



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 1/2023 – STYCZEŃ

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

Od Redakcji

Witamy w Nowym 2023 Roku i z tej okazji składamy wszystkim naszym czytelnikom najlepsze życzenia:

- Wytrwałości w czynieniu dobra,
 - Pozytywnej energii, którą warto dzielić się z innymi,
 - Siły do pokonywania trudów dnia codziennego,
 - I - przede wszystkim - wiary we własne możliwości.
- Niech ten nadchodzący Rok przyniesie Wszystkim pomyślność, zdrowie i szczęście, aby ziściły się marzenia i plany, abyśmy mogli cieszyć się z każdego sukcesu, a doznane porażki wzmacniały nas i dopingowały do działania.

Zapraszamy do lektury kolejnego numeru Tęczowej Gazetki. Znajdziecie w nim przydatne informacje oraz trochę ciekawostek dotyczących Świąta Trzech Króli i karnawału.

Styczeń to miesiąc, w którym swoje święto obchodzą nasze Babcie i Dziadkowie. Życzymy Im przede wszystkim zdrowia, pociechy z wnuków i dobrej energii jaką przekazują naszym milusińskim. Z tej okazji w dziale Ciekawostki znajdziecie kilka dobrych babcinych rad.

Spis treści

INFORMACJE.....	3
MRIPS INFORMUJE	3
KTO BĘDZIE ŚWIADCZYŁ OPIEKĘ WYCHOWAWCZĄ I USŁUGI ASYSTENCKIE?	3
NOWE NABORY W SYSTEMIE SOW	3
MŁEGITYMACJA DLA EMERYTÓW I RENCISTÓW JUŻ DZIAŁA	4
ZDROWIE	6
NOWA PORADNIA STOMATOLOGICZNA DLA DZIECI I DOROSŁYCH Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI	6
WARSZAWA BEZPŁATNIE WYPOŻYCZY SPRZĘT REHABILITACYJNY	7
NOWOCZESNY PAWILON MEDYCZNY JUŻ GOTOWY	8
DOBRE WIADOMOŚCI DLA WIELU OSÓB Z CUKRZYCĄ	9
E-USŁUGI W SZPITALU CZERNIAKOWSKIM	12
CIEKAWOSTKI	14
GDY NASZ MÓZG SIĘ MYLI	14
MODA ADAPTACYJNA OD ZALANDO – CZY DEDYKOWANA ODZIEŻ DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI MA SENS?	16
214 ROCZNICA URODZIN NIEWIDOMEGO GENIUSZA – BRAILLE’A	20
ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI.....	23
<i>Symbolika i związane z nim tradycje</i>	<i>23</i>
<i>Polskie obyczaje</i>	<i>24</i>
<i>Święto Trzech Króli w tradycji staropolskiej</i>	<i>25</i>
<i>Święto Trzech Króli dawniej i dziś.....</i>	<i>27</i>
<i>Święto Trzech Króli – tradycje w Polsce i na świecie</i>	<i>28</i>
<i>Święto Trzech Króli – tradycje stare i nowe.....</i>	<i>30</i>
<i>Jak obchodzono kiedyś święto Trzech Króli na wsi?</i>	<i>31</i>
KARNAWAŁ NA ŚWIECIE.....	33
ZŁOTE MYŚLI NA NOWY ROK.....	39
MOJA BABCIA POWIEDZIAŁA:	40

INFORMACJE

MRiPS informuje

Zgodnie z obwieszczeniem Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej od stycznia 2023 roku wysokość świadczenia pielęgnacyjnego wynosi **2 458 zł miesięcznie**. Waloryzacja tegoż świadczenia podlega corocznej zmianie 1 stycznia i polega ona na zwiększeniu kwoty świadczenia pielęgnacyjnego o wskaźnik waloryzacji.6 dni temu

Kto będzie świadczył opiekę wytnieniową i usługi asystenckie?

Pełnomocnik przedstawił listę organizacji

Źródło: Niepełnosprawni.pl

Opiekę wytnieniową i usługi asystenckie realizowane w ramach Funduszu Solidarnościowego oprócz samorządów prowadzą także organizacje pozarządowe. Na stronie Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych ukazały się listy organizacji, którym powierzono świadczenie opieki wytnieniowej i usług asystenckich. Dzięki nim możesz dowiedzieć się, kto świadczy te usługi w Twojej okolicy.

W 2023 roku opiekę wytnieniową dzięki środkom z Funduszu Solidarnościowego będzie świadczyć 77 organizacji z terenu całej Polski. Wśród nich są m.in. Fundacja Synapsis, Caritas Diecezji Sandomierskiej, Gdyńska Fundacja Dom Marzeń. [Pełna lista organizacji realizujących w tym roku rządowy program "Opieka wytnieniowa dla członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnościami"](#) została opublikowana na [stronie Biura Pełnomocnika](#).

Prawie 105 milionów na usługi asystenckie

W 2023 roku usługi asystenckie będzie prowadzić aż 147 organizacji z całej Polski. W sumie otrzymają one z Funduszu Solidarnościowego aż 104 997 308,12 zł. Najwięcej, bo aż 1 605 000 złotych do dyspozycji ma zamojskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym "Krok zakrokiem" w Zamościu . Z [listą organizacji, które będą realizować Program "Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnościami" i informacjami na temat ich lokalizacji i kwot, które mają na ten cel](#), można zapoznać się również na [stronie Biura Pełnomocnika](#).

Nowe nabory w systemie SOW

Źródło: niepełnosprawni.pl

Od stycznia 2023 roku możliwe jest składanie w całej Polsce wniosków on-line o dofinansowanie uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych, zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych oraz wniosków na likwidację barier technicznych, architektonicznych i barier w komunikowaniu się.

System Obsługi Wsparcia (SOW)

Wnioski należy składać w Systemie Obsługi Wsparcia (SOW) – platformie internetowej przygotowanej przez PFRON.

SOW to nowoczesna platforma, za pomocą której osoby z niepełnosprawnościami mogą elektronicznie składać wnioski o wsparcie finansowane przez PFRON, dystrybuowane przez jednostki samorządu terytorialnego. W Polsce wszystkie powiaty korzystają z Systemu Obsługi Wsparcia.

Wdrożone rozwiązania pozwalają, aby cały proces związany z dofinansowaniami był realizowany elektronicznie. Dzięki systemowi SOW składanie wniosków o środki PFRON możliwe jest bez wychodzenia z domu, 24 godziny na dobę, dając istotną przewagę nad tradycyjną formą papierową, która wymaga osobistego stawiennictwa w urzędzie.

W celu uzyskania szczegółowych informacji zapraszamy do korzystania z portalu edukacyjno-informacyjnego, platformy e-learningowej oraz kontaktu z Infolinią SOW pod numerem: 800 889 777 czynnym od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-17.00.

mLegitymacja dla emerytów i rencistów już działa

Autor: Inf. Pras, źródło: niepełnosprawni.pl



Od stycznia 2023 r. każdy emeryt lub rencista otrzyma elektroniczną wersję legitymacji Zakładu Ubezpieczeń Społecznych czyli mLegitymację. Dzięki bezpłatnej aplikacji mObywatel będzie można ją przechowywać na własnym urządzeniu mobilnym, np. telefonie.

Korzystanie z legitymacji

- Emerytom i rencistom, którzy do końca 2022 roku otrzymywali legitymacje w formie plastikowej karty identyfikacyjnej, ZUS wyda również legitymację w wersji elektronicznej. Zrobimy to automatycznie, więc tacy świadczeniobiorcy będą mogli korzystać z obu wersji dokumentu czyli legitymacji w formie plastikowej karty oraz wersji elektronicznej – mówi Sebastian Szczurek, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa opolskiego.

Od 1 stycznia 2023 r. legitymacje emeryta-rencisty będą wydawane przez ZUS w formie elektronicznej. Będzie można z nich korzystać na własnym urządzeniu mobilnym, np. na

telefonie, przy użyciu bezpłatnej aplikacji mobilnej mObywatel. W aplikacji wystarczy wybrać opcję „Dodaj dokument” i na wyświetlonej liście dokumentów wskazać Legitymacja emeryta-rencisty.

Działanie mLegitymacji

Jak podkreśla ZUS mLegitymacja działa identycznie jak tradycyjny dokument. Oznacza to, że pokazując ją na ekranie smartfona, świadczeniobiorca ZUS potwierdzi, że jest emerytem lub rencistą. Do czego jeszcze służy mLegitymacja? Dzięki niej możesz udowodnić, że masz prawo do świadczeń zdrowotnych oraz możesz skorzystać z ulg i uprawnień przysługujących emerytom i rencistom np. zniżek do biletów.

- Warto zaznaczyć, że emeryci i renciści, którzy chcieliby otrzymać legitymację wydawaną w dotychczasowej postaci czyli plastikowej karty, jak najbardziej mogą skorzystać z takiej opcji. Wystarczy, że wypełnią i złożą przygotowany przez ZUS wniosek o symbolu ZUS ERL – Sebastian Szczurek, rzecznik prasowy ZUS na Opolszczyźnie.

Co ważne, legitymacje emerytów i rencistów, które zostały wydane przed 2023 rokiem, są aktualne, zgodnie z nadanym terminem ważności.

ZDROWIE

Nowa poradnia stomatologiczna dla dzieci i dorosłych z niepełnosprawnościami



W Warszawskim Szpitalu dla Dzieci działa poradnia stomatologiczna dla pacjentów z niepełnosprawnościami, gdzie zabiegi są przeprowadzane w znieczuleniu ogólnym. To jedna z nielicznych tego typu lecznic na terenie Mazowsza. Na konsultacje można się umawiać bez skierowania lekarskiego.

– *Bardzo się cieszę, że mimo pandemii rozwijamy zakres opieki medycznej w miejskich podmiotach leczniczych w Warszawie. Nowa poradnia stomatologiczna wykonuje zabiegi stomatologiczne w znieczuleniu ogólnym co zapewnia bezstresowe i kompleksowe leczenie pacjentów. Przekazaliśmy 200 tys. zł na zakup wyposażenia placówki, która od kwietnia działa w Warszawskim Szpitalu dla Dzieci. Dzięki tym środkom miejski szpital kupił do poradni unit stomatologiczny wraz z aparatem RTG do wykonywania zdjęć pojedynczych zębów* – informuje Renata Kaznowska, zastępca prezydenta m.st. Warszawy.

Poradnia zapewnia leczenie stomatologiczne w znieczuleniu ogólnym dla:
dzieci i młodzieży do 16. r. życia – z orzeczeniem o niepełnosprawności;
osób pomiędzy 16. a 18. r. życia – z orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym i znacznym;

osób powyżej 18. r. życia – z orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym i znacznym, jeżeli wynika to ze wskazań medycznych.

Leczenie odbywa się dwuetapowo: w ramach pierwszej konsultacji medycznej specjaliści z zakresu stomatologii i anestezjologii przeprowadzają z pacjentami szczegółowy wywiad lekarski, m.in. uzgadniając zakres terapii oraz wydając kwalifikacje na zabieg. W ramach kolejnej wizyty zespół medyczny przystępuje do leczenia.

– *Poradnia dba o najwyższe standardy bezpieczeństwa - przez cały czas trwania zabiegu, nad stanem pacjenta czuwa profesjonalny zespół medyczny złożony z lekarzy stomatologa i anestezjologa, asystenta stomatologicznego oraz wykwalifikowanej pielęgniarki anestezjologicznej. Po zakończonym zabiegu pacjent pozostaje pod obserwacją specjalisty anestezjologa* - mówi Izabela Marcewicz-Jendrysik, dyrektor Warszawskiego Szpitala dla Dzieci.

Wizyty w poradni są bezpłatne dla pacjentów – finansuje je Narodowy Fundusz Zdrowia. Umówienie konsultacji nie wymaga skierowania lekarskiego. Wizyty można umawiać telefonicznie pod numerem: 512 701 702.

Poradnia mieści się w budynku A w kompleksie Warszawskiego Szpitala dla Dzieci przy ul. Mikołaja Kopernika 43.

Warszawa bezpłatnie wypożyczy sprzęt rehabilitacyjny

Autor: Inf., źródło: pexels.com, niepełnosprawni.pl

rehabilitacyjne, pionizatory, laski czy trójnogi znajdują się w ofercie nowo otwartej, warszawskiej wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego. Pomoce są bezpłatnie udostępniane mieszkańcom Warszawy.

Oferta sprzętowa

- Bardzo się cieszę, że możemy mieszkańcom bezpłatnie udostępniać urządzenia, które często są im niezbędne w procesie powrotu do zdrowia. Osoby potrzebujące sprzętu i spełniające określone kryteria mogą go wypożyczyć na pół roku, w wyjątkowych sytuacjach możliwe jest wydłużenie terminu do roku – do korzystania z wypożyczalni zachęca Aldona Machnowska-Góra, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy.

W ofercie dostępnych jest m.in. kilkanaście elektrycznych łóżek rehabilitacyjnych, podnośniki kąpielowo-transportowe, pionizatory elektryczne, różnego typu wózki dla osób z niepełnosprawnościami, balkoniki, koncentratory tlenu i rowery rehabilitacyjne.

Kto może skorzystać z wypożyczalni?

Z usługi skorzystać mogą mieszkańcy Warszawy, którzy złożą wniosek oraz posiadają zaświadczenie od lekarza, wskazujące na konieczność korzystania z określonego typu sprzętu.

Dodatkowo wnioskodawca musi spełniać jedno z poniższych kryteriów:

być osobą niesamodzielną, która ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność wymaga opieki lub wsparcia w związku brakiem możliwości samodzielnego funkcjonowania; posiadać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub równoważne, być odbiorcą usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych, być odbiorcą usług asystenta osoby z niepełnosprawnością.

Osoby spełniające kryteria określone w regulaminie mogą bezpłatnie wypożyczyć sprzęt na czas do 6 miesięcy. W wyjątkowych sytuacjach z możliwością wydłużenia terminu do roku.

Gdzie złożyć wniosek?

Aby wypożyczyć sprzęt trzeba wypełnić [wniosek](#) oraz przedstawić zaświadczenie lekarskie. Dokumenty można składać osobiście w siedzibie Centrum Usług Społecznych "Społeczna Warszawa", wysłać pocztą na adres CUS: ul. Skaryszewska 3, 03-802 Warszawa lub przez Epuap na adres: /CUSWarszawa/SkrytkaESP.

Więcej informacji na temat funkcjonowania wypożyczalni znajduje się na stronie: wsparcie.um.warszawa.pl oraz pod nr. tel. [22 277 49 70](tel:222774970).

Sprzęt rehabilitacyjny i medyczny do utworzenia ogólnowarszawskiej wypożyczalni został kupiony w ramach projektu pn. „[Opiekuńcza Warszawa](#)” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020.

Nowoczesny pawilon medyczny już gotowy

Autor: inf. Prasowa, źródło: niepełnosprawni.pl

Dobiegła końca modernizacja jednego z największych budynków na terenie Szpitala Wolskiego. W przebudowanym pawilonie nr 10 ulokowano oddziały rehabilitacji kardiologicznej i neurologicznej. Warszawa przeznaczyła na remont obiektu i zakup wyposażenia ponad 33 mln zł.

- Wiemy, że zdrowie jest najważniejsze, dlatego w tym roku Warszawa przeznaczy na ochronę zdrowia i opiekę społeczną ponad 1,7 mld zł. Te pieniądze wydamy m.in. na kolejne inwestycje, zakup nowoczesnego sprzętu oraz programy zdrowotne, w tym bezpłatne szczepienia. Bardzo się cieszę, że dzięki funduszom, które przekazało miasto, czyli ponad 33 mln zł, pacjenci którzy trafią do Szpitala Wolskiego będą mieli zapewnione najlepszą opiekę specjalistów i komfortowe warunki leczenia na oddziale rehabilitacji neurologicznej i w nowo otwartym ośrodku dziennej rehabilitacji kardiologicznej – podkreśla Renata Kaznowska, zastępca prezydenta m.st. Warszawy.

- Pandemia uświadomiła wszystkim, jak ważne są inwestycje w sektorze zdrowia. Dwa oddziały, które zostaną uruchomione w Szpitalu Wolskim mają ogromne znaczenie dla mieszkańców, którzy potrzebują specjalistycznej rehabilitacji m.in. po zakażeniu koronawirusem. Co ważne, już wkrótce zakończy się też modernizacja centrum zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży na terenie szpitala. Zależy nam, aby miasto zapewniało profesjonalne wsparcie dla młodzieży w kryzysie psychicznym, który również z powodu pandemii, dotyka coraz więcej młodych ludzi – dodaje Ewa Malinowska-Grupińska, przewodnicząca Rady m.st. Warszawy.

Rehabilitacja dla „sercowców”

Zmodernizowany pawilon ma powierzchnię blisko 3 tys. m². Po zakończeniu prac na parterze budynku został zorganizowany ośrodek dziennej rehabilitacji kardiologicznej z 25 stanowiskami rehabilitacyjnymi. To nowo uruchomiony oddział w Szpitalu Wolskim, w którym znajdują się m.in. gabinety lekarskie, prób wysiłkowych, echokardiografii, holtera i telemonitorowania. Ośrodek zapewnia też opiekę psychologa, dietetyka i logopedy. Do dyspozycji pacjentów przygotowano również sale: kinezyterapii, fizykoterapii, treningów wytrzymałościowych i terapii indywidualnej i pokój wypoczynku.

- Najwięcej osób w Polsce nadal choruje na schorzenia serca i układu krążenia, a rehabilitacja kardiologiczna jest niezwykle ważna w procesie leczenia i poprawia jakość życia osób po zawałach mięśnia sercowego. Nowy oddział w Szpitalu Wolskim, który planujemy uruchomić w marcu, zapewni pacjentom kompleksową opiekę, w tym ćwiczenia usprawniające pod okiem specjalistów, wsparcie psychologiczne, konsultacje lekarskie – mówi Robert Mazur, prezes Szpitala Wolskiego.

Komfortowy oddział dla pacjentów po udarach

Na 1. piętrze zmodernizowanego pawilonu został zlokalizowany oddział rehabilitacji neurologicznej – przygotowany z myślą dla pacjentów po udarach. Oddział zacznie działać w nowych pomieszczeniach już w najbliższy poniedziałek, 16 stycznia. W komfortowych salach z łazienkami znajduje się 25 łóżek z 4 stanowiskami intensywnego nadzoru. Na oddziale są również 2 sale kinezyterapii i sale terapii zajęciowej oraz m.in. punkt pobytu dziennego, pokój badań, gabinet zabiegowy, punkt pielęgniarski.

Na oddziale leczeniem będą objęci pacjenci ze Szpitala Wolskiego, jak i innych warszawskich szpitali.

Dodatkowo wokół budynku powstała plenerowa ścieżka z urządzeniami do ćwiczeń fizycznych i ławkami do wypoczynku na świeżym powietrzu.

Z kolei w piwnicach pawilonu nr 10 wydzielono szatnie pacjentów i personelu oraz pomieszczenia techniczne i gospodarcze, a na 2. piętrze znajduje się m.in. zaplecze dydaktyczne z biblioteką, pokoje lekarzy i rehabilitantów.

Warszawa inwestuje w Szpital Wolski

Szpital Wolski przy ul. Kasprzaka tworzy kompleks 11 pawilonów rozsianych na terenie obiektu. Pod względem liczby łóżek, wolska placówka jest drugim największym miejskim szpitalem i zapewnia miejsca do leczenia dla ponad 300 pacjentów. Rocznie jest tu hospitalizowanych średnio 10 tys. chorych, a blisko 90 tys. pacjentów korzysta z porad ambulatoryjnych.

W latach 2018-2023 Warszawa przeznaczyła na inwestycje i remonty w Szpitalu Wolskim ponad 55 mln zł z budżetu miasta.

Na modernizację pawilonu nr 10 miasto przekazało ponad 33 mln zł dotacji inwestycyjnej, z czego ponad 7 mln zł przeznaczono na zakup wyposażenia, w tym m.in. aparatów EKG, systemu holtera, systemu kardiomonitorującego, systemu monitorowania pacjenta, defibrylatorów, aparatu USG, echokardiografu, łóżek szpitalnych, sprzętu rehabilitacyjnego. Prace modernizacyjne w budynku trwały od czerwca 2020 roku do lipca 2022 roku i były prowadzone pod nadzorem konserwatorskim (budynek z 1902 roku). Dodatkowo, dzięki przekazanym z samorządu Mazowsza 4 mln zł unijnego dofinansowania, budynek przeszedł termomodernizację, a w ramach zadania na sąsiednim obiekcie zamontowano również instalację fotowoltaiczną dla potrzeb oświetlenia wewnętrznego pawilonu nr 10.

Z budżetu miejskiego (dotacja 5,5 mln zł), finansowana jest również przebudowa pawilonu nr 11 na potrzeby Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży.

Prace budowlane mają zakończyć się w tym roku. Po przebudowie pomieszczeń w pawilonie nr 11 znajdą się m.in. poradnie psychiatryczna oraz psychologiczna dla dzieci i młodzieży. Warszawa przekazała również 400 tys. zł z rządowej nagrody „Najbardziej odporna gmina” na adaptację pomieszczeń w pawilonie nr 6, gdzie mieści się dzienny oddział psychiatryczno-rehabilitacyjny dla dzieci i młodzieży oraz na budowę placu zabaw oraz ogrodu sensorycznego na terenie szpitala wykorzystywanych do terapii dzieci i młodzieży.

Na terenie Szpitala Wolskiego zakończył się również remont pawilonu nr 3, gdzie mieszczą się oddziały neurologiczny i udarowy – z miejskiego budżetu przekazano na ten cel ponad 1 mln zł.

Dobre wiadomości dla wielu osób z cukrzycą

Autor: PAP MediaRoom, źródło: niepełnosprawni.pl

12 grudnia w Polsce została udostępniona nowa generacja sensorów do monitorowania cukrzycy FreeStyle Libre 2. Od 1 stycznia będą one refundowane dla wszystkich pacjentów leczonych metodą intensywnej insulinoterapii, dla osób niedowidzących oraz kobiet w ciąży i połogu z cukrzycą, które wymagają insulinoterapii przynajmniej w jednej dawce dziennie. Tym samym, Polska plasuje się wśród krajów, w których nowoczesne technologie wspierają szeroką grupę osób dotkniętych cukrzycą, co może w znaczący sposób poprawić efektywność terapii i ograniczyć ryzyko powikłań w przyszłości. Zmiany te - bardzo oczekiwane przez osoby z cukrzycą – są wynikiem wyjątkowej współpracy środowiska medycznego, organizacji pacjentów i Ministerstwa Zdrowia.

Eksperci z zakresu medycyny

Grono znakomitych ekspertów z obszaru diabetologii, kardiologii i okulistyki oraz przedstawiciele pacjentów spotkali się 1 grudnia w Warszawie, aby podsumować rok 2022 i podyskutować o przyszłości opieki nad pacjentami z cukrzycą, podczas wydarzenia poświęconego wejściu na polski rynek nowej generacji sensorów do monitorowania glikemii FreeStyle Libre 2.

W dyskusji udział wzięli: prof. dr hab. n. med. Leszek Czupryniak, prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski, prof. dr hab. n. med. Małgorzata Myśliwiec, prof. dr hab. n. med. Marek Rękas, dr n. o zdr. Beata Stepanow, Anna Śliwińska, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, Elżbieta Oleksiak i Hanna Wysocka z Polskiego Związku Niewidomych oraz Jerzy Magiera redaktor portalu mojacukrzyca.org. Spotkanie poprowadził prof. Leszek Czupryniak wraz z Marcinem Zbigniewem Wojciechem, artystą-satyrykiem, który jest również osobą z cukrzycą typu 1.

Eksperci podsumowali, co dobrego wydarzyło się w ostatnim czasie dla osób z cukrzycą, jakie zmiany czekają nas od nowego roku i którzy pacjenci na tych zmianach skorzystają. Wszyscy zgodnie przyznali, że rok 2022 przyniósł wiele pozytywnych decyzji dotyczących dostępności do terapii stosowanych w leczeniu cukrzycy, a poszerzenie dostępu do refundacji systemów monitorowania glikemii to znakomite otwarcie nowego 2023 roku.

- O cukrzycy mówi się jako o epidemii XXI wieku. Skala tego problemu jest zatrważająca. W Polsce, każdego roku przybywa ponad 7 proc. dzieci z cukrzycą typu 1 i obecnie choruje ich już ok. 20 tys. Tym bardziej cieszy nas, że ostatnie lata przyniosły wiele dobrych zmian w leczeniu cukrzycy u dzieci i młodzieży. Można powiedzieć, że na naszych oczach dzieje się rewolucja technologiczna. Nowoczesny sprzęt dozujący insulinę oraz systemy ciągłego monitorowania glikemii pozwalają na istotną redukcję ryzyka występowania ostrych powikłań, w tym hipoglikemii oraz skuteczną kontrolę stężenia glikemii, jednocześnie zwiększając komfort życia dzieci i ich opiekunów. Co ważne, nowa generacja sensorów monitorujących glikemię, od stycznia refundowana również dla szerszego grona chorych, w tym osób dorosłych z cukrzycą typu 1, jest wyposażona w alarmy dźwiękowe, co jest bardzo istotne w leczeniu i monitorowaniu choroby nie tylko dla pacjentów pediatrycznych oraz ich opiekunów, ale przede wszystkim cieszy mnie fakt, że nasi pacjenci po 18. roku życia będą nadal mieli dostęp do refundowanego systemu ciągłego monitorowania glikemii, który doskonale sprawdził się w populacji pediatrycznej, jako element nie tylko monitorujący glikemię, ale również edukacyjny, terapeutyczny, telemedyczny – zaznacza prof. dr hab. n. med. Małgorzata Myśliwiec, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii, Diabetologii i Endokrynologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Nowa generacja sensorów

System FreeStyle Libre znany jest na rynku polskim od ponad 5 lat. Dzięki swej prostocie, funkcjonalności i niezawodności zyskał uznanie zarówno osób chorych na cukrzycę, ale też szerokiego grona specjalistów, i to nie tylko diabetologów.

Nowa generacja sensorów FreeStyle Libre 2 jest wyposażona w alarm dźwiękowy, umożliwiający automatyczne informowanie o niskim lub wysokim poziomie glikemii bezpośrednio w telefonie, ograniczając konieczność skanowania. Podnosi to poczucie bezpieczeństwa i komfort osób chorych. Jest szczególnie wartościowe dla osób niewidomych i niedowidzących.

- Systemy ciągłego monitorowania stężenia glukozy to przełom w kontroli glikemii. Dostępność nowej generacji sensorów wyposażonych w alarm dźwiękowy to dodatkowa korzyść, szczególnie dla grupy niewidomych pacjentów. System, który będzie głosowo informował pacjenta o zbyt niskim lub wysokim poziomie glikemii, pozwoli pacjentowi lepiej

kontrolować cukrzycę, zapewni większe poczucie bezpieczeństwa i co za tym idzie, lepszy komfort życia. Nowoczesne systemy monitorujące glikemię to rozwiązania, które nie tylko uwalniają osoby z cukrzycą od konieczności wielokrotnego nakłuwania w ciągu doby opuszek palców, ale także informują o dynamice zmian glikemii oraz wpływają na bezpieczeństwo insulinoterapii – tłumaczy prof. dr hab. n. med. Marek Rękas, konsultant krajowy ds. okulistyki.

Problem utraty wzroku łączy się często z długoletnim stażem choroby – opowiada pani Alicja Nyziak, niewidoma pacjentka, która choruje na cukrzycę. - Trzeba wtedy pokonać wiele barier, zmienić całkowicie swoje życie – nauczyć się funkcjonować od nowa. Często pojawia się wtedy depresja, bo nagle znany świat wali się w gruzy, pojawia się ciemność i bezradność. Długoletnia cukrzyca staje się wymagającym towarzyszem. Pozornie prosta czynność, jaką jest poruszanie się z białą laską w przestrzeni publicznej nabiera zupełnie innego wymiaru. Skaleczenia, otarcia i stłuczenia mogą stać się podstawą do kolejnych problemów zdrowotnych. Mniej aktywności fizycznej przekłada się na zwiększenie masy ciała. Chodzenie z białą laską z czasem powoduje napięcia obręczy barkowych, bóle nadgarstka. Generalnie brak wzroku przekłada się na większy wysiłek w każdej sferze życia. Niewidomy diabelek przygotowuje samodzielnie posiłek, ale potrzebuje na to działanie, jak i każde inne, więcej czasu. Funkcjonowanie bez wzroku oznacza także więcej stresów.

Staram się żyć aktywnie, bo szkoda każdego dnia, który jest mi dany. Staram się współgrać z moją cukrzycą, choć od kiedy straciłam wzrok jest to trudniejsze. Ona staje się coraz bardziej wymagająca. Mam nadzieję, że dzięki możliwości nowoczesnego monitorowania choroby będę mogła uniknąć dalszych powikłań cukrzycowych” - podsumowuje pani Alicja. System monitorowania glukozy flash FreeStyle Libre 2 z nową funkcjonalnością obejmuje alarmy w czasie rzeczywistym dostępne za pośrednictwem czytnika lub aplikacji FreeStyle LibreLink: alarm niskiego poziomu glukozy, alarm wysokiego poziomu glukozy, alarm utraty sygnału.

Alarm niskiego poziomu glukozy - alarm powiadamia pacjenta gdy poziom glukozy spadnie poniżej ustawionego poziomu.

Alarm wysokiego poziomu glukozy - alarm powiadamia pacjenta gdy poziom glukozy wzrośnie powyżej ustawionego poziomu.

Alarm utraty sygnału - alarm powiadamia pacjenta gdy ustawione alarmy glukozy nie będą dostępne, ponieważ czujnik utracił łączność (Bluetooth) z czytnikiem na 20 minut.

Alarmy są dostępne w czytniku FreeStyle Libre 2 i aplikacji FreeStyle LibreLink. Pacjent będzie mógł wyłączyć dźwięk alarmu w razie potrzeby i korzystać jedynie z trybu wibracji. Wówczas, w trybie wibracji czytnik powiadomi pacjenta o niskim czy wysokim poziomie glukozy lub alarmie utraty sygnału poprzez wibracje.

Którzy pacjenci otrzymają refundację?

Rozporządzenie Ministra Zdrowia wejdzie w życie 1 stycznia 2023 i wprowadzi długo oczekiwane zmiany, które są bardzo ważne dla wszystkich pacjentów z cukrzycą. Wskazania refundacyjne dla systemu monitorowania glikemii w FGM (FreeStyle Libre) zostały rozszerzone na nowe grupy pacjentów:

- kobiety w ciąży i połogu z cukrzycą, które wymagają insulinoterapii;

- osoby niewidome z cukrzycą, leczone insuliną;

- osoby powyżej 18. r.ż. z cukrzycą, wymagające intensywnej insulinoterapii.

Rozporządzenie wprowadzające szerszą refundację systemu do ciągłego monitorowania stężenia glukozy FreeStyle Libre to, w moim odczuciu, bardzo ważny krok, który będzie miał bardzo pozytywny wpływ na wyniki leczenia cukrzycy. Lekarz uzyska pełny wgląd w

wartości glikemii osoby z cukrzycą, i to na przestrzeni dłuższego czasu, a to pozwoli lepiej dobrać leczenie i wyeliminować niedocukrzenia. Ustabilizowanie i dobre prowadzenie cukrzycy przekładają się na minimalizację ryzyka rozwoju przewlekłych powikłań cukrzycy i dłuższego życia w dobrym stanie zdrowia. W moim odczuciu zapaliło się zielone światło dla ogromnej grupy osób – pacjentów z cukrzycą typu 1 w każdym wieku i w ogóle wszystkich pacjentów leczonych metodą intensywnej insulinoterapii, a także ciężarnych wymagających przyjmowania insuliny do kontroli stężenia cukru we krwi” – wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Leszek Czupryniak, kierownik Kliniki Diabetologii i Chorób Wewnętrznych Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Ile wyniosą dopłaty do systemów monitorowania glikemii?

dopłata za dorosłych pacjentów wyniesie 30% (tj. 76,5 zł za czujnik/153 zł miesięcznie) w przypadku dzieci współpłacenie zostało obniżone do 20% (tj. 51 zł za czujnik/102 zł miesięcznie)

Rocznie pacjent będzie mógł otrzymać refundację 26 czujników.

Kto będzie mógł wypisać refundowany sensor?

Poza diabetologami, endokrynologami i pediatrami, którzy uprawnieni byli do przepisywania sensorów, od stycznia możliwość przepisywania sensorów zostanie rozszerzona na nową grupę lekarzy specjalistów z zakresu: kardiologii, geriatrici, położnictwa i ginekologii, perinatologii oraz lekarzy rodzinnych. Kontynuacja zlecenia będzie możliwa przez pielęgniarkę lub położną, zatrudnioną w poradni lub na oddziale diabetologii. To bardzo wielkie ułatwienie dla chorych w sytuacji, gdy na wizytę do diabetologa trzeba czasami czekać miesiącami.

- Cieszę się bardzo, że nasze wielomiesięczne, a nawet można powiedzieć - wieloletnie starania przynoszą efekty tak dobre dla osób z cukrzycą – powiedziała Anna Śliwińska. - Nasze argumenty są słyszane i rozumiane przez ministra Miłkowskiego, stąd kolejne grupy pacjentów będą mogły korzystać z refundowanych systemów monitorowania glikemii oraz stosować innowacyjne leki. To istotnie wpływa na jakość i długość życia, z korzyścią dla osób z cukrzycą i ich bliskich – podsumowuje Anna Śliwińska, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

E-usługi w Szpitalu Czerniakowskim

Autor: inf. prasowa, źródło: niepelnosprawni.pl

Prowadzenie elektronicznej dokumentacji medycznej, rejestracja online na wizytę w przychodni oraz wystawianie i przesyłanie recept – to wszystko uda się wdrożyć w warszawskiej placówce dzięki unijnemu wsparciu. Nowe rozwiązania pozwolą skrócić czas trwania konsultacji medycznych. Podniosą też bezpieczeństwo danych pacjentów oraz zwiększą poziom usług świadczonych w placówce.

Przypiętowanie umowy

Umowę na realizację projektu w obecności wiceprezydent m.st. Warszawy Renaty Kaznowskiej podpisali prezes szpitala Paweł Obermeyer i marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik.

- 7 mln zł, które otrzymał Szpital Czerniakowski, pozwoli jeszcze bardziej unowocześnić tę placówkę. Rosnącą jakość usług ocenią z pewnością mieszkańcy, którzy na co dzień korzystają z pomocy lekarskiej szpitala. Dziękuję w swoim i ich imieniu – mówi Renata Kaznowska, wiceprezydent m.st. Warszawy.

Zadanie zostanie zrealizowane w ramach projektu „Poprawa dostępu do opieki medycznej poprzez rozbudowę systemu informatycznego w oparciu o wdrożenie e-usług.”

Kolejne fundusze dla Szpitala Czerniakowskiego

W ciągu ostatnich lat Szpital Czerniakowski otrzymał na rozwój ponad 50 mln zł – zarówno ze strony samorządu województwa mazowieckiego, jak i m.st. Warszawy. Dzięki tym funduszom w placówce trwa rozbudowa Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, a także działają już m.in. rezonans magnetyczny z wyposażeniem w zabudowie modułowej, nowe aparaty do znieczulania, aparaty USG, respiratory i defibrylatory.

Szpital otrzymał również dotację na zakup sprzętu medycznego dla Warszawskiego Centrum Kompleksowego Leczenia Otyłości i Chirurgii Bariatrycznej. Miejska placówka znajduje się w gronie 16 ośrodków w całym kraju, które w ramach pilotażowego programu KOS-BAR kompleksowo leczą osoby chorujące na otyłość olbrzymią.

CIEKAWOSTKI

Gdy nasz mózg się myli

Autor: Małgorzata Gruszka, źródło: „Sześciopunkt”

Jedną z czynności, którą wykonujemy niemal cały czas, jest myślenie. Myśląc, a raczej podążając za niektórymi myślami, utrudniamy życie sobie i innym. Robimy to nieświadomie, nie wiedząc, że myśli te zawierają błędy i zniekształcenia rzeczywistości. W kolejnym „Poradniku psychologa” przeczytają Państwo o tym, że nasz mózg czasem się myli, a także o tym, jak to robi, skąd to się bierze, jak zauważać te pomyłki i jak im nie ulegać.

Czym jest myślenie?

Mózg, to najbardziej złożony i skomplikowany organ naszego ciała. Składa się z miliardów komórek nerwowych zwanych neuronami, połączonych milionami wypustek zwanych synapsami. Jedną z podstawowych czynności naszego mózgu jest myślenie, czyli przetwarzanie informacji, a następnie formułowanie ich w treści kierowane do siebie lub otoczenia. Formułowanie myśli możliwe jest dzięki językowi, którym się posługujemy.

Myślenie świadome i nieświadome

Myślenie – przetwarzanie informacji przez mózg – przebiega na dwóch poziomach: świadomym i nieświadomym. Świadomie myślimy wówczas, gdy koncentrujemy się, skupiamy na jakimś działaniu lub planowaniu działania. Np. układamy plan dnia, pakujemy się przed podróżą, układamy listę zakupów, rozwiązujemy łamigłówkę, opowiadamy komuś film, piszemy artykuł, tworzymy jakieś wystąpienie itd. Ogromna część naszego myślenia przebiega nieświadomie, to znaczy automatycznie.

Automatyczne myślenie – przetwarzanie informacji poza świadomością – sprawia, że w wielu sytuacjach działamy na czymś w rodzaju autopilota. Myślenie takie jest potrzebne, ponieważ bez niego musielibyśmy zastanawiać się nad wszystkim co robimy, a więc nad takimi czynnościami jak chodzenie, jedzenie, wkładanie ubrań, spuszczenie wody w toalecie, mycie zębów, gaszenie światła, zamykanie drzwi, czy zmiana obuwia przy wychodzeniu na zewnątrz i wchodzeniu do domu. Chcąc poczuć różnicę między myśleniem nieświadomym a świadomym, warto spróbować zjeść zupę, trzymając łyżkę w innej ręce niż zawsze, odwrotnie zakładać nogę na nogę, zmienić układ ubrań w szafie lub przełożyć zegarek na drugą rękę.

Czym są błędy w myśleniu

Choć złożony i skomplikowany, nasz mózg dąży do tego, by otaczającą nas rzeczywistość interpretować możliwie jak najprościej. Służą temu m.in. pewne style myślenia, które upraszczają rzeczywistość, jednocześnie zniekształcając ją, dlatego nazywamy je błędami w myśleniu. Błędy te popełnia większość z nas, ponieważ przekazywane są z pokolenia na pokolenie, zautomatyzowane, utrwalone językowo i przekształcone w nawyki.

Najczęstsze błędy w myśleniu – mylenie myśli z emocjami

Przypomnij sobie, kiedy zdarzyło Ci się pomyśleć: czuję, że to się nie uda, czuję, że będzie źle, czuję, że się nie dogadamy, czuję, że się zbłążnię, czuję, że nie dostanę tej pracy itp. O co chodzi? Przecież tak się mówi. Owszem, mówi się i nierzadko pociąga to za sobą negatywne konsekwencje w postaci rezygnacji z jakiegoś działania lub pogorszenia relacji. Mlenie myśli z emocjami polega na nadawaniu emocjonalnego charakteru treściom będącym tak naprawdę myślami.

Myśli, to treści kierowane do siebie lub innych, złożone z dwóch słów lub więcej. A więc: to się nie uda, będzie źle, nie dogadamy się, zbłążnię się, nie dostanę tej pracy to są myśli –

przekonania – związane z nami, innymi ludźmi lub sytuacjami. Przekonania te mogą być tak silne, że możemy odbierać je tak jakby były emocjami.

W odróżnieniu od myśli – przekonań – emocje są tym, czego w danej chwili doświadczamy i wyrażamy je pojedynczymi słowami, takimi jak: radość, smutek, złość, żal, wstyd, zaskoczenie, rozczerowanie, obrzydzenie, tęsknota, zachwyt, oczarowanie, rozpacz, frustracja, przygnębienie, niepokój itd.

A zatem: czuję, że to się nie uda równa się myślę, że to się nie uda i w związku z tym czuję niepokój; czuję, że będzie źle równa się myślę, że będzie źle i w związku z tym czuję strach; czuję, że się nie dogadamy równa się myślę, że się nie dogadamy i w związku z tym czuję frustrację.

Myśli i przekonania są tymi elementami naszej psychiki, które możemy poddawać ocenie, podważać je, uzasadniać, określać stopień ich słuszności, a także użyteczności w różnych sytuacjach.

Z uczuciami dyskutować się nie da, one po prostu są. Mówiąc sobie, czuję, że to się nie uda, zwiększamy ryzyko rezygnacji z jakiegoś działania, bo z tym co czujemy, nie da się dyskutować. Mówiąc sobie, Myślę, że się nie uda, możemy zadać sobie kilka pytań: dlaczego tak myślę, co przemawia za tym, że może się nie udać, czy chcę, żeby się udało, co mogę zrobić, żeby się udało, czy myśl, że się nie uda, jest pomocna w osiągnięciu zamierzonego celu, jak mogę ją zmienić, żeby pomóc sobie osiągnąć swój cel.

Myląc myśli z emocjami, najczęściej nabieramy niechęci do działań lub sytuacji, które ocenilibyśmy zupełnie inaczej, analizując najpierw to, co myślimy, a następnie nazywając to, co w związku z tym czujemy.

Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”

Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic” polega na dostrzeganiu i braniu pod uwagę jedynie skrajnych wymiarów różnych elementów rzeczywistości, bez dostrzegania wymiarów pośrednich, czyli kontinuum.

Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic” polega na dostrzeganiu i braniu pod uwagę jedynie skrajnych wymiarów różnych elementów rzeczywistości, bez dostrzegania wymiarów pośrednich, czyli kontinuum.

Oto przykłady:

Podczas wystąpienia publicznego zdarzy nam się jedna pomyłka i uważamy, że w ogóle nam nie wyszło, wypadliśmy beznadziejnie i nie powinniśmy mówić do ludzi. Tymczasem, pomyłki tej prawie nikt nie zauważył, a nawet jeśli zauważył, to zapomniał o niej, bo cała reszta była interesująca i sprawnie poprowadzona.

Planujemy napisać artykuł; coś nam przeszkodzi i wykonamy 80% zaplanowanej pracy. Czujemy silny dyskomfort i dręczy nas myśl, że nic nie zrobiliśmy.

W naszym związku czasami zdarzają się nieporozumienia. Myślimy, że to koniec miłości. Myśląc w kategoriach „wszystko albo nic”, siebie, ludzi i świat postrzegamy w kategoriach „idealny/beznadziejny” przy czym, beznadziejne staje się wszystko to, co przez niewielki brak przestało być idealne, a więc wystąpienie z jedną pomyłką, 80 proc. zamiast 100% wykonanej pracy, związek, w którym zdarzają się nieporozumienia itp.

Oznaką myślenia w kategoriach „wszystko albo nic” jest dominujące niezadowolenie z siebie, innych ludzi i rzeczywistości. Trudno być zadowolonym z życia, gdy nic nie jest wystarczająco dobre, bo wystarczająco znaczy dobre w 100 procentach, czyli idealne. W poradzeniu sobie z takim myśleniem pomaga skupianie się na ważnych dla nas i wartościowych stronach różnych sytuacji życiowych zamiast na tym, czego brakuje im do ideału. Jedna pomyłka nie eliminuje wartości całego wystąpienia; 20% mniej wykonanej

pracy nie eliminuje tego, co udało się zrobić; nieporozumienia w związku nie eliminują miłości.

Myślenie uogólniające – generalizowanie

Ten błąd w myśleniu polega na wyciąganiu ogólnych wniosków z pojedynczego doświadczenia lub niekompletnej informacji, a także na wychwytywaniu informacji potwierdzających nasze przekonania z jednoczesnym pomijaniem – ignorowaniem tych, które im przeczą. Oznaką myślenia uogólniającego jest częste używanie słów takich jak: zawsze, ciągle, cały czas, wiecznie, bez przerwy, wszyscy, każdy, nikt, wszędzie, nigdzie, wszystko, nic. Generalizując, myślimy lub mówimy: wszyscy kłamią, nikt mnie nie lubi, wszystko psuję, wszystko robię najlepiej, nigdzie nie jest bezpiecznie, bez przerwy na mnie krzyczysz. W radzeniu sobie z nawykiem generalizowania pomaga zastanawianie się nad treścią swoich wypowiedzi i zgodnością ich z rzeczywistością. Jeśli wszyscy kłamią, to jak to jest możliwe, że ostatnio nikt mnie nie okłamał? Jeśli nigdzie nie jest bezpiecznie, to jak to się dzieje, że ja, moja rodzina i znajomi bezpiecznie wracają do domu z pracy? Jeśli wszystko robię najlepiej, to jak to jest możliwe, że szef zwrócił uwagę na gorsze wyniki mojej pracy? Generalizujące określenia warto zastępować bardziej elastycznymi i odpowiadającymi rzeczywistości, np. wszyscy – niektórzy; wszystko – niektóre rzeczy; zawsze – bardzo często; wszędzie – w niektórych miejscach.

Myślenie za kogoś – czytanie w myślach

Zgubnym i komplikującym błędem w myśleniu jest myślenie za kogoś, czyli przeświadczenie, że wiemy, co ktoś myśli, jaki ma zamiar, jaką intencję i motyw. Wnioski na temat czyichś intencji i pobudek są zazwyczaj pochopne, negatywne i nie wynikające ze znajomości przyczyn czyjegoś zachowania. Czytając w cudzych myślach, mówimy np. on ma mnie za nic, bo..., wydaje jej się, że jestem na posyłki, niech sobie nie myśli, że ja nie mam co robić tylko....

W radzeniu sobie z omawianym błędem w myśleniu pomaga zastanawianie się nad tym skąd wiem, co ktoś myśli; skąd wiem, jak jest naprawdę; czy to co mówię, jest faktem, czy opinią. Omówione tu błędy w myśleniu mogą nie tylko ograniczać nasze widzenie rzeczywistości, ale także przyczyniać się do częstszego doświadczania przykrych emocji i realizowania niekorzystnych dla nas postaw i zachowań.

Moda adaptacyjna od Zalando – czy dedykowana odzież dla osób z niepełnosprawnościami ma sens?

Źródło: Fundacja Avalon



Sylwia Błach – pisarka, dziennikarka, felietonistka, blogerka. Zawodowo programistka. Magister inżynier informatyki. W wolnym czasie nałogowa czytelniczka książek i graczka.

Jedna z sześciu najbardziej inspirujących kobiet na świecie według Panache Lingerie i jedna ze 100 najbardziej wpływowych osób z niepełnosprawnościami w Polsce według Fundacji Integracja. Więcej informacji: <http://www.sylwiablach.pl>

Kultura, w której żyjemy, wymaga zakrywania ciała. Moda to jednak coś więcej niż zasady życia w społeczeństwie. To dobre samopoczucie, wygoda, poczucie własnej wartości. Czy tego chcemy, czy nie, ubrania budują nasz wizerunek. Jednak moda może być też wrogiem – gdy założenie wymarzonego swetra przekracza możliwości naszego ciała, rodzi się frustracja. Coraz więcej marek odzieżowych zauważa ten problem i robi wszystko, by uczynić swoje kolekcje dostępnymi dla szerszego grona osób. Jednak czy ubrania dla osób z niepełnosprawnościami faktycznie działają? Sprawdzam modowy fenomen ostatnich tygodni: kolekcję Zalando dla osób z niepełnosprawnościami!

„Moda daje ludziom wypaczone wyobrażenie o tym, jak wygląda świat. Światy mody, beauty i wybiegi tworzą kulturę, a my potrzebujemy stworzyć kulturę, która naprawdę jest inkluzywna” – tak konieczność istnienia mody adaptacyjnej wyjaśniała Christina Mallon, dyrektor ds. marki w [Open Style Lab](#) na łamach Vogue.com (artykuł w języku angielskim przeczytasz klikając [tutaj](#)). Open Style Lab to organizacja non profit, która działa od 2014 roku na rzecz tworzenia odzieży przyjaznej dla osób z niepełnosprawnościami. Ale jaka właściwie powinna być odzież dla osób z niepełnosprawnościami? I czy naprawdę jej potrzebujemy?

Sklep z odzieżą dla osób z niepełnosprawnościami

Od kilku lat słyszę o sklepach z ubraniami dla osób z dysfunkcjami narządów ruchu. Temat wraca przy okazji pojedynczych pokazów mody, na których zaangażowano modelki i modeli z niepełnosprawnościami. Niektórzy projektanci idą dalej i próbują tworzyć specjalne ubrania, a nawet marki, dedykowane wyłącznie tej jednej, wybranej grupie osób. To nie dziwi. Na łamach Forbes Keely Cat-Wells, założycielka i dyrektorka generalna agencji talentów dla osób z niepełnosprawnościami C Talent i Zetta Studios, tłumaczyła: *„Osoby z niepełnosprawnościami stanowią największą mniejszość na świecie, ale są najbardziej zaniedbane i niedostatecznie reprezentowane. Jeśli ktoś nie projektuje pod kątem dostępności, to tak, jakbyś co czwartej osobie, która przechodzi przez twoje drzwi, powiedział, że nie chcesz jej biznesu”*. Biznesu, ale też pieniędzy – w końcu nie uwzględniając potrzeb osób z niepełnosprawnościami rezygnuje się z ¼ potencjalnych klientów. I w drugą stronę: tworząc dedykowane, łatwiejsze do zakładania ubrania, zyskuje się ogromną szansę podbicia niezagospodarowanej niszy rynkowej. Pojawia się tylko jedno, kluczowe pytanie:

Czy „specjalna” moda jest tym, czego chcą osoby z niepełnosprawnościami?

Z uwagi na osobiste zainteresowania i pasję do mody, a także krzywizny i słabości mojego ciała, wielokrotnie rozmawiałam z innymi kobietami na wózkach o markach tworzących ubrania dla osób z niepełnosprawnościami. Wnioski rzadko były pozytywne: każda z nas potrafiła wykazać, czego nam brakuje na rynku, ale jednocześnie oferta sklepów dla osób z niepełnosprawnościami nas odrzucała. Pomijając naprawdę pojedyncze produkty, „specjalna moda” była często po prostu brzydka. Proste kroje, proste formy, na ogół funkcjonalne, ale w żadnym stopniu nie przystające do naszego wizerunku młodych, dynamicznych kobiet. Choć niektóre ubrania prezentowały ciekawe rozwiązania, to jednak ich estetyka albo cena zniechęcały do zakupu. Cała narracja zbudowana wokół ubrań dla osób z niepełnosprawnościami, wyrzucanie jej poza „normalne” kolekcje, wygląd stron internetowych i prostacki marketing często zniechęcały do zakupu. Do niedawna rynek mówił jasno: albo modnie, albo wygodnie. Jedno z drugim nie szło w parze.

Duże marki wchodzą do gry – odzież dla osób z niepełnosprawnościami

Gdy w 2017 roku Tommy Hilfiger wypuścił Adaptive Line – osobną linię odzieży dedykowanej osobom z niepełnosprawnościami – coś się zmieniło. „*Kiedy wchodziliśmy na rynek, żadna inna globalna marka lifestylowa nie modyfikowała swojej odzieży dla osób z niepełnosprawnościami – byliśmy pierwsi*” – mówiła na łamach Vogue.com Sarah Horton z Tommy Hilfiger, starsza dyrektorka ds. innowacji i marketingu zintegrowanego. Nagle więcej dużych marek zapragnęło iść w kierunku dostępności.

W 2018 roku Asos wypuścił kombinezon stworzony z myślą o osobach na wózkach (jego historię w języku angielskim na łamach Teen Vogue przeczytasz klikając [tutaj](#)). W tym samym roku marka Nike wypuściła swoje pierwsze buty, których zakładanie nie wymagało użycia rąk: Flyeasy. Nie obyło się bez wpadki: początkowo dostępne tylko dla wybranych i reklamowane przez sprawne, wysportowane osoby, spotkały się z ogromną krytyką (tę historię i inne wpadki związane z tworzeniem specjalnej mody ciekawie opisała Anna Haines na łamach Forbes; przeczytasz w języku angielskim klikając [tutaj](#)). Jedno jest pewne: coś wtedy ruszyło. Ale prawdziwa rewolucja dopiero miała nadejść.

Adaptive Collection od Zalando!

Zalando, czołowy sklep internetowy z Niemiec, sprzedający odzież i ubrania w całej Europie, w październiku 2022 roku wypuścił swoją pierwszą, adaptacyjną kolekcję odzieży. Wybrał w tym celu marki własne: Zign, Pier One, Anna Field, Yourturn i Even&Odd. Ale oznaczenie „odzież adaptacyjna” dostały też produkty ze wspomnianej wcześniej linii Tommy’ego Hilfigera czy buty Flyeasy od Nike, teraz już dostępne w ogólnej sprzedaży!

Łatwiejsze do zakładania spodnie, buty dla osób z niepełnosprawnościami, ubrania dla osób poruszających się na wózku, dopasowane do protez, wspierające różnorodne techniki ubierania się – to właśnie znajdziesz klikając [tutaj](#). Kolekcja została podzielona na cztery główne kategorie: przyjazność sensoryczna, pozycja siedząca, łatwe zapinanie, dopasowanie do protez. Klient_ka od razu może przejść do interesującej go kategorii albo przejrzeć całą ofertę. A jest w czym wybierać! W dniu, w którym piszę ten tekst, oferta dla kobiet liczy 112 produktów, dla mężczyzn 68, a dla dzieci 9. Liczby te jednak wciąż rosną, bo Zalando regularnie dodaje nowe produkty.

Czym się różni odzież dla osób z niepełnosprawnościami?

Miałam przyjemność sprawdzić kolekcję na własnej skórze. Od początku wiedziałam, że chcę sweter od Tommy’ego Hilfigera i jakieś spodnie, ale nie powstrzymałam się przed szerszym sprawdzeniem udogodnień. W końcu Zalando proponuje klientom darmową wysyłkę i pozwala na darmowy zwrot nieużywanego towaru w ciągu 100 dni.

Zastosowane w ubraniach rozwiązania pozytywnie wpływające na doznania sensoryczne, a także obiecujące łatwiejsze zakładanie, są różnorodne. Różnorodne są także ceny – od kilkudziesięciu złotych aż do kilkuset. To bardzo ważny aspekt dostępności kolekcji, ponieważ wielu markom próbującym wejść na rynek mody dla osób z niepełnosprawnościami zarzucano zbyt wygórowane ceny względem grupy statystycznie słabszej ekonomicznie. Każda z adaptacji jest dokładnie sfotografowana i zaprezentowana na stronie produktu.

Łatwiejsze do zakładania spodnie

Spodnie i jeansy cechowały się różnymi rozwiązaniami w zależności od marki. Niektóre spodnie miały specjalne uchwyty ułatwiające zakładanie. W inne wszyto ukryte zamki w nogawkach, umożliwiające założenie rurek nawet osobom o ograniczonej sile i sprawności. Zamiast guzika w pasie, wybrane modele miały rzep. A zamiast rozporka – magnesy.

Wybrane przeze mnie jeansy, które zostały w mojej szafie, nie mają żadnego z tych udogodnień – magnesy rozjeżdżały mi się na brzuchu, o rzep się bałam, że nie wytrzyma naprężeń. Zamiast tego wybrałam sobie fantastyczne jegginsy o podwyższonym kroju z tyłu i obniżonym z przodu. W pozycji siedzącej to najwygodniejsze spodnie, jakie miałam.

Łatwiejsze do zakładania bluzy

Łatwiejsze do zakładania bluzy, swetry i bluzki przede wszystkim oferują możliwość powiększenia otworu na głowę. Ukryte w szwie na ramieniu magnesy, zamek błyskawiczny lub rzep ułatwiają zakładanie. W tym miejscu warto też zaznaczyć, że tworząc odzież z zamkami projektanci zadbali o specjalne uchwyty ułatwiające ich złapanie.

Łatwiejsze do zakładania sukienki

Sukienki adaptacyjne ulepszone o łatwiejsze w obsłudze zapięcia, rozpinany dekolot i rękawy. Wśród fasonów są zarówno bardziej zabudowane modele przylegające do ciała, idealne na co dzień, jak i elegancka sukienka zdobiona koronką.

Łatwiejsze do zakładania buty

Bardzo zainteresowały mnie łatwiejsze do zakładania buty – z uwagi na ograniczoną sprawność w stopach i problemy z opuchlizną wynikające z pozycji siedzącej – z zachwytem patrzyłam na sneakersy zamykane na rzepy, botki z ukrytym z tyłu zamkiem i buty mające dwa zamki zamiast jednego. I oczywiście kultowe Flyeas od Nike, które bardzo mi się spodobały z uwagi na sposób zakładania, ale okazały się zbyt niskie na moje wysokie podbicie. Jaki to sposób? Buty można „złamać w pół” i wsunąć w nie stopę niczym w kłapek.

Odzież przyjazna sensorycznie

W ofercie odzieży przyjaznej sensorycznie znajdziemy na razie tylko bluzki z poliamidu i elastanu marki Anna Field. A ponieważ jest mi to zupełnie obca potrzeba, nie testowałam ich. Natomiast cała oferta odzieży adaptacyjnej od Zalando zawiera ubrania wykonane z: bawełny, poliestru, wełny, wiskozy i innych popularnych materiałów.

Ubrania dla osób na wózku i z innymi niepełnosprawnościami – czy to ma sens?

Testując odzież od Zalando zadawałam sobie jedno pytanie: czy to ma sens? Z całej oferty wybrałam dwie rzeczy, które postanowiłam zostawić w swojej szafie. Sprostają moim potrzebom i wymagającemu gustowi. Spodobały mi się jednak na tyle, że z entuzjazmem czekam na kolejne propozycje i zaglądam na stronę Zalando w poszukiwaniu nowości. Po cichutku liczę, że pojawi się coś bardziej szalonego. Kolekcja jest ładna, modna i funkcjonalna, ale z chęcią zobaczę bardziej skomplikowane kroje i szalone wzory. Adaptive Collection od Zalando uświadomiła mi kilka ważnych rzeczy. Po pierwsze, nie istnieje coś takiego jak moda dostępna dla wszystkich. Niektóre z rozwiązań (na przykład magnesy w rozporku) nie sprawdziły się przy mojej niepełnosprawności. Wiem jednak, że komuś innemu mogą zmienić życie. Po drugie, podoba mi się, że choć Zalando wyraźnie oznaczyło kolekcję jako adaptacyjną i zatrudniło modelki i modelów z niepełnosprawnościami, to ubrania te przewijają się też w ogólnym katalogu Zalando. Nie zostały wypchnięte poza główną sprzedaż, a tylko oznaczone, że mają ułatwienia. To ważny krok w kierunku inkluzywności. Zwłaszcza, że wiele z zaprezentowanych ułatwień spotkało się także z zainteresowaniem osób sprawnych w moim otoczeniu. Doceniono dekolty, które można rozpiąć, by nie zepsuć fryzury. Rurki, w które nie trzeba się wciskać, bo można rozpiąć nogawki. Szybsze do zakładania buty. To jest odpowiedź na pytanie: czy warto udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami wprowadzać do ogólnodostępnych kolekcji odzieżowych? Tak, warto, z korzyścią dla nas wszystkich!

214 rocznica urodzin niewidomego geniusza – Braille’a

Autor: Dominika Kopańska, fot. pexels.com

Źródło: braille.pl; kulturawrazliwa.pl

4 stycznia obchodzimy 214. rocznicę urodzin Louisa Braille'a – wynalazcę alfabetu Braille'a, dzięki któremu osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą dotykiem poznawać świat książek.

Niewidomi słuchają tak, jak widzący patrzą – Ryan Knighton

Louis Braille

Przyszedł na świat jako czwarte dziecko w rodzinie rymarza Simona René Braille’a oraz Monique z domu Baron. Ojciec rzemieślnik zajmował się wytwarzaniem siodła i uprzęży dla okolicznych rolników. Matka zajmowała się domem, w całości poświęcając się opiece nad dziećmi i całym gospodarstwem. Już od wczesnych lat życia dzieci pomagały rodzicom we wszelkich pracach gospodarskich.

W trakcie przyuczeń do przyszłych obowiązków doszło do niefortunnego zdarzenia, podczas którego trzyletni Louis uszkodził sobie oko, bawiąc się w warsztacie ojca. Doszło do zakażenia, a stosowane zabiegi (okłady z wody liliowej) prawdopodobnie tylko pogorszyły stan zdrowia chłopca. Wkrótce stan zapalny przeniósł się także na zdrowe (lewe) oko – jak obecnie się przypuszcza, na skutek współczulnego zapalenia oka, co już po dwóch latach spowodowało obuoczną ślepotę.

Na szczęście Louis od początku był otoczony troską i miłością ze strony rodziny, która umożliwiała mu poznawanie świata pozostałymi zmysłami. Dodatkowym ułatwieniem było, że obydwój rodzice byli piśmienni, co w tamtych czasach w francuskich wsiach było rzadkością. Rodzice postanowili, że ich syn będzie brał udział w normalnych czynnościach życiowych. Podobno Louis nauczył się alfabetu w domu, poznając dotykiem kształty liter zrobionych z wbitych w deskę gwoździ tapicerskich.

Pismo Braille’a

Pismo opiera się na tak zwanym sześciopunkcie, czyli znaku tworzącym. Podstawą koncepcji jest sześć wypukłych punktów ułożonych w dwie kolumny, w każdej po trzy. W lewej kolumnie umownie oznaczone są punkty 1, 2 i 3, a w prawej 4, 5 i 6.

Różne kombinacje punktów i wzajemne połączenia dają możliwość stworzenia w sumie 64 znaków. Geniusz systemu braillońskiego polega na tym, że można w nim zapisać dosłownie wszystko. Nawet znaki muzyczne, matematyczne, fizyczne czy chemiczne! W różnych językach narodowych alfabet Braille’a nieco się różni, co wynika z generalnych różnic językowych, takich samych jak w zwykłym zapisie. Jednak co do głównych zasad metoda ma międzynarodowy charakter.

ja	b	c	d	e	f	g	h	i	j
k	l	m	n	o	p	q	r	s	t
u	v	x	y	z	ż			z	
ą	ł	ć	ń	ę				ś	w
ś	;	:	?	!	()	„	”	„	”

BlindShell Classic 2 – coś dla zwolenników fizycznej klawiatury

Autor: Dariusz Marciniszyn, źródło: „Sześciopunkt”

Kiedy kilka lat temu rozważałem zakup smartfona z systemem Android, spora grupa niewidomych znajomych gorąco motywowała mnie do tej decyzji: „Zobaczysz, jak wiele możliwości daje używanie smartfona”. Tego rodzaju opinie słyszałem niemal na każdym kroku. Po początkowej euforii związanej z ogromem funkcji, jakie oferował nowy telefon, stopniowo zacząłem zdawać sobie sprawę, że mimo wszystko chciałbym powrócić do używania sprzętu z wbudowaną klawiaturą fizyczną T9. Po upływie kilku miesięcy poczułem się jak niewolnik rozwiązania, którego nie byłem w stanie zaakceptować. Metaforyczna smartfonowa złota klatka dawała mi absolutnie wszystko poza jednym – komfortem płynnego pisania.

W połowie kwietnia 2021 roku zdecydowałem się na odgrzebanie i wyjęcie z szuflady Nokii E52 i definitywną rezygnację z urządzenia z panelem dotykowym. Wreszcie, po kilku latach poczułem, że to telefon jest stworzony dla mnie, a nie ja dla telefonu. Klawiszowa Nokia, rzecz jasna, nie oferowała nawet jednej dziesiątej smartfonowych aplikacji, ale bez trudu byłem w stanie zapłacić tę cenę na rzecz komfortu pisania.

Pod koniec sierpnia 2021 roku dowiedziałem się o nowym produkcie firmy BlindShell, który miał pojawić się w sprzedaży pod koniec września. Opis telefonu mnie zaintrygował. W odróżnieniu od poprzedniej wersji, aparat został wyposażony w bardzo dobrze zoptymalizowaną baterię oraz wiele przydatnych aplikacji (m.in. Messenger, Skype, Whatsapp, Google Lookout i inne). Po kilku dniach testów zdecydowałem się na zakup sprzętu, który uważam za idealny dla moich potrzeb.

Na wstępie należy wyraźnie zaznaczyć, że BlindShell Classic 2 to telefon dedykowany entuzjastom wbudowanej, fizycznej klawiatury T9, a takich użytkowników (wbrew powszechnej opinii) w naszym środowisku nie brakuje. Urządzenie usatysfakcjonuje zarówno osoby starsze, jak i odbiorców nieakceptujących dotykowej metody wprowadzania tekstu, do grona których osobiście się zaliczam. Oczywiście, sprzętu nie poleciłbym osobom niemającym trudności z użytkowaniem smartfona oraz pisaniem na panelu dotykowym.

BlindShell Classic 2 bazuje na zamkniętym, autorskim systemie operacyjnym, uniemożliwiającym korzystanie ze sklepu Google Play. W związku z tym, użytkownicy telefonu mają dostęp wyłącznie do aplikacji sukcesywnie dodawanych przez producenta aparatu. Ich pełna lista znajduje się w instrukcji obsługi telefonu, zamieszczonej chociażby na stronie internetowej sklepu Lumen. Szczegółowej prezentacji możliwości telefonu dokonałem także w dwóch audycjach dostępnych na stronie Tyflopodcastu.

Po ponad roku użytkowania telefonu dość łatwo wskazać mi wiele zalet sprawiających, że nie zamieniłbym BlindShella na żaden inny sprzęt, przy czym pragnę wyraźnie zaznaczyć, iż piszę to jako zwolennik fizycznej klawiatury T9, mający pełną świadomość systemowych ograniczeń rekomendowanego sprzętu.

Doskonale zoptymalizowana bateria

Niewiele urządzeń może poszczycić się tak żywotnym akumulatorem. W odróżnieniu od swojego poprzednika, BlindShell Classic 2 został wyposażony w baterię umożliwiającą wielogodzinne przeglądanie stron internetowych, czytanie książek etc., bez konieczności martwienia się o ładowanie sprzętu. Akumulator BlindShella 2 przywołuje na myśl baterie dołączane do klasycznych Nokii (takich jak 3210 i 3310). Oczywiście zwolennicy sprzętów firmy Apple powiedzą, że zawsze można wziąć ze sobą powerbank, a problem przestaje istnieć. Ja jednak uważam akumulator za ogromną zaletę, wyróżniającą BlindShella 2 na tle innych udźwiękowionych telefonów. Co więcej, chcąc łatwo przedłużyć jego żywotność, osoba niewidoma może zminimalizować jasność ekranu oraz podświetlenie, a to, w odróżnieniu od funkcji kurtyny w systemie IOS, przynosi realny efekt.

Przeglądarka internetowa dostosowana do możliwości fizycznej klawiatury

Przeglądanie stron internetowych uważam za niezwykle wygodne i intuicyjne. Aplikacja umożliwia szybką nawigację w obrębie strony, pobieranie plików oraz wygodne dodawanie zakładek. W przyszłości należałoby tylko udoskonalić możliwość bezwzrokowego radzenia sobie ze wszelkimi kodami Captcha, co zdecydowanie usprawniłoby korzystanie z przeglądarki.

Obsługa kilku kont poczty e-mail

Ta funkcja została wprowadzona całkiem niedawno. Osobiście cieszę się, że producenci telefonu zdecydowali się na przypisanie każdego konta do osobnego folderu, co w mojej opinii usprawnia komfortowe przeglądanie nowych maili i odpisywanie z danego adresu. Pracując na kilku kontach, w przeciwieństwie do wielu klientów poczty dla systemu Windows, nie musisz notorycznie zastanawiać się, czy na pewno odpowiadasz z właściwego adresu.

Aplikacja do nagrywania rozmów

BlindShell Classic 2 w prosty sposób umożliwia nagrywanie rozmów. Wystarczy podczas rozmowy wejść do menu, włączyć tryb nagrywania i gotowe. Co prawda, jakość takich nagrań mogłaby być lepsza, jednak w mojej opinii nie ma co narzekać, gdyż użytkownicy tradycyjnych smartfonów, chcąc nagrać rozmowę, także napotykają na trudności. Możliwość stworzenia listy ulubionych aplikacji, dostępnych po wciśnięciu odpowiedniego przycisku

Ta funkcja w znacznym stopniu upraszcza dostęp do najczęściej używanych aplikacji; w moim przypadku są to: klient poczty e-mail, przeglądarka internetowa, Messenger i kilka innych.

W tym miejscu nie sposób nie wspomnieć o oczekiwaniach wobec przyszłych aktualizacji. Myślę, że najwięcej użytkowników BlindShella czeka na aplikację do nawigacji, nad którą prace podobno trwają już od jakiegoś czasu. Mnie osobiście przeszkadza także narzucona przez producenta funkcja redukcji szumów przy nagrywaniu dyktafonem. Nic nie stałoby się, gdyby producent dał wybór, umożliwiając jej wyłączenie. Kolejna niedogodność nie jest winą BlindShella, lecz zabezpieczeń banku, z którego korzystam. Na dzień dzisiejszy nie jestem w stanie zalogować się na swoje konto przy pomocy strony internetowej, gdyż przeglądarka od BlindShella jest traktowana jako złośliwe oprogramowanie. Kilka miesięcy temu zgłosiłem tę niedogodność i nadal czekam na odpowiedź.

Reasumując, BlindShell Classic 2 to telefon, który usatysfakcjonuje miłośników wbudowanej, fizycznej klawiatury T9, niechęcych korzystać z dotykowej metody wprowadzania tekstu.

Mimo systemowych ograniczeń telefonu, ja osobiście nie wyobrażam sobie powrotu do dotykowego smartfona. Warto podkreślić, że na dzień dzisiejszy tyflotelefony firmy BlindShell oraz Kapsys stanowią jedyną alternatywę dla entuzjastów wbudowanej, fizycznej klawiatury T9. Oczywiście, byłoby idealnie, gdyby na otwartym rynku można było kupić nowy, klawiszowy sprzęt firmy Samsung, Xiaomi czy Apple. Jednak z uwagi na brak takich modeli, tyflosprzęty dla pewnej grupy odbiorców są jedynym akceptowalnym wyjściem.

Wielkimi krokami zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. Producent tradycyjnie przygotowuje aplikacyjne niespodzianki dla użytkowników BlindShella. Czym tym razem zaskoczy nas nowa aktualizacja? Przekonamy się już niebawem.

Przydatne linki!

Audycje o telefonie:

Część pierwsza: <http://www.tyflopodcast.net/blindshell-classic-2-czesc-pierwsza/>

Część druga: <http://www.tyflopodcast.net/blindshell-classic-2-czesc-druga/>

Instrukcja obsługi telefonu:

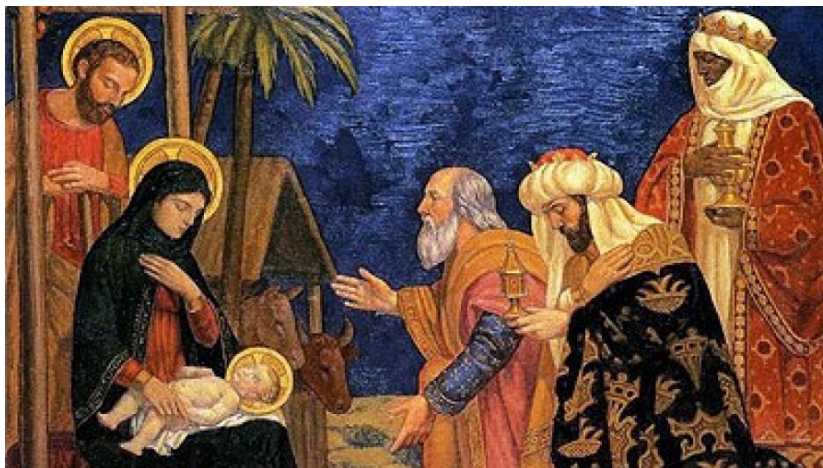
<https://lumen.pl/blindshellclassic2>

Święto Trzech Króli

Symbolika i związane z nim tradycje

Źródło: checiny.pl, autor: Katarzyna Kazusek

6 stycznia obchodzone jest Święto Objawienia Pańskiego, powszechnie znane jako Święto Trzech Króli. Upamiętnia trzech Mędrców, którzy udali się do Betlejem, aby oddać pokłon i przekazać dary narodzonemu Jezusowi Chrystusowi. Z tym Świętem związane są także liczne tradycje. Niektóre przetrwały do dziś.



Święto Trzech Króli jest jednym z najstarszych świąt chrześcijańskich. Ustanowiono i obchodzono je już w III wieku. Zamyka cykl uroczystości religijnych – cykl świąteczny Bożego Narodzenia. Tradycja chrześcijańska głosi, że Trzej Królowie – Mędrcy ze Wschodu – Kacper, Melchior i Baltazar wyruszyli w drogę za poświatą Gwiazdy Betlejemskiej do miejsca narodzin Jezusa Chrystusa, by oddać mu hołd i przekazać dary. Na pamiątkę tego wydarzenia w kościołach święci się kadzidło i kredę. Wierni zabierają je do domów, a na drzwiach, poświęconą kredą, wypisują litery K+M+B (od wykształconych w średniowiecznej liturgii imion trzech władców: Kacper, Melchior, Baltazar) albo C+M+B (łac. Christus Mansionem Benedicat, czyli „Chryste błogosław temu domowi”) i aktualny rok. Ze Świętem Trzech Króli wiązały się różne zwyczaje. Już polscy królowie, na pamiątkę biblijnego wydarzenia, obdarzali swych dworzan. Za dobre sprawowanie prezenty otrzymywała czeladź dworska. Upominki wymieniali pomiędzy sobą krewni z zamożnych rodzin. We wszystkich zaś domach, i na wsi i w mieście, rozdawano dzieciom czerwone jabłka oraz orzechy, które miały im zapewnić rumieńce zdrowia i mocne zęby. Nikomu w tym dniu nie szczędzono jedzenia i jałmużny. Wszystkich przybywających do domu kolędników suto ugaszczano i rozdawano im tzw. szczodrakowe bułki. Na Kurpiach i Podlasiu, podobnie jak w wigilię Nowego Roku pieczono zwierzątka z ciasta. W dawnej Polsce, Dzień Trzech Króli uważany był za szczodry i święty. Był więc dniem poczęstunków, odwiedzin, wręczania sobie drobnych darów. Do domów przychodzili różni kolędnicy, a wśród nich chłopcy przebrani za Trzech Króli, którzy składali gospodarzom życzenia i wypraszały datki. Natomiast w miastach i na szlacheckich dworach bawiono się w wybory króla migdałowego. Zabawa ta popularna była w Europie Zachodniej m.in. we Francji i Anglii, a z czasem przyjęła się także i w Polsce. W wyborze króla migdałowego pomocne były specjalne ciasta: pierniki lub słodkie rożki. W jednym z nich ukrywano migdał, a osoba która go znalazła nazywana była królem migdałowym. W ten sam sposób odbywała się elekcja królowej migdałowej. Migdałowa para królewska zajmowała honorowe miejsce

przy stole. Prócz tego zaszczytu miała jednak i towarzyskie obowiązki – musiała zabawiać gości i organizować im zabawę.

Co ciekawe, zabawa w króla migdałowego przetrwała do dziś. Choć nie jest już tak popularna, czasami jeszcze odbywa się w domach, zwłaszcza, w których są dzieci. Obecnie Święto Trzech Króli to przede wszystkim uroczystość kościelna, podczas której święci się kawałki kredy i mirrę (czyli zmieszane z żywicą zioła). Do niedawna, na południu Polski, zwłaszcza na wsiach, święciło się w tym dniu również przyniesioną z domu, chociażby najskromniejszą biżuterię, aby przynosiła swym właścicielom szczęście i bogactwo. Zaś od 2009 r. po ulicach rozmaitych miejscowości w Polsce przechodzą Orszaki Trzech Króli – jasełka, w trakcie których „Trzej Królowie” rozdają dzieciom cukierki, a wszyscy uczestnicy wspólnie śpiewają kolędy. Kolędnicy otrzymują śpiewniki i kolorowe papierowe korony. Zwyczaj ten rozpowszechnił się także w innych państwach, ale polskie orszaki dalej pozostają najliczniejsze na świecie.

Polskie obyczaje

Źródło: wspolnotapolska.org.pl

6 stycznia Święto Trzech Króli

Dzień Trzech Króli jest wielkim świętem O b j a w i e n i a B o g a światu po grecku zwanym Epifanią, ustanowionym i obchodzonym już w III w. na pamiątkę hołdu, jaki Trzej Królowie- Trzej Mędrcy ze Wschodu, z Indii, Persji i Arabii – Kacper, Melchior i Baltazar – złożyli Dzieciątku Jezus. Pierwsi chrześcijanie w tym właśnie dniu świętowali Boże Narodzenie i tradycję tę zachowują dotychczas chrześcijanie obrządku wschodniego, wyznawcy Prawosławia i greko – katolicy.

Dopiero w końcu IV w. do liturgii Kościoła Powszechnego wprowadzone zostały dwie odrębne uroczystości: Boże Narodzenie - 25 grudnia i święto Trzech Króli - Objawienia Pańskiego - 6 stycznia. Zamyka ono cykl uroczystości religijnych - cykl świąteczny Bożego Narodzenia.

W dawnej Polsce ze świętem tym wiązały się różne zwyczaje domowe. Dzień Trzech Króli, szczodry i święty, był ostatnim spośród dwunastu szczodrych dni i wieczorów, był więc dniem poczęstunków, odwiedzin, wręczania sobie drobnych darów. Do domów przychodzili różni kolędnicy, a wśród nich chłopcy przebrani za Trzech Króli, w złotych, tekturowych koronach i - niekiedy - w szatach liturgicznych, starych i podniszczonych kapach i ornatach, wypożyczonych z zakrystii kościelnej. Tak jak inni kolędnicy, składali gospodarzom życzenia i wypraszały datki.



Na pamiątkę cennych darów: mirry, kadzidła i złota, które Trzej Królowie, przed wiekami, ofiarowali Dzieciątku Jezus, w dniu ich święta królowie polscy obdarzali swych dworzan. Za dobre sprawowanie prezenty otrzymywała czeladź dworska. Upominki wymieniali pomiędzy sobą krewni z zamożnych rodzin. We wszystkich zaś domach, i na wsi i w mieście, rozdawano dzieciom czerwone jabłka oraz orzechy, które miały im zapewnić rumieńce zdrowia i mocne zęby. Nikomu w tym dniu nie szczędzono jedzenia i jałmużny. Wszystkich przybywających do domu kolędników suto ugaszczano i rozdawano im szczodrakowe bułki. Na Kurpiach i Podlasiu, podobnie jak w wigilię Nowego Roku pieczono zwierzątka z ciasta i nowe latka.

W miastach natomiast i na szlacheckich dworach, w wieczór Trzech Króli, bawiono się w wybory króla migdałowego. Zabawa ta popularna w Europie zachodniej, m.in. we Francji i Anglii, z czasem przyjęła się także i w Polsce. W wyborze króla migdałowego pomocne były specjalne ciasta: pierniki lub słodkie rożki. W jednym z nich ukrywano migdał, a osoba która go znalazła obwoływana była królem migdałowym. W ten sam sposób odbywała się elekcja królowej migdałowej. Para królewska zajmowała honorowe miejsce przy stole. Prócz tego zaszczytu miała jednak i obowiązki towarzyskie – musiała zabawiać gości i organizować im zabawę.

Zabawa w króla migdałowego czasami jeszcze odbywa się w domach w których są dzieci, emocjonujące się poszukiwaniem migdałów w ciastkach i pozyskaniu tytułu króla. Obecnie święto Trzech Króli to przede wszystkim uroczystość kościelna, podczas której święci się kawałki kredy i mirrę (czyli zmieszane z żywicą zioła). Do niedawna, na południu Polski, zwłaszcza na wsi, świeciło się w tym dniu przyniesioną z domu, chociażby najskromniejszą biżuterią, aby przynosiła swym właścicielom szczęście i bogactwo. Także i w obecnych czasach przyniesioną do kościoła do domu, poświęconą kredą opisze się na drzwiach wejściowych datę bieżącego roku i poprzedzielane krzyżykami litery K+M+B, pierwsze litery imion Trzech Króli.

Święto Trzech Króli w tradycji staropolskiej

Autor: Anna Wójcik, źródło: histmag.org

Święto Trzech Króli, jest jednym z najstarszych i najważniejszych w tradycji chrześcijańskiej. Współcześnie w tym dniu w kościołach odprawiana jest msza święta, a na ulicach miast i wsi odbywają się kolorowe orszaki Trzech Króli. W dawnej Polsce święto Objawienia Pańskiego obchodzono nieco inaczej.



Objawienie Pańskie należy do pierwszych świąt ustanowionych przez Kościół. Obchodzone od III wieku zamyka cykl uroczystości religijnych związanych z narodzinami Chrystusa. Tradycja chrześcijańska głosi, że Trzej Mędrcy ze Wschodu o imionach Kacper, Melchior i Baltazar wyruszyli w drogę za poświatą Gwiazdy Betlejemskiej do miejsca narodzin Jezusa, by oddać mu hołd, uznać jego boską naturę i przekazać mu dary w postaci złota, mirry i kadzidła.

Każdy dar niesie za sobą znaczenie symboliczne: złoto to oznaka godności królewskiej, mirra jest symbolem wypełnienia prorocत्व mesjańskich i zapowiedzią śmierci Jezusa na krzyżu, z kolei kadzidło symbolizuje godność kapłańską. Jak wskazuje Edyta Ruszkowska pokłony i dary są wyrazem wiary w Chrystusa jako prawdziwego człowieka (mirra), prawdziwego Boga (kadzidło) oraz prawdziwego króla (złoto).

W pierwszych stuleciach chrześcijaństwa w Polsce uroczystość Objawienia Pańskiego obchodzono razem ze świętem Bożego Narodzenia. W ten sposób 6 stycznia był jednym wielkim świętem Objawienia Boga. Tradycję tę do dziś zachowali chrześcijanie obrządku wschodniego, czyli osoby prawosławne i grekokatolicy. Święto Bożego Narodzenia i uroczystość Objawienia Pańskiego jako dwa odrębne święta (kolejno 25 grudnia i 6 stycznia) ustanowiono w drugiej połowie IV wieku.

Czytaj więcej: <https://histmag.org/Swieto-Trzech-Kroli-w-tradycji-staropolskiej-25112>

Święto Trzech Króli w czasach staropolskich

W czasach staropolskich w dzień poprzedzający święto Trzech Króli w domach wygaszano stary ogień. W dniu Objawienia Pańskiego wzniecano nowe płomienie, które pochodziły ze świec kościelnych, zapalanych przez duchownego podczas mszy. Ówczesne społeczeństwo było przesądne. Po roznieceniu ognia, nie należało przynosić do domu żadnego innego zarzewia, gdyż – jak wówczas wierzone – wraz z nim do domu przysłoby nieszczęście, a dwór, dom czy gospodarstwo byłoby zagrożone pożarem.

Jak wskazała Joanna Radziejewicz, w wigilię święta Trzech Króli młode panny odwiedzały domy, w których mieszkali potencjalni kandydaci na mężów. Wspólnie śpiewano kolędy a później mieszkańcy wsi i miast spotykali się w jednym miejscu, by świętować nadchodzącą uroczystość Objawienia Pańskiego.

W dawnej Polsce podczas mszy na ołtarzu kładziono przedmioty symbolizujące dary, jakie Jezus otrzymał od mędrców, były to: pierścionki, medaliki i dukaty, obok znajdowała się mirra z żywicy świerkowej oraz kadzidło. Na pamiątkę chrztu w Jordanie księża święcili wodę, mirrę i kredę oraz złoto i kadzidło, które wierni przynosili do kościoła. Ewelina Pawlik zwraca uwagę, że okadzanie domu i zabudowań gospodarskich poświęconym kadzidłem, miało zapewniać ochronę przed nieszczęściami i chorobami, a poświęcenie złota chronić domowników przed złymi mocami. Mirrę z kolei stosowano w celach leczniczych, a kredy używano do odczyniania złych uroków.

Czytaj więcej: <https://histmag.org/Swieto-Trzech-Kroli-w-tradycji-staropolskiej-25112>

Następnie rozpoczynał się obchód kolędowy, polegający na tym, że duchowni wraz z ministrantami, organistami i kościelnymi odwiedzali parafian. Po wspólnej modlitwie, odśpiewaniu kolęd i rozmowach, na drzwiach gospodarzy pisano akronim K + M + B (lub po łacinie C + M + B), który oznacza łacińską frazę *Christus Mansionem Benedicat*, czyli *Niech Chrystus błogosławi temu domowi*. Po wyjściu duchownego z domu, panny pośpiesznie siadały na krzesła, które zajmował, gdyż zapowiadało to prędkie zamążpójście. Pan domu zaś kreślił znaki krzyża na drzwiach obiektów gospodarskich oraz rogach i czołach zwierząt. Wiązało się to z przekonaniem o ochronnych właściwościach poświęconej kredy.

Poza tym zwyczajowo w dniu święta Trzech Króli przepowiadano pogodę. Uważano, że aura w ciągu 12 dni pomiędzy Bożym Narodzeniem a uroczystością Objawienia Pańskiego decyduje o pogodzie w całym roku.

Szczodry Dzień

W dawnej Polsce święto Trzech Króli nazywano Dniem Szczodrym. Gospodynie wypiekały obrzędowe pieczywo, którym częstowały kolędników, wśród których znajdowali się chłopcy i/lub mężczyźni przebrani za Trzech Mędrców. Ubrani w uroczyste szaty, z tekturowymi koronami na głowach śpiewali pochwalne pieśni o Boskim Objawieniu. Ówczesne społeczeństwo słynęło z hojności, gościnności i religijności, kolędnicy byli więc chętnie przyjmowani w staropolskich dworach i domach. Za złożoną wizytę i życzenia otrzymywali poczęstunek oraz datki.

W ogóle wzajemne obdarowywanie się było powszechnym zwyczajem w dniu obchodów Objawienia Pańskiego. Miało to oczywiście znaczenie symboliczne. Staropolskie społeczeństwo wręczało prezenty krewnym, przyjaciołom, sąsiadom czy czeladzi dworskiej na pamiątkę darów, jakie Trzej Mędrcy ofiarowali Dzieciątku Jezus. W ten sposób król i magnaci obdarowywali dworzan, a szlachta wręczała upominki służbie, był to wyraz szacunku i wdzięczności za jej codzienną pracę. We wszystkich dworach i domach rozdawano dzieciom czerwone jabłka oraz orzechy, miało to zapewnić im rumieńce zdrowia oraz mocne zęby. Krótko mówiąc, niemal każdy wierny starał się wręczyć dar w tym dniu.

W czasach staropolskich wśród najuboższych stanów społecznych popularna była gra w „migdałowego króla”, przy czym zabawa miała miejsce tylko w dniu święta Trzech Króli. Gra ta polegała na tym, że w jednym ciastku, pierniku lub rożku ukrywano słodki migdał. Najpierw ciastka losowali mężczyźni. Ten, który szczęśliwie trafił na słodycz z nasionem, zostawał „migdałowym królem”. Następnie na takich samych zasadach wybierano „migdałową królową”. Staropolska „migdałowa para królewska” otrzymywała nagrody, zajmowała honorowe miejsce przy stole biesiadnym i otrzymywała przywilej „rządzenia” przez cały karnawał.

Święto Trzech Króli dawniej i dziś

W czasach staropolskich święto Trzech Króli celebrowano w kościele i domach. Po wspólnym i długim świętowaniu, goście wracali do swoich domów, a gospodarze powracali do codziennych obowiązków. Nie odbywały się uroczyste orszaki Trzech Króli. Mówiąc o uroczystości Objawienia Pańskiego, warto odnotować, że w pewnym okresie zniknęła z polskiego kalendarza świąt. Otóż 6 stycznia w Polsce był dniem uroczystym i ustawowo wolnym od pracy do 1960 roku, a więc do czasu kiedy komunistyczna władza usunęła je z oficjalnego kalendarza świąt religijnych i państwowych. Wszelkie obchody tego święta były zakazane.

Święto Trzech Króli powróciło do kalendarza dni wolnych w 2011 roku, na mocy ustawy uchwalonej przez Sejm 24 września 2010 roku. W ten sposób od 6 stycznia 2011 roku polskie społeczeństwo może swobodnie uczestniczyć w obchodach tego święta. W kościołach na pamiątkę hołdu oddanego Jezusowi przez Mędrców duchowni podczas mszy święcą kadzidło i kawałki kredy. Poza tym w wielu polskich miastach i wsiach odbywają się kolorowe pochody i orszaki Trzech Króli, w których zawsze uczestniczy wiele osób.

Czytaj więcej: <https://histmag.org/Swieto-Trzech-Kroli-w-tradycji-staropolskiej-25112>

Święto Trzech Króli – tradycje w Polsce i na świecie

Źródło: szkolajęzyk.pl

Święto Trzech Króli, czyli Objawienie Pańskie to święto chrześcijańskie upamiętniające objawienie się ludziom Boga w postaci Jezusa Chrystusa. Obchodzone jest 6 stycznia, a jego symbolem są trzej mędrcy ze Wschodu – Kacper, Melchior i Baltazar.

Jaka jest historia Święta Trzech Króli i na czym polegają związane z nim obyczaje? Jak wyglądają podobne tradycje za granicą? Koniecznie przeczytajcie ten artykuł, jeśli chcielibyście dowiedzieć się więcej.

Trzej Królowie

Święto Trzech Króli znane jest również pod nazwą Epifanii, czyli Objawienia Pańskiego.

Przypada na 6 stycznia. W niedzielę po tym dniu obchodzi się święto Chrztu Pańskiego, które kończy okres liturgiczny Bożego Narodzenia.

Symbolem Objawienia Pańskiego jest hołd złożony przez trzech mędrców ze Wschodu narodzonemu w Betlejem Dzieciątku Jezus. Według Ewangelii św. Mateusza mieli oni przybyć do Betlejem wiedzeni przez Gwiazdę Betlejemską, aby oddać Chrystusowi pokłon i przynieść w darach złoto, mirrę oraz kadzidło.

Czy Święto Trzech Króli jest dniem wolnym od pracy?

Każdego roku wiele osób zastanawia się, czy 6 stycznia jest wolne. Otóż tak, od 2011 roku Święto Trzech Króli jest w Polsce dniem ustawowo wolnym od pracy. W roku 2023 to święto przypada w piątek.

Historia Święta

Święto Objawienia Pańskiego ma za sobą wielowiekową tradycję. Obchodzono je już w III w. W początkach chrześcijaństwa łączyło się ono z celebracją Bożego Narodzenia, a uroczystości rozdzielono dopiero pod koniec IV w. Jest ono więc jednym z najstarszych świąt w tradycji chrześcijańskiej.

Tradycje i zwyczaje w Polsce

W II Rzeczypospolitej oraz po II wojnie światowej 6 stycznia utrzymywał status święta i dnia wolnego od pracy. Było tak aż do 1960 r., kiedy to święto zostało zniesione przez Władysława Gomułkę. Od 2011 r. święto Objawienia Pańskiego znów jest dniem ustawowo wolnym od pracy.

Obecnie podczas tego święta przez wiele miast przechodzą orszaki Trzech Króli. A jakie jeszcze inne zwyczaje były i są kultywowane w Polsce w związku z tym dniem?

Poczęstunek i kolęda

Przed laty 6 stycznia wiązał się w Polsce z poczęstunkami, wręczaniem sobie drobnych podarunków czy odwiedzinami. Od domu do domu chodzili kolędnicy, wśród nich młodzi chłopcy przebrani za mędrców.

Król migdałowy

W miastach i wśród szlachty przyjęła się zabawa w wybory króla migdałowego, która przywędrowała do nas z Europy Zachodniej. Na czym polegała? Otóż w słodkościach takich jak pierniki czy słodkie rożki ukrywano migdał. Królem migdałowym zostawał ten, kto na niego natrafił. Tak samo wybierano królową, a królewska para otrzymywała honorowe miejsce przy stole.

Święcenie kredy

Znany do dziś zwyczaj święcenia kredy pojawił się w tradycji stosunkowo późno, bo w XVIII wieku. Kredą poświęconą 6 stycznia na drzwiach domów pisze się K+M+B oraz aktualny rok (np. 2023). Litery K, M, B pochodzą od domniemanych imion mędrców – Kacper, Melchior i

Baltazar. Istnieje również teoria, że na drzwiach należy umieszczać litery C+M+B, od łacińskiego *Christus Mansionem Benedicat*, co oznacza „Chryste, błogosław temu domowi”.

Czerwone jabłka

Niezależnie od tego, czy dom był zamożny, czy ubogi, z okazji święta Objawienia Pańskiego dzieci otrzymywały orzechy oraz czerwone jabłka. Celem podarku było zapewnienie pociechom rumieńców i mocnych zębów.

Trzej Królowie na świecie

Jakie tradycje wiążą się ze świętem Trzech Króli w innych krajach? Przygotowaliśmy zestawienie zwyczajów spoza Polski.

Hiszpania

W [Hiszpanii](#) Trzech Króli to ważny dzień, szczególnie dla najmłodszych. Dopiero tego dnia otrzymują oni świąteczne prezenty. W wieczór poprzedzający święto dzieci powinny pozostawić smakołyki i wodę dla wędrowców oraz ich wielbłądów. Poza tym organizowane są uroczyste orszaki i parady, w których Trzej Królowie odwiedzają hiszpańskie miasta.

Włochy

6 stycznia to dobry dzień również dla dzieci we [Włoszech](#). Są obdarowywane prezentami schowanymi w pończochach lub węgielkiem z cukru, jeśli były niegrzeczne. Tradycyjnie dzień ten nosi we Włoszech nazwę Święta Befany, czyli latającej na miotle wiedźmy, która przynosi dzieciom podarunki.

Grecja

W Grecji 6 stycznia odbywa się uroczyste święcenie morza. Na plaży organizowana jest procesja, podczas której do morza wrzucony zostaje krzyż. Osoba, która go wyłowi, ma w nowym roku cieszyć się dostatkiem i zdrowiem.

Niemcy

W [Niemczech](#) ze świętem Trzech Króli wiąże się największa akcja charytatywna dzieci, które wspólnie śpiewają kolędy i pastorałki. Kolędowanie organizowane jest przez Federację Niemieckiej Młodzieży Katolickiej od 1984 roku.

Inną ciekawą tradycją zza naszej zachodniej granicy jest... picie piwa. A dokładniej 12 piw. Zwyczaj ten nosi nazwę *Kraft antrinken* i ma na celu wzmocnienie organizmu na każdy z dwunastu miesięcy w roku.

Zamierzasz nauczyć się [niemieckiego](#) i chcesz przy okazji dowiedzieć się więcej o kulturze, w tym świętach, krajów niemieckojęzycznych? Koniecznie zajrzyj do oferty naszych kursów językowych. Niezależnie od tego, czy jesteś na poziomie początkującym, czy płynnie posługujesz się niemieckim, z pewnością znajdziesz coś dla siebie.

Chorwacja

Dzieci wiodą prym także w [chorwackich](#) obchodach święta. Przebrane za mędrców, z gwiazdami w rękach i na głowach odwiedzają domy i kolędują. Poza tym tego dnia pola, winnice i sady skrapia się wodą święconą. Pozostałą wodę wlewa się zaś do ognia.

Święto Objawienia Pańskiego w językach świata

Skoro nieobce są nam już tradycje z różnych stron świata, warto zapoznać się także z nazwą samego święta w innych językach.

Poniżej przygotowaliśmy listę:

[język angielski](#) – *Epiphany*

[język niemiecki](#) – *Erscheinung des Herrn*

[język francuski](#) – *Épiphanie*

[język włoski](#) – *Epifania*

[język hiszpański](#) – *Epifanía*

język portugalski – *Epifania do Senhor*

[język duński](#) – *Helligtrekongersdag*

język niderlandzki – *Driekoningen*

[język norweski](#) – *Helligtrekongersdag*

[język szwedzki](#) – *Trettondedag jul*

Dzień złota, mirry i kadzidła

Święto Trzech Króli ma za sobą wielowiekową tradycję. Warto zapoznać się z tym świętem i wziąć udział w jego obchodach – np. dołączając do orszaku Trzech Króli. Być może jeden z nich będzie przechodził właśnie koło Twojego domu?

Święto Trzech Króli – tradycje stare i nowe

Źródło: pisanezalasem.pl

Święto Objawienia Pańskiego, w tradycji zapisane jako święto Trzech Króli, przypada na 12 dzień po Bożym Narodzeniu i zamyka okres świąt zimowych. Obecnie wyjątkowość tego dnia podkreśla święcenie złota, kadzidła i mirry oraz organizowane w wielu miastach orszaki. Jak kiedyś świętowano Trzech Króli?

Trzech Króli – historia prawdziwa

Do nowo narodzonego Chrystusa przychodzą Trzej Królowie, aby oddać mu pokłon i uznać jego boską naturę. Tak w skrócie przedstawia się historia, na której część dziś nie idziemy do pracy i odpoczywamy w domowym zaciszu lub w gronie znajomych i rodziny. Jednak historia tego święta jest nieco bardziej skomplikowana. Kościół Katolicki świętuje **dzień Objawienia Pańskiego**, czyli moment, w którym Bóg objawił się człowiekowi (nazywa się to epifanią). Symbolicznymi reprezentantami rodzaju ludzkiego jest Trzech Króli, przybywających z całego ówczesnego pogańskiego świata.

Czy Trzej Królowie to postacie historyczne? Prawdopodobnie nie, choć są tradycyjnie uznawani za świętych w chrześcijaństwie. Bibliści skłaniają się do tezy, że opowieść o pokłonie Trzech Królów, Mędrców lub Magów jest literacką formą katechezy. Tradycja o objawieniu się przybyszom ze Wschodu kształtowała się przez wieki: w III w. Orygenes uznał, że było ich trzech, na początku VI w. stwierdzono, że byli królami, w X w. otrzymali imiona Kacper, Melchior i Baltazar. W XV wieku przyporządkowano im ojczyzny: Kacper odtąd reprezentował Afrykę (i jest przedstawiany jako murzyn), Melchior pochodził z Azji, a Baltazar z Europy.

Zwyczaje stare i nowe

Na pamiątkę darów Trzech Mędrców 6 stycznia święci się **złoto, kadzidło i mirrę**. Niegdyś poświęconym kadzidłem okadzano domy i obejścia, aby zapewnić sobie ochronę przed nieszczęściami i chorobami. Poświęcone złoto również miało chronić przed chorobą i działaniami złego. W późniejszym czasie zaczęto również **święcić krede**, którą po powrocie do domu zapisywało się na drzwiach wejściowych rok oraz litery K+M+B lub C+M+B. Rozwinięcie tego skrótu bywa interpretowane w różny sposób. Najczęściej mówi się, że są to inicjały Kacpra, Melchiora i Baltazara. Inne rozwinięcie to *Christus Mansionem Benedicat*,

czyli łacińskie życzenie *Niech Chrystus błogosławi temu domowi*. Pojawiają się także inne interpretacje tego zwyczaju.

Na dworach i w miastach 6 stycznia istniał niegdyś zwyczaj **króla migdałowego**. Na ten dzień przygotowywano specjalne ciasto, w którym ukryty był cały migdał. Kto znalazł orzech w swoim kawałku zostawał „królem”. Miał prawo wybrać swoją damę, decydować o zabawach, niekiedy także rozdawał drobne podarunki.

Najnowszym zwyczajem związanym ze świętem są **orszaki Trzech Króli** organizowane w wielu miastach Polski i świata. Orszak, na którego czele idą postacie związane z narodzeniem Pana Jezusa ma charakter ulicznych jasełek. Najdłuższe tradycje mają orszaki w Hiszpanii, a w Polsce zaczęto organizować je dopiero kilkanaście lat temu.

Święto(wanie) zakończenia

Dzień Trzech Króli zamykał okres świętowania Bożego Narodzenia. Zwyczaj ten pochodzi jeszcze z czasów pogańskich, kiedy to po 12 dniach kończono zimowe świętowanie Szczodrych Godów – stąd 6 stycznia bywa nazywany **szczodrym dniem**. Wówczas świętowano bez przerwy, a praca w te dni miała przynosić nieszczęście domownikom. Choć zwyczaje się zmieniły, nazwa przedchrześcijańskiego święta pozostała obecna w polskiej tradycji. W okresie po Bożym Narodzeniu w wielu regionach Polski piekło się **szczodroki**, czyli specjalne bułki lub placki, które umilały świąteczne wieczory i były podarunkiem dla odwiedzających domy [kołędników](#). W pierwszych dniach Nowego Roku do drzwi mogli zapukać **szczodroki** – kołędnicy, najczęściej ubrani w słomiane stroje, niosący dobre życzenia dla całego domostwa.

6 stycznia jednocześnie zamykał jedno święto i otwierał kolejny wyjątkowy okres w roku: karnawał. Nastał czas radości, zabawy, muzyki i tańca!

Jak obchodzono kiedyś święto Trzech Króli na wsi?

Autor: Paweł Mikos , źródło: Tygodnik-rolniczy.pl

Wieś i Rodzina Tradycja

K+M+B lub CMB nad drzwiami to jeden ze zwyczajów od lat związanych ze świętem Trzech Króli. Ale kiedyś na wsi święcono złoto, które miało leczyć oraz wypiekano szczodraki. Jakie jeszcze zwyczaje były związane z tzw. Szczodrym dniem na wsiach?

Święto Trzech Króli czyli Szczodry dzień i początek karnawału

6 stycznia katolicy obchodzą święto Trzech Króli, który to dzień dawniej zwany był także Szczodrym dniem. W dawnych czasach tego dnia kończył się czas polskich godów trwający od 24 grudnia, a zaczynał okres zapustów, czyli karnawał.

Co napisać nad drzwiami – K+M+B czy C+M+B?

Przed kilkoma laty przetoczyła się przez media dyskusja czy nad drzwiami wejściowymi do domu w Święto Trzech Króli należy napisać K+M+B czy może jednak C+M+B.

Hierarchowie kościołni uznali, że obie formuły są dozwolone i są dla wiernych znakiem, że w danym domu mieszkają chrześcijanie.

Co jednak oznaczają oba skróty?

K+M+B – wziął się od pierwszych liter imion Trzech Króli, czyli od Kacpra, Melchiora i Baltazara, którzy podróżowali do Betlejem;

C+M+B – oznacza skrót od łacińskiej maksymy *Christus Mansioni Benedicta*, co oznacza „Niech Chrystus błogosławi temu domowi”.

Jest jeszcze jedno znaczenie skrótu C+M+B – Cogitum – Matrimonium – Baptisma (łac. Poznanie – Wesele – Chrzest). Jednak jest ono bardziej rozpowszechnione wśród wiernych kościoła ewangelicko-augsburskiego.

Sam zwyczaj pisania święconą kredą trzech liter pojawił się w Polsce około XVIII wieku.

Święconą kreda opisywano jednak nie tylko wejście do domu, ale oznaczono także płot całego gospodarstwa, co miało chronić przed piorunami.

Szczególna moc poświęconej wody

Jak podane Muzeum Wsi Kieleckiej, w wigilię Trzech Króli wielopokoleniowe rodziny wspólnie biesiadowały i śpiewały kolędy. To jednak nie jedyne analogią z Wigilią Bożego Narodzenia, bowiem **tego dnia także dzieci otrzymywały drobne prezenty.**

5 stycznia także **święcono wodę, a nią następnie kropiono dom, wszystkich mieszkańców oraz zwierzęta domowe.** Na Kielecczyźnie część święconej wody była także wlewana do studni, co miało zapewnić domownikom dostatek czystej i zdrowej wody przez cały rok.

Z kolei na Kaszubach wierzono, że aby woda miała specjalne właściwości, musiała pochodzić z trzech różnych świątyń, stąd Kaszubi podróżowali między kościołami. **Tę wodę przechowywano aż do wiosny i naczynia z nią stawiano w sadach oraz na polach obsianych zbożem, aby zapewnić sobie bogate plony.**

Po co święcono złoto?

Podczas święta Trzech Króli m.in. na Ziemi Świętokrzyskiej święcono też złoto, kadzidło i mirrę, czyli dary wiezione dla Chrystusa przez mędrców. **Mieszkańcy dawnych wsi wierzyli, że przez dotknięcie poświęconym złotem chorej części ciała można ją uzdrowić. Takie same właściwości miały mieć plastry wykonane z poświęconej mirry.**

Natomiast kadzidłem okadzano domy i całe obejście, aby uchronić domowników i zwierzęta przed nieszczęściami. Podobny rytuał odbywał się po tym jak w domu była choroba zakaźna lub po wyniesieniu zmarłego.

Specjalne wypieki na święto Trzech Króli

Jak podaje Muzeum Wsi Kieleckiej, **dawniej na Kielecczyźnie z okazji Trzech Króli dawano dzieciom szczodraki, czyli słodkie bułki o różnych kształtach.** Według opisu Oskara Kolberga to co znajdowało się w szczodranku oraz jak on wyglądał zależało od poprzedniego roku. Jeśli miniony rok był urodzajny i gospodarze zebrali duże plony, to szczodrak przybierał postać dużego pieczonego rogała nadziewane serem lub farszem z mięsem, kapustą i grzybami. Natomiast w „chude” lata, szczodrak był zaledwie małą bułką bez nadzienia.

Natomiast według Muzeum Narodowego Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie, **na Lubelszczyźnie w okolicach Woli Obszańskiej święcono mały bochenek chleba upieczony podczas świąt z czosnkiem, opłatkiem i miodem. Przechowywano go i dawano krowom po ocieceniu, żeby były zdrowe i dawały dużo mleka.**

Na Kaszubach wypiekano na te uroczystość specjalne rogale z najlepszej maki.

Orszak Trzech Króli i Szczodraki, Toruń

W różnych regionach Polski zwyczaj chodzenia od domu do domu w święto Trzech Króli wyglądał nieco inaczej.

Na Kaszubach nosił on miano Szczodraki i polegał na tym, że już 5 stycznia zbierali się pasterze z całej okolicy i zaczęli wędrówkę po wsi. Jeśli gospodarz dał pastuszkom chleb, kielbasę czy jakiś datek, to orszak odchodził w spokoju i życząc domownikom

wszystkiego co najlepsze. Jednak jeżeli właściciel domu był skąpy albo nie otworzył drzwi, wówczas pasterze naznaczali taki dom. W jaki sposób? Np. okna i drzwi były zabijane deskami, wóz był wciągany na dach szopy czy stodoły.

Po zakończeniu wędrówki, wszystkie zebrane dary sprzedawano i kupowano piwo oraz gorzałkę

W innych regionach znany był „toruń”:

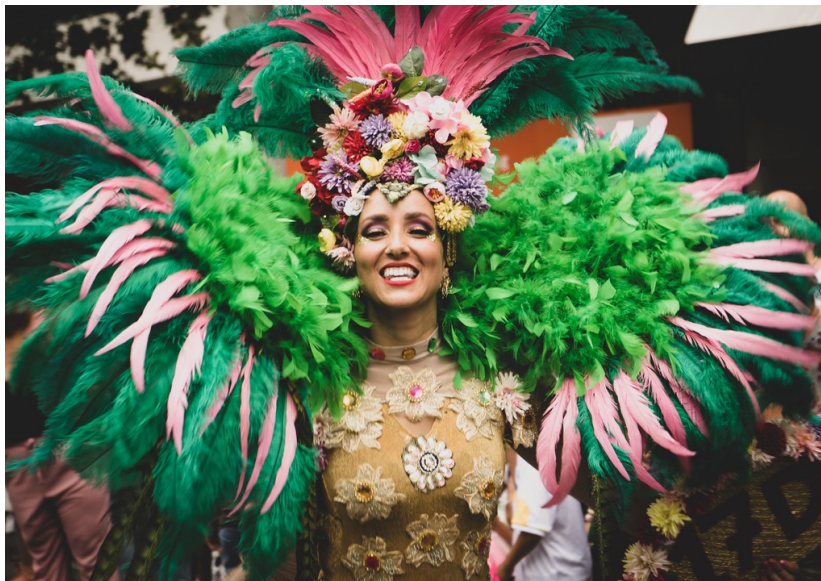
– Skoro „toruń” wejdzie do jakiego domu, oddaje głęboki pokłon gospodarzom; muzyka z chłopakami stawa w kącie, rozpoczynając pieśń pobożną kolędową, w czasie której „toruń” kłapie do taktu. Po skończeniu kolędy „toruń” wyprawia różne skoki i figle, wśród wesołych śmiechów dzieci, na tę zabawę licznie ze wsi zebranych, poczem pokłoniwszy się domownikom, opuszcza dom – opisuje Muzeum Wsi Kieleckiej.

Z kolei w Wielkopolsce dzieci przebierały się za Herodów lub za Trzech Króli i śpiewając kolędy zbierali datki.

Karnawał na świecie.

Poznaj wyjątkowe tradycje i zwyczaje karnawałowe

Hanna Zaborska -redaktorka, źródło: soultravel.pl



Brakuje Ci zimą kolorów i energii? Masz ochotę zapomnieć o codziennych troskach? Przenieśmy się na chwilę do radosnej krainy, pełnej tańców, ulicznych parad, wymyślnych strojów i masek. Jak obchodzi się karnawał na świecie? Jakie zwyczaje karnawałowe budzą zdziwienie, a które są bliskie naszym tradycjom? Karnawał to nie tylko samba w Rio de Janeiro i bal maskowy w Wenecji. Sprawdź, czy znasz wszystkie ciekawostki o karnawale.

Karnawał w Polsce – skąd się wziął i kiedy się zaczyna?

Karnawał, nazywany w Polsce zapustami, to okres zimowych zabaw, rozpoczynających się od święta Trzech Króli. Koniec karnawału ma miejsce we wtorek, przed Środą Popielcową. Wtedy to rozpoczyna się okres Wielkiego Postu i trwa aż do Wielkanocy.

Karnawał przywędrował do Polski w XVIII wieku z Włoch. Najpierw rozgościł się w Warszawie – tam bale karnawałowe wyprawiona parę razy w tygodniu, w pałacach. Obowiązkowym elementem były maski karnawałowe. Ten, kto nie przywdział maski, zostawał wypraszany.

Czas spędzano na grze w karty i tańcach przy akompaniamencie orkiestry, a w ostatnim tygodniu karnawału organizowano kulig. Brak śniegu nie stanowił przeszkody. Jechało się wtedy karetami do sąsiada, aby wspólnie ucztować.

Ludowe zwyczaje karnawałowe w Polsce

Karnawał w polskiej kulturze ludowej pełen był zwyczajów zapustnych. Mieszkańcy wsi, zapewne już „zaprawieni”, **szukali w ogródkach sąsiadów „drzew w kolcach”**. Gdy takie znaleźli, zanosili je do karczmy. W zamian dostawali od szynkarza trunek.

Innym zwyczajem karnawałowym było oczywiście **przebieranie się**. Za to same przebrania nie były z gatunku tych oczywistych. W tamtych czasach najczęściej przebierano się za zwierzęta, przywdzierając ich skóry. Równie często pojawiały się postacie Romów i Żydów. Parobkowie przebierali się też za żandarmów, urzędników, kozaków czy muzykantów. W Środę Popielcową **kobiety wybierały się do karczmy na tańce**. Zwyczaj ten miał im zapewnić urodzaj w hodowanych konopiach.

Zapusty na Kaszubach miały swoje osobliwe tradycje, także kulinarne. Na przykład **biedniejsi mieszkańcy starali się zjeść choć trochę mięsa** wierząc, że ten, kto nie zje mięsa podczas zapustów, będzie całe lato kąsany przez komary.



Podczas karnawału jadano **dużo tłustych potraw**. Popularne były placki ziemniaczane. Porcje spożywano spore, chcąc na zapas zaspokoić głód przed postem. Na deser jadano **pączki, bliny i faworki**. Wiele z kaszubskich zwyczajów karnawałowych przetrwało do dziś. Karnawał pozwalał ludziom z różnych warstw społecznych zapomnieć na chwilę o problemach.

Skąd się wziął zwyczaj zabaw karnawałowych w Europie?

Pochodzi on z **pradawnych obrzędów ku czci bogów urodzaju, szczęścia, życia i światła**. Kulturowano je zimą i wczesną wiosną. Ludzie tańczyli wtedy nad ogniskiem. Wierzono, że im ktoś wyżej skoczy, tym wyżej urośnie mu zboże.

Inne źródła mówią, że karnawał wywodzi się z **uroczystości ku czci bogów Dionizosa i Bachusa**. Ma też wspólne korzenie z **Saturnalia**mi, czyli świętami obchodzonymi przez pogan w starożytnym Rzymie. Ich celem było powitanie wiosny jako symbolu odradzania się przyrody.

Samo słowo „karnawał” prawdopodobnie pochodzi od łacińskiego „carnem levare” albo „carnelevarium”, co dosłownie znaczy „**wynieść/usunąć mięso**”. I faktycznie obchody karnawału poprzedzały 40-dniowy post, w trakcie którego katolicy nie jadali mięsa.

Najpopularniejszy karnawał w Rio de Janeiro

Zacznijmy od największego na świecie i najbardziej widowiskowego karnawału w Rio. Być może przed oczami masz kolorową paradę tancerek samby, słyszysz gwizdki i dźwięk bębnów.

Nie bez znaczenia dla tego karnawału jest fakt, że Brazylię skolonizowali Portugalczycy. Oni, jak też afrykańscy niewolnicy, sprowadzani w czasie 300-letniego okresu handlu ludźmi, dali początek zamiłowaniu do rytmicznych tańców i śpiewu.

Tak narodziła się **samba – wizytówka pochodów ulicznych w wykonaniu szkół tanecznych**. Dyrektor każdej szkoły samby układa scenariusz, podkład muzyczny i projektuje stroje. Informacje te przekazuje tancerzom, którzy sami szyją kostiumy i ćwiczą kroki. Takie przygotowania trwają niemal cały rok. Parę tygodni przed samym karnawałem tancerze rozpoczynają próby na Sambodromie (specjalnie na tę okazję zaprojektowanym terenie paradowym).



Na początku korowodu tańczy **porta-bandeira**, czyli tancerka, której ma przykuć uwagę sędziów i widzów. W rękę trzyma flagę szkoły samby. Jej strój również robi wrażenie – jest bogato zdobiony, pełen cekinów i piór. Przy tancerce stoi mężczyzna (**metre-sala**). Ma ją chronić przed nieuczciwą konkurencją, która niegdyś uciekała się nawet do przemocy. Brazylijczycy są przyjaźnie nastawieni do turystów, którzy tłumnie przybywają na karnawał w Rio. Chętnie wciągają ich do wspólnej zabawy, ucząc kroków tanecznych.

Jeśli marzy Ci się wzięcie udziału w tej tanecznej paradzie, należy **kupić wcześniej kostium jednej ze szkół**. Wtedy wraz z tancerzami, zostaniesz wpuszczony na Sambodrom.

Karnawał w Rio jest wyjątkowy nie tylko z uwagi na rozmach, ale na etniczną mieszankę i różnorodność kulturową wielu grup społecznych.

Nowy Orlean – karnawał a’la tłusty czwartek

W Stanach Zjednoczonych najhucniej świętuje się karnawał w Nowym Orleanie, zwany **Mardi Gras**. Dosłownie oznacza on „tłusty wtorek” (nie mylić z naszym czwartkiem), gdyż przed Wielkim Postem spożywany jest cały tłuszcz, jaki znajduje się w domu.

Nowy Orlean kojarzy się z muzyką, galeriami sztuki i miejscowymi artystami. To miasto będące kolebką jazzu ma europejską duszę. I to właśnie w Nowym Orleanie zakorzenił się francuski Mardi Gras. To wielotygodniowe obchody karnawału. Ulice mienia się

tradycyjnymi kolorami – fioletowym, zielonym i żółtym. W sklepikach i ulicznych bazarach z łatwością można zakupić symbole karnawału, czyli kolorowe koraliki, kokardy czy **tradycyjne ciasto Mardi Gras**, zwane King Cake (w cieście schowana jest figurka dzieciątka Jezus). Ten, kto natknie się na figurkę zostaje Królem Dnia. Spoczywa na nim obowiązek dostarczenia ciasta na kolejną imprezę.



Centralnym punktem obchodów Mardi Gras są **parady uliczne**. Uczestniczą w nich szkoły, uczelnie i stowarzyszenia, które konkurują na najbardziej imponującą platformę. Przychylności kupują sobie obrzucaniem publiczności różnymi gadżetami, przede wszystkim koralikami.

Najciekawsze imprezy odbywają się wzdłuż Bourbon Street. Tam podczas obchodów Mardi Gras wyjątkowo **można pić piwo na ulicy i pokazywać swoje wdzięki**. Taki społeczny luz, do tego dźwięki muzyki i optymalna temperatura pod koniec lutego, przyciągają rzesze turystów.

Karnawał w Wenecji ponad podziałami

Słynny karnawał w Wenecji (Carnevale di Venezia) trwa do kilkunastu dni, aż do okolic Wielkiego Postu. Wydarzenia rozgrywają się przede wszystkim na placu św. Marka.

Wenecki karnawał odbywa się zimą. Data jest zmienna, bo **zaczyna się on na 10 dni przed Środą Popielcową**.

Pierwsze wzmianki o karnawale w Wenecji znaleziono w piśmiennictwie z 1268 roku.

Wiadomo jednak, że **maski w Wenecji noszono już w XI wieku**.

Wenecjanie, podczas podboju Konstantynopola, pierwszy raz zetknęli się z muzułmańską kulturą, w której kobiety zasłaniają twarze. Wenecjanki prawdopodobnie podchwyciły ten zwyczaj i tak zaczęły ukrywać twarze za maskami.



Inna historia mówi, że władze Wenecji ogłosiły część roku poprzedzającą Wielki Post okresem, w którym mieszkańcy mogą ukryć swój status społeczny za maską i przebraniem. Wszystko po to, aby bez względu na pochodzenie mogli bawić się razem.

Tradycyjnym rozpoczęciem karnawału jest **lot anioła**. Akrobatka (najczęściej aniołem jest właśnie kobieta) w pięknej sukni szybuje na stalowych linach nad placem św. Marka. To tradycja z 1548 roku!

Podczas karnawału w Wenecji nie może zabraknąć tradycyjnych przedstawień nazywanych **commedia dell'arte**. Odgrywane są w teatrach i – tak jak przed laty – na ulicach. To właśnie od aktorów commedii dell'arte wywodzą się tradycyjne maski weneckie, m.in. Arlecchino (czarna maska z płaskim, wręcz małpim nosem) czy Colombina (złota bądź srebrna maska, zakrywająca górną część twarzy).

Co roku karnawał ma inny motyw. Pod jego koniec wybiera się najpiękniejszą maskę, a na placu św. Marka odbywa się pokaz sztucznych ogni i wielki bal.

Karnawał na Teneryfie – jak świętują Hiszpanie?

Dla niektórych niespodzianką może być fakt, że najbardziej widowiskowy karnawał na świecie (poza Rio de Janeiro) odbywa się w stolicy największej z Wysp Kanaryjskich!

Tradycja ta pojawiła się na Teneryfie za sprawą żeglarzy i kupców hiszpańskich oraz portugalskich. Podróżowali z Europy do Nowego Świata po podboju wyspy w 1496. Z czasem karnawał zyskał bardziej latynoski charakter.

Początkowo karnawał był rozrywką ludzi z niższych warstw społecznych. Potem zyskał popularność wśród arystokracji.

Uliczna część karnawału na Teneryfie trwa 10 dni. Świętowanie na ulicach rozpoczyna parada zwana **Cabalgata Anunciadora**. Przemarsz barwnych zespołów tanecznych i przejazd udekorowanych platform to atrakcje karnawału, na które zjeżdżają się turyści z całego świata. Kulminacją tej części karnawału jest pokaz fajerwerków i zabawa do samego rana.



W trakcie imprezy przeprowadza się **konkurs na Królową Karnawału i wybory Miss Drag Queen**.

Na zakończenie karnawału organizowany jest... **pogrzeb sardynki**. To zwyczaj podobny do naszego topienia marzanny. Z tymże sardynka jest z papieru i ma kilka metrów długości. Na brzeg oceanu odprowadzana jest w asyście żałobnic (kobiet i mężczyzn w spódniczkach i kabaretkach). Wszystkie żałobnice łkają, a potem radośnie palą sardynkę. W ten sposób przeganiają zimę, złe moce i witają wiosnę i nowe życie.

Karnawał w Niemczech – obcinanie krawatów, pochody i wybór księcia
Kto, by pomyślał, że w tym zestawieniu pojawi się karnawał naszych sąsiadów. Czym zasłużył sobie na miejsce w rankingu? Daleko mu do przepychu karnawału w Brazylii czy Nowym Orleanie, ale niemiecki **Karneval** lub **Fasching** ma swój urok.

Rozpoczyna się już **11 listopada (w Dniu świętego Marcina)** o godzinie 11:11.

Organizowane są bale kostiumowe i Sitzung, czyli posiedzenia, na których opowiada się anegdoty, żarty, śpiewa i ogląda występy taneczne.

Altweiber albo **Weiberfasching** to inaczej Dzień Starych Bab – u nas zwany tłustym czwartkiem. Tradycja nie ma jednak nic wspólnego z jedzeniem pączków. O godzinie 11:11 kobiety przejmują władzę w ratuszu. W miejscach pracy łapią trofea – **obcinają mężczyznom krawaty**. Niektórzy panowie na tę okazję przywdziewają zabawne lub papierowe krawaty.

Całe towarzystwo wspólnie imprezuje.

Ostatni weekend karnawału w Niemczech odbywa się pod znakiem pochodów, spotkań towarzyskich, śpiewów i tańców na ulicach.



Finałem karnawału są huczne pochody, w których uczestniczą ozdobne platformy i specjalne pojazdy. Co roku przewidziany jest inny temat. Najczęściej dotyczy on spraw politycznych w Niemczech i na świecie.

W trakcie pochodów **wybiera się księcia**, który jest zwierzchnikiem błaznów. W niektórych regionach Niemiec książę sprawuje władzę ze swoją damą albo dodatkowo z rycerzem.

Karnawał na świecie – święto swobody

Bez względu na pochodzenie każdy karnawał nawiązuje do wolności ponad podziałami i chęci celebrowania życia. W jednym kraju to święto masek i kostiumów, w drugim tanecznych parad, w trzecim – ucztowania.

**Które tradycje karnawałowe zwróciły Twoją uwagę? Jak spędzasz ten wyjątkowy czas?
A może masz własne zwyczaje?**

Złote myśli na nowy Rok

W Nowym Roku nie oczekuj niczego, a na niczym się nie zawiedziesz.

Anonm

W ręce masz pędzel i farby. Najpierw malujesz raj, a potem do niego wchodzisz,

Nikos Kazantzakis

Bądź latarnią, a nie sędzią. Bądź wzorem, a nie krytykiem. Bądź częścią rozwiązania, a nie częścią problemu.

Stephen Covey

Musisz najpierw wygrać w umyśle zanim wygrasz w życiu. .

John Addison

Bądź dobry, ale nie trać czasu, żeby to udowodniać.

Keanu Reeves

Zachowuj się tak, jakbyś już był szczęśliwy, a zobaczysz, że faktycznie będziesz szczęśliwy.

Dale Carnegie

Moja babcia powiedziała:

Autor: - Roos Vangheluwe

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

Odkurzej, kiedy musisz,
ale znajdź też czas na namalowanie obrazu lub napisanie wiersza,
pójdźcie na spacer lub odwiedź 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.

Odkurzej, 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 odejdziesz, 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.