



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 3/2026 – MAJ

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2026 Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Od Redakcji

Oddajemy Wam, drodzy Czytelnicy, kolejny numer Tęczowej Gazetki. Znajdziecie w nim jak zwykle trochę przydatnych informacji. Z pewnością niektórzy z Was staną przed problemem uzyskania orzeczenia o niepełnosprawności albo o stopniu niepełnosprawności. Z artykułu poświęconemu temu problemowi dowiedziecie się jak uniknąć niepotrzebnego stresu podczas gromadzenia niezbędnej dokumentacji i obecności na komisji orzekającej.

W dziale Z ŻYCIA STOWARZYSZENIA dowiemy się jak nasi podopieczni z ośrodka LEONARDA aktywnie spędzają czas jednocześnie się edukując.

W dziale ZDROWIE dowiedziecie się m.in. o skoliozie oraz o interakcjach jakie zachodzą przy jednoczesnym zażywaniu leków i fitofarmaceutyków.

Będą też ciekawostki. Przeglądając Internet w poszukiwaniu ciekawostek napotkaliśmy na portal „tajemnice miasta”, który nas zainspirował. Od tego numeru będziemy na łamach Tęczowej Gazetki zgłębiać tajemnice naszego miasta.

Zachęcamy do miłej lektury.

Redakcja Tęczowej Gazetki

Spis treści

OD REDAKCJI	2
INFORMACJE.....	3
JAK PRZYGOTOWAĆ DOKUMENTACJĘ MEDYCZNĄ DO KOMISJI ORZECZNICZEJ?	3
JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO POSIEDZENIA KOMISJI ORZECZNICZEJ?.....	4
GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?	7
REKRUTACJA DO MIESZKAŃ TRENINGOWYCH	9
Z ŻYCIA STOWARZYSZENIA	12
TĘCZOWE WSPARCIE	12
ZDROWIE.....	15
CZY SKOLIOZA BOLI?	15
INTERAKCJE LEKÓW Z ZIOŁAMI.....	17
CIEKAWOSTKI	20
TAJEMNICE MIATA	20
Moje Szmulki na Kawęczyńskiej. Edycja 2025.	20
Zanim powstała Trasa W-Z	21
Zabytkowy tramwaj "pięćdziesiątka"	23
Mieszkamy na Pradze Północ	24
Budowa Marszałkowskiej Dzielnicy Mieszkaniowej (MDM), lata 1950-1951.	25
ZDROWIE BARDZO WAŻNA RZECZ - MAJÓWKA PO POLSKU	28

INFORMACJE

Jak przygotować dokumentację medyczną do komisji orzeczniczej?

Źródło: Niepełnosprawni.pl

Artykuł przygotowany we współpracy z agencją [Adspectra](#)

jeśli chcesz uzyskać orzeczenie o niepełnosprawności, musisz rzetelnie przygotować niezbędną dokumentację. W poniższym artykule w prosty oraz przystępny sposób opisujemy, od czego powinieneś zacząć oraz przedstawimy przydatne wskazówki, które wesprą cię w przygotowaniach.

W artykule „Jak przygotować się do posiedzenia komisji orzeczniczej?” krok po kroku omawialiśmy w jaki sposób przygotować się do posiedzenia komisji orzeczniczej: czyli pamiętać o złożeniu wniosku o uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności wraz z zaświadczeniem wydanym przez lekarza, najlepiej prowadzącego.

Źródło: W tym artykule skupimy się na tym, jak odpowiednio przygotować się do komisji orzeczniczej: jaką dokumentację medyczną skompletować oraz na czym warto się skupić podczas rozmowy z komisją orzeczną.

Chcesz złożyć wniosek o uzyskanie stopnia niepełnosprawności? Krótkie przypomnienie

Zacznij od wypełnienia wniosku o uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności. Następnie wydrukuj zaświadczenie lekarskie oraz poproś lekarza, do którego chodzisz na wizyty, o wystawienie zaświadczenia na wskazanym druku. Po złożeniu w powiatowym/miejskim zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności uzupełnionego zaświadczenia o stanie zdrowia oraz wniosku o uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności wraz z dokumentacją medyczną poświadczającą stan zdrowia musisz poczekać na wyznaczenie daty komisji orzeczniczej.

Na tym jednak nie kończą się przygotowania. Warto być na posiedzenie komisji orzeczniczej wziął/wzięła najważniejsze badania oraz dokumenty dotyczące Twojego stanu zdrowia, tak byś podczas posiedzenia komisji, w razie potrzeby, mógł pokazać je orzecznikowi.

Pamiętaj! Gdy prosisz lekarza o wypełnienie zaświadczenia o twoim stanie zdrowia, w miarę możliwości upewnij się, że w zaświadczeniu Twoja choroba opisana jest konkretnie i dokładnie. Ważne by z opisu jasno wynikało na co chorujesz i jakie są rokowania. Warto także, aby lekarz wskazał (o ile to możliwe) jakie w związku chorobą masz ograniczenia np. trudności w poruszaniu, czytaniu czy samoobsłudze. itp.

O czym pamiętać podczas posiedzenia komisji orzeczniczej?

Dokładnie i rzetelnie przygotuj swoją medyczną dokumentację

Aby skompletować swoją dokumentację medyczną, złóż w podmiocie leczniczym formalny wniosek o udostępnienie dokumentacji medycznej. W zależności od szpitala może wyglądać on inaczej.

Chronologia: Ułóż dokumenty w porządku chronologicznym, od najnowszych do najstarszych.

Zachowaj umiar: Wybierz najważniejsze oraz najnowsze badania, które w istotny sposób opisują Twój stan zdrowia. Ważne by nie zabrać ze sobą, np. segregatora w którym zgromadzone jest ponad 100 opisów badań, w tym starych morfologii sprzed kilku lat. Należy wziąć ze sobą dokumentację, która jest aktualna, ale wcale niekoniecznie obszerna. Zgromadzona dokumentacja

medyczna powinna w istotny sposób mówić na temat danego schorzenia. Nie oznacza to jednak, że zawsze nie warto brać starszych badań na komisję orzeczniczą. Jeśli odzwierciedlają one, np. proces postępowania choroby, warto wziąć je ze sobą.

Podział na kategorie: Jeśli twoja niepełnosprawność jest sprzężona i dotyczy kilku schorzeń, najlepiej podzielić dokumentację na kategorię, np.: część okulistyczną, część ortopedyczną i część kardiologiczną.

W Polskim orzecznictwie można mieć jeden z 3 stopnie niepełnosprawności: znaczny, umiarkowany i lekki. W orzeczeniu mogą być uwzględnione maksymalnie 3 symbole niepełnosprawności. Jeżeli chorujesz np. na jaskrę, która uprawnia cię do orzeczenia o niepełnosprawności w stopniu lekkim, a jednocześnie masz schorzenie ortopedyczne, które uprawnia cię do orzeczenia w stopniu umiarkowanym, to twoim w orzeczeniu ostatecznie znajdzie się informacja o jednym schorzeniu, które uzasadnia wyższy stopień niepełnosprawności, tj. schorzeniu narządu ruchu.

Oryginały i kopie: W miarę możliwości rób kserokopie swoich badań. Tak, aby w razie potrzeby zawsze mieć do nich dostęp. Dokumenty medyczne składane wraz z wnioskiem muszą być oryginałami lub muszą mieć poświadczoną zgodność z oryginałem. Kopie dokumentów bez potwierdzonej zgodności z oryginałem często nie są respektowane.

Zabezpieczenia: Dokumenty warto schować do przezroczystych koszulek, aby się nie zniszczyły.

Kluczowe dokumenty do zebrania

Aby komisja mogła określić Twój stopień niepełnosprawności, potrzebuje pełnego obrazu Twojej choroby oraz jej wpływu na Twoje codzienne funkcjonowanie. Dlatego koniecznie miej przy sobie wymienione poniżej dokumenty:

Dokumentację z leczenia: Karty informacyjne z leczenia szpitalnego (wypisy), opinie psychologa/psychiatry, wyniki badań diagnostycznych (MRI, TK, RTG, USG, morfologia).

Dokumentację z rehabilitacji: Zaświadczenia o korzystaniu z rehabilitacji lub terapii.

Podczas komisji mów szczerze o trudnościach, których doświadczasz

To nie jest czas na to, by ukrywać to, z czym się zmagasz. Mów jasno o swoich trudnościach i dokładnie wytłumacz orzecznikowi w jaki sposób negatywnie wpływają one na Twoje życie. Nie wyolbrzymiaj swoich doświadczeń, ale również ich nie pomniejszaj. To nie moment na to, by udawać, że niepełnosprawność nie ma wpływu na codzienne życie.

Jeżeli orzecznik nie zapyta cię o konkretne trudności których doświadczasz, jeśli jesteś w stanie, możesz spróbować wtrącić informację na ich temat. Opieraj się na rzetelnej wiedzy zawartej w przygotowanej przez Ciebie dokumentacji oraz na twoich codziennych doświadczeniach.

Skup się na ograniczeniach i trudnościach: Dokumentacja powinna obrazować trudności w samoobsłudze, poruszaniu się, komunikacji, utrzymywaniu relacji społecznych czy pracy.

Opisz jak wykonujesz codzienne czynności: Warto byś dołączył oświadczenia lub zaświadczenia (jeśli masz możliwość ich uzyskania) potwierdzające trudności w ubieraniu się, zakupach, przygotowywaniu posiłków czy higienie.

Jak przygotować się do posiedzenia komisji orzeczniczej?

Źródło: Niepełnosprawni.pl

Artykuł przygotowany we współpracy z agencją [Adspectra](#)

Uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności nie jest łatwe. Łatwo za to zagubić się w gąszczu dokumentów, przygotowań i rozmów z lekarzami. Dlatego zebraliśmy kluczowe informacje w prostym, siedmiostopniowym przewodniku, który pomoże przygotować się do procesu orzeczniczego.

Procedura orzecznicza jest skomplikowana i łatwo się w niej pogubić.

Postępowanie orzecznicze, służące ustaleniu niepełnosprawności lub stopnia niepełnosprawności, jest **zespolowe oraz dwuinstancyjne**:

Powiatowe/miejskie zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności – pierwsza instancja;

Wojewódzkie zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności – druga instancja;

Wniosek o uzyskanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności składa się w

powiatowym/miejskim zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności gdy:

chce się uzyskać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności po raz pierwszy;

w przypadku gdy czasowe orzeczenie traci ważność i chce się uzyskać kolejne.

Pilnuj terminów

W przypadku orzeczenia czasowego złóż wniosek o nowe orzeczenie co najmniej 30 dni przed wygaśnięciem starego. Nie rób tego na ostatnią chwilę. Zawsze lepiej złożyć dokumenty wcześniej niż zostać na jakiś czas bez orzeczenia.

Pobierz wnioski

Przygotuj wniosek o uzyskanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności oraz druk zaświadczenia lekarskiego.

Wniosek o orzeczenie o stopniu niepełnosprawności można dostać w powiatowym zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności albo pobrać ze strony internetowej zespołu. Wypełnij pobrany wniosek o orzeczenie.

Zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia można dostać w miejskim lub wojewódzkim zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności lub pobrać ze strony internetowej zespołu (jeśli jest udostępniony).

Umów się na wizytę do specjalisty i skompletuj medyczną dokumentację

Zanieś zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia do lekarza, u którego się leczysz i poproś o to by je wypełnił. Jeśli po raz pierwszy ubiegasz się o orzeczenie o niepełnosprawności, pamiętaj, że niewielu specjalistów wystawi zaświadczenie po jednej wizycie, gdy nie zna dokładnie twojego stanu zdrowia.

Utrzymywanie uporządkowanej dokumentacji medycznej oraz regularne wizyty u lekarza to podstawa.

PAMIĘTAJ! Zbierz dokumenty, które potwierdzają twój stan zdrowia:

skompletuj dokumentację medyczną, którą zgromadziłeś/aś przez cały okres swojego dotychczasowego leczenia, np. karty informacyjne z leczenia szpitalnego, dokumentację z przebiegu leczenia ambulatoryjnego, wyniki dodatkowych badań diagnostycznych, konsultacji specjalistycznych, diagnozy;

zbierz inne dokumenty, które mogą mieć wpływ na ustalenie stopnia niepełnosprawności - np. opinie psychologiczno-pedagogiczne.

Złóż wniosek

Złóż wypełniony wniosek o uzyskanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, uzyskane zaświadczenie od lekarza oraz zebrane dokumenty, w zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności.

PAMIĘTAJ! Zaświadczenie lekarskie jest ważne tylko 30 dni od momentu wystawienia.

PAMIĘTAJ! Wniosek składasz w powiatowym (lub miejskim) zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności:
w swoim miejscu stałego pobytu;
w miejscu pobytu tymczasowego gdy: spędza się poza stałym miejscem pobytu dłużej niż dwa miesiące (pobyt w szpitalu, u rodziny), jest się osobą bezdomną, przebywającą w zespole karnym lub poprawczym, albo w domu pomocy społecznej i ośrodku wsparcia.

Cierpliwie poczekaj

Teraz musisz tylko poczekać na informację o terminie posiedzenia składu orzeczniczego.

Pismo z informacją o terminie dostaniesz:

do miesiąca od złożenia kompletnego wniosku;

do 2 miesięcy od momentu złożenia wniosku - jeżeli okaże się, że dana sprawa jest skomplikowana i zespół musi dostać więcej czasu na jej rozpatrzenie oraz dokładne zapoznanie się z sytuacją.

Udaj się na posiedzenie komisji orzeczniczej

Bardzo ważne jest to, by stawić się na posiedzeniu komisji orzeczniczej w wyznaczonym terminie. Skład orzekający zbada cię, ustali zakres twoich ograniczeń oraz określi stopień niepełnosprawności: lekki, umiarkowany lub znaczny.

Podczas komisji orzeczniczej zespół zapozna się z całą przygotowaną przez ciebie dokumentacją. Jeżeli okaże się, że brakuje jakiegoś niezbędnego dokumentu, zespół poprosi cię o uzupełnienie i wyznaczy termin do którego musisz je złożyć.

Jeśli nie uzupełnisz dokumentacji w wyznaczonym terminie, zespół nie wyda orzeczenia.

Jeśli w dokumentach pojawią się sprzeczne informacje - możesz zostać poproszony/a o wykonanie dodatkowych badań niezbędnych do tego by zostało wydane orzeczenie oraz o dostarczenie wyników.

Co zrobić jeśli nie możesz przyjść na posiedzenie komisji orzeczniczej?

Jesteśmy tylko ludźmi. Czasem może się okazać, że przez swój stan zdrowia nie możesz stawić się na posiedzenie komisji orzeczniczej (przyczyny mogą być różne: nagła choroba, wypadek, gwałtowne pogorszenie stanu zdrowia).

Jeśli wyjaśnisz swoją nieobecność **do 14 dni od dnia, kiedy miało odbyć się posiedzenie**, zespół wyznaczy nowy termin komisji.

Jeśli nie usprawiedliwisz swojej nieobecności - zespół orzeczniczy nie rozpatrzy twojej sprawy.

W wyjątkowych sytuacjach możesz poprosić swojego lekarza o zaświadczenie, które potwierdzi twoją trudną sytuację zdrowotną oraz to, że nie możesz uczestniczyć w komisji orzeczniczej.

Zaświadczenie przekaż następnie do zespołu orzeczniczego. Jeśli okaże się, że dokumenty potwierdzające Twój stan zdrowia są wystarczające, to zespół może wydać orzeczenie zaocznie, bez konieczności twojej obecności.

Może okazać się jednak, że badanie oraz twoja obecność jest niezbędna. W takim wypadku złóż do zespołu orzeczniczego wniosek o to, by badanie zostało przeprowadzone w miejscu w którym przebywasz (np. w twoim mieszkaniu, domu pomocy społecznej itp.)

Odbierz orzeczenie

Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności otrzymasz do 14 dni kalendarzowych od daty posiedzenia komisji orzeczniczej.

Możesz je otrzymać na dwa sposoby:

pocztą, na adres wpisany we wniosku;

w powiatowym zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności.

Poinformuj wcześniej komisję orzeczniczą w jaki sposób chcesz otrzymać orzeczenie.

Gdzie szukać wsparcia?

Źródło: Prawnik - „Sześciopunkt”

Domy pomocy społecznej i inne formy pomocy dla osób z dysfunkcją narządu wzroku

Artykuł powstał z inicjatywy jednej z naszych Czytelniczek. Dziękujemy za inspirację i wszystkie przesyłane pomysły. Zawsze staramy się odpowiadać na pytania Czytelników i wyjaśniać przepisy w możliwie prosty i praktyczny sposób.

W Polsce istnieje kilka form wsparcia dla osób, które, z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, potrzebują pomocy w codziennym życiu – od pomocy w miejscu zamieszkania po opiekę całodobową. Jednym z takich rozwiązań są domy pomocy społecznej. Nie jest to jednak jedyna dostępna forma pomocy. Warto wiedzieć, jakie są zasady ich działania oraz jakie inne instytucje mogą wspierać osoby niewidome i słabowidzące.

Czym jest dom pomocy społecznej?

Zasady funkcjonowania domów pomocy społecznej określa ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz.U. z późn. zm.). Zgodnie z art. 54 ust. 1 tej ustawy:

„Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej”.

Dom pomocy społecznej, w skrócie DPS, to placówka zapewniająca całodobową opiekę.

Mieszkańcy otrzymują tam zakwaterowanie, wyżywienie oraz pomoc w codziennym funkcjonowaniu. Z takiej formy wsparcia korzystają osoby, które ze względu na stan zdrowia lub sytuację życiową nie są w stanie samodzielnie prowadzić gospodarstwa domowego.

W Polsce działa ponad 800 domów pomocy społecznej, które oferują około 80 tysięcy miejsc.

Mieszkają w nich osoby wymagające stałej opieki z powodu wieku, choroby lub różnych rodzajów niepełnosprawności. Domy pomocy społecznej są przeznaczone dla różnych grup mieszkańców.

W przepisach wyróżnia się między innymi domy dla:

osób w podeszłym wieku

osób przewlekłe somatycznie chorych

osób z niepełnosprawnością intelektualną

osób z niepełnosprawnością fizyczną.

Osoby z poważną dysfunkcją wzroku najczęściej trafiają do domów przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnością fizyczną albo dla osób starszych, jeśli ich stan zdrowia lub sytuacja życiowa wymaga całodobowej opieki.

Jak można otrzymać miejsce w domu pomocy społecznej?

Pierwszym krokiem jest zwykle złożenie wniosku o skierowanie do domu pomocy społecznej.

Wniosek można złożyć w ośrodku pomocy społecznej właściwym dla miejsca zamieszkania. Może to zrobić:

osoba zainteresowana

członek rodziny

opiekun prawny

pracownik socjalny – za zgodą zainteresowanej osoby.

Do wniosku zazwyczaj dołącza się:

dokumenty potwierdzające wysokość dochodu, na przykład decyzję o rencie lub emeryturze

zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia

dokumentację medyczną

orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, jeśli zostało wydane.

Następnie pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy. Podczas wizyty w miejscu zamieszkania ocenia sytuację zdrowotną, mieszkaniową oraz rodzinną osoby ubiegającej się

o pobyt w DPS. Na podstawie zgromadzonych dokumentów gmina wydaje decyzję administracyjną o skierowaniu do domu pomocy społecznej. W kolejnym kroku wskazywana jest konkretna placówka.

Czas oczekiwania na miejsce może być różny. W niektórych przypadkach wynosi kilka tygodni, w innych nawet kilka miesięcy. Zależy to przede wszystkim od liczby wolnych miejsc w danej placówce.

Koszty pobytu w domu pomocy społecznej

Wiele osób obawia się kosztów pobytu w DPS. Zasady odpłatności są jednak jasno określone w przepisach. Zgodnie z art. 61 ustawy o pomocy społecznej opłatę za pobyt ponoszą kolejno: mieszkańiec domu – do wysokości 70 procent swojego dochodu małżonek oraz bliscy krewni, na przykład dzieci – jeśli spełniają określone kryteria dochodowe gmina, z której osoba została skierowana.

W praktyce oznacza to, że mieszkaniec domu pomocy społecznej przeznacza na pobyt część swojej renty lub emerytury. Pozostałą część kosztów pokrywa samorząd.

Jaką pomoc zapewnia dom pomocy społecznej?

Standard usług w domach pomocy społecznej określa Rozporządzenie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 23 sierpnia 2012 r. w sprawie domów pomocy społecznej (Dz.U. 2012 poz. 964 z późn. zm.). Rozporządzenie to określa minimalne standardy funkcjonowania takich placówek w całej Polsce. Dzięki temu mieszkańcy mają zapewnione odpowiednie warunki życia i opieki.

Dom pomocy społecznej powinien zapewnić mieszkańcom między innymi:

całodobową opiekę oraz pomoc w codziennych czynnościach,
miejsce zamieszkania dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami,
wyżywienie oraz środki higieny osobistej,
dostęp do opieki zdrowotnej i pielęgniarstwa,
rehabilitację i terapię zajęciową,
możliwość uczestniczenia w życiu społecznym i kulturalnym,
pomoc w utrzymywaniu kontaktów z rodziną i otoczeniem.

W wielu placówkach prowadzone są również zajęcia aktywizujące, takie jak terapia zajęciowa, rehabilitacja ruchowa czy trening umiejętności społecznych.

Inne formy wsparcia dla osób z dysfunkcją wzroku

Dom pomocy społecznej jest przeznaczony dla osób wymagających całodobowej opieki. Warto jednak pamiętać, że nie jest to jedyna forma pomocy. Wiele osób z niepełnosprawnością wzroku może korzystać z różnych form wsparcia w miejscu zamieszkania.

Jedną z nich są usługi opiekuńcze, których zasady określa ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej. Zgodnie z art. 50 tej ustawy: „Osobom samotnym, które z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy innych osób, przysługują usługi opiekuńcze”.

Usługi opiekuńcze mogą obejmować między innymi:

pomoc w robieniu zakupów
pomoc w przygotowaniu posiłków
wsparcie w prowadzeniu gospodarstwa domowego
pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.

Usługi te organizuje ośrodek pomocy społecznej. W wielu gminach są one częściowo odpłatne, a wysokość opłaty zależy od dochodu osoby korzystającej z pomocy.

W wielu miejscach działają również środowiskowe domy samopomocy, warsztaty terapii zajęciowej oraz organizacje pozarządowe wspierające osoby niewidome i słabowidzące. Oferują one rehabilitację społeczną, zajęcia aktywizujące oraz pomoc w codziennym funkcjonowaniu. Coraz częściej dostępne są także usługi asystenta osoby z niepełnosprawnością. Asystent może pomagać między innymi w poruszaniu się po mieście, w wizytach u lekarza, w zakupach czy w załatwianiu spraw urzędowych. Usługi asystenckie są zwykle finansowane ze środków

publicznych i realizowane przez samorządy lub organizacje pozarządowe. Pomoc ta jest przyznawana na określony czas i w ustalonej liczbie godzin w miesiącu.

Mieszkania wspomagane i treningowe – wsparcie dla osób bardziej samodzielnych

Nie każda osoba z niepełnosprawnością wzroku potrzebuje całodobowej opieki w domu pomocy społecznej. Coraz częściej stosowane są rozwiązania, które pozwalają zachować większą samodzielność, a jednocześnie zapewniają potrzebne wsparcie.

Jednym z takich rozwiązań są mieszkania wspomagane i treningowe. Podstawę prawną ich funkcjonowania stanowi ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej. Zgodnie z art. 53 ust. 1 tej ustawy „Osobie, która ze względu na trudną sytuację życiową potrzebuje wsparcia w funkcjonowaniu w codziennym życiu, ale nie wymaga usług w zakresie świadczonego przez jednostkę całodobowej opieki, może być przyznany pobyt w mieszkaniu chronionym”.

W przepisach nadal używa się określenia „mieszkanie chronione”. W praktyce coraz częściej stosuje się jednak nazwy mieszkanie treningowe oraz mieszkanie wspomagane. Mieszkania treningowe pomagają przygotować się do bardziej samodzielnego życia. Mieszkania wspomagane zapewniają długoterminowe wsparcie osobom, które potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu. W takich mieszkaniach osoby z niepełnosprawnościami mogą rozwijać umiejętności potrzebne w codziennym życiu, na przykład:

prowadzenie gospodarstwa domowego

zarządzanie budżetem

korzystanie z transportu publicznego

orientację w przestrzeni.

Mieszkania wspomagane i treningowe prowadzą najczęściej samorządy, organizacje pozarządowe lub instytucje pomocy społecznej. Informacji o takiej formie wsparcia można szukać przede wszystkim w ośrodku pomocy społecznej (OPS) lub w powiatowym centrum pomocy rodzinie (PCPR).

W Polsce działa obecnie kilkaset mieszkań chronionych i wspomaganych, choć ich liczba stopniowo rośnie. Dostępność takich miejsc zależy jednak od regionu i możliwości lokalnych samorządów.

System wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami obejmuje dziś różne formy pomocy. Domy pomocy społecznej są jednym z jego ważnych elementów, zwłaszcza dla osób wymagających całodobowej opieki. Obok nich rozwijane są także inne rozwiązania, takie jak usługi opiekuńcze, wsparcie asystenckie czy mieszkania wspomagane. Dzięki nim wiele osób z niepełnosprawnościami może funkcjonować bardziej samodzielnie i korzystać z pomocy dostosowanej do swoich potrzeb.

Mamy nadzieję, że przedstawione informacje okażą się pomocne i ułatwią odnalezienie odpowiedniej formy wsparcia.

Rekrutacja do mieszkań treningowych

Źródło: Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”

Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” ogłasza nabór uzupełniający do 2 mieszkań treningowych w następujących lokalizacjach w Warszawie

ul. Kłobucka “B”

dla osób z niepełnosprawnością intelektualną,

mieszkanie prowadzone przez Fundację W stronę jutra i Stowarzyszenie Otwarte Drzwi na zlecenie m.st. Warszawy,

3 wolne miejsca,

ul. Oszmiańska

dla osób z niepełnosprawnością intelektualną
mieszkanie prowadzone przez Fundację „KOKONOVO” na zlecenie m.st. Warszawy
3-4 wolne miejsca; w zależności od wyników wcześniejszego naboru

Termin składania zgłoszeń:

do 12 czerwca 2026 roku.

Dlaczego warto zgłosić się?

Mieszkańcy otrzymają pomoc m.in. w:
podniesieniu poziomu samodzielności i niezależności,
nauce życia codziennego,
prowadzeniu budżetu, itd.

Jak długo możesz przebywać w mieszkaniu?

Szczegółowe informacje znajdziesz w załączniku w charakterystyce danego mieszkania.

Jakie są koszty pobytu w mieszkaniu?

Pobyt w mieszkaniu jest odpłatny. Dokładne zasady ustalania odpłatności określa [Uchwała Nr XXXIII/1298/2026 Rady m.st. Warszawy z 12 marca 2026 r. w sprawie szczegółowych zasad ponoszenia odpłatności za pobyt w mieszkaniach treningowych i wspomaganych na terenie m.st. Warszawy](#). Wysokość odpłatności znajdziesz w decyzji administracyjnej kierującej do mieszkania. Taką decyzję wydaje Ośrodek Pomocy Społecznej.

Mieszkańcy ponoszą koszty codziennego funkcjonowania tj. zakupu artykułów spożywczych, środków czystości, artykułów higienicznych oraz wydatki własne (np. leki, ubrania, bilety komunikacji miejskiej).

Jak wygląda mieszkanie?

[ul. Kłobucka "B"](#)

[ul. Oszmiańska](#)

Kto może skorzystać?

Dorośli mieszkańcy Warszawy, którzy posiadają:
orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne,
[Załącznik nr 2 do Regulaminu](#) – zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia osoby ubiegającej się o skierowanie do mieszkania,
[Załącznik nr 3 do Regulaminu](#) – zaświadczenie lekarza psychiatry o stanie zdrowia osoby ubiegającej się o skierowanie do mieszkania – wypełniają osoby, które:
posiadają symbol 02-P,
posiadają symbol 12-C lub 01-U oraz są pod opieką lekarza psychiatry,
nie posiadają orzeczenia lub na ich orzeczeniu nie wskazano symboli 02-P, 12-C, 01-U, a są pod opieką lekarza psychiatry.

Jak się zgłosić?

wypełnij formularz rekrutacyjny ([Załącznik nr 1 do Regulaminu](#)),
przygotuj kopię orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenia równoważnego,
przygotuj [Załącznik nr 2 do Regulaminu](#),
jeśli Ciebie dotyczy – przygotuj [Załącznik nr 3 do Regulaminu](#),
(jeśli będziesz miał trudności w uzyskaniu podpisu lekarza psychiatry na Załączniku nr 3 do Regulaminu, możesz dostarczyć wypełniony dokument na rozmowę z przedstawicielem podmiotu prowadzącego mieszkanie),
oczekuj informacji od pracownika Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” lub od podmiotu prowadzącego mieszkanie

Gdzie złożyć dokumenty?

Formularz rekrutacyjny i dokumenty należy złożyć do Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” w dogodnej dla siebie formie:

osobiście: ul. Skaryszewska 3, parter, sekretariat, pokój 6 (w dni robocze od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00)

pocztą tradycyjną: ul. Skaryszewska 3, 03-802 Warszawa

e-Doręczenia: AE:PL-17299-32708-IAIRH-25

ePUAP: /CUSWarszawa/SkrytkaESP

Przebieg rekrutacji:

złożenie dokumentów, o których mowa powyżej,

spotkanie i rozmowa z przedstawicielem podmiotu prowadzącego mieszkanie (spotkanie odbywa się w miejscu wskazanym przez podmiot prowadzący, po wcześniejszym umówieniu), komisja podejmie decyzję o przyjęciu mieszkańca; o wynikach komisji, mieszkaniowiec zostanie poinformowany przez pracownika Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” lub podmiot prowadzący mieszkanie

Zapraszamy do kontaktu:

W razie pytań lub potrzeby uzyskania dodatkowych informacji, skontaktuj się z osobą odpowiedzialną za organizację rekrutacji:

kontakt do Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”:

Pani Ewelina Kuklińska

tel. 22 277 49 96 e-mail: ekuklinska@um.warszawa.pl

Jeśli masz pytania dotyczące samego mieszkania, pobytu w nim czy też formy wsparcia, to skontaktuj się z przedstawicielem podmiotu prowadzącego dane mieszkanie. Dane kontaktowe znajdziesz w charakterystyce mieszkania (w załączniku) na końcu tego artykułu.

Z Życia Stowarzyszenia

Tęczowe wsparcie

Olga Zgrzębska

Dnia 6.05.2026 wybraliśmy się na wycieczkę do Centrum Pieniądza NBP im. Sławomira S. Skrzypka w Warszawie. Wyjście miało na celu edukację ekonomiczną i historyczną poprzez interaktywne poznawanie dziejów pieniądza, funkcji banku centralnego oraz zasad



funkcjonowania gospodarki.

W ramach wizyty uczestnicy poznali proces produkcji pieniędzy, bezpieczne zabezpieczenia, a także historię walut od starożytności do cyfrowych płatności. Wycieczkę zaliczamy do wyjątkowo udanych.



Zapraszamy na królewski pojedynek gigantów renesansu
LEONARDO vs MICHAŁ ANIOŁ
Marzena Czupryjak - Mieczkowska

Przygoda zaczyna się w 1503 roku we Florencji gdzie obaj mistrzowie mieli stworzyć konkurencyjne malowidła.

Krok po kroku mogliśmy towarzyszyć im w procesie twórczym, przyglądać się jak powstają największe, najbardziej znane dzieła sztuki.

Precyzja, idealna forma, rozmach, nauka, militaria, nowe techniki.

Trudno się zdecydować kto jest lepszy

Leonardo czy Michał Anioł ?

Sami sprawdźcie i zagłosujcie !!

Miłych artystycznych przeżyć.



Zrobiliśmy dziś sobie szybki wypad na łono natury i wyszliśmy pospacerować po Parku Moczydło. W drodze powrotnej nie mogło się obyć bez przystanku na lody. Śmietankowe, mascarpone z malinką, czekoladowe, sorbet truskawkowy - każdy znalazł coś dla siebie. Taki relaks na świeżym powietrzu to my lubimy.
Olga Zgrzębska



ZDROWIE

Czy skolioza boli?

Źródło: Niepełnosprawni.pl



Skolioza nie zawsze daje oczywiste objawy. Wbrew powszechnemu przekonaniu nie każda skolioza boli – szczególnie na wczesnym etapie rozwoju. To właśnie sprawia, że często bywa wykrywana zbyt późno, gdy zmiany są już bardziej zaawansowane.

-Skolioza w wieku dziecięcym i młodzieńczym najczęściej nie powoduje dolegliwości bólowych, a jej głównym objawem jest deformacja tułowia. Ból zwykle pojawia się dopiero z upływem czasu. U wielu pacjentów pierwsze dolegliwości bólowe występują około 30–40. roku życia, natomiast w kolejnych latach mogą się one nasilać i stawać się bardziej dokuczliwe, szczególnie po 50. roku życia. Wynika to z postępujących przeciążeń, zaburzonej biomechaniki kręgosłupa oraz zmian zwyrodnieniowych – wyjaśnia dr n.med. Tomasz Potaczek, chirurg kręgosłupa.

Często popełnianym błędem jest mylenie dwóch pojęć: postawy skoliozycznej i skoliozy. Postawa skoliozyczna jest widoczna gołym okiem – objawia się np. nierównym ustawieniem łopatek czy barków. Skoliozę natomiast rozpoznaje się na podstawie badania radiologicznego (RTG), mierząc kąt skrzywienia metodą Cobba. O skoliozie mówimy wtedy, gdy kąt skrzywienia mierzony metodą Cobba wynosi co najmniej 10 stopni.

Leczenie skoliozy

Objawy oraz metody leczenia skoliozy zależą przede wszystkim od wielkości skrzywienia. Przy wartościach do 20–30 stopni w skali Cobba mogą występować takie objawy jak asymetria łopatek i barków, widoczny niewielki garb żebrowy lub wał lędźwiowy w czasie badania w skłonie do przodu – tzw. test Adamsa. Na tym etapie skolioza najczęściej nie powoduje bólu. U dzieci w fazie wzrostu skutecznym leczeniem jest stosowanie gorsetu do leczenia skolioz.

Wraz ze wzrostem kąta skrzywienia – powyżej 40-50 stopni – dochodzi do większej rotacji kręgów, a deformacja zaczyna wpływać na codzienne funkcjonowanie. To właśnie wtedy częściej pojawiają się dolegliwości bólowe. W bardziej zaawansowanych przypadkach mogą

wystąpić także problemy z oddychaniem, które wynikają z deformacji klatki piersiowej. W takich sytuacjach rozważa się leczenie operacyjne.

-Operację skoliozy przeprowadzamy, jeśli kąt skrzywienia, mierzony metodą Cobba, przekracza około 45-50 stopni. Skrzywienia o takim nasileniu nie ulegają zatrzymaniu po zakończeniu wzrostu. Deformacja postępuje dalej, pogłębiając deformację tułowia, a w życiu dorosłym prowadzi również do pojawienia się dolegliwości bólowych. W zaawansowanych przypadkach skrzywienie może wpływać na pogorszenie wydolności oddechowej – podkreśla dr Tomasz Potaczek.

Najczęściej stosowaną metodą chirurgiczną jest korekcja deformacji i wielopoziomowa stabilizacja kręgosłupa. Zabieg polega na wyprostowaniu skrzywionego odcinka oraz jego usztywnieniu przy użyciu specjalnych implantów: prętów, śrub i ewentualnych łączników prętów.

-W leczeniu operacyjnym skoliozy podstawową metodą jest korekcja deformacji i stabilizacja kręgosłupa. Zakres zabiegu zależy od długości skrzywienia oraz rodzaju deformacji. W praktyce oznacza to, że operacja może obejmować od kilku do nawet kilkunastu kręgów – od 5-6 do nawet 12. Im bardziej rozległe skrzywienie, tym większy odcinek kręgosłupa wymaga stabilizacji. Zabieg polega na usunięciu deformacji przy użyciu implantów. Do trzonów kręgów wprowadza się śruby, które następnie łączy się z odpowiednio wyprofilowanymi prętami. Dzięki temu możliwe jest stopniowe prostowanie kręgosłupa, nadanie mu prawidłowego kształtu oraz przywrócenie właściwych krzywizn w płaszczyźnie bocznej – wyjaśnia dr Potaczek.

Życie po operacji skoliozy

Wielu pacjentów po operacji odczuwa znaczącą poprawę jakości życia. Zmniejszają się dolegliwości bólowe, poprawiają się postawa oraz ogólna sprawność organizmu. Nawet po rozległych zabiegach, takich jak stabilizacje wielopoziomowe, możliwy jest powrót do aktywności – choć czasem z pewnymi ograniczeniami.

-W operowanym odcinku kręgosłup pozostaje usztywniony, co często budzi obawy pacjentów. Warto jednak podkreślić, że w przypadku skoliozy obszar objęty skrzywieniem już wcześniej charakteryzuje się ograniczoną ruchomością. Wynika to z rotacji kręgów oraz zmian zwyrodnieniowych w obrębie stawów międzykręgowych, które zaburzają naturalną biomechanikę tego odcinka. W praktyce oznacza to, że usztywnienie kręgosłupa podczas operacji w dużej mierze obejmuje segment, który i tak nie funkcjonował prawidłowo pod względem ruchowym – wyjaśnia doktor Tomasz Potaczek.

-Pacjenci po operacji skoliozy, mimo stabilizacji kręgosłupa, mogą wrócić do większości codziennych aktywności, a także mogą uprawiać wiele dyscyplin sportowych. Pewne ograniczenia mogą dotyczyć sportów wymagających dużej elastyczności i zakresu ruchu, takich jak gimnastyka czy akrobatyka. Duża część pacjentów wraca do aktywności na wysokim poziomie, uprawiając np. piłkę nożną, siatkówkę czy wspinaczkę górską – dodaje doktor.

Czy operacja to jedyne rozwiązanie?

W większości przypadków skoliozę można skutecznie leczyć metodami zachowawczymi. Dużą rolę odgrywa fizjoterapia, która pomaga hamować postęp choroby i poprawiać postawę. Operacja jest zalecana wtedy, gdy inne metody leczenia okazują się niewystarczające i gdy skrzywienie osiąga zaawansowany stopień, tzn. przekracza 45 stopni.

Interakcje leków z ziołami

Agata Sierota, źródło: „Sześciopunkt”

Często można spotkać się z opiniami, według których preparaty roślinne, tzw. fitofarmaceutyki, ze względu na swoją naturalność mogą stanowić bezpieczną alternatywę dla konwencjonalnej farmakoterapii lub też być jej uzupełnieniem. W związku z tym, częstym zjawiskiem staje się samoleczenie preparatami ziołowymi oraz ich dołączanie do wcześniej przepisanych leków, bez konsultacji z lekarzem. Może to doprowadzić do niepożądanych interakcji i poważnych problemów ze zdrowiem.

Leki ziołowe a tzw. herbatki lecznicze

Wiele ziołowych preparatów zostało dokładnie przebadanych i jeśli nie stosujemy leków konwencjonalnych, możemy z nich bezpiecznie i skutecznie korzystać. Niebezpieczeństwa interakcji ziół z przyjmowanymi lekami dotyczą ziołowych preparatów leczniczych, a nie popularnych herbatek, które możemy kupić w supermarketach czy w aptekach. Herbatki można spożywać codziennie, ponieważ ilość substancji aktywnych jest w nich na tyle znikoma, że picie jednej szklanki danego naparu dziennie nie spowoduje interakcji z zażywaniem przez nas lekami.

Dlaczego pojawiają się interakcje?

Czynnikami leczącymi w preparatach ziołowych są substancje chemiczne bardzo podobne w budowie i mechanizmach działania do tych spotykanych w lekach konwencjonalnych. Często zdarza się, że pojedynczy składnik zielarski zawiera nawet kilka takich substancji. Zatem włączenie preparatu ziołowego może dawać nieoczekiwany efekt i znacząco zwiększać ryzyko niebezpiecznych interakcji. Dotyczy to między innymi farmakoterapii zaburzeń psychicznych, ale nie tylko.

Gorsze wchłanianie leków

Trzeba pamiętać, że niektóre zioła, np. wchodzące w skład preparatów typu błonnik oraz zioła przeczyszczające, mogą poprzez swoje właściwości wpływać na wchłanianie zażywanych leków. Stosowanie np. liścia senesu, kory kruszyny wpływa, szczególnie w przypadku leków o przedłużonym działaniu, przyspieszając wchłanianie i skracając ich efekt. Z kolei preparaty błonnikowe hamują wchłanianie leków, trzeba więc zachować około dwugodzinny odstęp między ich zażyciem, a lekami zapisanymi przez lekarza.

Zioła a leki przeciwdepresyjne

Wiele osób przyjmuje preparaty antydepresyjne. Bywa, szczególnie przy przewlekłej depresji, gdy efekty leczenia wydają się niewystarczające, że pacjenci wspomagają się lekami ziołowymi, co może doprowadzić do niekorzystnych efektów. Jest to zwłaszcza niebezpieczne, gdy chory z depresją dodatkowo przyjmuje leki przeciwzakrzepowe. Antydepresanty zwiększają ryzyko krwawień w organizmie. Wzrasta ono, gdy pacjent równocześnie otrzymuje leki przeciwzakrzepowe o podobnych skutkach ubocznych. Szereg ziół może nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych, co dodatkowo zwiększa ryzyko krwawień. Należą do nich m.in.: kasztanowiec zwyczajny, korzeń żeń-szenia, jeżówka purpurowa, wiesiołek dwuletni, imbir lekarski, czosnek, miłorząb japoński, a także – popularny dziurawiec.

Uwaga na dziurawiec!

Wyciąg z dziurawca, przy przyjmowaniu leków antydepresyjnych, jest absolutnie niewskazany. Poza ryzykiem wystąpienia zespołu serotoninowego (m.in. nadpobudliwość, bóle głowy), ma on zdolność do wzbudzania działania enzymów wątrobowych, co może skutkować spadkiem stężenia leków, a co za tym idzie – ich skuteczności. Dziurawiec jest jednym z częściej stosowanych ziół. Wiąże się to z jego wszechstronnym działaniem, m.in. usuwa wzdęcia, pomaga w zatruciach pokarmowych. Oprócz niekorzystnych interakcji z antydepresantami, może on także osłabiać działanie leków:

- przeciwzakrzepowych (głównie warfaryny, acenokumarolu, ale także kwasu acetylosalicylowego, czyli popularnej aspiryny),
- nasercowych (np. digoksyny),
- immunosupresyjnych (zalecanych po wykonaniu przeszczepów serca czy nerki, np. cyklosporyna, takrolimus),
- przeciwpadaczkowych i przeciwnowotworowych,
- przyjmowanych w leczeniu astmy (np. teofilina),
- hormonalnych: estradiol, etynyloestadiol, progesteron, medroksyprogesteron, stosowanych w hormonalnej terapii zastępczej oraz antykoncepcji (efektem mogą być krwawienia międzymiesiączkowe, ale także nieplanowana ciąża),
- przeciwwirusowych, w tym antyretrowirusowych, stosowanych u pacjentów zakażonych wirusem HIV.

Czy krople walerianowe są bezpieczne?

Oprócz leków antydepresyjnych, wiele osób przyjmuje leki przeciwlękowe i nasenne.

Tymczasem substancją czynną popularnych kropli walerianowych jest kozłek lekarski.

Wyciąg z tego zioła uważany jest za bezpieczny, jednak może nasilać działanie syntetycznych leków przeciwdrgawkowych, uspokajających, jak barbiturany, fenobarbital (Luminal) oraz przeciwlękowych i nasennych: arplazolam (Xanax), diazepam (Relanium), zwiększając tym samym ryzyko działań niepożądanych.

Aloes – dobry na wszystko?

Sok z aloesu leczy trudno gojące się rany, poprawia odporność, obniża poziom cukru we krwi, działa przeczyszczająco i żółciopędnie, przeciwzapalnie i przeciwbólowo, regenerująco na włosy i łagodzi na skórę. Jednak poprzez silnie przeczyszczające działanie może utrudniać wchłanianie leków oraz powodować skurcze, a nawet krwawienia.

Aloes nie jest polecany osobom z czynnymi chorobami układu pokarmowego i moczowego (zapaleniem wątroby, niewydolnością nerek i ostrym zapaleniem pęcherza moczowego, czynną chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy, zapaleniem wyrostka robaczkowego) oraz osobom po zabiegach chirurgicznych i kobietom w ciąży (ryzyko poronienia). Aloes wchodzi w interakcje z lekami:

- nasercowymi (digoksyna, metyldigoksyna),
- przeciwaritmicznymi (werapamil),
- moczopędnymi (furosemid, hydrochlorotiazyd),
- kortykosteroidami (predonizolon, beklometazon).

Rumianek pospolity

Wyciąg z rumianku ma działanie m.in. przeciwzapalne, odkażające, rozkurczowe, przeciwwzdęciowe, lekko nasenne, uspokajające, silnie przeciwalergiczne. Rumianek poprawia też trawienie, a stosowany zewnętrznie łagodzi stany zapalne skóry oraz oczu.

Wyciąg z rumianku zaburza działanie leków przeciwzakrzepowych (warfaryna), może też

niekorzystnie potęgować działanie leków: uspokajających (zolpid), nasennych (fenobarbital), przeciwlękowych (buspiron) i przeciwdepresyjnych (doksepina).

Czosnek pospolity

Czosnek jest naturalnym antybiotykiem, hamuje rozwój bakterii, zwalcza infekcje. Ma właściwości przeciwzakrzepowe, poprawia trawienie, niszczy pasożyty jelit, obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Może jednak wywołać niekorzystne interakcje z lekami o podobnym działaniu:

- przeciwzakrzepowymi (kwas acetylosalicylowy, acenokumarol, warfaryna) – ryzyko krwawień,
- przeciwwirusowymi (sankwinar) – obniża stężenie i działanie leku,
- przeciwbólowymi i przeciwgorączkowymi zawierającymi paracetamol – zmienia działanie leków, wzrasta ryzyko uszkodzenia wątroby,
- przeciwcukrzycowymi (insulina, metronizadol) – może znacząco zmniejszać ilość glukozy we krwi i prowadzić do hipoglikemii.

Imbir lekarski

Wyciąg z imbiru ma silne właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne, działa przeciwwymiotnie, wspomaga trawienie, obniża poziom cukru we krwi, łagodzi bóle miesiączkowe, rozgrzewa i leczy przeziębienie. Stosowany jest w przeziębieniach, zapaleniach stawów, cukrzycy.

Imbir jako przyprawa, wyciąg i suplement wchodzi w interakcje z lekami:

- przeciwzakrzepowymi (warfaryna) – po przekroczeniu dobowej dawki imbiru (4 g) dochodzi do zaburzenia krzepnięcia, a to może prowadzić do krwawień,
- przeciwcukrzycowymi (insulina, metformina, akarboza) – może nasilać hipoglikemię,
- suplementy z żelazem – zmniejsza jego wchłanianie.

Zakończenie

Można bezpiecznie pić codziennie tzw. ziołowe herbatki z torebek. Jednak decydując się na terapię lekami ziołowymi, koniecznie skonsultuj się z lekarzem prowadzącym, który wykluczy reakcje niepożądane z przyjmowanymi już lekami. Kupuj tylko sprawdzone, przebadane klinicznie preparaty ziołowe, szczególnie, gdy zawierają wysokie dawki terapeutyczne ziół.

CIEKAWOSTKI

Tajemnice miasta

Informacje w tym dziale pochodzą ze strony Tajemnice miasta i Wikipedii

Moje Szumki na Kawęczyńskiej. Edycja 2025.

Fot. Monika Karkosza

Od dobrych kilku lat na ul. Kawęczyńskiej na warszawskiej Pradze, jak również w bliskim jej sąsiedztwie, w pierwszej połowie grudnia pojawiają się kolorowe, włóczkowe ozdoby na słupkach i nie tylko. Wdzianka mają wiele autorek i autorów, dlatego są tak rozmaite i zaskakujące... Tak mały akcent, a budzi jakże pozytywne emocje i cieszy oko. Rękodzieło jest autorstwem artystów zrzeszonych w organizacji społecznej „Moje Szumki”.



W XVIII wieku tereny te należały do Szmula (Samuela) Jakubowicza Sonnenberga, zwanego Zbytkowerem, który był kupcem i dostawcą, bankierem, faktorem oraz protegowanym króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. Zbytkower był właścicielem rzeźni, magazynów mięsnych, garbarni, tartaków i cegielni. Oprócz tego dzierżawił karczmę, gorzelnię i browary, eksportował bydło i skóry oraz zajmował się spławianiem Wisłą drewna i zboża do Gdańska. Znaczących pieniędzy dorobił się na dostawach dla carskiego wojska. Na Pradze wybudował synagogę.

Folwark Zbytkowera – Bojnówek – został zniszczony wraz z całą okolicą w roku 1794 podczas Rzezi Pragi, i ponownie w roku 1831, podczas bitwy o Olszynkę Grochowską. W 1834 roku wnuk Judyty Jakubowiczowej i Zbytkowera, Stanisław Flatau, sprzedał Szumulowiznę rodzinie von Brühlów. W drugiej połowie XIX wieku tereny te zostały rozparcelowane. Wtedy wytyczono położoną w pobliżu Kawęczyńskiej ulicę Folwarczną,

która dochodziła wtedy do linii torów Kolei Warszawsko-Petersburskiej. Nazwa tej ulicy wywodzi się od rozparcelowanego folwarku. W 1889 roku ul. Kawęczyńska została przyłączona, wraz z całą Szmulowizną, do Warszawy.

Zanim powstała Trasa W-Z

Czyli... arkady wiaduktu Pancera w Warszawie, który połączył plac Zamkowy z wybrzeżem Wisły

Fotografia archiwalna, wykonana przed 1915 r. (domena publiczna)

W latach 1844–1846 wybudowano wiadukt do planowanego mostu stałego przez Wisłę. Wiadukt ten nazwano Nowym Zjazdem, a zwyczajowo był nazywany wiaduktem Pancera (od nazwiska jego projektanta Feliksa Pancera). Ulica biegnąca ku wiaduktowi, który był położony w ciągu komunikacyjnym obecnej Trasy W-Z, odchodziła od Placu Zamkowego, między pałacem Pod Blachą a kościołem św. Anny (przed wybudowaniem ulicy wyburzono m.in. zabytkowy kościół i klasztor Bernardynek z pierwszej połowy XVII wieku, stojące przy Placu Zamkowym). W tym samym miejscu odchodziły z Placu Zamkowego mniejsze uliczki, m.in. Źródlowa i Maryensztadt. Murowana estakada wiaduktu została wbudowana w poszerzoną ulicę Grodzką, a dalej szła nasypem ziemnym. Nasyp ten obniżał się ku Wiśle i tuż przed nią zakręcał w prawo, umożliwiając zjazd „ślimakiem” do ul. Dobrej.

W roku 1944 Niemcy wysadzili w powietrze Wiadukt Pancera i spalili lub zburzyli prawie wszystkie budynki przy ulicy (2, 3, 4, 5, 6 i 7). Ich pozostałości zostały rozebrane przy realizacji projektu budowy osiedla Mariensztat w 1949 roku.

Pozostałości wiaduktu rozebrano w trakcie budowy trasy W-Z, w związku z budową tunelu Trasy i mostu Śląsko-Dąbrowskiego (konieczność obniżenia dojazdu do budowanego tunelu). Rozbiórka rozpoczęła się w styczniu 1948 i zakończyła w lutym tego samego roku. Została przeprowadzona przez Przedsiębiorstwo Budowlane „Beton-Stal”, odpowiadające za budowę zachodniego odcinka Trasy W-Z. Obok rozebranego wiaduktu wytyczono ul. Nowy Zjazd.

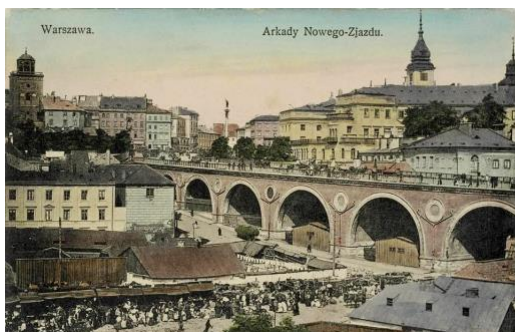
Ocalałym elementem wiaduktu jest wykonana z żelaza tablica, upamiętniająca jego budowę. Znajduje się na niej napis w językach rosyjskim i polskim.

"Warszawa da się lubić,
Warszawa da się lubić,
tu szczęście można znaleźć,
tutaj serce można zgubić."

Te słowa to refren popularnej piosenki, którą spopularyzowali Maciej Koleśnik (1925-1991) oraz Adolf Dymsza (1900-1975). Utwór pochodzi z 1959 roku; muzykę skomponował Jerzy Wasowski (1913-1984), a słowa napisał Bronisław Brok (właściwie Bronisław Kaufman (1906-1975). Adolf Dymsza wykonywał ją w filmie „Cafe pod Minogą”

(reż. Bronisław Brok), który powstał na podstawie książki Stefana „Wiecha” Wiecheckiego (1896-1979), piewcy gwary warszawskiej.

Na fotografii Trasa W-Z w Warszawie, lata 1967-1968... Widok z Placu Zamkowego w kierunku warszawskiej Pragi. Na jezdni autobus Jelcz 272 MEX linii "F pospieszny", tramwaj Konstal 13N linii 30 i Konstal N linii 34 oraz samochody Star 21, Fiat 600, Warszawa 223, Syrena 103 i Nysa 522. W tle z lewej Pałac Pod Blachą.



Fot. Grażyna Rutowska / NAC

Opracowano na podstawie haseł Wikipedii ("Wiadukt Pancera w Warszawie", "Ulica Nowy Zjazd w Warszawie").

Trasa W-Z (Trasa Wschód–Zachód) – pierwsza większa inwestycja komunikacyjna po drugiej wojnie światowej w Warszawie, zbudowana w latach 1947–1949; oddana do użytku 22 lipca 1949 roku, w Narodowe Święto Odrodzenia Polski. Przez wiele lat oprócz łączenia dzielnic Warszawy, pełniła także rolę ważnej drogi tranzytowej przez miasto. Charakterystycznym elementem Trasy W-Z jest jej tunel pod Krakowskim Przedmieściem, ul. Senatorską i Miodową.

Trasa W-Z zbudowana została w miejscu dawnych przepraw przez Wisłę i ciągów ulic łączących Pragę, Śródmieście i Wolę. Poprowadzenie jej przez tunel było nowatorskim rozwiązaniem urbanistycznym – znacznie odciążało plac Zamkowy i ulice w sąsiedztwie Starego Miasta (przed wojną cały ruch z mostu Kierbedzia kierował się na Krakowskie Przedmieście i Miodową).

Trasa W-Z jest jednym z czterech warszawskich szlaków trakcji tramwajowej o przebiegu wschód–zachód. W godzinach szczytu tramwaje w każdą stronę (5 linii tramwajowych) kursują tędy co ok. 1,5 minuty, a licząc je łącznie z autobusami (2 linie) – co minutę.

Otwarcie Trasy W-Z w Warszawie, 22 lipca 1949 roku

Fot. NAC

Koloryzacja: Tajemnice Warszawy

Wraz z końcowymi pracami nad Trasą W-Z na plac Zamkowy 12 lipca 1949 roku powróciła kolumna Zygmunta III Wazy. Odcinek wschodni trasy (od ul. Radzywińskiej do Mariensztatu) zbudowało Przedsiębiorstwo Budowy Mostów i Konstrukcji Stalowych

„Mostostal”, natomiast zachodni (od Mariensztatu do ul. Wolskiej) – Państwowe Przedsiębiorstwo Budowlane „Betonstal”.

Przy budowie było zatrudnionych ok. 4 tys. osób. Wykorzystywano pracę niemieckich jeńców wojennych, ale główną siłę roboczą stanowili robotnicy z Mostostalu, odpowiedzialni za konstrukcje stalowe (m.in. most Śląsko-Dąbrowski) oraz młodzież ze Służby Polsce, zaangażowana w prace ziemne i porządkowe.

Budowa była jednym z pierwszych wielkich projektów powojennej Warszawy i odbywała się w rekordowym tempie 22 miesięcy

Budowana trasa stała się atrakcją turystyczną.

Oddanie do użytku Trasy W-Z i Mariensztatu nastąpiło 22 lipca 1949 roku. Przed południem odbył się pochód osób zaangażowanych w budowę przez most i tunel, a wieczorem zabawa taneczna na rynku Mariensztackim.



Zabytkowy tramwaj "pięćdziesiątka"

jedzie ze Starego Miasta w kierunku warszawskiej Pragi

Fot. Sandra Oracka, Źródło informacji: Tramwaje Warszawskie.

"50" to historyczna linia tramwajowa specjalna, która kursowała z Placu Teatralnego, ulicą Moliera, Trębacką, Krakowskim Przedmieściem, Nowym Światem, placem Trzech Krzyży, Książęcą, Czerniakowską na Plac Bernardyński. Linię uruchomiono 1 sierpnia 1937 roku w wyniku zmiany oznaczenia linii tramwajowej "Czerniaków". Później, 8 września 1939 roku, linia została zlikwidowana ze względu na wybuch drugiej wojny światowej.

W październiku 2025 roku, z okazji 50-lecia kultowych tramwajów typu 105N (popularnych „stopiątek”) oraz zakończenia służby wagonów typu K („berlinek”), na trasę wyjechała zabytkowa linia nr 50.

W 2025 roku Tramwaje Warszawskie obchodziły podwójną rocznicę. W 1975 roku, czyli 50 lat temu, na stołeczne tory wyjechały po raz pierwszy kultowe wagony 105N, znane wszystkim jako „stopiątki”. Jednocześnie minęło pół wieku od momentu, gdy zakończyły swoją służbę słynne „Berlinki” – tramwaje, które od 1945 roku przez trzy dekady woziły mieszkańców Warszawy po odbudowującym się mieście.



Mieszkamy na Pradze Północ

Z cyklu ‘Praga w popkulturze’.

Od kilku tygodni nie mała część Polski żyje polską edycją światowego hitu Netflix’a ‘Love is Blind’. W ramach tego programu wyłaniają się pary, które się sobie oświadczają bez widzenia się, następnie jadą na wakacje, a następnie wracają do Polski, gdzie mają pomieszkać razem kilka tygodni przed ślubem.

I tu właśnie na scenę wkracza Praga. Otóż w tej edycji pary mieszkają na Pradze, w kompleksie mieszkaniowo-biurowym Bohema na terenie dawnych fabryk mydeł, kosmetyków. Widzimy więc podczas programów bardzo dużo ujęć tego kompleksu, z wewnątrz oraz na zewnątrz. Przy okazji ujęć z drona widzimy też nie małe praskiej zabudowy znajdującej się w pobliżu Bohemy. Jako że edycje tego programu z różnych

krajów są bardzo popularne wśród subskrybentów Netflix'a na całym świecie, to na pewno obrazki z Bohemy i okolic zobaczy wiele widzów nie tylko z Polski.



Budowa Marszałkowskiej Dzielnicy Mieszkaniowej (MDM), lata 1950-1951.

Rozpoznajecie to miejsce?

Fot. NAC, Koloryzacja: Tajemnice Warszawa

Marszałkowska Dzielnica Mieszkaniowa (MDM) to socrealistyczny wielki zespół mieszkaniowy w Śródmieściu Warszawy, wzniesiony w latach 1950–1952, według projektu zespołu architektów pod kierunkiem Józefa Sigalina (1950–1951) i Stanisława Jankowskiego (1951–1952). W 2015 roku wpisany do rejestru zabytków.

Gdy w 1949 roku sukcesem zakończyła się budowa warszawskiej trasy W-Z, władze zamierzały stworzyć w stolicy sztandarową inwestycję w rodzaju moskiewskiej ulicy Gorkiego lub wschodniobерlińskiej Stalinallee. Zdecydowano się poszerzyć ulicę Marszałkowską przez wyburzenie zabudowy po stronie zachodniej na odcinku od ulicy Królewskiej do Koszykowej. Dalszego poszerzania na odcinku między placami

Konstytucji i Unii Lubelskiej zaniechano, zachowując przedwojenną szerokość ulicy ze względu na wartość ukształtowania placu Zbawiciela oraz stosunkowo licznie zachowanych kamienic. Twórcy MDM utrzymali tym samym niekorzystną sytuację przestrzenną kościoła Najświętszego Zbawiciela, odsuniętego na prawo od osi ulicy Marszałkowskiej; w jednym z projektów Jan Knothe postulował rozebranie wież świątyni.

Zaniechanie poszerzenia Marszałkowskiej w kierunku południowym zostało zrekompensowane budową nowej ulicy – Waryńskiego. Także na odcinku wąskiej Marszałkowskiej powstały budynki w tym samym stylu aż do ul. Emila Zoli – wśród zachowanych kamienic. Wtedy też wyznaczono przebieg przyszłej Trasy Łazienkowskiej (proj. Józef Sigalin) zachowując rezerwę nazwaną później al. Armii Ludowej.

W rejonie ulic Koszykowej i Pięknej miał powstać plac stanowiący miejsce zakończenia pochodów pierwszomajowych. Ponieważ budowa licznych budynków dla ministerstw i centralnych zarządów spotykała się z niechęcią warszawiaków, nowej inwestycji nadano nazwę Marszałkowskiej Dzielnicy Mieszkaniowej, by podkreślić jej przeznaczenie. Teren objęty projektem rozciągał się wzdłuż ulicy Marszałkowskiej od ulicy Wilczej, do placu Unii Lubelskiej. Projektowanie powierzono doświadczonemu zespołowi projektantów trasy W-Z. Inwestycji nadano rozgłos pod hasłem „lud wejdzie do Śródmieścia”.

Budowa MDM rozpoczęła się 1 sierpnia 1950 roku. Oddano ją do użytku 22 lipca 1952 roku. Pierwsi lokatorzy wprowadzili się do mieszkań w budynku 6B znacznie wcześniej, 21 lipca 1951 roku, tj. po 9 miesiącach budowy.

Do MDM zalicza się też MDM III, czyli osiedle Latawiec wybudowane w latach 1953–1955 projektu Eleonory Sekreckiej.

Zespół projektowy:

- Stanisław Jankowski
- Jan Knothe
- Józef Sigalin
- Zygmunt Stępiński

Współpracownicy: Janusz Błazejowski, Irena Brygiewicz, Tadeusz Brygiewicz, Józef Bubicz, Lucyna Burdyńska, Leon Dębicki, Jan Gosk, Jan Laube, Arnold Majorek, Aleksander Markiewicz, Lech Rogowski, Eleonora Sekrecka, Jerzy Stanisławski, Janina Szulecka, Tadeusz Szulecki, Pinkus Teitelbaum, Kazimierz Tor, Lech Załęski.

W miejscu, w którym miał powstać plac nazwany w 1952 roku placem Konstytucji, zbiegało się wiele ulic przecinających się pod różnymi kątami. Zamiast stworzyć węzeł komunikacyjny, zdecydowano się poukrywać ulice, i tak ulicę Śniadeckich i wschodni odcinek Koszykowej wpuszczono na plac pod prześwitami, zachodni odcinek Koszykowej połączono ze wschodnim odcinkiem Pięknej, a zachodni odcinek Pięknej utknął ślepo w podwórku.

W widoku w stronę północną plac zachowywał zwierciadlaną symetrię, w widoku w stronę południową wlot ul. Waryńskiego psuł symetrię i dlatego wzniesiono trzy kandelabry, które miały porządkować układ placu.

W skład Marszałkowskiej Dzielnicy Mieszkaniowej wszedł też plac Zbawiciela. Miał zostać przebudowany na regularny zespół o jednolitej klasycystycznej architekturze. Przedsięwzięcie zrealizowano tylko we fragmentach.

Obowiązujący w architekturze od 1949 roku realizm socjalistyczny wymagał monumentalnej skali budowli i ich obfitego wystroju. W parterach budynków zaprojektowano szerokie podcienia oraz lokale usługowe o często nadmiernej wysokości. Rozmieszczono dziesiątki rzeźb i płaskorzeźb przedstawiających przedstawicieli przodującej klasy robotniczej. Ściany obłożono płytami piaskowca i polerowanego granitu. Budynki zwieńczono potężnymi gzymsami i attykami.

Projektanci dość swobodnie potraktowali wystrój architektoniczny budynków. Nie zastosowali form architektury klasycystycznej, lecz ich daleko idące transpozycje. Mimo pośpiechu budowy i prymitywnych warunków uzyskali dobrą jakość robót wykończeniowych.

Projektując budynki MDM przy placu Konstytucji ich twórcy nawiązali do architektury kamienicy Krasińskich (Heurichowskiej) na placu Małachowskiego.

Granit wykorzystany na fasadach budynków przy placu Konstytucji pochodzi ze zbiorów nazistowskich Niemiec i został odebrany przez władze Polski Ludowej celem przeznaczenia na odbudowę zniszczonej Warszawy zamiast na planowane pomniki zwycięstwa III Rzeszy.

Podczas planowania warszawskiego metra w latach 80. XX wieku w centralnym punkcie placu Konstytucji miała powstać stacja Plac Konstytucji. Z powodu braku funduszy stacja została wykreślona z planów w 1989 roku (wraz z planowaną stacją Muranów).

Budynek przy ul. Koszykowej 34/50 zwieńczony jest dekoracją rzeźbiarską – są to alegorie Muzyki, Sztuk Pięknych i Teatru.

Marszałkowską Dzielnicę Mieszkaniową opiewa pieśń masowa „MDM” z roku 1953 z tekstem autorstwa Heleny Kołaczkowskiej oraz muzyką Edwarda Olearczyka.

Socrealistyczne osiedle mieszkaniowe Praga II zaprojektowane przez Jerzego Gieysztora i Jerzego Kumelowskiego na warszawskiej Pradze-Północ bywa określane jako „praski MDM”.

W latach 2015–2017 Marszałkowska Dzielnica Mieszkaniowa była trzykrotnie wpisywana do rejestru zabytków.

W kwietniu 2015 roku ochroną objęto 70 budynków (w tym także obiekty poza MDM m.in. skwer batalionu „Ruczaj” oraz kompleks Ambasady Rumunii). W uzasadnieniu

wojewódzki konserwator zabytków napisał, że "MDM stanowi znaczące świadectwo minionej epoki, które istnieje do dzisiaj w niemal niezmienionej formie (...) Posiada wartość historyczną (jako w pełni autentyczny dokument epoki komunizmu), artystyczną (jako reprezentatywna, wielkoprzestrzenna realizacja architektury i urbanistyki socrealistycznej, zależnej od wzorców radzieckich) oraz naukową (jako autentyczny przedmiot badań). Jego decyzję uchyliło Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, do którego wpłynęły odwołania wspólnot mieszkaniowych działających na terenie MDM. Ministerstwo zwróciło m.in. uwagę na niejasne kryteria wyznaczenia granic chronionego obszaru."

Po raz drugi MDM został wpisany do rejestru zabytków w lutym 2016 roku. Decyzję ponownie uchyliło Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, którego wątpliwości wzbudziły z kolei przyjęty zakres ochrony oraz błędy w adresach budynków.

W marcu 2017 wojewódzki konserwator zabytków po raz trzeci wpisał MDM do rejestru zabytków. Ochroną zostało objętych 66 budynków.



Zdrowie bardzo ważna rzecz - Majówka po polsku

Autor: Radosław Nowicki, źródło: „Szczęściopunkt”

Majówka w Polsce od lat jest czymś znacznie więcej niż tylko kilkoma dniami wolnymi od pracy. To symboliczny moment, który wielu osobom wyznacza granicę między zimową stagnacją a wiosennym ożywieniem. Dla wielu osób to pierwszy głęboki oddech po

miesiącach funkcjonowania w skróconym dniu, niedoborze światła i obniżonej energii. Z początkiem maja wraca potrzeba ruchu, spotkań i bycia bliżej natury. W tym roku majówka budzi podobne emocje, jak dekadę czy dwie temu, ale sposób, w jaki Polacy ją przeżywają, wyraźnie się zmienia. Zmieniają się kierunki wyjazdów, tempo odpoczynku, a także to, co ląduje na stołach i grillach. Coraz rzadziej jest to czas przypadkowy i przeładowany bodźcami, a coraz częściej świadomie zaplanowany i podporządkowany realnej potrzebie regeneracji.

Jeszcze kilkanaście lat temu majówka miała w sobie dużo spontaniczności. Decyzje zapadały na kilka dni przed wyjazdem, noclegi bywały prowizoryczne, a plan ograniczał się do hasła „gdziekolwiek, byle wyjechać”. Liczył się sam fakt zmiany otoczenia. Dziś majówka stała się jednym z najbardziej planowanych momentów w roku. Rezerwacje dokonywane są z dużym wyprzedzeniem. Porównuje się oferty, analizuje koszty i czyta opinie. To planowanie nie wynika tylko i wyłącznie z potrzeby kontroli budżetu, a coraz częściej jest wyrazem dążenia do jakości. Polacy nie chcą już tylko zaliczyć majówki. Chcą ją przeżyć, zapamiętać i poczuć, że ten czas miał sens.

Wyraźna jest również zmiana w samej definicji wypoczynku. Coraz rzadziej oznacza on intensywne zwiedzanie, napięty harmonogram i maksymalizowanie liczby atrakcji. Po miesiącach pracy w trybie wysokiej produktywności wiele osób poszukuje przeciwieństwa codziennego tempa. Majówka staje się więc przestrzenią zwolnienia a nie przyspieszenia. To czas, w którym można pozwolić sobie na brak planu, dłuższy sen, śniadanie bez pośpiechu czy rozmowę bez patrzenia na zegarek.

Ta zmiana podejścia znajduje odzwierciedlenie w wyborze kierunków. Wprawdzie część osób szuka zagranicznej przygody, ale polskie morze wciąż nie traci na popularności. Chociaż zmienia się sposób jego doświadczania. Zamiast zatłoczonych deptaków i pełnych plaż coraz więcej osób wybiera spokojniejsze fragmenty wybrzeża, gdzie można spacerować po lesie, oddychać powietrzem nasyconym jodem i słuchać szumu fal. Maj nad Bałtykiem zazwyczaj nie oznacza opalania. To raczej czas długich spacerów brzegiem morza, obserwowania zmiennego nieba i czucia chłodnego wiatru na twarzy. Wtedy natura dopiero budzi się do życia. Turysta siłą rzeczy staje się jej uważnym obserwatorem, a nie tylko konsumentem atrakcji.

Podobnie dzieje się w górach. Majówka przestaje być wyścigiem na szlaku i sprawdzianem kondycji fizycznej. Coraz więcej osób wybiera krótsze trasy, spaceruje dolinami i pobyt w mniejszych miejscowościach, gdzie kontakt z przyrodą nie wiąże się z presją zdobywania szczytów. Góry w maju są postrzegane jako przestrzeń regeneracji a nie wyzwania. Cisza, świeże powietrze i możliwość zwolnienia tempa okazują się ważniejsze niż liczba kilometrów przebytych w ciągu dnia. To czas, w którym można usłyszeć własne myśli i na nowo złapać własny rytm.

Mazury i inne regiony bogate w jeziora stają się symbolem majówki w duchu slow. To tam najpełniej realizuje się potrzeba odcięcia się od codziennego pośpiechu i miejskiego zgiełku. Domki nad wodą, pływanie kajakiem, pierwsze wiosenne rejsy, siedzenie na pomoście o zachodzie słońca i wieczory spędzane na tarasie – te obrazy coraz częściej zastępują dynamiczne wojaże zagraniczne. Po miesiącach cyfrowego przeciążenia wiele osób po prostu chce doświadczyć czegoś namacalnego i spokojnego. Dotknąć chłodnej wody, usłyszeć śpiew ptaków, poczuć zapach wilgotnej ziemi. To powrót do prostych przyjemności.

Co ciekawe, równolegle rośnie popularność pozostawiania blisko domu. Dla części osób majówka nie musi oznaczać dalekiego wyjazdu. Ogród, działka czy krótki wypad za miasto stają się pełnoprawnymi formami wypoczynku. Wpływ mają na to kwestie finansowe, ale też chęć uniknięcia stresu związanego z podróżą. W korkach trudno bowiem o regenerację, a pośpiech potrafi zniweczyć nawet najlepiej zaplanowany wyjazd. Coraz więcej osób

dochodzi do wniosku, że odpoczynek zaczyna się nie od liczby przejechanych kilometrów, lecz od jakości spędzonego czasu.

To właśnie w przydomowej przestrzeni, czyli na działkach i w ogrodach realizuje się nieodłączny element majówki – grillowanie. Grill od lat jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli majowego weekendu. Jednak w Polsce przez długi czas kojarzył się z ciężkimi potrawami, nadmiarem mięsa i jedzeniem, po którym częściej czujemy zmęczenie niż lekkość. To jednak zaczyna się zmieniać. Grill coraz częściej przestaje być jednorazowym ekscesem kulinarnym, a zaczyna pełnić rolę wspólnego i przemyślanego posiłku. Zmienia się nie tylko to, co trafia na ruszt, ale także podejście do samego jedzenia. Coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, że majówka to dopiero początek sezonu, a nie jego finał. Organizm, który dopiero wychodzi z zimowego trybu oszczędzania energii, nie zawsze dobrze reaguje na nagły nadmiar tłustych i ciężkostrawnych potraw. Stąd rosnące zainteresowanie lżejszym, bardziej zrównoważonym i opartym na jakości a nie ilości grillowaniu. Mięso nadal jest w nim obecne, ale przestaje dominować. Zamiast dużych porcji przetworzonych produktów coraz częściej pojawiają się mniejsze kawałki dobrej jakości mięsa, które są uzupełnione rybami, warzywami oraz innymi świeżymi dodatkami.

Grillowanie przestaje polegać na wrzuceniu wszystkiego na ruszt i czekaniu aż się przypali, a zaczyna przypominać świadome pichcenie na świeżym powietrzu.

Majówkową rewolucją w grillowaniu są warzywa. To one coraz częściej stają się głównym bohaterem grillowych spotkań. Ich sezonowość idealnie wpisuje się w wiosenny charakter majówki, a różnorodność smaków sprawia, że grill przestaje być monotony. Grillowane warzywa są lekkie, aromatyczne i nie obciążają organizmu, dzięki czemu jedzenie staje się elementem regeneracji a nie przeszkodą w niej. Ta lekkość sprawia, że po spotkaniu przy grillu łatwiej zachować energię na spacer czy aktywność fizyczną. Jest to o tyle istotne, że majówka coraz rzadziej kojarzy się z długim siedzeniem przy stole, a coraz częściej łączy jedzenie z ruchem.

Majówka staje się więc nie tylko przerwą w pracy, lecz także testem naszego podejścia do równowagi. Wybór miejsca, tempo odpoczynku i to, co pojawia się na talerzu są wyrazem szerszej filozofii życia. Coraz więcej osób zadaje sobie pytanie: czy naprawdę potrzebuję intensywności, czy raczej jakości? Czy chodzi o zdjęcia w mediach społecznościowych, czy o realne poczucie wytchnienia i obecności?

Majówka nie musi być ucieczką od codzienności, lecz może stać się próbą jej przededefiniowania. To moment, w którym można sprawdzić czy potrafi się odpoczywać bez pośpiechu, czy umiemy być obecni tu i teraz bez potrzeby ciągłego działania. Paradoksalnie właśnie w tej prostocie kryje się jej największa wartość.

Wszystko wskazuje na to, że ten kierunek zmian będzie się utrwał. Polacy coraz bardziej świadomie podchodzą do planowania wolnego czasu. Szukają miejsc mniej oczywistych, bliższych naturze. Wybierają jedzenie, które daje energię, zamiast ją odbierać. Cenią spotkania, które budują relacje, a nie tylko wypełniają kalendarz.

Majówka w Polsce dojrzeła wraz ze społeczeństwem. Zostaje w niej to, co najważniejsze – potrzeba bycia razem, kontakt z przyrodą, wspólny posiłek pod gołym niebem. Znika natomiast przesada i pośpiech. Coraz częściej jest to początek sezonu, który nie musi być wyścigiem, lecz może stać się spokojną drogą w stronę lata.