoła Wszystkich Świętych, imprezę musiała ochraniać milicja. Jeszcze kilka lat wcześniej teatr miał siedzibę w dawnym pawilonie Instytutu Propagandy Sztuki przy placu Piłsudskiego (wówczas placu Zwycięstwa), rozebrany pod budowę hotelu Victoria. Tam też w 1968 roku dała koncert Demarczyk. Za kulisami minęła się z Mieczysławą Ćwiklińską, legendą warszawskich scen. Ta powiedziała jej tylko: „To, co pani robi, jest wspaniałe”.

Cyt. za: Angelika Kuźniak, Ewelina Karpacz-Oboładze,

Czarny Anioł. Opowieść o Ewie Demarczyk, *Kraków 2013*

Wprawdzie oficjalnie klub Polonia powstał 8 października 1915 roku, ale jego działalność rozpoczęła się cztery lata wcześniej. Wtedy to dwie drużyny piłkarskie, skupiające gimnazjalistów ze szkoły Konopczyńskiego i ze Szkoły Zgromadzenia Kupców, działające w ramach Warszawskiego Koła Sportowego, połączyły swoje siły. Pierwszy mecz odbył się na należącym do WKS boisku w parku Agrykola. Przeciwnikiem była drużyna Korona działająca przy Szkole Ziemi Mazowieckiej. Nazwę klubu zarejestrowano w 1912 roku, a rok później drużyna zmieniła kolor koszulek z biało-czarnych pasów na czarne. W 1923 roku magistrat podarował drużynie teren pod budowę boiska przy ulicy Konwiktorskiej. Polonia

stała się najbardziej popularnym stołecznym klubem sportowym, a w 1938 roku Związek Polskich Związków Sportowych uznał ją za najsilniejszy klub w Polsce. Działo w niej wiele sekcji: piłki nożnej, lekkoatletyczna, gier sportowych (tj. koszykówki, siatkówki, hazeny), pływacka, szermiercza, bokserska, kolarska, tenisowa, łyżwiarska, hokejowa, narciarska i tenisa stołowego.

Po wojnie Polonia wznowiła działalność już w 1945 roku, a wśród jej zawodników byli m.in. medaliści olimpijscy: Irena Szewinska, Władysław Komar, a także sześciokrotny mistrz świata w zawodach motorowodnych Waldemar Marszałek.

--***--

Każdy, kto był na ulicy Polnej w ciągu ostatnich 60 lat, musiał mijać małą, niepozorną piekarnię. W momencie otwarcia 21 listopada 1957 roku była jedną z nielicznych prywatnych inicjatyw tego typu w Warszawie. Właścicielowi udało się wówczas przekonać władze do zezwolenia na otwarcie piekarni typu liliput. W PRL-u stanowiła źródło wyborczego pieczywa w porównaniu z tym, które było dostępne w sklepach, a przed świętami tworzyły się tu kilometrowe kolejki. Piekarnia „Na Polnej”, bo tak wszyscy ją nazywają, jest w rzeczywistości siedzibą Kuracyjnej, najstarszej działającej piekarni w Warszawie, powstałej jeszcze w roku 1913. Jej założycielem był Aleksander Kałasa, a jego potomkowie do dziś prowadzą rodzinny interes. Podczas ponad stu lat swego istnienia Kuracyjna miała kilka siedzib: przy ulicach Rozbrat, Narbutta i Raclawickiej 7, gdzie w 1932 roku właściciele postawili własny budynek. W okresie wojennym, szczególnie podczas powstania warszawskiego, piekarnia stanowiła źródło zaopatrzenia dla ludności cywilnej i żołnierzy. Po wojnie odebrano właścicielom zakład, jednak w 1957 roku Kałasi udało się przekonać władze do uruchomienia piekarni właśnie przy Polnej, a w roku 1990 właściciele odzyskali zakład przy ulicy Raclawickiej. Dziś są to dwa firmowe sklepy, gdzie od 107 lat można kupić pieczywo bez konserwantów, spulchniaczy i według starych przedwojennych receptur.

--***--

Zupa czekoladowa

Na **1 litr mleka** wziąć 70 gram czekolady. Mleko zagotować z cukrem i wanilią, wsypać tartą czekoladę, rozbić **doskonale** i zagotować. Osobno rozbić 2 żółtka z łyżką mleka i wlać w nie gotującą zupę. Do zupy tej dają się sucharki, biszkopeciki lub kluseczki z pianki z pozostałych białek.

Kucharz polski. 1635 praktycznych przepisów smacznych, tanich i wystawnych obiadów, Warszawa 1932

--***--

Od dziś otwartą zostaje w domu Hr: St: Potockiego, na rogu ul. Czystej i Krak: Przed: nowa księgarnia pod firmą Gebethnera i w spółki. Księgarnia ta połączona ze składem nut muzycznych, i urządzona pod względem zewnętrznym, z odpowiednią takiemu zakładowi okazałością, zaopatrzoną została we wszystkie książki tak zagraniczne jako i krajowe jako też i dzieła muzyczne.

„Kurier Warszawski”, nr 311, 25 listopada 1857

Tak rozpoczyna się historia jednej z najważniejszych polskich oficyn wydawniczych. Założona przez 26-letniego Gustawa Adolfa Gebethnera i 24-letniego Augusta Roberta

Wolffa, szybko osiągnęła ona wysoką pozycję na rynku. Wydawano w niej dzieła najważniejszych polskich pisarzy: Prusa, Sienkiewicza, Konopnickiej, Orzeszkowej, Reymonta i wielu innych, specjalizowała się także w wydawaniu nut. W 1867 roku spółka została właścicielem dziennika „Kurier Warszawski”, ale wydawała także „Kurier Codzienny” i „Tygodnik Ilustrowany”. W 1906 roku u zbiegu ulicy Zgody i Sienkiewicza wydawnictwo wzniosło okazałą kamienicę zwieńczoną narożną wieżą, z reprezentacyjną księgarnią ulokowaną na parterze. Po II wojnie światowej firma wznowiła działalność w jednej z filii - ocalałej księgarni przy ulicy Targowej, jednakże już w 1950 roku władze odebrały jej koncesję wydawniczą. Ostatecznie jej działalność zredukowano do antykwariatu i zamknięto w 1973 roku. Ostatni jej lokal mieścił się przy ulicy Żąbkowskiej 3.

--***--

Most „Toruński” zaprojektowano jako element obwodnicy Warszawy, której budowa rozpoczęła się w 1977 roku. Od strony północnej łączy się on z Trasą Toruńską, której nazwa pochodzi od niewielkiej ulicy Toruńskiej, biegnącej pierwotnie w miejscu powstania drogi szybkiego ruchu.

Z tego powodu do czasu jego otwarcia most nazywano Toruńskim. Całą inwestycję (trasę do ulicy Łabiszyńskiej) zakończono zaledwie w ciągu czterech lat. Niestety, część estakad na trasie musiano zamknąć już rok później ze względu na fatalne wykonanie. Realizacja inwestycji przypadła na kryzysowe lata 80. i kontynuowano ją bardzo powoli. Ostatecznie zakończono ją dopiero w roku 2000, po połączeniu alei Prymasa Tysiąclecia na Woli z aleją Armii Krajowej. Most przeszedł generalny remont połączony z modernizacją w latach 2013-15. Poszerzona przeprawa stała się częścią drogi ekspresowej S8, łączącej się bezpośrednio z autostradą A2 w Konotopie.

Według statystyk Zarządu Dróg Miejskich w 2018 roku przez most przejeżdżało dziennie średnio ponad 201 tysięcy samochodów.

--***--

U progu niepodległości, mocą dekretu Tymczasowego Naczelnika Państwa Józefa Piłsudskiego z 28 listopada 1918 roku, kobiety uzyskały pełnię praw wyborczych. Tym samym Polska znalazła się w dwudziestce pierwszych państw na świecie, w których to się stało. Emancypacja kobiet w Polsce przyspieszyła w XIX wieku po upadku kolejnych powstań, gdy wielu mężczyzn poległo, zostało zesłanych lub trafiło do więzień. W czasie I wojny światowej dziesiątki tysięcy kobiet w Warszawie zostały zmuszone do podjęcia pracy zarobkowej. Wielu z nich praca dała niezależność, a wraz z nastaniem niemieckiej okupacji warszawianki otrzymały też prawo do studiowania na wyższych uczelniach. Stało się to już w 1915 roku, po otwarciu polskiego Uniwersytetu Warszawskiego. Do nauki przystąpiło wówczas 109 studentek.

--***--

Akademia Wychowania Fizycznego powstała z inspiracji Józefa Piłsudskiego. Marszałek znany był ze swej admiracji dla sportu w każdej postaci i choć patrzył na tę dziedzinę oczyma wojskowego, to widział w niej sposób na ukształtowanie tężyzny fizycznej nowego pokolenia, zdolnego do ewentualnych zmagania wojennych. Szkołę wyższą kształcąca specjalistów od wychowania fizycznego i sportu nazwano Centralnym Instytutem Wychowania Fizycznego. Cały kompleks skryto w ustronnym bieleńskim lesie na stuhektarowej działce. Kamień węgielny pod budowę położono w czerwcu 1928 roku, a już

półtora roku później, 29 listopada, pierwsi studenci zainaugurowali rok akademicki w nowej uczelni. Zajęcia odbywały się w niewykończonych jeszcze salach, a budowę kolejnych budynków kontynuowano aż do 1939 roku. Początkowo kurs trwał dwa lata. W 1938 roku Instytut przekształcono w akademię wojskową z prawem do nadawania stopnia magistra.

--***--

U progu niepodległości, mocą dekretu Tymczasowego Naczelnika Państwa Józefa Piłsudskiego z 28 listopada 1918 roku, kobiety uzyskały pełnię praw wyborczych. Tym samym Polska znalazła się w dwudziestce pierwszych państw na świecie, w których to się stało. Emancypacja kobiet w Polsce przyspieszyła w XIX wieku po upadku kolejnych powstań, gdy wielu mężczyzn poległo, zostało zesłanych lub trafiło do więzień. W czasie I wojny światowej dziesiątki tysięcy kobiet w Warszawie zostały zmuszone do podjęcia pracy zarobkowej. Wielu z nich praca dała niezależność, a wraz z nastaniem niemieckiej okupacji warszawianki otrzymały też prawo do studiowania na wyższych uczelniach. Stało się to już w 1915 roku, po otwarciu polskiego Uniwersytetu Warszawskiego. Do nauki przystąpiło wówczas 109 studentek.

--***--

Warszawskie -aki

Gwara warszawska słynie z końcówki ak”. Została ona zapożyczona z dialektu mazowieckiego z racji licznej ludności zasilającej Warszawę z terenów dzisiejszego województwa mazowieckiego. Słowo „prosię” stało się „prosiakiem”, cielę „cielakiem”, kurczę „kurczakiem”. Warszawiacy przyczepiają „-aki” wszędzie, gdzie się tylko da. Mogą być to przedmioty życia codziennego, miejsca w Warszawie, a nawet specjalnie przerabia się nazwiska kończące się na „-ski” i Kowalski staje się Ko-walszczakiem.

Kilka przykładów:

WARSZAWIAK, SCHABOSZCZAK, SPOŻYWCZAK, STUDENCIAK, UCZNIAK.

Miejsca w Warszawie: PAWIAK, PIGALAK, PONIATOSZCZAK, STARZYNIAK, SKARYSZAK, WIATRAK, WILENIAK.

--***--

Każdy, kto był w centrum miasta, wcześniej czy później musiał spotkać Czarnego Romana: gdy ćwiczył jogę na skwerze Twardowskiego, paradował ulicą Chmielną lub zagadywał przechodniów w Parku Saskim. Jan Polkowski, nazywany Czarnym Romanem, dla jednych był wariatem i bezdomnym, dla innych najbardziej legendarną postacią stolicy ostatnich lat. Słynął z oryginalnych

stylizacji: początkowo nosił się bardzo elegancko i zawsze na czarno, później stał się wielbicielem intensywnych kolorów, crocsów i fantazyjnych kapeluszy. O jego przeszłości wiadomo niewiele, podobno kiedyś był przystojny i całkiem zamożny. Zmarł 5 grudnia, a wiadomość o jego śmierci rozeszła się błyskawicznie wśród warszawiaków. Czy powstanie mural na pamiątkę księcia warszawskiej ulicy?

Projekt muralu upamiętniającego Czarnego Romana autorstwa Pawła Czarneckiego



--***--

Moda na lalki tzw. szirlejki wybuchła w okresie międzywojennym, wraz z pojawieniem się aktorki Shirley Temple na drugim ekranie. Lalka wyglądała jak ona, a kupić ją można było w Domu Braci Jabłkowskich. Wiele dziewczynek marzyło o tej zabawce. Ewa Kowalska wspomina: W

połowie lat 30. zrobiła się moda na lalkę „szirlej-kę” - bo zaczęły się filmy z Shirley Temple i dziewczynki oszalały. Lalka nie była wcale tania, wypuścił ją Dom Braci Jabłkowskich. Była śliczna: miała loki jak Shirley, wzrostu trochę mniej niż pół metra, była w pudełku, z ubrankami. Dostałam przez przypadek dwie takie, więc jedną mama schowała, że jak ta pierwsza się zepsuje, to wtedy da mi drugą. Z tyłu była sygnowana literkami „ASK” - produkowała je firma A. Szrajer, Kalisz.

W radio leciała reklama:

„Każde dziecko znak ten zna - markę trójką ASK”. Miałam kilka lalek tej firmy, były jak prawdziwe, miały piękne włosy.

Reklama w katalogu Domu Braci Jabłkowskich Fot. ze zbiorów Wiesławy Czochrowskiej/Archiwum Historii Mówionej DSH i Ośrodka KARTA



--***--

W grudniu 1970 roku do Polski przyjechał Willy Brandt, aby zakończyć wieloletnie negocjacje i podpisać z Polską porozumienie o uznaniu granic i normalizacji stosunków dyplomatycznych. Kanclerz złożył kwiaty na Grobie Nie-znanego Żołnierza, zaraz potem miał powtórzyć ten gest przed pomnikiem Bohaterów Getta. Tu jednak wydarzyło się coś, czego nie uwzględniał scenariusz wizyty. Kanclerz ukląkł przed pomnikiem, splótł dłonie i pochylił głowę w dłuższej zadumie. Zostało to odczytane jako publiczne przyznanie się Niemców do winy i wzięcie politycznej odpowiedzialności za tragedię ludności pochodzenia żydowskiego. Brandt powiedział po latach: „Nad otchłanią niemieckiej historii, pod ciężarem milionów zamordowanych, uczyniłem to, co robią ludzie, kiedy brakuje im słów”.

--***--

Tę historię zna każdy: w 1928 roku Alexander Fleming, sprząając laboratorium, zauważył, że w zapomnianej probówce wyrosła pleśń, która pozabijała otaczające ją bakterie. Przez dziesięć kolejnych lat, za pomocą eksperymentów, próbował on rozpoznać mechanizm i wyizolować substancję odpowiedzialną za to zjawisko. Tak narodziła się penicylina, pierwszy antybiotyk, który odmienił medycynę i sposób leczenia ludzi. Do masowej produkcji weszła ona już w czasie II wojny, ratując setki tysięcy ludzi przed śmiercią z powodu zakażeń od ran. Po wojnie Polska sprowadzała ten cudowny lek z Anglii lub dostawała z UNRRY, jednak po zerwaniu więzów z „imperialistycznym Zachodem” dostawy ustały. Kolejne kraje zza „żelaznej kurtyny” musiały prowadzić badania i wdrażać produkcję na własną rękę - na szczęście zachodni producenci chętnie dzielili się technologią. W Polsce po raz pierwszy udało się zsyntezować penicylinę 8 grudnia 1948 roku w laboratoriach Tarchomińskich Zakładów Farmaceutycznych. Na początku stycznia 1950 roku zakłady te zaczęły masową produkcję polskiej penicyliny. Nastąpiła era antybiotyków.

--***--

Alfabet złodziei warszawskich

DOLINIARZ - kieszonkowiec

KASJARZ - złodziej specjalizujący się w otwieraniu kas

KLAWISZNIK - złodziej używający do otwierania mieszkań „klawiszy”, czyli narzędzi zastępujących klucze do zamka

LIPKARZ - włamujący się do mieszkania przez lipko, czyli okno

PAJĘCZARZ - kradnący suszące się ubrania na kamie- nicznych strychach (na rozwieszonych sznurach mówiono potocznie „pajęczyna”)

POTOKARZ - kradnący z zaparkowanych wozów

SZOPENFELDZIARZ - złodziej sklepowy

SZPRYNGOWIEC - złodziej przedpokojowy; korzystał z nieuwagi właścicieli, którzy nie zamknęli drzwi, i kradł, co popadło: parasolki, płaszcze, drobiazgi, kapelusze

--***--

Do Warszawy z Londynu przyleciał wiatrakowiec, zwany też autogiro. Był to pojazd skonstruowany przez hiszpańskiego inżyniera Juana de la Cierva, a zakupiony przez Polskę do testów. Pilotował go pułkownik Bolesław Stachoń.

W oddali dał się słyszeć głuchy warkot i na tle pogodnego nieba ukazała się dziwaczna sylwetka, jakiś przyrząd posiadający *zamiast* skrzydeł śmigło obracające się poziomo.

Pozostałe części aparatu są podobne do części składowych samolotu. Autogiro sunące z szybkością około 80 km/h poczęło nagle gwałtownie opadać i miało się złudzenie, że ląduje ono zupełnie pionowo.

„ABC”, nr 347, 12 grudnia 1934

Wiatrakowiec prezentowano publicznie jeszcze kilka razy przy okazji imprez lotniczych, ale nic nie wiadomo o jego dalszych losach. Maszyny te nigdy nie weszły do masowej produkcji, a po II wojnie światowej zostały wyparte przez helikoptery.

--***--

Historia pierwszej elektrycznej linii kolejowej w Polsce rozpoczyna się w 1922 roku, kiedy spółka „Siła i Światło” założyła Elektryczne Koleje Dojazdowe. Prace przy pierwszym odcinku, łączącym Grodzisk Mazowiecki z Warszawą, toczyły się w latach 1925-27. Stacja początkowa znajdowała się przy skrzyżowaniu ulic Nowogrodzkiej z Marszałkowską, skąd linia biegła Nowogrodzką, Raszyńską, Niemcewicza i Szczęśliwicką. Dalej przebiegała skrajem Pruszkowa i przez Podkowę Leśną - w której z inicjatywy jej współzałożyciela Stanisława Wilhelma Lilpopa realizowano właśnie ideę miasta ogrodu i dobiegała do Grodziska, gdzie znajdowały się warsztaty i zajezdnia. Początkowo pasażerowie mogli skorzystać jedynie z sześciu kursów dziennie, obsługiwanych przez sprowadzone z Anglii wagony. Te kursowały na EKD przez kolejne 45 lat! Dopiero w 1972 roku zostały zastąpione nowymi składami, które jeździły równie długo 44 lata - do 2016 roku. O popularności linii, kursującej obecnie pod nazwą Warszawska Kolej Dojazdowa, może świadczyć m.in. wzrost liczby przewożonych pasażerów z 1,16 mln w 1928 roku, przez 4,23 mln w 1939 roku, do 8,6 mln w 2018 roku.

--***--

Sprawa budowy stołecznego lodowiska ciągnęła się już od dość dawna. Było wiele trudności, jedną z najpoważniejszych była kwestia wyprodukowania odpowiednich urządzeń mrozeniowych. [...] Jeszcze nigdy w Polsce nie przeprowadzono tego rodzaju budowy. Tor stalinogrodzki [katowicki] budowany był przez zagraniczne przedsiębiorstwo. Nie mieliśmy więc dotychczas fachowców, którzy znaliby się na budowie tego typu. Z pomocą przyszli nam jednak przyjaciele z Niemieckiej Republiki Demokratycznej. Ofiarowali nam podstawowy projekt urządzeń; wykonaniem jego [...] zajęły się przedsiębiorstwa krajowe. [...] Robotnicy budujący Torwar, a szczególnie kierownicy: inż. Ryszard Nalewajko, inżynierowie Andruszkiewicz, Lisowski, Wagner, Watten, Kubasiewicz, zespoły z brygad Franciszka Cudnego, Józefa Pawłowskiego, Juliana Sten- zła - postanowili skrócić czas budowy toru [przewidziany na rok]. [...] Budowa „Torwaru” wykonana została w rekordowo krótkim czasie - 4 i pół miesiąca. (Budowa podobnego lodowiska w Portugalii trwała 10 miesięcy).

„Stolica”, nr 1, 3 stycznia 1954

W rzeczywistości pierwszym krytym lodowiskiem w Warszawie był Palais de Glace na Nowym Świecie, otwarty w roku 1912. Lodowisko na Torwarze oficjalnie otwarto 12 grudnia 1953 roku, natomiast cały obiekt wraz z trybunami i siedzibą klubów sportowych - w roku 1957.

--***--

Powstanie warszawskiej wyższej szkoły technicznej wiąże się z wizytą cara Mikołaja II w Warszawie w sierpniu 1897 roku. Wtedy złożono carowi fundusz w wysokości miliona rubli, zebrany ze składek publicznych, w celu utworzenia Instytutu Politechnicznego. Szkoła rozpoczęła działalność już rok później, w dawnych zabudowaniach fabryki tabaczej przy ulicy Marszałkowskiej.

W maju 1899 roku ruszyła budowa obszernego kompleksu budynków Instytutu według projektów Stefana Szyllera i Bronisława Brochwicz-Rogoyskiego, które powstały m.in. na podstawie trzytygodniowej podróży architektów po europejskich uczelniach. Budowa kosztowała trzyipółkrotnie więcej niż pierwotnie podarowany carowi fundusz. Za te pieniądze

uczelnia otrzymała nowoczesną i doskonale wyposażoną siedzibę, w której w momencie oficjalnego otwarcia uczyło się 954 studentów. Językiem wykładowym był rosyjski. Polska Politechnika zaczęła funkcjonować w budynkach przy ulicy Nowowiejskiej dopiero w 1915 roku, dzięki tymczasowemu statutowi nadanemu przez generała-gubernatora Hansa von Beselera.

--***--

Matysiaków, skromną warszawską rodzinę z Powiśla, polscy słuchacze po raz pierwszy poznali w sobotni wieczór 1956 roku, podczas audycji nadanej o godzinie 20.35 na antenie Programu II Polskiego Radia. Niemal z miejsca Matysiakowie spotkali się z ich życzliwością. W szczytowym okresie audycji słuchało nawet 12 milionów osób! Wielu słuchaczy traktowało radiową rodzinę jak prawdziwą: wysyłano im prezenty (np. rower, pralkę, trąbkę), paczki żywnościowe na święta, a na adres kamienicy Matysiaków przy ulicy Dobrej i do radia przysłano ponad 3 miliony listów.

Jacek Bocheński zżymał się w felietonie na gusta rodaków, jednocześnie odkrywając istotę sukcesu radiowego serialu: Matysiakowie otoczeni są czułą miłością narodu. Wypowiadają potoczne poglądy, wyrażają obiegowe nastroje, głoszą to wszystko, w czym przeciętny człowiek odnajduje z satysfakcją własne przekonania. [...] Wyszedłem w tę niedzielę na spacer. Patrząc: Któż to idzie? Matysiakowie. Wstąpiłem do apteki, stoję w kolejce, przyglądam się. Kto jeszcze stoi? Matysiakowie. Słucham rozmów w autobusach. Kogo słyszę? Matysiaków. Doprawdy, nie mylą się ludzie wierzący w to rzeczywiste istnienie tej rodziny. Można ją spotkać wszędzie.

„Życie Warszawy”, nr 131, 2 czerwca 1958

Matysiakowie są najstarszą i najdłuższą nadawaną audycją radiową w Polsce. Wśród twórców audycji byli m.in. Jerzy Janicki i Stanisław Stampf¹. U zbiegu ulic Dobrej i Bednarskiej, gdzie miała znajdować się kamienica Matysiaków, istnieje skwer, od 2010 roku noszący imię Radiowej Rodziny Matysiaków.

--***--

Jak w kaidy poniedziałek, urzędnicy Banku Dyskontowego przy ulicy Fredry 8 zeszli do podziemi, aby sprawdzić skarbiec. Gdy nie udało się im otworzyć pancernych drzwi, zawiadomili policję. Ta musiała użyć palników acetylenowych, a gdy weszła do środka, okazało się, że pomieszczenie jest pełne dymu, w narożniku betonowej podłogi znajduje się otwór, a za nim podkop. Złodzieje zdążyli wynieść jedynie zawartość niektórych skrytek depozytowych należących do pracowników banku oraz skrzynki i kufry zdeponowane przez klientów. Główna kasa bankowa oparła się na szczęście działaniom włamywaczy.

Na sąsiedniej posesji policja szybko odkryła wejście do podkopu o długości 60 metrów, który nie dość, że był stemplowany deskami, to na dodatek posiadał oświetlenie elektryczne i przeciągnięty telefon rurkowy. Policji udało się ustalić, że trzy miesiące wcześniej przy ulicy Niecałej 9 ktoś wynajął sutereny i trzypokojowe mieszkanie na potrzeby rzekomej fabryki zabawek. Włamanie przerwano prawdopodobnie z powodu braku świeżego powietrza i dymu, który powstał w trakcie cięcia palnikami acetylenowymi ścian głównej kasy.

Głównym podejrzanym napadu był znany z tego typu rabunków król kasiarzy Stanisław Cichocki - „Szpicbródka”, jednak zabrakło wystarczających dowodów, by postawić go przed sądem.

--***--

W grudniu 1919 roku do kraju zaczęli wracać polscy żołnierze, którzy podczas I wojny światowej walczyli u boku Rosjan. Po zdobyciu władzy przez bolszewików i upadku caratu Polacy woleli stanąć po stronie formującego się państwa polskiego. Nazywano ich murmańczykami, bo w latach 1918-19 walczyli w rejonie Murmańska. Jeden z oddziałów przyprowadził ze sobą białą niedźwiedzicę o imieniu Baśka. 21 grudnia 1919 roku murmańczycy wzięli udział w uroczystej defiladzie na placu Saskim przed Józefem Piłsudskim. Razem z nimi szła też Baśka. Na pamiątkę tego wydarzenia powstał nawet obraz, na którym słynna niedźwiedzica podaje łapę Piłsudskiemu, choć w rzeczywistości nic takiego nie miało miejsca. Niestety, kilka miesięcy później, po relokacji murmańczyków do twierdzy Modlin, Baśka podczas spaceru uciekła żołnierzom i została zabita przez mieszkańców pobliskiej wsi.

--***--

Przedsiębiorstwo Handlu Zagranicznego Centrali Spółdzielni Ogrodniczych „Hortex” zawarło transakcję wymienną z jednym z kupców hamburskich - właścicielem plantacji bananowych z Caracas w Ameryce Południowej. Za nasze warzywa: marchew, selery i inne dostarczył on dla „Hortexu” dwa wagony bananów. Banany te, które już przysły z Hamburga do Polski w specjalnych, podgrzewanych wagonach sprzedawane będą przed świętami w „Delikatesach” w cenie 40 zł za kg.

„Życie Warszawy”, nr 305, 21-22 grudnia 1957

Tuż przed świętami Bożego Narodzenia władza ludowa zwykle rzucała trochę więcej towaru na rynek: kawę, pomarańcze, banany, słodczyce, a gazety skrupulatnie donosiły o dostawach owoców cytrusowych, ryb, mięsa, sera czy maku. W rzeczywistości już kilka dni przed świętami sklepowe półki świeciły pustkami i trzeba było spędzić godziny w kolejkach, żeby w ogóle coś dostać.

--***--

Inspekcja sanitarna w sile 15 lekarzy i 38 kontrolerów sanitarnych zorganizowała generalną przedświąteczną kontrolę zakładów fryzjerskich w Warszawie. [...] Obrazek rodzajowy: *Delikwent* siedzi już pod brzytwą. Taki z przedziałkiem i w ząbek, jak Wiech powiada, czesany grzebyczkiem, że pozał się Boże. Pod brodą serwetka jubileuszowa, *która* obsłużyła już co najmniej 50-ciu, jeśli nie 100 gości. Na karku: „aby się szanownemu panu włoski za kołnierz nie sypały” - *watko brunatna od zbyt częstego używania*. Brzytewka *zamoczona w szklaneczce* - dla dezynfekcji. Kontrola *wącha*: *woda zwykła wodociągowa*. Dowcipny „mistrz” działa na *sugestie* gościa, któremu się *wydaje, że jest solidnie obsłużony*. - A sterylizator? - *Owszem, jest, tylko że akurat nie działa*. Akurat dziś, na złość się popsuł. [...] - Taką szczotką czesze pan gości? - Melduję posłusznie, że *każdorazowo zdmuchuje się ją grzebykiem - o tak! - i jest czysta*. „Zdmuchuje” ją *również kontroler i wyczesuje z niej wiele włosów ludzkich i wiele brudu*. - Spryskać twarz? Już się pryszcze! Rurki rozpylacza *wetknięte* jednym końcem w podejrzaną buteleczkę, a drugim w usta fryzjera, policzki wydymają się... Strzepnięcie kurzu i zarazków z serwetki na *świeżo ogoloną twarz gościa* - „gotowe, proszę pana!”. Gość tak obsłużony był tu ostatnim - komisja zdecydowała lokal *czasowo przymusowo zamknąć!* „Dobry Wieczór! Kurjer Czerwony”, nr 355, 23 grudnia 1937

--***--

Halina Ziłkowska wspomina święta w czasie okupacji:

„Smutne, ale ciekawe były święta Bożego Narodzenia. Mama piekła piernik z marchwi, o zapachu *kwiatu* lipowego, żeby pachniał miodem, do tego była melasa używana, i mąka razowa. Masa piernikowa była *trochę* gliniasta, ale wszystkim to smakowało, bo to *było* jedyne ciasto na Boże Narodzenie. *Co roku* mój tata robił choinkę, sam. Na szkielecie drzewka cytrynki, *ona miała* wyschnięty pień, tata *wywiercił* dziury. I gałązki gdzieś pozbierane, przeważnie *sosnowe*, *tata* wtykał: na dole dłuższe, potem coraz krótsze. Kształt choinki był *naprawdę* bardzo ładny i prawdziwy. Potem było *ubieranie* tej choinki zabawkami i jak była ubrana to w ogóle nie było wrażenia, że to jest choinka robiona z patyczków. Ozdoby robiłyśmy z ciocią: kleiłyśmy łańcuchy i inne różne zabaweczki. Pod choinkę *dostawałam* prezenty. Co można było dać dziecku w czasie okupacji, kiedy nie było możliwości kupna zabawek? Ciocia Marychna mi szyla na każde *święta* Bożego Narodzenia nowe laleczki pięcioraczk: nóżki i rączki z zapalek, z różowej flanelki miały rączki i buzię, włosy były z *włóczki*, *na to* miały chusteczki z resztek kretoniku. *Zawsze* było pięć tych laleczek i ja czekałam na każde *Święta*.

Z relacji z Archiwum Historii Mówionej DSH i Ośrodka KARTA

--***--

Naprawdę nazywał się Bohdan Eugene Junod i był niekwestionowaną gwiazdą przedwojennego kina i kabaretu oraz warszawskim celebrytą. Swoją przedwojenną karierę rozpoczął jako piosenkarz i tancerz w Cyrku Braci Sta- niewskich, znajdującym się na rogu ulic Okólnik i Ordynackiej. Związany był także z Galerią Luxenburga przy ulicy Senatorskiej, gdzie w oszklonym kompleksie na 700 pomieszczeń znajdowała się scena słynnego kabaretu Qui Pro Quo, w którym artysta występował. Przy ulicy Wareckiej 9, w nieistniejącym dziś budynku, Bodo założył z dwójką kolegów po fachu swoją wytwórnię filmową B.W.B, a w bliskim sąsiedztwie, przy ulicy Pierackiego 17 (dziś Foksal), mieściła się jego kawiarnia Cafe Bodo. Aktor razem z matką i ukochanym dogiem Sambo zajmował czteropokojowy apartament przy ulicy Marszałkowskiej 132. Do dziś przetrwał jedynie budynek.

--***--

Młody człowiek, idący na bal, przedewszystkiem musi umieć tańczyć; nic nieprzyjemniejszego dla nas samych, jak i dla drugich, psuć figury w kadrylu i mieszać ogólną *zabawę*; dla kobiety zaś walcować ze złym tancerzem, to prawdziwa męczarnia.

Krzesło na którym panna siada podczas balu, powinno być *zawsze* blisko matki albo osoby, która podjęła się opieki, matkowania, szaperonowania (chaperonner), jak *to* mówimy z francuska.

W ciągu balu ani tancerz ani tancerka nie powinni zdejmować rękawiczek, tern mniej jeszcze bez nich tańczyć.

Nader niestosownem i niewłaściwem jest, jeśli młoda osoba, ukryta za wachlarzem, śmieje się i rozmawia po cichu z tańczącym z nią kawalerem.

Młoda osoba, nie dość często zapraszana do *tańca*, nie powinna z tego powodu okazywać złego humoru.

Niedobrze widzianem jest, jeśli panna tańczy więcej jak trzy razy z jednym i tym samym kawalerem w ciągu jednego wieczora.

Aczkolwiek wszelka poufałość pomiędzy młodymi ludźmi na balu jest surowo zakazaną, przyjętem jest, jednak, aby w kontradansie i mazurze panna rozmawiała z kawalerem przedmiotem konwersacji może być piękność balu, uprzejmość i gościnność gospodarzy, elegancja toalet i... gorąco.

Właściwem jest i przyzwoitem, kiedy młodzi ludzie *unikają* na balu gry w karty i nie zbliżają się do zielonych *stolików*, przy których wolno jest szukać rozrywki *tylko osobom* podeszłego wieku.

Louise Alqui de Rieupeyroux, Zwyczaje towarzyskie (Le savoir vi- vre) w **ważniejszych** okolicznościach życia przyjęte, **Kraków 1876**.