

help
jesteśmy razem

„Rocznica II wojny światowej nastraja do refleksji. Jestem osobą słabowidzącą i często trudno mi w codziennym życiu. Jak radziłabym sobie gdybym żyła w czasach wojny? A gdybym była osobą niewidomą? Jak czułabym się w ciągłej sytuacji zagrożenia, w czasie bombardowań, łapanek? Co bym robiła, żeby przetrwać ten czas, trudny także dla widzących? A gdybym była matką, już i tak borykającą się z trudami macierzyństwa?”

Gdybym żyła w czasach wojny, Agata Sierota
s. 26

80

ROCZNICA WYBUCHU II WOJNY ŚWIATOWEJ

1939–2019

TEMAT NUMERU

Wrzesień miesiącem pamięci narodowej – 80. rocznica wybuchu II wojny światowej

Gdybym żyła w czasach wojny



s. 26

Moja świadomość historyczna



s. 23

Szczęście sprzyja lepszym



s. 39

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

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



Pekao SA VI O/ W-wa nr konta:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WYDAWCA



REDAKCJA NACZELNA

Marek Kalbarczyk, Joanna Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

NAKŁAD WERSJI CZARNODRUKOWEJ

2000 egz.

NAKŁAD WERSJI BRAJLOWSKIEJ

80 egz.

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysłać na powyższy adres email.

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.



Gdybym żyła w czasach wojny
s. 26



Moja świadomość historyczna
s. 23



Szczęście sprzyja lepszym
s. 39



Moskiewskie metro i jego tajemnice
s. 9

Spis treści

ODREDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

AKTUALNOŚCI

_____ 7

GO WIEGIE O ŚWIEGIE?

Moskiewskie metro i jego tajemnice _____ 9

WYDARZENIA

Cztery Łapy _____ 13

TYFLOSFERA

Krótkofalówka – archaiczna zabawka, czy nadal
potrzebny wynalazek? _____ 17

ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Połowę oka _____ 20

NAMOJE OKO

Moja świadomość historyczna _____ 23

Gdybym żyła w czasach wojny _____ 26

Nigdy więcej wojny! _____ 28

Wytrwałość i sukces _____ 30

Rodzice dorosłych osób niepełnosprawnych –
postawy, rozterki, walka _____ 32

Szukanie pracy czas zacząć _____ 37

Szczęście sprzyja lepszym _____ 39

JESTEM...

Magister gotowy – przygotowania i obrona _____ 41



Helpowe refleksje

Wrzesień miesiącem pamięci narodowej – 80. rocznica wybuchu II wojny światowej

Marek Kalbarczyk

To tak dawno, ale czy naprawdę? W życiu człowieka 80 lat to rzeczywiście dużo, ale czy tak samo jest na planie historycznym? Oczywiście, że nie. Zapewne nie każdy wie, rozumie, wyczuwa, co to jest taki historyczny plan. Wielu z nas żyje dniem dzisiejszym, problemami, które osobiście ma i odczuwa. Słyszę nie raz „Ja nie znam się na historii”, albo „Po co mam się jej uczyć, kiedy to już taka odległa przeszłość”. Tego rodzaju opinie mają wiele przyczyn, ale są dwie najważniejsze. Pierwsza z nich to zwyczajny słaby poziom intelektualny. Trudno dyskutować o historii i jej konsekwencjach z kimś, kto po prostu nie jest w stanie abstrakcyjnie myśleć. I nic tu nie pomoże żaden szkolny przymus. Należy to zrozumieć i nie narzekać. Ktoś, kto jest prostym człowiekiem nie osiągnie akademickiego poziomu. Jest jednak druga, gorsza i bardziej szkodliwa przyczyna. Sporo ludzi dopuściło do siebie forsowną indoktrynację zaplanowaną i realizowaną przez wrogów Polski i nie chce wiedzieć nic, co dotyczy naszej historii i walki o niepodległość. W tym przypadku także niewiele możemy zrobić, ponieważ po tamtej stronie brakuje chęci i ambicji. A jest o czym mówić.

Nasza historia jest trudna. Polacy razem z najbliższymi sąsiadami kilka wieków temu stworzyli niebywałą państwowość – I Rzeczpospolitą Obojga Narodów. Powstał również znakomity pomysł Rzeczpospolitej Trojga Narodów, do realizacji którego jednak nie doszło. Kraj ten był wielki i bardzo atrakcyjny. Jego terytorium przekraczało wtedy milion kilometrów kwadratowych, a pragnęło do niego przybyć mnóstwo ludzi i narodów. To nie przypadek, że zawędrowali do nas Żydzi, Ormianie, Tatarzy, Rusini, a nawet Niemcy. Był to kraj płynący mlekiem i miodem. I co ważne, nie było tu takich różnic majątkowych jak w innych narodach. Nasi królowie, a byli nimi raz Polacy, a kiedy indziej Litwini, Francuz, Siedmiogrodzianin, przedstawiciele rodu polsko-szwedzkiego, Sasi, nie byli o tyle bogatsi od społeczeństwa jak gdzie indziej, za to pozostali obywatele, a więc arystokracja, szlachta, nawet mieszczaństwo i chłopcy byli bogatsi niż ich odpowiednicy na wschodzie czy zachodzie cywilizowanej Europy. Nasza państwowość przyciągała swoją demokracją. To tutaj odbywały się ówczesne wybory prezydenckie. Nikt nam nie narzucał królów, lecz świadoma część narodu zbierała się na elekcji i decydowała, kogo chce mieć jako wodza. Zjednoczenie Królestwa Polskiego i Wielkiego Księstwa

Litewskiego nie nastąpiło w wyniku zaboru jednych przez drugich, lecz porozumienia dwóch narodów, co było wspaniałym przykładem dla innych, skonfliktowanych ze sobą władców.

I nagle się skończyło. Okazało się, że nasza demokracja jest gospodarczo i militarnie słabsza niż autokracje u sąsiadów. Wyszła na jaw również ważna prawda, że nie można żyć jedynie idealizmem wychodzącym naprzeciw prawom człowieka, narodowej solidarności, polskiej gościnności, a także nieskrępowanej wymogami politycznymi wolności jak największej grupy obywateli. Rzeczpospolita została rozebrana raz, dwa, trzy i - jak się okazało - także czwarty raz! Z tego co wiem, a nie jestem historykiem, niektórzy naukowcy uważają, że w czasach Potopu również doszło do rozbioru, gdy kilka nacji jednocześnie „rzuciło się” na naszą ojczyznę. Wtedy przecież zaatakowali nas nie tylko Szwedzi, ale też Moskale, Kozacy, Siedmiogrodzianie, Tatarzy, a za ich plecami Turcy. Nie weryfikujmy tego – skoro powszechnie atak hitlerowski na Polskę uważa się niemal powszechnie za ten czwarty raz, zostaniemy przy tym.

Ciekawe, czy na setną rocznicę września 1939 będziemy mogli pisać, że już mamy naszą Polskę, naszą, to znaczy sprawiedliwą, empatyczną, chrześcijańską oraz przyjazną i wyrozumiałą dla innych. Wtedy i my, niewidomi będziemy żyć godnie.

Ten zatem czwarty raz nastąpił we wrześniu 1939 roku. Chciałbym wyraźnie podkreślić, że nie przypadkiem nie piszę tu o dacie 1 września, lecz ogólniej o tamtym miesiącu. W czym rzecz? Uważam, że rozbiór II Rzeczypospolitej nastąpił tak samo 1 września, gdy Niemcy rozpoczęli atak najpierw w Wieluniu, potem na Westerplatte, jak 17 września, gdy zaatakowali nas Rosjanie razem z wieloma zniewolonymi przez nich narodami, pod oszukańczym sztandarem Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich.



Polska upadała tak samo we wspomnianym Wieluniu, jak i w kapitulującej Warszawie, w Grodnie i Wilnie, wreszcie na Helu.

Skonstatowanie powyższej prawdy ma ogromne znaczenie dla nas wszystkich i nie zależy od tego, kto i jak interesuje się historią. Otóż dla ówczesnych Polaków rosyjska agresja we wrześniu nie różniła się niczym od niby wyzwolenczego wkroczenia na nasze terytorium tych samych wojsk w roku 1944. I łatwo to sobie wyobrazić. Proszę bardzo, rodzina żyjąca w Grodnie najpierw była przekonana, że w sytuacji, gdy od zachodu zaatakowali nas Niemcy, zbliżający się do miasta Sowietci idą im z pomocą. Nie wiadano wtedy o układzie Ribbentrop-Mołotow. Gdy jednak już wkroczyli do miasta, prawda wyszła na jaw – bili, gwałcili, zabijali, więzili i wywozili. Żaden to obrońca i sojusznik. Mieszkańcom tamtych terenów było do roku 1941 tak ciężko, że w pewnym sensie cieszyli się, gdy w czerwcu 1941 nadeszli Niemcy. Jak zatem mieli potraktować niby wyzwolenczą armię ze wschodu w roku 1944?

Powyższe jest ważne dla nas również teraz. Dlaczego? Ponieważ z niewielkimi różnicami żyjemy w systemie i klimacie zaszczepionym nam wtedy. Sowietci zdominowali Polskę kompletnie. Historycy potrafią powiedzieć, że suwerenność PRL-u była znacząco mniejsza niż na przykład Królestwa Polskiego z XIX wieku. Narzucono nam nie tylko zależność gospodarczą, nie tylko system polityczny, ale także obcy nam model kulturowy i związany z nim sposób myślenia. Rosjanie opuścili nasz kraj na początku lat 90., ale nadal miliony rodaków żyją na sposób niepolski. Nie ma co się obrażać, nie Wasza wina. Homo sovieticus jest tak sprytny i silny, że trudno się w tym zorientować. Jest go coraz mniej, ale zmniejsza się bardzo powoli. Na czym to polega w ujęciu najzwyczajszym, zrozumiałym dla każdego z nas? Skoro było go więcej w latach istnienia PRL, posłużę się przykładami z tamtych lat. Ufam, że sami zauważycie, ile rzeczy nadal trwa i dokucza nam wszystkim.

Czy wiecie, jak byliśmy traktowani w urzędach? Mogliśmy mieć małą prośbę i być bardzo grzeczni, a i tak dostawaliśmy po uszach. Arogancja biurokracji to sowietyzm, a może nawet okropny wpływ caratu na nasz naród. A w szpitalach i przychodniach? Czy wiecie, jak nas obsługiwano? Pielęgniarka, która robiła łaskę, że przyszła do pracy, lekarz, który niby nas badał, a gadał z drugim o wieczornym spotkanku, gdy

nam, pacjentom nie było wolno zaprotestować? A w sklepie, często z pustymi półkami, gdy pytaliśmy, czy można coś kupić albo kiedy będzie można, a ekspedientka odpowiadała opryskliwe, że jak chcemy coś mieć, możemy sobie napisać podanie do premiera, a ona nie powie, kiedy będzie dostawa. Warto przypomnieć, że jednak sama często wiedziała i nie cierpiała na braki żywności w domu.

A telewizja w tamtych czasach? Czy można było spodziewać się uczciwych i prawdziwych wiadomości? Nie, nie było można. Indoktrynowano nas treściami, które w żaden sposób nie zgadzały się z rzeczywistością oraz naszym sposobem myślenia. Dowiadaliśmy się, jak w socjalistycznym systemie jest świetnie, a tam na Zachodzie strasznie. Nasi sojusznicy jakoby byli przyjaźni nawet wtedy, gdy wjeżdżali do Budapesztu w roku 1956 albo do Pragi w roku 1968. Przecież „mieli rację” i powody, a my mieliśmy im pomagać, bo przecież świat musiał być „sprawiedliwy”, „nowoczesny”, „mądry” czyli komunistyczny. Nie wolno było słuchać Radia Wolna Europa, czytać Roku 1984 Orwella i pokazywać swojej wiary. Dlaczego? Bo w roku 1939 Moskale razem z Prusakami nas zajęli, a potem w roku 1944 już sami nas wyzwolili, tyle że dla siebie, a nie dla nas.

A teraz – jak jest? Otóż nie jest najlepiej. Wszystkie próby zerwania z sowieckim modelem idą nam jak po grudzie. Każda próba reform jest krytykowana. Połowa narodu uważa, że nie może być u nas po polsku, a musi być jak nie po sowiecku, to po europejsku. Gdy my, wierni ideom Niezłomnych, Solidarności Walczącej, Ruchowi Odbudowy Polski staramy się tłumaczyć, jakież to ważne powrócić do polskiego charakteru, ci, którzy wolą słuchać niepolskich mediów, a więc telewizji, radia i prasy, uważają, że zwariowaliśmy i woleliby nas utopić w łyżce wody. To jest spuścizna roku 1939! Ciekawe, czy na setną rocznicę września 1939 będziemy mogli pisać, że już mamy naszą Polskę, naszą, to znaczy sprawiedliwą, empatyczną, chrześcijańską oraz przyjazną i wyrozumiałą dla innych. Wtedy i my, niewidomi będziemy żyć godnie.

help
jesteśmy razem



cieKawa w Gdańsku – kawiarnia stworzona i prowadzona przez osoby niepełnosprawne

cieKawa jest projektem stworzonym z inicjatywy Ciekawej Spółdzielni Socjalnej. Spółdzielnia powstała dzięki gdańskiej filii Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelleksualną i dzięki Fundacji Teneo, zajmującej się doradztwem prawnym i działaniami na rzecz społeczeństwa obywatelskiego – donosi portal noizz.pl. Kawiarnia znajduje się na gdańskiej starówce. Osoby niepełnosprawne serwują tam pyszną kawę, lemoniady przygotowywane w oparciu o własne receptury i słodczyce pieczone na miejscu. Kawiarnia tworzy przyjazną przestrzeń, w której osoby niepełnosprawne pracują i nawiązują relacje społeczne. To pierwsza tego typu kawiarnia na Pomorzu.

Niewidomi i niedowidzący warszawiacy nie mają szans na segregowanie odpadów

Okazuje się, że osoby niewidome są zupełnie bezradne wobec nieoznakowanych pojemników na szkło, papier, tworzywa sztuczne i metale, odpady zmieszane i odpady ulegające biodegradacji. Obowiązujący od 1 stycznia nowy system segregacji odpadów, charakteryzujący się zwiększoną ilością pojemników, skutecznie uniemożliwia tę czynność osobom niewidomym – informuje portal tvnwarszawa.tvn24.pl. Problem zgłosił zarządowi Warszawy jeden ze stołecznych radnych. Zarząd pracuje obecnie nad metodą zniesienia tej bariery. Nad czym tu pracować? Wystarczy przecież oznakować pojemniki przy pomocy napisów brailowskich!

Bezpłatny transport door-to-door dla osób niepełnosprawnych ruchowo

Osoby, które mają trudności z poruszaniem się, będą mogły skorzystać z transportu door-to-door, np. z domu do przychodni czy placówki rehabilitacyjnej.

Dofinansowanie unijne na tego typu usługi otrzymał Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Rozdzieli pieniądze między 150 gmin – czytamy na portalu tvp.info. Ogólna pula środków na to przedsięwzięcie to 54 mln zł, z czego 45 mln stanowi dofinansowanie unijne w ramach programu „Wiedza Edukacja Rozwój”. Z tych samych środków finansowana będzie poprawa dostępności budynków wielorodzinnych poprzez montaż barier, podjazdów, podnośników, wind i dźwigów, wyposażanie budynków w systemy udźwiękowiające, w brailowskie opisy, elementy dotykowe, itp. Projekty w ramach tego programu można będzie realizować do roku 2023.

Niewidomy wspinacz zdobył alpejski czterotysięcznik

Niewidomy Dawid Gwoździak wszedł na górę Breithorn w Alpach. 4164 m n.p.m. pokonane – czytamy na portalu lodz.tvp.pl. 30-letni alpinista przygotowywał się do wyprawy rok. W ciągu kilku ostatnich tygodni trenował pod okiem Karola Henniga, trenera himalaistów zimowej wyprawy na K2. Wędrówka Dawida Gwoździaka na Breithorn trwała osiem dni. Na szczycie znalazł się 16 sierpnia. To ogromny sukces niewidomego alpinisty. Udowodnił, że cechuje go wielki hart ducha, zaś odwagą i determinacją nie ustępuje widzącym wspinaczom.

Pies przewodnik nie wejdzie do muzeum mańskich taksówek

Europa, Austria, XXI wiek. Niewiarygodne, ale osoba niewidoma nie wsiądzie do taksówki prowadzonej przez mułmanina – donosi portal mir.org.pl. Mułmanie traktują psy jako zwierzęta nieczyste. Wszelki kontakt z nimi bruka osobę i miejsce, w którym znajdzie się pies. Niemiłego incydentu doświadczył niedawno przewodniczący Austriackiego Związku Niewidomych, który zamówioną taksówką miał dotrzeć na lotnisko w Innsbrucku. Mułmański kierowca odmówił usługi na widok psa przewodnika. Obecnie w Austrii 80 % taksówkarzy to imigranci, statystyki nic nie mówią jaki procent spośród nich stanowią imigranci mułmańscy. Wygląda na to, że niewidomi Austriacy doświadczają właśnie dyskryminacji we własnym, teoretycznie demokratycznym kraju.

Pasja niewidomego Mateusza

Niewidomy Mateusz Pawłowski realizuje swoją pasję, wykonując nieodpłatnie strony internetowe

– informuje portal pl.aleteia.org. Zapytany dlaczego to robi, odpowiada – *Cały czas uczę się czegoś nowego, robię to z pasji. Jestem osobą niewidomą, więc nie wszystkie oczekiwania, zwłaszcza te graficzne, jestem w stanie profesjonalnie wykonać. Nigdy nie będę wykonywał tak ładnych stron jak osoba widząca*. Internet to nie jedyna pasja Mateusza. Prowadzi ponadto zajęcia dla dzieci i młodzieży na temat funkcjonowania osób niepełnosprawnych w społeczeństwie, opowiadając między innymi o sprzętach ułatwiających życie osobom niewidomym, o roli psów przewodników, itp. I za tę działalność nie bierze ani grosza.

Savoir vivre w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi

Kilka świetnych rad jak zachować się w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi podaje niewidomy Andrzej Koenig na portalu ox.pl. Każda z osób niepełnosprawnych jest świadoma na ile ją stać i jak wiele może zrobić sama, i jest również świadoma kiedy musi poprosić o pomoc. Dlatego nie można natrętnie narzucać się z pomocą. Należy zawsze zwracać się bezpośrednio do osoby niepełnosprawnej, nie do jej towarzysza, pomocnika, przewodnika, czy też tłumacza języka migowego. Rozmowa powinna być normalna, bo poza odmiennością fizyczną, osoba niepełnosprawna na ogół psychicznie nie różni się od pełnosprawnej. Osoby niepełnosprawne nie przepadają za pytaniami dotyczącymi ich dysfunkcji, więc nie pytajmy. Część osób niepełnosprawnych utrzymuje równowagę posługując się rękami, dlatego nie należy ich za nie chwycać, bo może to spowodować utratę równowagi. Laska, wózek czy też skuter stanowią część przestrzeni osobistej osoby niepełnosprawnej, wobec tego bez przyzwolenia właściciela nie powinno się ich dotykać. Osoby poruszające się na wózku są osobami, nie sprzętami, dlatego nie należy traktować ich jak wieszaka na płaszcze czy półki na zakupy. Osoby niewidome lub słabowidzące doskonale potrafią poruszać się same, posiłkując się np. białą laską. Nie należy więc podchodzić i proponować podprowadzenia, chyba że osoba niewidoma sama o to poprosi. Przed bezpośrednim kontaktem z osobą niewidomą należy jej to zakomunikować. Proponujemy swoje ramię, nie chwytamy za rękę. Po zakończeniu rozmowy czy też udzieleniu pomocy informujemy o tym, nie odchodzimy bez słowa. Nie należy się stresować pożegnaniem z osobą niewidomą w stylu „miło było cię widzieć” czy też „do zobaczenia”. Nie jest to gafa, osoby niewidome używają tych formułek. Lepiej

zapytać osobę niepełnosprawną czego od nas oczekuje, niż próbować pomagać na swój sposób, który może być dla takiej osoby nie do przyjęcia.

Andres Iniesta zagrał z japońską kadrą w blind footballu

Hiszpan Andres Iniesta, jeden z bardziej utytułowanych piłkarzy na świecie, były zawodnik FC Barcelony, grający obecnie w Japonii w zespole Vissel Kobe, postanowił wziąć udział w treningu blind footballu, będącego odmianą gry w piłkę nożną dla osób niewidomych i niedowidzących – informuje portal sport.se.pl. – *To było naprawdę trudne. Taka gra jest skomplikowana* – przyznał Iniesta po treningu. Uczestnictwo Iniesty w treningu japońskiej kadry w blind footballu służy idei promowania igrzysk paraolimpijskich Tokio 2020.

Na jeziorze Płotki powstaje platforma nurkowa dla niepełnosprawnych

Platforma nurkowa na Płotkach, w Wielkopolsce, jest jedyną platformą na świecie przeznaczoną dla osób niepełnosprawnych. Platforma będzie służyć rozrywce, ale też terapii i rehabilitacji w odpowiednio stworzonych warunkach. Została zaprojektowana przez stowarzyszenie Krok po kroku HSA. Platforma będzie wyposażona w specjalne żurawie – *Pomogą nam bezpiecznie zanurzyć i wynurzyć osobę przy niewielkiej obsadzie, jednego, może dwóch instruktorów. Nie tak jak do tej pory – kiedy trzeba było ustalać całą logistykę, aby w ogóle takie zajęcia się odbyły* – mówi portalowi wtk.pl Krzysztof Trawiński, prezes stowarzyszenia Krok po kroku.

Niewidomi zagrali w rugby

W walijskim Cardiff Arms Park brytyjska drużyna niewidomych i niedowidzących zawodników trenowała grę w rugby – donosi portal mir.org.pl. Wśród grających był rugbista Christian Hyde, który stracił wzrok z powodu cukrzycy i – jak mówił – nigdy nie myślał, że jeszcze kiedyś zagra w rugby. *Staram się nie załamywać. Powrót na boisko do rugby i możliwość gry z osobami o podobnych zainteresowaniach jest czymś wyjątkowym i ekscytującym i daje poczucie spełnienia. Kiedy straciłem wzrok, pomyślałem, że to koniec. Pozostało mi czerpanie przyjemności z siedzenia w domu i ewentualnie wyjścia na taras, dlatego powrót do gry w rugby jest dla mnie czymś wyjątkowym*. Piłki do rugby dla osób niewidomych są wyposażone w specjalne, wewnętrzne łożyska, które sprawiają, że piłka jest słyszalna dla graczy.



Moskiewskie metro i jego tajemnice

Anna Hrywna

Podziemie. Krecie korytarze, piwnica, cmentarz, Hades, kopalnia – i wreszcie metro. Na mrocznej mapie skojarzeń z podziemiem metro stanowi szczęśliwie jeden z bardziej jaskrawych punktów. Trudno wyobrazić sobie, aby największe miasta świata funkcjonowały dziś bez tej sieci pajęczyn komunikacyjnych skupionych pod powierzchnią gruntu. Do jednego z największych, a już na pewno najbardziej obciążonych na świecie systemów metra, należy niewątpliwie metro moskiewskie. I o nim dzisiaj. Smaczku całej historii niech dodadzą owiane tajemnicą bądź legendą zagadnienia, których w temacie moskiewskiego metra nie brakuje.

Metro w liczbach

Na początek trochę statystyki i „twardych” danych liczbowych. Moskiewskie metro oficjalnie udostępniono do użytku pasażerów z dniem 15 maja 1935 r., kiedy to otwarto pierwszą linię metra liczącą około 11 km długości i 13 stacji. Aktualnie moskiewska kolej podziemna liczy 15 linii, na których położonych jest łącznie 230 stacji. Według planu rozbudowy do 2023 roku zbudowanych winno zostać jeszcze 55 nowych stacji. 48 stacji metra uznano obiektami kulturowego dziedzictwa, kolejne 40 stacji stanowią zabytki

architektury. Najgłębiej położoną stacją metra (84 m) jest stacja *Park Zwycięstwa* (oryg. *Парк Победы*). Długość podziemnych sieci komunikacyjnych obecnie sięga prawie 400 km (dokładniej 397,3 km); tabor kolejowy obejmuje około 6000 wagonów, przy czym w składzie znajduje się średnio od trzech do ośmiu wagonów. Moskiewskie metro obsługuje łącznie 20 zajezdni. Średnia prędkość pociągu wynosi 40 km na godzinę, w tunelach około 80 km/h, maksymalna natomiast sięga do 120 km/h nocą. Wg danych za 2018 r. codziennie z metra w stolicy Rosji korzysta średnio 6,85 miliona pasażerów (wg danych za rok 2016 – 7,1 mln); w ujęciu rocznym liczba ta wynosi już 2500,4 miliona¹ (dane z 2018 r.), ale przyznać również trzeba, iż różne statystyki mówią nawet o 10 mln pasażerów dziennie. W godzinach szczytu kolejne pociągi podjeżdżają na stacje co kilkadziesiąt sekund. Przy tak dużym obciążeniu zgodność odjazdu pociągów z rozkładem jazdy co do minuty/sekundy osiągającą nawet 99,98% uznać należy jako imponującą. Można by oczywiście przytaczać w dalszym ciągu kolejne

¹ https://ru.wikipedia.org/wiki/Московский_метрополитен

wartości wybranych parametrów, jednakże dla ogólnego zarysu i wstępnego ujęcia tematu niech wystarczą nam jedynie te wymienione wyżej.

Jak widać, na tle moskiewskiego metra polskie dwie nitki podziemnego środka transportu stolicy nie wypadają na razie zbyt dobrze, jednakże uznać należy, że z czasem i nasza stolica będzie mogła pochwalić się imponującymi wynikami w tym zakresie. Wszak, jak mówią, *nie od razu Kraków zbudowano*.

„Wytyczne” z góry

Choć zamysł budowy metra w Moskwie sięga roku 1875, to pierwsze projekty budowy powstały dopiero w 1901 roku; napotykały jednakże wówczas na szereg niesprzyjających okoliczności rozmaitej natury – a to sprzeciw obrońców zabytków, to znów stanowcze „nie” moskiewskich tramwajarzy, dla których metro stanowić mogło finansowe zagrożenie itd., itp. Przedstawiane przez rosyjskich i niemieckich inżynierów projekty z tych i owych przyczyn były w kolejnych latach odrzucane. Niewątpliwie decyzję o rozpoczęciu budowy opóźnił również wybuch I wojny światowej. Dopiero około 1930 roku, gdy liczba ludności stolicy Moskwy znacząco wzrosła, a ówczesny transport miejski nie był już w stanie zaspokoić potrzeb podróżnych, okoliczności wydały się na tyle sprzyjające, ażeby przystąpić do realizacji zamierzeń, które ostatecznie zaowocowały otwarciem pierwszej linii we wspomnianym 1935 r. Kolejne stacje i linie metra „rosły” w imponującym tempie, a budowy nie wstrzymywano nawet w okresie II wojny światowej. Metro nie działało tylko przez jeden dzień, tj. 15 października 1941 roku, podczas bitwy o Moskwę. W okresie wojennym stacje metra służyły nie tylko jako ośrodki komunikacji miejskiej, ale również jako schrony przeciwlotnicze, punkty medyczne itp.; na jednej ze stacji utworzono tymczasową porodówkę².

Każda ze stacji lub linii, oprócz niebywalej, niepowtarzalnej architektury posiada swoją historię, a nierzadko również legendę towarzyszącą jej powstaniu. Bodajże najczęściej powtarzana i najciekawsza z nich dotyczy linii tzw. okólnej/obwodowej (oryg. *кольцевая линия*), tj. opartej na schemacie regularnego okręgu. Linia ta okrąża centrum miasta i łączy ze sobą wszystkie pozostałe linie moskiewskiego metra, czym wyróżnia je spośród wszystkich innych

² Wg istniejących danych w okresie wojny w metrze miało przyjść na świat 217 dzieci.

systemów metra na świecie. Nawiasem mówiąc, rozwiązanie takie jest korzystne, gdyż umożliwia sprawną komunikację pomiędzy znacznie oddalonymi od siebie rejonami stolicy. I tak, wg podań, linia ta pierwotnie nie była w ogóle zaplanowana, projekty metra przewidywać miały bowiem jedynie proste i krzyżujące się w wybranych miejscach linie. Jednakże w toku któregoś ze spotkań poświęconych planom rozbudowy metra, na szkicach przedstawionych do zaopiniowania projektów towarzysz Stalin miał postawić filiżankę kawy... Okrągła, ociekająca kawą podstawa filiżanki odcisnęła na papierze regularny, brązowy zarys i to w miejscu odpowiadającym idealnie ścisłemu centrum stolicy. Uznano, iż powyższe nie jest dziełem przypadku, a stanowi raczej świadomy zamysł przywódcy, który bezwzględnie winien zostać zrealizowany. W ten oto sposób na projekcie rozbudowy metra, a co za tym idzie również w rzeczywistości, pojawiła się dodatkowa linia, która do dnia dzisiejszego oznaczana jest na schematach brązowym kolorem. Jeżeli podania te opierają się na prawdzie, to skomentuję to następująco – to się dopiero nazywa *czytać między wierszami!*

Kunst socrealizmu³

Na mapie obowiązkowych miejsc, które bezwzględnie winien zobaczyć turysta przybywający do stolicy Rosji – rzecz jasna obok Kremla, Placu Czerwonego z całą jego zabudową itd. – powinny znaleźć się również wyjątkowe stacje metra. Co istotne, wskazanie tych najciekawszych, godnych szczególnej uwagi, stanowi nie lada wyzwanie, gdyż absolutnie większość ze stacji może nacieszyć oko zwiedzającego. Moskiewskie stacje metra swoją architektoniczną zabudową odzwierciedlają tak ducha epoki, jak i zmienne style, upodobania i zamysły rządzących, nawiązania do czasów historycznej świetności etc. Nowopowstające stacje metra ukazują natomiast współczesne, nieraz awangardowe podejście i rozumienie sztuki.

Piękne zdobienia (mozaiki, witraże, żyrandole), cenne materiały do wykończenia budowy (m.in. około dwudziestu rodzajów marmuru, granit), posągi, rzeźby, złocenia przyciągają uwagę turystów i czynią

³ **Socrealizm, realizm socjalistyczny** – kierunek istniejący od 1934 w sztuce radzieckiej, jak również w pozostałych krajach socjalistycznych. Kierunek posiadał oficjalny status podstawowej i jedynej metody twórczości artystycznej i był ideowym oraz propagandowym narzędziem partii komunistycznych.

z moskiewskiego metra – a przynajmniej z wybranych jego stacji – rodzaj pałacu, bądź swoistego muzeum. Przyznać trzeba, iż wykończenie wielu stacji, zwłaszcza tych położonych na najwcześniej założonych liniach, następowało drogą zgodności z wytycznymi obowiązującego kierunku w sztuce, tj. w duchu socrealizmu, którego głównym założeniem było odzwierciedlenie siły i potęgi państwa. Część spośród stacji moskiewskiego metra uznawana jest wręcz za wzorcowy przykład architektury socrealizmu, na którą bynajmniej nie szczędzono sił i środków.

Absolutne minimum turysty stanowić zatem będą m.in. stacje linii okólnej: Komsomolskaya, Novoslobodskaya, Taganskaya, Kievskaya, Belorusskaya, Kurskaya, jak również te położone na innych liniach – Mayakovskaya, Arbatskaya, Elektrozawodskaya i wiele, wiele innych. Jako że nawet krótka charakterystyka każdej ze wspomnianych stacji powiększyłaby znacząco objętość tego artykułu, uznać należy, iż bliższe poznanie stacji pozostawić trzeba czytelnikowi we własnym zakresie.

Ludzie mówią

Legendy i tajemnice niosą ze sobą zawsze pewien szczególny ładunek emocjonalny. Ile jednak w nich prawdy? Któż jest w stanie to ocenić. Wiele lat temu z zapartym tchem oglądałam emitowany w Telewizji Polskiej polsko-australijski przygodowy serial telewizyjny dla młodzieży pt. *Dwa światy*. Osnową tematyczną serialu było odkrycie tunelu czasoprzestrzennego przez grupę nastolatków wypoczywających podczas obozu szkolnego w Górach Błękitnych (Australia). Istniejący równoległy świat, znacząco różniący się od znanego nastolatkom, stanowił przyczynek do wielu przygód i niezapomnianych ekspedycji, których udziałem stała się grupa bohaterów. Cóż owa dygresja ma jednak wspólnego z moskiewskim metrem? Otóż wedle podań i legend podaje, że istnieją w moskiewskim metrze takie miejsca bądź zjawiska, w których owej „wieloświatowości” można doświadczyć w sposób namacalny. Zaznaczyć przy tym trzeba, iż – jak przyjęto – przygoda taka nie kończy się zwykle dla osoby jej doświadczającej pozytywnie. A może inaczej – po prostu nikt do tej pory nie zdołał powyższego stwierdzić, gdyż nikomu, kto przemierzył ową podróż w czasie i przestrzeni nie udało się dotąd z niej powrócić i o niej opowiedzieć. Tak więc jest to rodzaj podróży z biletem w jedną stronę. I tak, wedle podań, od czasu do czasu około północy linię okólną przemierza pociąg-widmo, tj. skład dawnej,

masywnej konstrukcji. Pasażerowie pociągu odziani są w odzież, którą określilibyśmy dzisiaj mianem staroświeckiej. Pociąg bądź to przemierza stacje bez zatrzymywania się, bądź to – okresowo – zatrzymuje się na wybranych stacjach uchylając drzwi i zachęcając podróżnych do wejścia... I rzekomo nikt, kto z zaproszenia w tę podróż skorzystał, do tej pory jeszcze nie powrócił. Inne legendy – a jest ich naprawdę sporo – mówią o całych stacjach-widmach, którymi w szczególności mogą być rozpoczęte, ale nigdy nie dokończone stacje metra. Jedna z nich miała przykładowo powstać na miejscu dawnego cmentarza, lecz wkrótce po rozpoczęciu inwestycji dziwne i mroczne zjawiska skutecznie przepłoszyły uczestników robót, tj. na tyle, iż stacji w ogóle nie dokończono. Przyznacie Państwo, że te i inne przekazy rysują w wyobraźni pewien rodzaj intrygującej fantasmagorii i to nawet jeżeli w pierwszym zetknięciu odrzucimy je w toku racjonalnego rozumowania.

Na wszelki wypadek (На всякий пожарный случай)

Niewątpliwie do interesujących, pobudzających wyobraźnię zagadnień zaliczyć również trzeba domniemane funkcjonowanie w Moskwie tajnej linii metra zarezerwowanej wyłącznie dla aparatu rządzącego, ewentualnie wojska, na wypadek rewolucji, puczu itp. Zagadkowa linia, tzw. *Metro-2* (kryptonim D-6) funkcjonuje jedynie w sferze domysłów i niedopowiedzeń, gdyż oficjalnie jej istnienie co do zasady nie zostało nigdy potwierdzone. Przyjmuje się, że *Metro-2* jest całkowicie niezależne od pozostałej części systemu i składa się prawdopodobnie z trzech linii. Ukryte przed światem tunele mogą w ocenie przewidywanych łączyć tajemne bunkry, schrony przeciwatomowe znajdujące się najpewniej w strategicznych miejscach miasta – m.in. pod Kremlm, siedzibami wybranych Ministerstw itp. Przedmiotowe bunkry z powodzeniem mogłyby służyć jako centra dowodzenia na wypadek zaistniałej konieczności ewakuacji głównych oficjeli stolicy. I znów wypadałoby powtórzyć – ile w tym prawdy? Tego oczywiście nie do końca wiadomo, choć przyznać trzeba, że istnienie *Metro-2* wydaje się być wielce prawdopodobne.

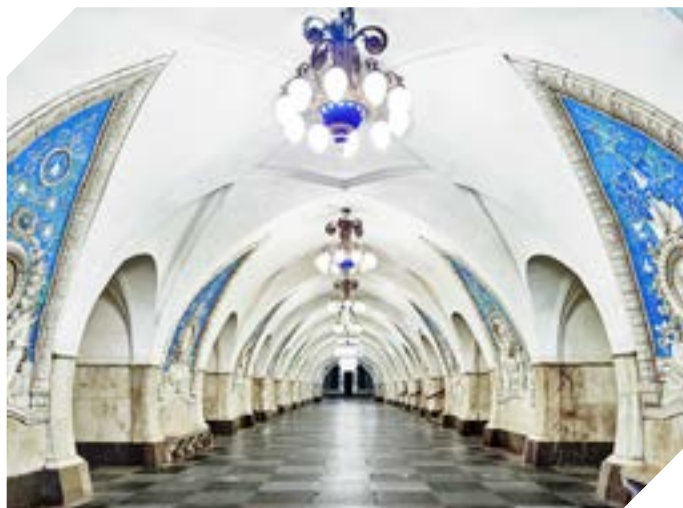
Te i inne fakty bądź ciekawostki, czasem jedynie domysły, sprawiają, że moskiewskie metro z powodzeniem funkcjonuje w przestrzeni publicznej w rozmaitych kontekstach i konfiguracjach – w świecie literatury, filmu, gier komputerowych itd., w których ukazywana jest często zbawienna rola metra

w przyszłości, tj. na wypadek wojny atomowej, rzeczywistości postapokaliptycznej itp. Stała rozbudowa stacji w oparciu o najnowsze rozwiązania, w tym pod kątem bezpieczeństwa właśnie, a to na wypadek rozmaitych zdarzeń losowych, przyrodniczych itd. powoduje, iż istniejące jak dotąd jedynie w sferze wyobrażeń twórców przypuszczenia mogą okazać się trafne.

Niewidomi w moskiewskim metrze

Zapewniam, że zwiedzanie moskiewskiego metra jest nie lada atrakcją turystyczną. Czy moskiewskie metro jest jednak w pełni dostępne dla osób słabowidzących i niewidomych? Zapewne na tym polu wiele pozostaje jeszcze do zrobienia, choć pewne kroki niewątpliwie zostały poczynione. Wielość korytarzy, schodów, przejść-łączników może nastręczać trudności w pełni sprawnemu użytkownikowi metra, zwłaszcza w godzinach szczytu i to z uwagi na wspomniane wyżej obciążenie; dostosowanie metra dla potrzeb osób niewidomych tym bardziej winno być zatem kompleksowe, oparte na najnowocześniejszych technologiach w postaci pełnego udźwiękowienia stacji, zastosowania tyflografik, precyzyjnych linii naprowadzających itd. Co udało się już zrealizować? Niewątpliwie udogodnieniem wprowadzonym z myślą o niewidomych stało się zastosowanie w pociągach zapowiedzi stacji oraz innych udźwiękowionych komend (np. odnośnie zamykania drzwi pociągu) z podziałem na głos męski i żeński. Stacje w kierunku centrum miasta zapowiadane są przez głos męski, zaś w kierunku odwrotnym – przez głos damski. Na linii okrężnej natomiast męski głos zapowiada stacje w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a damski – w kierunku przeciwnym z tym ruchem⁴.

Od 2014 r. służby metra wspólnie ze Stowarzyszeniem Niewidomych przeprowadzały szkolenia z udziałem osób słabowidzących, niewidomych, w tym z psami przewodnikami – a to celem wypracowania bezpiecznego, bezproblemowego sposobu przemieszczania się w metrze. Ponadto zarząd moskiewskiego metra współpracuje z profesjonalną szkołą dla psów-przewodników, a w ramach tejże współpracy przeprowadzono również treningi z psami przewodnikami (głównie owczarkami niemieckimi i labradorami), w celu nauczania zwierząt właściwego



sposobu przewodzenia niewidomym na schodach, schodach ruchomych, peronach, podczas wejścia i wyjścia do/z pociągu. Na peronach zastosowano pola uwagi, które ostrzegają przed bliską odległością krawędzi peronu, schodami itp. Wprowadzenie nawigacji zastosowanej na moskiewskich stacjach jest sukcesywnie odnawiana i unowocześniana pod kątem dostępności moskiewskiego metra dla osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami (zastąpienie tekstu obrazkowymi, kontrastowymi schematami itp.), jednakże w zakresie pełnego dostosowania metra dla osób słabowidzących i niewidomych pozostaje jeszcze wiele do zrobienia.

W przygotowaniu niniejszego artykułu dopomogły m.in. następujące źródła:

- Telepnev A., Ziomek M., *Влюбиться в Россию*, Warszawa-Bielsko-Biała 2011 r.;
- Aleksandrov I., *Подземный город: красота и загадки московского метро* [w:] Остановка: Россия, nr 9, styczeń-marzec 2014 r.;
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Московский_метрополитен
- <https://101countriesbefore50.com/rosja/metro-w-moskwie/>
- <https://mosmetro.livejournal.com/229066.html>
- <http://mosday.ru/news/item.php?1822157&tags=metro>
- https://www.vos.org.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=1620:2014-12-22-05-49-05&catid=59&Itemid=261 Метро для незрячих людей станет доступнее <https://www.miloserdie.ru/news/eks-perty-otsenili-novuyu-sistemu-navigatsii-v-moskovskom-metro/>

⁴ Wskazany sposób zapowiedzi stacji został zgłoszony przez moskiewskie Stowarzyszenie Niewidomych już w 1984 r. – <https://mosmetro.livejournal.com/229066.html>



Cztery Łapy

Elżbieta Markowska

Rzeszowski Oddział Fundacji Szansa dla Niepełnodomym od kwietnia do lipca 2019 roku realizował projekt „Cztery łapy – panel rewalidacyjny dla dzieci niepełnosprawnych z terenu Miasta Rzeszowa” dofinansowany ze środków Gminy Miasto Rzeszów. W ramach projektu dwunastoosobowa grupa uczestników skorzystała z zajęć rehabilitacyjno-integracyjnych, takich jak felinoterapia, kynoterapia oraz zajęcia rehabilitacyjne – gry i zabawy, których celem była aktywizacja i polepszenie jakości życia dzieci niepełnosprawnych zagrożonych marginalizacją i wykluczeniem społecznym. Zajęcia prowadzone były w Zespole Szkół Specjalnych imienia UNICEF w Rzeszowie przez specjalistów w danych dziedzinach. Była to już kolejna edycja projektu realizowanego na Podkarpaciu. Pokróćce chciałabym się podzielić istotą zrealizowanych zajęć oraz celowością całego projektu.

Kocie łapki

„Kotom bez trudu udaje się to, co nie jest dane człowiekowi: iść przez życie nie czyniąc hałasu” – stwierdził kiedyś amerykański pisarz Ernest Hemingway. Można zaobserwować, że ich niemal dostojny chód jest cichy, a wszystko za sprawą poruszania się na palcach.

Niewielki rozmiar łapek, miękkość oraz wrażliwość na dotyk i temperaturę kocich poduszczonek sprawiają, że mogą się poruszać nawet bezszelestnie po każdej powierzchni. Oczywiście nie jest to jednoznaczne z faktem, że zawsze uda im się nie narobić hałasu wokół siebie. Jednak niezaprzeczalnie, gdy wychodzimy z trudnej sytuacji bez szwanku, często mówimy, że udało nam się „spaść jak kot na cztery łapy”, bowiem to zwierzę odznacza się genialnym refleksem. Czym to jedno z najpopularniejszych zwierząt domowych na świecie, udomowione około 9500 lat temu, może nas jeszcze zaskoczyć? Wiele źródeł podaje, że kot uśmierza ból. Dzieje się tak dlatego, że kocia sierść jest najonizowana ujemnie, a chore miejsce dodatnio. Kot wyczuwa niezdrowe miejsce na ciele człowieka i układając się na nim, neutralizuje szkodliwe jony. Dodając do tego kocie mruczenie o częstotliwości 25 GHz idealnie współgrające z ludzkim biorytmem możemy poczuć się także zrelaksowani i rozluźnieni. Kocie wibracje, jak wykazują badania, między innymi zmniejszają ryzyko zawału serca i wylewu o prawie jedną trzecią. Często słyszymy kocie dźwięki, a trzeba zauważyć, że ten milusiński futrzak wydaje ich z siebie około stu różnych, podczas gdy psy potrafią wydawać tylko około dziesięciu dźwięków. Eksperci twierdzą,

że komunikaty werbalne ukierunkowane są głównie na człowieka, bo do komunikacji w ramach swojego gatunku służą im gesty i zapachy. Może warto więc czasem posłuchać swojego mruczka?

Z doświadczenia podczas zrealizowanego przez Fundację projektu w rzeszowskiej szkole specjalnej mogę natomiast z całą pewnością stwierdzić, że wartościowe jest prowadzenie terapii z udziałem zwierząt, takich jak wspomniane już koty. Dziedzina, w której wykorzystuje się je do pracy z ludźmi, nosi nazwę felinoterapii, co stanowi połączenie łacińskiego słowa *felis* (kot) oraz greckiego *therapeia* (opieka, leczenie). Początkowo zastanawiałam się jak obecność kota może wspomóc pracę samego terapeuty? Tutaj z odpowiedzią pospieszyła mi prowadząca w ramach projektu zajęcia felinoterapii, z zawodu zoopsycholog, Pani Barbara Orzechowska – Piekielek: „Kot podczas zajęć jest łącznikiem między terapeutą a dzieckiem. Służy jako pomost łączący jego świat ze światem dorosłych, relaksuje i redukuje stres, umożliwia kontakt fizyczny. Ociepla wizerunek terapeuty lub opiekuna – sprzyja lepszej relacji i komunikacji”. Dobrodziejstw płynących z takich zajęć Pani Barbara wymienia o wiele więcej, bowiem koty „motywu-



ją i zapraszają do interakcji, pobudzają ciekawość, aktywność fizyczną i psychiczną, budzą radość życia i poprawiają poczucie pewności siebie, a także koordynację, dają szansę zdobywania doświadczeń i budowania kompetencji społecznych, budują poczucie odpowiedzialności i świadomości istnienia innych istot oraz poczucie zaufania i akceptują nas bez żadnych uprzedzeń, pomagają radzić sobie z lękiem, zmartwieniem, frustracją oraz stanowią schronienie i podporę – dają wsparcie w trudnych sytuacjach”.

W praktyce kocia terapia może wyglądać różnie. Trzeba podkreślić, że taki czworonóg pragnący zostać profesjonalnym, kocim terapeutą musi spełnić szereg wymagań: mieć odpowiedni wiek, dobry stan zdrowia, niezbędne szczepienia, przejść odpowiednią socjalizację i cechować się kontaktowym oraz przyjaznym usposobieniem wobec człowieka. Z pewnością te cechy posiadają koty Leon, Handi i Gapcia, pomagające dzieciom w ramach naszego projektu. A jak przebiegają same zajęcia? Mogą przybierać formę indywidualną lub grupową. W naszym projekcie były to spotkania kota terapeuty, felinoterapeutki i pary dzieci. Już sama obserwacja kota czy przebywanie w jego towarzystwie może działać terapeutycznie, bowiem jak już wiemy sama obecność kota przynosi wiele korzyści ludzkiemu organizmowi. Podczas zajęć przede wszystkim jednak jest to kontakt polegający na głaskaniu kociego futerka, przytulaniu zwierzęcia, czesaniu, wykonywaniu czynności pielęgnacyjnych, karmieniu. Często jest to również zabawa oraz edukacja prowadzona z pomocą mruczącego terapeuty. A więc niewątpliwie jest to forma terapii kontaktowej. Zwierzęta te pełnią ponadto bardzo ważną rolę integracyjną, bowiem ich wszędobylska obecność pobudza do rozmów na ich temat oraz zachęca do troski nawet wśród największych milczków i odludków. Jak dowiaduję się od Pani Barbary, scenariusz zajęć układany jest „pod dysfunkcję dzieci, a uczestnicy niedowidzący i niewidomi mogą skorzystać z zajęć dotykowych, zapachowych, muzycznych”. Oczywiście trzeba dodać, że taka terapia nie jest ukierunkowana wyłącznie na najmłodszych pacjentów, ale polecana może być w zasadzie dla każdego: dla samotnych, starszych osób, dla niepełnosprawnych, dla osób chorych (zarówno fizycznie, jak i psychicznie), dla dorosłych. Kot może służyć pomocą podopiecznym z domów dziecka, placówek opieki społecznej, domów seniorów, pacjentom placówek rehabilitacyjnych, szpitali, hospicjów. Doskonale sprawdza się też w działaniach mających na celu zapobieganie patologiom społecznym (np. w ośrodkach opiekuńczo-wychowawczych, w więzieniach).

Efekty felinoterapii są niezaprzeczalne, co potwierdza Pani Barbara: „Wiele dzieciaków podczas zajęć przełamało barierę nieśmiałości, z chęcią brało udział w zajęciach, podejmowało się zadań, które sprawiały im trudności. Pamiętam chłopca, który na pierwsze zajęcia w ogóle nie chciał wejść, nie mówił, nie łąpał żadnego kontaktu, nawet wzrokowego, nie było mowy o prowadzeniu zajęć. Postawiłam na czas:

zabawa z kotami, kontakt fizyczny sprawił, że chłopczyk się otworzył. Na szóstych zajęciach, to nie był ten chłopczyk, którego widziałam pierwszy raz”. Myślę, że jest to najlepszy dowód na zasadność korzystania z tej formy zajęć.

Psie łapy

„Poprzez miedze, poprzez łąki, poprzez leśne ścieżki wąskie, cztery łapy psa unoszą w świat; łapy, łapy, cztery łapy, a na łapach pies kudłaty. Kto dogoni psa? Kto dogoni psa? Może ty, może ty, a może jednak ja...” – śpiewali Zygmunt Kęstowicz i Maciej Damięcki w latach 80. w jednym z telewizyjnych programów. Jest w tym sporo prawdy, bowiem jedne z najszybszych psów rasy chart mogą osiągać zawrotne prędkości, zbliżone do około 70 km na godzinę! Inną fenomenalną cechą, z którą niewątpliwie jest kojarzone to zwierzę, jest wierność i lojalność. Powiedzenie „być wiernym jak pies” na pewno nie wzięło się znikąd, chociażby może nam o tym przypomnieć oparty na prawdziwej

historii, wzruszający dramat „Mój przyjaciel Hachiko” z Richardem Gere w roli głównej. Tytułowy pies codziennie odprowadzał swojego pana do pracy i czekał na niego na stacji kolejowej, a gdy ten zmarł w miejscu pracy, Hachiko czekał z tęsknotą przez następne 10 lat na jego powrót, dając dowód swojej wierności. Podobna historia miała miejsce bliżej nas – w Krakowie. Pies o imieniu **Dżok** czekał codziennie na przystanku tramwajowym na swojego pana. Na krakowskich Plantach znajduje się jego pomnik, na którym widnieje tablica z napisem: „Pies Dżok. Najwierniejszy z Wiernych Symbol Psiej Wierności. Przez rok (1990 – 1991) oczekiwał na rondzie Grunwaldzkim na swego pana, który w tym miejscu zmarł”.

Spokojne usposobienie, łagodność, cierpliwość, odporność na stres, opanowanie, chęć do współpracy, przewidywalność i bezpieczeństwo – to niewątpliwie cechy pożądane wśród czworonogów przeznaczonych do pracy z człowiekiem. Te zalety czynią z psów



naszych wiernych przyjaciół oraz są niezbędne w kolejnej z form animaloterapii (obok wspomnianej już felinoterapii) zastosowanej w rzeszowskim projekcie, tym razem wykorzystującej do pracy z człowiekiem psy. Mowa oczywiście o dogoterapii (nazwa pochodzi z połączenia angielskiego słowa *dog* – pies i *therapy* – terapia), zamiennie nazywanej również kynoterapią (połączenie greckiego słowa *kynos* – pies i *therapeia* – opieka, leczenie). Ze względu na wymienione cechy, szczególnie rasy takie jak: Golden retriever, Labrador retriever, Nowofundland czy Berneński pies pasterski, są najczęściej używane w terapii. Oczywiście muszą również przejść odpowiednie przeszkolenie, tak jak czworonożny terapeuta pomagający podczas naszych zajęć o imieniu Tolla, będąca Cavalierem King Charles Spanielem, która to rasa także jest często preferowana w tej formie animaloterapii.

Podczas naszych zajęć grupowych obecność psa pomagała w budowaniu przyjaznego kontaktu z uczestnikami, a prowadziło to ostatecznie do bardzo pozytywnego efektu w postaci większej otwartości i śmiałości wśród dzieci, co potwierdza specjalistka kynoterapii prowadząca zajęcia – pani Barbara Urban. Bez wątpienia dogoterapia najsilniej oddziałuje na sferę emocjonalną uczestników. Obecność psa terapeuty ma na celu doprowadzenie do przełamania bariery niepewności przed kontaktem z psem, akceptowanie jego obecności w bliskim otoczeniu, eliminowanie agresji oraz autoagresji u uczestników zajęć oraz kształtowanie u nich pozytywnych emocji, a także rozwój empatii i poprawę samooceny. Kolejnym aspektem jest rozwijanie sfery umysłowej dziecka. Zajęcia wpływają na koncentrację uwagi, rozwój mowy i funkcji poznawczych, jak również pobudzają zmysł wzroku, słuchu, dotyku i węchu. Taka terapia opiera się w głównej mierze na interakcji, bezpośrednim kontakcie, dlatego jest to również cenne doświadczenie dla osób niewidomych czy niesłyszących. Nie da się ukryć, że to właśnie dzieci nie przepadają za wykonywaniem „suchych gestów”, natomiast, jak podkreśla Pani Barbara, „obecność psa stanowi dla nich dużą motywację w wykonywaniu ćwiczeń, są one szczęśliwe mogąc zrobić coś dla psa”. A więc, co istotne, dogoterapia w naturalny sposób pomaga podczas trudnych, czasem żmudnych ćwiczeń wspomagających rehabilitację. Warto więc docenić naszego czworonożnego przyjaciela i skorzystać z tej formy zajęć, przeznaczonych dla każdej grupy wiekowej. Najbardziej efektywne są w rehabilitacji dzieci, a także osób chorych, samotnych i starszych.

Gry i zabawy

Trzeci niezbędny element, jaki występował podczas całego projektu, to zajęcia rehabilitacyjne – gry i zabawy prowadzone przez Panią Dorotę Kołcz – specjalistę fizjoterapii, oligofrenopedagoga. Podczas grupowych zajęć uczestnicy wykonywali między innymi ćwiczenia ogólnousprawniające, korekcyjne, ogólnorozwojowe z elementami SI (integracji sensorycznej). Odbływały się także gry i zabawy, między innymi ruchowe oraz z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych. Celem takich zajęć jest stymulowanie wszechstronnego rozwoju psychofizycznego dziecka. Dobór aktywności następuje w taki sposób, aby doskonalić motorykę dużą oraz małą dziecka, prowadzić do rozwoju jego myślenia, ciekawości poznawczej i pamięci, a także doskonalić zmysły, dzięki którym poznaje otaczający świat.

Jak wiadomo, w zdrowym ciele zdrowy duch, więc niezaprzeczalnie rehabilitacja i aktywność fizyczna są bardzo wskazane, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Jestem przekonana, że wspomaganie terapii przy pomocy zwierząt, czyli animaloterapia, potęguje i przyspiesza ten proces, zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychicznym, powoduje zwiększenie motywacji do nauki oraz ćwiczeń rehabilitacyjnych. Już w 1819 roku wybitna, angielska pisarka George Eliot twierdziła, że „zwierzęta są najlepszymi przyjaciółmi. Nie zadają pytań, nie krytykują” i jest w tym stwierdzeniu z pewnością ogrom prawdy. Obserwując zajęcia ze zwierzętami przekonałam się osobiście, że ta forma przynosi obfite owoce, dlatego serdecznie polecam spotkania z czworonożnymi przyjaciółmi podczas profesjonalnej terapii. Równocześnie składałam serdeczne podziękowania pełnym empatii Paniom terapeutkom za profesjonalne przeprowadzenie zajęć oraz Zespołowi Szkół Specjalnych imienia UNICEF w Rzeszowie za otwartość na współpracę przy realizacji projektu „Cztery łapy – panel rewalidacyjny dla dzieci niepełnosprawnych z terenu Miasta Rzeszowa.”

Materiał opracowany na podstawie:

- <https://www.laski.edu.pl/pl/dogoterapia>
- <https://psy-pies.com/artukul/ktore-psy-sa-najszybsze-jaka-rase-reprezentuja,1615.html>
- <https://www.koty.pl/>
- <http://www.kociesprawy.pl/magazyn/felinoterapia/>



Krótkofalówka – archaiczna zabawka, czy nadal potrzebny wynalazek?

Mateusz Przybysławski

W niniejszym artykule opiszę na jakie cechy krótkofalówki musimy zwrócić uwagę, by była dostępna dla osoby niewidomej czy słabowidzącej. Postaram się odpowiedzieć na pytanie do czego dziś wykorzystuje się krótkofalówki. Wydaje się, że w dobie smartfonów krótkofalówka to już przeżytek. Nic bardziej mylnego. Wciąż można ją spotkać w policji, w pociągach, w dużych halach magazynowych, czy wreszcie może to być świetna zabawa dla dzieci. Zastosowań krótkofalówek jest bez liku. Pamiętajmy by wybrać odpowiednią do naszych oczekiwań, by nie rozczarować się.

Krótkofalówka, walkie talkie, czy inaczej radiotelefon to przenośna radiostacja pracująca na falach krótkich. Inaczej to miniaturowa radiostacja przenośna krótkofalowa małej mocy. Krótkofalówką nazwiemy też urządzenie radiowe nadawczo – odbiorcze służące do przesyłania informacji głosowych drogą radiową. W zależności od możliwości urządzenia informacja przesyłana jest w sposób analogowy lub cyfrowy.

Do przekazywania informacji drogą radiową potrzebne są:

- Nadajnik i odbiornik radiowy.
- Antena nadawcza i odbiorcza, bądź częściej antena nadawczo-odbiorcza.
- Źródło zasilania. Mogą to być baterie, bądź wbudowane akumulatory wielokrotnego ładowania.
- Zasięg krótkofalówki zależy od:
 - Mocy nadajnika.
 - Czułości odbiornika.
- Zakłóceń, czyli sygnałów obcych, które występują między nadajnikiem a odbiornikiem.
- Rodzaju anteny.
- Częstotliwości pracy.
- Propagacji, czyli zdolności fal radiowych do rozchodzenia się w przestrzeni. Na propagację mają wpływ: pora dnia, pora roku, warunki atmosferyczne czy warunki terenowe (Internet).
- Radiotelefony możemy podzielić na:
 - LPD (Low Power Devices) na pasmo 433 MHz.
 - PMR (Private Mobile Radio) na pasmo 446 MHz. Są to pasma do użytkowania bez zezwoleń prawie w całej Europie.

Można powiedzieć, że komórka to też krótkofalówka, która współpracuje ze stacją bazową. Zapewnia



nam ona łączność z całym światem. Dzieje się tak wtedy, gdy wszystkie stacje pośredniczące działają. W razie awarii sieci krótkofalówka okaże się lepszym rozwiązaniem. Radiotelefon ma jeszcze tę przewagę, że możemy do kilku osób znajdujących się w zasięgu przekazać informacje jednocześnie. Może to być np. na wycieczce komunikat: przy kapliczce w prawo. Użycie walkie talkie w tym przypadku jest dużo łatwiejsze i praktyczniejsze niż tworzenie konferencji przez sieć komórkową.

Krótkofalówki z powodzeniem używane są w: geodezji, budownictwie, ochroniarstwie, pracach wysokościowych. Radiotelefony to znacznie lepszy sposób komunikacji niż krzyczenie, bieganie czy machanie rękami. Prywatnie krótkofalówka sprawdzi się na wycieczkach rowerowych, górskich czy zabawie z dziećmi. Używając radiotelefonów jesteśmy ograniczeni tylko naszą wyobraźnią (<http://www.aval.com.pl/index.php?radiotelefony-lpd-i-pmr>).

Krótkofalówka przyda się tam, gdzie grupa ludzi potrzebuje ze sobą kontaktu na małą odległość. Łączność radiowa ma tę przewagę nad telefonami komórkowymi, że jest darmowa, co w przypadku wyjazdów

za granicę może mieć znaczenie. W przypadku zwykłych krótkofalówek sprawdzi się przysłowie, że każdy kij ma dwa końce, gdyż pomimo opisanych zalet jest jedna zasadnicza wada, a mianowicie zasięg. Popularne krótkofalówki w terenie mocno zabudowanym skutecznie działają w zasięgu 600 m. Znacznie lepiej jest w terenie otwartym, bo można porozumiewać się do 6 km.

Najczęściej kupowane krótkofalówki to urządzenia PMR, które mają możliwość kodowania CTCSS. Takich kodów jest zazwyczaj 38 na każdy kanał. Ustawiając taki sam kanał i taki sam kod na wszystkich telefonach pracujących w danej grupie, będą one wzbudzały się tylko na sygnał nadawany z tym konkretnym kodem. Takie rozwiązanie pozwala na komfortową pracę nawet tam, gdzie krótkofalówek jest duże zagęszczenie (www.allegro.pl).

Krótkofalówki mogą być wykorzystywane bez przeszkód przez osoby z dysfunkcją wzroku. Możliwości zastosowań walkie talkie jest bardzo dużo. Można je wykorzystywać do zwykłych pogawędek ze znajomymi, choć ze względu na ograniczony zasięg i tanie abonamenty komórkowe wydaje się to nie mieć racji bytu. Krótkofalówki można wykorzystać w zabawie z dziećmi np. w podchody czy w policjantów. Miniaturowy radiotelefon to też dobry sposób dla niewidomego rodzica, żeby kontrolować dziecko np. na placu zabaw. Dziecko ma fajną zabawę i frajdę, że ma taki gadżet, a niewidomy rodzic ma kontrolę nad dzieckiem i wie, gdzie jego pociecha w danej chwili się znajduje. Radiotelefony to też świetny sposób pilotowania niewidomego. Można sobie wyobrazić, że osoba niewidoma wysiada z auta i jest pilotowana do bramy garażowej, a następnie, żeby ją sforsować do skomplikowanego mechanizmu otwierającego. Mogą to być proste komunikaty typu: w prawo, czy: wyżej.

Krótkofalówek może użyć operator w kabinie, by poinstruować niewidomego, że już może bezpiecznie wykonać manewr odłączenia czy zaczepiania. Lepsze jest takie rozwiązanie, niż przekrzykiwanie się przez warkot silnika. Innym rozwiązaniem walkie talkie jest wykorzystanie ich do wycieczek tandemowych. Radiotelefon można użyć do komunikacji z grupą rowerzystów, można też komunikować się w obrębie jednego tandemu. Rozwiązanie takie przydaje się zwłaszcza w ruchliwym mieście czy na ruchliwej drodze, gdy pilot nie ma możliwości odwrócenia

głowy, żeby wydać jakąś komendę osobie z tyłu. Aby taka komunikacja była możliwa, należy krótkofalówki wyposażać w słuchawki z mikrofonem. Minusem takiego rozwiązania jest to, że aby coś powiedzieć musimy wcisnąć przycisk, ale lepsze to niż przekrzykiwanie się przez jadące auta.

Każda osoba z dysfunkcją wzroku obraca się w innym środowisku i zajmuje się innymi rzeczami, dlatego nie da się wymienić wszystkich możliwych zastosowań krótkofalówki. Wymieniłem tylko kilka możliwych zastosowań, które mam nadzieję będą inspiracją dla innych.

Krótkofalówki służą zazwyczaj do porozumiewania się głosowego. W związku z tym wydaje się, że powinny być dostępne, a osoba niewidoma nie powinna mieć żadnych problemów z ich obsługą. Niestety, takie stwierdzenie nie zawsze jest prawdziwe. Problemem jest cyfryzacja także tej dziedziny. Często radiotelefony mają rozbudowane i nie udźwiękowione menu. Wyboru funkcji dokonujemy za pośrednictwem wyświetlacza i klawiszy, które w zależności od wybrania opcji mają różne funkcje. Przy zakupie osoby niewidome muszą sprawdzić, czy dany model jest dostępny i czy będą mogli bez problemu go obsłużyć. Po pobieżnym rozpoznaniu rynku natrafiłem na krótkofalówki średniej jakości, ze średniej półki cenowej, (koszt to około 100 zł), ale w pełni dostępne dla osób z dysfunkcją wzroku. Model, który chcę opisać, to Baofeng BF-888s HT. Możemy go nabyć w dwupaku albo pojedynczo. W zestawie dostajemy urządzenie, antenę, akumulator wielokrotnego ładowania, ładowarkę, słuchawkę z mikrofonem i przyciskiem do nadawania, smycz i klips do przypinania. Na uwagę zasługuje fakt, że akumulator możemy ładować zarówno w urządzeniu, jak i osobno, np. gdy używamy urządzenia, to zapasowa bateria może być już ładowana.

Urządzenie ma moc nadajnika 2,5 W, co daje realny zasięg około 3 km. W otwartym terenie jest on większy. Baofeng BF-888s HT to model z 2019 roku. Po założeniu baterii i przykręceniu anteny urządzenie ma kształt zwykłej krótkofalówki. Na górze obok anteny znajdują się 2 pokręta. Pokręto z prawej strony służy do regulacji głośności. Jest ono także włącznikiem. Pokręto znajdujące się przy antenie służy do zmiany kanałów w zakresie od 1 do 16. Urządzenie po włączeniu mówi do nas angielskim głosem. Po przekręceniu pokręta zmiany kanałów usłyszymy

komunikat po angielsku, który kanał wybraliśmy. Do urządzenia można dokupić kabel i sterownik do zmiany częstotliwości i nadania kodów chroniących przed podsłuchem. Na górnej części urządzenia znajduje się jeszcze latarka LED i wypustka do mocowania smyczy.

Aby zacząć nadawanie przy włączonym urządzeniu wystarczy wcisnąć przycisk znajdujący się po lewej stronie, pod anteną, i mówić. Odbiór następuje samoczynnie po wykryciu, że ktoś nadaje. Pod przyciskiem do nadawania mamy przycisk, który odblokowuje czułość odbioru. Po jego przytrzymaniu słyszymy wszystko co dzieje się w eterze, nawet gdy ktoś nadaje z dużej odległości, a jakość nadawania jest słaba. Przy tej funkcji słychać także wszystkie szумы i trzaski.

Pod przyciskiem do zwiększania czułości odbiornika jest przycisk latarki LED. Pierwsze naciśnięcie to światło ciągłe, drugie – mruganie, trzecie – wyłączenie. Po włączeniu urządzenia latarka jest zawsze wyłączona.

Na prawym boku urządzenia jest guma, która zakrywa gniazdo słuchawkowe. Urządzenie, albo akumulator ładujemy umieszczając je na dołączonej ładowarce. Na koniec należy zauważyć, że w dobie, gdzie praktycznie każdy ma telefon komórkowy, krótkofalówki wciąż są używane. Wykorzystujemy je najczęściej na wycieczkach, w zabawach z dziećmi, w ochroniarstwie. Mogą też być z powodzeniem wykorzystywane do pilotowania czy przekazywania komunikatów osobom z dysfunkcją wzroku. Przy zakupie krótkofalówek należy zwrócić uwagę, by były dostępne dla osób niewidomych i niedowidzących. Najlepszą dostępność uzyskamy, gdy obsługa urządzenia odbywa się za pomocą pokręteł i dodatkowo, gdy menu urządzenia jest udźwiękowione. Wszystkie te założenia spełnia model Baofeng BF-888s HT. Na rynku z pewnością jest całe mnóstwo dostępnych urządzeń. Mam nadzieję, że artykuł zachęci do testowania różnego sprzętu krótkofalarskiego i da przy tym dużo dobrej zabawy.

Starałem się w miarę możliwości wyczerpać temat. Gdyby pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zachęcam do kontaktu.

Przymat82@gmail.com.



Połową oka

Część II

Agata Sierota

Jaki jest świat widziany połową oka? Czasem piękny, a czasem denerwujący. Małe literki w formularzach, strony w Internecie, których nie mogę lub nie umiem powiększyć, delikatne skrzywienia ust znajomych, których się domyślam, a których nie widzę. Często czuję złość i bezsilność, ale czasem wtedy udaje mi się przypomnieć tych, których znam, a którzy nie widzą.

Pierwsza niewidoma osoba, którą poznałam, to mama mojej koleżanki z byłej pracy. Było to ponad 20 lat temu, a moje problemy ze wzrokiem jeszcze nie były tak dokuczliwe. Duża krótkowzroczność obu sprawnych jednak oczu – co to za problem? Mamę Joli wspominam jako niesamowicie kontaktową osobę. Zanim spotkałyśmy się osobiście, nawet nie wiem, jak to się stało, że wymieniliśmy się telefonami. Może to ona po prostu chciała o coś zapytać i Jola dała jej mój telefon? Nie wiem. Pamiętam wiele rozmów o wszystkim i o niczym, rozmów o życiu. Opowiadała mi o czasach swojej młodości, trosce o córkę. Nigdy nie rozmawiałyśmy o tym, że jest niewidoma, jak to się stało. Była pełną życia, energiczną osobą, zajmującą się innymi, nie sobą. Nie zapomnę pierwszego spotkania, gdy odwiedziłam ją w domu. Jola powiedziała:

„Mama chce Cię zobaczyć”. Na początku trochę się spieszyłam, ale podeszłam do niej, a ona delikatnie dotykała rękami mojej twarzy. Niesamowite wrażenie i aż dziwne, bo gdy już podeszłam i zobaczyłam jej delikatny, miły uśmiech, nie czułam żadnego skrępowania, to było przyjemne i takie nowe...

Osobistym doświadczeniem był kontakt z babcią, która na skutek jaskry i nie usuniętej zaćmy na krótki czas przed śmiercią straciła wzrok. To także była dynamiczna i pełna energii 90-letnia staruszka, która dodatkowo z wózka inwalidzkiego (straciła nogę z powodu zbyt późno leczonych zmian martwiczych) dyrygowała całym domem. Radziła sobie świetnie: „To ty, Agatuniu?” – pytała słysząc moje kroki – „Zobacz, czy kwiatków nie trzeba podlać”. Brakuje mi jej...

Przez dość długi czas moje kontakty z osobami niewidzącymi sprowadzały się do przypadkowych spotkań na ulicy. W Lublinie na ulicach nie spotyka się wielu takich osób. Pamiętam jak miewałam takie momenty, gdy czułam lęk widząc dość szybko poruszającą się osobę niewidomą, zręcznie sprawdzającą teren białą laską. Czego tak naprawdę się bałam? Tego, że na mnie wpadnie, że się przewróci?

Wydaje mi się, że bałam się czegoś nowego, nieznanego, własnej nieporadności i niepewności w takiej sytuacji. Gdy widziałam osobę z białą laską wsiadającą do autobusu, nie wiedziałam co robić: zaoferować pomoc? Udawać przed samą sobą, że jej nie widzę? Pamiętam, byłam jeszcze w liceum, gdy zauważyłam na przystanku młodego niewidomego chłopaka. Podjechał ciąg autobusów i miałam wrażenie, że chce wsiąść do któregoś. Zapytałam: „Pomóc Panu?”. Odburknął nieprzyjemnym głosem: „Poradzę sobie”. Zrobiło mi się przykro i odtąd przez długi czas trzymałam się z daleka od podobnych sytuacji. Musiało minąć trochę lat, aż zrozumiałam, że mógł poczuć się skrępowany słysząc młody kobiecy głos, może chciał uczyć się sam, a może po prostu – miał gorszy dzień. Teraz, kiedy poznałam kilka osób niewidzących, chyba zachowuję się już swobodniej. Znam ich i wiem, że gdy chcą pomocy, potrafią o nią poprosić, a i ja chyba powoli wyczuwam, kiedy tę pomoc mogę zaproponować.

Kiedy sama byłam już osobą jednooczną, po wielokrotnym odklejaniu siatkówki wraz z plamką żółtą, dostawałam często zlecenia zajęć na uczelni. Czytałam wtedy sporo na temat niepełnosprawności. O tym, że osoby niepełnosprawne często wcale nie chcą być traktowane wyjątkowo, ulgowo, nie chcą być postrzegane przez pryzmat swoich trudności. Prowadzenie zajęć było dla mnie zawsze męczące, nie tylko przez wielogodzinne bloki tematyczne, ale przez to, że nie widziałam dokładnie wyrazu twarzy moich studentów. Żał mi było utracenia tej formy kontaktu niewerbalnego, bo często ożywiałam zmęczoną już zajęciami grupę komentarzami typu: „Po minie Pana w przedostatniej ławce widzę, że chyba miał Pan podobne doświadczenia do tych, o których mówię. Opowie nam Pan.”. Gdy okazywało się, choć nie zawsze, że tak, było przy tym sporo śmiechu. Niestety, wtedy, jak i przy prowadzonych w tamtym roku zajęciach musiałam chodzić koło ławek, by z trudnością zauważać wyrazy twarzy osób z mojej grupy. To było takie przyjemne, gdy widziałam, co ich ożywia, co śmieszy, a przydatne, gdy zauważałam co nudzi, a co drażni. W jednej z takich grup była Dorota. Była osobą niewidomą od urodzenia, bardzo sprawnie poruszającą się bez pomocy laski. Oczywiście jest, że niezależnie od tego, czy spotykamy kogoś, kto widzi – jednych od pierwszego spotkania darzymy sympatią, innych – nie. Niestety tak było w przypadku Doroty. Kiedy porównywałam ją w myślach do moich delikatnych, spokojnych i pełnych wyczucia osób niewidomych,

nie wypadało to pomyślnie. Dorota była bardzo głośna i usiłowała zwrócić na siebie uwagę. Dodatkowo, kiedy na każdej przerwie, gdy marzyłam o tym, by odpocząć w ciszy, zarzucała mnie ciągiem swoich wypowiedzi, zaczęłam dość szybko czuć zniecierpliwienie i niechęć. Nie były to z jej strony ani opowieści o problemach, ani osobiste wynurzenia, po prostu lubiła sobie pogadać... Kiedy zaczęło mnie to złościć, zaczęłam ją obserwować mając poczucie winy, że może wszyscy tak od niej uciekają i że ja też najchętniej bym to zrobiła. Ale z moich obserwacji wydawało mi się, że dobrze czuła się w grupie. Widziałam, jak przed czy po zajęciach podchodziła do kolegów i koleżanek, a oni do niej. Ale na przerwach miała ochotę pogadać ze mną. Pomyślałam, że właśnie robię to, o czym czytałam w moich mądrych psychologicznych książkach – traktuję ją inaczej. „Pani Dorotko, cieszę się, że Pani ma tyle energii” powiedziałam na którychś zajęciach, gdy sytuacja się powtórzyła „Ale przyznam, że jestem bardzo zmęczona i chcę trochę odpocząć”. Nie czułam się z tym dobrze, gdy w moim odczuciu zaskoczona Dorota odchodziła od stolika. Jednak okazało się, że chyba się nie obraziła i nie była urażona. Odzywała się częściej podczas zajęć, a ja nabrałam ochoty, żeby czasem, wychodząc na przerwę, w przelocie ją zagadnąć. Nie z poczucia winy, ale wdzięczności za doświadczenie, że zawsze warto być szczerym, a jednocześnie łagodnym. Moja ukochana teoria asertywności, która jak widać po mnie – nawet dla psychologa nie zawsze jest łatwa w praktyce. Ale doświadczam, że faktycznie, zgodnie z teorią, tak jest, że jeśli coś mi przeszkadza, męczy czy drażni i od razu o tym powiem, jest mi łatwiej powiedzieć to grzecznym, delikatnym tonem. Kiedy zbyt długo noszę się z powiedzeniem tego, co mi nie pasuje, to albo w ogóle rezygnuję, żeby to powiedzieć, albo mówię to pełną złości.

Wydaje mi się oczywiste, że osoby słabowidzące, jak ja, czy niewidome mają w życiu łatwiej gdy mają silny charakter, mało lęków, nie są nadwrażliwe, drażliwe. Ja niestety do nich nie należę. W różnych sytuacjach często paraliżuje mnie strach, boję się oceny innych. Zdarza mi się starać przypodobać poznawanym ludziom, by zdobyć sympatię, nie narażać się na krytykę. Wspominam często moją nadopiekuńczą mamę, która za nic mnie nie krytykowała, za wszystko chwaliła. Teraz widzę, że przez to nie miałam w dzieciństwie potrzebnych dziecku doświadczeń, które uczą, jak przyjmować krytykę, jak sobie z nią radzić bez często niepotrzebnych łez i złości.

Kiedy byłam młodsza i od razu po studiach pracowałam na uczelni, czułam się dość pewnie. Po rezygnacji z pracy na uczelni, właśnie przez moją, nazwijmy to, nadwrażliwość nie mogłam znaleźć sobie na dłużej nowego miejsca pracy. Ciągłe przeżywałam stresy związane z nowym miejscem, nowymi obowiązkami, nieznanym środowiskiem. Wtedy odkryłam urok pracy zdalnej. Pamiętam artykuł w jednym z miesięczników dla osób niepełnosprawnych: „Praca zdalna – hit czy kit?”. Zgadzałam się z autorką, że szczególnie w pewnych okolicznościach i predyspozycjach (umiejętność własnej organizacji pracy, mobilizacja) ta forma pracy może spełniać marzenia.

Zanim zaczęły się moje poważne problemy ze wzrokiem odkryłam, że pracując na komputerze, kontaktując się ze zleceniodawcami, głównie przez Internet i telefon nie czuję dokuczliwości owej mojej nadwrażliwości. Niestety dokładnie, gdy zaczęły się pojawiać w moim życiu za sprawą dawnej koleżanki ze studiów, dobrze płatne zlecenia tego typu, pogłębiły się moje problemy ze wzrokiem. Dlatego tym bardziej tygodnie mroku i rekonwalescencji przejmowały mnie żalem i bezsilną złością. Ogarniał mnie za każdym razem strach: czy będę mogła wrócić do wielogodzinnej pracy przy komputerze?

Dziś byłam na komisji do spraw orzekania o niepełnosprawności i tak, jak na mnie, przeżywałam niewielki stres, choć nie ma nic przyjemnego w ponownym opowiadaniu o historii swoich chorób. Znów moje słabe widzenie sprawiło, że spóźniłam się na komisję. Niedokładnie przeczytałam tabliczkę na drzwiach i czekałam pod dobrym numerem pokoju, ale w niewłaściwym budynku. I znowu ta złość, bezsilność, nerwy. Sms i chwila rozmowy z moim ukochanym bardzo pomogły. Znalazły się miłe osoby, które wskazały mi drogę i nic się nie stało. Siedziałam pod drzwiami komisji z innymi oczekującymi i czułam, jak podczas rozmów schodzi ze mnie napięcie i mija nieprzyjemny niepokój. Wtedy przypomniała mi się Pani Dorota. Co bym czuła, gdyby siedząca obok pani, którą zaczęłam powiedzieć: „Przepraszam, ale jestem zmęczona”? Za bardzo się przejmuję innymi? A może za mało? Czasem sama nie wiem.

Robiąc wywiad pani doktor i lekarze w komisji robili wrażenie bardzo miłych. Przyznam, że miałam takie uczucie, że to delikatne, naprawdę przemiłe zachowanie, jest trochę przesadzone. A może, jak to powiadają, po prostu się czepiam.

Wychodząc ze spotkania z komisją niby cieszyłam się, że przyznano mi umiarkowany stopień niepełnosprawności, bo to daje większe ulgi i możliwości: dofinansowanie sprzętu dla słabowidzących, siedmiogodzinny dzień pracy i dłuższy urlop, gdybym cudem dostała stałą pracę. Ale ja – umiarkowanie niepełnosprawna? Co to dla mnie znaczy?

Filozofia jednak czasami do niczego nie prowadzi. Muszę dziś i jutro podejmować kolejne decyzje. Utrzymuję się obecnie z renty i systematycznemu pisaniu do kilku czasopism. Martwię się jednak, że oczy męczą się przy komputerze i poskładałam CV do wielu szkół, by prowadzić zajęcia z psychologii dla dorosłych. Kontakt z nowymi miejscami, nowymi twarzami, które słabo widzę i stertą formularzy, gdzie muszę posługiwać się lupą. Mało przyjemne. Mam wstępne pozytywne odpowiedzi z dwóch szkół.

Pomimo psychologii nie jest dla mnie łatwy kontakt z ludźmi, ale jestem realistką i nie chcę zamykać się tylko na pisaniu na komputerze, bo nie wiem czy w którymś momencie nie przestanie być to możliwe. W tym jednym do połowy, ale jednak widzącym oku, siatkówka jest słaba, ale trzyma się. Dziś się trzyma.

Uczę się żyć tu i teraz, choć od małego lubiłam planować. Dziś wiem, że trzeba korzystać z dnia i przeżywać wszystko co on przynosi: i to dobre, i to trudne. Uczył mnie też tego mój Kochany, mówiąc, gdy pytałam, czy następnego dnia gdzieś pójdziemy czy coś zrobimy, odpowiadał „To jeszcze dużo czasu”. Strasznie mnie to denerwowało na początku, teraz ze śmiechem sama tak do niego mówię, gdy pyta czy jutro pojedziemy do jego mamy. Plany robię teraz elastyczne, już się nie wściekam, jak wtedy, gdy odkleiła mi się siatkówka przed rozpoczęciem „projektu mojego życia”. Teraz mam projekt na życie: być szczęśliwą. Bo wg mnie szczęście to nie tylko emocje, ale stan umysłu i decyzja, by je przyjąć z wszystkimi konsekwencjami. Niektórzy nazywają to zgodą na los, ja – decyzją o byciu szczęśliwą. A jednak dziś filozofia. Chyba wystarczy, prawda?





Moja świadomość historyczna

Od Wielkiej Wojny Ojczyźnianej do II wojny światowej

Andrey Tikhonov

Gasząc pożary sporów naukowych i wyjaśniając różne sytuacje codzienności, Rosjanie często się odwołują do niewyrafinowanego, ale jednak kryjącego w sobie sens powiedzenia – istnieje tyle opinii, ilu jest ludzi. Politolog z Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy Artur Laska definiuje człowieka jako jednostkę biosocjokulturową. Według naukowca, próba zrozumienia człowieka i jego czynów nierozłącznie powinna być związana z badaniami trzech wymiarów natury ludzkiej, czyli wymiarem biologicznym, społecznym i kulturowym. Można stwierdzić, że anatomicznie jesteśmy zbudowani identycznie, nawet uwzględniając biologiczne cechy niektórych osobników gatunku *homo sapiens* znacznie odbiegające od tego, co się postrzega jako normalność. Autor tego tekstu zalicza się do tych ostatnich, ponieważ ważny dla ludzi kanał sensoryczny, którym jest wzrok, w jego wypadku jest uszkodzony do takiego stopnia, że możliwości korzystania z niego nie ma. Natomiast większe różnice znajdziemy zajmując się społecznymi i kulturowymi składnikami natury ludzkiej. Ludzie różnią się tym, co się znajduje w ich głowach. Neurony i ich połączenia, synapsy, wyglądają – rzecz jasna – tak samo, ale wiedza, modele zachowania, sposoby

zarządzania emocjami oraz interpretacje zjawisk i faktów tworzą bogatą różnorodność. Nawet będąc członkami jednej rodziny, ludzie ulegają wpływowi różnych czynników społecznych i kulturowych. Każdy człowiek stanowi zindywidualizowany, niepowtarzalny i unikatowy byt. Stąd bierze się pluralizm opinii.

Nasze interpretacje zjawisk zachodzących zarówno w świecie zewnętrznym, jak i wewnętrznym (różne procesy psychiczne) budują się na podstawie tego, co wcześniej myśmy doświadczyli. W celu uniknięcia bałaganu w naszym umyśle, klasyfikujemy nowe doznania na podstawie już wykrystalizowanych kategorii. Tak jest łatwiej poradzić sobie z rzeczywistością. Jednak droga na skróty może prowadzić na manowce. Czasem trzeba poddać przeanalizowaniu to, co się zabetonowało w głowie.

Rosyjski kalendarz jest wypełniony po brzegi rozmaitymi świętami. Jednym z kluczowych jest Dzień Zwycięstwa, który powszechnie i hucznie obchodzi się dziewiątego maja. Sięgając po dziecinne wspomnienia związane z obchodami świąt, wykrywam w zakątkach mojej długotrwałej pamięci deklaratywnej

przeważnie te związane z Dniem Zwycięstwa. Trzeba tu wyjaśnić, że Boże Narodzenie i Wielkanoc nie mają takiego znaczenia w Rosji, jakie mają te święta w Polsce i innych krajach chrześcijańskich. Obecnie wokół tych dwóch świąt kreuje się atmosferę powagi, rodzinności oraz jedności rosyjskiego narodu prawosławnego. Jednak nie da się szybko odbudować tego, co tak gorliwie burzono i tratowano w świadomości ludzkiej przez dziesiątki lat narzucania zupełnie innej religii. Dzień Zwycięstwa natomiast głęboko zakorzenił się w tej świadomości. Dla Rosjanina ma tu większe znaczenie rzeczywistość mityczna, a nie empiryczna. Według Leszka Kołakowskiego, rzeczywistość empiryczna to świat zjawisk i obiektów fizycznych, a rzeczywistość mityczna to świat znaczeń i wartości, które nadają sens obiektom świata empirycznego (religie, wiara w rozum, sens naszych codziennych czynności). Dzień Zwycięstwa to wielki symbol zawierający w sobie trzy istotne konteksty. Po pierwsze, wiosną 1945 roku potężna Armia Czerwona zwyciężyła w Wielkiej Wojnie Ojczyźnianej i przy okazji rozstrzygnęła los II wojny światowej. Po drugie, ofiarność, nieludzki wysiłek, odwaga radzieckiego człowieka uratowały świat przed zagładą przez faszystowską maszynę III Rzeszy. Po trzecie, te wielkie zasługi Związku Radzieckiego nie zostały należycie ocenione przez zachód, który w obecnej sytuacji geopolitycznej obawia się Rosji i czyni wszystko, aby Rosja nie mogła prosperować jako czołowe mocarstwo na międzynarodowej scenie gospodarczo-politycznej.

Zgodnie z programem szkolnym zacząłem studiować historię w piątej klasie. Przez pięć bitych lat tygodniami skupialiśmy się na wybranych jednostkowych zjawiskach historii różnych epok i krajów. Ale do niezwykle skomplikowanego, a zarazem nader ważnego dla współczesnego człowieka świata historii wieku XX otworzyliśmy drzwi dopiero w ostatniej klasie. U mnie to budzi wielkie wątpliwości co do zasadności układania programu szkolnego w taki sposób. Więcej czasu poświęcaliśmy reformom cara Piotra I Wielkiego, który rządził Rosją w latach 1689-1725, niż II wojnie światowej. Kiedy uczyłem się w szkole, na lekcjach historii większy akcent kładziono na Wielką Wojnę Ojczyźnianą. Do pewnego momentu mojego rozwoju dla mnie II wojna światowa była sprawą drugorzędną, a jej przyczyny, przebieg i konsekwencje były zasłonięte przez jeden z jej kontekstów, czyli wojnę pomiędzy Związkiem Radzieckim a hitlerowskimi Niemcami.

Kiedy rozpoczęła się II wojna światowa? Dla Polaka 1 września 1939 roku o 4.45, gdy najprawdopodobniej pierwszym miastem zbombardowanym przez Luftwaffe stał się Wieluń. Może dla Austriaka 12 marca 1938 roku, kiedy żołnierze Wehrmachtu wkroczyli na terytorium Austrii realizując aneksję suwerennego kraju, Anschluss. Może dla mieszkańców Czechosłowacji w październiku 1938 roku. Powiem szczerze, że dla mnie, jako ucznia zwykłej szkoły rosyjskiej, II wojna światowa rozpoczęła się 22 czerwca 1941 roku o 3.30, gdy samoloty Luftwaffe zbombardowały miasto na Białorusi, czyli terytorium ówczesnego Związku Radzieckiego. Z dzieciństwa czynniki społeczne i kulturowe wpływały na mnie w taki oto sposób, że bym miał pożądaną i akceptowaną przez państwo i społeczeństwo świadomość. Moja świadomość była kształtowana tak, że bym mógł funkcjonować w tym społeczeństwie mając poglądy zbliżone do poglądów większości członków owego społeczeństwa. Taki konformizm, którego się dziecko uczy w każdym kraju. Różnią się jednak treści przekazywane dzieciom.

Na uniwersytecie uczyłem się języków angielskiego i niemieckiego. Zaprzyjaźniłem się z komputerem i programami udźwiękowiającymi. Umożliwiło to nieograniczony dostęp do obcojęzycznych źródeł informacji. Zacząłem przyglądać się alternatywnym interpretacjom i odkrywać fakty, o których dotąd nie miałem pojęcia. Przecistawiając naciskowi starannie kreowanej i podsycanej przez różne instytucje państwowe rzeczywistości mitycznej, dotarłem do rzeczywistości empirycznej. Czystki w Armii Czerwonej pod koniec lat 30., które wraz z innymi działaniami rządu spowodowały, że Związek nie był w stanie bronić się przed dobrze wymusztrowanymi i wyposażonymi legionami III Rzeszy. Bezsensowna śmierć żołnierzy i cywilów. Pakt Ribbentrop-Mołotow i tajny protokół, który zapoczątkował IV rozbiór Polski i podział środkowej Europy pomiędzy dwoma państwami totalitarnymi. Rodzina mojego pradziadka wylądowała w obozie w obwodzie Archangielskim, a dokumenty potwierdzające polskie pochodzenie zostały zniszczone i później wydane nowe, sfalszowane. Zbrodnia Katyńska. Tysiące ton amunicji, żywności i artykułów pierwszej potrzeby płynące do Związku ze strony krajów sojuszników przez północne porty. Świeżo upieczone ciasta na stołach elity partyjnej w oblężonym Petersburgu, którego mieszkańcy doszli do kanibalizmu. Represje i przymusowe przesiedlania całych narodów. Wagony przepełnione żołnierzami sowieckimi, którzy byli jeńcami wojennymi Niemiec.

Rozszerzanie strefy wpływu ZSSR wbrew woli mieszkańców innych, mniejszych krajów suwerennych. Weterani sowieccy zmagający się z wieloma trudnościami życia codziennego, jak zresztą większość emerytów rosyjskich.

Opuściłem scenę, na której regularnie odbywa się pompatyczny spektakl pod tytułem „Dzień Zwycięstwa”, i zobaczyłem, co się dzieje na zapleczu, którego Rosjanin nie powinien widzieć. Tak dla mnie Wielka Wojna Ojczyzniana stała się jednym z wielu kontekstów bardzo skomplikowanego i wielowymiarowego zjawiska, którym jest II wojna światowa.

W żadnym wypadku nie podważam odwagi, samozaparcia i wytrwałości ludzi sowieckich, obywateli wszystkich republik, którzy walczyli z Wehrmachtem.

Nie wyobrażam sobie, jak można przetrwać w takich nieludzkich, piekielnych warunkach. Jestem im wdzięczny. Ale również kieruję moje dziękczynienie do wszystkich innych narodów, które także poniosły gigantyczne straty broniąc własnych krajów i świata przed antyludzką ideologią, która zmaterializowała się w postaci niszczącej życie broni, holokaustu, śmierci, bólu, upokarzania, poniżania. Warto dążyć do zrozumienia wydarzeń historycznych, uwzględniając fakty i ich interpretacje dokonane przez różnych aktorów. Zaś jednostronny, arbitralny punkt widzenia doprowadza do wzajemnych oskarżeń, nowych podziałów i podsycania nacjonalistyczno-imperialistycznych nastrojów. W takiej sytuacji można łatwo zaprzepaścić trudne doświadczenie naszych przodków oraz zdevaluować wartość pokoju i życia ludzkiego.



Móc znowu widzieć, to świetna zabawa! – oto motto naszej firmy – **steller-technology GmbH & Co. KG**. Koncentruje się ona na innowacyjnych technologiach dla osób niedowidzących i niewidomych. Opracowujemy, produkujemy i dystrybuujemy urządzenia elektroniczne najnowszej generacji wspomagające widzenie, które obecnie podbijają rynki daleko poza granicami naszego kraju.

Jeśli pomocnicze urządzenia optyczne, takie jak okulary lub szkła powiększające, nie są już wystarczające, zastosować należy elektroniczne urządzenia wspomagające widzenie, które mogą powiększyć obraz nawet do 100 razy. Nasza firma oferuje odpowiednie rozwiązania dla każdego rodzaju niepełnosprawności wzroku. W swojej ofercie mamy urządzenia przeznaczone do użytku prywatnego, rozwiązania dostosowane do potrzeb uczniów i studentów, a także urządzenia, umożliwiające kompleksowe wyposażenie stanowiska pracy.

Opracowaliśmy elastyczny i modułowy system, w którym wszystkie urządzenia są ze sobą kompatybilne (tzn. wymienne) i który dzięki swojej elastyczności kompensuje w jak największym stopniu wady wzroku użytkowników. Dzięki temu, że wciąż rozbudowujemy nasze produkty, możemy wychodzić naprzeciw stale rozwijającej się technologii zupełnie nowymi drogami. Opracowując nasze najnowsze rozwiązania, stworzyliśmy „pomost” pomiędzy urządzeniami stacjonarnymi a mobilnymi. Posiadają one baterie, co umożliwia użytkownikom maksymalną niezależność i swobodę. Z naszej oferty korzystają zarówno małe dzieci, jak i seniorzy.

Jesteśmy dumni, że opracowaliśmy technologię, która umożliwia zdobycie wykształcenia dzieciom ze szkół masowych czy integracyjnych. Nie muszą już one uczyć się w szkołach z internatem, często oddalonych od ich domów i mogą do nich wracać każdego dnia, po skończonych zajęciach. Nasza firma zajmuje się również kompleksowym dostosowywaniem stanowisk pracy do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących.

Celem naszych działań jest rozszerzanie stworzonych przez nas technologii w kierunku mobilności i elastyczności.



Gdybym żyła w czasach wojny

Agata Sierota

Rocznica II wojny światowej nastraja do refleksji. Jestem osobą słabowidzącą i często trudno mi w codziennym życiu. Jak radziłabym sobie gdybym żyła w czasach wojny? A gdybym była osobą niewidomą? Jak czułabym się w ciągłej sytuacji zagrożenia, w czasie bombardowań, łapanek? Co bym robiła, żeby przetrwać ten czas, trudny także dla widzących? A gdybym była matką, już i tak borykającą się z trudami macierzyństwa? Jak miałabym chronić dziecko i siebie, gdyby zbombardowali mój dom, gdy wszystkie znajome już kąty są zamienione w gruzy? Musiałabym się znowu uczyć od początku, w nowym miejscu, z nowymi ludźmi.

Babcia, która w czasie wojny miała 44 lata wspominała, że ludzie byli inni, mniej egoistyczni. Pomoc drugiemu człowiekowi była rzeczą naturalną. Babcia całkowicie straciła wzrok dopiero pod koniec życia i wszystkie okropności wojny widziała bardzo wyraźnie: zniszczone domy bliskich, ich ciała... Jak w tym wszystkim radzić sobie, gdy się nic nie widzi? Jaką czuje się bezradność i przerażenie? Trudno sobie wyobrazić. Nawet tak podstawowe potrzeby jak

zaspokojenie głodu. Czy głód w czasie wojny byłby dla mnie jeszcze bardziej dokuczliwy, bo gdybym nie pracowała, dostawałabym mniejsze racje żywnościowe?

Płakać mi się chce, gdy myślę, że mogłabym w czasie wojny być dzieckiem, któremu zginęła mama i nie odpowiada na rozpaczliwe wołanie. Może ktoś by mnie znalazł, przytulił... Co by było, gdybym była starszą już osobą, schorowaną, która ma trudności z poruszaniem się nie tylko z powodu problemów z widzeniem? Czy ktoś by mnie ratował w sytuacji, gdy dowiedzielibyśmy się, że zaraz gestapo wejdzie do naszego mieszkania? Najważniejsze są dzieci. Czy zdążyliby zabrać i mnie? A gdybym była mężczyzną w sile wieku, radzącym sobie pomimo niepełnosprawności, pracującym i dbającym o rodzinę? Jak bym miał odnaleźć się w tej nowej sytuacji, gdy tak trudno zadbać o bezpieczeństwo najbliższych? Nie mógłbym bezpośrednio brać udziału w działaniach wojennych, co bym więc robił? Popadł w załamanie i depresję, czy szukał sposobów pomocy widzącym kolegom, szykującym się do odpierania ataków

wroga? Czy mieliby na tyle cierpliwości, by przyjąć moją pomoc, czy odesłaliby do domu – bezradnego i załamane go?

Słuchałam kiedyś na Tyflopodcaście wypowiedzi pana Marka Jakubowskiego. Zrobiła na mnie ogromne wrażenie opowieść o 300 osobach niewidomych, w pewnym sensie zamkniętych w ówczesnym Leningradzie, w budynku biblioteki. Był to zresztą pierwszy budynek, gdzie powołano Rosyjski Związek Niewidomych. Zgromadzeni tam ludzie starali się zgodnie ze swoimi możliwościami wspomóc działania wojenne. Tkali na przykład sieci maskujące. Dzięki nim działały czy czołgi były niewidoczne lub mniej widoczne. Robili wycior – poskręcane na drutach szmatki do łuf karabinów. Osoby samodzielnie poruszające się po odpowiednim szkoleniu (12 osób) zostały zakwalifikowane do w pewnym sensie bezpośrednich działań wojennych. Dostały umundurowanie, stopień sierżanta i obsługiwały system nasłuchowy. Sporo osób niestety zginęło. Inni w piwnicach biblioteki robili bandaż, szyli takie jakby kapcie, baletki, które w licznych szpitalach służyły lekarzom i siostram, a dla leżących rannych dzieci robili misie ze szmatek. Niesamowite było to, że niewidome kobiety podczas dwudziestogodzinnych leningradzkich nocy, gdy wyłączony był prąd i nie było światła, chodziły do szkoły i czytały brajlem książki dzieciom. Osoby niewidome, oczywiście nie wszystkie, potrafiły poruszać się w tych ciemnościach. Często były doprowadzane do szkół przez osoby widzące. Co ciekawe, niektóre panie stamtąd dawały koncerty, np. w szpitalach czy innych miejscach, by śpiewem dodawać otuchy.

Ta opowieść pokazuje, że niezależnie od tego, czy mieszkamy w Warszawie czy w Leningradzie, pewne sytuacje przeżywamy podobnie. Warto o tym pamiętać w dzisiejszych czasach, niestety pełnych wielu uprzedzeń. Sytuacja osób niewidomych w czasie wojny, gdy radziły sobie z lękiem, ciągle nowymi, przerażającymi sytuacjami, złością wynikającą z poczucia bezradności, lękiem przed śmiercią bliskich i własną, jest wręcz nie do wyobrażenia.

Wiele osób straciło wzrok w czasie wojny. Nie tylko podczas samych działań wojennych, ale dotyczyło to cywili, którzy przeszli nie tylko bombardowania, ale i straszne zabiegi w Ravensbrück. Pamiętam jak moja babcia opowiadała, że jej koleżanka była tam poddawana najrozmaitszym zabiegom, zakażano ją różnymi bakteriami. Wskutek tych wszystkich działań

Babcia, która w czasie wojny miała 44 lata wspominała, że ludzie byli inni, mniej egoistyczni. Pomoc drugiemu człowiekowi była rzeczą naturalną. Babcia całkowicie straciła wzrok dopiero pod koniec życia i wszystkie okropności wojny widziała bardzo wyraźnie: zniszczone domy bliskich, ich ciała... Jak w tym wszystkim radzić sobie, gdy się nic nie widzi?

co prawda przeżyła, ale z powodu gangreny miała amputowaną rękę aż po ramię i straciła wzrok w jednym oku. Wiele opowieści wskazuje na to, że wśród osób, które w czasie wojny traciły wzrok, lepiej odnajdowały się kobiety. Nie można uogólniać, ale zdarzało się tak, że mężczyźni doznający utraty wzroku na polu walki załamywali się, nie mogąc bezpośrednio uczestniczyć w wojnie. Kobiety łatwiej znajdowały sobie zajęcia, którymi mogły wspierać walczących, pomimo utraty wzroku. Niewidoma mama mojej koleżanki opowiadała mi kiedyś o znajomej, która w czasie wojny straciła wzrok. Nie załamała się. Miała pięcioletnią córeczkę i ponieważ sama nie mogła pracować już w fabryce, zaczęła pilnować dzieci koleżanek, by te mogły w większym stopniu poświęcić się pracy.

Tak sobie myślę, że czasy wojny pokazują, że zapotrzebowanie na każdą pomoc, także ze strony osób niewidomych sprawiało, że i oni wykonywali naprawdę ważne i przydatne także w działaniach wojennych prace. Dziś, gdy często projekty kierowane do osób niewidomych dają im możliwość rozwoju umiejętności później mało przydatnych w praktyce, warto pomyśleć o zmianach. Czy nie lepiej byłoby zdobywać fundusze na dofinansowanie czy sfinansowanie profesjonalnego sprzętu dla niewidomych, by mogli się realizować w pracy zawodowej niż uczyć ich nowych umiejętności, których bez odpowiedniego sprzętu nie będą mogli wykorzystać? O tym też dziś rozmawiałam z Markiem Kalbarczykiem, prezesem Fundacji Szansa dla Niewidomych.



Nigdy więcej wojny!

NIL

Na kartach historii świata wojna nazbyt często odciskała swoje piętno pośród milionów ludzkich istnień. Mniejsze i większe konflikty zbrojne toczyły się, toczą i najpewniej nieuchronnie będą się toczyć w przyszłości, jednak nie o zasięg terytorialny działań wojennych tu chodzi – każda wojna, nawet lokalna, zawsze bowiem była, jest i będzie złem, bo zawsze niesie ze sobą destrukcję, cierpienie i śmierć. Niemniej jednak szczególną uwagę przywiązuje się do eskalacji tych napięć, które w rezultacie doprowadziły w przeszłości do wybuchu wojen światowych.

Przypadająca w bieżącym miesiącu 80. rocznica wybuchu II wojny światowej jest ponurym świadectwem krzywdy i cierpienia, którego udziałem stało się według różnych statystyk kilkadziesiąt lub nawet kilkaset milionów ludzi – a to w zależności od sposobu ujęcia tematu, tj. czy mówić będziemy o liczbie poległych żołnierzy, czy też cywilów, którzy ponieśli w niej śmierć, albo szerzej – w uwzględnieniu osób, które straciły dorobek życia, dach nad głową, zmuszone były do emigracji etc. Niebagatelną rolę odegra tu wówczas również wymiar materialny, tj. rozmiar zniszczeń, skutki ekonomiczne, majątkowe, pozaosobowe. Przypadająca rocznica jest znakiem pamięci

o bolesnych kartach historii, daje możliwość upamiętnienia jej ofiar, oddania czci poległym i żyjącym bohaterom, wojownikom o wolność i honor w czasie tej straszliwej w skutkach wojennej zawieruchy, ale jest również niewątpliwie okazją do przestrogi, aby historia nie powtórzyła się w przyszłości. To właśnie pamięć stoi dzisiaj na straży przed ponownym otwarciem przerażających, niemalże piekielnych wrót ewentualnej kolejnej wojny światowej. Pamięć, którą należy pielęgnować, tym bardziej, że żyjących świadków tamtych dni i wydarzeń z każdym rokiem pozostaje wśród nas coraz mniej. Docenić zatem należy wysiłek organizatorów wszelakich akcji upamiętniających wydarzenia wojenne; przedsięwzięć, które w sposób obrazowy, intrygujący, czasem namacalny (np. gry terenowe) z powodzeniem trafiają do rozmaitych grup wiekowych, ucząc przy tym historii również tych najmłodszych.

Czy pamięć wystarczy, aby koszmar wojenny już nigdy nie powrócił? Czy wojenna hekatomba przeszłości była nauczka, która raz na zawsze wyeliminuje wojnę z naszej rzeczywistości? Czy powołane w wyniku ustaleń powojennych organizacje światowe mające gwarantować pokój na świecie zdołają wypełnić

swoje zadania? Trudno tu o optymizm, zwłaszcza, gdy uzmysłowimy sobie, jak wiele działań wojennych podejmowanych jest gdzieś w świecie w tym właśnie momencie, gdy piszę te słowa, lub gdy czyta je ich odbiorca. Albo gdy zdamy sobie sprawę, że w konfrontacji z rzeczywistością przyjęte, formalnie zatwierdzone ustalenia o nieagresji itp. jakże często pozostają jedynie na papierze. Od wybuchu drugiej wojny światowej minęło wprawdzie 80 lat, ale ostatnie lata czy dekady pokazały przecież, że trwały pokój na świecie wydaje się być niemożliwym. Bośnia i Hercegowina, Afganistan, Osetia Południowa, wojna w Syrii, aneksja Krymu i wojna w Donbasie – to zaledwie kilka konfliktów zbrojnych, którymi żył, bądź nadal żyje świat w czasach nam współczesnych. Polityce międzynarodowej stale towarzyszy napięcie i prężenie muskułów, zwłaszcza w odniesieniu do „kluczowych rozgrywających” karty na światowym stole. Eksperci i obserwatorzy stosunków międzynarodowych, znawcy dyplomacji, ale podobnie każdy bacznie obserwujący sytuację międzynarodową z marszu może wymienić potencjalne zagrożenia i punkty zapalne, które teoretycznie przynajmniej mogą doprowadzić do mniejszego lub większego konfliktu, w który finalnie zaangażować się może cały szereg państw-sojuszników.

Nie jestem i nie chcę być złym prorokiem, nie jestem też w stanie ocenić, czy realnie grozi nam dziś niebezpieczeństwo wojny. Wiem jedynie, że pokój nie jest dany raz na zawsze, a z wojną i pokojem bywa jak z miłością i nienawiścią – przejście od jednego do drugiego stanu może dokonać się w mgnieniu oka. Wiem też, że pokolenie (w tym moje), które nie doświadczyło bezpośrednio działań wojennych w takiej skali, w jakiej doświadczyli ich bezpośredni uczestnicy wydarzeń, nie jest w stanie wyobrazić sobie w pełni tego, co faktycznie przeżywa człowiek przebywający w centrum wydarzeń wojennych, tj. w stanie utrzymującego się niebezpieczeństwa utarty życia, swojego i swoich bliskich, w otoczeniu spadających bomb, zrujnowanych budynków, w głodzie, w schronie przeciwlotniczym, w stałej gotowości do ucieczki itp. Słyszymy o działaniach wojennych, które dotyczą np. obecnie naszych sąsiadów na Ukrainie, jednak przypuszczam (również w oparciu o ocenę własnej osoby), że nie jesteśmy często w pełni świadomi powagi sytuacji – sytuacji trudnych, obok których przechodzimy nieraz płynnie do porządku dziennego. Nie chcę przez to powiedzieć, że wynika to z ignorancji, umniejszania faktom itp., w mojej

Przypadająca w bieżącym miesiącu 80. rocznica wybuchu II wojny światowej jest ponurym świadectwem krzywdy i cierpienia, którego udziałem stało się według różnych statystyk kilkadziesiąt lub nawet kilkaset milionów ludzi – a to w zależności od sposobu ujęcia tematu, tj. czy mówić będziemy o liczbie poległych żołnierzy, czy też cywilów, którzy ponieśli w niej śmierć, albo szerzej – w uwzględnieniu osób, które straciły dorobek życia, dach nad głową, zmuszone były do emigracji etc.

ocenie to raczej wynik braku takiego doświadczenia we własnym życiu. Obrazowo można przyrównać to do przysłowia *syty głodnego nie zrozumie*.

Pamiętam, jak mój śp. dziadek mawiał z niepokojem, że obawia się, czy wkrótce znów nie zadzieje się coś złego, gdyż przerwa pomiędzy wojnami światowymi jest już dosyć długa. Wówczas, jako dziecko, zupełnie nie rozumiałam jego obaw, nie pojmowałam, dlaczego dziadek zaprzęta sobie głowę takimi wątpliwościami. Ale też przyjęłam wówczas słowa dziadka jako rodzaj pewnego obowiązującego szerzej przekonania, pewnej "mądrości ludowej", czy też jak to inaczej nazwać, z której wynikać miało – tak to przynajmniej wówczas odczytywałam – że trwałego pokoju na świecie być nie może, a wojny następują jedno po drugim. Dziś myślę raczej, że tamto pokolenie, pokolenie ludzi, którym przyszło żyć – nawet jako młodzieży – w okresie międzywojennym, a później przeżyć wojnę, tak właśnie mogło się wydawać, gdyż takie doświadczenia przechowywali w pamięci lub przekazali im je ich rodzice.

Szczęśliwie w naszym kraju żyjemy dziś w dobie pokoju, a doświadczenia wojenne naszych przodków znamy z kart podręcznika do historii, bądź ustnych przekazów dziadków, rodziców, znajomych – o ile jest nam dane nadal z nimi przebywać. Obyśmy jednak nigdy nie musieli przekonać się o wojennej rzeczywistości na przysłowiowej, własnej skórze. Obyśmy też potrafili docenić przywilej, jakim jest pokój, w którym przyszło nam żyć. Nigdy więcej wojny!



Wytrwałość i sukces

Piotr Goniewicz

Od marca 2019 r. w Tyflopunkcie Fundacji „Szansa dla Niewidomych” przy ul. Gałczyńskiego 7 rozpoczęły się warsztaty muzyczne dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Pomysłodawcą projektu muzycznego jest Dariusz Linde, a prowadzącym Piotr Goniewicz z Fundacji Niewidomych Żeglarzy Ślepa Kura.

Przez kilka pierwszych spotkań skład grupy zmieniał się oraz pojawiło się wiele propozycji od uczestników dotyczących formy warsztatów oraz wykonywanego repertuaru. Ostateczny skład zespołu został stworzony w kwietniu przez cztery najbardziej wytrwałe Panie: **Edwardę Kielczewską, Krystynę Szubartowską, Annę Bujak** oraz **Dorotę Zalewską**. Zespół jednogłośnie zdecydował, że zajmie się polską muzyką tradycyjną. Do gustów Pań przypadł folklor ziemi lubelskiej. W ten oto sposób powstał skromny repertuar.

Spotykaliśmy się co tydzień na Gałczyńskiego, gdzie Panie doszkaląły swój muzyczny warsztat, ćwiczyły wokale, uczyły się tekstu, swoich solowych partii oraz dogrywaliśmy to wszystko z akompaniamentem. Ćwiczyliśmy sumiennie i tak oto w czerwcu podczas Pikniku Integracyjnego REHA FOR THE BLIND, trzy

Panie: Krystyna Szubartowska, Anna Bujak oraz Dorota Zalewska mogły przedstawić gościom wynik swojej ciężkiej pracy. W repertuarze znalazły się znane piosenki ludowe m.in. „Lipka”, „W moim ogródeczku”, „Kukułeczka”. Dla Pań był to pierwszy występ na scenie z mikrofonem. Występ przyjęto z entuzjazmem, dzięki czemu Panie stwierdziły, że nadal chcą śpiewać i uczęszczać na zajęcia.

Na horyzoncie pojawiła się bardzo ciekawa oraz atrakcyjna perspektywa – wyjazd w Bieszczady na **VI edycję Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Żeglarskiej, Poezji Śpiewanej i Ballady Turystycznej „Bieszczady pod Żaglem” 2019** w Polańczyku, organizowanego przez **Fundację Niewidomych Żeglarzy Ślepa Kura**. Na wieść o festiwalu pojawiło się wiele chętnych osób, które nagle chciały jechać z nami. Ale wyjazd do Polańczyka stał się nagrodą za wytrwałość i wytężoną pracę Pań z zespołu, które od początku regularnie uczęszczały na zajęcia i pracowały nad repertuarem.

Wyjazd zaplanowany był na 7 sierpnia 2019 r. Do tego czasu zespół spotykał się na próbach – były ostatnie szlify przed koncertem w Amfiteatrze

w Polańczyku. Jako wokół wspierający do zespołu dołączył Marcin Mańdziuk. Czas szybko płynął, Panie przygotowywały na występ czerwone korale i kończyły szyć ludowe spódnice.

8 sierpnia 2019 r. odbyliśmy rejs po Zalewie Solińskim oraz odwiedziliśmy Muzeum Kultury Duchowej i Materialnej Bojków w Myczkowie. Była to okazja poznania zwyczajów ludowych Bojków, którzy zamieszkiwali bieszczadzkie tereny. Ludowy klimat uświetniały stroje, elementy wnętrza, święte obrazy i figury oraz instrumenty i muzyka ludowa. Na wieczór zaplanowane było „Jam session – poznajmy się przy muzyce!” w Restauracji Ośrodka Wypoczynkowego Pol-Kard w Polańczyku. Jam session było okazją do wypróbowania swoich sił, nabrania pewności i wspólnej zabawy w bardziej kameralnym gronie.

Drugiego dnia festiwalu tj. 9 sierpnia 2019 r. rozpoczął się „Koncert wieczorny nad Soliną” w Amfiteatrze przy ul. Zdrojowej w Polańczyku. Zespół Fundacji Szansa dla Niewidomych (nazwa została stworzona na potrzeby festiwalu) otworzył VI edycję Festiwalu Bieszczady pod Żaglem 2019 r. Amfiteatr był wypełniony po brzegi. Podczas czterdziestominutowego koncertu publiczność śpiewała razem z zespołem znane piosenki ludowe tj. „W moim ogródeczku”, „Czerwone jabłuszko”, „Kukułeczka”, „Lipka”, „Zagraj mi muzyko”. Wszyscy świetnie się bawili, podrygiwali, tańczyli i klaskali w rytm muzyki. Po każdym utworze zespół otrzymywał ogromne owacje. Mimo wielkiej tremy Panie błyszczały na scenie w specjalnie przygotowanych przez siebie strojach, a Marcin okazał się świetnym wodzirejem. Podczas utworów granych na bis Piotr Goniewicz wraz z Edwardą Kielczewską zostali poproszeni o udzielenie wywiadu do TVP 3 Rzeszów, a Panowie z telewizji nagrali fragmenty

występów. Relacja z festiwalu została opublikowana w Wiadomościach Regionalnych oraz na stronie internetowej TVP 3 Rzeszów.

Piotr, który prowadził zespół, od początku wspierał całą załogę i dodawał im pozytywnej energii. Od początku wierzył w sukces i potencjał grupy: „*Po zejściu ze sceny trema przerodziła się w wielką radość, nigdy nie zapomnę tych uśmiechów. Mogę z pewnością stwierdzić, że jestem z nich dumny, gdyż od małego projektu, który na początku nie cieszył się popularnością wśród osób niewidomych, poprzez debiut, osiągnęły sukces na dużej scenie. Być może jeszcze będzie kiedyś podobny program w Fundacji. Każdy ma szansę w – Szansie*”.

Podczas koncertu w Amfiteatrze swój repertuar zaprezentowali również: Trio Tomasz Drachal, Michał Basiukiewicz i Piotr Goniewicz (piosenka autorska), Zgraja z Radomia (muzyka rockowa) oraz Zespół Fundacji Niewidomych Żeglarzy Ślepa Kura (muzyka żeglarska oraz folk irlandzki).

Ostatnie dwa dni festiwalu poświęciliśmy na integrację wśród artystów oraz na poznanie walorów kulturalnych i historycznych regionu. Uczestnicy zwiedzili wraz z przewodnikiem Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku (Skansen) oraz Elektrownię Wodną w Solinie (Tama).

Festiwal „Bieszczady pod Żaglem” to impreza kulturalna zainicjowana oraz w pełni przygotowana przez osoby z niepełnosprawnością wzroku z Fundacji Niewidomych Żeglarzy Ślepa Kura. Dwudniowy festiwal utrzymany jest w ciepłej i rodzinnej atmosferze oraz jest okazją do przeżycia ciekawych spotkań muzycznych i zawiązywania nowych przyjaźni.

Tegoroczną edycję festiwalu sfinansowano ze środków Fundacji PZU.

Zachęcamy do śledzenia informacji na naszej stronie internetowej www.slepakura.com oraz na naszym Fanpage na Facebooku <https://www.facebook.com/fundacjaniewidomychzeglarzyslepakura/> – pojawią się tam informacje dotyczące następnej edycji festiwalu.

Warto także odwiedzać Funpage Tyflopunktu Gałczyńskiego 7 <https://www.facebook.com/galczynskie-go7/> – być może kiedyś warsztaty muzyczne zostaną wznowione.





Rodzice dorosłych osób niepełnosprawnych – postawy, rozterki, walka

Część I

Sylvia Ziarnik

Aspekt problemów, z jakimi borykają się rodzice dorosłych osób niepełnosprawnych stał się popularny ponad rok temu przy okazji protestów w Sejmie RP. W tym artykule chciałabym jednak podjąć ten temat z innej perspektywy. Urodzenie dziecka z niepełnosprawnością jest zazwyczaj szokiem. W literaturze pedagogicznej i psychologicznej znaleźć można podział na poszczególne etapy radzenia sobie z tą sytuacją. Dla potrzeb niniejszego tekstu przedstawię dwa takie podziały. Drugą część artykułu stanowić będzie analiza rodziny dorosłego mężczyzny niewidomego od urodzenia. Materiały o nim zgromadziłam przy okazji pisania pracy dyplomowej, która miała na celu zbadanie postaw rodzicielskich w dwóch rodzinach (w/w mężczyzny niewidomego oraz mężczyzny z Zespołem Downa).

Jeśli chodzi o podział etapów radzenia sobie z niepełnosprawnością dziecka, wybrałam dwóch autorów: M. Kościelską oraz A. Twardowskiego. M. Kościelska wyróżnia cztery główne stadia, przez które przechodzą rodzice po otrzymaniu wiadomości o niepełnosprawności swego dziecka. Są to: lęk, żałoba,

wrogość, miłość. Nie będę ich w tym miejscu szczegółowo opisywać, ograniczę się tylko do rodzajów miłości, które wyróżnia autorka. Są to:

- **MIŁOŚĆ SYMBIOTYCZNA** – pełna identyfikacja z dzieckiem;
- **MIŁOŚĆ POŚWIĘCAJĄCA I REKOMPENSUJĄCA** – uważanie dziecka za pokrzywdzone przez los, jego stałe ochranianie, kontrolowanie;
- **MIŁOŚĆ WSTYDLIWA** – chowanie dziecka przed gośćmi, ubieranie infantylne w celu zmniejszenia widoczności niepełnosprawności, uczenie dzieci testów na pamięć, by dobrze wypadły w badaniu inteligencji, często uczucia ambiwalentne w stosunku do dziecka;
- **MIŁOŚĆ PRZEBOJOWA** – często rodzice przejawiający ten typ miłości działają aktywnie w stowarzyszeniach na rzecz dzieci niepełnosprawnych, przesadnie eksponują swą tolerancję i akceptację dzieci niepełnosprawnych, czasem prezentują zachowania roszczeniowe, zmuszają dzieci do

częstych kontaktów społecznych, co ma swoje duże zalety, ale w nadmiarze nabiera negatywnego charakteru;

- **MIŁOŚĆ Z ODDALI** – często u ojców, którzy wycofują się z wychowywania dziecka, dbając jedynie o ekonomiczne warunki rodziny;
- **MIŁOŚĆ ZRACJONALIZOWANA** – charakterystyczne jest uznawanie miłości do dziecka za obowiązek i skupienie się na czynnościach pielęgnacyjnych i opiekuńczych w stosunku do dziecka;
- **MIŁOŚĆ NIEODWZAJEMNIONA** – trudna miłość, np. w przypadku dzieci autystycznych, które mają problemy z przejawianiem zainteresowania otoczeniem i wyrażaniem uczuć;
- **MIŁOŚĆ WŁASNA** – koncentracja na własnych problemach wynikających z wychowywania sprawowania opieki nad dzieckiem niepełnosprawnym;
- **MIŁOŚĆ ROZUMNA** – występuje, gdy zważają na potrzeby dzieci i zaspakajają je, ale nie zapominają

o sobie, nie czynią z niepełnosprawności dominującego problemu życiowego, choć pomagają dziecku w rozwoju, dostosowują wiele rzeczy do jego specyficznych potrzeb, ale nie rezygnują też z własnych marzeń;

- **MIŁOŚĆ ZA WSZELKĄ CENĘ, DĄŻĄCA DO NORMALNOŚCI** – gdy rodzice starają się żyć normalnie, ale nie respektują przy tym specyficznych potrzeb swego dziecka;
- **MIŁOŚĆ USZCZĘŚLIWIAJĄCA** – występuje, gdy rodzice z jednej strony przed narodzinami dziecka nie wystosowali w stosunku do niego specjalnych oczekiwań (na przykład długo oczekiwane dziecko), a z drugiej w przypadku rodziców, którzy w pełni zaakceptowali swe dziecko takim jakie ono jest.

Należy jednak pamiętać, że wymienione typy miłości to nie wszystkie, jakie mogą występować. Poza tym zdarza się, że rodzice przejawiają kilka rodzajów miłości jednocześnie, czerpiąc z każdego jakąś cechę.





Inne etapy przeżywania przez rodziców dzieci z wszystkimi rodzajami niepełnosprawności przedstawia A. Twardowski. Wyodrębnił on cztery podstawowe okresy: okres szoku, okres kryzysu emocjonalnego, okres pozornego przystosowania się oraz okres konstruktywnego przystosowania się. Ten podział jest mi bliższy, dlatego pozwolę sobie na krótką charakterystykę każdego z jego etapów.

Okres szoku, który bywa nazywany także okresem krytycznym, bądź okresem wstrząsu emocjonalnego, ma miejsce bezpośrednio po uzyskaniu przez rodziców informacji o niepełnosprawności ich dziecka. Ta wiadomość jest dla nich wstrząsem emocjonalnym. Dominuje rozpacz, poczucie krzywdy, bez nadziei, częsty płacz, krzyk, stany obniżonego nastroju, agresja słowna. Rodzice załamują się i nie potrafią skutecznie działać. Te niekorzystne stany emocjonalne wpływają także na relacje między małżonkami, powodując kłótnie, wzajemne obwinianie się za niepełnosprawność dziecka. Ogólnie okres szoku charakteryzuje się spiętrzeniem bardzo silnych negatywnych emocji. W tym okresie rodzice potrzebują pomocy specjalistycznej.

Gdy rodzice przejdą ten okres, wchodzi w okres kryzysu emocjonalnego, który inaczej zwany jest okresem depresji lub rozpacz. Negatywne emocje nadal występują, lecz już nie w tak gwałtownej formie. W percepcji świata rodziców dominuje poczucie klęski życiowej, skrzywdzenia przez los, poczucia winy. Przyszłość dziecka jawi im się jako bardzo pesymistyczny obraz. W tym okresie często następuje odejście ojca, a czasem matki od rodziny. W przypadku mężczyzny może to być spowodowane między innymi pełnieniem funkcji pielęgnacyjnych i opiekuńczych w stosunku do dziecka wyłącznie przez matkę i obarczeniem ojca jedynie odpowiedzialnością za byt materialny rodziny. Mężczyzna może czuć się odrzucony przez żonę, zepchnięty na dalszy plan. Poza tym może być to spowodowane wzorcem męskości funkcjonującym w naszej kulturze, który przedstawia mężczyznę jako silnego, a rozładowanie negatywnych emocji poprzez płacz jest źle odbierane. Mężczyzna nie mogąc sobie z nimi poradzić, ucieka w pracę bądź alkohol. Oba okresy mają wspólną cechę, jaką jest występowanie negatywnych emocji, a przez to dezorganizacja życia rodziny.

Kolejny okres to pozorne przystosowanie się do sytuacji. Rodzice podejmują wówczas próby poradzenia sobie z sytuacją, lecz są one nieracjonalne. Charakterystyczne jest występowanie licznych mechanizmów obronnych. Jeden z nich ma formę nieuznawania niepełnosprawności dziecka, wówczas rodzice szukają specjalisty, który zaprzeczy diagnozie upośledzenia. W innym przypadku może wystąpić nieuzasadniona wiara w wyleczenie dziecka. Wtedy rodzice jeżdżą do różnych lekarzy z nadzieją, że wyleczy on ich dziecko, poszukują cudownej metody leczenia. Ich działania nie mają jednak formy właściwej rehabilitacji i nie są zazwyczaj korzystne dla dziecka. Kolejną formą, jaką mogą przybrać mechanizmy obronne jest szukanie winnych niepełnosprawności. Czasem obwiniają lekarzy, czasem siebie nawzajem. Okres ten może trwać bardzo długo. Gdy orientują się, że żadne metody nie pomagają wyleczyć ich dziecka, stają się zrezygnowani, przestają je rehabilitować, a skupiają się wyłącznie na czynnościach pielęgnacyjnych. Bardzo ważne, by rodzice wyszli z tego okresu, gdyż jest to warunek do rozpoczęcia właściwej rehabilitacji ich dziecka.

Następuje to w ostatnim stadium, zwanym okresem konstruktywnego przystosowania się, lecz nie wszyscy rodzice je osiągają. Duża ich część pozostaje w poprzednim. Konstruktywne przystosowanie powoduje, iż rodzice zaczynają zastanawiać się nad realnymi możliwościami ich dziecka i formami pomocy. Zdają sobie równocześnie sprawę, że nie można

go wyleczyć, gdyż niepełnosprawność jest stanem nieodwracalnym. Podejmują najczęściej regularną rehabilitację. Im wcześniej osiągną to stadium, tym lepiej dla dziecka, gdyż wczesna interwencja daje najlepsze rezultaty.

Zarówno etapy przedstawione przez M. Kościelską, jak i A. Twardowskiego w wyczerpujący sposób obrazują skomplikowaną sytuację, w jakiej znajdują się rodzice posiadający dzieci, których rozwój nie przebiega prawidłowo. Należy pamiętać jednak, że jest to podział płynny i poszczególne stadia mogą się przenikać. To, w jakim stadium znajdują się aktualnie rodzice, w pewnym stopniu rzutuje na postawę prezentowaną przez nich w stosunku do swego dziecka.

Teraz chciałabym pokrótce przedstawić wyniki badań własnych nad rodziną mężczyzny niewidomego od urodzenia. Z uwagi na charakter czasopisma pomijam wyniki dotyczące rodziny chłopca z Zespołem Downa. Będę jednak wspominać o wynikach jego rodziny w kontekście porównania do rodziny chłopca niewidomego.

Celem mojej pracy było sprawdzenie, jakie postawy przejawiają rodzice dwóch dorosłych osób niepełnosprawnych.

Problem główny ujęłam następująco:

- Jakie postawy wobec swych niepełnosprawnych dzieci prezentują ich rodzice?
- Z tak sformułowanego problemu głównego wynikały następujące problemy szczegółowe:
 1. Jakie różnice występują w postawach, biorąc pod uwagę płeć rodziców?
 2. Jaka zależność występuje między wiekiem matek a postawami przez nie przejawianymi?
 3. Jaki związek zachodzi między wykształceniem ojców a ich postawami wobec dzieci?
 4. Jaka zależność pojawia się między rodzajem niepełnosprawności dziecka a postawami jego rodziców?

Sformułowałam następującą hipotezę główną:

- W obu rodzinach przeważają postawy o zabarwieniu pozytywnym.
- Hipoteza główna zastała uszczegółowiona w formie poniższych stwierdzeń hipotetycznych:



1. Matki mają tendencję do przejawiania postawy nadmiernie ochraniającej oraz autonomii, natomiast ojcowie do nadmiernie wymagającej oraz niekonsekwentnej.
2. Starsza matka ma wyższą tendencję do prezentowania postawy nadmiernie ochraniającej oraz niższą do postawy akceptującej.
3. Ojciec z wykształceniem wyższym okazuje bardziej pożądane postawy wychowawcze w porównaniu z ojcem z wykształceniem zawodowym.
4. Rodzice dziecka z niepełnosprawnością intelektualną mają tendencję do przejawiania większej ilości postaw o zabarwieniu negatywnym, niż rodzice dziecka niewidomego.

W pracy posłużyłam się metodą indywidualnych przypadków oraz wykorzystałam kwestionariusz wywiadu (w opracowaniu własnym) z rodzicami obu badanych. Poza tym do analizy postaw rodzicielskich użyłam Skali Postaw Rodzicielskich w opracowaniu M. Plopy (wersja dla rodziców). Kwestionariusz wywiadu składał się z 47 pytań otwartych, które zostały pogrupowane na części dotyczące informacji o dziecku niepełnosprawnym, jego rozwoju, struktury rodziny oraz relacji między rodzicami i dziećmi. Natomiast

Skala Postaw Rodzicielskich w opracowaniu M. Plopy składa się z dwóch kwestionariuszy, z których jeden przeznaczony jest do wypełnienia przez matkę, a drugi przez ojca. Obydwa kwestionariusze zawierają 50 stwierdzeń, do których należy dopasować jedno z 5 określeń: a) zdecydowanie taka jestem i tak się zachowuję, b) raczej taka jestem i tak się zachowuję, c) mam wątpliwości, czy taka jestem i tak się zachowuję, d) raczej taka nie jestem i tak się nie zachowuję, e) zdecydowanie taka nie jestem i tak się nie zachowuję. Każdej odpowiedzi przypisuje się wartość liczbowa (a – 5, b – 4, itd.), po czym oblicza się odpowiadającą wynikowi z poszczególnej skali osobno wartość stenu. Za wynik przeciętny, typowy dla większości polskich rodzin, uznaje się 5 – 6 stena, natomiast przy interpretacji należy szczególną uwagę objąć wartości poniżej lub powyżej tego rezultatu. Na podstawie badania tym narzędziem można ustalić nasilenie następujących typów postaw rodzicielskich: Postawy Akceptacji – Odrzucenia, Postawy Autonomii, Postawy Nadmiernie Wymagającej, Postawy Nadmiernie Chroniącej oraz Postawy Niekonsekwentnej.



Comde-Derenda GmbH ma ponad dwadzieścia lat doświadczenia w wytwarzaniu pomocy dla osób niewidomych. Informacje od klientów, a także współpraca z organizacjami i ekspertami, takimi jak nauczyciele orientacji przestrzennej, odgrywają ważną rolę w procesie tworzenia naszych innowacyjnych produktów. Wytwarzane przez nas białe laski, a także końcówki do nich,

są wykonywane ręcznie w Niemczech i Szwajcarii. Comde-Derenda GmbH została założona w 1972 roku jako biuro inżynierskie w Berlinie. Przedmiotem jej działalności był wówczas rozwój i produkcja urządzeń do pomiaru jakości powietrza. W 1992 roku powstała natomiast firma COMDE GmbH, koncentrująca się głównie na technologii pomiaru gazu do zastosowań wysokonapięciowych. Obie firmy połączyły się w 2012 roku, tworząc Comde-Derenda GmbH.

Nasza firma mieści się w Stahnsdorfie, niedaleko Berlina. W trzech budynkach firmowych prowadzone są wszystkie trzy obszary naszej działalności: pomiary gęstości gazu, technologia pomiarów środowiskowych i wytwarzanie pomocy dla osób niewidomych.

Comde-Derenda GmbH posiada certyfikat ISO 9001:2015.



Szukanie pracy czas zacząć

Piotr Malicki

Miesiące lipiec, sierpień oraz wrzesień zawsze kojarzą się z końcem roku szkolnego. Część z nas cieszy się z dwóch miesięcy wolnego, podczas których możemy jako dzieci bawić się i spotykać z kumplami ze szkoły przez cały dzień. Jednak część osób zaczyna myśleć o własnym, samodzielnym życiu. Podstawową czynnością w takim momencie jest rozpoczęcie poszukiwania pracy zawodowej, dzięki której uwolnimy się od przywiązania finansowego rodziców i będziemy mogli sami zarządzać swoim życiem. Poszukiwanie pracy jest ważną czynnością również dla osób niewidomych i słabowidzących, dlatego w tym artykule opiszę od czego należy zacząć poszukiwania pracy, jakie dokumenty są wymagane w rekrutacji na wybrane stanowisko oraz gdzie jako osoby z dysfunkcją wzroku możemy poszukiwać ofert pracy.

Na początku poszukiwania pracy zawodowej musimy zastanowić się przede wszystkim w jakiej branży chcielibyśmy pracować. Oczywiście dla osób początkujących jest to bardzo trudny wybór, ponieważ nie mają one doświadczenia i nie wiedzą co lubią robić, a czego nie. Na pewno zawsze warto szukać pracy w wykształconym wcześniej zawodzie. Jeśli skończyliśmy psychologię, to warto szukać pracy w szpitalach,

w szkołach czy w specjalistycznych przychodniach. Po ukończeniu pedagogice warto popytać w szkołach i przedszkolach czy chcieliby nas zatrudnić, po ukończonym masażu ze zdaniem dyplomu warto popytać w pobliskich przychodniach oraz salonach masażu, a jeśli jesteśmy informatykami, to wtedy najlepiej szukać pracy w korporacjach czy prywatnych firmach. Oczywiście w przypadku osób z dysfunkcją wzroku powyższe firmy czy instytucje są ciężkim miejscem do znalezienia pracy, ale zawsze warto spróbować, tym bardziej, jeśli czujemy się w danym zawodzie dobrze. Osoby niewidome i słabowidzące mogą podzwonić i popytać w firmach oraz placówkach zajmujących się osobami niepełnosprawnymi. Na pewno tam zostaniemy milej przyjęci i może uda nam się w takich miejscach znaleźć pracę.

Innym ważnym aspektem w poszukiwaniu pracy jest miejsce wykonywania zawodu. Chodzi o to czy wolimy pracować stacjonarnie, czyli w siedzibie pracodawcy, czy też zdalnie, czyli w swoim domowym zaciszu. Jeśli w domu, to przede wszystkim telemarketing oraz praca przy komputerze. W pracy stacjonarnej zakres prac jest większy, dlatego trzeba się dobrze zastanowić jakiej pracy szukamy.

Kiedy znajdziemy już interesującą ofertę pracy, nasz potencjalny pracodawca wymaga zazwyczaj przesłania mailem Curriculum Vitae, czyli CV, oraz listu motywacyjnego. Curriculum Vitae jest to dokument, w którym należy podać informacje o nas, o wykształceniu oraz doświadczeniu zawodowym. W danych osobowych najlepiej podać: imię i nazwisko, adres zamieszkania, telefon, adres e-mailowy, datę urodzenia oraz stan cywilny. Wszystkie te informacje najlepiej wpisywać jedno pod drugim, aby dobrze wyglądało wizualnie. Następną częścią CV jest wykształcenie. Podajemy tutaj ukończone szkoły, kursy oraz studia w kolejności od najnowszego do najstarszego. Po napisaniu daty od-do piszemy na przykład: studia licencjackie na danej uczelni na konkretnym kierunku, najlepiej z dopiskiem ze zdaniem dyplomem licencjata, ponieważ można ukończyć studia, ale nie obronić pracy. Tutaj też wszystkie studia, szkoły i kursy zapisujemy jedno pod drugim. Następnym punktem jest doświadczenie praktyczne. W tym miejscu zapisujemy wszystkie do tej pory podejmowane przez nas prace zawodowe, również w kolejności od najnowszej do najstarszej. Robimy to w taki sam sposób jak wykształcenie. Kolejną częścią są dodatkowe kwalifikacje, gdzie opisujemy, że na przykład potrafimy bardzo dobrze obsługiwać komputer oraz smartfon albo że jesteśmy komunikatywni i kreatywni itp. Najlepiej wszystkie nasze kwalifikacje zapisać jeden obok drugiego, po przecinkach. Ostatnią częścią, gdzie piszemy coś o nas, są zainteresowania. Tego obszaru nie będę opisywał. Oczywiście wszystkie podane informacje we wszystkich powyższych częściach powinny pasować do stanowiska, na jakie składamy dokumenty. Na przykład lepiej nie pisać, że ukończyliśmy technikum masażu jak staramy się o pracę przy komputerze. Przedostatnim elementem naszego CV jest klauzula o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych w procesie rekrutacji. Nie będę tutaj wklejał całej klauzuli, ponieważ zazwyczaj w ogłoszeniu o pracę pracodawcy podają zmienioną wersję, a w Internecie na pewno bez problemu ją znajdziecie. Ostatnim elementem jest oczywiście nasz podpis. Całe CV najlepiej napisać na komputerze, odpowiednio formatując i przenosząc słowo podpis na prawą stronę, a następnie wydrukować, podpisać długopisem i wysłać zeskanowaną wersję do pracodawcy na podanego w ogłoszeniu maila.

Niektórzy pracodawcy wymagają jeszcze przesłania listu motywacyjnego. Na samej górze tego

dokumentu należy podać miasto oraz aktualną datę. Następnie podajemy nasze dane takie jak imię i nazwisko, adres zamieszkania, telefon oraz adres e-mail. Dalej piszemy dane pracodawcy u którego staramy się o pracę. Tutaj należy podać nazwę firmy, instytucji lub imię i nazwisko osoby, która zamieściła ogłoszenie oraz adres. Pod spodem warto napisać zwrot grzecznościowy, na przykład Szanowni Państwo i dalej rozpoczynamy pisanie naszego listu motywacyjnego. W treści najlepiej napisać, że przeczytaliśmy ogłoszenie o pracę i jesteśmy nią zainteresowani. Następnie, najlepiej krótko, opisać ukończone kursy, szkolenia oraz studia i szkoły ważne dla stanowiska, na jakie się staramy dostać. Dalej można opisać nasze doświadczenie praktyczne, pokazujące że jesteśmy odpowiednią osobą na dane stanowisko. Przy końcu listu warto napisać jakie mamy dodatkowe kwalifikacje i zalety istotne dla pracy, o jaką się staramy. Na końcu najlepiej napisać zwrot grzecznościowy: Z poważaniem oraz nasz własnoręczny podpis.

Jak więc widać nie ma tego aż tak dużo, a stworzone raz dokumenty i na bieżąco aktualizowane, będą nam przydatne na całe życie. W Internecie można znaleźć wiele wzorów CV oraz listu motywacyjnego, co jeszcze bardziej ułatwi sporządzenie dokumentów.

Gdzie możemy szukać ogłoszeń o pracę? Dla osób niewidomych i słabowidzących jest kilka stron oraz grup poświęconych tej tematyce, np.: <http://praca.evolutions.com.pl/>, http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/29683?query_id=29675, <https://sprawniowpracy.com/>. Poza wymienionymi adresami warto wchodzić na strony firm działających na rzecz osób niepełnosprawnych i tam przeglądać ogłoszenia i aktualności. Po założeniu lub zalogowaniu się na Facebooka możemy również w polu wyszukiwania wyszukać grupy, na których wystawiane są oferty pracy dla osób niepełnosprawnych. Są to: NIEPEŁNOSPRAWNI: Szukam pracy/Oferuję pracę, PRACA DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH, Niepełnosprawni- kreatywni czy Niewidomi i Niedowidzący – Bądźmy razem!

Jak pokazuje powyższy artykuł, staranie o pracę nie jest aż takie trudne, nawet dla osoby z dysfunkcją wzroku. Warto sobie stworzyć CV oraz list motywacyjny i trzymać go nawet w zanadrzu, bo nigdy nie wiadomo kiedy trafimy na interesującą ofertę. Miejsc, gdzie są publikowane oferty pracy dla osób niepełnosprawnych jest też kilka, więc na pewno po poszukiwaniach każdy znajdzie coś dla siebie.

**Felieton skrajnie subiektywny**

Szczęście sprzyja lepszym

Elżbieta Gutowska

Powyższy tytuł może się wydawać wytrawnym czytelnikom zbyt trywialny i zbyt oczywisty. Prawda jest jednak zawsze oczywista i nie wymaga ubierania jej w wydumane słowa. A prawda jest taka, że na ostatnim etapie kampanii wyborczej wszystkie wydarzenia sprzyściły się przeciw opozycji, a służą rządzącym.

Gdyby nie dramatyzm sytuacji można byłoby powiedzieć, że awaria kolektora prowadzącego pod dnem Wisły ścieki z siedmiu dzielnic lewobrzeżnej Warszawy do oczyszczalni Czajka, spadła Prawu i Sprawiedliwości z nieba. Z pewnością jednak niebo nie miało z tą sprawą nic wspólnego. Nic wspólnego nie miał też z tą sprawą Rafał Trzaskowski, prezydent Warszawy z Platformy Obywatelskiej, ale zrobił wszystko, by uwikłać się w niewygodną sytuację, upewniając swoich oponentów o tym, że jest kiepskim gospodarzem stolicy dużego, europejskiego państwa. Dostosowując się do nazewnictwa niedawno rozpoczętego roku szkolnego, z zarządzania kryzysowego należy mu się pała. Nie powiadomił o rozszczelnieniu pierwszego kolektora. Kiedy rozszczelnił się drugi kolektor, awaryjny, nie przedstawił żadnego alternatywnego

rozwiązania, zakładając niefrasobliwie, że ścieki w ilości 260 tys. metrów sześciennych na dobę, nie oczyszczone nawet zgrubnie, będą tygodniami wypływały wprost do Wisły. Zapewniał, że wyciek jest kontrolowany, choć w żaden sposób nie był. Zaprzeczał, by do Wisły trafiały poza ściekami komunalnymi, ścieki z zakładów przemysłowych, zawierające związki chemiczne niebezpieczne dla zdrowia i życia ludzi, i zwierząt. W pierwszych dniach po awarii odmawiał współpracy z rządem. Zapewniał, że nie mamy do czynienia z katastrofą ekologiczną. Przekonywał, że woda w Wiśle jest zdatna do picia, bowiem wyciek znajduje się w północnej części Warszawy, w dzielnicy Białołęka, tym samym pokazując, że w głębokim poważaniu ma mieszkańców miast na północ od Warszawy, przez które to miasta płyną królową polskich rzek warszawskie ścieki. W pierwszych dniach po awarii odmawiał pomocy wojska, twierdząc, że jest ona zbędna i że nie podoba mu się umundurowanie wojsk chemicznych, m.in. budzące grozę maski, podczas gdy chodziło raczej o pomoc wojsk inżynieryjnych. Na tle bezradnego jak dziecko Rafała Trzaskowskiego rząd i podległe odpowiednim ministrom służby okazały się mocarzami. Zwołany w trybie pilnym rządowy sztab kryzysowy

natychmiast przedstawił plan budowy przez wojska inżynieryjne mostu pontonowego w pobliżu wycieku i ułożenia na nim tymczasowych kolektorów – dwóch rur, jednej podstawowej, drugiej awaryjnej, którymi popłyną ścieki z lewego brzegu Wisły na prawy, wprost do przepompowni, a następnie do oczyszczalni Czajka. No, może nie wprost, bo w procesie musi pośredniczyć 11 dodatkowych pomp, zasilanych gigantycznymi agregatami prądotwórczymi. Zarówno pompy, jak i agregaty zostały dostarczone na wiślany brzeg. Kiedy piszę ten tekst, od dnia awarii kolektora, czyli od 28 sierpnia minęło dwanaście dni i wciąż jeszcze podległa prezydentowi miasta spółka MPWiK nie podała żadnego komunikatu, dotyczącego przyczyn awarii, sposobów naprawy kolektora i terminu zakończenia tej naprawy, tymczasem w nieco ponad tydzień wojsko i służby państwowe uporały się z budową mostu i położeniem na nim tymczasowych kolektorów i właśnie trwają próby obciążeniowe mostu pontonowego. Most z rozłożonymi na nim rurami nie może blokować Wisły w nieskończoność, stała się ona bowiem nieżeglowna. Tak więc władze miasta powinny wykazać się większym zaangażowaniem w sprawę docelowej likwidacji awarii.

Jedynie sobie samej natomiast zawdzięczać może Koalicja Obywatelska, stanowiąca zlepek różnych partii i partyjek z PO i .Nowoczesną na czele, miałość i mierność swoich konwencji wyborczych. Grzegorz Schetyna, który dowiedział się od firmy doradczej, że jego elektorat negatywny jest zbyt duży (tak jakby nie wiedział tego wcześniej), co może znacząco wpłynąć na kiepski wynik wyborczy koalicji, w trybie ekspresowym powołał Małgorzatę Kidawę-Błońską na funkcję ewentualnej, przyszłej, opozycyjnej premier. Pani marszałek sprawiała wrażenie zaskoczonej i nieprzygotowanej do nowej roli. Znamionował to nieprzygotowanie dziwny, nerwowy śmiech podczas poszukiwań pod pulpitem programu PO w trakcie konwencji wyborczej. Dalej było już tylko gorzej, kiedy okazało się, że Małgorzata Kidawa-Błońska nie zna programu wyborczego swojej partii i po licznych pomyłkach musi posilkować się prompterem. Programu PO nie zna nawet sam Grzegorz Schetyna, co z całą mocą wyszło na jaw podczas wywiadu w jednej z komercyjnych stacji radiowych, kiedy został zapytany o konkretne punkty i nerwowo próbował kluczyć. Przyciśnięty do muru przez dziennikarkę, wykazał się kompletną niewiedzą, miesząc zawartość kolejnych punktów programu. Po konwencji, schowany za plecami Kidawy-Błońskiej, prostował jej lapsusy,

podpowiadając, że do niedawna obowiązujący tzw. sześciopak Schetyny jest już nieaktualny. Naprawdę bardzo przykro było na to patrzeć, bowiem chciałoby się mieć mądrą, merytoryczną, przewidywalną i przygotowaną do ewentualnego rządzenia opozycję.

Na tym tle zorganizowana z rozmachem konwencja PiS w Lublinie wypadła jeszcze okazalej. Przemysłany w każdym szczególe scenariusz, dobre prowadzenie, odpowiednia oprawa muzyczna, hymn narodowy zabrany i odśpiewany przez dzieci i młodzież w strojach ludowych, światła zsynchronizowane z dźwiękiem, ogromna hala, mnóstwo ludzi, filmowanie szerokich planów, centralnie umieszczona mównica na platformie z profesjonalnie zaprojektowanym logo tzw. Hattricka Kaczyńskiego, na który składają się – minimalna pensja na koniec 2020 w wysokości 3000 zł, zaś na koniec 2023 – 4000 zł, dwie „trzynastki” dla emerytów w 2021, dopłaty dla rolników na europejskim poziomie. Logo Hattricka Kaczyńskiego miało postać lekko zarysowanego czerwona linią serca i zarysowanego białą linią znaku wyboru, tzw. fajki. Logo obrazowało nieoczywiste serce w biało-czerwonych barwach, na obrysie przypominającym kształtem mapę Polski. Genialny w swojej prostocie i wiele mówiący znak.

Oprawa to jedno, a zawartość merytoryczna drugie. Przemówienia mówców były spójne, bez błędów, bez większych potknięć. Zarówno Jarosław Kaczyński, Beata Szydło, jak i Mateusz Morawiecki, co oczywiste, znali program PiS, wiedzieli jak mówić i o czym mówić. W każdym z przemówień zachowane zostały proporcje między żartem a treściami merytorycznymi czy odniesieniami do programów opozycji. No i odśpiewany na zakończenie przez setki gardeł hymn kibiców „Polska, biało-czerwoni”. Odśpiewany bardzo czysto.

Skoro jesteśmy przy sporcie. Nawet i ta dziedzina sprzyja rządzącym, stwarzając wokół Polski dobrą atmosferę. W sierpniu polscy kajakarze wywalczyli dwa srebrne medale i jeden brązowy w kajakowych mistrzostwach świata, zaś polskie kajakarki zostały mistrzyniami Europy. Nasze siatkarki walczą o medal w mistrzostwach Europy, zaś polscy koszykarze, po raz pierwszy od ponad 50 lat, walczą o pierwsze miejsce w I grupie mistrzostw świata. Powiada się, że szczęście sprzyja lepszym, ale też, że wszystko może się zdarzyć dopóki piłka w grze. Trzeba więc walczyć do końca i ani na moment nie tracić celu z oczu.



Magister gotowy – przygotowania i obrona

Piotr Malicki

Studia są ostatnim stopniem nauki w naszej podstawowej drodze edukacyjnej. Po tym czasie najczęściej robimy dodatkowe kursy czy szkolenia niezbędne do podjęcia pracy w wybranym przez nas zawodzie. Pierwszym stopniem studiów jest w obecnych czasach licencjat, natomiast drugim i najczęściej kończącym dla wielu osób jest magister. Potem są już wyższe stopnie takie jak doktor, doktor habilitowany i w końcu profesor. Ja już od kilku lat posiadam stopień magistra i w poniższym artykule opiszę teoretyczną stronę obrony oraz moje prywatne doświadczenia z dwuletnich studiów magisterskich, podczas których przygotowywałem swoją pracę dyplomową.

Zastanawianie się nad tematem pracy magisterskiej zacząłem tak naprawdę już podczas wakacji poprzedzających rozpoczęcie moich studiów magisterskich. Nie był to wcale zły pomysł, ponieważ kiedy zaczął się rok studencki, od razu musiałem wybrać seminarium, na jakie będę uczęszczał podczas najbliższych dwóch lat. Seminarium są to zajęcia, na których wraz z promotorem, czyli osobą prowadzącą i doradzącą w pracy magisterskiej ustalam wszystkie szczegóły: od wybrania tematu aż do zatwierdzenia mojej pracy i dopuszczenia jej do obrony. Nazwa seminarium powinna pokrywać się z tematem, jaki mam zamiar pisać. Wybrałem seminarium z pedagogiki ogólnej, dzięki czemu miałem szerokie możliwości w wyborze tematyki. Już na kilku pierwszych zajęciach ustalałem temat pracy, a następnie zaczynałem pisać plan, który w późniejszym czasie stawał się tak spisem treści mojej pracy magisterskiej. Poszło to bardzo szybko, ponieważ bodajże już w styczniu pierwszego roku studiów II stopnia miałem przez mojego promotora zatwierdzony temat oraz plan pracy i mogłem zacząć zbierać literaturę oraz przede wszystkim tworzyć kilkudziesięciostronicowe dzieło.

Tworzenie bibliografii własnej pracy magisterskiej jest jednym z ważniejszych punktów. Ważne jest, aby literatura była bogata i zawierała kilkadziesiąt pozycji. Zazwyczaj w tym zakresie nie są tolerowane adresy stron internetowych, a jedynie konkretne książki z podanym autorem, tytułem i zakresem stron, z jakich korzystaliśmy. Musi to być prawdziwe i precyzyjne, ponieważ recenzent, czyli osoba z uczelni, która sprawdza nam pracę, po zatwierdzeniu jej przez promotora może sprawdzić losowe pozycje i zweryfikować czy to, o czym pisaliśmy znajduje się w danej książce. Bibliografię dość szybko udało mi się zebrać. Po przejrzeniu zasobów biblioteki uczelnianej w Internecie wypożyczałem daną pozycję, a następnie dział Tyflo znajdujący się na mojej uczelni skanował wybrane strony i przysyłał mi mailowo w wersji tekstowej. Było to dla mnie bardzo duże ułatwienie i pomoc. Powoli zaczynałem pisać moje własne dzieło.

Pierwsza strona pracy ma charakter informacyjny. Musi znajdować się tam wzmianka na jakiej uczelni studiuje, na jakim wydziale oraz kierunku. Dalej podajemy nasze imię i nazwisko oraz numer albumu, który znajduje się na naszej legitymacji studenckiej. Na końcu podajemy tytuł naszej pracy, nazwę seminarium oraz imię i nazwisko naszego promotora. Dalejszą treścią pisanej pracy jest spis treści, który zawiera nazwy rozdziałów oraz podrozdziałów. Najczęściej wymaga się, aby magisterka miała dwa rozdziały teoretyczne oraz jeden lub dwa praktyczne. Teoretyczne oznacza po prostu pisaną z pozycji bibliograficznych treść naszej pracy, a praktycznie oznacza badania, najczęściej w postaci przeprowadzonej ankiety. Pierwszą treścią pracy magisterskiej jest wstęp, w którym zawieramy głównie informacje o czym będziemy pisać, krótki opis każdego rozdziału oraz co chcemy sprawdzić w naszych badaniach. Od tego momentu

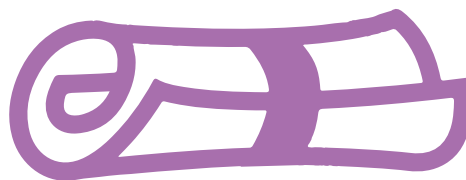
zaczynamy pisać już właściwą treść pracy magisterskiej od rozdziału pierwszego. Na końcu wielostrońnicowego dzieła zamieszczamy spis bibliograficzny uszeregowany alfabetycznie oraz kwestionariusz ankiety, który wykorzystaliśmy w badaniach.

Do wstępu wszystko poszło mi bardzo szybko i jeszcze przed końcem pierwszego roku studiów II stopnia miałem tę część napisaną. Niestety, dalszy ciąg pisania pracy można powiedzieć, że całkowicie stanął. Dopiero po kilku miesiącach już drugiego roku studiów stworzyłem ankietę w formularzach Google, którą mogły wypełniać osoby niewidome i słabowidzące, ponieważ mój temat dotyczył życia kulturalnego u osób z dysfunkcją wzroku. Na mojej uczelni wymagane było pięćdziesiąt wypełnionych ankiet, z których później musiałem zrobić obliczenia. Na statystykę składało się obliczenie i wpisanie ile osób odpowiedziało na daną odpowiedź w konkretnym pytaniu. Następnie trzeba było to pokazać w postaci tabeli oraz wykresu. Niestety, zrobienie wykresu jest dla osób z dysfunkcją wzroku trudne i bardzo w tym zakresie pomógł mi dział Tyflo na mojej uczelni. Po wykonaniu czynności związanych z badaniami znowu było kilka miesięcy przestoju i nagle zrobił się kwiecień ostatniego roku studiów magisterskich. Zdałem sobie sprawę, że jeśli nie zabiorę się za pisanie, to mogę pożegnać się z obroną pracy magisterskiej w czerwcu. Oczywiście wcale to nie oznaczało, że obrona mojej pracy będzie już niemożliwa i na przykład muszę powtórzyć całe dwuletnie studia magisterskie. Istniał jeszcze drugi termin obrony, wyznaczony na wrzesień. Problem był jednak taki, że moja promotorka od drugiej połowy lipca aż do wrześniowego terminu obrony była niedostępna. W takim wypadku przełożenie mojej obrony na wrzesień dawałoby mi jedynie jeden miesiąc więcej czasu. Dokładnie dwa miesiące przed zaplanowaną obroną zacząłem pisać rozdziały mojego dzieła. Napotkałem pewne problemy, ponieważ nie znalazłem we wszystkich książkach, które dział Tyflo mi zeskanował i przesłał, spodziewanych treści. Na szczęście w tamtych dniach chyba czuwał nade mną mój apostoł, ponieważ udawało mi się poznajdować brakujące treści w innych książkach albo na stronach internetowych, ale opatrzonych opisem bibliograficznym, który mogłem zastosować w swojej pracy. Byłem tak zawzięty aby osiągnąć cel, że nie spałem ponad czterdzieści godzin pisząc dzień i noc moje dzieło. Na szczęście udało się i przesłałem do akceptacji

w ostatniej chwili dokument do promotora. Po kilku dniach otrzymałem zwrotnego maila z zaznaczonymi drobnymi błędami. Tutaj znowu dzięki działowi Tyflo na uczelni poprawiłem szybko niedoskonałości, jak na przykład podwójna kropka albo literówka w wyrazie. W końcu wydrukowałem moje około stustronicowe dzieło i zawiozłem na uczelnię. Teraz pozostało mi tylko przygotować się i czekać na obronę.

Na obronę pracy magisterskiej musiałem być oczywiście ubrany w garnitur, co jeszcze bardziej mnie stresowało. Przed tym dniem przygotowywałem się czytając kilkakrotnie moją pracę oraz ucząc się dwudziestu opracowanych tez, z których miałem odpowiadać. W końcu nadeszła moja kolej i na trzęsących się nogach wszedłem do Sali, gdzie siedział promotor, recenzent i przewodniczący komisji, którym w moim przypadku był dyrektor wydziału. Na początku krótko opowiedziałem o czym była moja praca i co w niej zawarłem. Następnie wylosowałem dwie karteczki z pytaniami, a komisja odczytała mi je na głos. Odpowiedziałem na nie dość dobrze, tym bardziej, że jedno pytanie dotyczyło mojej rzeczywistości, czyli kształcenia osób niepełnosprawnych. Na koniec obrony dostałem jedno pytanie z mojej pracy, na które też znałem bardzo dobrze odpowiedź. Po wyjściu z sali musiałem czekać aż inni studenci z mojego seminarium przejdą tę samą procedurę. Do końcowej oceny liczy się nie tylko ocena z obrony, ale także ocena recenzenta pracy oraz średnia ze studiów magisterskich. W moim przypadku wszystko było wysokie i moja łączna ocena za obronę to bardzo dobry, czyli 5.

Podsumowując zachęcam wszystkich do spróbowania swoich sił i wybrania się na studia pierwszego, a potem drugiego stopnia. Nawet jako osoby z dysfunkcją wzroku możemy mieć takie same oceny, a nawet wyższe niż nasi widzący koledzy i koleżanki. Nie radzę jednak nikomu naśladować mnie i pisać pracy magisterskiej tak jak ja – na ostatnią chwilę. Najlepiej na każdy miesiąc wyznaczyć sobie jakiś cel i go realizować, a spokojnie zdążycie przez dwa lata stworzyć swoje osobiste dzieło. Najlepsza jest potem radość, że możecie o sobie powiedzieć Pan lub Pani Magister.





Nazwa Vispero to połączenie dwóch łacińskich wyrazów: *visio* – wizja i *spero* – nadzieja. W naszej firmie kierujemy się misją, którą jest dawanie nadziei, determinacji oraz niezależności poprzez nasze, uzupełniające się wzajemnie produkty. Vispero jest największym na świecie producentem technologii wspomagających dla osób niewidomych i słabowidzących. Choć oficjalnie nasza firma powstała w roku 2016, to tworzące ją: Freedom Scientific, Enhanced Vision, Optelec i Paciallo Group, mają bogatą, liczącą 44 lata historię jako liderzy rynku technologii asystujących. Tworzymy i dostarczamy rozwiązania, które umożliwiają osobom niewidomym wydobyć ich prawdziwego potencjału. Dzięki naszym produktom mogą one zdobyć wykształcenie, otrzymać zatrudnienie, osiągać sukcesy zawodowe oraz samodzielnie funkcjonować w życiu codziennym. Z powodzeniem działamy w 90 krajach świata, a nasze produkty są przetłumaczone na ponad 24

języki. Ponieważ coraz powszechniej spotyka się osoby, które tracą wzrok, technologia asystująca odgrywa coraz większą rolę i wciąż rośnie zapotrzebowanie na urządzenia i oprogramowanie dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Vispero świetnie radzi sobie z tymi wyzwaniami, dostarczając narzędzi niezbędnych do zaspokojenia potrzeb osób o słabym wzroku za pośrednictwem swojej, mocno rozbudowanej sieci dystrybucji.

Vispero oferuje najwyższej jakości lupy, powiększalniki, urządzenia do skanowania i czytania oraz łatwe w użytkowaniu oprogramowanie. Współpraca naszej firmy z kluczowymi organizacjami i grupami doradczymi sprawia, iż jesteśmy liderem na rynku produktów dla osób z dysfunkcjami wzroku.

Nasza siedziba (Europa): Breslau 4, 2993 LT Barendrecht (Holandia); telefon: +31 886783444; adres e-mail: contact@vispero.com.

Nasza siedziba w Stanach Zjednoczonych: 17757 US Highway 19 N Suite 560 Clearwater, FL 33764; telefon: (800) 444-4443; adres e-mail: info@vispero.com.



InView Medical to firma, która od dekady wprowadza na rynek innowacyjne rozwiązania służące pacjentom z chorobami oczu. Specjalizuje się w nowoczesnych i zaawansowanych technologiach okulistycznych, nieustannie poszukując nowości.

W szerokiej ofercie InView Medical znajdują się zarówno urządzenia wspierające niewidomych i słabowidzących, sprzęt diagnostyczny, jak i preparaty służące ochronie wzroku.

Na szczególną uwagę zasługują inteligentna kamera OrCam MyEye 2.0, urządzenie wzmacniające i modyfikujące widziany obraz Iris Vision, opaska z sonarem Sunu Band, czy linia suplementów diety chroniących płamkę oka MacuShield.

InView Medical

+48 71 787 75 44

info@inviewmedical.pl

JESTEŚMY RAZEM! ŚWIAT DOTYKU I DŹWIĘKU REHA FOR THE BLIND IN POLAND

