

help

jesteśmy razem

„Kilka lat temu moje trudne relacje obciążone ujemnym ładunkiem emocjonalnym radykalnie się zmieniły. Od tamtej pory zaliczam wycieczkę do muzeum do jednego z najciekawszych i przyjemniejszych sposobów spędzania czasu. Ale pod warunkiem - w muzeum musi być audiodeskrypcja oraz interaktywne ekspozycje dostępne dla odwiedzających z niepełnosprawnością wzroku.”

Muzea to nie flaki z olejem, Andrey Tikhonov
s. 30

TEMAT NUMERU

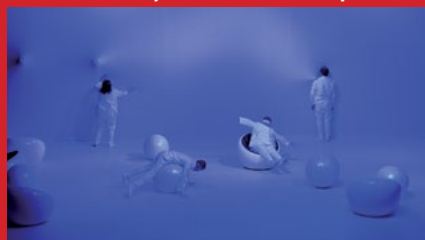
Kultura – muzea, biblioteki i teatry czekają na niewidomych

Muzea to nie flaki z olejem



s. 30

„Spójrz na mnie” zwyciężcą Przeglądu Teatrów Małych Form Kontrapunkt



s. 8

Języki (nie)obce na wakacyjnym szlaku



s. 25

help

MIESIĘCZNIK TYFLOREHABILITACYJNY

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Chlubna 88

03-051 Warszawa

Tel/fax: +48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

W miesięczniku Help można wykupić reklamę sponsorowaną, zapraszamy do kontaktu.

promocja_help@szansadlaniewidomych.org

Daj szansę niewidomym! Twój 1% pozwoli pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć



Pekao SA VI O/W-wa nr konta:
22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

WYDAWCA



REDAKTOR NACZELNY

Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

NAKŁAD WERSJI CZARNODRUKOWEJ

2000 egz.

NAKŁAD WERSJI BRAJLOWSKIEJ

80 egz.

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

Redakcja nie odpowiada za treść publikowanych reklam, ogłoszeń, materiałów sponsorowanych i informacyjnych.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.

Projekt „HELP – wiedzieć więcej – miesięcznik, wiedza o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” dofinansowany ze środków PFRON oraz środków własnych fundacji.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Muzea to nie flaki z olejem

s. 30



„Spójrz na mnie” zwycięzcą Przeglądu Teatrów Małych Form Kontrapunkt

s. 7



Języki (nie)obce na wakacyjnym szlaku

s. 25



Inne spojrzenie na skansen – Muzeum Wsi Lubelskiej w Lublinie

s. 33

Spis treści

ODREDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

AKTUALNOŚCI

_____ 6

WYDARZENIA

„Spójrz na mnie” zwycięzcą Przeglądu Teatrów

Małych Form Kontrapunkt _____ 8

CO WIECIE O ŚWIECIE?

Nasze przygody w Wietnamie cz. 2 _____ 10

NAMOJE OKO

Dieta dla cukrzyków _____ 19

Medycyna polska – ciekawostki _____ 22

Języki (nie)obce na wakacyjnym szlaku _____ 25

Terapeutyczne mruczanda, czyli o felinoterapii _ 28

Muzea to nie flaki z olejem _____ 30

Inne spojrzenie na skansen – Muzeum Wsi

Lubelskiej w Lublinie _____ 33

Temida kontra dekomunizacja _____ 36

JESTEM...

Nie tylko plaże są nad morzem _____ 38

KULTURA DLA WSZYSTKICH

Co z teatrami? _____ 42

Warszawa da się lubić – pomysły na wakacje

w stolicy _____ 44



Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk

Wreszcie mamy w Helpie w pełni wakacyjny temat – kultura, muzea, biblioteki i teatry, które czekają na niewidomych. Czy faktycznie czekają? Czy z kolei sami niewidomi postulują o to, by one czekały, a w tym przypadku znaczy to, że są dostosowane do naszych potrzeb? Nie dysponujemy żadnymi danymi statystycznymi na ten temat, toteż możemy wyciągać wnioski jedynie na podstawie własnych obserwacji. Tak się akurat składa, że działalność Fundacji Szansa dla Niewidomych wiąże się z rozlicznymi spotkaniami, konferencjami, szkoleniami itd., toteż mamy kontakt z mnóstwem osób, przedstawicielami naszego środowiska i możemy przeprowadzać rozmaite sondaże.

Generalnie obiekty kultury w Polsce nie są dobrze dostosowane do potrzeb niewidomych i słabowidzących. Niektóre z nich wykonały pewną pracę w tej dziedzinie, ale tylko ich zarządcom wydaje się, że to, co zrobili, wystarczy. Otóż nie wystarczy. Najpierw, przez całe lata twierdzili, że na cele związane z takimi gośćmi brakuje funduszy. Potem, gdy coraz mocniej przekonywali się, że coś jednak trzeba zrobić, przeznaczili na to naprawdę niewielkie środki. Zakupiono pewne produkty dla tak zwanego świętego spokoju.

Czy to może mieć istotne znaczenie dla samych zainteresowanych? Nie! To, że w muzeum pojawił się jeden tekst wydrukowany w brajlu, nie do końca dopracowane nagranie audio, a w teatrze jest już oddelegowany pracownik, który pomoże niewidomemu widzowi trafić na jego miejsce na widowni, to za mało. Przyjrzyjmy się temu bardziej szczegółowo.

1. Teatry. Powiedzmy, że niewidomy potrafi samodzielnie dojechać do gmachu teatru. Wsiada z autobusu, tramwaju lub taksówki i co dalej? Gdzie jest teatr, główne wejście do niego? Czy prowadzi tam ścieżka naprowadzająca? A może przy tym wejściu jest zamontowany dźwiękowy informator, dzięki któremu niewidomy wie, w którą stronę się kierować? A wewnątrz? Ktoś pomógł mu dotrzeć do drzwi wejściowych i jest już wewnątrz. Co teraz? Dookoła sporo ludzi. Każdy udaje się na spektakl, musi coś załatwić – jedni bilety, inni szatnię, jeszcze inni chcą się czegoś napić, kupić jakiś smakołyk itd. Niewidomy płącze się między nimi i pyta, gdzie jest kasa, albo sala widowiskowa. Korzysta z odpowiedzi i powoli brnie we właściwym kierunku. Wreszcie zauważa go obsługa i mu pomaga. Czy jednak taki obraz jest do zaakceptowania przez

pełnosprawnych widzów? Kto z nich zgodziłby się na tego rodzaju sytuację? Czy nie dochodzi do naruszenia godności osobistej niewidomych gości?

2. **A kina?** Nie jest tam lepiej, a raczej gorzej. W większości z nich obsłudze nawet nie przychodzi do głowy, że może ich odwiedzić ktoś, kto nie widzi. W tej sytuacji niewidomi udają się tam zawsze z przewodnikiem i raczej nie chwalą swoim inwalidztwem. Biała laska schowana w kieszeni albo teczce – lepiej wejść i wyjść po angielsku. Po co wzbudzać sensację! Czy jednak tak ma wyglądać świat dostosowany do naszych potrzeb?
3. **A zabytki i muzea?** Oj, nie ma tam dla nas miejsca. W muzeach eksponaty w gablotach albo co najmniej za sznurami zabezpieczającymi przed gośćmi. Nie można dotknąć nawet tych rzeczy, które by na tym nie ucierpiały. Jasne, że nie można pozwolić na to, by każdy je dotykał, jednak zmuszanie niewidomych do zgłaszania swoich próśb nie wydaje się eleganckie. Chcemy być traktowani z pełnym poszanowaniem.

W obiektach zabytkowych, pałacach, zamkach, dworach, kościołach brakuje brajlowskich wydruków materiałów merytorycznych i specjalnych tabliczek z informacjami. Zapomina się, że niemal 2.8 mln osób w Polsce ma trudności w odczytywaniu tekstu i wymaga jego powiększenia. A gdzie trójwymiarowe podobizny dzieł sztuki, albo wypukłe, papierowe lub foliowe ryciny?

Na szczęście coś zaczyna się zmieniać. Coraz częściej mówi się o prawach osób niepełnosprawnych. Nie słyszymy jeszcze co prawda o samych niewidomych, ale gdy władze zadbać o wszystkich, skorzystają na tym i osoby z dysfunkcją wzroku. Są muzea, teatry, kina, obiekty zabytkowe, w których zaczęto proces ich informacyjnego udostępniania dla niewidomych. Zapewne będzie postępował i będziemy mogli korzystać z coraz większej liczby obiektów. Czy jednak musi to iść tak mozolnie?

Trudno się dziwić, że Fundacja Szansa dla Niewidomych głośno mówi o tych problemach. Niestety czujemy się zażenowani, że dziedzina ta jest tak bardzo w powijakach. Niestety w naszej promocji nowoczesnej rehabilitacji niewidomych i słabowidzących brakuje nam aktywnych partnerów. Panuje jakaś niezrozumiała zmowa. Władze chcą na nas



zaoszczędzić i twierdzą, że inne cele są ważniejsze, a przedstawiciele naszego środowiska zamiast krytykować, wyrażają na to swoją zgodę. Właśnie od niewidomych potrafimy usłyszeć, że pismo Braille'a nie jest im potrzebne. Czy jednak spotykamy ludzi widzących, którzy nie wiedzą jak trzymać w ręku długopis i go używać? Kto widzący nie wie jak się pisze, kto robi podstawowe błędy ortograficzne i interpunkcyjne? Tymczasem niezajomość systemu brajlowskiego w przypadku niewidomych może prowadzić do wtórnego analfabetyzmu. Prowadzi też do niedoinformowania. Nie wystarczy wiedzieć tyle, ile się wysłucha. Trzeba także czytać. Aby to było możliwe, odpowiedzialni za to zarządcy muszą zadbać o fundusze na tego rodzaju wydruki.

Podobnie z dziełami sztuki, a chociażby architektonicznej. Czy znają Państwo kogoś pełnosprawnego, kto nie wie jak wygląda Zamek Królewski w Warszawie, Kościół Mariacki na Wawelu lub w Gdańsku, katowicki Spodek, albo sławne pomniki? Otóż należy to do wiedzy każdego wykształconego w Polsce obywatela. Jak mogą ich nie znać niewidomi? Aby to było możliwe, należy wykonać trójwymiarowe makiety, albo przynajmniej wypukłe ryciny. Na szczęście jest ich coraz więcej, ale nie oszukujmy się – to naprawdę kropla w morzu potrzeb. Nie pozostaje nic innego, jak czekać na rozwój sytuacji i jak najlepszą realizację programu Dostępność Plus.

help
jesteśmy razem



Polacy zwolennikami samochodów autonomicznych

Portal wirtualnemedi.pl informuje o interesującym badaniu Ipsos, z którego wynika, że Polska ma najniższy w Europie, bo wynoszący niecałe 8% odsetek osób deklarujących niechęć do samochodów autonomicznych. Z kolei odsetek entuzjastów pojazdów autonomicznych wyniósł 26%, plasując nas w środku stawki – więcej niż w USA (22%), Niemczech (19%) czy

Wielkiej Brytanii (19%), ale mniej niż w Szwecji (31%) czy Rosji (33%) i podobnie jak na Węgrzech (27%). Według badania Ipsos największymi entuzjastami autonomicznych samochodów są mieszkańcy Indii (49%), Malezji (48%) i Chin (46%).

Współpraca PKP S.A. i PFRON

Jak donosi portal Niewidzialni.eu, 24 kwietnia tego roku PKP S.A. podpisała porozumienie z PFRON, na mocy którego obie strony zobowiązują się do działań na rzecz osób z niepełnosprawnością. Wydarzenie zostało objęte patronatem Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Feel The View – dotknij tego, co za szybą

Wojciech Kulik na portalu benchmark.pl pisze o opracowaniu przez włoski oddział Forda we współpracy ze startupem Aed o innowacyjnej technologii, pozwalającej osobom niewidomym dotknąć tego, co jest widoczne za szybą. Najpierw urządzenie robi zdjęcie otoczenia, następnie przekształca je w monochromatyczną grafikę o wysokim kontraście, aż





wreszcie „inteligentne szyby”, jak nazywa je producent, generują wibracje o 255 poziomach intensywności, dzięki czemu niewidomy pasażer może poznać ukształtowanie krajobrazu.

Prezydent podpisał ustawę, która zwiększa dostępność programów telewizyjnych

Portal niepełnosprawni.pl informuje o podpisanej przez prezydenta Andrzeja Dudę nowelizacji ustawy o radiofonii i telewizji, której celem jest zwiększenie dostępności programów telewizyjnych dla osób z niepełnosprawnością wzroku i słuchu. Uchwalone w marcu przez Sejm zmiany przewidują, że nadawcy programów telewizyjnych będą obowiązani do zapewniania dostępności audycji dla tych osób, tak, aby co najmniej 50% kwartalnego czasu nadawania programu, z wyłączeniem reklam i telesprzedaży, posiadało takie udogodnienia. Wartość ta ma być osiągnięta w 2024 roku, poprzez jej stopniowe podnoszenie.

Aktualizacja do wersji 3.0.3 aplikacji Be My Eyes dla iOS

Blogger Max Pijanowski informuje na Twitterze o najnowszej aktualizacji Be My Eyes dla iOS, wprowadzającej możliwość nawiązywania połączeń z wolontariuszami za pośrednictwem Siri. Przykładowe polecenia: „Call a volunteer with Be My Eyes” lub „Make a call with Be My Eyes”.

Laureaci konkursu Lider Dostępności 2018

Portal niepełnosprawni.pl informuje o gali w Pałacu Prezydenckim 9 maja, podczas której prezydent Andrzej Duda wręczył przyznane przez Kapitułę Konkursu „Lider Dostępności 2018” nagrody w następujących kategoriach:

- Grand Prix – Grupa Skanska
- Architekt/urbanista – prof. Marek Wysocki
- Obiekt usługowy – Green2Day (Wrocław)
- Wyróżnienia: Centrum Handlowe Poznania, Gdański Teatr Szekspirowski
- Sieć placówek – Łódzka Kolej Aglomeracyjna
- Obiekt zabytkowy – EUROPEUM – Ośrodek Kultury Europejskiej (Oddział Muzeum Narodowego w Krakowie)
- Wyróżnienie: EC1 Łódź – Miasto Kultury
- Obiekt mieszkalny – Skanska Residential Development Poland



Polacy najlepsi!

Jak informuje na Facebooku Polski Komitet Paraolimpijski, niewidomi piłkarze wygrali Międzynarodowy Turniej Piłki Nożnej Niewidomych "3 IBSA Blind Football Euro Challenge Cup", który odbył się w dniach 12 – 13 maja w Krakowie. Bilans rozgrywek, w których wzięło udział 6 państw, to dla Polaków: o przegranych meczach, 4 wygrane, 14 strzelonych bramek i tylko jedna stracona!

Niewidomi uczniowie przystosowali projekt LaTeX Access do polskiej mowy i brajla

Jak donosi portal Eska.pl, niewidomi maturzyści, Łukasz Golonka i Jakub Łukowicz, uczniowie Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie, przy pomocy tablic brajlowskich i polskiej syntezy mowy przystosowali skrypty brytyjskiego projektu LaTeX Access do polskiej notacji matematycznej. LaTeX to język składu tekstu, bardzo dobrze nadający się m.in. do zapisu matematyki.



„Spójrz na mnie” zwycięzcą Przeglądu Teatrów Małych Form Kontrapunkt

Radostaw Nowicki

Czy niewidomi są niewidzialni? Na co dzień dość często tak jest, ale podejmowane są liczne próby, aby osoby z dysfunkcją wzroku zostały w rzeczywistości dostrzeżone przez ogół społeczeństwa. Jedną z takich prób podjął Adam Ziajski, który stworzył spektakl, a właściwie reportaż teatralny pt. „Spójrz na mnie”. Podstawą do jego stworzenia były osobiste doznania i odczucia reżysera, który na łamach *katowice.gosc.pl* przyznał, że obserwował niewidomych na ulicy. Budzili oni u niego dwojakie uczucia. Z jednej strony podziwiał ich, ale z drugiej – bał się. Zarówno szacunek dla niewidomych, jak i lęk wynikały z nieznamośności środowiska. Dlatego sam zainteresowany postanowił nie tylko poznać ludzi z dysfunkcją wzroku, ale też zaprosił ich do wspólnego przedsięwzięcia. W spektaklu biorą udział widzący aktorzy, ale głównymi bohaterami są niewidomi lub niedowidzący ludzie, którzy do współpracy zostali zaproszeni przez twórcę całego przedsięwzięcia. Po setkach rozmów z osobami z Górnego Śląska wybranych zostało pięć osób: Grzegorz Kania, Alina Słowik, Mieczysław Bąk, Anna Machoń oraz Mikołaj Wierzbicki. To oni pod szyldem Teatru Śląskiego im. Stanisława Wyspiańskiego w Katowicach mają przykuć uwagę widza, choć w dość oryginalny i niecodzienny sposób.

W przeszłości były już podejmowane próby tworzenia spektakli z osobami niewidomymi, ale wówczas wcielały się one w konkretne role. Tymczasem w spektaklu „Spójrz na mnie” iluzja została zastąpiona realnością, natomiast fabuła wyparta została przez fragmenty autentycznych opowieści z życia bohaterów. Opowiadają oni między innymi o przyczynie utraty wzroku, o traumie z tym związanej, co stanowi rodzaj osobistego dramatu. Aspekty psychologiczne i społeczne mieszają się z prozą życia osób niewidomych i niedowidzących. Stąd też pojawiają się wzmianki o nadużyciach przy zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, o ich słabej sytuacji finansowej, o głodowych zasiłkach pielęgnacyjnych, o problemach z dostępem do kultury, o nowych technologiach, ale przede wszystkim o trudach dorastania i samotnej dorosłości. Słowem o wszystkim, co ma dla nich istotne znaczenie. Te autentyczne historie mają skłonić widza do zastanowienia się nad codziennością i do zauważenia w szarej rzeczywistości osób z dysfunkcją wzroku.

O ile niewidomy widz nie powinien mieć problemów z odbiorem spektaklu, bo treści w nim poruszane stanowią dla niego codzienność, o tyle przed

widzącą częścią publiczności stawia on pewne trudności. Już sama obecność na scenie niepełnosprawnych aktorów może wybić pełnosprawnego widza ze sfery komfortu, bowiem zmusza go do obcowania często z czymś zupełnie nieznanym, budzącym lęk i strach. Skłania go również do innego odbioru otaczającej rzeczywistości. Publiczność zdana jest na obrazy malowane słowami, a wszystko dlatego, że na scenie panuje półmrok. Niektóre sceny odbywają się nawet w ciemności, co zmusza widza do przyzwyczajenia się do innego modelu percepcji, który wyklucza dominację wrażeń wzrokowych. A przecież nie jest to łatwe, tym bardziej, że wśród pełnosprawnych ludzi dominuje wzrokocentryzm, czyli wzrokowe ocenianie ludzi i rzeczywistości. Tymczasem ci, którzy są pozbawieni tej możliwości, muszą postrzegać świat innymi zmysłami takimi jak słuch, węch czy smak. Ważną rolę w ich życiu odgrywa także dotyk, co dobitnie zostaje ukazane w spektaklu, ale trudne jest do zrozumienia dla pełnosprawnych.

Dodatkowym zbliżeniem się do codzienności niewidomych jest to, że widzowie słuchają spektaklu na słuchawkach, w których pojawiają się nie tylko głosy bohaterów, ale także szumy czy muzyka. Słowem – mnóstwo dźwięków, kakofonia, która ma jeszcze bardziej zdeorientować widza i skłonić go do myślenia, ale jednocześnie zbliżyć do świata niewidomych przez podporządkowanie się kodowi dźwiękowemu. Aktorzy poruszają się po czarnej przestrzeni, która ubrana jest w różne wizualizacje. Pojawiają się więc na niej geometryczne obrazy, kropki, kreski czy inne plamy, z którymi zlewają się bohaterowie. Stanowią oni niewielkie punkty na scenie jak w codziennej rzeczywistości, często samotni w dżungli głosów, rzadko zauważani. Dodatkowo ubrani są w białe kostiumy, a na twarzach mają pewnego rodzaju maski, co jeszcze bardziej podkreśla ich anonimowość, ale jest to zamierzony zabieg, który zdaniem reżysera ma odnosić się do niewidzialności osób niewidomych w społeczeństwie. Dość symboliczna jest też ostatnia scena, w której aktorzy szukają dłońmi punktów na wybrzuszącym się tle sceny, a na końcu wszyscy łapią się za ręce, co ma odnosić się do szukania kontaktu ze społeczeństwem.

Bez wątpienia Adam Ziajski podjął ciekawą, a zarazem odważną próbę spojrzenia na problemy związane z dysfunkcją wzroku. Chciał przybliżyć widzowi świat osób niewidomych i niedowidzących, co w znacznym stopniu mu się udało. Głównie dlatego,

W przeszłości były już podejmowane próby tworzenia spektakli z osobami niewidomymi, ale wówczas wcielały się one w konkretne role. Tymczasem w spektaklu „Spójrz na mnie” iluzja została zastąpiona realnością, natomiast fabuła wyparta została przez fragmenty autentycznych opowieści z życia bohaterów.

że bohaterowie są autentyczni, niczym nieskrępowani, zaangażowani w akcję, dobrze czujący się w opowiadaniu o prozie życia codziennego. Dzięki temu widz może lepiej poznać osoby mające problem ze wzrokiem. Wprawdzie wspominały one o swoich małych sukcesach, ale trochę zabrakło mi sceny poświęconej ukazaniu niewidomego jako szczęśliwego człowieka, pomimo wielu barier, które ma do pokonania w codzienności. Szkoda też, że reżyser nie położył nacisku na edukację osób pełnosprawnych, na to jak mogą one pomóc niepełnosprawnym, bo świadomość w społeczeństwie na ten temat wciąż jest niewielka. Na szczęście niewidomi i niedowidzący robią coraz więcej, aby zostać zauważeni w społeczeństwie. Dużo zależy od nich, ale sporo też zależy od podejścia do nas osób pełnosprawnych. Czy one wszystkie mają otwarte oczy?

Spektakl „Spójrz na mnie” wziął udział w Przeglądzie Teatrów Małych Form Kontrapunkt. Został bardzo pozytywnie przyjęty przez publiczność, która długimi brawami na stojąco podziękowała aktorom. Był to jednak tylko początek miłych chwil dla bohaterów spektaklu, bowiem okazało się, że reportaż teatralny stworzony przez Adama Ziajskiego został podwójnym zwycięzcą 53. edycji festiwalu. Jury uhonorowało go główną nagrodą w wysokości 10 tysięcy złotych „za podjęcie ważnego społecznie tematu w wyjątkowej artystycznie formie i osiągnięcie równowagi między wizją reżysera a podmiotowością zespołu aktorskiego”. Ten sam spektakl zdobył Grand Prix, czyli Wielką Nagrodę Publiczności. Słowem, stał się hitem szczecińskiego festiwalu. Oby w kolejnych miesiącach było coraz głośniejsze o „Spójrz na mnie”, bowiem dzięki takim inicjatywom niewidomi mogą stawać się bardziej widoczni w społeczeństwie, a pełnosprawni oglądając spektakl mają możliwość otwarcia oczu na niewidomych. Wszak chodzi o to, żeby niwelować bariery pomiędzy obiema tymi grupami, czego nam wszystkim życzę!



Podróżowanie formą rehabilitacji

Nasze przygody w Wietnamie cz.2

Elżbieta i Janusz Mirowscy

Jaskinie Ninh Binh

Po przespaniu nocy wygodnym hotelu ponownie wypożyczyliśmy skuter i pojechaliśmy na wycieczkę do Trang An Cave. Ninh Binh nie przyciąga wielu turystów. Samo miasto jest raczej pozbawione ciekawych obiektów i traktowane głównie jako baza wypadowa do położonych w pobliżu atrakcji przyrodniczych: wapiennych skał wyrastających wysoko ponad płaskie tereny wioski Tam Coc oraz parku narodowego Cuc Phuong, właśnie tam można popływać łódkami. Obie trasy – Tam Coc i Trang An są podobne, więc pojawiło się odwieczne pytanie: które wybrać? My wybraliśmy Trang An, bo jest dłuższa i ma więcej jaskiń, a przeciskanie się łódką przez jaskinie wydało nam się interesujące. Eksploracja jaskiń znajdujących się na terenie Trang An wykazała ślady ludzkiej aktywności na tym terenie od 30 tysięcy lat! Oprócz skał i jaskiń znajdują się tu również małe wioski, świątynie oraz pola ryżowe. Po dojechaniu na miejsce naszym oczom ukazał się piękny krajobraz – już wtedy wiedzieliśmy, że będzie to jedno z najładniejszych miejsc, jakie zobaczymy w Wietnamie. Pływaliśmy ok. 3 h. Łódki sterowane są przez kobiety, to taki spływ po rzece jak w Polsce z flisakami, tylko z niesamowitymi widokami i jaskiniami. Nie bez przyczyny miejsce to

nazywane jest Ha Long na lądzie. Bajka! Co ciekawe, Trang An zwiedza wielu Wietnamczyków, na naszej łódce i na łódce obok byliśmy jedynymi Europejczykami, co bardzo nam się podobało, ponieważ znowu mogliśmy bliżej poznać tę kulturę, oprócz wspólnego wiosłowania udało nam się nawet pośpiewać.

Cesarskie Miasto Hue

Jeszcze tego samego dnia opuściliśmy hotel i wybraliśmy się na stację kolejową, tam czekała na nas luksusowa kuszетка do Hue. Wreszcie miejsca na nogi było pod dostatkiem. Wyspani, rano wyruszyliśmy na pieszą wycieczkę do cytadeli (duży teren), można ją zwiedzać samemu lub z przewodnikiem. My, jak nie musimy brać przewodnika, sami odkrywamy takie miejsca.

Cesarska Cytadela

Historia miasta związana jest ściśle z dynastią Nguyen. To właśnie założycielom tego miasta udało się zjednoczyć cały Wietnam. Byli również jedyną wietnamską dynastią, której władcy zaczęli nazywać się cesarzami.



Cesarska cytadela była dawną siedzibą władców Hue. Składa się na nią kompleks budynków, który już w 1993 roku został wpisany na listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO. Należała ona do najwspanialszych dworów cesarskich Azji, o powierzchni ponad pięciu kilometrów kwadratowych. Już z zewnątrz budowla robi wrażenie. By dostać się do środka trzeba pokonać wysokie na 6 metrów, a dodatkowo szerokie mury. Sercem cytadeli jest cesarskie miasto, które również jest otoczone murami oraz dodatkowo fosą. Do środka prowadzą cztery bramy. Weszliśmy przez najważniejszą: Bramę Południową, zwaną bramą Ngo Mon. To właśnie na obszernym placu zlokalizowanym przed wejściem, odbywały się parady i procesje, które z balkonu obserwował cesarz. Z tego balkonu również ostatni cesarz ogłosił swoją abdykację. Następnie przeszliśmy przez Most Złotej Wody, otoczony z obu stron przez stawy, w których pływają złote rybki i weszliśmy na Dzielnicę Cereemonii. Zlokalizowany jest na nim powstały w 1805 roku Pałac Niebiańskiej Harmonii (Thai Hoa). W dawnych czasach miały w nim miejsce najważniejsze ceremonie i uroczystości, a obecnie można zobaczyć m.in. salę tronową oraz film ukazujący jak cesarskie miasto wyglądało w przeszłości.

Zakazane Purpurowe Miasto i polski ślad

Po drugiej stronie pałacu jest wyjście na dziedziniec, gdzie znajdowały się Złote Wrota, kiedyś prowadzące do Zakazanego Purpurowego Miasta, do którego dostęp miał tylko cesarz, jego rodzina i wybrani służący. Niestety, wszystko to zostało zniszczone podczas pierwszej wojny indochińskiej w roku 1947. Hue zostało również bardzo zniszczone w roku 1968, kiedy stało się miejscem walk oraz masakry dokonanej przez wojska Północnego Wietnamu. Po dwóch stronach dziedzińca zlokalizowane są Hale Mandarynów. Z ponad 40 budynków jakie powstały

w Zakazanym Mieście w chwili obecnej można zobaczyć tylko kilka. Po większości pozostały jedynie fundamenty. Jednak kto wie, może za kilka lat te budynki zostaną odbudowane, gdyż na terenie cytadeli wciąż prowadzone są takie działania. Szczególnie spodobały nam się zlokalizowane po dwóch stronach serca cesarskiego miasta pięknie zdobione i wyglądające jakby dopiero co zostały wykonane, drewniane, czerwone Pawilony Czytelnicze. W południowo-zachodnim narożniku miasta położona jest świątynia The Mieu, zwana również Świątynią Pokoleń. Wewnątrz umieszczono ołtarze poświęcone poszczególnym



władcom dynastii. Obok lewego wejścia znajdujemy polski ślad. Zostały tu umieszczone tablice upamiętniające pomoc Polski w odbudowie tej świątyni oraz informacje o Kazimierzu Kwiatkowskim, polskim konserwatorze zabytków. W Polsce „Kazik”, jak do niego mówili Wietnamczycy, nie jest znany. Dla Wietnamu była to jednak osoba bardzo zasłużona. Przez 16 lat swojej pracy w Wietnamie nadzorował prace konserwatorskie i renowacyjne w Hue, My Son i Hoi an. To właśnie dzięki niemu teraz te miejsca przyciągają turystów z całego świata.

Cesarskie grobowce

Następnego dnia wybraliśmy całodzienną wycieczkę do cesarskich grobowców. Wycieczkę wykupiliśmy w hotelu.

W dynastii Nguyen było 13 cesarzy, ale tylko 7 zmarło śmiercią naturalną i to właśnie ich grobowce można obecnie oglądać. Wszystkie są położone wśród wzgórz, na południe od Hue, po obu stronach rzeki Perfumowej. Nguyenowie, uważali się za Synów Niebios. Wierzyli, że ich życie nie kończyło się na ziemi. Aby w zaświatach wiodło im się równie wspaniale, wzorem cesarzy z chińskiej dynastii Ming, budowali niesamowite, przypominające pałace grobowce.

Zachwycający grobowiec Khai Dinh

Zanim dotrzemy do głównych budynków, musimy przejść po monumentalnych schodach na kolejne dziedzińce, schody wyglądają jak z filmu. Na ostatnim jest ustawiona niewielka armia kamiennych żołnierzy – nie tak imponująca jak terakotowa w Chinach.

Przepięknie wygląda szczególnie główna sala pałacu, na którego terenie znajduje się grobowiec – cała ozdobiona szklanymi mozaikami, w centralnym miejscu jest pomnik cesarza siedzącego na tronie.



Co ciekawe, budowę grobowca rozpoczęto jeszcze za panowania Khai Dinh, w roku 1920. Ukończono go 11 lat później, w roku 1931. Warto zwrócić uwagę na nietypową architekturę budynku, będącą połączeniem stylu europejskiego oraz orientalnego. Khai Dinh nie był popularny wśród swoich poddanych, między innymi ze względu na decyzję o podniesieniu podatków o 30%. Uzyskane w ten sposób pieniądze zostały przekazane na... budowę mauzoleum władcy.

Najokazalszy z grobowców – grobowiec cesarza Tu Duca

Ogrom tego grobowca zupełnie nas zaskoczył. Tu Duc zbudował letni pałac, z pawilonami dla nałożnic, pawilonem herbacianym oraz parkiem, w którym polował, a wszystko to w pięknym, bogatym stylu.

Tu Duc był ciekawym władcą. Przy wzroście 152 cm, nawet jak na jego czasy uchodził za niskiego, za to jego kompleksy najwyraźniej były olbrzymie. Posiadał 142 żony, z którymi siadał w pawilonie herbacianym i czytał im poezję. Mimo tylu żon nie doczekał się potomka i w końcu adoptował syna. Budowa kompleksu pałacowego, który nazwał swoim grobowcem, pochłaniała mnóstwo pieniędzy, wywołując niezadowolone i spisek, aby Tu Duca zamordować. Spisek wykryto i Tu Duc mógł w spokoju dokończyć swoje dzieło. Jednak po śmierci, w obawie przed rabusiami, Tu Duca pochowano w zupełnie innym miejscu! Do tego wszystkim dwustu sługom pomagających w pochówku ścięto głowy, aby nie mogli wyjawiać miejsca faktycznego pochówku. Tu Duc był ostatnim suwerennym władcą Wietnamu. W 1883 roku, na kilka miesięcy przed śmiercią cesarza, Francuzi opanowali całkowicie władzę w kraju i utworzyli na jego terenie protektorat.

Plażowanie w Hội An

Uff! W końcu czas na odpoczynek! Wybraliśmy hotel z basenem oddalony około 10 km od centrum miasta, blisko rewelacyjnej plaży. Przez cały jeden dzień nie robiliśmy nic! No, prawie nic – wieczorem wybraliśmy się do niesamowitego centrum miasta zlokalizowanego nad jeziorem. W nocy oświetlone kolorowymi lampionami wygląda jak z bajki! Warto zobaczyć stare miasto, które jest plątaniną uliczek z mnóstwem pięknej, chińskiej architektury. Na każdym rogu można tu znaleźć małe restauracje, herbariarnie, świątynie, galerie, warsztaty rzemieślnicze, pracownie artystów, a także sklepy dla turystów.



Hội An – miasto w środkowym Wietnamie, w prowincji Quảng Nam, dawny portugalski port morski i faktoria handlowa Faifo, położony ok. 30 km na południe od Đà Nẵng. W 2009 roku liczyło 69 222 mieszkańców. W 1999 roku miasto zostało wpisane do rejestru zabytków światowego dziedzictwa UNESCO. Hoi An słynie z salonów krawieckich i szewskich, można za rozsądne pieniądze uszyć na zamówienie m.in. sukienkę, garnitur, płaszcz, buty. Trzeba tylko zaraz po przyjeździe udać się do salonu, ustalić co będzie szyte, zdjąć miarę i za ok. 3 dni zamówione ubranie jest do odbioru.

Mỹ Sơn – wietnamskie Angkor Wat

Do Mỹ Sơn wykupiliśmy całodzienną wycieczkę z przewodnikiem, który sam w sobie był atrakcją. Zabawny, inteligentny, ze świetnym angielskim, co nie jest częste. Wycieczka występuje w różnych opcjach, my wybraliśmy opcję w jedną stronę autobusem i powrót łódką z lunchem.

Mỹ Sơn to ruiny wspaniałego niegdyś świętego miasta z czasów dynastii Czam (IV-XII wiek). Na skutek upływu czasu oraz amerykańskich bombardowań niestety, niewiele pozostało dziś z kilkudziesięciu hinduistycznych świątyń oraz budynków mieszkalnych. Miejsce jest dość malowniczo położone, w dolinie, wśród porośniętych dżunglą wzgórz. Podobnie jak Angkor w Kambodży, Mỹ Sơn na kilkadziesiąt lat został opanowany przez dżunglę i zapomniany przez ludzi. Odkryty dopiero pod koniec XIX wieku stał się wielką atrakcją archeologiczną.

Mỹ Sơn (wymawia się „mej son”) oznacza „piękną górę”, stanowi pozostałość po hinduistycznym sanktuarium religijnym ku czci Śiwy, narodu, który nazywa się Czamowie. Zamieszkiwali oni środkowy Wietnam w państwie Czampa, w okresie od II do XIX wieku.





Pierwsze budowle w My Son powstały w IV wieku, a używane były do XV wieku. Później, podobnie jak Angkor, popadły w zapomnienie i w posiadanie przejęła je dżungla. Powodem upadku sanktuarium był wzrost liczby ludności wyznającej buddyzm i przejęcie władzy na tym terenie przez Wietnamczyków. Budynki zostały ponownie odkryte przez Francuzów pod koniec XIX wieku. Na nas zrobiło ogromne wrażenie, czuliśmy się jak bohaterowie filmu z Indiana Jonesem lub Larą Croft, szczególnie, że tego dnia było około 40 stopni w cieniu!

Sajgon, czyli Ho Chi Minh

Z Hoi An poleciliśmy do Sajgonu, naszego pierwszego i zarazem ostatniego punktu w Wietnamie. Miasto nosiło nazwę Sajgon do 1975 roku. Obecną dostało, gdy upadł Wietnam Południowy. Nazwa Ho Chi Minh upamiętnia przywódcę północno-wietnamskich komunistów. W Sajgonie dobra dzielnica do zamieszkania to dystrykt pierwszy, czyli stara dzielnica Sajgonu. Jest to drugie miasto, które moglibyśmy zaliczyć do przyjaznych dla niewidomych, ale jak widać – bez przewodnika ani rusz! Pierwszego dnia zdecydowaliśmy się na wycieczkę pieszą.

W Ho Chi Minh istnieją dwa miejsca, które aż nadto pokazują, jak tragiczny los spotkał Wietnamczyków w XX wieku. Pierwsze z nich to Muzeum Pozostałości Wojennych (War Remnants Museum), które znajdziemy w trzecim dystrykcie. Muzeum to poświęcone jest II wojnie indochińskiej przeciwko Stanom Zjednoczonym, ale opowiada również o pierwszej wojnie indochińskiej przeciwko Francuzom, mającej miejsce kilka lat wcześniej. Drugie miejsce, oddalone nieco od miasta, to Tunele Cu Chi. Tutaj można na własne oczy zobaczyć i zrozumieć jak Wietkong walczył przeciwko Amerykanom.

Muzeum Pozostałości Wojennych

Obecna nazwa muzeum używana jest od 1995 roku, po tym, jak stosunki między Wietnamem i USA zostały unormowane. Poprzednią nazwę przetłumaczyć można jako Muzeum Amerykańskich Zbrodni Wojennych (Exhibition House for Crimes of War and Agression).

Przy wejściu do muzeum zobaczymy różne pojazdy używane przez armię amerykańską podczas wojny, które zostały w Wietnamie porzucone. Kilka czołgów, samolotów, armat, helikopterów... A pojazdów tych wysłano do Wietnamu tysiące, by walczyć z komunistami z północy.

Główny budynek podzielony jest na kilka pokoi. Zwiedzanie trwa około dwóch godzin. Pokój, który zrobił na nas największe wrażenie, pełen był zdjęć ofiar broni chemicznych, takich jak Napalm czy Agent Orange (mieszanka pomarańczowa). Do dziś dzieci rodzą się z problemami zdrowotnymi spowodowanymi faktem, że ich rodzice przebywali w zanieczyszczonym otoczeniu. Cytując moją żonę: „Okropność”. Niektórzy twierdzą, że w muzeum sporo materiałów jest propagandowych. Możliwe, ale prawda jest jedna — nie wyjdziecie stąd obojętni.

Wojna, która zmieniła nas wszystkich

Wojna wietnamska (zwana też drugą wojną indochińską) – działania militarne na Półwyspie Indochińskim w latach 1957–1975. W konflikt zaangażowane były z jednej strony komunistyczna Demokratyczna Republika Wietnamu (Wietnam Północny, wspierany przez inne kraje socjalistyczne, gł. Związek Radziecki oraz Chiny, ale też w mniejszym stopniu przez niektóre kraje niesocjalistyczne (np. Szwecję) i kontrolowane przez to państwo organizacje komunistyczne w Wietnamie Południowym, Laosie i Kambodży, a z

drugiej strony Republika Wietnamu wraz z międzynarodową koalicją obejmującą Stany Zjednoczone i ich sojuszników – Koreę Południową, Tajlandię, Australię, Nową Zelandię i Filipiny. Wbrew woli, stronami konfliktu były również Kambodża i Laos.

Straty zaangażowanych w konflikt stron były ogromne, źródła podają ponad 3 mln ludzi, w tym:

- Wietnam Północny i Wietkong – 900 tysięcy żołnierzy zostało zabitych, a spośród ludności cywilnej zginęło 65 tysięcy osób, 250 tysięcy zostało rannych,
- Wietnam Południowy – 196 863 zabitych i 502 tysiące rannych,
- Stany Zjednoczone – 58 325 zabitych, 313 tysięcy rannych (w tym 153 311 z trwałymi uszkodzeniami ciała) i 2413 zaginionych,
- Korea Południowa, Filipiny, Australia, Nowa Zelandia i Tajlandia łącznie – 5225 zabitych i około 12 tysięcy rannych,
- Straty ludności cywilnej sięgnęły 2 milionów zabitych.



Wojna w Wietnamie poważnie zachwiała w społeczeństwie amerykańskim pewność siebie i wiarę we własne możliwości. Przez następne 20 lat w amerykańskiej polityce istniał „syndrom Wietnamu”, czyli niechęć do angażowania sił amerykańskich w jakiegokolwiek długotrwałe działania zbrojne w krajach Trzeciego Świata.

W Stanach Zjednoczonych wojna wywoływała ostre konflikty społeczne. Działania w Wietnamie wymagały powiększenia wielkości armii o dodatkowy milion żołnierzy. Powiększenie zakresu poboru i rosnące straty w Wietnamie prowadziły do masowego uchylania się od obowiązkowej służby wojskowej (ucieczki do Kanady i Meksyku, a nawet potajemnie na Kubę). 20 tysięcy osób znalazło się w sytuacji ukrywających się dezertersów, a około 1000 osadzono w więzieniach.

Chwila spokoju po rozmyślaniu o wojnie

Emperor Jade Pagoda w Ho Chi Minh City jest znana jako jedna z najbardziej tajemniczych i klimatycznych pagód w Wietnamie. Główny ołtarz składa się z 4-metrowych posągów bóstw, wyglądających bardzo groźne w stalowych zbrojach. Tutaj spotykamy wiernych wyznawców taoizmu, którzy składają kwiaty i kadzidła pod ołtarzem i modlą się o powodzenie i bogactwo dla siebie i rodziny. W kolejnym pokoju znajduje się posąg Thanh Hoang – władcy piekieł – z jego czerwonym koniem i towarzystwem innych bóstw, które każą ludzi za złe uczynki. Ostatni pokój wypełniony jest małymi rzeźbami dwunastu kobiet, które reprezentują ludzkie cechy: dobre i złe. Główne miejsce zajmuje posąg Hoa Thanh Mau – władczyni kobiet.

Katedra Notre Dam

Z muzeum całkiem niedaleko do Katedry Notre Dame. Katedra powstała w latach 1863-1880, gdy w Wietnamie rządili francuscy kolonizatorzy. Co ciekawe, materiały budowlane sprowadzono niemal w całości z Francji. Obecnie katedra interesująco komponuje się z wszechobecnymi skuterami i z kobietami sprzedającymi przed starym budynkiem kiście małych bananów lub inne street foodowe przysmaki.

Budynek poczty

Wybudowany w XIX wieku budynek głównego urzędu pocztowego Hồ Chí Minh jest jednym z najstarszych budynków w mieście. Starannie odrestaurowana Poczta Główna stanowi znaczącą osobliwość

miasta. Koniecznie należy zwiedzić wnętrze gmachu, gdzie gigantyczna hala z okienkami przypomina stare czasy, a ogromny portret „Wujka Ho” (Nguyễn Sinh Cung znany także jako Hồ Chí Minh) – późniejsze dzieje miasta. Stalową konstrukcję hali zaprojektował sam Gustave Eiffel w czasach, gdy Wietnam był kolonią i częścią tzw. Indochin Francuskich. Budowa poczty rozpoczęła się w 1886 roku i trwała 5 lat. Budynek łączy w sobie cechy typowe dla architektury gotyckiej, renesansowej oraz francuskiej architektury kolonialnej.

Pałac Zjednoczenia

Pałac Zjednoczenia nazywany był kiedyś Pałacem Niepodległości. Jego budowę ukończono w 1966 roku, a autorem awangardowego projektu był wykształcony w Paryżu wietnamski architekt, Ngo Viet Thu. W pałacowym ogrodzie stoją dwa czołgi – te same, które 30 kwietnia 1975 roku obaliły żeliwną bramę pałacu, rozpoczynając ostateczny szturm na siedzibę rządu Wietnamu Południowego. Kapitulacja Sajgonu i aresztowanie ostatniego przywódcy Wietnamu Południowego, generała Dương Văn Minh oznaczała ostateczne zwycięstwo komunistycznego Północnego Wietnamu i zjednoczenie kraju.

Pod pałacem, o ile pałacem można nazwać wielki, betonowy klocek, można zwiedzić rozległe podziemne bunkry, w których mieściło się zaplecze centrum dowodzenia podczas wojny. Wystrój i wyposażenie pałacu nie zmieniły się od kapitulacji Południa.

Ulica jak z Blade Runnera

Pewnie pamiętacie te sceny z Blade Runnera, gdy porucznik Deckard zamawia jedzenie u Chińczyka? Właśnie tak wygląda ulica Pham Ngu Lao. Jest kolorowo, turystycznie, tłoczno, głośno, z obu stron dużo ludzi i klubów. Po tak mocnym dniu chętnie posłuchaliśmy muzyki i wypiliśmy po lekkim azjatyckim piwie.

Gry uliczne

W Wietnamie nie ma czasu na asymilację. Turysta od razu wpada w objęcia, nie tylko nieprawdopodobnych zasad ruchu drogowego, ale i odmiennych zwyczajów oraz totalnie innego myślenia. W Ho Chi Minh City mieszka 8,5 miliona ludzi, z których większość spędza dzień na ulicy. Upał sprawia, że domy i mieszkania służą jedynie do snu; handel, usługi i spotkania towarzyskie odbywają się głównie pod gołym niebem. Fryzjer? Proszę bardzo, możemy ostrzyc na trawniku. Pedicure? Dlaczego nie robić



tego koło poczty? Chodniki są zajęte przez dziesiątki tysięcy (dosłownie) kramików, przydrożnych barów, punktów sprzedaży i naprawy wszystkiego, co tylko może być potrzebne. W księgarni natykamy się na dwie dziewczyny (sprzedawczynie, klientki?), które jak gdyby nigdy nic śpią na ziemi pomiędzy regałami z książkami na twarzach.

Niektóre sklepy i restauracje są również miejscem zabawy, odpoczynku i snu dzieci, których rodzice pracują do późnej nocy. Na chodnikach urząda się towarzyskie imprezy, a ich uczestnicy siedząc w kucki do późna w nocy, bawią się, jedzą i piją. Nikomu też nie przychodzi do głowy, by widzieć w tym cokolwiek niestosownego. Tak po prostu jest i już. Największa aglomeracja Wietnamu bez przerwy tętni życiem i, mimo że dawno minęły czasy podziału państwa, nadal wyczuwa się tu pozostałości dekadentckiej atmosfery minionej epoki. Dostojne, secesyjne budowle nadają miastu jednoznaczny styl dawnej, kolonialnej metropolii.

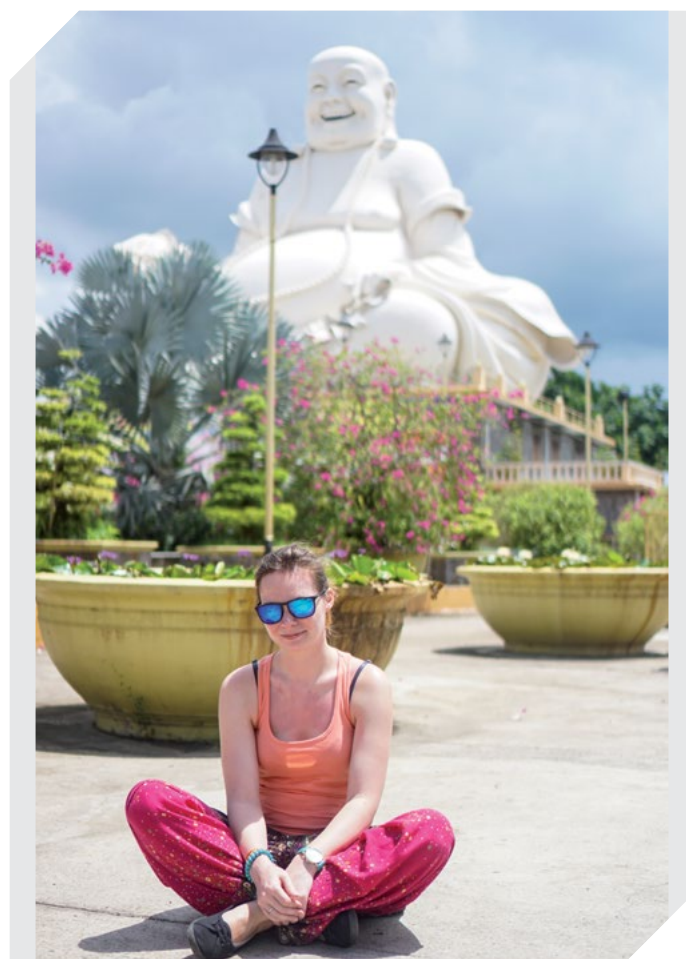
W labiryncie elektrycznych spraw

To można zobaczyć tylko w Wietnamie. Wzdłuż ulic ciągną się linie elektrycznych w dość oryginalnych konfiguracjach. Wyglądają jak koszmarny sen szalonego elektryka. Liczące czasem po kilkaset przewodów wiązki zwieszają się z słupów niczym rozczochrane brody, tworząc ponad ulicami gigantyczną pajęczynę drutów. Sami Wietnamczycy zdają sobie zresztą sprawę z osobliwości tego rozwiązania i sprzedają nawet koszulki z obrazkami skłębionych kabli. Jeśli nie można czegoś zmienić, trzeba to zaakceptować, albo uczynić z tego dodatkowy walor.

Jest jeszcze jedna ikona dużych miast w tej części świata. To domy tunelowe. Niewiarygodnie wąskie i głębokie domy, kamienice wyglądające jak pudełka czekoladek ustawione pionowo. To z oszczędności. Najdroższa jest ziemia przy ulicy, więc od frontu trzeba wykorzystać jak najmniej miejsca. Centrum Ho Chi Minh City pomału jednak upodabnia się do wielkich miast azjatyckich, a stara architektura ustępuje stopniowo miejsca nowoczesnym biurowcom. Ponad miastem góruje ukończony w 2010 roku wieżowiec Bitexco Financial Tower, drugi dziś co do wysokości budynek w Wietnamie. Wzbija się w niebo na wysokość 258 m.

Spełniamy marzenia – wycieczka do delty Mekongu

Zawsze marzyłem, żeby spłynąć deltą Mekongu! Główną atrakcją jest rzeka Mekong, tysiące kanałów i małych rzeczek odpływających od niego i rozlewających się w wielką deltę, tworząc wiele wysepek. Dla tych kanałów w środku dżungli, po których pływa się małymi, tradycyjnymi łodziami zwanymi sampang, tysiące turystów przyjeżdżają co roku do delty. Są tu wioski na wodzie i floating markets – „centra handlowe” na małych łódkach, których właściciele oferują wszelkie niezbędne artykuły. Ciekawostką jest,



że delta Mekongu, mimo sporej liczby turystów, nie jest bardzo skomercjalizowana. Pływające rynki są nastawione na lokalnych odbiorców, nie na turystów, a jeśli ktoś się zagłębi w małe uliczki nadrzecznych miejscowości, to odkryje zupełnie inny od naszego świat. My zwiedziliśmy świątynię buddyjską, pływaliśmy w kanałach, odwiedziliśmy miodową pasiekę i zjedliśmy węża!



Tunele Cu Chi

Ostatniego dnia czekała nas wycieczka wykupiona w hotelu do Cu Chi tunnels, powrót po południu, zakup pamiątek w Ben Thanh market, wieczorem Uber na lotnisko i – do domu.

Okolo 50 kilometrów poza miastem znajdują się tunele Cu Chi. Cu Chi było bazą wojskową Wietkongu. System tuneli, który oglądać możemy na terenie muzeum, stanowi jedynie niewielką część ogromnej struktury tuneli o łącznej długości ponad 130 kilometrów. Z Cu Chi można było niezauważenie dostać się pod ziemię aż do Ho Chi Minh. Życie w tunelach było ciężkie ze względu na brak powietrza, jedzenia, wody i ciągłej obecności trujących pajaków, mrówek i innych robaków. Choroby były codziennością. Szacuje się, że podczas wojny przynajmniej połowa wojska zarażona była malarią. Dzięki systemowi tuneli, wojska Wietkongu ciężkie były do zlokalizowania. Gdy żołnierze byli gonieni przez wroga, mogli praktycznie w każdej chwili „zapaść się pod ziemię”, a następnie wyjść kilkanaście metrów za plecami wroga, by go zaskoczyć. Ponadto Wietkong stosował niezliczoną liczbę pułapek. Były to głównie zakamuflowane dziury w ziemi wypełnione zaostrzonymi bambusowymi

patykami i innymi śmiertelnościami gadżetami. Gdy armia amerykańska odnajdywała tajemne wejście do tunelu, nie była w stanie zniszczyć całego systemu. Do środka nie odważyli się wejść, bo tunele były śmiertelnie niebezpieczne i... ciasne. Zwiedzający Cu Chi mają okazję przejść przez jeden z tuneli mający prawie 100 metrów długości. Tunel ten jednak został powiększony, tak aby turyści byli w stanie się w nim zmieścić. Jest to klaustrofobiczne, ale jednocześnie ciekawe przeżycie.

W 1966 roku Amerykanie zrzucili na Cu Chi 30 ton bomb, próbując zlikwidować tunele. Nie udało im się. Żołnierze Wietkongu, choć mieli tylko prowizoryczną broń i buty zrobione ze starych opon, byli w stanie odeprzeć największą na świecie armię na tyle długo, by Amerykanie w końcu się poddali i opuścili Wietnam. Co ciekawe, nasz przewodnik był weteranem, który walczył po stronie amerykańskiej. Opowiedział nam wiele historii i pokazał jak różne mogą być spojrzenia na jeden temat. Z pewnością nie ma jednej historii, a prawda nie jest oczywista. Do dziś zdania na temat wojny na północy i na południu kraju są podzielone, jednak oficjalnie raczej ma północ i głośno nie wolno mówić inaczej.

Na terenie muzeum można strzelić z kilku różnych karabinów maszynowych. Ja już strzelałem z takich karabinów, więc odpuściłem, ale żona próbowała i szybko przekonała się ile one robią hałasu.

Wietnamczycy żyją teraz w pokoju, jednak przeszli przez naprawdę trudne czasy. Miejmy nadzieję, że pokój ten się utrzyma.

Czy Wietnam jest dostępny?

Na pewno zwiedzenie go samodzielnie przez osobę niewidomą byłoby wyczynem, jednakże gdyby wybrać się z osobą widzącą, jest w pełni osiągalny – bardziej niż dla osoby na wózku. Naszą największą pomocą był telefon komórkowy, który przecież teraz jest udźwiękowiony. Zwiedzenie tego kraju przez osobę z dysfunkcją wzroku mogłoby jej przynieść ogromną satysfakcję i zmienić podejście do wielu spraw. Jego mieszkańcy zawsze pomagają turystom, są bardzo mili, otwarci i bezpośredni – chętnie poklepują po plecach i szeroko się uśmiechają. Myślę, że mogą wiele nas nauczyć. Przeszli piekło, a w przyszłość patrzą z podniesioną głową.



Dieta dla cukrzyków

Ewa Peryt

Cukrzyca jest chorobą ogólnoustrojową i powoduje poważne zaburzenia widzenia oraz zmiany w naczyniach krwionośnych dochodzących do siatkówki i innych struktur oka. Jest to schorzenie układu wzrokowego o charakterze postępującym. Według statystyk Polskiego Związku Niewidomych cukrzyca jest najczęściej występującą przyczyną utraty wzroku wśród nowo przyjmowanych członków.

Cukrzyca należy do grupy chorób wielonarządowych. W związku z powyższym podczas terapii należy skupić się na utrzymaniu cukru na optymalnym poziomie, ale również zapobiegać licznym powikłaniom. Ochrona naczyń krwionośnych jest największym wyzwaniem w leczeniu cukrzycy, ponieważ wszystkie poważne powikłania tej choroby są wynikiem uszkodzenia naczyń włosowatych, tętnic i żył. Dlatego właśnie osoby dotknięte tą chorobą poza mierzeniem cukru, muszą też kontrolować ciśnienie oraz gospodarkę lipidową, tzn. stężenie cholesterolu we krwi oraz kwasu moczowego. Są to czynniki wywołujące miażdżycę. Bardzo istotne jest, aby zwiększyć aktywność fizyczną, przestrzegać diety oraz rzucić palenie. Cukrzyca jest chorobą wymagającą ścisłego przestrzegania zasad prawidłowej

diety. Odpowiednio dobrana dieta jest czynnikiem wspomagającym leczenie. Chorzy na cukrzycę muszą przestrzegać zasad dotyczących żywienia takich jak osoby dbające o zdrowie i szczupłą sylwetkę. Profesor Stanisław Berger opracował zasadę "7 U". Pięć najważniejszych podpunktów dotyczących diety to: urozmaicenie, umiarkowanie, uregulowanie, unikanie (wykluczenie z diety soli, tłuszczu zwierzęcego, słodyczy, alkoholu, białej mąki) i umiejętność (zdrowe przyrządzanie posiłków).

W przyrodzie istnieją rośliny pomagające przywrócić prawidłowy poziom glukozy, np. rutwica lekarska (*Galega officinalis*). Zawiera ona guanidynę hamującą przenikanie cukru do krwi oraz obniżającą ryzyko powikłań naczyniowych. Podstawą jadłospisu chorych na cukrzycę powinny być węglowodany złożone, tj. ciemne pieczywo, płatki owsiane, kasza gryczana, jęczmienna, pęczak, ryż brązowy oraz makaron razowy. Produkty te zawierają dużo błonnika pokarmowego, który poprawia parametry gospodarki lipidowej oraz reguluje pracę przewodu pokarmowego. Ważnym czynnikiem doboru produktów do diety jest indeks glikemiczny węglowodanów. Osoby chorujące na cukrzycę powinny spożywać węglowodany



o najniższym indeksie glikemicznym, bowiem dają one większe uczucie sytości, zmniejszają wydzielanie insuliny po posiłku, dzięki czemu opóźniają wystąpienie uczucia głodu.

Należy pamiętać, że zdrowa dieta to 3 główne posiłki dziennie i 2 przekąski, spożywane o stałych porach.

Przykładowy dzienny jadłospis dla cukrzyka

Śniadanie:

- płatki jęczmienne (3 łyżki płatków jęczmiennych wcześniej namoczonych w wodzie zagotować w 150 mililitrach mleka),
- kanapka z jajkiem (1 kromka pieczywa razowego posmarowana ½ łyżeczki prawdziwego masła, z pokrojonym w plastry ugotowanym na twardo jajkiem, posypana posiekanym szczypiorkiem).

Przekąska:

- koktajl jagodowy (150 gramów świeżych jagód zmiksowane ze 150 mililitrami maślanki naturalnej).

Obiad:

Pierwsze danie – zupa z soczewicy

Składniki:

- 300 mililitrów wywaru warzywnego
- 60 gramów soczewicy z puszki
- pół cebuli
- 1 ząbek czosnku
- pół łyżeczki oliwy z oliwek
- kolendra
- kmin rzymski
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek drobno posiekać i smażyć przez około 2 minuty. Następnie dodać soczewicę i smażyć kolejne 2 minuty. Dodać wcześniej ugotowany wywar warzywny i gotować do momentu aż soczewica zmięknie. Kolendrę razem z kminem rzymskim podprażyć na patelni i dodać do zupy. Na koniec skropić sokiem z cytryny oraz doprawić solą i pieprzem do smaku.

Drugie danie – mintaj w ziołach z ryżem i surówką

Składniki:

- filet z mintaja
- 1 czerwona cebula
- 1 czubata łyżka koncentratu pomidorowego
- liść laurowy, bazylia, oregano, tymianek do smaku
- marchew
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 50 gramów dzikiego ryżu

Sposób przygotowania:

Posiekaną cebulę poddusić w wodzie, następnie dodać koncentrat pomidorowy i zioła. Dalej podgrzewać na wolnym ogniu. Do sosu włożyć filet z mintaja i dusić pod przykryciem 20 minut. Podawać z dzikim ryżem ugotowanym al dente oraz surówką ze startej marchwi skropionej oliwą z oliwek.

Przekąska:

- zielony mix (1/4 zielonego ogórka, 1 łodyga selera naciowego, pół łyżeczki oleju lnianego, 1 plaster chudego twarogu, koperek, czosnek i chrzan do smaku. Wszystkie składniki zmiksować),
- pół kromki pieczywa razowego.

Kolacja:

Salatka z kurczakiem

Składniki:

- 50 gramów piersi z kurczaka
- pół ząbka czosnku
- pół szklanki mieszanki różnych sałat
- 25 gramów zielonego ogórka
- 2 rzodkiewki
- ¼ cebuli dymki

Sos:

- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- pół pęczka natki pietruszki
- 1 łyżeczka siemienia lnianego

Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, natrzeć solą, pieprzem i drobno posiekany czosnkiem. Następnie wrzucić na rozgrzaną patelnię posmarowaną odrobiną oliwy i dusić pod przykryciem około 10 minut. Ogórka pokroić w plasterki, dymkę posiekać na duże kawałki, dodać mix sałat, rzodkiewkę i wymieszać. Do połączonych warzyw dodać kurczaka i polać sosem. Do tego 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego.

PRZEPISY**Pikantna zupa z dyni***Składniki:*

- 330 gramów obranej dyni
- 1 cebula pokrojona w plasterki i podduszona na oliwie
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 plasterek bekonu bez tłuszczu, pokrojonego w kostkę
- pół łyżeczki kminku
- 190 mililitrów bulionu warzywnego bez dodatku soli
- pół kromki pieczywa graham pokrojonego w kostkę na grzanki
- szczypta pieprzu
- kolendra

Sposób przygotowania:

Do podduszonej cebuli dodać dynię, oliwę z oliwek, bekon, kminek i pieprz, i gotować przez 10 minut. Następnie dolać bulion i dalej gotować, aż dynia będzie miękka. Na koniec całość zmiksować oraz posypać kolendrą i grzankami.

Kotlety z ciecierzycy*Składniki:*

- 1/4 szklanki ciecierzycy – ugotowanej i zmiksowanej na puree
- 1/3 cebuli pokrojonej w kostkę i uduszonej do miękkości w wodzie
- 1 mały ząbek czosnku drobno posiekany z dodatkiem soli
- 1/3 papryczki chili drobno posiekanej
- 1 małe jajko
- 1/3 szklanki otrąb owsianych
- szczypta curry
- szczypta kurkumy lub imbiru
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Do wcześniej ugotowanej i zmiksowanej na puree ciecierzycy dodać papryczkę chili, jajko, czosnek, cebulę i wsypać tyle otrąb, aby dało się formować kotlety. Następnie doprawić curry, solą i pieprzem oraz szczyptą kurkumy lub imbiru. Wszystkie składniki bardzo dokładnie wymieszać. Później uformować kotlety i ułożyć na blaszce wyłożonej pergaminem. Piec w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut. Podawać z surówką.

Surówka z marchwi i pora*Składniki:*

- 1 marchew
- por
- oliwa z oliwek
- siemię lniane
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na tarce na dużych oczkach. Następnie około 10 gramów pora pokroić w plasterki i dołożyć do marchwi. Dodać 1 łyżeczkę oliwy z oliwek i wymieszać. Uprażyć na patelni bez dodatku tłuszczu 10 gramów, czyli 2 łyżeczki siemienia lnianego i wsypać do surówki. Na koniec dodać sól i pieprz do smaku. Całość wymieszać.

Kasza jęczmienna z migdałami*Składniki:*

- 1 szklanka kaszy jęczmiennej
- 1 łyżeczka migdałów
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 1 łyżeczka suszonej żurawiny
- pół łyżeczki oleju rzepakowego do smażenia
- 60 gramów chudego twarogu
- 1,5 łyżki jogurtu naturalnego
- cynamon do smaku

Sposób przygotowania:

Kaszę najpierw ugotować na sypko, a następnie podsmażyć na patelni lekko skropionej olejem. Migdały drobno posiekać i dodać razem z żurawiną i siemieniem lnianym do kaszy. Doprawić szczyptą cynamonu i wymieszać. Podawać z twarogiem wcześniej wymieszanym z jogurtem naturalnym.



Medycyna polska – ciekawostki

Ewa Peryt

Tomografy optyczne pomogą w rozwoju okulistyki

Na Wydziale Fizyki, Astronomii i Informatyki Stosowanej UMK w Toruniu, w zespole kierowanym przez dr. hab. Ireneusza Grulkowskiego powstaje nowa generacja tomografów optycznych, które będą pomocne m.in. w operacjach zaćmy. Zwykle tomografy mogą obrazować np. jedynie siatkówkę czy przód oka, natomiast tomograf toruńskich badaczy pozwala zmierzyć odległości wewnątrz gałki ocznej, np. grubość rogówki i soczewki, położenie soczewki i osiową długość oka. Ta procedura okulistyczna, zwana biometrią gałki ocznej, jest niezwykle istotna przed operacjami zaćmy, gdyż pozwala wyliczyć parametry implantu soczewki tak, żeby jak najlepiej imitował naturalną soczewkę. W ocenie dr. Grulkowskiego urządzenie może się również przyczynić do lepszej diagnostyki chorób i zaburzeń widzenia, m.in. w przypadku odwarstwień siatkówki, oraz stworzyć nowe możliwości w trakcie zabiegów chirurgicznych wspomaganych obrazowaniem oka. Wyniki badań toruńskich naukowców zostały wyróżnione przez Amerykańskie Towarzystwo Optyczne (OSA), publikacja na ich temat ukazała się w prestiżowym czasopiśmie „Optica”. Źródło: naukawpolsce.pap.pl

Elektroniczny stetoskop

Zintegrowany z termometrem i aplikacją mobilną elektroniczny stetoskop pozwoli pacjentom samodzielnie przeprowadzać badania osłuchowe płuc i serca. Urządzenie o nazwie StethoMe opracowali naukowcy z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, dr Honorata Hafke-Dys i dr Jędrzej Kociński. Za jego pomocą pacjent może samodzielnie przeprowadzić badania osłuchowe, a wyniki – dzięki aplikacji mobilnej – przesłać lekarzowi prowadzącemu. Urządzenie dzięki algorytmom sztucznej inteligencji jest bardziej skuteczne i czułe niż tradycyjny stetoskop. Może znaleźć zastosowanie u pacjentów, którzy często i przewlekłe chorują, a także u osób starszych, które mają problem, by szybko dotrzeć do lekarza. Ma także zrewolucjonizować pomiary płuc u dzieci chorych na astmę, ponieważ nie ma na rynku urządzenia, które w podobny sposób pozwala na monitoring stanu płuc. StethoMe jest na etapie prototypu, trwają dodatkowe badania w ośrodkach medycznych i procesy certyfikacyjne, opracowywane są także kolejne algorytmy do interpretacji wyników badań serca. Źródło: naukawpolsce.pap.pl



Test do szybkiej diagnostyki infekcji

Specjaliści z wrocławskiego start-upu SensDx stworzyli test do identyfikacji zakażeń górnych dróg oddechowych. Innowacyjne rozwiązanie polega na połączeniu prostego w obsłudze urządzenia, w którym umieszczone są testy reagujące na próbkę medyczną, z bezpłatną aplikacją na urządzenia mobilne. Dzięki niej w kilka minut można określić, jaka bakteria zaatakowała gardło chorego. Oczywiście test nie zastąpi lekarza, ale na pewno pomoże mu i pozwoli szybko stwierdzić, jaki dobrać lek. Okazuje się bowiem, że w antybiotykoterapii tylko 10% stosowanych leków jest właściwie i skutecznie dobranych – tłumaczy prezes SensDx Tomasz Gondek. Testy już w tym roku mają trafić do aptek w Polsce i w Niemczech. Specjalny czytnik wyników ma kosztować ok. 300 zł, a jednorazowy test – ok. 25 zł. SensDx swoim testem w listopadzie ub. r. wygrał finał europejskiego konkursu Innostars, do którego zgłoszono ponad 100 projektów innowacji medycznych. Firma pracuje nad wieloma podobnymi testami diagnostycznymi, m.in. do infekcji intymnych czy alergenów. Źródło: naukawpolsce.pap.pl

Uratowana przed „klątwą Ondyny”

Zespół neurochirurgów z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie pod kierunkiem prof. Wojciecha Maksymowicza wszczepił 13-letniej pacjentce stymulatory obydwu nerwów przeponowych, pobudzające oddech. Dziewczynka od urodzenia cierpi na bezdech senny, spowodowany przez wrodzony deficyt mózgowo-rdzeniowego nadzorowania oddechu (tzw. klątwa Ondyny). Osoba cierpiąca na tę chorobę normalnie oddycha, gdy o tym pamięta, ale gdy zaśnie, może się udusić, gdyż nie bierze oddechu automatycznie, dlatego musi być wspomagana przez respirator. Operacja polegała na wypreparowaniu obydwu nerwów przeponowych, założeniu na nie elektrod oraz wszczepieniu podskórnie generatorów. Urządzenie działa podobnie jak rozrusznik serca. Stymulator nerwów przeponowych pobudza do skurczu mięśnie przeponowe odpowiedzialne za wdech, dzięki czemu pacjentka oddycha mimowolnie, tak jak każdy zdrowy człowiek, i nie jest już zależna od respiratora.

Innowacyjne warsztaty ablacji

W Śląskim Parku Technologii Medycznych Kardio-Med Silesia w Zabrze odbyły się wykłady i kursy praktyczne z zakresu ablacji dla kardiologów z całej Polski. Ablacja to niefarmakologiczna metoda leczenia arytmii serca. Nieprawidłowo funkcjonującą tkankę mięśnia sercowego rozgrzewa się prądem zmiennym o częstotliwości radiowej (tzw. ablacja RF) do 48-550°C i niszczy ją. Efektem zabiegu jest niewielka blizna, która traci swoje właściwości przewodzące i przestaje być źródłem zaburzeń rytmu serca. Warsztaty zorganizowała Sekcja Rytmu Serca PTK w ramach II edycji Szkoły Elektrofizjologii Klinicznej. Szkoła działa od 2016 r., organizując nowoczesne szkolenia, które były dotychczas dostępne jedynie w zagranicznych ośrodkach. W tegorocznych warsztatach wzięło udział 10 kardiologów, którzy mieli okazję wykonać ablację na modelu zwierzęcym w najnowocześniejszych systemach elektroanatomicznych: Carto-3 i Ensite Precision. Pozwalają one na stworzenie trójwymiarowej mapy serca przy jednoczesnym tworzeniu map potencjałowych i czasowych badanych struktur serca. Analiza danych umożliwia precyzyjną lokalizację obszaru odpowiedzialnego za powstanie arytmii. Dzięki temu wzrasta skuteczność i bezpieczeństwo przeprowadzanego zabiegu.



Wspomaganie zabiegów tętniaka aorty brzusznej

Naukowcy z Wydziału Inżynierii Procesowej i Ochrony Środowiska Politechniki Łódzkiej – mgr inż. Michał Krempski-Smejda, dr n. med. Michał Podgórski, dr inż. Maciej Polańczyk oraz dr inż. Andrzej Polańczyk – skonstruowali aparaturę, dzięki której będzie można optymalnie dopasować protezy wewnętrzznacyniowe (stent-grafty) pacjentom z tętniakiem aorty brzusznej, ograniczając ryzyko powikłań poszczepiennych. Częścią systemu jest algorytm matematyczny, który umożliwia analizę dowolnej konfiguracji przestrzennej tętniaka aorty brzusznej dla określonych warunków hemodynamicznych, (czyli dotyczących krążenia krwi w układzie sercowo-naczyniowym). Wykorzystując dane medyczne pacjenta otrzymywane od radiologów, badacze rekonstruują trójwymiarowy obraz tętniaka, a także protez wewnętrzznacyniowych. Na tej podstawie mogą wydrukować na drukarce 3D elastyczny model aorty, do której implantują różnego typu protezy, aby sprawdzić, czy u konkretnego pacjenta dany typ protezy będzie obciążony ryzykiem powikłań. Narzędzie ma wspomagać lekarzy przy projektowaniu zabiegów. Opracowany przez łódzkich naukowców system jest w trakcie procedury patentowej, w przyszłości ma być rozwijany i skomercjalizowany. Źródło: naukawpolsce.pap.pl

Innowacyjna igła do biopsji prostaty

Gdańscy specjaliści urologicy, dr n. med. Artur Gibas i lek. med. Marcin Sieczkowski pracują nad innowacyjną igłą do biopsji prostaty, która znacząco zredukuje ryzyko wystąpienia powikłań po tym zabiegu. W krajach rozwiniętych aż 7% biopsji prostaty kończy się infekcją bakteryjną, ponieważ zabieg ten wykonywany jest za pomocą igły, która nie jest pokryta żadnymi lekami. Przed infekcją chroni pacjenta

jedynie antybiotyk podawany doustnie przed zabiegiem. Innowacyjność igły opracowanej przez polskich urologów polega na tym, że jest ona pokryta powłoką polimerową zawierającą kombinację antybiotyków, stopniowo uwalniających się w tkance gruczołu krokowego w trakcie wykonywania biopsji. W celu sfinansowania prac nad udoskonaleniem urządzenia wynalazcy założyli spółkę DEBN (Drug-Eluting Biopsy Needle), która otrzyma środki z funduszu KVARCO inwestującego w innowacyjne spółki naukowe i biotechnologiczne, oraz z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.

Nowatorski zabieg zespolenia esicy z odbytnicą

W Warszawskim Uniwersytecie Medycznym wykonano pierwszy w Polsce i Europie zabieg endoskopowego odtworzenia ciągłości przewodu pokarmowego, dzięki któremu udało się zespolić odbytnicę i esicę. Z uwagi na masywne zrosty, wynikające z powikłań leczenia ginekologicznego i chirurgicznego, operacyjne przywrócenie ciągłości jelit pacjentki było niemożliwe. Jedyną szansę stwarzał zabieg z równoległym użyciem dwóch torów wizyjnych z endosonografem i enteroskopem. Zabieg wykonano w technice rendez-vous (wideoendoskop wprowadzono do jelita przez usta, a cienki cewnik przez nakłucie wątroby), pod kontrolą fluoroskopii, USG endoskopowej i enteroskopu, które wprowadzono do odbytnicy i jelita grubego. Po identyfikacji odpowiednich pętli jelitowych dokonano zespolenia, wykorzystując specjalistyczny stent łączący esicę z odbytnicą – samorozprężalną protezę Hot Axios. Zabieg przeprowadzili: prof. Anna Wiechowska-Kozłowska ze Szpitala MSWiA w Szczecinie oraz dr Sławomir Kozieł z Kliniki Chirurgii Ogólnej, Transplantacyjnej i Wątroby WUM. Strategię zabiegu opracowano przy udziale dr. Jana Pertkiewicza, lidera polskiej endoskopii zabiegowej. W literaturze opisano dotychczas jedynie dwa podobne zabiegi, przeprowadzone w USA.





Języki (nie)obce na wakacyjnym szlaku

Anna Hrywna

Lato – czas wakacyjnych wojaży. Doskonała okazja, by poznać bliżej nieodkryte dotąd zakamarki urokliwych polskich miast i wiosek. Jednakże celem letnich podróży coraz częściej stają się dla nas również dalekie, a nawet egzotyczne kraje. Szeroka oferta biur podróży, jeszcze do niedawna dostępna tylko nielicznym, obecnie stwarza już wiele możliwości, aby zrealizować wakacyjne eskapady pozostające dotąd jedynie w sferze odległych marzeń. Aby jednak zagraniczna ekspedycja dostarczyła nam wrażeń w pełnym tego słowa znaczeniu, doskonale byłoby w jej toku posługiwać się przynajmniej w stopniu komunikatywnym językiem obcym, który umożliwi nam komunikację z rdzenną społecznością. Kieszonkowe rozmówki to jedynie pomoc doraźna, choć absolutnie nie deprecjonuję ich wartości. Zawsze pozostaje nam również uniwersalny język gestów. Przyznają jednak Państwo, że to nie to samo co przyjemna konwersacja przy filiżance regionalnej kawy, czy też aromatycznego wina.

Sięgnijmy do statystyk. Według aktualnych wyliczeń istnieje około 7 tysięcy języków i narzeczy, jednak ażeby skutecznie porozumieć się prawie

w każdym zakątku świata, wystarczy znać wyłącznie 12 spośród nich. Dziewięćdziesięcioma sześcioma procentami języków świata włada bowiem zaledwie trzy procent populacji. Pozostała część porozumiewa się wąską grupą z całej językowej rodziny. Przypomina mi to funkcjonującą głównie w dziedzinie ekonomii i zarządzania zasadę Pareto¹ (80/20), którą odnieść można jednak do rozmaitych dziedzin i aktywności. Wprawdzie przytoczone proporcje (tj. 96/3) są tutaj inne, jednak rząd wielkości pozostaje porównywalny.

Krótki przegląd i ranking języków obcych: biorąc pod uwagę kryterium liczby ludności, która uznaje dany język za ojczysty, na trzech pierwszych pozycjach uplasują się: język chiński, hindi oraz język angielski. Natomiast uwzględniając języki, których uczy się największa społeczność na świecie, trzy pierwsze miejsca ukształtują się następująco: język angielski,

¹ **Zasada Pareto** (zasada 80/20 lub 80 na 20) – zasada opisująca wiele zjawisk z obszaru ekonomii i zarządzania, zgodnie z którą 20% badanych obiektów związanych jest z 80% pewnych zasobów (np. 80% wyników wpływa tylko z 20% przyczyn; 80% dóbr całego świata należy do 20% ludzkości itd.)

francuski i chiński² (w dalszej kolejności język hiszpański, niemiecki, włoski). Znajomość któregośkolwiek z wymienionych języków w znaczącym stopniu poprawi nasze funkcjonowanie i komunikację na wakacyjnym szlaku.

Czy jednak uczenie się języka obcego przez osoby niewidome, słabowidzące, jak również osoby z innymi dysfunkcjami znacząco różni się od uczenia się języka przez osoby pełnosprawne? Czy winno odbywać się ono w szczególnych warunkach? Z pewnością specyfika niepełnosprawności determinuje indywidualne podejście nauczyciela i ukierunkowanie procesu nauczania na właściwe tory. I tak w przypadku osób z niepełnosprawnością wzrokową nauczanie opierać się będzie w znaczącym stopniu na metodach i technikach opartych na percepcji słuchowej. Na pomoc osobom z dysfunkcjami m.in. wzroku i słuchu wychodzą rozwijające się prężnie w ostatnich latach dziedziny nauki takie jak surdo- czy tyfloglottodydaktyka. Surdoglottodydaktyka to zatem dydaktyka nauczania języka obcego uczniów i słuchaczy z uszkodzeniami słuchu. Tyfloglottodydaktyka natomiast przedmiotem swojego zainteresowania obejmuje uczniów i słuchaczy z uszkodzeniem wzroku. Z dużym zainteresowaniem spoglądam na sporą liczbę badań naukowych i publikacji w tym zakresie (Krzeszowski T.P., Marek B., Świrko A., Wolanin M. itd.). Podkreślę natomiast, iż w przedmiotowym artykule nie podejmuję się metodycznych rozważań z zakresu rozwijającej się dziedziny jaką jest tyfloglottodydaktyka; kwestie badań naukowych nad procesem przyswajania języka obcego przez osoby niewidome oraz wprowadzanie udoskonaleń w tym zakresie pozostawiam specjalistom. Poniżej pragnę zaprezentować jedynie kilka wybranych narzędzi pomocnych w uczeniu się języka oraz wskazać na techniki pamięciowe usprawniające utrwalanie słownictwa i wyrażań. Wskazane techniki w mojej ocenie, tj. w ocenie wieloletniego lektora języka obcego, mogą z powodzeniem zastosować w nauce zarówno osoby bez jakichkolwiek dysfunkcji, jak i czytelnicy z dysfunkcją wzroku. Przegląd technik i narzędzi pracy stanowi tu zatem swego rodzaju kompilację własnych doświadczeń, rozwiązań proponowanych w publikacjach metodycznych i tematycznych z zakresu uczenia się i nauczania języka obcego. Wiele zaprezentowanych poniżej technik,

które można stosować w toku indywidualnej nauki języka, proponuje autorka Anna Szyszkowska-Butryn w swojej książce pt. „*Jak szybko opanować język obcy*”, do której to pozycji zachęcam.

Proponuję przyjąć kolejność prezentacji w myśl zasady – od ogółu do szczegółu, rozpoczynając od dostępnych narzędzi, na prostych technikach pamięciowych kończąc.

NARZĘDZIA PRACY

- **Bezcenne massmedia.** Zachęcam do korzystania z dobrodziejstw środków masowego przekazu. W dobie współczesnej technologii, telewizji satelitarnej itd. dostęp do radia czy telewizji w języku obcym nie stanowi już większego problemu. Wykorzystujmy te środki masowego przekazu, stanowiące dla nas wspaniałe źródło żywego języka! Co ważne, nie należy zniechęcać się być może początkowymi trudnościami w zrozumieniu np. usłyszanego zdania. Początkowa faza osłuchania się z językiem obcym, akcentuacją, intonacją, ma niebagatelne znaczenie w procesie nabywania językowych umiejętności i kształtowania sprawności językowych.
- **Dobrodziejstwo Internetu.** Nie jestem wprawdzie tzw. hurraoptymistą jeśli chodzi o bogactwo i źródło wiedzy w sieci Internet, jednak nie mogę zaprzeczyć, że w perspektywie nauki języka obcego to Internet właśnie ma nam sporo do zaoferowania. Wspomniany wyżej dostęp do zagranicznej telewizji czy radia również możemy uzyskać za jego pośrednictwem. Ponadto wskazać należy m.in. na szereg dostępnych stron, na których po wprowadzeniu danego słowa w języku obcym możemy usłyszeć, w jaki sposób słowo dane należy wymawiać itp.
- **Magazyny językowe.** Czasopisma w językach obcych dostępne są obecnie prawie w każdym saloniku prasowym. I tak, niezwykle ciekawą ofertę proponuje uczącym się języków wydawnictwo Colorful Media, które wydaje 8 magazynów w 6 językach obcych, tj. angielskim, niemieckim, włoskim, hiszpańskim, francuskim i rosyjskim³. Magazyny

² Przytoczone statystyki pochodzą z badań Ulricha Ammona, profesora lingwistyki germańskiej w zakresie socjolingwistyki na Uniwersytecie Duisburg-Essen.

³ <https://www.colorfulmedia.pl/magazyny-wiodace> <http://englishmatters.pl/> <http://business-english.com.pl/> <http://deutschaktuell.pl/> <http://espanol.edu.pl/> <http://francais.edu.pl/> <http://italiamipiace.pl/> <http://ostanowka.pl/> <http://startupmagazine.pl/>

wydawane średnio co 2-3 miesiące dostępne są w salonikach prasowych Empik, Kolporter, Ruch i innych, zaś numery archiwalne można zamówić na stronie wydawnictwa. Na dedykowanej danemu czasopismu stronie internetowej mamy możliwość odsłuchania (po wprowadzeniu kodu zawartego na łamach czasopisma) wszystkich artykułów zawartych w danym numerze, które odczyta nam rodzimy użytkownik języka. Artykuły dotyczą bieżących wydarzeń i aktualnych tematów, prezentują zagadnienia stricte językowe, jak również dotyczące kultury, obyczajów, kinematografii, sportu, turystyki itp. Dodatkowo artykuły opatrzone są słowniczkami z najbardziej problematycznym słownictwem zawartym w danym artykule. Możliwe jest również pobranie aplikacji na urządzenia mobilne, które pozwolą na swobodne korzystanie ze wszystkich dostępnych w numerze materiałów.

- **Urządzenia techniczne.** Niezastąpione w opanowaniu języka obcego przez osoby z dysfunkcją wzroku są urządzenia typu dyktafony, odtwarzacze tekstów cyfrowych, komputery z oprogramowaniem udźwiękawiającym, linijki brajlowskie, a dla słabowidzących powiększalniki stacjonarne lub przenośne, programy powiększające, druk transparentny itp. Większość z tych urządzeń daje możliwość przechowywania i odsłuchiwanie nagranych tekstów, rozmówek, ćwiczeń, a jednocześnie pozwala na zapisanie własnych wypowiedzi, odsłuchiwanie ich, obserwowanie postępów, niwelowanie błędów itp.

TECHNIKI PAMIĘCIOWE w utrwalaniu słownictwa i wyrażen (na podstawie książki „Jak szybko opanować język obcy?”)

- **Wąż literowy.** Wypowiedz głośno słowo w języku obcym. Kolejne powinno zaczynać się na ostatnią literę poprzedniego słowa. Węża literowego można układać razem z inną osobą lub samodzielnie; w doborze słów można ograniczyć się do wybranej kategorii tematycznej.
- **Rymowanie.** Wybierz słowo, do którego będziesz poszukiwać rymów. Następnie dopowiedz kilka lub kilkanaście słów rymujących się z podanym słowem.
- **Historyjka.** Wybierz kilka słów, które zamierzasz wykorzystać, np. losując je ze słownika; w ten

sposób wybierzesz słowa, z którymi mogłeś się dotąd nie zetknąć. Ułóż z nich sensowną i logiczną historyjkę. Im trudniejsze i mało powiązane ze sobą tematycznie słowa wybierzesz, tym bardziej kreatywną historię stworzysz, a tym samym utrwalisz kolejne słowa i zdania!

- **Złote myśli.** Wypisz lub nagraj na dyktafonie pięć ulubionych cytatów, powiedzeń, fragmentów książek. Połóż na biurku i często odczytuj na głos lub odsłuchuj na nagraniu. Naucz się ich na pamięć.
- **Piosenki.** Słuchając wybranej piosenki postaraj się wypisać lub nagrać na dyktafonie wszystkie słowa, które udało Ci się wyłowić z tekstu – odszukaj znaczenie nieznanymi słów w słowniku.
- **Słowa-klucze.** Odsłuchaj fragment tekstu i streść w kilku zdaniach główną jego myśl; następnie używając 20 słów z tekstu opowiedz całą wysłuchaną historię; w kolejnym kroku skróć historię do 10 najważniejszych słów.
- **Fałszywi przyjaciele tłumacza.** Utwórz na swoim dyktafonie odrębny plik, w którym będziesz zamieszczać słowa oznaczające coś innego, aniżeli wskazywało by na to podobieństwo fonetyczne z językiem polskim, np. w języku włoskim będzie to *colazione*, co oznacza śniadanie lub w języku angielskim słowo *billion*, które oznacza miliard.
- **Własne esperanto.** Zapisuj lub gromadź w jednym pliku nagrania słów podobnie brzmiących i oznaczających to samo w różnych językach, np. nuclear (ang.), nuclear (hiszp.), nucleare (wł.), tzn. nuklearny.

Podobnych technik usprawniających zapamiętywanie słów jest zdecydowanie więcej. Ważne, by każdy z nas indywidualnie wybrał dla siebie skuteczną technikę. Szeroki wachlarz możliwości odnajdziemy w przytoczonej wyżej pozycji książkowej. Nie pozostaje mi zatem nic innego jak życzyć wszystkim Czytelnikom udanych wakacyjnych podróży, jak również owocnych konwersacji na letnich bezdrożach! Oczywiście w języku obcym-nieobcym!





Terapeutyczne mruczanda, czyli o felinoterapii

Rozmowa z felinoterapeutką, panią Martą Fiutowską

Paula Cupryan



Jedni je kochają, drudzy nie znoszą. Koty, bo o nich mowa, to jedne z najpopularniejszych zwierząt domowych. Zdobywają nasze serca swoją indywidualnością i charakterem, a ich obecność jakoś nas uspokaja, relaksuje. Wielu z nas, choć nawet o tym nie wiemy, posiada w domu swojego własnego terapeutę – sierściucha. Przydomowe Mruczki, ciepłolubne Filemony – czy każdy z nich może zostać kotem-terapeutą? Jak to możliwe, że obecność zwierzęcia może wpływać pozytywnie na nasze zdrowie, zarówno psychiczne, jak i fizyczne?

Pani Marta Niemiec-Fiutowska od wielu lat zajmuje się felinoterapią, czyli jedną z metod zooterapii polegającej na przebywaniu z kotem. Nie mogłam oprzeć się pokusie – chcąc dowiedzieć się jak wygląda budowanie mostu między pacjentem a kotem oraz jaką rolę pełni w tym człowiek, spotkałam się z Panią Martą, by zadać jej kilka pytań.

Całe przedsięwzięcie terapii kotem wydaje mi się szalenie trudne. No bo jak wytresować kota, zwierzę znane ze swojego sobiepaństwa? Koty wydają się nam „nietresowalne”, w odróżnieniu od psów.

Kot musi posiadać pewne predyspozycje, aby mógł zostać kotem-terapeutą. Po pierwsze, do rozpoznania musi mieć minimum rok. Mały kot po roku może się zmienić i może się na przykład okazać, że z otwartego miłego koteczka wyrośnie kot zamknięty, nie lubiący kontaktów z ludźmi. Kot musi być otwarty na ludzi, lubić z nimi przebywać, lubić pieszczoty i głaskanie oraz zabawę. Nie może być lękliwy, musi dobrze znosić zmianę otoczenia i jazdę samochodem. Dobrze też, by kot lubił sobie zjeść – wtedy smakołyki działają na niego motywująco

Mamy więc idealnego kandydata na terapeutę: łakomego na czułości i smaczki kota. Ale co dalej? Jak wygląda proces szkolenia kota?

Tak na prawdę zaczyna się od jego dzieciństwa. Dobrze traktowany i socjalizowany kot będzie lubił towarzystwo ludzi. Behawioryści twierdzą, że całowanie małego kota przyczynia się u niego do nabrania cech przyjacielskich. Kot szkolony na kota terapeutę powinien poznawać obcych ludzi oraz być zabierany w różne miejsca, żeby na przyszłość nie było to dla niego stresującym przeżyciem. Kot ma także wcześniej kontakt z osobami niepełnosprawnymi,

z wózkiem inwalidzkim, aby takie rzeczy nie były dla niego obce.

Kot jest innym zwierzęciem niż pies, ale pamiętajmy, że równie szybko się uczy. Jeżeli poświęcimy mu dużo uwagi i miłości, będzie z nami bardzo związany i będzie wszystko rozumiał podczas zajęć terapeutycznych. Z doświadczenia też mogę dodać, że koty pewne rzeczy wyczuwają instynktownie, np. jak dziecko z autyzmem nie chce kontaktu z kotem, to pomimo zachęt kot do niego nie podejdzie (przykład z zajęć z terapeutką Tosią).

Jak przebiega takie terapeutyczne spotkanie z kotem-terapeutą?

Przede wszystkim dzielimy je na spotkania grupowe i indywidualne. W terapii indywidualnej obecny jest pacjent (uczestnik), felinoterapeuta i oczywiście kot. Obecność kota wpływa na zmniejszenie oporu w kontakcie terapeutycznym, który jest związany ze stresem (stres może występować zwłaszcza podczas pierwszych zajęć). Kiedy podczas spotkania obecny jest kot, staje się on tematem wspólnym dla pacjenta i terapeuty.

Wiem, że często odwiedza Pani wraz z Tosią i Stefanem dzieci ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie. Jak sprawdza się felinoterapia w pracy z dziećmi?

Obcowanie z kotem rozwija u nich wrażliwość, uczy je empatii. Dziecko reagując w naturalny sposób na zachowania kota okazuje swoje emocje i uczucia. Kontakt z kotem uczy i ułatwia doświadczać otoczenie. Dziecko uczy się samokontroli i cierpliwości. Zajęcia zawsze prowadzone są tematycznie, dostosowane są do wieku i stopnia niepełnosprawności. Organizują zajęcia zarówno edukacyjne (np. pielęgnacja, transport, żywienie kota), jak i rozwijające zdolności manualne (np. wykonywanie zabawek dla kota czy zabiegów pielęgnacyjnych).

A terapia grupowa?

Terapię grupową prowadzimy w niewielkich grupach do 5 osób. Kot jest jednym z uczestników. Każdy uczestnik może mieć bezpośredni kontakt z kotem, jeżeli oczywiście tego chce. Czasami pacjentom wystarcza sama obecność kota, która wpływa na

atmosferę w grupie. W celu uzyskania widocznych efektów terapeutycznych, zajęcia prowadzimy z określoną częstotliwością. Niekiedy osoba zamknięta, pozostająca z boku podczas pierwszych zajęć, na kolejnych zajęciach pokonuje bariery i aktywnie uczestniczy. Obecność kota ma także działanie motywujące zarówno dla dzieci, jak i dla osób starszych. Dziecko chętniej wykonuje różnego rodzaju zadania dla kota niż zrobiłoby na prośbę terapeuty.

Wiem, że mruczenie kota wpływa na obniżenie poziomu ciśnienia krwi. W jakiej jeszcze sytuacji możemy więc zwrócić się do kota z prośbą o pomoc?

Kot sam w sobie jest terapeutą, ponieważ jego obecność wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Mruczenie kota wpływa na obniżenie poziomu ciśnienia krwi, ale też na redukcję stresu. Zajęcia terapeutyczne z udziałem kota wpływają na poprawę komunikacji, zdolność okazywania uczuć i emocji, poprawę koncentracji, poprawę nastroju i samopoczucia, podwyższenie poczucia bezpieczeństwa, obniżenie poziomu lęku i stresu, obniżenie poziomu agresji, podwyższenie poziomu empatii.

Kontakt z kotem wpływa na nasze zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Przytulanie i głaskanie kota pobudza organizm człowieka do produkcji endorfin – hormonów szczęścia, wywołujących stan zadowolenia, dobrego samopoczucia, a nawet uśmierzania bólu. Przytulanie kota wpływa na podwyższenie poziomu oksytocyny – hormonu wywołującego uczucie zadowolenia, przywiązania, miłości.

Czy coś jeszcze dodawać? Kot to lek na wiele dolegliwości, a do tego tuż pod nosem – bez recepty i kolejek. A do tego taaaaki milusi. Dziękuję za rozmowę!





Muzea to nie flaki z olejem

Andrey Tikhonov

Kiedy byłem dzieckiem, wyjścia na koncerty miały dla mnie niezwykle ważne znaczenie. Cudowny świat dźwięków muzycznych nadal mnie fascynuje. Inaczej sytuacja wyglądała, kiedy miałem powłóczyć się do muzeum. Jak to pisał klasyk – głucho wszędzie, ciemno wszędzie. Muzea milczały, a ja męczyłem się niczym ryba na piachu, próżnie usiłując zrozumieć, dlaczego wszyscy są tak urzeczni jakimś pięknem. Podczas zwiedzania muzeum zorganizowanego przez szkołę siedziałem jak na tureckim kazaniu, nie mogąc doczekać się na koniec opowiadania przewodnika. Później pojmowanie przestrzeni muzealnej również przysparzało mi kłopotów i zgadzałem się na wyprawę do muzeum tylko wtedy, kiedy to było konieczne pod względem podtrzymywania więzi społecznych. Przyjaciółki i przyjaciele dokładali wszelkich starań opisując mi obrazy i różne eksponaty znajdujące się w słynnych muzeach: w moskiewskiej Galerii Tretia-kowskiej, w Instytucie Sztuki w Chicago, w Centrum Pompidou w Paryżu, w Narodowej Galerii w Londynie. Doceniałem ten wysiłek i byłem wdzięczny. Jednakże muzeum nadal pozostawało dla mnie bezdźwięczną trumną z nieboszczykami świata sztuki i historii, których nie można dotknąć albo posłuchać, czyli nie da się zrozumieć.

Kilka lat temu moje trudne relacje obciążone ujemnym ładunkiem emocjonalnym radykalnie się zmieniły. Od tamtej pory zaliczam wycieczkę do muzeum do jednego z najciekawszych i przyjemniejszych sposobów spędzania czasu. Ale pod warunkiem – w muzeum musi być audiodeskrypcja oraz interaktywne ekspozycje dostępne dla odwiedzających z niepełnosprawnością wzroku.

Barbara Szymańska, jedna z założycieli i Wiceprezes Zarządu Fundacji "Audiodeskrypcja", wierzy, że audiodeskrypcja pojawiła się wtedy, kiedy osoba widząca zaczęła opisywać otoczenie, ponieważ osoba z dysfunkcją narządu wzroku nie była w stanie tego zaobserwować. Fundacja "Audiodeskrypcja" 9 marca 2009 r. jako pierwsza organizacja pozarządowa w Polsce rozpoczęła działania na rzecz udostępniania kultury i sztuki wizualnej osobom niewidomym i słabowidzącym za pomocą audiodeskrypcji. Artykuł New York Times (17 lipca 1996 r.) informuje, że Amerykanin Gregory T. Frazier wpadł na rewelacyjny pomysł, na początku lat 70., kiedy odpowiadając na prośbę niewidomego kolegi zaczął opisywać sceny filmu. Audiodeskrypcja stała się tematem jego pracy magisterskiej. Później jako profesor zajmował się

propagowaniem tej idei. Po raz pierwszy niewidomi i słabowidzący mogli skorzystać z audiodeskrypcji w 1981 r. w Waszyngtonie, w teatrze Arena Stage. Przyczyniła się do tego doktor Margaret Pfanstiehl, która będąc już niewidomą w 1974 r., założyła fundację Metropolitan Washington Ear. Nowa technologia pokonała ocean i puściła korzenie w Europie. W Wielkiej Brytanii po raz pierwszy użyto słuchawek i radioodbiorników, które zazwyczaj mają do dyspozycji uczestnicy wielojęzycznych konferencji, na których wykonuje się tłumaczenie symultaniczne. Pierwszy pokaz filmu z audiodeskrypcją w Polsce odbył się 27 listopada 2007 r.

W lutym 2017 r. wsiadłem do komfortowego pociągu Pendolino z wyśmienitymi daniami w wagonie restauracyjnym i poniekąd „poleciałem” do Warszawy. Wyznaczonym celem wyprawy było napisanie artykułu naukowego dla rosyjskojęzycznego czasopisma o audiodeskrypcji w polskich muzeach.

Pierwsi goście odwiedzili Muzeum Powstania Warszawskiego 31 lipca 2004 r. Muzeum jest poświęcone walce Polaków o wolność i niezależność podczas II wojny światowej. Powstanie Warszawskie, które

rozpoczęło się 1 sierpnia 1944 r. i które trwało 2 miesiące, jest jednym z jaskrawych przykładów bohaterstwa w walce z faszystowskim krwiożerczym systemem totalitarnym, który miał się rozprzestrzenić na cały świat. Ekspozycja przedstawia walkę i codzienność powstania, złożoną sytuację międzynarodową, powojenny terror komunistyczny i losy powstańców w PRL.

Osoba z niepełnosprawnością może skorzystać z ulgi przy zakupie biletu, a osoba towarzysząca nie płaci. Z biletem w ręku wchodzimy do budynku. Oprócz różnych języków turystów słyszymy jakieś dźwięki o niskiej częstotliwości, który budzi trwogę. Przy kontuarze odbieramy audioprzewodnik ze słuchawkami, a także instrukcję, niestety, nie dostosowaną do użytkowników brajla. Pracownik uprzedził, że audiodeskrypcja w chwili obecnej jest testowana. Tak, potrzebowałem pomocy, ponieważ urządzenie nie mogło odnaleźć się automatycznie w różnych miejscach muzeum i zacząć opowiadać. Trzeba było naciskać odpowiednie numery.

Otwieramy zwalnię drzwi i pochłania nas ocean fal dźwiękowych. W samym środku ekspozycji wyrasta dwunastometrowa bryła – monument. Z odlanego



Kilka lat temu moje trudne relacje obciążone ujemnym ładunkiem emocjonalnym radykalnie się zmieniły. Od tamtej pory zaliczam wycieczkę do muzeum do jednego z najciekawszych i przyjemniejszych sposobów spędzania czasu. Ale pod warunkiem – w muzeum musi być audiodeskrypcja oraz interaktywne ekspozycje dostępne dla odwiedzających z niepełnosprawnością wzroku.

ze staliwa korpusu dobiega miarowe dudnienie o niskiej częstotliwości, przypominające bicie serca. Słyszymy audycje radiowe po polsku i niemiecku. Gdzieś nad głową leci myśliwiec i sieje śmierć – zrzuca bomby. Rozdzierają powietrze serie karabinów maszynowych i wybuchy. Po lewej stronie za pomocą audiodeskrypcji widzimy na monitorze Jana Nowaka-Jeziorańskiego. Po prawej stronie na biurku są stacjonarne telefony z tarczami kręconymi. Podnosząc słuchawkę można posłuchać wspomnień ludzi, którzy przeżyli powstanie i wojnę. Audiodeskrypcja klarownie opisuje zdjęcia, kolory, kształty elementów architektonicznych, bo tu wszystko odgrywa ważną rolę. Audiodeskrypcja również podpowiada, w którym kierunku iść. Dochodzimy do ściany z otworami. Zbliżając ucho do każdej z nich po kolei, można dostrzec dźwięki wojny: wybuchy, bomba przewala budynek, budynek stoi w ogniu, smutna pieśń.

Przestrzeń muzealna zorganizowana jest w taki sposób, żeby odwiedzający mógł odbyć podróż w przerażającą przeszłość. Ekspozycje, kolory, kształty ścian i sufitu, monitory, głośniki, inne urządzenia medialne robią wrażenie, że jesteśmy uczestnikami tych tragicznych wydarzeń. Podobnie nowoczesne



wyposażenie muzeum uwzględniające zasady uniwersalnego projektowania pozytywnie wpływa na odbiór ekspozycji przez osobę z niepełnosprawnością wzroku. Niektórych przedmiotów można dotykać. Nawet elementy architektoniczne przekazują informację. Podłoga wyłożona kostką kamienną oznacza, że jesteśmy na ulicy, a wąskie korytarze o niskich sufitach to kanały podziemne. Audiodeskrypcja (łącznie długość wszystkich plików to 5 godzin) dobitnie opisuje otoczenie oraz podaje informacje o charakterze historycznym. Na sali poświęconej dzieciom można zdjąć słuchawki i założyć inne z ekspozycji. Mały chłopiec maluje słowami – przed nami obrazy zniszczonej Warszawy. Cała rodzina jest zmuszona mieszkać w piwnicy. Pewnego dnia Niemcy dowiadują się o tym. Tak się kończy historia tej polskiej rodziny. Machina wojenna Trzeciej Rzeszy niszczyła życie cywilów i wojskowych.

Podczas pobytu w Warszawie odwiedziłem także unikatowe Muzeum Historii Żydów Polskich. "Polin" na zawsze zapada w pamięci, tak samo jak United States Holocaust Memorial Museum w Waszyngtonie. Może kiedyś uda się trafić do trzeciej ważnej placówki – Jad Waszem, Instytut Pamięci Męczenników i Bohaterów Holocaustu w Jerozolimie.

Również cieszyłem się muzyczną atmosferą Muzeum Fryderyka Chopina w Warszawie. Kilka razy byłem gościem Muzeum Pana Tadeusza we Wrocławiu.

Wszystkie wspomniane polskie muzea są dostępne dla osób z niepełnosprawnością wzroku – można w nich korzystać z audiodeskrypcji. Moim zdaniem to rzecz niesamowita. Pozwala ona poszerzać wiedzę, rozwijać się, spędzić czas z rodziną albo z kolegami. Wszystkich Czytelników gorąco zapraszam do muzeów Polski oraz innych krajów. Podróże i muzea kształcą.



Inne spojrzenie na skansen – Muzeum Wsi Lubelskiej w Lublinie

Joanna Szafrńska

Chałupy na wsi, dziwne sprzęty codziennego użytku, których przeznaczenie zna tylko babcia i przewodnik, zwierzęta hodowlane... Tak mniej więcej kojarzą się nam skanseny. Są to w dużej mierze dobre skojarzenia, albowiem skansen to inaczej muzeum na wolnym powietrzu, które prezentuje kulturę ludową danego regionu oraz obiekty zabytkowe różnego typu. Sama nazwa „skansen” wzięła się od nazwy pierwszego tego typu muzeum, które zostało otwarte w 1891 roku w Sztokholmie w Szwecji, w miejscu, gdzie wcześniej był skans, czyli szaniec. Założycielowi skansenu przyświecała myśl o uratowaniu fragmentu dawnego świata, o ocaleniu folkloru i ludowych tradycji od całkowitego zapomnienia. Skansen bowiem to nie tylko nieruchome, zakurzone eksponaty, ale też tradycyjne ogrody, dawne sposoby wykonywania sprzętów potrzebnych na co dzień, kultywowanie sztuki wikliniarskiej, garncarskiej, pieczenie chleba w tradycyjny sposób oraz żniwa, sianokosy, wykopki czy inne coroczne wydarzenia związane ze współpracą człowieka z przyrodą.

Muzeum Wsi Lubelskiej jest jednym z około 60 muzeów skansenowskich w Polsce. Otwarty w 1979

roku w Lublinie skansen zajmuje obecnie ok. 27 hektarów w dzielnicy Sławin, przy trasie w kierunku Warszawy. Teren muzeum podzielony jest na 7 sektorów odzwierciedlających regiony Lubelszczyzny: Wyżyna Lubelska, Roztocze, Powiśle, Podlasie, Nadbuże oraz sektory: dworski i miasteczkowy. W każdym z sektorów można zapoznać się z obiektami, które udało się zachować, aby służyły jako pamiątka, przykład tego, jak wyglądało życie przed erą Internetu i smartfonów.

Celem większości muzeów tego typu jest zachowanie dawnych pamiątek w jak najlepszym stanie,





Dwa lata temu Muzeum Wsi Lubelskiej zapewne pięknie brzmiało śpiewem ptaków, pachniało słomą ze strzech, wysokie progi chat stanowiły nie lada przeszkodę, a niskie sufity boleśnie oznajmiały wysokość obejścia. Można było też usłyszeć i poczuć zwierzęta hodowlane, powąchać kwiaty, poleżeć nad jeziorkiem i zgubić obcas na bruku w sektorze miasteczka. Jednak tego, co w środku chat nie można dotykać: wiatraka, który jest jednym z najcenniejszych zabytków, również nie sposób objąć ramionami. Charakterystyczny rozkład pomieszczeń w obiektach pozostawał tajemnicą, jak i rozkład całego Muzeum.

aby mogły jak najdłużej świadczyć o swoich czasach. Z tego powodu w większości muzeów nie wolno dotykać eksponatów. Zakaz dotykania niewątpliwie sprzyja eksponatom, jednak tym zwiedzającym, którzy tylko przez dotyk mogą się z nimi zapoznać, odbiera radość ze zwiedzania. Ponieważ nie obowiązują żadne regulacje dotyczące zwiedzania przez osoby z dysfunkcjami wzroku miejsc takich jak muzea, pracownicy tych placówek mają nie lada orzech do zgryzienia, chcąc jednak udostępnić eksponaty wszystkim bez wyjątku.

Z tymi niedogodnościami postanowili zmierzyć się pracownicy muzeum, którzy zrobili kilka fantastycznych rzeczy. Po pierwsze, zauważyli te niedogodności. Po drugie, zechcieli je zniwelować, a po trzecie, zrobili to z sukcesem. Wymyślili, że skoro muzeum nie ma pieniędzy na konstrukcję eksponatów, których będzie można dotykać, to trzeba tych środków poszukać gdzie indziej. Z pomocą przyszło Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego ogłaszając nabór wniosków na konkurs, gdzie jednym z zadań było dostosowanie wystawy stałej do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami. W tym właśnie momencie



nasze drogi się spotkały – moja jako pracownika Fundacji Szansa dla Niewidomych i pani Anny Fajge, pracownika Muzeum Wsi Lubelskiej. W wyniku naszych konsultacji i prac nad projektem powstał wniosek, który pozytywnie oceniony przez Ministerstwo pozwolił na wprowadzenie kilku dostosowań. Śpiew ptaków i wysokie progi oczywiście pozostały, jednak wprowadzone zmiany znacznie ubogaciły zwiedzanie muzeum przez osoby z dysfunkcjami wzroku.

Na wstępie, niedaleko od bramy wejściowej, nieco po lewej, znajduje się wypukły plan całego terenu



muzeum, na którym można odnaleźć zminiaturyzowane obiekty podzielone na sektory. Każdy obiekt ma swój numer, którego opis można odnaleźć w legendzie po prawej stronie. Szczególnie interesująca trasa oznaczona jest żółtym kolorem. Kolejno możemy wybrać się w dowolne miejsca, jednak przewodnik na pewno zabierze nas do 8 obiektów, które są szczególnie udostępnione.

Wiatrak z Zyguntowa – dzięki odlewowi jego bryły umieszczonej obok można się zapoznać z wiatrakiem z zewnątrz, jednak prawdziwą gratką jest obejrzenie modelu mechanizmu młyńskiego wiatra. Mechanizm można samodzielnie uruchomić i obserwować jego działanie. Górny segment wiatraka jest zdejmowalny, można do środka zajrzeć jak do domku dla lalek, dotknąć mechanizmu młyńskiego, zobaczyć jak to się działo, że z ziaren przywożonych do młyna powstawała mąka – jest nawet mechanizm wciągający miniaturowy worek.

Chałupa z Urzędowa – można obejrzeć makietę chałupy i model 3D układu wewnętrznego pomieszczeń. Znajdujące się w chałupie rekwizyty służą do zapoznania się z tradycyjnym garncarstwem

Lubelszczyzny – formy, faktury, funkcje, techniki zdobnicze.

Olejarnia z Bogucina – można zapoznać się z kopią jednej z najstarszych pras do tłoczenia oleju na Lubelszczyźnie i na własnych palcach sprawdzić jak tłoczy się olej.

Dom z Siedliszcza zwiedza się wraz z odlewem bryły budynku oraz rekwizytami prezentującymi życie codzienne oraz małomiasteczkowe usługi i handel (stare telefony, akcesoria fryzjerskie).

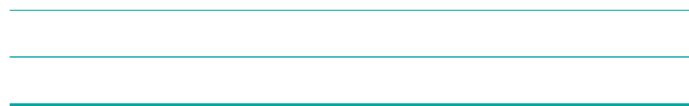
Kościół z Matczyna również ma swój odpowiednik odlany z brązu oraz model wnętrza. Dodatkowo możemy tam wysłuchać nagrania audio muzyki organowej.

W sektorze dworskim mamy Dwór z Żyrzyna, jego modele oraz rekwizyty. Na Roztoczu zobaczymy Chałupę z Korytkowa z zewnątrz i wewnątrz. Dodatkowo w chałupie dostępne są wzorniki tradycyjnych tkanin i haftów. Na koniec zapoznamy się z Cerkwią z Tarnoszyna i wysłuchamy nagrania audio – cerkiewnych śpiewów chóralnych.

Wymienione powyżej obiekty to tylko część z interesujących miejsc w Muzeum, o których z pasją opowiadają przewodnicy. Jest to jedno z tych miejsc w Lublinie, które warto odwiedzić z kilku powodów: można zapoznać się z fragmentem historii, zrelaksować się na łonie natury z dala od miejskiego zgiełku, w zależności od pory roku i wydarzeń uczestniczyć w sianokosach czy podczas popularnych wianków nauczyć się je profesjonalnie wiać. Organizowane są tam potańcówki, jarmarki, warsztaty dawnego rękodzieła, można skosztować pysznych tradycyjnych dań. Jednak najważniejszy w tym wszystkim jest fakt, że atrakcje skierowane są do każdego zwiedzającego bez wyjątku.

Więcej informacji oraz rezerwacje na stronie <http://skansen.lublin.pl> lub pod numerem telefonu: 81 533-85-13 lub 533-31-37.

Autorem wszystkich zdjęć użytych w artykule jest Krzysztof Wasilczyk.



**Felieton skrajnie subiektywny**

Temida kontra dekomunizacja

Elżbieta Gutowska

Kto wybierze się w czasie wakacji zwiedzać Warszawę, być może będzie miał ostatnią, niepowtarzalną okazję przespacerowania się aleją Lecha Kaczyńskiego, ulicami Zbigniewa Romaszewskiego, Grzegorza Przemyka czy Stanisława Pyjasa.

Nadzwyczajna kasta sędziowska znów zadziałała. Na wniosek władz Warszawy Wojewódzki Sąd Administracyjny unieważnił w końcu maja zmianę nazw dwunastu warszawskich ulic, uchylając zarządzenie zastępcze wojewody mazowieckiego. Gwoli sprawiedliwości należy nadmienić, że jeden z sędziów złożył zdanie odrębne.

Warto przypomnieć, że zgodnie z tzw. ustawą dekomunizacyjną samorządy miały obowiązek zmiany nazw ulic propagujących komunizm do 2 września 2017. Pod koniec sierpnia zeszłego roku na sesji Rady Warszawy, z inicjatywy Platformy Obywatelskiej zdecydowano o zmianie patronów zaledwie sześciu ulic. W listopadzie 2017, w związku z niewykonaniem obowiązku przez władze Warszawy, wojewoda mazowiecki wydał zarządzenia zastępcze dotyczące zmiany nazw 47 ulic. Na tę decyzję zareagowała na listopadowej sesji Rada Warszawy, decydując głosami radnych Platformy Obywatelskiej o zaskarżeniu do sądu administracyjnego zmiany nazw ulic dokonanych przez wojewodę mazowieckiego. Można się więc domyślać, że spektakl będzie trwał. Do odrzucenia nazw pozostało jeszcze kilkadziesiąt ulic. Władze Warszawy triumfują i już przymierzają się do demontowania tabliczek z nowymi nazwami i przywracania tabliczek ze starymi. Na razie jednak muszą wziąć na wstrzymanie, bowiem Zdzisław Sipiera, wojewoda mazowiecki, zapowiedział złożenie skargi kasacyjnej do Naczelnego Sądu Administracyjnego.

Na szali Temidy położono m.in. aleję Lecha Kaczyńskiego – dawną aleję Armii Ludowej, ulice Zbigniewa

Romaszewskiego – dawniej Teodora Duracza, Grzegorza Przemyka – dawniej Sylwestra Bartosika i Stanisława Pyjasa – dawniej Franciszka Bartoszka. Posługując się w uzasadnieniu błahym pretekstem, nadzwyczajna kasta pokazała jak głęboko tkwi korzeniami w minionym ustroju. W uzasadnieniu wyroku napisano, że wojewoda mazowiecki nie wywiązał się prawidłowo z ciężącego na nim obowiązku i dopuścił się istotnego naruszenia przepisów (sic!) nie wykazując jednoznacznie, w jaki sposób dawni patroni ulic propagowali komunizm. Niewiarygodne, sąd nie rozumie w jaki sposób propagowała komunizm Armia Ludowa, kontynuacja Gwardii Ludowej, powstała na mocy dekretu Krajowej Rady Narodowej, formacja wojskowa podlegająca de facto ZSRR? To jest wiedza na poziomie szkoły podstawowej. Kolejny komunistyczny patron dzisiejszej ulicy Zbigniewa Romaszewskiego – Teodor Duracz, członek Komunistycznej Partii Polski i radziecki agent. Ten patron w żaden sposób nie propaguje komunizmu, no skąd. Sylwester Bartosik, poprzedni patron ulicy Grzegorza Przemyka, działacz Komunistycznej Partii Polski. W jego mieszkaniu, w konspiracji, spotykali się m.in. Hanka Sawicka, Marceli Nowotko i Paweł Finder. Kanon historyczny w komunistycznej szkole podstawowej.



Obawiam się, że uzasadnienie wyroku WSA to jedynie pretekst, by dać prztyczka w nos rządowi Prawa i Sprawiedliwości, Jarosławowi Kaczyńskiemu osobiście, a także nie dopuścić, by patronem jednej z ważniejszych, śródmiejskich arterii był zniechodzony Lech Kaczyński. Przy okazji, rykoszetem dostaje się też Zbigniewowi Romaszewskiemu, Stanisławowi Pyjasowi i Grzegorzowi Przemykowi.

Warto więc w czasie wakacyjnych podróży wpaść do Warszawy i chłonąć historię bez komunistycznych naleciałości. Dopóki to możliwe.





Nie tylko plaże są nad morzem

@Cyprian

Łeba jest małym nadmorskim miastem, w którym turyści głównie przebywają na plaży lub chodzą po wydmach w Słowińskim Parku Narodowym. Jednak wakacje w tym miasteczku można spędzić zupełnie inaczej, odwiedzając ciekawe miejsca, o których podzielę się swoją opinią. Wyjazd do Łeby bardzo mi się podobał, ale nie każdemu przypadłby do gustu – mówię o niewidomych, dla których prawie wszystkie obiekty są (nie)dostępne.

Muzeum Bursztynu

Zacznę od niewielkiego muzeum, które nie wywarło na mnie specjalnego wrażenia, mimo że temat jest bardzo ciekawy – w tym miejscu można dowiedzieć się wielu informacji na temat powstawania i procesu kształtowania się bursztynu oraz jego rozmieszczenia i występowania różnych rodzajów. Znajduje się tam jeszcze wystawa inkluzji (organizmów zatopionych w wysuszonej żywicy) oraz dzieł sztuki, które powstały dzięki bursztynowi. Po muzeum turystów oprowadza przewodnik, który posiada dużą wiedzę na ten temat.

Teoretycznie wszystko powinno mi się podobać, ale czegoś mi w muzeum bursztynu brakowało; nic w tym miejscu mnie nie zaskoczyło, nie zdziwiło.

Przewodnik nie umiał w ciekawy sposób opowiadać o bursztynie, a wystawy nie były urozmaicone.

Wystawy w Muzeum Bursztynu nie są dostosowane dla niewidomych – żadnego eksponatu nie można dotknąć. Ale na szczęście takie osoby mogą posłuchać przewodnika, co pozwoli im na uzyskanie wiedzy na tym samym poziomie, co widzący turyści oglądający wystawy.

Muzeum Motyli

Teraz napiszę także o muzeum, ale tym razem znacznie ciekawszym – przynajmniej dla mnie. W Muzeum Motyli można zobaczyć wiele gatunków motyli, a także innych owadów i pajęczaków z całego świata, poznać ciekawostki na ich temat, dowiedzieć się, w jaki sposób żyją, spróbować zgadnąć, jakiego stworzenia słyszymy. Człowiekowi, który ma małą wiedzę na temat motyli i innych „robaków”, Muzeum Motyli bardzo się spodoba. Wiem to z własnego doświadczenia, rzeczywiście czegoś się nauczyłem, wreszcie zacząłem odróżniać różne gatunki owadów, a ciekawostki, które widziałem na ścianach, zapamiętam na długo.

Trudno jest pokazać niewidomemu małe zwierzęta. Ale muzeum motyli nie jest nastawione tylko na wzrok. Niepełnosprawni ze względu na wady wzroku mogą np. posłuchać owadów i dotknąć ich modeli.

Illuzeum

Moim zdaniem jest to najciekawsza i najbardziej oryginalna atrakcja turystyczna w Łebie. To muzeum iluzji, w którym na niewielkiej powierzchni można zobaczyć i doświadczyć wielu dziwnych iluzji. Jest to wystawa interaktywna – zwiedzający np. układa te same klocki w różny sposób, żeby powstały dwa wielokąty o różnych wielkościach, tworzy obraz za pomocą żelaznych opiłków i magnesu, kręci kołem z narysowanymi czarno-białymi liniami, żeby zobaczyć zupełnie inne kolory, rozwiązuje zagadki, które teoretycznie „nie mają sensu” itd.

Wystawa bardzo mi się podobała, mimo że nie wszystkie iluzje optyczne działały na moje oczy. W illuzeum spędziłem dużo czasu (około 75 minut), a i tak nie obejrzałem wszystkiego. Musiałem „wcześnie” wyjść z muzeum, czego bardzo żałuję. Moim zdaniem Illuzeum dla przyszłego turysty powinno stać się najważniejszą atrakcją turystyczną, którą koniecznie musi odwiedzić i przeznaczyć na to dużo czasu.

Niestety niewidomi, którzy weszliby do muzeum, nie byłiby zachwyceni, ponieważ prawie żadnych iluzji nie można doświadczyć bez użycia wzroku. Oczywiście nie można za to obwiniać muzeum – iluzji nie można pokazać ludziom, którzy nie potrafią ich dostrzec.

Labirynt Park Łeba

W Łebie znajduje się wielki labirynt, którego przejście większości turystom zajmuje ponad 20, a nawet więcej niż 30 minut. Przejście polega na dotarciu do czterech baz oznaczonych flagami, wejściu do środka płataniny korytarzy i wyjściu na zewnątrz labiryntu. Istnieje możliwość kupienia mapy ścieżek, ale ja na nią nie patrzyłem, a z labiryntu bez pośpiechu wyszedłem w 20 minut, co uważam za nieoczekiwany sukces.

Wbrew swojej nazwie, Labirynt Park Łeba to nie tylko labirynt, ale także „magiczny ogród drewnianych gier wielkoformatowych”, gdzie można znaleźć m.in. kwadrat, w którym trzeba ułożyć klocki w różnych kształtach, dziurawy stół, przez który należy przeprowadzić kulę, drewniany cymbergaj.

W labiryncie i magicznym ogrodzie można ciekawie i aktywnie spędzić czas. Ponadto dobrym pomysłem





jest zmierzenie, ile minut było niezbędnych do wyjścia z korytarzy labiryntu. Moim zdaniem labirynt w Łebie można przejść w mniej niż 10 minut, co może stanowić wyzwanie dla turysty.

Labirynt Park Łeba nie jest dostosowany do potrzeb niewidomych, którzy w labiryncie wpadaliby w żywopłot i nawet nie wiedzieliby, że znaleźli się obok bazy. Prawdopodobnie żadna gra nie jest udostępniona dla niepełnosprawnych wzrokowo, co bez wątpienia można naprawić.

Sea Park Sarbsk

Sea Park nie znajduje się w Łebie, ale warto przejechać kilkanaście kilometrów, żeby znaleźć się w parku poświęconym tematyce mórz i oceanów.

Główną atrakcją parku jest fokarium – podobno największe w Polsce. Co kilka godzin można obejrzeć pokazy fok, uchatek i kotików, które przynoszą przedmioty, „śpiewają”, wyskakują z wody. Przez pół godziny widzowie mogą dowiedzieć się szczegółów na temat życia tych zwierząt. Wszystkim kieruje animatorka, która – poza wymienianiem informacji na temat m.in. fok – opisuje czynności, które w danej chwili wykonują

zwierzęta, wyjaśnia ich zachowania, udziela rad dotyczących przebywania w pobliżu fok, uchatek i kotików.

Uczestniczyłem w dwóch pokazach – fok i uchatek. Oba odbywały się w innych miejscach, miały inny program. Myślałem, że będą podobne, prawie takie same. Na szczęście drugi z nich pozytywnie mnie zaskoczył. Wydarzenia miały kilka wad: pierwsza z nich to animatorka, która rzeczywiście umiała prowadzić pokazy, ale swoje wypowiedzi kierowała głównie do dzieci, których nie było tam dużo (inny pokaz w ciągu dnia przeznaczono wyłącznie dla najmłodszych turystów). Mimo to wyglądała na mądrą osobę, która potrafi w szybki sposób dostosować się do sytuacji, które powstają przez nietypowe zachowanie zwierząt.

Drugą dużą wadą była muzyka, która zagłuszała foki i uchatek. Nie wiem, w jakim celu ją włączano, zwłaszcza ze względu na to, że nie działała na zwierzęta. Można zadać pytanie: „skąd wiem, że muzyka nie działa na zwierzęta?”. Miałem szczęście, ponieważ widziałem, w jaki sposób są karmione foki. Trener (ten sam, który uczestniczył w pokazie) kazał zwierzęciu wykonać polecenie. Na początku foka była posłuszna, więc dostawała ryby do zjedzenia. Później się rozłożyła i nie chciała wykonywać poleceń – jedzenia nie dostała, dopóki nie zrealizowała zadania. Muzyka nie była włączona, a foka zachowywała się tak jak w trakcie pokazu.

Poza fokarium w Sea Parku znajduje się wiele innych atrakcji. Na przykład na początku można znaleźć trójwymiarowe modele morskich zwierząt takich jak foki i kałamarnice oraz ich opisy. Później ścieżka prowadzi do muzeum poświęconego sztuce marynistycznej, które nie było ciekawe, ponieważ już nie pamiętam, co w nim zobaczyłem.

Następnie można obejrzeć wystawę polskich latarni morskich w dużej skali. Można je tylko obejrzeć – mimo że są trójwymiarowe, odgradzono je od zwiedzających, których pozbawiono możliwości dotknięcia ich. Wszystkie latarnie przedstawiono w jednakowej skali, co pozwala na porównanie ich wielkości. Poza tym o każdej z nich można przeczytać: o ich historii, położeniu. Wypisane są też informacje techniczne.

W parku znajduje się odwrócony statek, w którym turyści doznają zaburzeń błędnika. Budowla nie jest obrócona o 180 stopni, ale o trochę mniej, co sprawia,

że podłoga jest przekrzywiona. Schody także ustawiono krzywo, ale w drugą stronę – praktycznie nie można po nich wejść bez trzymania poręczy. W środku rozbrzmiewają dźwięki statku trzęsącego się pod wpływem fal. To wszystko sprawia, że zwiedzający ma zaburzoną równowagę, nawet niektórzy się przewracają. Co ciekawe, niewidomi reagują na to otoczenie tak samo jak widzący, co potwierdza przypuszczenie, że wrażenia wzrokowe nie decydują o zaburzeniu równowagi. Myślę, że każdy powinien doświadczyć takich nietypowych zjawisk – zapraszam do odwróconego statku! W Łebie znajduje się jeszcze odwrócony dom, w którym błędnik zachowuje się tak jak w statku, ale nie warto go odwiedzać, ponieważ wygląda o wiele gorzej.

Podsumowując, bardzo polecam odwiedzenie Sea Parku w Sarbsku. Znajduje się tam wiele atrakcji, każdy znajdzie dla siebie coś ciekawego. Najbardziej podobał mi się odwrócony statek, ale to tylko moje zdanie. Nie opisałem wszystkiego, co znajduje się w parku, ponieważ musiałbym napisać o tym osobny artykuł, a w ten sposób ukryłem kilka atrakcji, które dla przyszłego turysty będą niespodzianką.

Sea Park Łeba nie jest dostosowany dla niewidomych. Jako przykład podam wystawę latarni morskich – czy naprawdę warto odgradzać modele latarni? Czy naprawdę niewidomi zniszczą te eksponaty? Oczywiście są to pytania retoryczne. Są także proste rozwiązania – na przykład można wyłączyć niepotrzebną muzykę, która zagłusza zwierzęta w trakcie pokazów.

Łebskie Klocki

Łebskie Klocki to wystawa budowli stworzonych z klocków Lego. Znajdują się tam m.in. pojedyncze budynki i całe miasta, pojazdy oraz roboty, którymi można sterować. Klocki to zabawka, ale dzięki tej wystawie można spojrzeć na nie inaczej – profesjonaliści potrafią stworzyć ciekawe rzeczy, które wyglądają jak prawdziwe budowle w skali. Osobiście bardzo szanuję ludzi, którzy potrafią wykonać coś świetnie wyglądającego za pomocą czegoś niepozornego. Oczywiście najbardziej podobał mi się robot układający kostkę Rubika, chociaż akurat w środku ułożenia się zaciął... Na pewno był to tylko nieszczęśliwy wypadek, zwykle robot wykonuje całe ułożenie.



W tym przypadku także można napisać o niedostosowaniu wystawy dla niewidomych – wszystkie eksponaty poza robotami są trzymane w gablotach, a osoby z wadami wzroku prawie nic nie mogą dotknąć.

Podsumowując, polecam odwiedzić Łebę każdemu – głównie ze względu na wcześniej wspomniane atrakcje. Oczywiście nie można też zapomnieć o spacerze na plaży (lepiej nie wchodzić do wody, ponieważ w tym mieście zwykle jest o wiele zimniej niż w reszcie kraju), czy o zjedzeniu świeżych ryb z Morza Bałtyckiego.





Co z teatrami?

Marek Kalbarczyk

Szczerze mówiąc, uwielbiam teatr! Dlaczego postanowiłem właśnie to napisać, ba – wykrzyknąć? Zakończyłem poprzednie zdanie wykrzyknikiem, zatem deklarację tę wykrzyczałem, a nie jedynie wypowiedziałem. Dlaczego? Odczułem właśnie taką potrzebę. Nie wzięła się znikąd, lecz przeciwnie – jest zasadna. Skoro tak, rozważmy wspólnie, o co właściwie chodzi.

Normalnie można coś lubić i promować, ale to jeszcze nie powód składać takie deklaracje. Tym bardziej nie ma powodu ich wykrzykiwać. Jeśli jednak tak się stało, powód musi być poważny – i owszem, jest. To wyraz frustracji, którą odczuwam chyba wręcz na co dzień, związanej z aktualną sytuacją kultury w Polsce, w szczególności sytuacji naszego teatru. Sprawa, o której tu piszę, dotyczy nas wszystkich. Jest więc ważna, poważna i wymaga nagłośnienia.

Nic to, że się uwielbia teatr, chce się do niego chodzić jako do obiektu kultury, oglądać teatr jako spektakl, efekt twórczej pracy dramaturga i aktorów realizujących wizję reżysera. Nic to, że się lubi wyłączać z biegu codziennych spraw, by zastąpić je innymi treściami, opowiadaniem o życiu innych ludzi,

egzystencjach, których sami nie znamy, o światach, w których nigdy nas nie było. Nic to, że chcemy spotkać się z aktorami, których lubimy, albo tekstem, w którym jest coś ważnego do przekazania. Możemy sobie chcieć, a niestety niewiele z tego wynika. Zamiast realizacji naszych oczekiwań i marzeń, oferuje się coraz więcej tandety, której nie chcemy, a nawet nas oburza.

Jak nietrudno się domyślić, dla niewidomych teatr jest sztuką wyjątkowo interesującą. To oczywiste, że film jako sztuka bardziej odwołująca się do zmysłu wzroku, jest dla nas mniej atrakcyjna. Teatr to przede wszystkim treść, słowa, dźwięk, atmosfera. Tutaj zazwyczaj nie ma przerostu formy nad treścią. Mamy na scenie niewielkie grupy aktorów, często dwoje, którzy ze sobą rozmawiają, może kilkoro, ale także wtedy nie mówią wszyscy naraz, czasem nawet występuje tylko jeden aktor i wygłasza monologi. To dla niewidomych wyjątkowo dogodna sytuacja. W filmie przemawia do widzów obraz. Aktorzy całymi minutami mogą nie mówić nic, a jedynie się „pokazywać”. Widzący wiedzą o co chodzi i mogą być usatysfakcjonowani. A my? Czasem w definicji dobrego filmu zawiera się życzenie, by nie dochodziło do

„przegadania”, a raczej by film polegał na przekazie wizualnym, który jest zrozumiały i satysfakcjonujący, gdy się widzi obraz. Inaczej jest w przypadku teatru, to znaczy powinno być, albo było za dobrych czasów. Czy można zatem się dziwić, że niewidomi lubią taki konwencjonalny teatr?

I mamy pecha, bo we współczesnym teatrze jest coraz mniej teatru. Zgoda, że teatr, jak każda dziedzina, musi się rozwijać, przekształcać i żyć. Nie możemy poprzestać na tym, co charakteryzowało teatr dziesiątki lub setki lat temu. Trudno sobie wyobrazić totalny powrót do klasycystycznej koncepcji fabuły dramatu. Zasada trzech jedności sztuki teatralnej: jedność czasu, miejsca i akcji, w dzisiejszym świecie wypełnionego przez różnorodne media, inne dziedziny sztuki, musi ulegać procesowi twórczego wzbogacania, ale bez przesady. Rozdwojenie miejsca, czasu czy akcji nie musi utożsamiać sztuki teatralnej z filmem. Twórcy dramatów starają się zabłysnąć przed widzami i obserwując, jak pozytywnie reagują na współczesne filmy, starają się swoje dzieła do nich upodobnić. Wtedy zagubienie podstawowych zasad teatru staje się nieodzowne. My tego raczej nie lubimy. Gdyby to była jedyna kwestia, która nas martwi...

Wracam do kwestii przekazu treści poprzez obraz, a nie dźwięk. Coraz mniej do siebie mówimy. Współczesna młodzież sięga po smartfon i smsuje. Nie, lepiej nie dzwonić i porozmawiać; smsik będzie lepszy, szybszy, wygodniejszy i tak samo skuteczny. I rzeczywiście – ten czy inny będzie, ale po tysiącach takich decyzji i zamian już nie wiadomo jak się odezwać do drugiego człowieka. Tendencja ta przenosi się do teatru. Może bardziej widać to na przykładzie teatru w telewizji. Na scenie na żywo także to widać, ale skoro łatwiej nam zasiąść przed telewizorem, by obejrzeć sztukę, mówmy o tym. Siadamy więc w poniedziałek wieczorem i czekamy z ciekawością – co też dzisiaj obejrzymy. Zaczyna się sztuka. Pierwsze prezentacje, dialogi, jeszcze nie wiadomo o co będzie chodziło oraz w jakim stylu zostanie to nam zaprezentowane. Niedługo potem już wiemy. Nieistotna w tej chwili fabuła, autor, aktorzy, reżyser. Piszę w końcu o czymś innym. Słyszymy kilka zdań wypowiedzianych przez aktorów, a następnie przerwy. Coś się na scenie dzieje – nie wiemy co. Audiodeskrypcji nie ma, albo zawodzi. Nie wiadomo, czy telewizor ją odbiera. Nic to. Pewne braki tolerujemy i nadal słuchamy. Po pewnym czasie nic się nie

poprawia i zaczynamy nie wiedzieć o co chodzi. Kluczowa dla fabuły informacja była przekazana jedynie wizualnie. Aktor skrzywił się dając do zrozumienia, że propozycja tego drugiego nie spodobała się mu. Nic o tym nie wiemy i oglądamy w przeciwnym mniemaniu. Jedno, drugie, trzecie nieporozumienie i już mamy dosyć. Gasimy telewizor.

W innym wariantcie oglądamy spektakl razem z widzującymi członkami rodziny. Opisane wyżej sytuacje się mnożą. Za każdym razem wymagają interwencji naszych bliskich. Muszą „gadać” i „gadać”. W pewnym momencie to ich audiodeskrybowanie ich zamęcza i mają dosyć. Gdzieś uleciała przyjemność oglądania i sympatia do teatru przechodzi w stan uśpienia. Jest, ale już nieaktywna. Czeką na lepsze czasy, może lepszy spektakl. W kolejny poniedziałek mamy następną okazję. Czy wtedy, będąc niewidomymi widzami, poczujemy się podmiotowo czy znowu nie? Czy odejdziemy od telewizora po zakończeniu spektaklu zadowoleni, że go obejrzelśmy, czy jednak w jego połowie, zdegustowani, że w tym świecie byliśmy i nadal jesteśmy na marginesie. Dookoła tak nowocześnie, a my i tak borykamy się z brakiem empatii.

Teatr, który nie chce być dla nas, a więc zarówno budynek teatru, jak i wystawiany tam spektakl, to znakomita próbka jakości kultury w całym społeczeństwie. Gdyby było kulturalne, nie pozwoliłoby na to, by niewidomym żałowano środków na godne życie. Niestety, w każdej sprawie słyszymy, że funduszy brak. W tym samym czasie słyszymy, że ktoś tam zarobił nie wiedząc na czym kilka miliardów złotych, gdzieś tam znaleziono środki na koncert sławnej piosenkarki, która nie ma specjalnego talentu, a jedynie sztucznie wytworzoną ogromną popularność, wreszcie jeszcze gdzieś indziej zakupiono drogie urządzenia służące jakiejś niezbyt ważnej rozrywce, ale za to przyciągającej większą grupę osób. My, niewidomi, musimy ustąpić, bo na szczęście dla innych jest nas mało.

I tak lubiąc teatr, czekam na kolejny udany spektakl, w którym reżyser pomyśli o nas, albo przygotowuje sztukę akurat tak, że nam się spodoba. „Do zobaczenia” więc przed telewizorem w kolejny poniedziałek, a może wtorek?



Warszawa da się lubić – pomysły na wakacje w stolicy

Maja Sekuła

Pamiętamy słowa piosenki:

*Warszawa da się lubić,
Tutaj szczęście można znaleźć,
Tutaj serce można zgubić...*

No właśnie, kiedy nasi znajomi i koledzy z pracy pojadą ogrzewać się na plaży albo zdobywać górskie szczyty, gdy my zostaniemy w zatłoczonym mieście, czy znajdziemy pomysły na spędzenie wolnego czasu? A dla tych, którzy nie mieszkają w Warszawie, a jedynie w czasie letniego urlopu postanowią odwiedzić stolicę Polski, czekają jakieś ciekawe atrakcje?

Bycie stolicą zobowiązuje, nikt nie powinien się tutaj nudzić. Stolica kraju powinna stanowić także centrum rozrywki i kultury! A czy tak jest w rzeczywistości? Oto kilka pomysłów na spędzenie wolnego czasu w rozgrzanej słońcem metropolii.

Koncerty chopinowskie w Łazienkach Królewskich – czyli coś dla fanów muzyki klasycznej. Niby wszyscy wiemy, że są, ale kto z nas się tam pojawia? A przecież o tym, że warto, nie trzeba chyba nikogo

przekonywać. W tym roku odbędzie się już 59. sezon recitali. Posłuchać muzyki naszego rodaka można w każdą niedzielę między 13 maja a 30 września. Koncerty odbywają się o 12:00 i 16:00. Czy jest lepszy pomysł na niedzielny relaks niż przyjemna ławeczka w parku, ciepłe słońce grzejące ramiona, mrożona kawa i piękna, klasyczna muzyka? Fajną opcją jest też zabranie ze sobą koca i relaks w formie pikniku z rodziną. Co ważne, wstęp bezpłatny. Więcej informacji: <https://www.lazienki-krolewskie.pl/pl/wydarzenia/koncerty-chopinowskie-71>

Teraz coś dla fanów jazzu. **24 Międzynarodowy Plenerowy Festiwal Jazz Na Starówce**. Coś dla tych, którzy wolą wyjść na miasto, gdy skończy się największy upał. W soboty o 19:00 na Rynku Starego Miasta od 30 czerwca do 25 sierpnia będą koncertować kolejno: Paolo Fresu Devil Quartet, Gerardo Nunez Quartet, Jörg Leichtfried Trio & Piotr Baron, Maciej Obara Quartet, David Murray Quartet, KK Pearls, Richard Galliano New Jazz Musette 4te, EABS & Adam Bałdych, Bireli Lagrene Group. Tutaj także wejście jest bezpłatne. Więcej informacji: <http://www.jazznastarowce.pl/>

Jazz

na starówce

W bardziej kameralnym gronie odbywają się **Letnie Koncerty na Grochowskiej**. Do nowopowstałego Pawilonu Koncertowego zaprasza orkiestra Sinfonia Varsovia. Między 12 maja a 26 sierpnia można wyruszyć w podróż przez muzyczne epoki i gatunki. Te spotkania to nie tylko muzyka, ale też edukacja. Prowadzący podczas każdego koncertu przybliżą prezentowane utwory i zarysują ich kontekst. A w programie m.in. Bach, Beethoven, Strauss, Lutosławski, Paderewski i wiele, wiele innych. Bilet w cenie 2 zł nie powinien nikogo odstraszyć. Więcej informacji: <http://www.sinfoniavarsovia.org/pl/2018-05-12-letnie-koncerty-na-grochowskiej-8-edycja.html>

Odchodząc na chwilę od muzyki, warto przypomnieć o muzeach. A czy jest coś bardziej wartego



zwiedzenia niż **Muzeum Narodowe**? Stara się ono udostępniać swoje zbiory osobom niepełnosprawnym, w tym niewidomym. Audioprzewodniki, które można wypożyczyć w punkcie informacyjnym, oprowadzą nas po stałych wystawach: Galeria Sztuki XIX Wieku i Galeria Wzornictwa Polskiego. Niestety, nie ma aktualnie żadnych wystaw czasowych. Warto wiedzieć, że we wtorki do galerii stałych wstęp jest wolny, a z opłat za wypożyczenie audioprzewodników zwolnione zostają osoby niewidome, słabowidzące i ich opiekunowie.

Wśród najważniejszych muzeów w Warszawie znajduje się także **Zamek Królewski**. Osoby niewidome mogą wejść do Zamku z psem przewodnikiem. W punkcie informacji są dostępne do wypożyczenia mapy i opisy sal w alfabecie Braille'a. Audiodeskrypcją objęto na razie: Pokój Marmurowy i Salę Tronową, Salę Rycerską i Pokój Sypialny, Pokój Audiencjonalny oraz Kaplicę. Jeżeli muzeum odwiedza grupa, istnieje możliwość zwiedzania i poznawania wybranych eksponatów za pomocą dotyku pod okiem przeszkolonego edukatora. Osobom niewidomym przysługuje w Zamku bilet ulgowy z ceną 20 zł, natomiast w środy zwiedzanie jest bezpłatne.



A teraz coś dla rannych ptaszków i miłośników dobrej kuchni. W Warszawie w ostatnich latach modne stały się **Targi Śniadaniowe**. Są to duże imprezy, na których ze swoimi stanowiskami rozstawiają się producenci, restauracje i sklepy. Przyjeżdżają także foodtrucky, które prezentują swoje wyroby i przygotowują z nich ciekawe menu śniadaniowe. A goście chodzą i smakują. Ulubione potrawy można zabrać do stolika i zjeść z bliskimi wspólne śniadanie plenerowe. W każdą sobotę do końca września kulinarni smakosze spotykają się na Żoliborzu przy al. Wojska Polskiego 4. Należy śledzić stronę internetową i profil

na Facebooku, ponieważ pojawiają się także weekendy tematyczne. W jednym z tygodni maja na Targu królowała kuchnia japońska. Więcej informacji: <http://targśniadaniowy.pl/>; <https://www.facebook.com/pg/targśniadaniowy/events/>

Jeżeli czytają nas fani ruchu i dobrej zabawy, teraz coś dla nich. Niedawno odkrytym przeze mnie wydarzeniem cyklicznym są potańcówki „**Swingowe niedziele**”. Spotkania odbywają się w niedziele o godz. 19:00 i są podzielone na część z muzyką szybką (19:00-21:00), część wolniejszą, bardziej przyjazną



początkującym (21:00-22:00) oraz dla wytrzymanych, w godzinach 22:00-24:00 część ogólna ze zróżnicowaną muzyką. Oczywiście wszystko w rytmie swingu. Potańcówki odbywają się w Domu Zabawy i Kultury DZiK przy ul. Belwederskiej 44 a. Wstęp na wydarzenia jest darmowy. Więcej informacji: <http://swingout.pl/potancowki/>

Dla głodnych ruchu kolejna ciekawa propozycja. W każdą niedzielę między 12 czerwca a 27 września, w godzinach 10:00-11:30 można bezpłatnie wziąć udział w zajęciach: „**Yoga w Łazienkach**



Królewskich”. Na zajęcia może przyjść każdy, bez względu na wiek czy poziom zaawansowania. Wystawczy luźny strój i koc, ręcznik albo mata do ćwiczeń. Zajęcia na świeżym powietrzu to okazja, aby poczuć kontakt z naturą i odpocząć od zgiełku miasta. Po zakończonych zajęciach można przejść się na spacer po Łazienkach lub udać się na wspomniany Koncert Chopinowski.

Przedstawiłam tylko kilka propozycji form spędzania czasu w stolicy. Na szczęście odnalezienie kolejnych jest proste. W Internecie można znaleźć kilka portali, które opisują wydarzenia kulturalne na terenie Warszawy. Ciekawsze w nich to:

- Portal **waw4free** (<http://4free.waw.pl/>), na którym znajdziemy tylko wydarzenia, w których udział jest bezpłatny.
- **Warszawa.nasze miasto** (<http://warszawa.nasze-miasto.pl/imprezy/>), na którym możemy szukać wydarzeń w kategoriach: wstęp wolny, bilety do zakupu online, rodzinne.
- Strona: <http://kulturalnie.waw.pl/>, na której znajdziemy wydarzenia odbywające się w najbliższym czasie, ale także przeczytamy recenzje filmów i spektakli oraz informacje o muzeach.
- Urząd Miasta na swojej stronie również prowadzi zakładkę: **Kulturalna Warszawa** (http://www.kulturalna.warszawa.pl/wydarzenia.html?locale=pl_PL)
- Ostatni z nich to **Kultura Dostępna** – jeden z najpopularniejszych portali wśród osób niepełnosprawnych, ponieważ dużą uwagę kieruje na przystosowanie wydarzeń do ich potrzeb. Portal jest ogólnopolski, jednak wiele ofert dotyczy Warszawy i łatwo można je wyszukać. (<https://kultura-dostepna.pl/>).

K♥CHAM WARSZAWĘ

PARTNERSTWO NA RZECZ ŚWIATA OTWARTEGO DLA NIEWIDOMYCH



Od kilku lat Fundacja Szansa dla Niewidomych organizuje grupę instytucji i osób prywatnych, które działają na rzecz świata otwartego dla osób niepełnosprawnych wzroku, a więc niewidomych, słabowidzących i ich bliskich. Walczymy o emancypację tego środowiska od ponad 26 lat, mamy duże doświadczenie i jesteśmy bardzo zaangażowani, a mimo to nie jesteśmy w stanie zrealizować wszystkich ważnych celów. Za wiele problemów czeka na rozwiązanie, spraw na wyjaśnienie i ludzi na mądrą pomoc. Właśnie dlatego postanowiliśmy zaktywizować do współdziałania wszystkich, którym zależy na nowoczesnym świecie, gdzie każdy może znaleźć dla siebie godne miejsce.

Partnerstwo w tym działaniu to:

- 👉 Bliska współpraca z naszą organizacją.
- 👉 Zapozdawanie się z naszymi materiałami merytorycznymi i przekazywanie zawartych tam treści swoim współpracownikom oraz innym bliskim.
- 👉 Aktywny udział w przedsięwzięciach naszej Fundacji.
- 👉 Promowanie na zewnątrz humanistycznych idei, które dają szansę godnego życia również słabszym.
- 👉 Udział w spotkaniach, które mają na celu przedstawianie idei, co to jest świat otwarty dla niewidomych, a więc świat dotyku, dźwięku i magnigrafiki.
- 👉 Pomoc w kontaktach naszej partnerskiej grupy z władzami i mediami, od których zależy sytuacja tego środowiska.

- 👉 Współpraca w przedsięwzięciach, które mieszczą się w sferze wspólnych zainteresowań Partnerów.
- 👉 Kolportowanie miesięcznika Help – jesteśmy razem, by jak najwięcej osób miało możliwość poznania specyfiki egzystencji osób niewidomych i słabowidzących.
- 👉 Aktywny udział w tworzeniu tego miesięcznika w celu relacjonowania życia naszej społeczności.

Fundacja Szansa dla Niewidomych jest nietuzinkową organizacją, która ma na celu doprowadzenie do głębokich zmian w postrzeganiu osób niepełnosprawnych w naszym kraju. Nie walczymy jedynie z dyskryminacją, bo to jeszcze zbyt mało, ale o prawdziwą pomoc, empatię i równouprawnienie w praktyce, a nie jedynie w teorii.

Osiągnęliśmy już wiele i mamy znaczące sukcesy. Chcemy zdziałać jeszcze więcej, ale będzie to możliwe jedynie razem z naszymi Partnerami.

Zapraszamy:

Adres mailowy przeznaczony dla grupy partnerskiej: **partnerzy@szansadlaniewidomych.org**

Adres pocztowy:

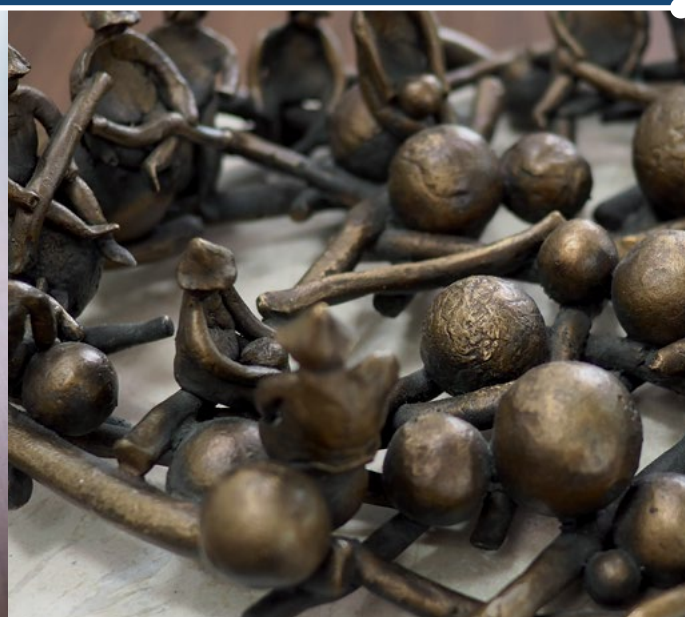
03-152 Warszawa

Ul. Modlińska 246C

Telefon: 22 510 10 99 wewn. 300

Albo dowolny z punktów doradczych naszej sieci, zgodnie z informacjami zamieszczonymi na stronie: **www.szansadlaniewidomych.org**

Partnerzy Fundacji Szansa dla Niewidomych



Fundacja liczy na aktywność współpracowników. Sami nie jesteśmy w stanie dokonać tego, na czym nam zależy, podczas gdy w grupie partnerskiej na pewno dużo nam się uda.

Idea nowoczesnej rehabilitacji ludzi niewidomych, świata otwartego dla nich, w którym wszyscy rozumieją warunki życia osób, które nie widzą nic, albo widzą zbyt mało, a więc świata dotyku, dźwięku i magnigrafiki, to coś, bez czego nie można spać spokojnie. Nie można zostawić milionów ludzi na całym świecie i tysięcy w Polsce bez pomocy i zrozumienia.

Technologia udostępnia wiele rozwiązań niwelujących skutki inwalidztwa wzroku, niech więc będą one obecne nie tylko w pracowniach projektantów, halach produkcyjnych albo na półkach sklepowych, lecz w naszych domach, szkołach i zakładach pracy.

Niewidomi poradzą sobie w życiu, gdy będą dysponowali urządzeniami mówiącymi i brajlowskimi, wypukłymi obrazami, specjalnymi książkami w wersji audio i brajlowskimi.

Słabowidzący poradzą sobie, gdy będą wyposażeni w optyczne, elektroniczne i programistyczne powiększalniki obrazu.

Pełnosprawni odetchną z ulgą, gdy ich niepełnosprawni bliscy będą sobie radzili.

To wspaniałe zadanie dla Partnerów Fundacji Szansa dla Niewidomych, więc wspólnie tego dokonajmy!

Oto Mędrcy, którzy zasiedli by obradować, jak stworzyć tutaj na Ziemi świat nie z tej ziemi. Dużo już wymyślili, ale także dużo przed nimi. Siedzą nad problemami, które wymagają rozwiązania i dumają. Każda dobra myśl zamienia się w kulę, która spoczywa u ich nóg. Każdy kolejny problem to gałąź, którą trzeba chwycić, by zamienić w kulę.

Grupa Partnerów zadziała tak jak oni i pojawi się mnóstwo zbawiennych kul, dzięki którym tysiące osób w naszym kraju będzie miało powody do satysfakcji.

SZANSA  **CHANCE**
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation

www.szansadlaniewidomych.org