

Stowarzyszenie

TĘCZA



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 6/2022 – GRUDZIEŃ



Wydanie świąteczne

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2022

Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Od Redakcji

Oddajemy Wam kolejny numer Tęczowej Gazetki , w którym jak zwykle znajdziecie przydatne informacje. Będzie trochę o zdrowiu i nie zabraknie też ciekawostek.

Przed nami Święta Bożego Narodzenia. Nie może więc zabraknąć różnych ciekawostek na temat świąt. Dla tych, co lubią eksperymentować w kuchni mamy kilka przepisów na ciasta, potrawy wigilijne i świąteczny obiad.

Pozwólcie zatem, że z okazji Świąt Bożego Narodzenia przekazujemy Wam świąteczne życzenia od Zarządu Stowarzyszenia Tęcza:

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia wielu głębokich i radosnych przeżyć , wewnętrznego spokoju, wytrwałości i radości oraz wszystkiego najlepszego w nadchodzącym nowym 2023 roku życzy Zarząd Stowarzyszenia Tęcza

Redakcja Tęczowej Gazetki dołącza się również do tych życzeń.

Spis treści

INFORMACJE.....	4
OKRĄGŁY JUBILEUSZ	4
KARTA WARSZAWIAKA/WARSZAWIANKI	5
WARSZAWA WSPIERA OSOBY W TRUDNEJ SYTUACJI ŻYCIOWEJ !	7
PRACA ZDALNA PRAWEM OPIEKUNA OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ.	10
ZMIANY W KODEKSIE PRACY.....	10
AKTYWNI W PRACY, AKTYWNI W ŻYCIU	11
EKSPERCI PRZEZ DOŚWIADCZENIE W FUNDACJI IMAGO	14
ZDROWIE	18
CZEKOLADA I WINO DOBRE NA SERCE?	18
INNOWACYJNA TERAPIA PADACZKI NA LIŚCIE REFUNDACYJNEJ – KROK KU GODNEMU ŻYCIU PACJENTÓW	20
CZYM JEST MIASTENIA GRAVIS	20
CZY CHOREMU WOLNO SIĘ UŚMIECHAĆ I DOBRZE WYGLĄDAĆ?.....	23
COŚ JESZCZE O SKUTKACH PANDEMII	25
CIEKAWOSTKI	27
MOJA BABCIA POWIEDZIAŁA:	27
POLSKA KOSZULKA Z KTÓRĄ WYPROSTUJESZ SWÓJ KRĘGOSŁUP!	28
REWOLUCYJNA POLSKA INNOWACJA W SEKTORZE TELEMEDYCYNYM:	29
WYSTAWA PRAC ARTYSTÓW MALUJĄCYCH USTAMI I NOGAMI	32
KORA – WSPOMNIENIE	33
BOŻE NARODZENIE – CIEKAWOSTKI I NIE TYLKO	36
30 ZASKAKUJĄCYCH CIEKAWOSTEK O BOŻYM NARODZENIU	36
8 RZECZY, KTÓRYCH NIE WIESZ O BOŻYM NARODZENIU	39
BOŻE NARODZENIE U NAS I NA ŚWIECIE	41
ZWYCZAJE BOŻONARODZENIOWE W RÓŻNYCH KRAJACH.....	42
BOŻE NARODZENIE W CZERWCU I DZIŚ.	46
CZAS BOŻEGO NARODZENIA – CO WARTO WIEDZIEĆ?	48
KULINARIA	51
MAKOWIEC DLA ZAPRACOWANYCH - Z 2 SKŁADNIKÓW.....	51
PIERNICZKI	52
PUSZYSTY SERNIK NA KRUCHYM SPODZIE	53
EKSPRESOWY MAKOWIEC ZWIJANY NA BISZKOPCIE	55
PRZEPYSZNA RYBA PO JAPOŃSKU NA ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA I NIE TYLKO	57
ŚLEDZIE PO SUŁTAŃSKU – ŚLEDZIE Z RODZYNKAMI	59
SCHAB Z ŻURAWINĄ PIECZONY W RĘKAWIE	60

INFORMACJE

Okrągły jubileusz

Autor: Anna Witarzewska

Grudzień to niezwykle ważny miesiąc w naszej historii. W tym roku mija 30 lat jak istnieje nasz SOKRATES.

Ośrodek przy ul. Leonarda na Warszawskiej Woli był prawdopodobnie pierwszym, który powstał z myślą o wsparciu młodzieży niewidomej i słabowidzącej ze sprzężoną niepełnosprawnością. Z ogromnym sentymentem wspominaliśmy dzień otwarcia ośrodka, wspominaliśmy pierwszą prezes naszego Stowarzyszenia - Małgosię Siekierzyńską-Stefanek, naszych przyjaciół, dzieci, które już dziś dorosły, podopiecznych którzy byli i nadal z nami są.

30 lat temu Ośrodek powstał z inicjatywy rodziców, którzy sami chcieli zatroszczyć się o rehabilitację, terapię, edukację swoich dzieci, w każdym wieku, zarówno maluchów jak również młodzieży a teraz już dorosłych osób z niepełnosprawnościami. Jest to możliwe dzięki wsparciu Miasta Stołecznego Warszawa, PFRON, NFZ, ale też dzięki wspaniałej kadrze specjalistów, pedagogów, rehabilitantów, kadry lekarskiej, dzięki której możemy działać. Świątujemy więc każde nasze urodziny oraz urodziny naszych tęczowych "dzieci", które przyszły do przedszkola, teraz mają już 18, 23, 30, 45 i 50 lat.

Sto lat Kochani! To dla Was jest @Stowarzyszenie Tęcza.

Dla osób, które skończyły 25 lat kończy się pewien bezpieczny okres życia, czas edukacji szkolnej. Dla tych z nich, którzy ze względu na swoją złożoną niepełnosprawność, niesamodzielność, zależność od wsparcia innych, nie będą mogli pracować i utrzymywać się samodzielnie, stworzyliśmy w Tęczy Dzienny Ośrodek Wsparcia i Edukacji Specjalnej SOKRATES.

Ośrodek powstał w 1992 roku. Zapewniamy w nim kompleksową specjalistyczną pomoc: rehabilitację, wsparcie i terapię blisko pięćdziesięcioosobowej grupie dorosłych osób z głęboką, wieloraką niepełnosprawnością – wzrokową, intelektualną, ruchową. Wszyscy podopieczni Ośrodka to osoby całkowicie zależne od pomocy innych, niesamodzielne, wymagające stałej opieki, którą zapewnia w naszej placówce wykwalifikowana, doświadczona i oddana kadra – terapeuci, opiekunowie, specjaliści, lekarze, pielęgniarki. Jest to bardzo ważne miejsce zarówno dla samych osób z niepełnosprawnością, jak i dla ich rodziców, którzy mogą utrzymać aktywność zawodową, prowadzić normalne życie.

SOKRATES to miejsce szczególne, gdyż takich miejsc w Warszawie jest nadal za mało. Osoby po 25. roku życia skazane są często na izolację, wykluczenie, zamknięcie w czterech ścianach. Oparcie społeczne, kontakty z innymi ludźmi, otoczenie sprzyjające rozwojowi jest niezbędne każdemu człowiekowi w utrzymaniu godnego życia. O to walczymy!



Ośrodek Leonarda – tak wyglądał w 1992 r.



Ośrodek Leonarda – tak wygląda obecnie

KARTA WARSZAWIAKA/WARSZAWIANKI

Z informacji uzyskanych od rodziców posiadanie Karty Warszawiana jest niezbędne przy staraniu się z Centrum Usług Społecznych o transport w formie abonamentu dla osoby niepełnosprawnej poruszającej się na wózku. W związku z powyższym postanowiliśmy w naszej gazetce zamieścić informację dotyczącą karty: kto może ją otrzymać, rodzaje kart, dlaczego warto ją mieć link – jak wyrobić Kartę Warszawiana



Czym jest Karta? To uprawnienie osoby posiadającej Kartę warszawianki/ Kartę warszawiaka lub Kartę młodej warszawianki/ Kartę młodego warszawiaka (dalej: Karta) do korzystania ze zniżek w wielu miejscach w Warszawie i Polsce. Uprawnienie zapisane jest elektronicznie (tzw. e-hologram) na imiennej karcie zbliżeniowej. Może nią być każdy nośnik zaakceptowany przez Zarząd Transportu Miejskiego (ZTM). Nośnik to m.in. karta miejska (WKM), karta ucznia czy elektroniczna legitymacja studencka.

Karta = nośnik + uprawnienie czyli e-hologram

Lista miejsc, w których honorowane są Karty dostępna w [katalogu ofert](#).

Dlaczego warto?

- zaufany realizator – program prowadzony przez m.st. Warszawę,
- proste i przejrzyste zasady uczestnictwa,
- dostęp do różnorodnych ofert partnerów.

Najważniejsze korzyści:

- pojedziesz dalej transportem publicznym – w cenie biletu pierwszej strefy możesz podróżować po obydwu strefach biletowych,
- zdobędziesz dodatkowe punkty przy zapisywaniu dziecka do żłobka, przedszkola czy szkoły,
- otrzymasz łatwiejszy dostęp do programów i akcji organizowanych przez m.st. Warszawę,
- skorzystasz z większej liczby ofert, dzięki zniżkom zapłacisz mniej!

Kto może otrzymać Kartę? Każdy, kto jest na stałe zameldowany w Warszawie lub mieszka i tu rozliczył podatek dochodowy od osób fizycznych (PIT) za poprzedni rok. W ten sposób wspiera rozwój swojego miasta.

Wyrobienie Karty to wgranie cyfrowego uprawnienia tzw. e-hologramu na nośnik. Karta jest ważna do 30 września kolejnego roku. Szczegóły w zakładce: [jak wyrobić kartę](#).

Jaka Karta dla dzieci, młodzieży i studentów? Karta młodej warszawianki/ Karta młodego warszawiaka przysługuje dzieciom i młodzieży uczącym się i zameldowanym na stałe w Warszawie, zawsze do 30 września roku kalendarzowego w którym kończą 21. r.ż. (studentom do ukończenia 26. r.ż.). Jeżeli nie mają stałego meldunku to wystarczy, że mieszkają i samodzielnie lub ich rodzice rozliczyli podatek PIT w stolicy za rok poprzedni. Po zakończeniu edukacji lub ukończeniu 26. r.ż. Kartę młodej warszawianki/ Kartę młodego warszawiaka można zamienić na Kartę warszawianki/ Kartę warszawiaka. Szczegóły i wnioski do pobrania znajdziesz w zakładce [Bilet warszawiaka](#) na stronie internetowej www.wtp.waw.pl.

Jak skorzystać z Karty? Wystarczy odczyt e-hologramu. Przed złożeniem zamówienia podaj przedstawicielowi partnera numer swojej Karty lub zbliż ją do urządzenia mobilnego. Kupując przez internet wpisz numer Karty w wyznaczone miejsce. Uprawnienia sprawdzane są przez

naszą aplikację. Partner otrzyma informację o posiadaniu lub braku uprawnienia i terminie ważności twojej Karty.

Czym jest e-hologram? To elektroniczny zapis uprawnień Karty na spersonalizowanym nośniku (informacja powyżej). Jest to uprawnienie do korzystania ze zniżek i preferencji dostępnych w katalogu ofert Partnerów programu. Pamiętaj jednak o corocznym przedłużaniu jej ważności. Regulamin e-hologramu dostępny jest w Punktach Obsługi Pasażerów ZTM, Wydziałach Obsługi Mieszkańców oraz na stronie www.wtp.waw.pl.

Przedłużenie uprawnień na kolejny rok. Jak wgrać e-hologram Karty? Osoby uprawnione, które korzystają już z Karty mogą przedłużyć jej ważność na kolejny rok w:

- wybranych biletomatach – opcja dla osób, które mają wgrany e-hologram ważny do końca 2022 r. Wystarczy włożyć kartę do kieszeni biletomatu, wybrać z menu opcję przedłuż e-hologram i postępować zgodnie z wyświetlanymi komunikatami.
 - Punktach Obsługi Pasażerów (POP ZTM) i Wydziałach Obsługi Mieszkańców (WOM) – opcja dla osób, których uprawnienia straciły ważność w latach poprzednich lub nie posiadają jeszcze wgranych uprawnień oraz dla rodzin z trójką dzieci i wielodzietnych.
- E-hologram wgrany w 2022 r będzie ważny do 31 grudnia 2023 r.

Jak sprawdzić ważność Karty? Swoje uprawnienia do korzystania ze zniżek możesz sprawdzić w:

- wybranych biletomatach – wystarczy włożyć kartę do kieszeni biletomatu, wybrać z menu opcję e-hologram i postępować zgodnie z wyświetlanymi komunikatami,
- Punktach Obsługi Pasażerów ([POP ZTM](#)),
- Wydziałach Obsługi Mieszkańców ([WOM](#)).

Pytania związane z długookresowymi biletami Warszawskiego Transportu Publicznego, prosimy kierować za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie www.wtp.waw.pl.

Jeżeli nie posiadasz Karty wyrob ją już teraz. Więcej informacji w zakładce: [jak wyrobić kartę](#).

Warszawa wspiera osoby w trudnej sytuacji życiowej !

Skorzystaj z bezpłatnej pomocy prawnika, doradcy obywatelskiego lub mediatora.

Zadzwoń pod numer 19115 i umów się na poradę.

Szczegóły: <https://um.warszawa.pl/nieodplatnapomocprawna>

Na stronie znajdziesz również listę jednostek nieodpłatnego poradnictwa dostępnych dla mieszkańców Warszawy



SKORZYSTAJ Z NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO, POMOCY PRAWNEJ I MEDIACJI

JESTEŚMY TU DLA CIEBIE

Porady prawne

Nieodpłatne porady są przeznaczone dla osób, które nie są w stanie z własnych środków ponieść kosztów pomocy prawnej i obywatelskiej.

Żeby uzyskać nieodpłatną pomoc prawną lub poradę obywatelską, umów się telefonicznie lub mailowo. Zadzwoń pod numer 19115 lub prześlij prośbę o udzielenie porady i wskaż formę kontaktu (telefon, mail) na adres mailowy wybranego punktu:

Harmonogram pracy punktów nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego z adresami mailowymi
(otwiera się w nowej karcie)

lub jeden z poniższych adresów mailowych punktów, wskazując preferowaną formę kontaktu (telefon, mail) .

Harmonogram pracy punktów nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego z adresami mailowym.

Po odbytej nieodpłatnej pomocy prawnej stacjonarnie w punkcie, mecenas przekaze Państwu do wypełnienia Kartę pomocy B, którą można wypełnić i wrzucić do specjalnej przygotowanej urny. W przypadku uzyskania pomocy prawnej lub obywatelskiej zdalnie, istnieje możliwość wyrażenia anonimowej opinii na temat udzielonej porady poprzez wysłanie maila. W wiadomości należy wskazać imię i nazwisko osoby udzielającej porady, adres pocztowy lub mailowy punktu oraz datę udzielenia porady.

Opinię należy przesłać mailowo na adres: pomocprawna@um.warszawa.pl lub listownie na jeden z poniższych adresów:

Jeżeli pomoc prawna była świadczona przez punkt prowadzony przez adwokata lub radcę prawnego: Biuro Prawne m.st Warszawy, Plac Bankowy 2, 00-095 Warszawa.

Jeżeli pomoc prawna lub poradnictwo obywatelskie były świadczone przez punkt prowadzony przez organizację pozarządową (NGO): Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy, Aleje Jerozolimskie 44, 00-024 Warszawa.

Pomoc DE MINIMIS

Nieodpłatna pomoc prawna dla osób fizycznych prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą. Zgodnie z ustawą z dnia 30 kwietnia 2004 r. o postępowaniu w sprawach dotyczących pomocy publicznej (Dz. U. z 2020 r. poz. 708) od dnia 26 sierpnia 2020 r. nieodpłatna pomoc prawna udzielana osobom fizycznym prowadzącym jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą w ciągu ostatniego roku osób jest pomocą de minimis. Osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą, ubiegająca się o pomoc de minimis zgodnie z treścią art. 37 ust. 1 ww. ustawy, przed udzieleniem nieodpłatnej

pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego jest zobowiązana przedstawić podmiotowi udzielającemu tj. m.st. Warszawa następujące dokumenty:

Wszystkie zaświadczenia o pomocy de minimis i zaświadczenia o pomocy de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie, jakie otrzymał w roku, w którym ubiega się o pomoc oraz w ciągu dwóch poprzedzających go lat podatkowych,

Oświadczenia o wielkości otrzymanej pomocy/nieotrzymaniu pomocy de minimis we wskazanym w pkt. 1 okresie. Wzór oświadczenia stanowi załącznik nr 1 do niniejszego komunikatu i zamieszczone jest na stronie internetowej m.st. Warszawa. W oświadczeniu należy wskazać dane kontaktowe.

Informacji niezbędnych do udzielenia pomocy, określonych w rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 marca 2010 r. w sprawie zakresu informacji przedstawionych przez podmiot ubiegających się o pomoc inną niż pomoc de minimis lub pomoc de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie (Dz. U. z 2010 r. Nr 53, poz. 311) dotyczących w szczególności wnioskodawcy i prowadzonej przez niego działalności gospodarczej oraz wielkości i przeznaczenia pomocy publicznej otrzymanej w odniesieniu do tych samych kosztów kwalifikujących się do objęcia pomocą, na pokrycie których ma być przeznaczona pomoc de minimis.

*Pomoc prawna nie zostanie udzielona podmiotowi ubiegającemu się o skorzystanie z takiej formy pomocy publicznej do momentu przekazania dokumentów (zaświadczenia, oświadczenia i informacje) bezpośrednio w punkcie nieodpłatnej pomocy prawnej bądź nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego.

*W przypadku udzielania pomocy prawnej w trybie zdalnej, pomoc prawna nie zostanie udzielona podmiotowi ubiegającemu się o skorzystanie z takiej formy pomocy publicznej do momentu przekazania dokumentów (zaświadczenia, oświadczenia i informacje) bezpośrednio do Urzędu m.st. Warszawy (na adres Biuro Pomocy i Projektów Społecznych 00-412 Warszawa ul. L. Kruczkowskiego 2 lub Biuro Prawne 00-095 Warszawa Pl. Bankowy 2) lub za pośrednictwem drogi elektronicznej pomocprawna@um.warszawa.pl.

Po dostarczeniu wymaganych dokumentów skontaktuje się z Państwem urzędnik w celu ustalenia terminu konsultacji. Ważne!

Pomoc publiczna jest monitorowana i obejmuje gromadzenie, przetwarzanie i przekazywanie informacji o udzielanej pomocy publicznej, w szczególności o jej rodzajach, formach i wielkości oraz przestrzeganie krajowego limitu skumulowanej kwoty pomocy de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie.

Dane beneficjentów korzystających z pomocy są publikowane w sprawozdaniach udostępnione na stronie internetowej Prezesa Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. W związku z tym aby uzyskać pomoc beneficjent zobligowany jest podać dane niezbędne do sporządzenia sprawozdania (tj.: NIP, nazwę, podstawę prawną udzielenia pomocy, dzień udzielenia pomocy, wielkość przedsiębiorcy, informacje o siedzibie firmy, miejscu zamieszkania i rodzaju prowadzonej działalności, wartość pomocy, formę oraz przeznaczenia pomocy).

Na podstawie zgromadzonych danych zostanie wydane zaświadczenie o skorzystaniu z pomocy de minimis.

Pomoc publiczna przyznana niezgodnie z zasadami rynku wewnętrznego oraz pomoc wykorzystana niezgodnie z przeznaczeniem podlega zwrotowi w postaci kwoty stanowiącej równowartość udzielonej pomocy de minimis wraz z odsetkami.

Praca zdalna prawem opiekuna osoby z niepełnosprawnością.

Zmiany w Kodeksie pracy.

Autor: oprac. MR, źródło: www.gov.pl

Pracodawca – co do zasady – nie będzie mógł odmówić pracy zdalnej m.in. kobietom w ciąży, rodzicom którzy wychowują dziecko do 4. roku życia i osobom które opiekują się członkiem rodziny z niepełnosprawnością. To efekt przyjętych przez Sejm 1 grudnia zmian w Kodeksie Pracy.

Podczas głosowania w nocy z czwartku na piątek Sejm przyjął nowelizację Kodeksu pracy, która wprowadza na stałe możliwość pracy zdalnej. Przepisy w tym zakresie przygotowało Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej u są efektem licznych konsultacjach ze stroną społeczną i pracodawcami.

Pracodawca nie może odmówić

Zgodnie z nowelizacją, praca zdalna będzie pracą wykonywaną całkowicie lub częściowo w miejscu wskazanym przez pracownika i każdorazowo uzgodnionym z pracodawcą, w tym pod adresem zamieszkania pracownika, w szczególności z wykorzystaniem środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość. Szczegóły w tym zakresie będą uzgodnione przy zawieraniu umowy o pracę albo już w trakcie zatrudnienia bez konieczności jej potwierdzania w formie pisemnej.

Pracodawca – co do zasady – nie będzie mógł odmówić pracy zdalnej m.in. kobietom w ciąży, rodzicom którzy wychowują dziecko do 4. roku życia i osobom które opiekują się członkiem rodziny z niepełnosprawnością.

Pokrywanie kosztów i kontrola alkomatem

Pracodawca będzie zobowiązany do zapewnienia pracownikowi wykonującemu pracę zdalną materiałów i narzędzi, w tym urządzeń technicznych. Pokryje on również koszty energii elektrycznej oraz usług telekomunikacyjnych niezbędnych do wykonywania pracy zdalnej.

Nowela Kodeksu pracy, reguluje także zasady przeprowadzania przez pracodawców prewencyjnej kontroli trzeźwości pracowników. Zgodnie z przyjętymi przepisami, taka kontrola nastąpi, jeżeli będzie to niezbędne do zapewnienia ochrony życia i zdrowia pracowników lub innych osób lub ochrony mienia. Pracodawca będzie mógł w tym celu użyć alkomatu lub narkotestu.

Aktywni w pracy, aktywni w życiu

– podsumowanie obrad okrągłego stołu z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych

Autor: inf.prasowa, źródło: niepełnosprawni.pl

W Polsce żyje ponad 4 mln osób z niepełnosprawnościami, które mają różne potrzeby i doświadczają różnego rodzaju barier w ciągu swojego życia. Niejednokrotnie oczekują większej życzliwości i normalnego traktowania w codziennych kontaktach, pracy zawodowej czy opiece zdrowotnej. Częstym problemem tej grupy jest bowiem samotność, wyalienowanie i poczucie zagubienia. Dlatego tak ważne jest aktywizacja zawodowa i społeczna w budowaniu poczucia przydatności i użyteczności oraz poczucia własnej wartości, które co jest wyznacznikiem dojrzałości i rozwoju społeczeństwa oraz państwa, które powinno stwarzać dogodne warunki dla rozwoju dobrostanu wszystkich swoich obywateli.

Spotkanie okrągłego stołu

W czwartek 1 grudnia w siedzibie Pracodawców RP odbyło się pierwsze spotkanie okrągłego stołu środowisk wspierających i działających na rzecz osób z niepełnosprawnością zainicjowane przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych (KSON). O sytuacji i wyzwaniach związanych z integracją społeczną i zawodową osób niepełnosprawnych rozmawiali przedstawiciele organizacji pozarządowych, związków pracodawców, instytucji publicznych i resortów. Celem obrad było zmapowanie istniejących barier w dostępie osób niepełnosprawnych do pracy, rozwoju osobistego i społecznego oraz opieki zdrowotnej, pokazanie dobrych praktyk i inicjatyw wspierających aktywizację osób z niepełnosprawnościami oraz wskazanie potrzebnych zmian i rozwiązań organizacyjnych i systemowych.

- Obecne na spotkaniu organizacje pozarządowe działające na rzecz pacjentów i osób niepełnosprawnych są w znacznej mierze lustrem ich potrzeb oraz jednym z kluczowych głosów w dyskusji na temat kształtowania systemu opieki zdrowotnej i zabezpieczenia społecznego. Z drugiej strony instytucje publiczne, resortowe i zadaniowe mają moc sprawczą i narzędzia do tego, aby projektować odpowiednie zmiany i rozwiązania systemowe, aby skuteczniej wspierać polskich obywateli, w tym osoby z niepełnosprawnością – mówiła Iwona Pikosz, dyrektor zarządzający i koordynator projektów KSON.

- Jako organizacja pozarządowa działamy już ponad 20 lat i mogę śmiało powiedzieć, że głos III sektora jest uwzględniony w debacie publicznej, staliśmy się bardziej dojrzałym społeczeństwem. Trzeba jednak pamiętać, że w XXI wieku, powinniśmy stawiać nie tylko na sam dostęp ale na jakość życia czyli większe możliwości rozwoju osobistego, edukacji i pracy zawodowej, łatwy dostęp do usług medycznych, ale także poszerzenie możliwości spędzania wolnego czasu i rekreacji – podkreślał Stanisław Schubert, prezes Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

Wykluczenie zaczyna się w domu

Wykluczenie zaczyna się w domu, dlatego niezmiernie ważna jest świadomość całych rodzin, o tym jak istotną rolę w życiu osoby z niepełnosprawnością odgrywa praca i relacje z innymi ludźmi. Nadal organizacje i instytucje, które wspierają osoby z niepełnosprawnościami borykają się z problemem, żeby namówić rodzica/opiekuna do tego, że dobrym pomysłem dla ich dziecka

(dorosłej osoby) pójście do pracy. Wynika to m.in. z wyuczonej nadopiekuńczości, tego że najczęściej całe życie rodzice opiekowali się niepełnosprawnym dzieckiem.

Uczestnicy podkreślali jak ważną rolę w przeciwdziałaniu wykluczeniu i integracji osób z niepełnosprawnościami odgrywają organizacje pozarządowe, wskazując także na potrzebę organizacji ogólnopolskich kampanii społecznych, które będą podnosić świadomość całego społeczeństwa oraz rozwiązań systemowych np. tworzenia ośrodków aktywizacji zawodowej, które będą kompleksowo zabezpieczać potrzeby osób niepełnosprawnych.

- Dla powodzenia aktywizacji społecznej i zawodowej niezwykle ważna jest rola całego zespołu (psychologów, trenerów, doradców). Pracujemy m.in. nad akceptacją swoich ograniczeń, wyłuskaniem dobrych stron oraz usystematyzowaniem dnia powszedniego. Bardzo ważne jest poczucie, że daję radę i jestem społecznie wartościową jednostką, mam swoje ograniczenia, ale też wiele możliwości, a moja praca jest wartościowa. Uczymy się także jak podchodzić do stresu w pracy, porażek. Bowiem każdego z nas niezależnie od tego czy jest osobą niepełnosprawną czy nie, dotyka stres, mylimy się, nie jesteśmy wszytkowiedzący. To pozwala na wyjście izolacji i otwarcie na świat – podkreślała psycholog KSON, Weronika Kuleczka-Pietrasik.

Wiele osób obawia się także, że po rozpoczęciu pracy straci rentę. Trzeba jednak pamiętać, że większość osób niepełnosprawnych pracuje na część etatu, więc nie ma tego zagrożenia.

Ponadto bardzo zaniedbaną grupą są osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim. Są to osoby po których na pierwszy rzut oka nie widać niepełnosprawności. Ale na miejscu pracy borykają się z wieloma problemami. I tak w przypadku, umiarkowanego stopnia – pracodawca otrzymuje dofinansowanie z PFRON, co rekompensuje skutki tego, że zakres pracy takich osób będzie ograniczony oraz tego, że potrzebują one np. asystenta. Natomiast w przypadku stopnia lekkiego, osoby również niektórych zadań nie są w stanie wykonać, ale do ich pracy nie ma niestety dofinansowania. W konsekwencji są one duże bardziej zagrożone wykluczeniem i tej grupie najtrudniej jest znaleźć zatrudnienie.

Wśród barier w zatrudnianiu osób z niepełnosprawnościami wskazano problem orzecznictwa dot. niepełnosprawności intelektualnej, które nie uwzględnia fenotypu behawioralnego.

- Osoby te mają inny profil poznawczy i specyficzne ograniczenia. Wśród nich znajdują się osoby, które powinny mieć stopień znaczny np. reagują na stres w nieprawdopodobnie burzliwy sposób, a w większości przypadków otrzymują stopień lekki - taka osoba nie znajdzie zatrudnienia w normalnych warunkach, często do pracy potrzebny jest bowiem asystent i specjalne warunki. To jest największa dyskryminowana grupa osób niepełnosprawnych – podkreślała Maria Libura z Centrum Badań nad Niepełnosprawnością.

Podstawową rolę w otwarciu osób niepełnosprawnych na świat odgrywa rodzina i edukacja rodzin.

- Nadal zdarzają się przypadki, zwłaszcza w małych społecznościach wiejskich, że osoby niepełnosprawne się ukrywa przed światem, zamyka w domach bez kontaktu z innymi – mówił Stanisław Schubert. – To nie powinno mieć już w obecnych czasach miejsca.

Aktywni w pracy, aktywni w życiu

Współczynnik aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym wrastał w ostatnich latach i wynosi ok. 28%. Na przestrzeni ostatnich dziesięciu lat zauważyć można również wzrost wskaźnika zatrudnienia, który w 2019 roku wyniósł 26,8%. W roku 2019 liczba aktywnych zawodowo osób niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym liczyła 458 tys. Dużym

wyzwaniem dla wszystkich były jednak lata pandemii oraz obecny kryzys gospodarczy, rosnąca inflacja, zwłaszcza rosnące koszty energii, co ogólnie przekłada się na redukcje zatrudnienia, ograniczenie inwestycji i działalności w wielu branżach.

- Dlatego tym bardziej istotne jest planowanie i przeciwdziałanie negatywnym skutkom sytuacji gospodarczo-politycznej w jakiej dziś się znajdujemy – mówiła Iwona Pikosz, dyrektor zarządzający i koordynator projektów KSON.

„Dwa najważniejsze dni Twojego życia to ten, w którym się urodziłeś oraz ten, w którym dowiedziałeś się, po co” – cytując Marka Twaina. Praca jest dla większości z nas integralnym i ważnym elementem życia, nie tylko ze względu na aspekt zarobkowy, ale buduje ona poczucie własnej przydatności, wartości, rozwija nasze umiejętności, dzięki niej nawiązujemy nowe znajomości i poznajemy ciekawy ludzi.

– Skorzystanie z programu aktywizacji zawodowej KSON było to dla mnie trampoliną do lepszego życia. Wszystko zaczyna się od głowy, trzeba chcieć zmiany, znaleźć w sobie wiarę, przekonać się, że warto skorzystać ze wsparcia dla osób niepełnosprawnych, nie wstydzić się. Charakter niepełnosprawności jest rzeczą drugorzędną. Chodzi o to, aby wydobyć nasz potencjał i predyspozycje, ponieważ każdy z nas ma wiele do zaoferowania. Obecnie pracuję w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim, dzięki szkoleniom przygotowawczym w KSON, bardzo szybko ze stażysty stałem się regularnym pracownikiem i obecnie pracuję na czas nieokreślony. Jestem żywym przykładem, że można i warto. Mam duże wsparcie przełożonych i pracuję we wspólnym zespole i życzę tego wszystkim innym – podkreślał Adam Falis, beneficjent wsparcia KSON w ramach programu Stabilne Zatrudnienie finansowanego przez PFRON.

- W Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim staramy się blisko współpracować z organizacjami pozarządowymi oraz samodzielnie rozwijać możliwości zatrudnienia w urzędzie, jesteśmy przodownikami w tym zakresie. My robiliśmy to metodą małych kroków, okazuje się, że można w efekcie zatrudniać dziesiątki osób z niepełnosprawnościami, jednocześnie dbając o edukację i dobro wszystkich pracowników – dodała Anna Pankowska - Gałaj, dyrektor generalna, Mazowiecki Urząd Wojewódzki.

Osoby z niepełnosprawnościami, także z małych miasteczek i wsi, mogą liczyć na wsparcie zatrudnienia zarówno poprzez programy realizowane przez organizacje pozarządowe, samych pracodawców oraz instytucje publiczne takiej jak PFRON.

- Przykładem dobrych praktyk w tym zakresie mogą być programy WŁĄCZAM-ON oraz ONI W PRACY, dzięki którym setki osób znalazło zatrudnienie na terenach miejskich i wiejskich. Niezwykle cennym projektem jest STABILNE ZATRUDNIENIE uruchomiony przez PFRON, w ramach którego, przez ostatnie 2 lata zatrudnienie za pośrednictwem KSON znalazło w administracji rządowej i samorządowej wiele osób z niepełnosprawnościami. Mamy nadzieję, że ta inicjatywa będzie się rozwijać i pozwoli zniwelować przepaść między dużymi miastami a terenami wiejskimi – zaznaczał Stanisław Schubert.

- Pracodawca na wsi, to jest inny pracodawca, często jednoosobowa działalność gospodarcza, to są głównie mikro i mali przedsiębiorcy. Największa odpowiedzialność obecnie spoczywa na organizacjach pozarządowych, bowiem urzędy pracy nie radzą sobie z tym tematem, nie ma tam osób odpowiednio przeszkolonych i umiejętności – mówiła Agata Gawska, senior ekspertka ds. rynku pracy, była Prezeska Fundacji Aktywizacja.

- To właśnie dzięki programowi STABILNE ZATRUDNIENIE udaje się znaleźć stałe zatrudnienie, dla bardzo dużej liczby osób. To wszystko dzięki pracy zespołowej i personalizacji wsparcia pod

potrzeby konkretnej osoby oraz oczekiwań pracodawcy, dzięki zaangażowaniu trenerów i doradców wspieranie jest dopasowanie pod chorobę i potrzeby beneficjenta. Tego brakuje w urzędach pracy – dodała Agnieszka Więcek, koordynator projektów KSON.

Pracodawcy często chcą zatrudniać osoby z niepełnosprawnością, ale ciężko im jest znaleźć kandydatów z odpowiednimi kwalifikacjami

- Brakuje szkoleń i możliwości zdobywania nowych umiejętności dla osób z niepełnosprawnościami. W przypadku osób głuchych, aby nabyć kwalifikacje, umiejętności, potrzeba tworzenia specjalnego centrum komunikacji, aby umożliwić porozumiewanie się, inaczej nie ma szansy na zatrudnienie i pracę. W ramach naszej działalności utworzyliśmy właśnie takie centrum, aby każdy mógł się skomunikować w każdej sprawie dotyczącej zatrudnienia, ale jestem zdania, że tylko działania systemowe, pozwolą na znaczne zwiększenie zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami w Polsce – podkreślał Krzysztof Kotyniewicz, Prezes Zarządu Głównego Polskiego Związku Głuchych.

Podobnie kwestię potrzeby stałego wsparcia widział Andrzej Brzeziński, prezes Polskiego Związku Niewidomych - Nie ma w Polsce stałego systemowego finansowania rehabilitacji dla osób niepełnosprawnych. Osoba niewidoma potrzebuje w pierwszej kolejności rehabilitacji w życiu codziennym i społecznym, aby była gotowa do aktywizacji zawodowej.

- W POPON (Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych) zrzeszeni są przede wszystkim mali przedsiębiorcy, w tym osoby niepełnosprawne, dlatego trzeba pokazywać, że jest to też jest model biznesowy, że to są pracownicy którzy się sprawdzają, ale trzeba też tworzyć otoczenie, które pozwoli zatrudniać pracowników z odpowiednimi kwalifikacjami. Słyszymy od lat o nowym orzecznictwie i rozwiązaniach prawnych – ale niewiele się dzieje. Nie możemy nagiąć reguł gospodarki i ekonomii, środki powinny być przeznaczane na wykształcenie osób z niepełnosprawnością oraz stworzenie stabilności dla pracodawców, aby reguły gry nie zmieniały się w trakcie. Pokazujemy pracodawców, którzy zatrudniają osoby niepełnosprawne w pozytywnym świetle, gdyż bez doświadczenia i dobrych przykładów, pozostali się na to nie zdecydują – mówił Krzysztof Kosiński, członek Krajowej Rady Konsultacyjnej do Spraw Osób Niepełnosprawnych z ramienia Pracodawców RP, wiceprezes Zarządu POPON-u.

Sukces osiągniemy patrząc na potrzeby osób niepełnosprawnej, zindywidualizowane podejście i dopasowywanie form pomocy, co z dużym powodzeniem robią organizacje pozarządowe przy wsparciu instytucji publicznych.

- Zgadzam się z wieloma postulatami i wyzwaniem, jednak odnoszę wrażenie że oferta, która jest na rynku obecnie jest szeroka, na większość problemów z aktywizacją zawodową mamy obecnie odpowiedzi, W ramach programu STABILNE ZATRUDNI

Eksperci przez doświadczenie w Fundacji Imago

Autor: Monika Łojba, źródło: „Sześciopunkt”

Nie od dziś znane jest nam pojęcie „dostępności”, jednak dopiero od 2019 roku, kiedy weszła w życie ustawa o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, naprawdę zrobiło się o niej głośno. W Polsce jest wiele instytucji i specjalistów dbających o to, by infrastruktura, architektura, usługi, wydarzenia, dokumenty i sieć były dostosowane do potrzeb osób z

trudnościami, m.in. w zakresie poruszania się i korzystania z wszelkich informacji. Przez wiele lat takie osoby postrzegane były przez społeczeństwo dość negatywnie, czego powodem był brak zrozumienia i wiedzy na temat funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami i ich potrzeb. Placówki wyspecjalizowane we wsparciu klientów z niepełnosprawnościami często oddzielały je od świata, zapewniając wewnątrz opiekę, edukację i rozrywkę. Dając jednak pole do rozwoju wewnątrz, nie do końca miały możliwość przygotowania zewnętrznego środowiska do przyjęcia i zaakceptowania grupy osób z różnego rodzaju dysfunkcjami i schorzeniami.

W krótkim czasie osiągnęliśmy jednak duży progres w zakresie dostępności oraz przygotowania i doinformowania społeczeństwa w zakresie wiedzy i obsługi osób ze szczególnymi potrzebami. Można śmiało powiedzieć, że oprócz wyszkolonej kadry specjalistów dobrą praktyką staje się przyjmowanie do zespołów tak zwanych ekspertów przez doświadczenie, którzy na standardy dostępności mogą spojrzeć z jeszcze innej perspektywy.

Tak też stało się w Fundacji Imago, która rozpoczęła współpracę z ekspertami przez doświadczenie, inspirując się angielskimi praktykami w tym zakresie.

Ustawa o zapewnianiu dostępności oraz ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej i zatrudnianiu osób niepełnosprawnych wskazują, że wszystkie instytucje publiczne i obiekty użytku publicznego powinny zostać przygotowane do przyjęcia osób poruszających się m.in. na wózkach inwalidzkich, przy pomocy balkoników, kul, lasek, jak również białej laski czy psa przewodnika, a także korzystających z aparatów słuchowych oraz innych sprzętów i aparatur niezbędnych do bezpiecznego i sprawnego funkcjonowania. Powinien być zapewniony dogodny dojazd do obiektów z wydzielonym miejscem parkingowym, wejście możliwe do przebycia z wykorzystaniem wspomnianych sprzętów, windy, platformy, podnośniki, które pomogą dostać się w każde miejsce. Wnętrze budynków powinno zostać prawidłowo oznaczone, by przy pomocy kontrastów, oświetlenia i innych znaków ułatwić korzystanie z pomieszczeń, a także powinny być zachowane odpowiednie wysokości blatów, odległości, szerokości, tak by jednocześnie dało się swobodnie przemieszczać, a także aby istniała bezpieczna droga na wypadek ewakuacji.

Ustawy dotyczą również dostosowania mediów, a konkretnie dokumentów, stron internetowych, urządzeń do komunikacji, aplikacji i innych działań administracyjnych i cyfrowych.

Jednak jedną z najbardziej istotnych rzeczy jest kadra pracownicza przeszkolona do przyjmowania, obsługi i wspierania osób ze szczególnymi potrzebami. Należy pamiętać, że wśród nich są nie tylko osoby z niepełnosprawnością wzroku, słuchu czy ruchu, ale również z niepełnosprawnością intelektualną czy psychiczną, które będą wymagały łatwej formy tekstów i zwrotów, miejsca do wyciszenia, odpoczynku i atmosfery, która nie będzie dostarczała stresujących, niepokojących czy nerwowo rozpraszających bodźców. Do tej grupy zaliczają się również kobiety w ciąży i karmiące piersią oraz z małymi dziećmi. Wymagają one miejsca do odpoczynku, do przewinięcia i nakarmienia dzieci oraz szybszej obsługi. Należy pamiętać także o seniorach, którzy również potrzebują miejsca i chwili na oddech, czasem noszą ze sobą aparaturę służącą do zmierzenia ciśnienia, poziomu cukru lub również wymagają miejsca do przewijania osób dorosłych.

Jak wiele osób, tak wiele potrzeb, na które można odpowiedzieć tak zwanym „projektowaniem uniwersalnym”. Dotyczy to również zatrudnienia osób z niepełnosprawnością i szczególnymi potrzebami, dostosowania stanowiska pracy i samego obiektu, na które można pozyskać

dofinansowanie ze środków PFRON. Podobnie sprawa ma się z asystentem pracownika lub dofinansowaniem okresowego wsparcia w zaaklimatyzowaniu się pracownika w miejscu pracy przez osobę już zatrudnioną u danego pracodawcy.

Wspomniane udogodnienia mają jednak dwie strony medalu, gdyż oprócz zgłaszania potrzeb dostępności, istnieje również prawo zgłoszenia skargi na obiekt niedostosowany pod kątem dostępności. Warto więc zawczasu skorzystać z wsparcia profesjonalnych zespołów do spraw audytów dostępności, najlepiej posiadających w swoim składzie ekspertów przez doświadczenie. Kim są eksperci przez doświadczenie? Można studiować i nabywać wiedzę latami, jednak teoria nie da nam tyle, co praktyka. I to nie symulacja wizualna czy zadaniowa, a po prostu własne doświadczenia. Takimi doświadczeniami mogą pochwalić się osoby, dla których powstają dostępne obiekty i media, a także w oparciu o których potrzeby prowadzi się dostępnościowe szkolenia. Ekspertami przez doświadczenie mogą być na przykład osoby niewidome i niedowidzące, poruszające się przy użyciu białej laski lub z psem przewodnikiem, a czasem i bez laski czy psa, korzystające ze specjalnych oprogramowań powiększających lub udźwiękowiających. Będą to również osoby poruszające się o kulach czy przy pomocy wózka inwalidzkiego, głuche, korzystające z aparatów słuchowych i pętli indukcyjnych, czy osoby z niepełnosprawnością intelektualną wymagające specjalnych warunków do skupienia, wyciszenia się, prostego języka wypowiedzi i w dokumentach. Przykładów można oczywiście wymienić dużo więcej. Chodzi tu jednak przede wszystkim o różnorodność potrzeb i różnorakie sposoby radzenia sobie w danym środowisku.

Osoby te nierzadko poruszają się w towarzystwie opiekuna czy asystenta. Zarówno jeden i drugi może mieć ograniczony czas, który dzieli na wsparcie osoby ze szczególnymi potrzebami czy inne sprawy. Dlatego tak istotne jest korzystanie z kas czy stanowisk urzędowych bez wyczekiwania w kolejce, by osoba towarzysząca nie traciła czasu na bezczynne stanie, w którym może jeszcze w inny sposób pomóc beneficjentowi. To przykład budzący wiele kontrowersji, gdyż nie każdy rozumie sens przepuszczania niektórych klientów w kolejkach, a także wiele osób twierdzi, że beneficjent jest wyręczany przez swojego towarzysza, który działa sprawnie i szybko, jak reszta społeczeństwa.

Każdy jednak chce być samodzielny i po to właśnie powołuje się ekspertów przez doświadczenie. Po szkoleniu uświadamiającym kandydatów o ich prawach i możliwościach, a także pod kątem emancypacji swoich potrzeb, osoby, które chcą podjąć aktywność zawodową w tym zakresie, mogą brać udział w audytach dostępności z wyszkoloną kadrą i wskazywać bariery do likwidacji. Ich zadaniem jest informowanie o doświadczanych trudnościach, w czym czują się niepewnie, co jest dla nich niewidoczne bądź niezrozumiałe oraz proponowanie możliwych rozwiązań.

Innowacyjność ekspertów przez doświadczenie

Zdrowym i pełnosprawnym osobom trudno jest odzwierciedlić sobie pewne uczucia, jak to jest przemieszczać się nie widząc, niedowidząc, nie słysząc czy nie mogąc pokonać prostych przeszkód, takich jak schody czy progi. Na moment przesiadają się na wózek inwalidzki, zakładają google, odcinają dopływ dźwięków, by przez chwilę wziąć udział w ćwiczeniach, po czym wracają do swojej codziennej rzeczywistości i prędzej czy później wiele cennych spostrzeżeń im umyka. Osoby z niepełnosprawnością w większości przypadków nie mają możliwości zmiany swojej sytuacji, a sama niepełnosprawność może postępować i jeszcze bardziej komplikować życie. Co ważne, eksperci przez doświadczenie nie są szkoleni po to, by

rozczułać i budzić litość, a po to, by jak najdokładniej uświadamiać pracowników obiektów przestrzeni publicznej, że są niedogodności, których nie można przeskoczyć.

Osoby z niepełnosprawnością w roli ekspertów przez doświadczenie zatem obserwują i są obserwowane, by móc wyciągnąć jak najwięcej wniosków i refleksji względem poprawy dostępności otoczenia społecznego.

Fundacja Imago rozpoczęła cykliczne szkolenia dla osób ze szczególnymi potrzebami, dzięki którym nie tylko zwiększy liczbę ekspertów w Polsce, ale i opracowuje nowe perspektywy i metody audytowe. Inspiracją dla działań i szkoleń Fundacji Imago stała się angielska grupa CQC (CareQualityCommission), która prowadzi szereg działań z zakresu wsparcia osób ze szczególnymi potrzebami, z którą nawiązał współpracę zespół ds. dostępności Fundacji Imago.

ZDROWIE

Czekolada i wino dobre na serce?

Mity żywieniowe Polaków w badaniu Huawei

Autor: Inf. Pras, źródło: niepełnosprawni.pl

Choroby układu krążenia to w XXI wieku najczęstsza przyczyna zgonów na świecie, wyprzedzająca nawet nowotwory. Często nie jesteśmy świadomi zagrożenia i nie wiemy, jak o nasze serce zadbać. Z pomocą przychodzi badanie Huawei CBG Poland*, pokazujące nasze błędne przekonania na temat związku tego, co jemy, z tym, jak działa nasz układ krążenia. Co jeść, by dbać o serce, odpowiednie ciśnienie krwi i niski poziom cholesterolu? Jakie mity żywieniowe panują wśród Polaków? Jaka dieta uchroni nas przed zawałem czy udarem i zapewni nam długie, zdrowe życie? Garść rad daje dietetyczka, Wanda Baltaza.

Międzynarodowe towarzystwa kardiologii i nadciśnienia tętniczego zwracają uwagę, że główne ryzyko chorób układu krążenia leży w niezdrowych nawykach żywieniowych, takich jak spożywanie nadmiernej ilości produktów zwierzęcych i soli, a za małej ilości warzyw i owoców, ryb oraz olejów roślinnych. Bardzo alarmujące jest to, że 1/4 respondentów w Europie, zamiast utrzymywać zdrową dietę, przechodzi od razu do leków – to klasyczny przejaw leczenia objawów, zamiast zapobiegania przyczynom.

Co pomaga sercu, a co szkodzi? Fakty i mity

Mimo że Polacy świetnie zdają sobie sprawę z tego, że „jesteśmy tym, co jemy” – blisko 94% respondentów uważa, że nawyki żywieniowe mają istotny wpływ na stan naszego układu krążenia, często przy wyborze składników naszej diety kierujemy się mitami. Blisko 41% z nas uważa, że czerwone wino ma korzystny wpływ na zdrowie serca – wynika z badania Huawei CBG Poland. Ponadto wielu respondentów nieświadomie wybiera bardzo niezdrową dietę – prawie 16% ankietowanych sądzi, że czerwone mięso jest dobre dla układu krążenia. Podobnie sprawa wygląda z sokami owocowymi, które przygotowywane są z syropów i zawierają dużą ilość cukru – jako zdrowe wskazało je 17% respondentów. Natomiast aż 47% Polaków uznało, że ciemna czekolada to świetny produkt żywieniowy, który dba o nasze serce.

- Umiarkowane spożycie ciemnej czekolady może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka chorób serca, ma wpływ na obniżenie ciśnienia krwi, stanów zapalnych i poziomu cholesterolu. Lecz zawiera ona szkodliwy dla nas cukier. Mitem jest też pozytywny wpływ czerwonego wytrwanego wina. Jest ono źródłem resweratrolu, przeciwutleniacza, o którym uważa się, że chroni serce. Niestety nawet niewielkie ilości alkoholu spożywane regularnie mogą prowadzić do poważnych konsekwencji, takich jak marskość wątroby czy wzrost ciśnienia krwi. Można wypić lampkę wina, ale nie częściej niż dwa razy w tygodniu – radzi dietetyczka, Wanda Baltaza.

8 kroków do zdrowego serca

Jak wskazuje Wanda Baltaza, aby dbać o zdrowe serce, najlepiej stosować zasady diet śródziemnomorskiej i DASH przeciw nadciśnieniu. Są one oparte na łatwo dostępnych produktach i zapewniają korzyści zdrowotne już po 2 tygodniach! Pomagają zapobiegać rozwojowi nadciśnienia tętniczego, obniżają poziom cholesterolu, zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia i cukrzycy typu 2.

Warzywa i owoce – minimum 400 g dziennie znacznie zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory oraz choroby układu krążenia (nadciśnienie, udary, zawały)

Zboża jako główne źródło węglowodanów i błonnika. Dziennie co najmniej 3 porcje (90 g) produktów z pełnego ziarna, w tym kasze, pieczywo czy makarony

Drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, mleko i produkty mleczne. Ogranicz spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego i jego przetworów, w tym wędlin

Oleje roślinne oraz orzechy i nasiona są dobrym źródłem tłuszczu. Dodatkowo przypisuje się im silne działanie ochronne serca

Ograniczenie spożycia produktów przetworzonych, które zawierają duże ilości cukru, soli i tłuszczów trans. Są to m.in. produkty z restauracji typu fast-food, ciastka, batony i słone przekąski

Odpowiednia ilość płynów. Min. 2,5 litra wody dziennie, do tego kawa (2 filiżanki dziennie), zielona herbata oraz napary ziołowe, takie jak melisa, rumianek czy koper włoski

Nie spożywaj więcej niż 5 g (czyli małą łyżeczkę) soli dziennie. Dodatek świeżych ziół i przypraw, zwłaszcza pieprzu, cynamonu, imbiru, kurkumy, papryki czy lubczyku, poprawi smak Twoich potraw i dodatkowo usprawni funkcjonowanie układu krążenia

Ogranicz spożycie alkoholu – najlepszym wyborem jest picie czerwonego wina, ale nie więcej niż 1-2 kieliszki tygodniowo!

Dieta to nie wszystko

Abu skutecznie dbać o zdrowie układu krążenia należy wypracować codzienną dawkę dobrych nawyków. Odpoczynek, mniej stresu, więcej aktywności fizycznej i profilaktycznego sprawdzania stanu zdrowia – nawet jeśli czujemy się dobrze. Pomoże Ci w tym Huawei Watch D – pierwszy inteligentny zegarek oferujący jednocześnie funkcje monitorowania ciśnienia krwi oraz analizy EKG, potwierdzone certyfikatem CE dla wyrobu medycznego. Dzięki temu wyniki pomiarów są dokładne i wiarygodne. Zegarek zachęci Cię też do prowadzenia aktywnego trybu życia. Umożliwia całodzienny pomiar tętna, SpO2, monitorowanie stresu, ma ponad 70 trybów treningowych. Wszystkie dane są zapisywane w aplikacji Huawei Zdrowie na telefonie, więc

możesz porównywać wyniki pomiarów i aktywności, a swoimi sportowymi osiągnięciami podzielić się z innymi przez aplikację Strava.

** Badanie zostało przeprowadzone przez Instytut Badawczy Pollster metodą CAWI. Próbę badawczą wybrano jako reprezentatywną dla osób w wieku 18–65 lat. Zastosowano stratyfikowany dobór losowy, w podziale na miejsce zamieszkania, grupy wiekowe oraz płeć. Próba badawcza obejmuje 550 osób. Badanie zostało przeprowadzone przy użyciu profesjonalnych narzędzi i metodologii.*

Innowacyjna terapia padaczki na liście refundacyjnej – krok ku godnemu życiu pacjentów

Autor: informacja prasowa, źródło: niepełnosprawni.pl

Zgodnie z obwieszczeniem refundacyjnym, od 1 listopada br., dzieciom i młodzieży cierpiącym na przedłużone napady drgawkowe zostanie sfinansowane nowoczesne, skuteczne i wygodne leczenie. Terapia może być stosowana samodzielnie przez opiekuna lub rodzica w domu lub miejscu publicznym, np. w szkole, w sposób komfortowy dla pacjentów i z poszanowaniem ich prywatności.

Decyzja o refundacji to przełom w terapii młodych pacjentów cierpiących na padaczkę. Innowacyjność rozwiązania polega przede wszystkim na szybkim i łatwym sposobie podawania. W tym przypadku leczenie może być stosowane dopoliczkowo i zaaplikowane samodzielnie przez opiekuna lub rodzica pacjenta. Zapewnia to nie tylko komfort i poszanowanie jego godności osobistej, lecz niesie ze sobą także wiele innych korzyści. Wśród nich należy wymienić przede wszystkim szybkie działanie i wysoką skuteczność*.

- To długo wyczekiwany przez rodziców przełom w dostępie do nowoczesnych terapii, stosowanych w leczeniu padaczki u dzieci. Wygodna forma stosowania ma wielkie znaczenie w sytuacjach, gdy zastosowanie leczenia konieczne jest w szkole lub przedszkolu” – podkreśla Iwona Sierant, prezes zarządu Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci Chorych na Padaczkę. Szybki dostęp do kuracji pacjenci zawdzięczają między innymi sprawnemu postępowaniu refundacyjnemu. To dzięki zaangażowaniu Resortu Zdrowia w zwiększenie dostępu do potrzebnej terapii, młodzi pacjenci cierpiący na padaczkę będą mogli korzystać z innowacyjnego i skutecznego leczenia, chroniącego prywatność oraz godność osobistą chorych.

Czym jest miastenia gravis

– najczęstsza z neurologicznych chorób rzadkich?

Autor: inf.prasowa, źródło: niepełnosprawni.pl

Opadająca powieka, zamazane widzenie, ściszona mowa, trudności z przełykaniem, osłabienie rąk czy nóg – to najczęstsze, ale zdecydowanie nie jedyne, symptomy tajemniczej choroby, jaką jest miastenia gravis. Klasyfikowana jako choroba rzadka, dotyka stosunkowo dużej populacji – bo aż około 9000 osób w Polsce. Dlatego mówi się o niej jako

o najczęstszej z rzadkich chorób. Ma zmienny przebieg, który u każdej osoby chorej może dawać zupełnie inne objawy o różnym nasileniu. Stąd tak ciężko ją rozpoznać. Co warto wiedzieć o miastonii gravis?

Objawy choroby

Podstawowym objawem miastonii jest osłabienie i męczliwość różnych grup mięśni, czyli nieprawidłowa i nadmiernie szybka utrata siły skurczu. Najczęstszym początkowym objawem jest osłabienie mięśni poruszających gałkami ocznymi i mięśniami powiek, co powoduje opadanie jednej albo obu powiek oraz stałe lub nawracające, zamazane lub podwójne widzenie. Opadające powieki są pierwszym objawem choroby u około 70% osób z miastenią. Innym, dosyć charakterystycznym symptomem miastonii jest tzw. uśmiech poprzeczny – bez unoszenia kąćków ust – który wynika z osłabienia mięśni twarzy. Taki uśmiech ma Mona Lisa na słynnym obrazie Leonarda da Vinci. To sugeruje, że być może modelka cierpiała na tę rzadką chorobę. Upośledzenie mięśni twarzy, gardła i krtani, skutkuje nie tylko zmianą mimiki, ale też niewyraźną lub ściszoną mową oraz trudnościami z gryzieniem, żuciem i połykaniem pokarmów. Bywa, że męczliwość dotyczy mięśni karku – wówczas pojawiają się problemy z utrzymaniem głowy. Najradszym pierwszym objawem jest męczliwość mięśni rąk i nóg, która powoduje trudności z wykonywaniem codziennych czynności, takich jak czesanie włosów, mycie zębów czy wchodzenie po schodach.

U podłoża męczliwości mięśni leży nieprawidłowe działanie układu odpornościowego, który wytwarza patologiczne przeciwciała przeciwko różnym receptorom znajdującym się na połączeniach między nerwami a mięśniami (najczęściej, w około 85% przypadków, przeciwko receptorom dla acetylocholiny). Wskutek działania tych szkodliwych autoprzeciwciał dochodzi do zaburzeń w przekazywaniu impulsów z zakończeń nerwów ruchowych do mięśni – mięśnie nie otrzymują informacji od nerwów, czego skutkiem są objawy choroby. Miastenia gravis jest zatem chorobą nerwowo-mięśniową o podłożu autoimmunologicznym.

Nieprzewidywalna i niejednorodna

Miastenia gravis należy do chorób rzadkich. Tym mianem określa się schorzenia, które dotyczą nie więcej niż 5 pacjentów na 10 000 osób. Miastenia jest jednak najczęstszą neurologiczną chorobą rzadką i szacuje się, że w Polsce choruje na nią około 9 000 osób. Choć choroba może pojawić się w każdym wieku, to najczęściej zapadają na nią młode kobiety, pomiędzy 20 a 40 rokiem życia. Drugą, szczególnie narażoną na zachorowanie, grupą są mężczyźni w wieku 60-80 lat. Generalnie jednak, kobiety chorują na miastenię 2-3 razy częściej niż mężczyźni.

Miastenia jest chorobą o bardzo zróżnicowanym przebiegu – u niektórych pacjentów dochodzi do osłabienia tylko jednej grupy mięśniowej, najczęściej mięśni powiek i gałek ocznych i mówimy wówczas o ocznej postaci miastonii. U części chorych postać oczna przechodzi w miastenię uogólnioną, w której upośledzone przewodzenie nerwowo-mięśniowe dotyka różnych grup mięśni. Miastenia może postępować dynamicznie lub pozostawać na tym samym etapie przez wiele lat. U około 20% pacjentów w pierwszym roku choroby dochodzi do samoistnej remisji, która nierzadko jest trwała. To wszystko sprawia, że miastenia jest chorobą nieprzewidywalną i bardzo trudno jest prognozować, jak będzie przebiegała u danego pacjenta. Mimo to, na podstawie różnych badań i obserwacji, można wyróżnić kilka typowych cech miastonii:

na początku choroby najczęściej pojawiają się objawy oczne, jednak w ciągu dwóch lat u około 80% pacjentów dochodzi do uogólnienia choroby czyli zajmowania kolejnych grup mięśni, najczęściej miastenia przebiega w postaci nawrotów i remisji, które mogą trwać kilka tygodni lub miesięcy, charakterystyczne jest narastające osłabienie mięśni wraz z wydłużaniem się czasu wykonywania danej czynności czyli np. im dłużej chory z miastenią mówi, tym bardziej jego głos staje się cichszy, objawy miastении nasilają się z upływem dnia i wieczorem są znacznie bardziej dotkliwe niż rano, po nocnym odpoczynku, nasilenie objawów może być spowodowane przez takie czynniki jak: infekcje, wysiłek fizyczny, stres, niektóre leki (w tym antybiotyki, leki okulistyczne i kardiologiczne), przebyte zabiegi chirurgiczne i narkoza, zaburzenia hormonalne, miesiączka lub ciąża. Najbardziej niebezpieczny dla pacjentów z miastenią jest tzw. przełom miasteniczny. To sytuacja, w której wskutek osłabienia mięśni oddechowych dochodzi do zaburzeń oddychania i ostrej niewydolności oddechowej, co wymaga niezwłocznej intubacji pacjenta oraz podłączenia go do respiratora. Jeszcze 40 lat temu śmiertelność w przełomie miastenicznym sięgała 75%, obecnie dzięki postępowi w medycynie wynosi około 5%.

Jak można zdiagnozować miastenię?

Największe znaczenie dla postawienia diagnozy ma tzw. obraz kliniczny, czyli objawy zgłaszane przez pacjenta i stwierdzone przez lekarza neurologa podczas badania. Pacjent może samodzielnie wykonać test oceniający męczliwość mięśni – w tym celu należy kilkakrotnie powtórzyć tę samą czynność i zaobserwować, czy w miarę wysiłku narasta osłabienie mięśni. Jeśli zauważymy, że przy ciągłym mruganiu powieką, zaczyna ona odmawiać posłuszeństwa i opadać, należy skonsultować się z lekarzem. W postawieniu diagnozy pomocne są badania elektromiograficzne, oceniające funkcję mięśni oraz badanie na obecność przeciwciał przeciw receptorom acetylocholiny we krwi (trzeba jednak pamiętać, że przeciwciała te występują u około 85% chorych na miastenię, a zatem ujemny wynik tego badania nie wyklucza choroby). Niestety, w wielu przypadkach miastenia rozpoznawana jest późno, w zaawansowanym stadium. Wynika to przede wszystkim z braku świadomości i niewielkiej wiedzy o tej chorobie zarówno wśród pacjentów, jak i lekarzy. Dlatego chorzy zanim trafią do neurologa, który postawi właściwą diagnozę, często odwiedzają okulistów, psychiatrów, logopedów czy foniatrów.

Jak leczona jest miastenia?

Leczenie pacjentów z miastenią powinno być indywidualnie dostosowane do stanu zdrowia, nasilenia objawów, chorób współistniejących, wieku i wielu innych czynników. U części chorych stwierdza się obecność tzw. przetrwałej grasicy lub jej guza czyli grasiczaka. Ponieważ grasicca odgrywa istotną rolę w wytwarzaniu patologicznych przeciwciał, metodą leczenia u tych pacjentów jest operacyjne usunięcie przetrwałej grasicy. Jeśli chodzi o leczenie farmakologiczne, to w pierwszej kolejności stosuje się leki objawowe, które hamują rozkładanie acetylocholiny w złączu nerwowo-mięśniowym (leki antycholinesterazowe). U około połowy chorych leki te okazują się wystarczające. U części chorych objawy jednak nadal występują i wtedy konieczne jest włączenie sterydowych i niesterydowych leków immunosupresyjnych, które niespecyficznie osłabiają działanie układu

odpornościowego, a w konsekwencji zmniejszają produkcję szkodliwych przeciwciał. Często jest tak, że pacjent wymaga różnych sposobów leczenia w różnych okresach choroby. Niestety, przewlekła immunosupresja czy sterydoterapia niosą za sobą istotne ryzyko różnych działań niepożądanych.

Rozwiązaniem dla niektórych chorych są nowoczesne leki biologiczne, które w nieodległej przyszłości mogą się pojawić na rynku. Są to leki, które w celowany sposób redukcją ilość patologicznych autoprzeciwciał przeciwko receptorom dla acetylocholin i w efekcie ograniczają proces chorobowy toczący się w miastenii. Są to zatem leki działające przyczynowo i ukierunkowane na mechanizm choroby. Zdaniem neurologów, byłoby bardzo wskazane, żeby te innowacyjne terapie były dostępne dla najcięższej chorych pacjentów z uogólnioną miastenią gravis – dla tych, u których nie udaje się zniwelować objawów miastenii obecnie stosowanymi metodami terapeutycznymi i dla tych, którzy wymagają intensywnej, a przez to obciążonej poważnymi działaniami niepożądanymi, immunosupresji.

Miastenia gravis może stać się kolejną chorobą rzadką, w której specjaliści dysponować będą szerokim wachlarzem opcji terapeutycznych, również tych najnowocześniejszych.

Czy choremu wolno się uśmiechać i dobrze wyglądać?

Autor: Inf. Pras. Źródło: niepełnosprawni.pl

Każdy z nas ma prawo do diagnostyki i równego traktowania. Ta zasada jest powszechnie znana, ale mimo wszystko ignorowana przez systemy opieki zdrowotnej na całym świecie. Wpływają na to stereotypy związane z wyglądem czy też wiekiem. Z ageizmem zmagają się zarówno młode, jak i starsze pokolenia, podaje Europejski Sondaż Społeczny z 2018 roku. Jak w tym zakresie możemy edukować społeczeństwo? Fundacja Niezdiagnozowani prowadzi kampanię, która uświadamia lekarzy i pacjentów o tym, że wszyscy powinniśmy mieć dostęp do kontrolowania stanu zdrowia.

Statystyka

Aż 30 proc. seniorów doświadczyło dyskryminacji podczas badań ze względu na swój wiek, a około połowa młodych dorosłych odczuła to w trakcie hospitalizacji - wynika z próby badawczej opracowanej przez Beatę Dobrowolską z 2017 r.

Prawie 54 proc. młodych osób cierpi na co najmniej jedną przewlekłą chorobę, 22 proc. na co najmniej dwie - podaje raport sporządzony przez amerykańską agencję rządową Centers for Disease Control and Prevention z 2019 r.

Fundacja Niezdiagnozowani edukując, wspiera pacjentów. W ramach kampanii opublikowała broszurę edukacyjną „Silniejsi od granic ciała. Równość pokoleń w diagnostyce”.

W jakim wieku nie chodzi się po lekarzach?

Problemem obecnym w służbie zdrowia jest dyskryminacja wiekowa pacjentów. Beata Dobrowolska i in. wykazali na próbie badawczej z 2017 r., że 30% seniorów i prawie połowa młodych dorosłych spośród badanych doświadczyła dyskryminacji w trakcie diagnostyki lub hospitalizacji. Młodzi dorośli przyznają się do doświadczania ageizmu w diagnostyce najbardziej

na tle wszystkich innych grup wiekowych- potwierdza raport z Sondażu Europejskiego z 2018 r. 30% polskich seniorów poddanych badaniu przyznało, że doświadczyło w trakcie badań dyskryminacji, a około połowa młodych dorosłych odczuła to w trakcie hospitalizacji. Starsi ludzie często postrzegani są jako gorzej radzący sobie ze sferą emocjonalną i manualną. Z kolei młodym przypisywane jest mniejsze doświadczenie życiowe. Przez to nie dopuszcza się diagnoz takich jak: depresja, otępienie, impotencja czy poczucie bezużyteczności. Osoby chore, czy też w trakcie diagnostyki chcą zachować dotychczasowy sposób funkcjonowania, a ich radość życia wzbudza podejrzenia. Pacjent ma prawo do dbania o poczucie własnej wartości, nastrój czy też wygląd. Brak czasu placówek medycznych często utrudnia respektowanie naszych osobistych standardów.

Nieporozumienie ze strony placówek

Młode osoby, jak i seniorzy skarżą się na niezrozumienie ze strony placówek medycznych. Nie chcą być osądzani na podstawie bagażu doświadczeń czy wyglądu. Ważne jest uświadomienie lekarzy, pracowników służby zdrowia, a także pacjentów, że skuteczna komunikacja i zrozumienie wzajemnych potrzeb są kluczowe do diagnozy. Warto wiedzieć, że istnieje wiele interakcji pomiędzy psychiką, a ciałem, a holistyczne spojrzenie i wielospecjalistyczna opieka są cennym kierunkiem rozwoju systemu. Chorzy chcą czuć się akceptowani i mieć poczucie, że nie są odrzuceni. Istotne jest też by ich nie blokować, bo krzywdzące są głosy, że w pewnym wieku po lekarzach się nie chodzi. To ważne by informować społeczeństwo z jakimi wyzwaniem możemy się zmagać, aby sprawdzić swój stan zdrowia - zwraca uwagę Marta Rybarczyk-Marciniak, psycholog z Fundacji Niezdiagnozowani.

Prawie 54 proc. młodych ludzi cierpi na co najmniej jedną przewlekłą chorobę, a 22 proc. na co najmniej dwie, podają dane opracowane przez amerykańską agencję rządową Centers for Disease Control and Prevention z 2019 r. Młodzi słyszą, że powinni zakładać rodziny oraz studiować, a nie zajmować się zdrowiem.

Jak poprawić relację pacjent - służba zdrowia?

Schematyczne myślenie może przyczynić się do wielu negatywnych skutków i wysokich kosztów w postaci utraty zdrowia. Dane opublikowane na stronie amerykańskiej organizacji non-profit Society to Improve Diagnosis wskazują, że problem schematycznego myślenia w placówkach medycznych jest na tyle duży, że błędy diagnostyczne dotyczą 12 milionów Amerykanów rocznie.

Pacjenci boją się czy ich obawy zostaną potraktowane poważnie. Symptomy choroby, które są widoczne gołym okiem są łatwiejsze do zakomunikowania, dlatego istotne jest, aby lekarz był otwarty również na to czego nie da się zobaczyć. Warto pamiętać, że pacjenci nie zmagają się tylko z chorobami, ale też z codziennym życiem. To także wpływa na ich zdrowie i wywołuje napięcie. W Fundacji Niezdiagnozowani staramy się pomagać tym, którzy mają problem z uzyskaniem diagnozy i relacją z medykami. Najważniejsze jest to, że wspieramy ich w procesie zdrowienia - dodaje Pamela Koziół Prezes Fundacji Niezdiagnozowani.

Zdrowie to priorytet

Niezdiagnozowana, nieuświadomiona choroba może sprawić, że trudno wstać z łóżka, a świat może wydawać się nierzeczywisty. Brakuje wtedy sił na najprostsze czynności. Zdrowie dyktuje

nam jak wygląda nasza codzienność. To od niego zależy czy damy radę iść do pracy, szkoły czy zająć się rodziną. Dlatego tak ważne jest regularne badanie stanu zdrowia, bez lęku o wykluczenie.

Fundacja Niezdiagnozowani edukując, wspiera pacjentów - dodaje im odwagi, a służbie medycznej pomaga w zrozumieniu drugiej strony oraz we wzajemnej komunikacji. Organizacja opublikowała właśnie broszurę edukacyjną „Silniejsi od granic ciała. Równość pokoleń w diagnostyce”. Jest ona częścią kampanii społecznej poświęconej walce z ageizmem na etapie diagnostyki oraz leczenia wśród młodych dorosłych i seniorów, a także promocji prawa do godnego życia w chorobie niezależnie od wieku.

COŚ JESZCZE O SKUTKACH PANDEMII

Autor: M Gruszka, źródło: „Sześciopunktg”

Wpływ pandemii na sferę emocjonalną

Sfera emocjonalna, to odczucia psychiczne, towarzyszące nam w zależności od tego, co obserwujemy, w czym bierzemy udział i co przeżywamy. Odczucia te nazywamy emocjami i dzielimy na trzy główne kategorie: pozytywne, neutralne i negatywne.

Emocje pozytywne, to odczucia o charakterze przyjemnym, takie jak: radość, ekscytacja, zachwyt i podniecenie.

Emocjami neutralnymi są: spokój, poczucie równowagi wewnętrznej, rozluźnienie, relaks i poczucie harmonii z otoczeniem.

Emocje negatywne, to odczucia o charakterze nieprzyjemnym, takie jak: irytacja, gniew, złość, smutek, przygnębienie, żal, strach, lęk i obawa.

Wszystkie trzy kategorie emocji są potrzebne, a ich funkcja polega na sygnalizowaniu, że dzieje się coś ważnego dla naszej psychiki. Emocje pozytywne i neutralne informują o tym, że jakieś ważne dla nas potrzeby są właśnie zaspokajane. Emocje negatywne informują o tym, że jest odwrotnie i musimy zadbać o siebie.

Sytuacją, w której liczne nasze potrzeby przestały być zaspokajane w dotychczasowym i wystarczającym stopniu, była i wciąż jest pandemia COVID-19. Najważniejszą potrzebą, na zaspokojenie której miała i wciąż ma ona wpływ, jest potrzeba bezpieczeństwa. Brak zaspokojenia tej potrzeby w stopniu wystarczającym do normalnego funkcjonowania w naturalny sposób wywołuje emocje negatywne, przede wszystkim strach, obawy i lęk. Jak pokazują wyniki badań przeprowadzonych przez zespół psychologów Uniwersytetu SWPS, zwłaszcza na początku pandemii, w wysokim stopniu obawialiśmy się utraty zdrowia i życia własnego i bliskich nam osób, kryzysu finansowego i załamania rynku, utraty kontroli nad pandemią z powodu nieprzestrzegania przez innych zalecanych środków ostrożności, przepełnionych szpitali i załamania się służby zdrowia oraz braku w sklepach towarów niezbędnych do życia. W późniejszych okresach pandemii pojawiły się obawy związane z przewidywanym problemem z dostępem do lekarzy pacjentów z innymi schorzeniami niż COVID-19, a także z przewidywaniem zaniedbania przez epidemię ważnych dziedzin życia, takich jak gospodarka, dbanie o najuboższych czy edukacja. Ogólnie stwierdzono obniżenie poziomu obaw i lęku w późniejszych okresach pandemii, co uczeni tłumaczą oswojeniem się społeczeństwa z

wywołującą stres i przedłużającą się sytuacją. Badania pokazały również, że emocje, takie jak strach, lęk i obawa związane z pandemią, silniej odczuwane były przez kobiety, a także przez osoby starsze.

Kolejną potrzebą, której zaspokojenie w pandemii u większości z nas uległo znacznemu zmniejszeniu, była potrzeba wpływu na rzeczywistość. Wpływ ten był najbardziej ograniczony w okresach lockdownów, gdy zawieszona została nauka w szkole i praca zawodowa, gdy niemożliwe było spotykanie się z ludźmi, gdy zabrakło możliwości urozmaicenia codzienności dotychczasowymi zewnętrznymi umilaczami, a psychofizyczna przestrzeń życiowa skurczyła się do powierzchni zajmowanego przez nas i pozostałych członków rodziny domu lub mieszkania. Zamknięci w domach i prawie pozbawieni dotychczasowych możliwości bycia i robienia różnych rzeczy w różnych miejscach, doświadczaliśmy kumulacji silnych emocji negatywnych, takich jak złość, bezsilność, przygnębienie i frustracja. Wymienionych tu emocji doświadczamy nie tylko w pandemii. Są elementem naszej codzienności; jest ich więcej i są silniejsze w trudnych okolicznościach i sytuacjach życiowych. Pandemia okazała się okolicznością, w której przez długie miesiące emocji tych nie można było łagodzić i rozładowywać przy pomocy różnorodnych aktywności realizowanych poza domem. Inaczej mówiąc, z napięciem, złością, frustracją, bezsilnością i przygnębieniem wynikającymi z izolacji i braku dotychczasowych aktywności, trzeba było poradzić sobie w tym samym miejscu, w którym się pojawiały, czyli w pełnym ludzi, nowych obowiązków i zajęć domu lub mieszkaniu. Jak pokazuje raport opracowany przez zespół polskich psychologów pod kierownictwem dr hab. Małgorzaty Gambin i dr. Marcina Sękowskiego, z opisaną wyżej sytuacją najgorzej radziły sobie osoby młode w wieku od 18 do 24 lat. U osób tych, w trakcie pandemii pojawiły się objawy depresyjne i lękowe nie wiążące się jednak z zagrożeniem życia własnego lub osób bliskich, lecz wynikające z ograniczeń wolności, nudy, trudnych relacji w rodzinie, braku prywatności, poczucia osamotnienia i zmęczenia zaistniałą sytuacją. Z tego samego raportu dowiadujemy się, że emocjonalne skutki pandemii w mniejszym stopniu dotknęły osoby żyjące w małżeństwach, niż nie mieszkające z partnerem osoby będące w związkach nieformalnych lub single. Objawy depresyjne i lękowe były rzadziej obserwowane u osób z wyższym wykształceniem niż u osób z wykształceniem niższym. Z trudnościami emocjonalnymi w trakcie pandemii radziliśmy sobie na różne sposoby, m.in. korzystając z wskazówek i rad psychologów, obejmujących tworzenie domowych rozkładów zajęć i planów dnia, przeznaczanie czasu na możliwe do zrealizowania w warunkach domowych aktywności łagodzące emocje i napięcie, rozmawianie o potrzebach i emocjach domowników, korzystanie z dostępnych rozrywek i przyjemności, a także komunikowanie się ze światem zewnętrznym i ludźmi za pomocą dostępnych technologii audio i video. Najtrudniejszym wyzwaniem emocjonalnym związanym z pandemią było i jest uporanie się z wywołanymi przez nią negatywnymi, nieodwracalnymi i trwałymi zmianami życiowymi, takimi jak utrata zdrowia spowodowana chorobą Covid-19, utrata pracy czy strata bliskiej osoby. Zmiany te są sytuacją kryzysową, w przetrwaniu której potrzebna jest czasem profesjonalna pomoc psychologiczna. W trakcie pandemii pomoc tego typu dostępna była głównie w formie zdalnej, z czego skorzystało bardzo wiele osób.

CIEKAWOSTKI

Moja babcia powiedziała:

Autor: RoosVangheluwe

'Nie pozwól, aby twoje patelnie świeciły jaśniej niż ty.
Nie traktuj sprzątanía domu tak poważnie.
Życie jest krótkie, baw się dobrze!

Odkurżaj, kiedy musisz,
ale znajdź też czas na namalowanie obrazu lub napisanie wiersza,
pójście na spacer lub odwiedziny przyjaciela.

Gotuj co chcesz, podlewaj swoje rośliny...
Poświęć czas wolny na wypicie piwa, popływanie, opalanie się na plaży.
Wspinaj się po górach, baw się z psami, słuchaj muzyki, czytaj książki,
spędzaj czas z przyjaciółmi
i ciesz się życiem.

Odkurżaj, jeśli musisz,
ale pamiętaj, że w tym czasie życie toczy się na zewnątrz.
Wiedz, że żaden dzień już nigdy nie wróci.

'Tocz walkę z kurzem jeśli musisz'
ale pamiętaj, że się starzejesz
i wiele rzeczy, które możesz zrobić teraz
nie jest tak łatwe do zrobienia na starość.

A kiedy odejdiesz, bo wszyscy odejdziemy pewnego dnia,
ty również staniesz się pyłem...

I nikt nie będzie pamiętał ile rachunków zapłaciłaś,
ani nawet twojego czystego domu, ale będą pamiętać twoją przyjaźń,
twoją zabawę i to czego ich nauczyłaś.

Polska koszulka z którą wyprostujesz swój kręgosłup!

Źródło: makeway.pl

Wojciech Wojtuszek stworzył pierwszą na świecie koszulkę, która wskutek szczególnej struktury szwów prostuje nasz kręgosłup! Jego projekt wygląda jak zwykły t-shirt, ale nim nie jest! Jak wpadł na pomysł, jakim dolegliwościom pomaga, z ilu elementów składa się jego wynalazek i gdzie powstaje? O tym w poniższym tekście.

Ból pleców jest prawdopodobnie najbardziej wszechobecny i związane z tym dolegliwości dotyczą wszystkich ludzi niezależnie od kultury i regionu. Szacuje się, że pojawia się on co najmniej raz w roku u ponad 50% badanych, a w czasopismach medycznych możemy znaleźć mnóstwo artykułów dotyczących diagnozy i porad, ale jednak większość z nich nie spełnia standardów niezbędnych do metaanalizy lub porównania. Problem został zidentyfikowany jako, być może, główna przyczyna niepełnosprawności i absencji w miejscu pracy na całym świecie i jest o tyle poważny, że przejście ostrego bólu pleców w przewlekły cechuje się silnymi czynnikami psychospołecznymi. W związku z tym staje się to istotnym problemem zdrowia publicznego, a mimo wszystko możemy spotkać się z ogólnym brakiem zainteresowania przez rządy, nie tylko naszego kraju, ale i na całym świecie, i wynika on z faktu, że jest postrzegany jako objaw syndromiczny o niezliczonych przyczynach, niż jako specyficzna jednostka chorobowa.

1. Również nasze nawyki przystosowują się do zmian jakich doświadczamy w związku z postępem technologicznym. Coraz więcej czasu poświęcamy na patrzeć się w monitor komputera, najczęściej w pozycji siedzącej i zazwyczaj jest to jedna, ta sama postawa. Długotrwałe siedzenie w pozycji zgarbionej, to nie tylko męka dla naszego kręgosłupa i odczuwanie bólu w okolicach łopatek i szyi, ale również ściskanie narządów wewnętrznych i niedotlenienie naszych komórek i mózgu, co powoduje, że nasza ochota na aktywność fizyczną mocno spada.
2. A przecież to ona odpowiada za dobre samopoczucie i prowadzi do wzmocnienia mięśni i mniejszego odczuwania bólu pleców. Bóle pleców, czy niższa sprawność organizmu to nie jedyne konsekwencje garbienia się. Warto tutaj jeszcze wspomnieć o aspekcie mentalnym. Osoby wyprostowane myślą inaczej niż zgarbione i używają innych słów. Są bardziej pewne siebie, myślą optymistyczniej, mają lepszy nastrój.
3. Z podobnym problemem borykał się również twórca projektu eplecy.pl, Wojciech Wojtuszek, któremu już od czasów dzieciństwa towarzyszyła zgarbiona postawa spowodowana siedzeniem przed komputerem i nocnym czytaniem w łóżku. Dopiero w czasach studenckich zaczął dostrzegać problem nie tylko u siebie, ale także wśród rodziny i znajomych, dlatego postanowił temu przeciwdziałać. Efektem było stworzenie koszulki korekcyjnej, która innowacyjna jest pod względem kroju i użytych materiałów. Jak zapewnia twórca, to pierwsze takie rozwiązanie, które jest uszyte m.in. z wysokiej jakości bawełny, przez co wygląda jak zwykły t-shirt, a przy tym daje świetne efekty. Całość składa się aż z 15 części połączonych w taki sposób, że motywuje ona do prostowania się i jednocześnie wzmacnia mięśnie. Dla porównania zwykły t-shirt składa

się zazwyczaj z 4-5 części. Całość produkowana jest w polskich szwalniach, w okolicach Bielska Białego.

Pierwsze prototypy powstały ponad 4 lata temu i zostały wielokrotnie przebadane przez różnych fizjoterapeutów m.in. Kamilę Tittor, Jana Hankusa i Dorotę Białkowską. Finalna wersja wynalazku, jest w sprzedaży od dwóch lat, jest zgłoszona do Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych (URPL), uzyskała certyfikat deklarację zgodności CE oraz dwa patenty o numerach 72693 i 72692.

Koszulka znakomicie spisyuje się pomagając wypracować nawyk dbania o postawę. Sama nie koryguje jej, a sprawia, że garbienie jest niekomfortowe dzięki czemu chcemy się wyprostować. Nie jest jednak dla wszystkich, przy skrzywieniu bocznym kręgosłupa, skoliozie, nie powinno się jej stosować, za to bardzo dobrze sprawuje się przy pogłębionej kifoze piersiowej czyli tzw. okrągłych plecach, odstających łopatkach oraz wklęsłej klatce piersiowej, tzw. kurzej lub szewskiej.

Twórcy koszulki mają w planach rozwój swojego projektu i skupiają się na stworzeniu wersji dla dzieci. Jednak tutaj czeka na nich spore wyzwanie, gdyż muszą dostosować koszulkę do ciała, które dość szybko rośnie. Na ten moment startup eplecy.pl operuje tylko na rynku polskim, jednak w planach jest rozszerzenie swojej działalności na cały świat. Za priorytet obrali sobie pomoc innym, dlatego zdecydowanie warto obserwować ich działania.

Rewolucyjna polska innowacja w sektorze telemedycznym:

Wysokiej jakości diagnoza w 40 minut, z każdego miejsca na Ziemi!

Źródło: makeway.pl, autor: Michał Wiktorowicz

HigoSense to rewolucyjne urządzenie, które może zmienić oblicze sektora medycyny rodzinnej! Jest w stanie dostarczyć wysokiej jakości dane medyczne, które pozwalają na postawienie diagnozy w mniej niż godzinę, w komfortowych i bezpiecznych warunkach, bez wychodzenia z domu! Ta przełomowa polska innowacja potrafi skrócić czas realizacji całego procesu uzyskania diagnozy i zaleceń ze średnio 2,5 godziny do zaledwie 40 minut! Przygotuj się na rewolucję – to może odmienić nasze życie!

Żyjemy w epoce cyfrowej i nie jest zaskoczeniem, że branża opieki zdrowotnej szybko dostosowuje się do najnowszych technologii. Każdego dnia coraz więcej innowacji medycznych ułatwia lekarzom diagnozowanie i leczenie pacjentów bez konieczności wizyty w gabinecie.

Jedną z najbardziej przełomowych usług telemedycznych, które pojawiły się na rynku, jest Higo - rewolucyjna usługa, która wprowadza nową definicję wizyt lekarskich. Dzięki niej lekarze nie muszą już widzieć pacjentów w gabinetach, ponieważ sami mogą zbierać dane medyczne na temat swojego stanu zdrowia. Stosuje się ją głównie w przypadku powszechnych infekcji górnych dróg oddechowych, co oznacza, że może z niego korzystać dosłownie każdy, ale jest to

coś więcej niż tylko urządzenie medyczne - to cały system. Początkowo pacjent musi wypełnić swoją historię medyczną w aplikacji. W kolejnym kroku dane medyczne zbierane przez urządzenie. Następnie zebrane dane przesłane są do Portalu Lekarza, gdzie specjalista ma do nich dostęp. Zespół badaczy włożył wiele trudu, aby upewnić się, że system jest prosty i intuicyjny w obsłudze, nawet dla osób bez wykształcenia medycznego.

Trzy lata temu pomysł założenia startupu HigoSense zrodził się z potrzeby lepszego podejścia do opieki medycznej dla rodzin z małymi dziećmi. Łukasz Krasnopolski, obecny CEO HigoSense, był wśród osób, które wpadły na pomysł, aby zbierać dane medyczne w domu i wysyłać je do lekarza, co pozwoliłoby rodzicom uniknąć czasochłonnych wizyt, długich dojazdów i ryzyka dodatkowych infekcji. Kiedy pomysł został przedstawiony największym sieciom medycznym w Polsce, wszyscy poparli ten pomysł, jednak nikt nie był świadomy, że rozwinie się on w projekt, który znamy dzisiaj.

Badania, które można pobrać za pomocą Higo są tymi samymi, które lekarz wykonuje w gabinecie lekarskim, czyli Higo potrafi zmierzyć temperaturę, wykonać świetnej jakości zdjęcie tylnej ściany gardła i kanału słuchowego, wykonać osłuch płuc, serca i brzucha, estymować tętno, wykonać zdjęcie zmian skórnych, np. alergii, skaz krwotocznych itp.

Największą innowacją projektu jest to, że po raz pierwszy lekarze mają niezawodny sposób stawiania diagnoz na podstawie rzetelnych danych medycznych zbieranych samodzielnie przez pacjenta i wprowadzeniu ich do Portalu Lekarza w Higo System. Do tej pory kontakt telemedyczny między pacjentem a lekarzem polegał jedynie na szybkiej rozmowie telefonicznej lub spotkaniu wideo, co nie wystarczało do dokładnego zdiagnozowania pacjenta. System eliminuje ten problem, dostarczając zdalnie kompleksowy zestaw informacji, w tym wywiad ogólny i medyczny, a także testy, które zwykle wykonuje się w gabinecie lekarskim. Lekarze nie muszą brać udziału w tym procesie, lecz po prostu otrzymują uzupełnione dane i stawiają diagnozę, co zajmuje tylko około czterech minut. Jest to znacznie szybsze niż zwykłe piętnaście minut w przypadku osobistej wizyty w gabinecie lekarskim, co jest jeszcze bardziej istotne w obecnej erze ograniczonej dostępności lekarzy.

Urządzenie posiada 5 wymiennych modułów (Fot. 1): termometr, stetoskop, otoskop, nasadkę do badania skóry i szpatułkę do badania gardła, które można z nim połączyć jednym ruchem nadgarstka. Między innymi posiada niezwykle czułą kamerę z innowacyjnie zaprojektowanym układem optycznym. Dzięki tej konstrukcji, gwarantuje doskonały obraz, niezależnie od tego, kto i jak wykonuje badanie. Jest ona tak skonfigurowana, aby dokładnie i w odpowiednim czasie rejestrować dane, dzięki czemu lekarz ma wiarygodne informacje, na których może oprzeć swoją diagnozę. Aparatura posiada również moduł pomiaru temperatury, który jest czymś więcej niż zwykłym termometrem, gdyż wykorzystuje do pomiaru metodę tętnicy skroniowej, którą uznaje się za najbardziej precyzyjny sposób pomiaru. Całość zasilana przez baterię, której pojedyncze ładowanie do 25 pełnych testów.



Fot. 1 Urządzenie Higo wraz z wymiennymi nakładkami do zbierania poszczególnych danych medycznych.

System działa w modelu biznesowym B2B, co oznacza, że nie jest dostępny do nabycia bezpośrednio od firmy. Mimo to stał się częścią projektu Ministerstwa Zdrowia, rozpoczynającego się w grudniu 2020 roku, w ramach którego 600 urządzeń Higo Family zostało dostarczonych do jednostek PCP i AOS posiadających kontrakt z NFZ. Program ten jest przeznaczony specjalnie dla dzieci z obniżoną odpornością do 18 roku życia i będzie trwał 6 miesięcy. Oprócz tego znajduje się również w największych prywatnych sieciach opieki zdrowotnej w Polsce, a wkrótce ma zostać włączony do ofert abonamentowych niektórych sieci. Firma jest także obecna na wielu rynkach w Unii Europejskiej oraz w Republice Południowej Afryki, a zainteresowanie ze strony innych krajów wciąż rośnie.

Celem HigoSense jest usprawnienie i uproszczenie procesu pozyskiwania danych medycznych oraz wsparcie procesu diagnozowania. Aby to osiągnąć, wykorzystują obecnie AI do zbierania i organizowania dużej ilości danych medycznych. Mają one pomóc lekarzom w szybkim i dokładnym stawianiu diagnoz. Obecnie wraz ze swoim zespołem medycznym badają sposoby wykorzystania danych medycznych pacjenta w celu dostarczenia możliwych diagnoz. Co więcej, szukają sposobów na zapewnienie pomocy w selekcji pacjentów w różnych miejscach opieki medycznej. Mają wiele innych pomysłów, którymi planują podzielić się w przyszłości.

Wystawa prac artystów malujących ustami i nogami

Autor: Agnieszka Sprycha, fot. Agnieszka Sprycha, źródło: niepełnosprawni.pl

Obrazy polskich twórców malujących ustami i stopami, współpracujących z Wydawnictwem AMUN z Raciborza, można od 29 listopada br. do 31 stycznia 2023 r. podziwiać w Warszawie, w gościnnej Tyflogalerii w siedzibie Polskiego Związku Niewidomych, przy ul. Konwiktorskiej 9.

Spotkanie z artystami i różnymi technikami malarskimi

Wernisaż wystawy był doskonałą okazją do spotkania ze Stanisławem Kmiecikiem, Martyną Grucą, Mariuszem Mączką, Bartoszem Ostałowskim, Walerym Siejtbatałowem i Grzegorzem Gawryszewskim, którzy zaprezentowali podczas wernisażu i kolejnego dnia (30 listopada) nie tylko swoje dzieła, ale także na żywo techniki malowania pędzlem, kredką i ołówkiem - trzymanymi w ustach lub palcach stopy.



Sztuka, rozmowy, kontakt z człowiekiem

Każda wystawa to okazja do obcowania ze sztuką, rozmów, autografów i dedykacji na reprodukcjach, pamiątkowych zdjęć, ale też kupna dzieł poprzez indywidualne kontakty. Wybór jest ogromny: przez pejzaże, widoki miast, motywy kwiatowe i zwierzęce po martwą naturę i motywy baśniowe. Warto skorzystać i zrobić sobie lub komuś wartościowy i oryginalny prezent.



Informacja o artystach i kontakty do nich na stronie www.amun.com.pl

Kora – wspomnienie

Autor: Radosław Nowicki, źródło: „Sześciopunkt”

W listopadzie zawsze nadchodzi czas na zadumę, refleksję o przemijaniu, na wspomnienia o osobach, których już z nami nie ma. Mimo że odeszły z tego świata, to często pozostawiły coś po sobie. W niniejszym tekście chciałbym przypomnieć Korę, która była jedną z największych gwiazd muzyki rockowej w Polsce i pozostawiła po sobie wiele nieśmiertelnych piosenek. Pewnie jej utwory nie trafiały do wszystkich, ale bez wątpienia była postacią nieszablonową, nietuzinkową, inną niż wszyscy. Nie była zwykłą dziewczyną z sąsiedztwa, ale mającą swój styl i sznyt kobietą. Drugiej takiej nie będzie...

Trudne dzieciństwo

Kora, a właściwie Olga Aleksandra Ostrowska urodziła się 8 czerwca 1951 roku w Krakowie. Była piątym dzieckiem Emilii Siarkiewicz oraz Marcina Ostrowskiego. Jej matka była nauczycielką, zaś ojciec pracował przed wojną jako komendant policji w Buczacz. Przeżył wejście wojsk radzieckich, ale po wojnie nie potrafił odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Rodzina zamieszkała w jednym pokoju z kuchnią w krakowskiej suterenie, a na co dzień towarzyszyła jej nędza. Sytuacja jeszcze bardziej skomplikowała się, kiedy matka zachorowała na gruźlicę. Wówczas czteroletnia Olga i jej jedenastoletnia siostra Anna trafiły do prowadzonego przez siostry zakonne domu dziecka w Jordanowie. Tam spędziły pięć koszmarnych lat. Po powrocie do domu ojciec zmarł na zawał serca, a wszystkim musiała zająć się matka. Lepiej radziła ona sobie z wychowaniem córek niż synów, ale Oldze brakowało własnego miejsca w domu, dlatego z niego uciekała. Miała więc trudne i skomplikowane dzieciństwo, jednak potrafiła poradzić sobie z niesprzyjającym losem.

– Przeszłam w życiu przez takie sytuacje, w których ludzie się degenerują. A ja przebrnęłam przez to otaczające mnie bagno w zasadzie nietknięta. W sensie psychicznym i fizycznym – napisała w autobiografii „Podwójna linia życia”.

W dzieciństwie i młodości miała za sobą dwie próby samobójcze. Najpierw zażyła wszystkie tabletki znalezione w domu i popiła je śniegiem z podwórka, a później podcinała sobie żyły.

– Nie chcę umierać od momentu, kiedy prawie umarłam. Na całe życie można się ze śmierci wyleczyć – mówiła w jednym z wywiadów Kora, która została jedną z pierwszych hippisek w Polsce.

Była zbuntowaną nastolatką, która sięgała po narkotyki. Jej pierwszym partnerem był Ryszard Terlecki, obecny wicemarszałek Prawa i Sprawiedliwości, ale ich związek nie przetrwał zbyt długo.

Związała się silnie z krakowskim środowiskiem artystycznym. Przyjaźniła się między innymi z Piotrem Skrzyneckim, Jerzym Beresiem, Krystyną Zachwatowicz czy Wiesławem Dymnym. W Piwnicy pod Baranami poznała Marka Jackowskiego, muzyka VoxGentis, a następnie zespołu Anawa. Ślub wzięła z nim w grudniu 1971 roku.

– Nagle poczułam się bardzo zmęczona i miałam wrażenie jakbym dobiła do jakiejś przystani. Marek był tą przystanią – wspominała Kora, która rok później urodziła Mateusza. Jej drugi syn, Szymon przyszedł na świat w 1976 roku, ale jego ojcem był już Kamil Sipowicz, o czym nie wiedział jej ówczesny mąż. Z Markiem Jackowskim rozstała się w 1984 roku, choć nadal współpracowała z nim na niwie muzycznej i zawodowej. Pięć lat później zamieszkała w

Warszawie z Kamilem Sipowiczem, a ślub wzięli w grudniu 2013 roku. Byli razem do końca życia Kory.

Idolka dla pokoleń

Jej przygoda ze sceną zaczęła się jeszcze za czasów zespołu Osjan, którego założycielem był Marek Jackowski, ale wokalną karierę zaczęła w jego kolejnym zespole, czyli Maanam. Pierwszy wielki sukces odniosła w 1980 roku, kiedy to już jako krótko ostrzyżona kobieta zaśpiewała „Boskie Buenos”. Z dnia na dzień stała się wielką gwiazdą. W latach 80. zespół święcił sukcesy w Polsce i w Europie, a w 1983 roku nagrał jeden ze swoich największych hitów, czyli „Kocham cię kochanie moje”. Koncertował do 1986 roku, a później wznowił swoją działalność dopiero w latach 90. Kora nadal pisała teksty piosenek, a hitami stały się np. „Wyjątkowo zimny maj”, „Anioł”, „Po to jesteś na świecie” czy „Po prostu bądź”. 31 grudnia 2008 roku, czyli po 32 latach istnienia Maanam zakończył swoją działalność.

Po jego rozpadzie Kora nie zrezygnowała z muzycznej kariery. Na jej koncertach prezentowane wciąż były przeboje Maanamu, ale również zaczęły pojawiać się jej premierowe utwory. W 2011 roku wydała płytę „Ping pong”, która była pierwszym solowym albumem w jej karierze. Na festiwalu Top Trendy w Sopocie odebrała nagrodę Bursztynowego Słowika. Została odznaczona także Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski jako zasłużony twórca kultury oraz srebrnym medalem Zasłużony Kulturze Gloria Artis. Została także jedną z bohaterek filmu „Droga do mistrzostwa”, w którym opowiadała, jak wyglądała jej droga do sukcesu. Przez pięć lat była również jurorem w programie Must Be the Music. Pisała teksty na kolejną płytę, ale choroba zniszczyła jej plany.

Spóźniona diagnoza

Jej życie legło w gruzach, kiedy usłyszała – rak jajnika i to w czwartym stadium. Diagnoza była znacząco spóźniona, tym bardziej że piosenkarka już dużo wcześniej miała kłopoty zdrowotne. – Miałam okropne bóle. Zginało mnie do ziemi. Łykałam mnóstwo środków przeciwbólowych. Pewnie to już był rak, ale nikt pod tym kątem mnie nie zbadał. Nawet jak przeszłam operację, nikt nie szukał komórek rakowych. To było już po 1989 roku, ale nadal obywatel był głównie wart, a jak chory, to jeszcze mniej – opowiadała w „Gazecie Wyborczej” piosenkarka.

Walcząc z chorobą, przeszła trzy operacje i dwa cykle chemii. Dodatkowo toczyła bój z Ministerstwem Zdrowia o wpisanie na listę leków refundowanych Olaparibu, który przedłuża życie kobietom z rakiem jajnika, ale miesięczna kuracja nim wówczas kosztowała 24 tysiące złotych. Ostatecznie trafił on na listę refundacyjną, ale dla Kory było już za późno. Ostatnie lata swojego życia spędziła w Bliżowie, w swoim azylu na Róztoczu. Na końcowej drodze życia towarzyszyła jej rodzina i przyjaciele. Zmarła 28 lipca 2018 roku.

Mimo że na scenie Kora była wulkanem energii, to w życiu prywatnym ceniła spokój. Skrywała w sobie wiele sprzeczności.

– Wielu ludzi widziało w niej głównie nieprzejeđnaną wojowniczkę, a mnie, będąc przez czas jakiś nieco bliżej, udało się dostrzec fascynujące, pozornie wykluczające się sprzeczności. Niezwykłą siłę charakteru połączoną z kruchością. Brak pokory wraz z niekłamaną estymą względem cenionych ludzi. Przekonanie o swojej wyjątkowości wraz z niepewnością co do swoich realnych umiejętności. Oschłość z piękną empatią – napisał po jej śmierci Adam Sztaba, który brał udział z nią w programie Must Be the Music.

W jednym z ostatnich wywiadów stwierdziła, że: “W życiu najważniejsze jest życie. Jak się je kocha, zaczyna się je doceniać”. Mimo że jej już nie ma wśród nas, to pozostały po niej piosenki z wieloma przesłaniami, które mogą towarzyszyć nam przez kolejne dziesiątki lat.

BOŻE NARODZENIE – CIEKAWOSTKI I NIE TYLKO



30 zaskakujących ciekawostek o Bożym Narodzeniu

Chociaż Święta Bożego Narodzenia to tylko tradycja, jest wiele bardzo interesujących, a czasem nawet dziwnych rzeczy na tym święcie związanych z Bożym Narodzeniem.

Wiele zwyczajów i ozdób, których używamy, aby uczynić to święto wyjątkowym, powstało w ciekawy sposób, a ich pochodzenie może być zadziwiające. Prezentujemy najlepsze ciekawostki i fakty o Świętach Bożego narodzenia.

1. Starożytne rzymskie święto Saturnalia było najbardziej oczekiwanym tygodniem w kalendarzu rzymskim, obchodzonym co roku w grudniu podczas przesilenia zimowego. Składając hołd Saturnowi, bogu czasu i rolnictwa, Rzymianie brali tydzień wolny od pracy, dekorowali swoje domy sosnowymi wieńcami, zapalali świąteczne świece, chodzili na przyjęcia i biesiady, wymieniali się prezentami i ofiarami. Kiedy Imperium Rzymskie przyjęło chrześcijaństwo, wiele z tych tradycji zostało przeniesionych na obchody Bożego Narodzenia.
2. „JingleBells” zostało napisane na Święto Dziękczynienia, nie na Boże Narodzenie. Piosenka została napisana w 1857 roku przez Jamesa Lorda Pierponta i wydana pod tytułem „One Horse Open Sleigh”.
3. Wizerunek Świętego Mikołaja lecącego saniami powstał w 1819 r. i został stworzony przez Waszyngtona Irvinga, tego samego autora, który wymyślił Bezgłowego Jeźdźcę.
4. Dom towarowy Montgomery Ward stworzył Rudolfa Renifera jako sztuczkę marketingową zachęcającą dzieci do kupowania ich świątecznych kolorowanek. Oryginalny Rudolph nie miał czerwonego nosa. W tamtych czasach czerwony nos był postrzegany jako objaw alkoholizmu, a

Montgomery Ward nie chciał, by wyglądał jak pijak. Żeby dokończyć oryginalny obrazek, prawie nazywał się Reginald lub Rollo.

5. Boże Narodzenie ma różne znaczenia na całym świecie. Wigilia w Japonii to dobry dzień na smażonego kurczaka i kruchego ciasta truskawkowego.

6. Mikołaj nie zawsze był ubrany na czerwono. Przed latami 30-stymi istniało wiele różnych odmian Mikołaja, w różnych kolorach. Niektórzy twierdzą, że współczesny wizerunek Mikołaja został stworzony przez Coca-Colę, ale nie jest to ścisła prawda. Oryginalny czerwony Mikołaj stał się popularny w USA i Kanadzie w XIX wieku dzięki wpływom karykaturzystów.

7. Purytanie zakazali śpiewania kolęd.

8. 1066 roku Król Anglii Wilhelm I został koronowany w dniu Bożego Narodzenia.

9. W 1914 r. podczas I wojny światowej w okopach pomiędzy Brytyjczykami i Niemcami doszło do słynnego rozejmu bożonarodzeniowego. Wymieniali się oni prezentami przez neutralną ziemię niczyją, czy razem grali w piłkę nożną.

10. Boże Narodzenie jest skrótem od „Christ’s Mass”, który pochodzi od średniowiecznego angielskiego Cristemasse, co z kolei pochodzi od staroangielskiego Cristesmæsse.

11. 1640 roku Szkocja zniósła obchodzenie Bożego Narodzenia, aż do 1958 r., kiedy to stało się ono prawnym świętem.

12. Amerykańska oficjalna narodowa choinka świąteczna znajduje się w parku narodowym King’sCanyon w Kalifornii. Choinka, ma ponad 90 metrów wysokości.

13. W 2010 roku, w okresie świąt Bożego Narodzenia, rząd kolumbijski udekorował dżunglę światłami. Drzewa zapaliły się.

14. Uważa się, że Franklin Pierce (1853-1857) był pierwszym prezydentem, który umieścił choinkę w Białym Domu.

15. Jemioła pochodzi od anglosaskiego słowa misteltan, które oznacza „mała gałązka gnoju”, ponieważ roślina rozprzestrzenia się przez ptasie odchody.

16. Dzień po Bożym Narodzeniu, 26 grudnia, jest znany jako Dzień Boku. Jest to również święty dzień św. Szczepana.

17. Chcesz poznać użyteczny sposób na recykling choinki? Niektóre ogrody zoologiczne zbierają choinki i używają ich jako pożywienia dla zwierząt.

18. W 1962 roku Stany Zjednoczone wydały pierwszy świąteczny znaczek pocztowy.

19. Dwa tygodnie przed świętami Bożego Narodzenia to jeden z dwóch najbardziej popularnych momentów na zerwanie związku. Według danych analizowanych z postów i statusów na Facebooku, pary mają większe szanse na zakończenie związku na dwa tygodnie przed świętami Bożego Narodzenia i dwa tygodnie po walentynkach. Święta Bożego Narodzenia są jednak najmniej popularnym dniem rozstań.

20. Amerykańscy naukowcy obliczyli, że Mikołaj musiałby odwiedzić 822 domy na sekundę, aby dostarczyć wszystkie prezenty w Wigilię.

21. Do Holandii Sinterklaas (holenderska wersja Mikołaja) przybywa z Hiszpanii, a nie z bieguna północnego.

22. „Cicha noc” została po raz pierwszy zaśpiewana w ramach nabożeństwa kościelnego w Austrii. Użyto gitary, ponieważ organy kościelne były tak bardzo zardzewiałe, że nie można było na nich grać.

23. Pierwsze komercyjne kartki bożonarodzeniowe zostały zamówione przez urzędnika Sir Henry’ego Cole’a w Londynie w 1843 roku. Z rodziną pijącą wino, jedna z nich została sprzedana za 8469 funtów w 2014 roku.

24. Podczas wizyty w Finlandii Mikołaj zostawia za sobą sanie i jeździ na kozie o imieniu Ukko. Ukko jest ze słomy, ale jest wystarczająco silny, aby wozić Świętego Mikołaja.

25. W Syrii prezenty bożonarodzeniowe rozdawane są z pomocą jednego z wielbłądów mędrców.

26. W Armenii tradycyjny wigilijny posiłek składa się ze smażonej ryby, sałaty i szpinaku. Wielu Ormian pości na tydzień przed Wigilią, dlatego też, aby nie przeciążać żołądka, menu świątecznej kolacji jest dość lekkie.

27. 13% rodzin w Wielkiej Brytanii zawsze uczęszcza do kościoła w dniu Bożego Narodzenia. 27% rodzin siada, aby obejrzeć Mowę Królowej.

28. Przy rozdawaniu prezentów w Holandii św. Mikołajowi towarzyszy jego sługa, Czarny, który jest odpowiedzialny za faktyczne zrzucanie prezentów w kominach swoich odbiorców. Karze również złe dzieci, wkładając je do torby i wywożąc do Hiszpanii.

29. Słowo „kolęda” w rzeczywistości oznacza taniec lub pieśń uwielbienia i radości, i były one śpiewane przez wszystkie cztery pory roku, ale tradycja śpiewania ich tylko na Boże Narodzenie jest jedyną, która przetrwała.

30. 1 na 3 mężczyzn czeka z zakupami pod choinkę aż do Wigilii.

8 rzeczy, których nie wiesz o Bożym Narodzeniu

O Bożym Narodzeniu i dawnych zwyczajach opowiedział nam Bartek Robotycki z Muzeum Etnograficznego w Warszawie.

1. Boże Narodzenie i spotkanie z duchami

Boże Narodzenie to czas, kiedy otwierały się granice między światami. Mieszkańcy innych wymiarów mogli spokojnie pałętać się po naszym. Zarówno ci przychylnie (np. drodzy zmarli), jak i wrogo nastawieni (demony, diabły). Trzeba było uważać, żeby im nie uchybić.

Słowianie wierzyli też, że 25 grudnia rodzi się słońce. Trzeba więc zostawić je w spokoju, nie przeszkadzać, bo jak coś pójdzie nie tak... aż strach pomyśleć. Dlatego wszystkich obowiązywał ścisły rytuał.

Dziś powtarzamy te czynności z przyzwyczajenia albo dla przyjemności – nie ma już tamtego świata, tamtej wiary. Zniknęły kary i sankcje przewidziane za odstępstwo od „scenariusza”. Wyparowały także nagrody.

2. Zwyczaje Bożego Narodzenia – wolne w Wigilię

Mieszkańcy innych światów zaczęli przenikać do naszego już w Wigilię. Wszyscy uważali, żeby ich w żaden sposób nie obrazić ani nie uszkodzić. To, że byli niewidzialni, utrudniało sprawę. Największe zagrożenie stanowiły ostre przedmioty – siekiery, noże, igły, nawet grzebień. Dekoracje bożonarodzeniowe ze słomy.

Dlatego wprowadzono na ten dzień bezwzględny zakaz pracy od zachodu słońca. Za jego złamanie groziły najbardziej dotkliwe kary. Na przykład śmiałek rąbiący drewno w wigilijną noc musiał liczyć się z tym, że umrze w nadchodzącym roku.

A to dopiero początek – jego dusza nie trafi do czyśćca czy nawet do piekła, ale na Księżyc! Gorzej już nie można.

Księżyc to ostateczne miejsce zesłania, tam nawet Diabeł nie zagląda (dlatego schronił się na nim Twardowski). Duszę zesłaną na ten zimny glob czeka wieczna samotność i zapomnienie. Nie ruszy się stamtąd nawet w dniu Sądu Ostatecznego.

Oprócz rąbania także przedzenie, cięcie i krojenie były obłożone najcięższymi karami. Dlatego cała świąteczna uczta musiała być przygotowana na zapas – do wigilijnego zachodu słońca. Prace bez użycia ostrych narzędzi traktowano jako lżejsze, ale wciąż niebezpieczne przewinienia. Na przykład motanie nici kończyło się przyciągnięciem watahy wygłodniałych wilków do wsi, a plectenie (bicza, krajki, kosza etc.) skutkowało narodzinami „pokręconego” cielęcia albo, co gorsza, dziecka gospodarzy.

Nawet wykonywanie gwałtownych ruchów mogło spowodować nieszczęście (a co, jak niechcący uderzy się duszę przodka albo złośliwego demona?) – należało zachowywać się godnie, spokojnie, nie podnosić głosu i nie gestykulować.

Tadeusz Popiel, Pierwsza gwiazdka, 1913, Wikimedia (domena publiczna)

3. Boże Narodzenie w Polsce – czas cudów

„Portal” do zaświatów najszerzej otwierał się w dzień Bożego Narodzenia, choć już w wigilijną noc robiło się gorąco. Dlatego, znów w ramach daleko idącej ostrożności i prewencji, w tym

czasie obowiązywał zakaz wychodzenia poza gospodarstwo. Żeby przypadkiem niczego złego nie wypuścić i nie pozwolić niczemu dobremu uciec.

Istoty z innych światów lubiły co nieco sobie przywłaszczyć – gdy ktoś wyszedł za płot mimo zakazu, mogły pójść jego śladem i wynieść z obejścia dostatek, zdrowie, szczęście... Gdyby nie ten obowiązkowy lockdown, można byłoby wyjść na spacer i zobaczyć cuda!

W wigilijną noc „woda w źródłach, potokach i rzekach zamienia się na chwilę w wino (...) miód, niekiedy nawet w płynne złoto”. Drzewa i kwiaty budzą się z zimowego snu, wyglądają spod śniegu, by na chwilę rozkwitnąć, a potem znów chowają się i śpią aż do wiosny.

Kolędników należało przekupić podarkami.

4. Kolędnicy w Boże Narodzenie

Rankiem 26 grudnia można było wyjść poza gospodarstwo albo wypuścić kogoś za próg. Pierwszy gość musiał być mężczyzną. Najlepiej młodym i zdrowym – taki przynosił szczęście. Nie daj Boże, żeby w progu jako pierwsza pojawiła się kobieta!

Wyjątkowymi gośćmi byli kolędnicy – wysłannicy „innego świata”. Stąd brało się wśród nich tyle magicznych postaci: śmierć, baba, koza, koń maskara, dziady, tur... Dzięki nim można było udobruchać „tamten świat”. Troszkę go przekupić podarkami, zapewnić sobie ochronę, a może nawet przychylność.

Kolędnikom wolno było więcej niż zwykłym śmiertelnikom. Dokazywali więc, ile wlezie. Diabeł mógł skakać po meblach i piecu; dziad – bić różańcem. Ganień panien czy podkradanie rzeczy ze spiżarni uchodziło im płazem. Gospodarze nie śmieli się gniewać.

5. Zwyczaje świąteczne – psikusy na szczęście

W święta nagminnie płacono sobie nawzajem figle „na szczęście”. I to jakie! Niejeden gospodarz budził się drugiego dnia świąt w ciemnościach, bo nocą... zamalowano mu wszystkie okna wapnem albo sadzą.

Szczególnie narażeni byli ojcowie panien na wydaniu. Musieli się liczyć z tym, że lokalni kawalerowie uprowadzą im wóz i... wciągną go na dach obory. Albo zatarasują wyciągniętymi ze stodoły bronami/pługami drogę do gospodarstwa. Innym rytualnym żartem była kradzież bramy albo furtki wejściowej i schowanie jej w obejściu.

Kutia to jedna z 12 tradycyjnych potraw wigilijnych wschodniej słowiańszczyzny.

6. Potrawy wigilijne – wróżenie z kutii

Świąteczna kolacja była najważniejszym posiłkiem w roku, uczestniczyli w niej domownicy i... dusze przodków. Duchom należało dogadzać, stąd w świątecznych potrawach tyle składników kojarzonych ze śmiercią i odrodzeniem.

Mak zacierał granice między światami, był przysmakiem zarówno żywych, jak i zmarłych. Tak samo grzyby. W Anglii i niektórych krajach skandynawskich długo utrzymywało się przekonanie, że są przeznaczone wyłącznie dla mieszkańców zaświatów, dlatego żywi omijali je szerokim łukiem.

Połączenie maku i miodu sprzyjało wróżbom. Żeby dowiedzieć się, co nas czeka w nadchodzącym roku, najlepiej było wsadzić łyżkę do kutii, zmieszać, a potem wyrzucić ją jak najwyżej. Przykleiła się do powąty – będzie urodzaj. Odpadła? No cóż...

7. Ciekawostki o Bożym Narodzeniu

W Gody (czyli od Wigilii do 6 stycznia) mieszkańcy wsi zamieniali się w złodziei. I to legalnie.

Rytualna kradzież była powszechnym zwyczajem

– gwarancją dobrobytu. Chodziło o to, żeby w czasie odwiedzin u krewnych czy znajomych wynieść coś z obejścia.

Ale nie jakiś drobiażdżek, tylko coś, czego brak od razu zostanie zauważony: koszule, korale, jakieś narzędzie gospodarskie. Tak zaklinano los – bo skoro czegoś nam w święta przybyło, to w nadchodzącym roku przybędzie nam jeszcze więcej. Ukradzione przedmioty należało zwrócić do końca Godów, i to uroczyście.

W tradycji ukraińskiej i góralskiej diduch lub okłót miał wróżyć urodzaj i chronić przed złymi mocami.

8. Dawne zwyczaje – z kosą pod stołem

Myślicie, że wystarczy pod obrus wsadzić trochę siana, żeby wszystko się dobrze ułożyło? Nasi przodkowie podchodzili do sprawy poważnie.

Zapomnijcie o sianku bożonarodzeniowym (snopek stał w rogu chałupy) – pod stół ładowano cały arsenał: pług, bronę, lemiesz, kosę... Ważne, żeby było twarde, żelazne i służyło do pracy rolniczej. W ten magiczny sposób zabezpieczano pole, chroniono je przed szkodnikami i klęskami naturalnymi. Ale to nie koniec.

Nogi stołu należało obwiązać sznurem lub łańcuchem, by „chleb się trzymał domu”, czyli żeby zatrzymać dobrobyt. Co do ryzyka zacięcia się podczas uczty wigilijnej o czającą się pod obrusem kosę, to było ono minimalne. Zwyczaj nakazywał siedzenie na swoim miejscu niemal bez ruchu i w milczeniu. Tylko gospodyni mogła wstać od stołu, żeby coś przynieść.

Boże Narodzenie u nas i na świecie

Opracowanie: szkolnastrona.pl

Pierwsza wzmianka o Bożym Narodzeniu pochodzi z 354 roku, a zamieszcza ją rzymski kalendarz. Różne były w przeszłości terminy obchodów świąt Bożego Narodzenia. Świętowano w styczniu, marcu, kwietniu, a nawet w maju. Ostatecznie wybrano datę 25 grudnia – dzień przesilenia zimowego. Chrześcijanie ze słońcem utożsamiali Chrystusa, nazywając go „Słońcem Sprawiedliwości”. Tajemnica Bożego Narodzenia polega na tym, że druga Osoba Boska stała się człowiekiem, aby w ciele ludzkim dokonać zbawienia rodzaju ludzkiego za grzechy. Jako Bóg jest wieczny, nieskończony, wszechobecny i wszechmocny, jako człowiek jest ograniczony czasem, przestrzenią i mocą.

Tradycja obchodów Świąt Bożego Narodzenia jest głęboko zakorzeniona nie tylko w narodzie polskim. Na całym świecie katolicy świętują narodzenie Jezusa, ale w każdym kraju panują nieco odmienne zwyczaje. Do rozpowszechniania zwyczaju budowania żłóbków i siopek najwięcej przyczynił się św. Franciszek z Asyżu i jego bracia. To on, chcąc przypomnieć narodziny Pana Jezusa, nakazał nanieść do groty siana i przyprowadzić wołu i osła. Zawołał braci i pobożnych

ludzi. Tam odczytał im Ewangelię o narodzeniu Zbawiciela i wygłosił kazanie o wcieleniu Słowa.

ZWYCZAJE BOŻONARODZENIOWE W RÓŻNYCH KRAJACH

W Hiszpanii odpowiednikiem opłatka jest chałwa. Przed Bożym Narodzeniem każda rodzina hiszpańska zaopatruje się w nową szopkę.

Wigilijna wieczerza rozpoczyna się po pasterce. Następnie wszyscy wychodzą na ulice oświetlone tysiącami barwnych żarówek, śpiewają kolędy, tańczą i bawią się do rana. Głównym daniem jest pieczona ryba oraz „ciasto Trzech Króli”, w który zapieka się drobne upominki.

Prezenty rozdawane są 6 stycznia w święto Trzech Króli, na pamiątkę darów, które Jezus otrzymał od mędrców ze Wschodu.

W Wielkiej Brytanii wigilijny posiłek zaczyna się w południe w ścisłym gronie rodzinnym. Obiad, bo trudno tu mówić o wieczerzy, składa się z pieczonego indyka i „płonącego puddingu”. Wieczorem w Wigilię angielskie dzieci wywieszają swoje pończochy za drzwi, by nazajutrz rano odnaleźć je wypełnione prezentami.

Tu narodził się zwyczaj pocałunków pod jemiołą wiszącą u sufitu. Taki pocałunek przynosi szczęście i spełnienie życzeń.

Londyn jest ojczyzną pierwszych kartek z życzeniami. W 1846 roku Jon Horsley z Anglii zaprojektował pierwszą kartkę świąteczną z napisem „Wesołych Świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku”.

W Szwecji Święta Bożego Narodzenia rozpoczynają się w pierwszą niedzielę adwentu.

Tradycyjna szwedzka uczta składa się z iutfisk, czyli rozmoczonej suszonej ryby o dość mdłym smaku. Potem podaje się galaretkę wieprzową, głowiznę i chleb, a na deser pierniczki. Nie stawia się wolnego nakrycia na stole, ale za to odwiedza się samotnych. Szwedzi nie śpiewają kolęd, lecz tańczą wokół choinki.

W Niemczech „Boże Narodzenie” obejmuje trzy dni: 24 grudnia - „Wigilię”, pierwszy dzień Świąt Bożego Narodzenia, narodziny Jezusa Chrystusa (25.12.) i drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia (26.12.). W Wigilię w chrześcijańskich rodzinach przed lub po uczestnictwie w Mszy Świętej zapala się świece na choince i wtedy rozpoczyna się „gwiazdka” tzw. „Bescherung”. Śpiewa się lub słucha się kolęd i członkowie rodziny obdarowują się wzajemnie prezentami. Dzieciom opowiada się legendę mówiącą, iż prezenty przyniósł Święty Mikołaj lub Dzieciątko Jezus. Wiele rodzin wynajmuje nawet Mikołaja, którego rolę odgrywają studenci przebrani w kostium. W pierwszym i drugim dniu Świąt Bożego Narodzenia wielu ludzi udaje się do kościoła na świąteczne msze. 25 i 26 grudnia są dniami świątecznymi wolnymi od pracy

Greckie Boże Narodzenie jest spokojnym, uroczystym okresem. Gorący okres rozpoczyna się 6 grudnia w dniu Świętego Mikołaja, kiedy to wszyscy wymieniają się podarunkami i trwa aż do 6

stycznia - święta Trzech Króli. Na dzień przed Bożym Narodzeniem i Nowym Rokiem dzieci śpiewają coś na wzór kolęd, chodząc od domu do domu. Te kolędy mają błogosławić domostwa. Często kolędy te są śpiewane przy akompaniamencie małych metalowych trójkącików i małych glinianych bębenków. Za śpiew dzieci często nagradzane są słodyczami i suszonymi owocami. Na prawie każdym stole można znaleźć "Christopsomo" ("Chleb Chrystusa"). Jest to okrągły bochenek ozdobiony na szczycie krzyżem, wokół którego ludzie stawiają symbole z ciasta przedstawiające wszystko to, co oznacza długotrwałość. Jeśli biesiadnicy pochodzą z wyspy i są rybakami na ich stole zobaczysz chleb z rybą. Choinki nie są powszechnie używane w Grecji, a prezenty są wręczane 1 stycznia.

Obecnie w większych miastach można zobaczyć ulice przystrojone w lampki i dekoracje. Powoli zostaje też przejmowana zachodnia tradycja wysłania kart z życzeniami świątecznymi do przyjaciół i rodziny.

We Francji świąteczną atmosferę wyczuwa się już na kilka tygodni przed Bożym Narodzeniem. Wszystkich opanowuje gorączka zakupów. Właściciele sklepów prześcigają się w pomysłach dekorowania wystaw. Ulice miast przystrojone są kolorowymi lampkami i gwiazdkami. Święta Bożego Narodzenia pełnią we Francji bardzo ważną rolę. Są to święta rodzinne. Francuzi wręczają sobie ręcznie robione kartki świąteczne oraz kupują prezenty. We Francji, w przeciwieństwie do Polski, nie ma Wigilii. Francuzi biorą udział we mszy, a 25 grudnia siadają do wspólnego obiadu. W ten dzień je się indyka nadziewanego kasztanami i pije dużo szampana. We Francji dzieci wierzą, że to mały Jezus przynosi im prezenty, które w wigilijną noc wkłada do buczków ustawionych przy kominku.

BOŻE NARODZENIE W CZECHACH I NA SŁOWACJI

Okres Bożego Narodzenia jest w Republice Czeskiej okresem szczególnym. Święta są tu czasem wzajemnych spotkań rodzinnych oraz dniem wolnym, w którym można się dobrze zabawić. Już kilka tygodni przed Bożym Narodzeniem, zarówno w Czechach, jak i na Słowacji, wystawy sklepowe przyciągają klientów specjalnymi promocjami i kolorowymi świecidełkami.

Prawdziwy okres świąteczny rozpoczyna się jednak dopiero 24 grudnia. Ludzie wierzący przez cały ten dzień zachowują post, następnie składają sobie życzenia i obdarowują się prezentami. W prawie każdym domu stoi choinka, wokół której gromadzą się domownicy zasiadający do wspólnej kolacji, gdy na niebie ukaże się pierwsza gwiazdka.

Na stole nie może na przykład zabraknąć „vánočky” – tradycyjnego białego ciasta przypominającego wyglądem i smakiem polską słodką chałkę z bakaliami. Pierwszą spożywaną potrawą są, podobnie jak w Polsce, opłatki. Następnie na stół wędruje zupa grzybowa oraz obowiązkowo ryba, a najlepszą oczywiście jest karp. Na Słowacji, a przede wszystkim w okolicach Bratysławy, w miejsce zupy grzybowej często podawany jest kapuśniak. Czesi i Słowacy przywiązują też ogromną wagę do suszonych owoców oraz jabłek, które służą nie tylko do jedzenia, ale także do świątecznych wróżb.

W okresie bożonarodzeniowym nasi południowi sąsiedzi śpiewają oczywiście również kolędy, a ludzie nawiedzają kościoły, które w Czechach w ciągu roku świecą pustkami.

We Włoszech Święta Bożego Narodzenia mają tysiącletnią tradycję. Włosi wysyłają wiele kartek z życzeniami do rodziny i przyjaciół.

8 grudnia ubiera się choinkę oraz budowane są żłobki w kościołach.

24 grudnia obchodzona jest Wigilia - uroczysta kolacja, podczas której jedzone są typowe włoskie ciasta – penettone i pandoro, a także nugat, migdały i orzechy laskowe.

Włosi biorą udział w Pasterce. W czasie Bożego Narodzenia rozdają prezenty.

Centralne ulice Rzymu zdobią wielkie choinki.

We współczesnej Rosji bardziej uroczyscie, niż Boże Narodzenie, świętowana jest noc z 31 grudnia na 1 stycznia. To czas prezentów, które w Rosji przynoszą Dziadek Mróz i jego wnuczka Śnieżynka. Boże Narodzenie jest obchodzone po świętach Nowego Roku, 7 stycznia. To święto bardzo radosne, wiele osób udaje się wtedy do cerkwi, wszyscy składają sobie życzenia.

Rozpoczyna je uroczysta, rodzinna kolacja, czyli Wigilia. Przygotowuje się postne danie z ziaren pszenicy, miodu i kaszy zmieszanymi z migdałowym lub makowym mlekiem. Do kaszy dodaje się orzechy lub mak. Takim daniem rozpoczyna się Wigilia. Na rosyjskim stole wigilijnym obowiązkowo powinno znaleźć się 12 dań – zgodnie z liczbą apostołów – m.in. bliny, ryba i mięsa w galarecie, pieczone i pierniki miodowe. Wieczere wigilijną poprzedza ścisły post, który przestrzegany jest, aż do pojawienia się pierwszej gwiazdki, symbolizującej gwiazdę Betlejemską.

Do tradycji Świąt Bożego Narodzenia należy m.in. zapalanie świec w oknach i ognisk na ulicach, które mają rozgrzać w zimową, mroźną noc narodzone Dzieciątko. Dzieci z papierowymi gwiazdami i lampionami w rękach pukają do tych domów, w których zapalono świece, aby złożyć życzenia domownikom, zaśpiewać kolędy, a nawet odegrać całe przedstawienia. Gospodarze zapraszają ich do domu, do swojego stołu lub nagradzają świątecznymi smakołykami.

Na Węgrzech w czasie świąt organizuje się wielkie bale dla dzieci. Najważniejszy z nich odbywa się w stolicy kraju, Budapeszcie, w budynku Parlamentu. Uczestniczą w nim znani aktorzy i artyści. Pod obrus leżący na stole wkłada się sianko. Wyciągnięcie najdłuższego żdźbła wróży długie życie. W czasie Wigilii i Świąt Bożego Narodzenia Węgrzy jedzą pieczonego indyka, zupę rybną oraz rosół z kury. Na stole nie może zabraknąć ciasta z makiem, bo mak zapewnia rodzinie miłość.

W Austrii po piątej po południu rozbrzmiewa w oknach mały dzwoneczek.

To znak, że rozpoczyna się świąteczna kolacja. Austria jest ojczyzną jednej z najpiękniejszych kolęd na świecie „Stille Nacht, heiligenacht” (Cicha noc, święta noc).

W Danii na Wigilię podaje się słodki ryż z cynamonem i pieczoną gęsą z jabłkami. Tradycyjnym daniem jest budyń z ryżem, w którym gospodyni ukrywa migdał. Kto go znajdzie, ten dostaje świnkę z marcepanu, która zapewnia szczęście przez cały rok.

W Meksyku już 15 grudnia wieszka się pod sufitem piniatę - gliniane naczynie wypełnione słodyczami. Pod nią gromadzą się dzieci. Jedno z nich rozbija piniatę kijem, co rozpoczyna wyścig w zbieraniu słodyczy. Głównym daniem wigilijnym jest wędzony dorsz z papryką i oliwą oraz

małymi grzankami. Podaje się również pieczonego indyka, owoce, słodycze.

Święta Bożego Narodzenia w Stanach Zjednoczonych – choć raczej właściwie należałoby użyć zwrotu święto - gdyż tradycyjna amerykańska rodzina nie obchodzi Wigilii, a 26 grudnia jest normalnym dniem pracy. Nie umniejsza to jednak roli, jaką Boże Narodzenie pełni w kulturze USA. Każda amerykańska rodzina pieczołowicie i z dużym wyprzedzeniem przygotowuje się na ich nadejście. Ulice i domy przystrajane są tysiącem migocących światełek i lampek. W ogródkach i witrynach sklepowych pojawiają się świąteczne dekoracje. Wszędzie rozbrzmiewa dźwięk kołęd, a w powietrzu unosi się zapach choinek. Jedną z ważniejszych tradycji związanych z Bożym Narodzeniem w Stanach Zjednoczonych jest dawanie prezentów – wzajemne obdarowywanie się.

W każdym domu pod choinką piętrzą się prezenty, a ich otwarcie następuje w świąteczny poranek przed śniadaniem. Kulminacyjnym punktem Bożego Narodzenia jest uroczysty obiad, na którym nie może zabraknąć bliższej i dalszej rodziny.

Na przestrzeni wieków zwyczaje ludowe i obrzędy religijne różnych wyznań, narodowości i kultur spletały się ze sobą i łączyły w przedziwne formy. Część z nich zanikała, inne wzbogacały się i rozrastały. Antyczne, pogańskie zwyczaje zespoliły się ze zwyczajami chrześcijańskimi, a każdy naród zabarwił je specyficznymi cechami swojej kultury i nadał im własną treść.

Niektóre zwyczaje zachowały się w Polsce do dzisiaj, choć nie zawsze w pierwotnej formie. Gospodarz rozpoczynał dzień wigilijny wyprawą do lasu po zielone gałęzie lub po drzewko. Las traktowany był jak tamten świat, a wyniesiona z niego ukradkiem choinka miała przynieść „złodziejowi” szczęście i powodzenie. Od wieków zielone gałęzie stanowiły symbol życia, płodności i radości.

Wcześniej wiejskie izby ozdabiane były podłóżnikami. Podłóżnik był robiony z gałęzi świerku, sosny lub jodły, przystrojony orzechami, jabłkami, kolorowymi wstążkami. Wieszano go pod sufitem, nad stołem wigilijnym, nad drzwiami czy futrynami okien. Miał przynieść ludziom dobrobyt, szczęście, urodzaj i zdrowie, chronić przed złem i urokami.

- Do tradycji wigilijnych należało dopilnowanie, aby do wieczerzy wigilijnej zasiadała parzysta liczba osób; nieparzysta wróżyć miała rychłą śmierć jednego z biesiadników.
- Wieczerza rozpoczynała się wspólną modlitwą i do końca miała charakter uroczysty i poważny. Nikomu – oprócz gospodyni – nie wolno było wstawać od stołu (wróżyło to nieszczęście lub śmierć) ani rozmawiać (aby w ciągu roku nie było kłótni).
- Liczba postnych potraw wigilijnych powinna być nieparzysta: dawniej u chłopów było 5 do 7 potraw, 9 u szlachty, 11 lub 13 u arystokracji. Taka liczba potraw miała zapewnić urodzaj w następnym roku.
- Uważano, że należy skosztować wszystkich potraw wigilijnych, wówczas w ciągu roku nie zazna się głodu.
- Stół był nakryty śnieżnobiałym obrusem, ponieważ biel w symbolice chrześcijańskiej wyraża radość i symbolizuje prawdę, czystość i doskonałość. Pod obrusem układano siano lub słomę – jako symbol narodzin Pana Jezusa w stajence.
- Wiele obrzędów i wierzeń wigilijnych związanych jest ze zdrowiem. Wierzono, że kto w Wigilię kichnie, ten będzie zdrowy przez cały rok. Wiele potraw gotowano z rzepy, z nadzieją, że uchroni

to przed bólem zębów. Jabłka jedzone podczas wigierzy miały zapobiegać bólowi gardła, a orzechy bólowi zębów.

- W Wigilię starano się nic nie pożyczać, uważano bowiem, że kto tego dnia coś z domu swojego wydaje, ten niczego się nie dorobi.
- Pamiętano, aby przy wigierzy mieć przy sobie pieniądze – wtedy będą przez cały rok. Myjąc się rano, wkładano do wody kilka srebrnych, a nawet złotych monet. Dotykano ich, aby być silnym jak kruszec, z którego monety zrobiono.
- Cały dzień spędzano w spokoju i wesoło, gdyż zapewniało to szczęście i pomyślność w przyszłym roku.
- Należało uważać, aby w poranek wigilijny pierwszy do domu wszedł mężczyzna, a nie kobieta. Przyjście mężczyzny wróżyło na cały rok zdrowie, natomiast kobieta przynosiła choroby.
- Do wigierzy wigilijnej zasiadano, gdy na niebie ukazywała się pierwsza gwiazda – na pamiątkę Gwiazdy betlejemskiej prowadzącej pasterzy do Betlejem.
- Prezenty wręczano wtedy, gdy na niebie zapłonęła pierwsza gwiazdka. Wigilijny zwyczaj obdarowywania się wywodzi się z rzymskich Saturnaliów. Potem wiązano go z podarkami składanemu małemu Jezusowi przez Trzech Króli.
- Prezenty gwiazdkowe były różne, choć dzieciom na ogół dawano zabawki. W domach zamożnych, oprócz cennych przedmiotów, młodym pannom i chłopcom kładziono na stole także pięknie napisane karteczki z dowcipnymi wierszami zawierającymi przeważnie aluzję do małżeństwa.
- Najpopularniejsze potrawy wigilijne w dawnych czasach to: zupa migdałowa, karp na szaro, szczupak z szafranem, groch z kapustą, kluski z makiem i miodem, tradycyjna kutia, przyrządzana z kaszy pszennej, miodu i maku oraz kompot z suszonych owoców.
- Wszystkim daniom wigilijnym przypisywano symboliczne znaczenie, np. chleb symbolizował dobrobyt i początek nowego życia, wypieki z maki zapewniały pomyślność w nadchodzącym roku, ryba przypominała o chrzcie, zmartwychwstaniu, odradzaniu życia oraz nieśmiertelności, groch – chronił przed chorobami, mak był symbolem płodności.

Boże Narodzenie wczoraj i dziś.

Tego nie wiedziałeś o świętach [CIEKAWOSTKI]

opr. Magda Smoleń

Które aspekty świętowania bożonarodzeniowego są zupełnie nowe, a które przetrwały kilkanaście wieków, aż do dziś? Z pewnością jest wiele rzeczy, których o tym wyjątkowym święcie jeszcze nie wiemy... fot. pixabay

Czy wiecie, że dawniej Boże Narodzenie było świętem ruchomym? A tradycja związana z pozostawianiem dodatkowego nakrycia na stole dla niespodziewanego gościa jeszcze w XIX wieku była formą ugoszczenia duszy zmarłych? Które aspekty świętowania bożonarodzeniowego są zupełnie nowe, a które przetrwały kilkanaście wieków, aż do dziś? Z pewnością jest wiele rzeczy, których o tym wyjątkowym święcie jeszcze nie wiecie.

Choć w znaczenie słowa „tradycja” wpisana jest niezmiennosc, to z roku na rok każda z nich ulega subtelny modyfikacjom, pod wpływem zmian zachodzących w nas samych i we

współczesnym świecie. **Niespodzianką mogłaby okazać się Wigilia sprzed zaledwie kilku dekad, jeśli mielibyśmy szansę w niej uczestniczyć.**

Pochłonięci corocznymi przygotowaniami do Bożego Narodzenia z pewnością nie znajdujemy wielu chwil na refleksję i bliższe zapoznanie się z historią tego najpopularniejszego na całym świecie święta. To obchodzone często niezależnie od poglądów religijnych święto jest prawdopodobnie jednym z najbardziej rodzinnych dni w roku, kiedy cała nasza uwaga kierowana jest ku najbliższych. Dla urozmaicenia oczekiwania na pierwszą gwiazdkę warto poznać zarówno okoliczności jego powstania, nietypowe zwyczaje oraz zmiany, jakim podlegało na przestrzeni wieków.

Boże Narodzenie: czas i miejsce

Mimo, że daty najważniejszych świąt znamy doskonale na pamięć, rzadko kiedy zastanawiamy się nad wskazaniem tego, a nie innego dnia do celebrowania określonych wydarzeń. Sprawa jest dość prosta w przypadku stosunkowo świeżych świąt, jak Dzień Kobiet obchodzony od 110 lat, jednak wszystko komplikuje się, gdy mamy do czynienia z dwoma tysiącletniami! **Szczególnie, że w żadnej z czterech ewangelii tak ścisły dzień narodzin Jezusa Chrystusa nie jest podany.**

25 grudnia stanowi datę umowną, ustaloną w IV wieku. Na jej wybór miała wpływ symbolika związana z przesileniem zimowym, kiedy dzień staje się na powrót dłuższy i przewyższa ciemność nocy, a które przypadało w ówczesnym kalendarzu właśnie na 25 grudnia.

24 grudnia stanowił szczególnie dzień także w tradycji słowiańskiej. Obchodzone w tym czasie **Szczodre Gody** były nie tylko czasem zwycięstwa światła nad nocą, ale i początkiem nowego roku.

Boże Narodzenie przeniesione dzień wcześniej...

Boże Narodzenie obecnie należy do świąt nieruchomych, jednak nie zawsze tak było. Dawniej nie uznawano celebrowania wigilii w niedzielę, gdyż zgodnie z religią wykluczała ona jednoczesne zachowanie postu w czasie wieczery. W tak wyjątkowych sytuacjach Wigilia przenoszona była o dzień wcześniej – na sobotę, co jednocześnie wydłużało czas świętowania o dodatkowy dzień.

Boże Narodzenie – biała szopka? Skądże!

Co ciekawe, będące miejscem narodzin zarówno Jezusa, jak i króla Dawida Betlejem z niewielkim prawdopodobieństwem prezentowało się w śnieżnej odśnie w roku 0 n.e. Średnie temperatury w tym zlokalizowanym nieopodal Morza Śródziemnomorskiego mieście zimą bardzo rzadko spadają poniżej 10 stopni, a już ze znikomym prawdopodobieństwem poniżej zera. **Śniegowe krajobrazy szopki bożonarodzeniowej mogą mieć źródła wschodnioeuropejskie, gdzie srogie zimy w grudniu, przynajmniej dawniej, zdarzały się tutaj bardzo często.**

Wigilia z dreszczykiem i duchami zmarłych

Choć Boże Narodzenie jest świętem niewątpliwie chrześcijańskim, wiele z doskonale znanych nam zwyczajów i przesądów ma swoje źródło w ludowych tradycjach o na wpół-pogańskich korzeniach.

Bardzo znana tradycja związana z pozostawianiem dodatkowego nakrycia na stole dla niespodziewanego gościa jeszcze w XIX wieku była formą ugostczenia duszy zmarłych, które w tym dniu miałyby pojawiać się przy stole wraz z bliskimi.

Wierzono, że w ten dzień, spoglądając do pokoju przez dziurkę od klucza można ujrzeć niedawno zmarłych przy stole wraz z resztą rodziny. Na szczęście nie wszystkie wierzenia

przywodzą na myśl dzieła romantyków czy literaturę gotycką. Do bardziej optymistycznych należy zwyczaj okazywania życzliwości w czasie Świąt, by nadchodzący rok był pomyślny, ukrywanie grosika w jednym z uszek „na szczęście” oraz przechowywanie w portfelu łusek karpia, mających także przynosić dobrobyt.

Współczesna kolacja tradycyjna

Obejmujące dwanaście potraw menu wigilijne dziś w większości domów prezentuje się znacznie skromniej. Wynika to zarówno ze zmiany stylu życia, gustów kulinarnych domowników, jak i skłanianiu się ku nie marnowaniu żywności.

Dawniej wierzono, że spróbowanie każdej z 12 potraw przyniesie szczęście i dobrobyt. Dziś nie musimy już prezentować na stole wszystkich płodów ziemi, ponieważ mamy do nich znacznie łatwiejszy dostęp, niż miało to miejsce kilkadziesiąt lat temu.

– Co ważne, teraz nie tylko składniki mamy na wyciągnięcie ręki, ale wręcz i gotowe potrawy. Przykładowo, gotowany niegdyś na bazie nastawionego dwa tygodnie wcześniej zakwasu z buraków barszcz czerwony obecnie bez trudu dostaniemy w każdym sklepie – mówi Beata Mielcarek z firmy Profi. – Klarowny barszcz czerwony z soku z polskich buraków ćwikłowych i polskich jabłek cechuje się doskonałym zachowaniem harmonii pomiędzy smakiem słodkim i kwaśnym. A dodatek tradycyjnych, polskich przypraw sprawia, że stanowi on kompletne danie, bez konieczności doprawiania, które wystarczy jedynie podgrzać. W ten sposób mniej czasu spędzimy w kuchni, a więcej poświęcimy go najbliższym – dodaje ekspert.

Post w Wigilię? Kto to powiedział?

Jedną z zaskakujących rzeczy może być fakt, że wigilijny post jest jedynie elementem polskiej obyczajowości i przywiązania do tradycji. Nie wynika on jednak z prawa kanonicznego, a stanowi raczej formę zachęty do wstrzymania się od dań mięsnych tego dnia. Warto jednak zachować umiar przy wigilijnym stole, ponieważ tuż po 24 grudnia czekają nas jeszcze dwa kolejne dni wyśmienitego biesiadowania. Nie wspominając o słodkościach, które z dużym prawdopodobieństwem odnajdziemy po kolacji pod choinką.

Czas Bożego Narodzenia – co warto wiedzieć?

źródło: wyjatkowyprezent.pl

Ciekawostki o Bożym Narodzeniu, Świąta / By Mateusz

Boże Narodzenie to jedno z piękniejszych świąt w roku. Kochają je wszyscy bez względu na wiek, bo jest pełne magii i ma wyjątkową atmosferę. W innych krajach jednak celebrowanie tego wydarzenia wyglądać może nieco inaczej. Poznaj ciekawostki dotyczące świąt Bożego Narodzenia!

Święta Bożego Narodzenia: ciekawostki na temat zwyczajów

Choinka, kolędy, prezenty, wieczerza wigilijna, dzielenie się opłatkiem z bliskimi, jedzenie karpia i zupy grzybowej – z tymi elementami kojarzą się Polakom Święta Bożego Narodzenia. W innych rejonach świata jednak celebrowanie tego wyjątkowego wydarzenia może wyglądać nieco inaczej. Zwyczaj dzielenia się opłatkiem jest obecny w takich krajach jak Czechy, Ukraina, Białoruś czy Włochy. Co ciekawe, w **Boliwii zgodnie ze zwyczajem na mszę wigilijną**

przychodzi się z kogutem. Ludność tego regionu wierzy bowiem, że to właśnie ten ptak jako pierwszy ogłosił narodziny Jezusa.

W Anglii święta zaczynają się 25 grudnia. Tego dnia dzieci po przebudzeniu rozpakowują prezenty. Część upominków umieszczona jest w skarpetach nad kominkiem. Zamiast karpia podczas uroczystej wieczerzy spożywa się indyka nadziewanego warzywami, a na deser podaje się specjalny pudding. Ciekawym elementem świątecznej tradycji jest również

ChristmasCracker, czyli kartonowa rolka owinięta kolorowym papierem, przypominająca cukierek, która po otwarciu wydaje charakterystyczny trzask. Umieszcza się w niej niewielkie prezenty. **Brytyjczycy wkładają także na głowy papierowe korony – symbole Trzech Króli**, którzy przyszedli do stajenki zobaczyć Dzieciątko. W Stanach Zjednoczonych jada się kurczaka z żurawiną, w Indiach zaś specjalny ryż z dodatkiem winogron i orzechów nerkowca. We Francji symbolem świąt jest rolada w kształcie pnia drzewa, w Szwecji natomiast jada się m.in. ryżankę z cynamonem i migdałami. Co ciekawe, w Hiszpanii nieodłącznym elementem Bożego Narodzenia jest wielka loteria świąteczna, która cieszy się ogromną popularnością od 1812 roku.

W Grecji święta Bożego Narodzenia trwają aż 12 dni, a **prezenty** otrzymuje się dopiero 1 stycznia. Z kolei u mieszkańców Finlandii na ich świątecznym stole nie może zabraknąć grogu, czyli rozgrzewającego napoju przygotowanego na bazie czerwonego wina, ziół i rodzynek.

Zwyczaj pozostawiania przy stole dodatkowego nakrycia pochodzi najprawdopodobniej z Portugalii, gdzie podczas wieczerzy wigilijnej zostawiano puste nakrycia dla osób już nieżyjących. W Kolumbii zamiast opłatka uczestnicy wieczerzy dostają 12 winogron, a każde z nich symbolizuje jakieś życzenie.

Ciekawostki Bożonarodzeniowe: wystrój domu i prezenty

Kolorami chętnie wykorzystywanymi do dekoracji domu na Boże Narodzenie jest zielony, złoty i czerwony. Złoto symbolizuje bogactwo, zieleń odrodzenie i nowe życie, a czerwień odnosi się do krwi Jezusa. **Ważne podczas zdobienia domu jest udekorowanie go jemiolą. Ponoć pocałunek pod nią w czasie świąt przynosi szczęście.** Zwyczaj ten pojawił się w czasach wiktoriańskich i jest popularny m.in. w Stanach Zjednoczonych. Całkiem dobrze przyjął się również w innych krajach, w tym w Polsce. Celtyccy druidzi uważali jemiolę za roślinę magiczną i wierzyli, że nie tylko chroni przed złem, lecz także ma działanie lecznicze. W Meksyku domy i ulice dekoruje się papierowymi lampionami, wewnątrz których umieszcza się świece. **Budowanie szopek popularne jest natomiast w Hiszpanii oraz we Włoszech.**

Wszystkie dzieci wiedzą, że prezenty pod choinkę przynosi święty Mikołaj. Niewiele osób zdaje sobie jednak sprawę, że swój charakterystyczny wygląd zawdzięcza on kampanii reklamowej Coca-Coli z lat 20. XIX wieku. To właśnie wtedy ukazano go jako staruszkę z białą brodą w czerwonym ubraniu. Jego pierwowzorem był biskup z Miry, który zaistniał tym, że rozdał swój majątek ubogim.

Co ciekawe, w zależności od regionu Polski to nie zawsze Mikołaj przynosi prezenty. W Małopolsce daje je Aniołek, z kolei na Dolnym Śląsku Gwiazdka. A **prezent na świętaw** Poznaniu dzieci otrzymują od Gwiazdora.

Inne ciekawostki na temat świąt Bożego Narodzenia

Ciekawostek na temat Bożego Narodzenia można jeszcze wiele wymieniać. Niewiele osób wie, że kolędę „Cicha noc” przetłumaczono aż na 300 języków i dialektów, a zwyczaj dekorowania choinki zapoczątkowały ludy germańskie. **Pierwszą szopkę bożonarodzeniową stworzył św.**

Franciszek z Asyżu. Miała walor edukacyjny, bo dzięki niej zakonnik opowiadał ludziom historię tych niezwykłych świąt i łatwiej było zrozumieć słuchaczom istotę Bożego Narodzenia. Kolejną ciekawostką na temat świąt jest to, że najwyższą naturalną choinką była 67-metrowa dagleza, ustawiona w 1950 roku w Centrum Handlowym Northgate w Seattle, z kolei najwyższym sztucznym drzewkiem była ta licząca 73 metry i ustawiona w stolicy Sri Lanki w 2016 roku.

Najpopularniejszy renifer Rudolf Czerwonończyk narodził się w 1939 roku. Stworzył go na potrzeby książki Robert L. May. Z kolei pierwsza kartka świąteczna, którą zapoczątkowano tradycję wysyłania do bliskich bożonarodzeniowych pocztówek, powstała w 1843 roku. Stworzył ją brytyjski ilustrator John Calcott Horsley.

KULINARIA

Źródło: przepiski.pl,
uwagababciagotuje.blogspot.com

Makowiec dla zapracowanych - z 2 składników



Makowiec z ciasta francuskiego i gotowej masy makowej to rewelacyjny wypiek, idealny dla leniwych, a także tych, którzy nie mają czasu na przesiadywanie w kuchni.

Przepis na roladę makową, którą przygotowałam jest bardzo prosty a sam makowiec naprawdę szybki do zrobienia. Wystarczy na cieście francuskim rozsmarować masę makową i zwinąć w rulonik. Następnie upiec i gotowe. Wydaje się bardzo prosty? I taki właśnie jest!

Makowiec z ciasta francuskiego idealnie sprawdzi się na święta, jako dodatek do ulubionej kawy, a także na rodzinne spotkania czy domowe imprezy. Zapraszam na przepis, bo rolada makowa smakuje naprawdę świetnie.

MAKOWIEC Z CIASTA FRANCUSKIEGO – PRZEPIS

Składniki

1 opakowanie ciasta francuskiego

400 g gotowej masy makowej

Dodatkowo

żółtko do posmarowania

Wykonanie

Ciasto francuskie rozkładamy na blacie. Wykładamy masę makową, rozsmarowując ją po całej powierzchni ciasta.

Ciasto z makiem zwijamy w roladę wzdłuż krótszego boku.

Roladę wykładamy na blaszkę wyścieloną papierem do pieczenia i smarujemy żółtkiem.

Pieczemy w 200 stopniach przez 25-30 minut, grzanie góra-dół.

Pierniczki



**Do przygotowania pierniczków będziemy potrzebować:
z podanych proporcji wyjdzie 2 blachy pierniczków**

250 g mąki pszennej (typ 450, 500 lub 550)

1 jajko + żółtko

50 g masła roztopionego i przestudzonego (lub margaryny)

50 g miodu płynnego

50 g cukru pudru

1 1/2 łyżeczki kakao ciemnego

1/2 łyżeczki sody

1/2 łyżeczki mielonego cynamonu

1/2 łyżeczki mielonych goździków

1/2 łyżeczki mielonej gałki muskatołowej

1/2 łyżeczki mielonego imbiru

1/2 łyżeczki mielonego ziela angielskiego

możemy dodać gotową przyprawę do piernika

Przygotowanie:

Do miski wsypuję mąkę, przyprawy, kakao, cukier puder, sodę i dokładnie mieszam. Następnie dodaję jajko + żółtko, roztopione i przestudzone masło, miód i wszystko razem mieszam tak aby składniki wstępnie się połączyły.

Tak połączone składniki wykładam na blat i zagniatam ciasto. Ciasto zagniatam przez kilka minut tak żeby stało się gładkie i lśniące.

Następnie ciasto wkładam do miski, nakrywam ściereczką i odstawiam na około 30 minut aby odpoczęło.

Po 30 minutach:

Ciasto wykładam na blat i rozwałkowuję na grubość około 2 milimetrów (jeżeli trudno byłoby rozwałkować ciasto to blat możemy podsypać delikatnie mąką). Z rozwałkowanego ciasta wykrawam pierniczki i układam na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Skrawki ciasta ponownie zagniatam, rozwałkowuję i wykrawam pierniczki.

Pieczenie pierniczków:

Blachę z pierniczkami wstawiam do nagrzanego piekarnika do 180 stopni na środkową półkę i piekę około 8 minut. Piekarnik mam ustawiony na grzanie góra dół bez używania termoobiegu. Upieczone pierniczki odstawiam do wystudzenia i dekoruję,

Dekorowanie pierniczków:

Pierniczki możemy dodatkowo udekorować lukrem, polewą lub tym czym lubimy,

Porada:

Jeżeli miód mamy gęsty, skryzalizowany to dajemy go razem z masłem do rondelka i razem rozpuszczamy.

Puszysty Sernik na kruchym spodzie



Do przygotowania sernika będziemy potrzebowali:
Użyłam foremki o wymiarach 34 cm x 24 cm

na ciasto:

400 g mąki pszennej (typ 450 , 500 lub 550)
150 g dobrze schłodzonego masła lub margaryny
3 żółtka (jajka L)
3 łyżki cukru pudru
około 3 łyżek śmietany 12% lub 18%

na masę serową:

1200 g twarogu (tłusty lub półtłusty)
400 g cukru pudru
150 g masła (o temperaturze pokojowej)
8 jajek (rozmiar L)
+ 3 białka z ciasta
100 g mąki ziemniaczanej
kilka kropli aromatu cytrynowego
2 łyżeczki cukru waniliowego
2 łyżeczki proszku do pieczenia

opcjonalnie około 80 g rodzynek

Przygotowanie:

Ser możemy zemleć w maszynce do mielenia mięsa 2 lub 3 razy, jeżeli nie mamy maszynki to ser możemy dokładnie rozdrobić blenderem.

Najpierw przygotuję ciasto, które możemy przygotować ręcznie lub robotem:

Na blat wysypuję mąkę, dodaję tłuszcz, cukier puder i pocierając dłońmi łączę ze sobą składniki, tak aby powstały grudki przypominające kruszonkę.

Następnie dodaję 3 żółtka, 3 łyżki śmietany i zagniatam ciasto. Ciasta nie zagniatam zbyt długo, tylko do połączenia się składników.

Gotowe ciasto zawijam w folię spożywczą i wkładam do zamrażalnika na około 2 godziny, tak aby ciasto stało się na tyle twarde, żeby dało się ścierać na tarce o grubych oczkach.

Masę serową przygotowuję dopiero wtedy gdy ciasto jest dobrze schłodzone:

Do miski przekładam masło o temperaturze pokojowej, dodaję około 3/4 cukru pudru i miksuję, tak żeby powstały grudki.

Następnie, cały czas miksując dodaję stopniowo żółtka, tak aby powstała puszysta masa.

Po żółtkach dodaję mąkę ziemniaczaną, proszek do pieczenia, cukier waniliowy i kilka kropli aromatu cytrynowego.

Gdy składniki się połączą dodaję stopniowo twaróg i miksuję do połączenia się składników. Na koniec dodaję rodzynki.

Teraz białka ubijam na sztywną pianę, gdy białka trochę się ubiją dodaję cukier puder i ubijam na sztywno.

Tak przygotowaną pianę dodaję do masy i delikatnie mieszam łyżką, tak żeby składniki się połączyły - masa serowa jest gotowa.

Końcowe przygotowanie sernika:

Ciasto ścieram na tarce o grubych oczkach, około 2/3 ciasta kładę na dno foremki wyłożonej papierem do pieczenia.

Na ciasto wykładam masę serową i górę posypuję pozostałym ciastem.

Pieczenie sernika:

Sernik wstawiam do nagrzanego piekarnika do 170°C, na drugą od dołu półkę i piekę około 60 minut, tak aby góra się zrumieniła. Piekarnik mam ustawiony na grzanie góra dół, bez używania termoobiegu.

Sernika nie wyjmuję od razu z piekarnika po upieczeniu, tylko wyłączam grzanie i pozostawiam na około 15 minut do przestudzenia, następnie uchylam drzwiczki piekarnika i pozostawiam jeszcze na około 20 minut (dzięki tym zabiegom sernik powinien mniej opaść).

Następnie wyjmuję sernik z piekarnika i pozostawiam w foremce do wystudzenia.

Sernik na kruchym spodzie jest gotowy, życzę udanego wypieku i smacznego.

Ekspresowy makowiec zwijany na biszkopcie



Do przygotowania makowca będziemy potrzebowali:

duża blacha z piekarnika o wymiarach około 34x30 cm

120 g mąki pszennej (typ od 400 do 550) – około $\frac{3}{4}$ szklanki 250 ml

100 g cukru kryształ – niepełne $\frac{1}{2}$ szklanki 250 ml

4 jajka rozmiar L

$\frac{1}{2}$ łyżeczki proszku dopieczenia

szczypta soli

masło do posmarowania papieru do pieczenia

cukier puder do oprószenia ciasta przed zwijaniem

masa makowa:

150 g maku mielonego z torebki – około 1 $\frac{1}{2}$ szklanki 250 ml

$\frac{3}{4}$ szklanki 250 ml mleka – 180 g

1 jajko rozmiar L

około 40 g masła

około 4 łyżek z górką miodu – można dodać więcej jeżeli chcemy słodsza

bakalie takie jakie lubimy, ja dodałam:

około 30 g rodzynek (drobno pokrojone)

około 40 g orzechów włoskich (drobno pokrojone)

kilka suszonych śliwek (drobno pokrojone)

kilka suszonych moreli (drobno pokrojone)

otarta skórka z pomarańczy i cytryny – najlepiej wybrać BIO

kilka kropli aromatu migdałowego

Można użyć gotowej masy makowej.

Link do przepisu na przygotowanie domowego maku mielonego: [Mak mielony w domu](#)

Lukier:

1 łyżka zimnej wody

1 łyżeczka soku z cytryny

kilka łyżek cukru pudru

Przygotowanie:

Najpierw przygotowuję masę makową, do przygotowania której użyłam gotowego maku mielonego z torebki, ale można użyć maku parzonego i mielonego w maszynce do mięsa w domu.

Do rondelka wlewam mleko i zagotowuję, następnie dodaję mielony mak z torebki i cały czas mieszając gotuję około 1 minuty, następnie odstawiam do wystudzenia (jeżeli używam maku parzonego i mielonego w domu, to ten krok pomijamy ponieważ wcześniej go gotowaliśmy w mleku przed mieleniem).

W tym czasie gdy stygnie mak, roztopiam masło w rondelku i odstawiam do przestudzenia, jeżeli mam miód skryształizowany to podgrzewam go razem z masłem, jeżeli jest płynny to nie.

Gdy mak jest już zimny, to ubijam białko na sztywno. Do ubitego białka dodaję żółtko i jeszcze przez chwilę miksuję, tak żeby żółtko dobrze połączyło się z białkiem.

Następnie dodaję zimny mak, pokrojone bakalie, otartą skórkę z pomarańczy i cytryny, kilka kropli olejku migdałowego, miód i roztopione i ostudzone masło, całość dokładnie mieszam – masa makowa jest gotowa.

Teraz blachę do pieczenia wykładam papierem do pieczenia i smaruję masłem. Następnie wykładam masę makową i równo rozprowadzam na całej powierzchni blachy.

Przygotowanie ciasta:

Do miski wybijam jajka i roztrzepuję mikserem. Następnie dodaję stopniowo cukier i miksuję na najwyższych obrotach przez kilka minut, tak żeby jajka zbiały i stały się puszyste.

Następnie przesiewam mąkę z dodatkiem proszku do pieczenia i szczyptą soli do jajek, i delikatnie mieszam szpatułką, tak żeby składniki się połączyły – ciasto jest gotowe.

Tak przygotowane ciasto wykładam na masę makową, wyrównuję i piekę.

Pieczenie makowca:

Blachę wstawiam do nagrzanego piekarnika do 180°C na środkową półkę i piekę około 20 minut, tak żeby góra ładnie się zrumieniła (długość pieczenia zależy od piekarnika). Piekarnik mam ustawiony na grzanie góra dół bez używania termoobiegu.

Po upieczeniu ciasto od razu wyjmuję z piekarnika, górę oprószam cukrem pudrem, zdejmuję z blachy na deseczkę (lub na deskę do krojenia), nakrywam górę drugim papierem i drugą deseczką. Odwracam i zdejmuję papier na którym piekło się ciasto.

Makowiec zwijam od dłuższego boku, makiem do środka, tak przygotowaną roladę odstawiam do wystudzenia.

Makowiec przed podaniem możemy oprószyć cukrem pudrem, poleać polewą czekoladową lub lukrem.

Ja udekorowałam makowiec lukrem. Do miseczki daję wodę, sok z cytryny, kilka łyżek cukru pudru i ucieram łyżeczką. Lukier powinien być dość gęsty.

Tak przygotowanym lukrem maluję makowiec i odstawiam do zastygnięcia lukru.

Makowiec jest gotowy, życzę udanego wypieku i smacznego.

Przepyszna ryba po japońsku na święta Bożego Narodzenia i nie tylko



Składniki potrzebne do przygotowania ryby po japońsku:

około 800 g filetów rybnych – może być miruna, morszczuk, dorsz...

1 jajko
½ szklanki mleka
¾ szklanki mąki pszennej
sól, pieprz
olej do smażenia
użyłam szklanki o pojemności 250 ml
na sos:
1 papryka żółta lub czerwona
2-3 cebule (około 250 g)
około 150 g ogórków konserwowych
do 200 g papryki marynowanej
4 łyżki z górką dobrego ketchupu pikantnego (użyłam kotlin)
8 łyżeczek koncentratu pomidorowego (około ½ słoiczka 200 g)
2 łyżeczki ksylitolu – można dodać cukier
około 2 łyżek soku z cytryny – można dodać ocet jabłkowy
5 ziarenek ziela angielskiego
większy listek laurowy
około 100 ml wody
około 5 łyżek oleju do smażenia
sól, pieprz

Przygotowanie:

Rozmrożony filet rybny, dokładnie osuszam ręcznikiem papierowym, oprószam solą i pieprzem z obu stron i kroję na mniejsze kawałki o szerokości kilku centymetrów.

Do miseczki wybijam jajko, dodaję mleko, mąkę, doprawiam solą i pieprzem, i dokładnie mieszam różgą tak żeby nie było grudek. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany.

Rybę mam pokrojoną, ciasto przygotowane, więc zaczynam smażenie:

Kawałek ryby zanurzam w cieście i smażę na rozgrzanym oleju na patelni, z obu stron na jasno brązowy kolor, usmażoną układam na ręczniku papierowym aby odsączyć z nadmiaru tłuszczu.

Przygotowanie sosu:

Cebulę kroję w cienkie półplasterki, umytą i oczyszczoną paprykę kroję w cienkie kilkucentymetrowe paseczki. Paprykę marynowaną również kroję w cienkie paseczki, a ogórki w cienkie kilkucentymetrowe słupki.

Następnie na rozgrzanym oleju na patelni podsmażam cebulę przez kilka minut, tak żeby się zeszkliła ale nie zrumieniła. Do podsmażonej cebuli dodaję świeżą paprykę i smażę pod przykryciem na małym ogniu przez około 10 minut, od czasu do czasu mieszając, tak żeby papryka była miękka ale i delikatnie chrupka.

Gdy papryka jest już gotowa, to dodaję pozostałe składniki sosu: ketchup, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, listek laurowy, ogórki, paprykę marynowaną i doprawiam solą, pieprzem, ksylitolem, sokiem z cytryny, i dodaję około 100 ml wody – ilość wody zależy od tego jak gęsty chcemy uzyskać sos.

Całość dokładnie mieszam i jeszcze duszę około 4 minut, pod koniec sprawdzam smak i jeżeli trzeba to doprawiam – sos jest gotowy. Sos odstawiam do przestudzenia.

Końcowe przygotowanie ryby po japońsku:

Teraz w misce na przemian układam warstwami sos i rybę, ostatnią warstwą powinien być sos. Miskę nakrywam szczelnie folią spożywczą i odstawiam na kilka godzin do zamarynowania, można wstawić do lodówki.

Tak przygotowaną rybę po japońsku możemy podać na ciepło lub na zimno. Jeżeli chcemy podać na ciepło, to możemy ją odgrzać na patelni.

Ryba po japońsku jest gotowa, życzę smacznego.

Śledzie po sułtańsku – Śledzie z rodzynekami



Do przygotowania śledzi będziemy potrzebowali:

400 g filetów śledziowych a`la Matias – solonych

około 100 g rodzynek

250 g cebuli

100 g koncentratu pomidorowego

1 łyżeczka miodu

do smaku sól, pieprz

Przygotowanie:

Filety śledziowe są słone, dlatego przed przygotowaniem sałatki płuczę je w zimnej wodzie, zalewam zimną wodą i odstawiam na około 2-3 godziny do namoczenia w międzyczasie zmieniam wodę. Czas moczenia zależy jak słone mamy śledzie.

Cebulę kroję w cienkie półplasterki (piórka). Następnie cebulę smażę na rozgrzanym oleju na patelni przez kilka minut, tak aby cebula się zeszkliła.

Do zeszkłonej cebuli dodaję miód, koncentrat pomidorowy, rodzyнки, doprawiam solą, pieprzem, dokładnie mieszam. Całość jeszcze smażę około 3 minut i odstawiam do wystudzenia.

Końcowe przygotowanie śledzi z rodzinami:

Wymoczone śledzie osuszam ręcznikiem papierowym i kroję na mniejsze kawałki o szerokości około 2 centymetrów i przekładam do miski.

Do śledzi dodaję wystudzoną cebulę i całość dokładnie mieszam. Tak przygotowane śledzie odstawiam na około 2 godziny aby przeszły smakiem.

Śledzie po sułtańsku są gotowe, można podawać. Życzę smacznego.

Schab z żurawiną pieczony w rękawie

Do przygotowania schabu będzie potrzebowali:

około 1,5 kg schabu

około 80 g żurawiny

przyprawy:

2 łyżeczki papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

1 łyżeczka pieprzu

1 łyżeczka czosnku granulowanego

2 łyżeczki majeranku

1 łyżeczka cząbr

1/2 łyżeczki rozmarynu

1/2 łyżeczki tymianku

1/3 łyżeczki mielonego ziela angielskiego

1 1/2 łyżeczki soli

około 4 łyżek oleju

rękaw do pieczenia

Przygotowanie:

Schab dokładnie myję i osuszam, następnie schab przebijam na środku nożem, robiąc otwór przez całą długość schabu. Nacięcie możemy poszerzyć za pomocą noża, kilka razy nim obracając gdy jest w mięsie lub trzonkiem drewnianej łyżki.

Tak przygotowany schab nadziewam żurawiną, żeby sobie pomóc po włożeniu żurawiny popycham ją trzonkiem łyżki

Do oleju dodaję wszystkie przyprawy i dokładnie mieszam.

Rękaw spinam z jednej strony i wkładam do niego schab, schab polewam przyprawami. Zapinam rękaw z drugiej strony i dokładnie nacieram schab przyprawami.

Tak przygotowany schab wstawiam do lodówki na około 12 godzin do zamarynowania.

Po 12 godzinach – pieczenie:

W rękawie robię kilka dziurek wykałaczką – dzięki temu rękaw podczas pieczenia nie pęknie.

Blachę ze schabem wstawiam do nagrzanego piekarnika do 180 stopni na drugą od dołu półkę i piekę około 90 minut. Następnie rękaw rozcinam i dopiekam jeszcze około 10 minut, dzięki rozcięciu góra schabu delikatnie obeschnie i się zrumieni.

Schab po upieczeniu wyjmuję z rękawa – schab z żurawiną jest gotowy.

Schab z żurawiną jest gotowy, można podawać. Życzę smacznego.

