

help

jesteśmy razem

„Trzeci dzień zaczął się jednak nie w CNK czy na UKSW, lecz na Krakowskim Przedmieściu. Niemal wszyscy uczestnicy Konferencji wzięli udział we Mszy Świętej w kościele Świętego Krzyża. Mszę poprowadził tamtejszy proboszcz Ksiądz Robert Berdychowski, a muzyczną oprawę zapewnili nam organista Michał Dąbrowski i śpiewaczka Jolanta Kaufman. Po mszy uczestnicy przeszli w stronę Pałacu Prezydenckiego, gdzie odbyła się manifestacja pod hasłem: „My nie widzimy nic, a Wy – czy widzicie nas?”. Przemarsz ułatwiła niebywała flaga Polski o długości ponad 200 metrów. Uczestnicy, a szczególnie niewidomi, kroczyli po jej obu stronach trzymając materiał flagi w dłoniach.”

Helpowe refleksje, Marek Kalbarczyk, s. 4



TEMAT NUMERU

REHA FOR THE BLIND IN POLAND

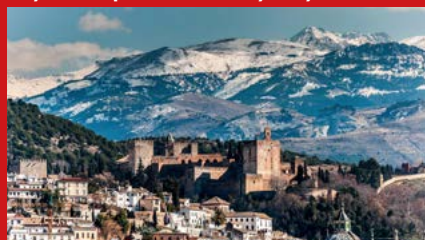
Wielkie spotkanie niewidomych, słabowidzących i ich bliskich

Społeczny wymiar zjawiska REHA



s. 12

Wolontariat bez granic,
czyli Hiszpania dla aktywnych



s. 15

Nowoczesne technologie górną
na tegorocznej Konferencji REHA



s. 25

help

MIESIĘCZNIK TYFLOREHABILITACYJNY

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Chlubna 88

03-051 Warszawa

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

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

**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.



Spółeczny wymiar zjawiska REHA
s. 12



Wolontariat bez granic, czyli Hiszpania dla aktywnych
s. 15



Nowoczesne technologie górá na tegorocznej Konferencji REHA
s. 25



Moniuszko – ojciec polskiej opery
s. 39

Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

AKTUALNOŚCI _____ 9

WYDARZENIA

Spółeczny wymiar zjawiska REHA _____ 12

GO WIEGIE O ŚWIEGIE?

Wolontariat bez granic, czyli Hiszpania dla aktywnych _____ 15

TYFLOSFERA

Pułapki świata technologii _____ 18

Poczuj się jak na planie filmu w studiu

Warner Bros. _____ 22

Nowoczesne technologie górá na tegorocznej Konferencji REHA _____ 25

ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Półową oka – rozmowa z Anną o miłości, pracy i samoutrudnianiu _____ 28

NAMOJE OKO

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

Jakie wsparcie dla niepełnosprawnych? 500 plus czy minus? _____ 35

W kraju grozy dzieci zwą się „Szczęście” _____ 37

KULTURA DLA WSZYSTKICH

Moniuszko – ojciec polskiej opery _____ 39

JESTEM...

Słów kilka o dietach (odchudzających i nie tylko) 43



Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk

XVII edycję REHA FOR THE BLIND IN POLAND mamy już za sobą. Zawsze po zakończeniu Konferencji, zapewne tak samo jak po zamknięciu jakiegokolwiek spotkania, wydarzenia, inicjatywy, odczuwamy niedosyt, może nawet pewnego rodzaju pustkę. Chyba zawsze zamiast cieszyć się z wykonanej pracy, martwimy się, że nie wszystko się udało. Konferencja trwała w tym roku trzy dni (od poniedziałku rano do środy wieczorem) i właśnie w środę po powrocie do domu miałem takie myśli i odczucia. Zmartwiło mnie to. Rzeczywiście, jak to się dzieje, że znajdujemy powody do pewnego rozczarowania i żalu? Może wynika to jedynie z naszego charakteru, a jeśli tak, to mamy dwie osobne grupy ludzi – jedni po wydarzeniu czują się jak ja, inni przeciwnie. Gdyby tak było, powinienem się zastanowić nad swoimi emocjami i osądami. Nie rzecz w tym, by za każdym razem być zadowolonym, ale by lepiej radzić sobie z negatywnymi odczuciami i nie zezwalać na wypieranie przez nie obiektywnych ocen. Co by nie rzec, REHA stwarza dogodną okazję do analizy jacy jesteśmy my, organizatorzy oraz jakie naprawdę było to spotkanie. Dokonajmy więc tej oceny wspólnie, teraz, na łamach niniejszego numeru Helpa.

Tegoroczna REHA to ogromne przedsięwzięcie. Od lat nazywamy ją Wielkim Spotkaniem, mając na myśli fakt, że przybywa na nią bardzo wiele osób oraz że tego rodzaju wielowątkowego wydarzenia chyba nie ma nigdzie indziej na świecie, a na dodatek w kolejnym roku jest ona jeszcze większa. Zaczynaliśmy w roku 1999 od jednego konferencyjnego dnia. Kilka lat później były już dwa dni. Teraz zapraszamy na trzy dni. Zaczynaliśmy od sześciuset gości, a teraz w jednym dniu gościmy co najmniej 1200 osób. Podczas pierwszej edycji mieliśmy zaledwie ośmiu wystawców, teraz mamy około czterdziestu. Docho-
dzą do tego dwa koncerty, wspólne muzykowanie pełnosprawnych i niepełnosprawnych artystów, kilka turniejów sportowych, pokazów, prezentacji. Na wystawie są obecne firmy, które produkują specjalistyczne rozwiązania niwelujące skutki niepełnosprawności wzroku lub je sprzedają, ale w coraz większym stopniu instytucje, od których zależy jak żyją w naszym kraju niewidomi i słabowidzący, a więc urzędy, uczelnie, szkoły, biblioteki, muzea, organizacje społeczne itd.

Pierwszy konferencyjny dzień w Centrum Nauki Kopernik to uroczystości otwarcia, wystąpienia gości specjalnych, ogłoszenie wyników konkursu na idoli

naszego środowiska, referaty przewodnie, a wieczorem wystawa i pierwszy koncert. W tym roku, głównie z okazji 20-lecia inicjatywy REHA, zorganizowaliśmy dodatkowo spotkanie przedstawicieli niewidomych i słabowidzących na świecie. Odbyło się ono z cyklu debat pod wspólnym tytułem „Spotkanie Wschód-Zachód”. To druga edycja tej inicjatywy. Pierwsza miała miejsce w roku 2011. Trzeba było ośmiu lat, by udało się zorganizować drugą. Przybyły na nią delegacje z niemal dwudziestu krajów od Kazachstanu, Izraela, Arabii Saudyjskiej, Egiptu, Gruzji po Stany Zjednoczone Ameryki. Szerzej o tym spotkaniu opowiem w kolejnym numerze Helpa, a jest o czym.

W drugim dniu byliśmy w dwóch instytucjach. Wystawa i panele technologiczne pozostały w CNK, a wystawa, wykłady i panele merytoryczne miały miejsce na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Jednym z największych sukcesów Konferencji było zorganizowanie aż kilkudziesięciu paneli dyskusyjnych. Zajęcia odbywały się w czterech salach uczelni oraz dwóch salach CNK, po kilka w jednej sali. Zostały podzielone tematycznie, by jednym miejscem toczyły się dyskusje mające wspólny mianownik.

Gdy chodzi o meritum, trzeciego dnia byliśmy już tylko na UKSW, gdzie kontynuowaliśmy wykłady i panele dyskusyjne. Przeniosła się tu także wystawa technologiczna. Konferencję zakończył piknik integracyjny i koncert Krzesimira Dębskiego oraz Anny Jurkiewicz. Trzeci dzień zaczął się jednak nie w CNK czy na UKSW, lecz na Krakowskim Przedmieściu. Niemal wszyscy uczestnicy Konferencji wzięli udział we Mszy Świętej w kościele Świętego Krzyża. Mszę poprowadził tamtejszy proboszcz Ksiądz Robert Berdychowski, a muzyczną oprawę zapewnili nam organista Michał Dąbrowski i śpiewaczka Jolanta Kaufman. Po mszy uczestnicy przeszli w stronę Pałacu Prezydenckiego, gdzie odbyła się manifestacja pod hasłem: „My nie widzimy nic, a Wy – czy widzicie nas?”. Przemarsz ułatwiła niebywała flaga Polski o długości ponad 200 metrów. Uczestnicy, a szczególnie niewidomi, kroczyli po jej obu stronach trzymając materiał flagi w dłoniach.

Nie dość na tym. To wielkie, centralne spotkanie w Warszawie poprzedziły spotkania regionalne. Odbyły się w stolicach wszystkich polskich województw. Nazwaliśmy je REHAMI regionalnymi, a każde składało się z konferencji merytorycznej oraz pikniku



integracyjnego. One wszystkie są wzorowane na spotkaniach, które realizujemy od 20 lat w Warszawie, a więc regionalne konferencje to przede wszystkim sesje merytoryczne i wystawy, a pikniki mają na celu promocję naszego środowiska, prezentację świata dotyku i dźwięku. Tylko niepoprawni optymiści uważają, że niewidomi i słabowidzący są zintegrowaną częścią całego społeczeństwa. Według nich nasza specyfika jest powszechnie znana i rozumiana. Niestety, jest inaczej. Gdy spotykamy się z innymi, przekonujemy się, że mimo tylu lat pracy oraz wielu różnorodnym inicjatywom, nie jesteśmy znani i rozumiani. Nadal traktuje się nas jak ludzi dziwnych. Nadal powszechnie się nie wie co potrafimy, co sprawia nam trudność, na co nas stać, a w innych kwestiach jakiej oczekujemy pomocy. Regionalne pikniki odbywają się w centralnych miejscach miast, w porze, kiedy jest tam najwięcej ludzi. Mamy więc okazję przekonać się, jak jesteśmy odbierani, ile osób do nas podchodzi, ile jest na tyle otwartych, by wspólnie z niewidomymi się pobawić, konkurować, posłuchać itd. Podobnie jest podczas konferencji centralnej w Warszawie.

Tak wyglądał przebieg naszych spotkań. Wygląda na to, że były rzeczywiście wielkie i różnorodne,

dlatego więc w środę wieczorem odczułem tak zdecydowany niedosyt? Czy to tylko żal, że już się skończyło, albo odczucie pustki po tych silnych emocjach, czy jednak zawód, że wiele rzeczy nie wyszło tak, jak zaprojektowaliśmy, jak miały się udać w naszym zamierzeniu? Gdy teraz zastanawiam się nad tym, sądzę, że to wszystko naraz. Podczas samej Konferencji emocje faktycznie były wyjątkowe, mogłem więc odczuwać ich brak. Mogłem także martwić się różnymi trudnościami, na które natknął się nasz personel i jego wpadkami. Gdy się projektuje tego rodzaju przedsięwzięcia, a następnie aranżuje ich realizację, ma się na celu jak najlepsze wykonanie tego, co zaplanowano. Gdy coś nie wychodzi, odczuwa się to boleśnie. Za każdym razem wyciąga się z tego wnioski i uspokaja obiecując sobie, że za rok będzie lepiej. Tłumaczy się też, że nie ma ludzi idealnych i nic nie jest perfekcyjne. Tylko Pan Bóg jest w stanie zaplanować nad wszystkim, my nie. To duża pociecha, ale i tak nie można na niej do końca polegać. Nie można w ten sposób wytłumaczyć wszystkich niedostatków i błędów. Co więc było naprawdę świetne, a co nam nie wyszło?





Spotkania z gośćmi z zagranicy były znakomite. Debatę omówię w kolejnym numerze Helpa, ale już tutaj należy poinformować o kilku najważniejszych wnioskach z tych spotkań. Nasi goście jednogłośnie potwierdzili, że w Polsce i Warszawie czują się świetnie. Spodobało się im tutaj. Chwalili gościnność, organizację, zaangażowanie, tłumaczy i oczywiście polską kuchnię. Byli aktywni, dzięki czemu uchwalenie wspólnego apelu do władz krajów i międzynarodowych instytucji nie sprawiło nam żadnych trudności. Tekst apelu został przyjęty jednogłośnie.

Wspaniale udało się nam Msza Święta. Otrzymała się w kościele, z którego co tydzień w niedzielę rano transmitowane są msze w radiowej Jedynce. Kościół był pełen wiernych, a ksiądz proboszcz to zauważył i powiedział, że się nie spodziewał. Obecni śpiewali religijne pieśni tak gremialnie, że aż dusza rosła. Na dodatek z akompaniamentem organów śpiewała moja koleżanka ze szkoły w Laskach Jolanta Kaufman.

Bardzo nam się udał przemarsz spod kościoła pod Pałac Prezydencki oraz pokojowa manifestacja, podczas której podziękowaliśmy za zainicjowanie ważnych dla nas programów jak „Dostępność Plus” oraz

zgłosiliśmy nasze postulaty. Są one adresowane nie tylko do władz, ale także, a może przede wszystkim, do całego społeczeństwa. Oczekujemy na konkretne wsparcie. Ci, którzy już nam pomagają, powinni zrozumieć, że niewidomi wymagają jeszcze więcej, a ci, którzy do tej pory jakoś nas omijają, powinni wreszcie z nami się spotkać i dowiedzieć o specyfice świata dotyku i dźwięku.

Świetna była większość wykładów i paneli dyskusyjnych. Osobiście nie mogłem wysłuchać wielu z nich, poległem więc na opiniach uczestników. Jako bardzo dobry pomysł uznano podział wykładów na okulistyczne, edukacyjne, rehabilitacyjne i technologiczne. Gdyby zorganizować konkurs, która tematyka najbardziej się spodobała, mielibyśmy trudność w wychwyceniu zwycięzcy. Najczęściej jednak chwalało panele okulistyczne, a wśród nich wystąpienie pt.: „Medycyna regeneracyjna w okulistyce – co wiemy dziś?” wygłoszone przez Dr hab. Annę Sarnowską z Instytutu Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej im. M. Mossakowskiego Polskiej Akademii Nauk, która skupiła uwagę na zastosowaniach komórek macierzystych dla poprawienia widzenia. Podobało się wystąpienie pt.: „Działania na rzecz dostępności



prowadzone przez Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju” ogłoszone przez Przemysława Hermana, Zastępcę Dyrektora Departamentu Europejskiego Funduszu Społecznego z Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju. Wyслушалиśmy wystąpienia być może jedyne na świecie niewidomego malarza Johna Bramblitta z USA, który opowiedział o swoim życiu, chorobie, epilepsji, braku wzroku i dojściu do niebywałej sprawności, która umożliwiła malowanie naprawdę świetnych obrazów.

Podobał się koncert Krzesimira Dębskiego i Anny Jurkaszewicz z udziałem Patryka Matwiejczuka, niewidomego pianisty jazzowego i wokalistki Moniki Janik oraz koncert pt.: „Jesteśmy razem” Formacji Tango Para Todos z udziałem Anny Kwiecień.

Do Warszawy przyjechali beneficjenci w grupach związanych z fundacyjnymi tyflopunktami (po około 45 osób z każdego województwa, poza Mazowszem, z którego przyjechało 8 grup po 20 osób z największych jego powiatów). Każda grupa przez trzy dni dysponowała własnym autokarem, co ułatwiło nie tylko przyjazd na Konferencję czy powrót do swojego miasta, ale przede wszystkim poruszanie się po

Warszawie i docieranie na kolejne elementy spotkania. Uczestnicy mieli zapewnione noclegi i całonocne wyżywienie, a więc śniadania i kolacje w hotelach oraz obiady na mieście. W sumie przyjezdnych w grupach było 835. Gości indywidualnych, głównie ze stolicy, mieliśmy około 200. Gości zagranicznych było około 40. Spotkanie wymagało obsługi około 70 współpracowników i 80 wolontariuszy, którzy pracowali w różnych godzinach i różnym zakresie.

Mimo tej autokarowej wygody grupy spóźniały się, najbardziej rano. Niemal wszyscy uczestnicy mieszkali w jednym hotelu, w którym restauracja mogła pomieścić około 100 osób. Uczestnicy musieli więc być podzieleni podczas śniadania na stuosobowe grupy, co spowodowało znaczne opóźnienie. Fundacja nie wzięła również pod uwagę czasu wsiadania i wysiadania z autokarów. Kierowcy nie do końca przygotowali się do wyjazdu i czasem błędzili po Warszawie powiększając spóźnienie. Słyszymy, że nie za bardzo udało się kolacja we wtorek. Firma cateringowa przygotowała kanapki, które najwyraźniej nie zasmakowały. Dobrze spisały się służby w CNK, natomiast praca organizacyjna na uczelni pozostawiała wiele do życzenia. Zabrakło sal i korytarzy. Nie mieli gdzie się wystawić niektórzy wystawcy i prezenery. Kilka paneli nie mogło rozpocząć się o czasie, ponieważ na salach brakowało lub nie działało kilka urządzeń elektronicznych – nagłośnienie, projektory czy komputery. W niektórych miejscach nie udostępniono wystawcom prądu, przez co mieli trudności w zaprezentowaniu tego, z czym do nas przyjechali.

Za wszelkie błędy i niedociągnięcia gorąco przepraszamy. W przypadku większości z nich nie zawińa co prawda sama Fundacja, nie zmienia to faktu, że to my odpowiadamy za to. Byliśmy przecież głównym organizatorem REHA. Pozostaje mieć nadzieję, że za rok będzie lepiej. Na koniec pragnę podziękować wszystkim sponsorom i dotacodawcom za finansowe wsparcie Fundacji. Dzięki tysiącom wpłat i pomocy ofiarodawców możemy kontynuować naszą działalność. Mam nadzieję, że nasz personel spełni Państwa życzenia i oczekiwania. Oby tak się stało.

help
jesteśmy razem



Pilotażowy program rehabilitacji kompleksowej w Nałęczowie

Rehabilitacja kompleksowa to rehabilitacja medyczna połączona ze wsparciem psychologicznym i zawodowym. W pilotażowym programie rehabilitacji kompleksowej w Nałęczowie weźmie udział ponad 150 osób niepełnosprawnych – donosi portal dziennikwschodni.pl. Nałęczów to jeden z czterech ośrodków w Polsce realizujących ów program. Zespół specjalistów – lekarze, fizjoterapeuci, psychologowie, doradcy zawodowi, pośrednicy pracy -zaangażuje się w stworzenie indywidualnego planu pomocy dla osób, które z powodu wypadku czy pogorszenia się stanu zdrowia straciły pracę. Celem ma być aktywizacja zawodowa i społeczna osób niepełnosprawnych. Rehabilitacja kompleksowa potrwa od 9 do 12 miesięcy. Docelowo w programie weźmie udział 600 osób niepełnosprawnych.

Udoskonalona aplikacja iTaxi przyjazna dla osób niewidomych i niedowidzących

Być może kiedy ukaze się to wydanie Helpa, w App Store i w Sklepie Google pojawi się udoskonalona aplikacja iTaxi na iOS i na Androida. Twórcy aplikacji zapowiadają dodanie nowych, przydatnych funkcji

i usprawnień, m.in. w zakresie dostępności, w tym również dostępności dla osób niewidomych – informuje portal niepełnosprawni.pl. Aplikacja w wersjach na iOS i na Androida była poddawana skomplikowanym testom, mającym na celu stworzenie dla osób z dysfunkcjami wzroku intuicyjnego i wygodnego narzędzia zamawiania taksówek. iTaxi testowały osoby niepełnosprawne wzrokowo z Fundacji Instytutu Rozwoju Regionalnego, z Fundacji Widzialni oraz z Polskiego Związku Niewidomych.

Brajłowska instrukcja obsługi do klocków LEGO

Układanie klocków LEGO to forma zabawy praktycznie nieosiągalna dla niewidomych dzieci. Jest jednak ktoś, kto pomimo niepełnosprawności układa je od kilkunastu lat. Niewidomy Matthew Shifrin zaczął bawić się klockami w wieku 5 lat. Jego doświadczenia i naciski na koncern spowodowały, że LEGO zaczęło dostarczać jeden z zestawów klocków z instrukcjami audio i drukowanymi w brajlu – za Washington Post podaje portal wiadomosci.onet.pl. 22-letni dziś Matthew tak mówi o znaczeniu klocków LEGO dla osób niewidomych: To wspaniały trening dla mózgu. Osoby niewidome mają problemy z rozumieniem



przestrzennym i świadomością przestrzenną. LEGO pozwala kawałek po kawałku złożyć tę przestrzeń w całość. Shifrin twierdzi, że skrzynia LEGO wyzna-czyła mu misję sprawienia, by kultowymi klockami mogły bawić się dzieci z wadami wzroku na całym świecie. Determinacja Matthew spowodowała, że koncert LEGO wystartował z pierwszą instrukcją audio oraz instrukcją brajlowską. Instrukcję będą teraz testować osoby niewidome. Po uzyskaniu od nich informacji zwrotnych, koncert dokona ponownej oceny i skoryguje ewentualne błędy. Jeśli testy się powiedą, pod koniec tego roku zostaną opracowane instrukcje obsługi audio i w brajlu dla wszystkich zestawów klocków LEGO.

The Compass poprowadzi osoby niewidome

Magdalena Wawrzyniak jest pomysłodawczynią aplikacji, która w nowoczesny sposób będzie wspomagać osoby niewidome w poruszaniu się w budynkach administracji publicznej. Aplikacja The Compass będzie się komunikować z czujnikami sensorycznymi rozmieszczonymi w budynku. Osoba niewidoma lub niedowidząca będzie prowadzona za pomocą nawigacji głosowej lub manualnej. – Jeśli zabłądzi, mapa

zostanie zaktualizowana i zostanie wyznaczona nowa trasa. Zupełnie tak samo jak w przypadku nawigacji drogowej – mówi portalowi forsal.pl Magdalena Wawrzyniak. Autorka aplikacji twierdzi, że istniejące już rozwiązania umożliwiają kierowanie osób niewidomych i niedowidzących wyłącznie do newralgicznych punktów w budynku. Inaczej będzie w przypadku The Compass. Aplikacja poprowadzi osoby niewidome do wszystkich miejsc docelowych w wybranym budynku użyteczności publicznej. Rozwiązanie ma zostać wprowadzone w pierwszym kwartale 2020 roku.

Wiem jak pomóc niewidomemu koledze

Opolski oddział Fundacji Szansa dla Niewidomych realizuje projekt pod nazwą „Niewidomy kolega? Mój dobry przyjaciel, a ja już wiem jak mu pomagać. Warsztaty dla przedszkolaków i uczniów” – informuje portal opole.naszemiasto.pl. Program jest kierowany do przedszkolaków i uczniów klas I-III. Fundacja jest przygotowana do realizacji projektu w 28 placówkach, które zgłoszą swój akces. W ramach projektu przedstawiciele fundacji zorganizują bezpłatne zajęcia dla uczniów i przedszkolaków, zawierające szeroko pojęte informacje o osobach niewidomych. Wspólnie z dziećmi wykonane zostaną wypukłe rysunki dotykowe, można będzie obejrzeć książeczki dedykowane niewidomym dzieciom. Każde z dzieci uczestniczących w zajęciach otrzyma pamiątkowy, wypukły, dotykowy rysunek. Szkoły i przedszkola uczestniczące w projekcie otrzymają publikację w druku transparentnym, czyli zarówno w brajlu, jak i w czarnym druku, do wykorzystania np. podczas lekcji wychowawczych.

Przepis na interaktywną, 80-godzinną grę komputerową dla osób niewidomych

Brandon Cole, niewidomy gracz i konsultant udzielający rad deweloperom w kwestii dostosowania projektów do potrzeb i oczekiwań osób niepełnosprawnych zapewnia, że możliwe jest zaprojektowanie 80-godzinnej gry z wirtualnym światem, przeznaczonej dla osób niewidomych – czytamy na portalu eurogamer.pl. Wedle Cole’a kluczem do sukcesu jest adekwatne do potrzeb niewidomego gracza dostarczanie informacji na temat fabuły gry. Niewidomy gracz eksplorujący wirtualny świat powinien mieć możliwość odnajdywania obiektów istotnych dla przebiegu gry, a więc np. broni czy amunicji. Można to osiągnąć przypisując do każdego z istotnych przedmiotów charakterystyczny dźwięk. Dźwięki powinny także towarzyszyć poruszaniu się gracza,

omijaniu przez niego przeszkód i nieinteraktywnych przedmiotów oraz identyfikowaniu konkretnych budynków. Ponadto niewidomemu graczowi powinien towarzyszyć lektor, opisujący wszystkie elementy gry – od odnalezionych rzeczy, przez postacie i opcje dialogowe, aż po treści książek, notatek i listów. Największym bodaj wyzwaniem według Cole'a jest poruszanie postacią, bohaterem gry. Ale i z tym wyzwaniem można sobie poradzić wzorując się na grze Red Dead Redemption 2. Tam bohater kieruje się do celu automatycznie, w trybie filmowym. Innym rozwiązaniem mogą być dźwięki prowadzące postać do wybranego miejsca.

Niewidomy ojciec uratował niepełnosprawnego syna

Kiedy huragan Dorian z całą siłą uderzył w Bahamy, rozgrywało się na wyspach wiele dramatycznych scen. W jednym z domów w Abaco mieszkał niewidomy Brent Lowe z 24-letnim, niepełnosprawnym synem, nieporuszającym się samodzielnie. Huragan zerwał dach z ich domu. Wówczas niewidomy Lowe zdecydował się na ewakuację – informuje portal se.pl. Na zewnątrz woda sięgała do brody mężczyzny, mimo to udało mu się wynieść syna z domu i obaj w ciągu kilku minut znaleźli się w bezpiecznym miejscu, w domu sąsiadów. Tym samym niewidomy Brent Lowe uratował życie swoje i syna.

Jedyny taki festiwal na świecie

Za nami dziewiąty już festiwal kultury i sztuki całkowicie dostosowany do potrzeb osób niewidomych i niedowidzących. Impreza rokrocznie odbywa się w Płocku z inicjatywy Stowarzyszenia „De Facto” – czytamy na portalu plock.wyborcza.pl. – To tygodniowe spotkanie z kulturą i sztuką całkowicie dostosowane do potrzeb i możliwości osób niewidomych i słabowidzących – powiedziała portalowi Renata Nych, szefowa stowarzyszenia. – Przez tych dziewięć lat nasza impreza rozrosła się i okrzepła, zdobyła uznanie i wierną publiczność. Jej przesłania i cele pozostają jednak niezmiennie. Są nimi wyrównywanie szans ludzi niewidomych w dostępie do kultury i sztuki, zwrócenie uwagi widzącej części społeczeństwa, zwłaszcza twórców i filmowców, na bariery utrudniające dostęp do kultury. To, co najbardziej niezwykle w festiwalu, to widz – niewidomy odbiorca sztuki. Renata Nych przypomniała, że cichym bohaterem festiwalu jest audiodeskrypcja, tworzona przez najlepszych twórców, w tym wywodzących się z płockiego środowiska i dodała: Każda z audiodeskrypcji do filmu czy

spektaklu powstaje w bliskim kontakcie z osobami niewidomymi i coraz częściej w bliskim kontakcie z reżyserem czy scenarzystą.

Aplikacje Samsunga wspierające osoby niewidome i głuchoniewidome

O nowych aplikacjach Samsunga – Relumino i Good Vibes – można przeczytać na portalu mir.org.pl. Aplikacje te zapewniają osobom niewidomym, głuchoniewidomym i niedowidzącym doskonalszą interakcję z otoczeniem. Good Vibes umożliwia użytkownikom głuchoniewidomym dwukierunko-



wą komunikację przy użyciu smartfona. Aplikacja konwertuje wiadomości głosowe lub tekstowe na wibracje i odwrotnie. Wibracje przybierają postać alfabetu Morse'a, interpretując litery i cyfry angielskiego alfabetu i przetwarzając je na litery kodu Morse'a. Informacje są przetwarzane w obu kierunkach. Relumino natomiast przetwarza wideo wyświetlane przez tylną kamerę smartfona, po czym opisuje zarejestrowane obrazy głosem.

9-letnia top modelka bez nóg

Brytyjka Daisy-May Demetre nie ma obu nóg. Straciła je kiedy lekarze zdecydowali o amputacji. U dziewczynki zdiagnozowano bowiem zaraz po narodzeniu hemimelię strzałkową – to wada wrodzona charakteryzująca się brakiem kości strzałkowej – informuje portal tvn24.pl. Dziewczynka porusza się na specjalnych protezach nóg. 9-letnia Daisy jest dziś dziecięcą top modelką, z pokaźnym dorobkiem, zarówno przed obiektywem aparatu fotograficznego, jak i na wybiegach. Jest zatrudniona przez agencję dla niepełnosprawnych modelek. Na wybiegach jest profesjonalistką, ale nie lubi udzielać wywiadów, robi to za nią ojciec.



Społeczny wymiar zjawiska REHA

Andrey Tikhonov

Mianem politologii nazywa się naukę, w obrębie której politolodzy prowadzą badania mające na celu ustalenie ogólnych praw funkcjonowania różnych instytucji i zachowań jednostek ludzkich. Nieomal w każdym podręczniku politologii czytelnik napotka imię znanego wszystkim greckiego filozofa, ucznia Platona i nauczyciela młodego Aleksandra Wielkiego. Oczywiście chodzi o Arystotelesa (384-322 p.n.e.), który w swojej pracy „Polityka” stwierdził, że „człowiek jest z natury zwierzęciem politycznym”, mając na myśli to, że istota ludzka może dobrze realizować się życiowo wyłącznie wewnątrz wspólnoty politycznej. Większość ludzi rozumie politykę jako walkę o władzę, wewnątrzpartyjne rozgrywki, niekoniecznie uczciwe działania polityków, albo jako ambiwalentny byt, z którym lepiej nie mieć do czynienia. Nie jest to wyłącznie współczesny sposób rozumienia polityki. Już w 1775 roku brytyjski pisarz i leksykograf Samuel Johnson lekceważąco określił politykę jako „nic więcej, jak tylko źródło rozruchów na świecie”, podczas gdy w XIX wieku amerykański historyk Henry Adams stwierdził, że polityka to „zorganizowany układ rządony przez nienawiść”. Jednak spróbujmy definiować politykę jako praktyczne działania na rzecz rozwoju ogółu społeczeństwa, jako działania,

których głównym celem jest poszukiwanie najbardziej sprawiedliwych rozwiązań wszelkich konfliktów. Badacze w zakresie nauk o polityce upatrują w tej samej polityce ukształtowaną w procesie ewolucji ludzkości zdolność człowieka do współpracy z innymi osobnikami gatunku *homo sapiens* oraz do tworzenia jak najlepszych warunków dla rozwoju człowieczeństwa. Dlatego Arystoteles ponad 2000 lat temu doszedł do wniosku, że człowiek może funkcjonować jako jednostka ludzka tylko znajdując się we wspólnocie, czyli w złożonej strukturze interakcji z innymi ludźmi. Czy osoba, która ma zaburzony jeden z kanałów sensorycznych, stanowi wyjątek w tej regule? Czy osoba niewidoma albo słabowidząca pod tym względem odróżnia się od innego człowieka, nie pozbawionego możliwości postrzegania świata za pomocą zmysłu wzroku? Czy brak wzroku powoduje, że osoba niewidoma albo słabowidząca przestaje być zwierzęciem społecznym? Wydaje się, że negatywna odpowiedź jest oczywista.

Brak wzroku nie powoduje, że osoba niewidoma albo słabowidząca przestaje odczuwać potrzebę interakcji, współdziałania i komunikowania się z innymi ludźmi. Niestety, wskutek istnienia różnego rodzaju

barier taka osoba może zostać wykluczona z życia społecznego, gospodarczego i politycznego. Dzieje się to nie z jej winy. Jak to ujmowali brytyjscy aktywiści i założyciele międzynarodowego ruchu na rzecz osób z niepełnosprawnościami oraz społecznego modelu niepełnosprawności Vic Finkelstein i Paul Hunt, przyczyną wykluczenia nie jest fakt, że człowiek ma niepełnosprawność. Przyczyną wykluczenia jest to, że społeczeństwo nie bierze pod uwagę potrzeb i możliwości osób, których rozwój fizyczny, psychiczny albo intelektualny odbiega od tego, co się postrzega jako normalność.

Osoba, która nie może odbierać 80% bodźców płynących ze świata zewnętrznego, ponieważ funkcjonowanie jej wzrokowego kanału sensorycznego jest częściowo albo całkowicie zaburzone, potrzebuje relacji społecznych w takim samym stopniu jak każda inna osoba. Być może osoba niewidoma albo słabowidząca potrzebuje społeczeństwa nawet w większym stopniu, albowiem w niektórych sytuacjach jest zmuszona do korzystania ze wsparcia oferowanego przez ludzi widzących. Nierzadko na wyboistej drodze chęci i wewnętrznej potrzeby bycia razem pojawiają się przeszkody i trudności. Osoba, która nagle straciła

wzrok i która nie ma dostępu do nowoczesnej rehabilitacji, nie jest w stanie nawet samodzielnie opuścić domu i spotkać się z przyjaciółmi. A my również pragniemy brać udział w życiu kulturalnym, uczestniczyć w różnych wymiarach życia naszej miejscowości i decydować o tym, jak będzie wyglądało nasze jutro.

Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND jest zjawiskiem ogólnopolskim i międzynarodowym. Przede wszystkim interesuje mnie społeczno-polityczny wymiar tego zjawiska. Mieszkańcy różnych miast licznie przybywają do Warszawy z różnych powodów. Ktoś chce posłuchać ciekawych wystąpień prelegentów. Ktoś chce dowiedzieć się o nowoczesnym sprzęcie specjalistycznym, którego głównym celem jest poprawa jakości naszego życia. Inni biorą udział w konferencji, ponieważ od dawna marzy im się miłe spotkanie z przyjaciółmi, którzy mieszkają w innym województwie. Ktoś przyjeżdża do miasta stołecznego, ponieważ chce poznać nowych ludzi i znaleźć tych, z którymi można by było realizować wspólne zainteresowania. Ktoś jedzie do Warszawy, bo chce zwiedzić to miasto. A ktoś może ma już dość własnych czterech ścian i samotnego siedzenia w domu. Niezależnie jakie są powody, kluczowym





W ramach konferencji tworzy się dialog i porozumienie, które jest kluczem do rozwoju społeczeństwa, a w naszym wypadku naszej społeczności.

elementem motywacji jest potrzeba interakcji międzyludzkich. W ramach konferencji tworzy się dialog i porozumienie, które jest kluczem do rozwoju społeczeństwa, a w naszym wypadku naszej społeczności. Tak, już słyszę głosy krytykujące. Mamy w dzisiejszych czasach dostęp do różnych rozwiązań technologicznych, dzięki którym będąc w Nowej Zelandii możemy na żywo rozmawiać z rodziną w Kanadzie, a więc fatygowanie się do innego kraju albo miasta w celu spotkania nie jest konieczne. Należy pamiętać, że nowoczesne technologie rozwinęły się za szybko, aby ewolucja naszego gatunku za nimi nadążyła. Jesteśmy istotami, dla których emocje są nadal niezwykle ważne, a pojawiają się one w trakcie bezpośredniego, żywego spotkania. Tak po prostu działa nasz umysł, tak funkcjonuje inteligencja emocjonalna i społeczna.

Po raz pierwszy wziąłem udział w konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND w 2015 roku, kilka miesięcy po przeprowadzeniu się do Polski. Przyjechałem do Warszawy zupełnie sam. Wtedy miałem w całym kraju zaledwie kilku znajomych. Czułem się osamotniony i nie dawałem rady dotrzeć wszędzie, gdzie chciałem. W 2018 roku razem z grupą z Wrocławia wsiadłem do autobusu, który zawiózł nas do Warszawy. Mieszkałem w pokoju z moimi przyjaciółmi. Mimo, że mieliśmy pewne zamieszanie o charakterze

organizacyjnym, wyjazd można zaliczyć do udanych. W 2019 roku znowu byłem uczestnikiem konferencji. Tym razem co chwilę ktoś mnie zatrzymywał, bo chciał przywitać i zamienić kilka słów. Poznałem przedstawicieli organizacji osób z niepełnosprawnością wzrokową działających w różnych krajach. Pomagałem zagranicznym uczestnikom językowo – tłumaczeniowo. Kelnerki w hotelu, w którym mieszkaliśmy, gdy widziały, że wchodzę do restauracji, gdzie były serwowane śniadania, od razu zwracały się do mnie, bo już wiedziały, że pomogę z tłumaczeniem. Tak na przykład pomagałem prezydentowi Światowego Związku Niewidomych. Frederic Schroeder przybył do Polski z Waszyngtonu. Jest człowiekiem bardzo inteligentnym, wykształconym, powściągliwym, a w rozmowie bardzo merytorycznym. Przewyciężając niepełnosprawność wzrokową obronił doktorat, pracuje i podróżuje po całym świecie.

W funkcjonowaniu skomplikowanej maszyny, którą jest każda konferencja, a zwłaszcza konferencja o takim zasięgu, mogą występować usterki. Żadna konferencja nie jest pozbawiona pewnych mankamentów. Na REHA przykładowo ciężko się przebić przez tłumy, aby zaznajomić się ze sprzętem dla niewidomych. Duże grupy niewidomych i słabowidzących, mieszkające w różnych hotelach, zmagają się z trudnościami podczas śniadań, bo są one serwowane w postaci szwedzkiego stołu, a każdy niewidomy wyobraża sobie, co to jest i jakie robi się zamieszanie w takim wypadku. Również na samej konferencji ciężko się dostać do punktów gastronomicznych, w związku z czym przerwa kawowa strasznie się rozciąga czasowo i w salach, w których odbywają się panele, brakuje słuchaczy. Rok temu grupa wrocławska zmarnowała sporo czasu, bo ciężko było się dogadać z kierowcą naszego autobusu.

Mój ojciec mówił mi, że błędów nie popełnia ten, kto nic nie robi. Jeśli robi się coś, to trzeba zdawać sobie sprawę, że błędy są nieuchronne. Z własnego doświadczenia wiem, że perfekcyjna organizacja wydarzenia jest stanem idealnym, do którego trzeba dążyć, ale którego nigdy się nie osiągnie, ponieważ poprzeczkę stawia się coraz wyżej. Jeśli nie zawiesza się poprzeczki wyżej, to, jak pisał guru marketingu Peter Drucker, organizacja się nie rozwija. Konferencyjna poprzeczka ustawia się coraz wyżej. My, jako duża grupa społeczna, możemy razem tworzyć lepsze warunki dla nas samych, a Konferencja REHA jest dla tego dobrą platformą.



Wolontariat bez granic, czyli Hiszpania dla aktywnych

Paweł Wrzesień

Wchodzenie w dorosłość dla wielu osób oznacza trudne decyzje i naukę odpowiedzialności za swoje wybory, choćby te związane ze studiami czy podjęciem pierwszej pracy, to skok na głęboką wodę, przynoszący często zagubienie i lęk przed nieznanym, wynikające z braku doświadczenia i życiowej rutyny. Często pytamy wówczas czy tak już będzie zawsze – nauka, praca, obowiązki, a gdzie przygoda, poznawanie świata i ludzi, szczypta szaleństwa i romantyzmu? Wielu młodych szybko dochodzi do przekonania, że z wiekiem ilość możliwych do wyboru dróg drastycznie się zmniejsza, że podążają przetartym szlakiem, a część ich potencjału pozostaje nieodkryta.

Czy tylko najodważniejsi, myślący nieszablonowo, dysponujący zabezpieczeniem finansowym mogą sobie pozwolić na ucieczkę w nieznaną w poszukiwaniu siebie, poznawanie świata i próbę odpowiedzi na pytanie, na czym w życiu zależy im najbardziej? W jednym z wywiadów, nieżyjąca już Kora Jackowska powiedziała, że strasznie zazdrości obecnej młodzieży tego, że może sobie wyjechać i spędzić kilka lat opiekując się kangurami w Australii, bo w jej czasach nie było takich możliwości.

Dla tych, dla których takie perspektywy nadal wydają się nierealne, stworzono EVS (ang. European Voluntary Service), czyli Wolontariat Europejski. Jest to część programu „Młodzież w Działaniu”, powołanego do życia przez Komisję Europejską. Program istnieje od lat, dając każdemu młodemu Europejczykowi, niezależnie od statusu społecznego i materialnego, szansę wyjazdu za granicę, poznania rówieśników z innych krajów i wspólnego działania dla dobra lokalnej społeczności. W praktyce wystarczy nawiązać kontakt z organizacją wysyłającą w kraju, która skontaktuje nas z organizacją przyjmującą wolontariuszy w państwie docelowym. Projekty są bardzo zróżnicowane, trwają od kilku tygodni do nawet roku, mogą polegać np. na pomocy w przygotowaniu lokalnego festiwalu filmowego lub na opiece nad końmi uratowanymi z transportu do rzeźni. Organizacja gosczyca zapewnia mieszkanie oraz wypłaca miesięczne kieszonkowe, pozwalające na pokrycie skromnych kosztów utrzymania.

O EVS dowiedziałem się pod koniec studiów i pomyślałem, że to świetna okazja na podróż po świecie i naładowanie życiowych akumulatorów. W moim przypadku organizacją wysyłającą był Polski Związek

Niewidomych, który zaproponował mi 3-miesięczny wyjazd do hiszpańskiej Granady i pracę dla stowarzyszenia kulturalnego Las Ninas del Tul. W projekcie była nas czwórka, a za zadanie mieliśmy wciągnięcie młodzieży z Granady, pięknego miasta położonego w Andaluzji, w aktywności pozaszkolne, które będą stanowiły alternatywę dla marnowania czasu na ulicy i podejmowania ryzykownych, demoralizujących lub niebezpiecznych zachowań. Im bliżej wyjazdu, tym perspektywa zwiedzania regionu Andaluzji zdawała się mniej cieszyć, a coraz bardziej przerażała odpowiedzialność. Bo co ja, niewidomy chłopak z Polski, z głową pełną akademickich teorii, może im zaproponować?

Wielki dzień nadszedł i stanąłem na hiszpańskiej ziemi. Poznałem osobiście moje 3 koleżanki wolontariuszki z Niemiec, Rosji i Rumunii oraz koordynatorkę naszego projektu – Hiszpankę Evę. I kiedy stremowany zacząłem jej opowiadać więcej o sobie, a z moich słów zaczęła wyzierać niepewność i brak wiary w siebie, Eva uśmiechnęła się i powiedziała: „poco a poco”, czyli po prostu: „krok po kroczku”. Przez pierwsze dni dano nam czas na aklimatyzację w wynajętym dla nas pięknym, 4-pokojowym mieszkaniu w samym sercu miasta. Pokazano drogę do sklepów, na przystanek, do siedziby naszej organizacji, wręczono kieszonkowe na pierwszy miesiąc i zaczęliśmy organizować codzienne życie.

Początkowo każdy z nas okopał się w swoim pokoju i chciał działać na własną rękę, ale kiedy obowiązków przybywało, okazało się, że podział pracy i działanie w grupie jest korzystne dla wszystkich. Ponieważ była nas czwórka, raz na cztery dni każdy gotował obiad dla siebie i reszty, sprawnie też podzieliliśmy się sprzątaniami i zakupami. I w końcu nadszedł czas na organizowanie zajęć. Mieliśmy ogólne pomysły odnośnie tego co chcemy robić: zajęcia językowe, nauka gry w szachy, warsztaty teatralne, kawiarnia w ciemnościach czy zajęcia otwierające młodych ludzi na doświadczenie percepcji świata bez udziału wzroku, ale deprimeowały nas kwestie organizacyjne, w których nie mieliśmy doświadczenia, a całkiem już nie wierzyliśmy w to, że przeciętni nastoletni Hiszpanie mogą uznać te propozycje za ciekawą formę spędzenia czasu. Zajęcia miały się odbywać w lokalnym odpowiedniku polskiego domu kultury, którym kierowała uroczą pani Marisa, o śmiechu tak donośnym i perlistym, że było go słychać nie tylko w całym gmachu, ale i na zewnątrz. Kiedy przedstawiliśmy jej

swoje propozycje, szybko dostrzegła naszą niepewność i wątpliwości. Spytała wtedy po prostu: „I co, czego potrzebujecie żeby zrobić kawiarnię w ciemności?”. Wtedy w naszych głowach nastąpiło magiczne klik i z fazy wahania i braku wiary przeszliśmy do fazy działania. Nie trzeba było wielkiej filozofii aby dojść do tego, że potrzebujemy pomieszczenia, materiałów, którymi można je zaciemnić typu czarne sukno, worki, papier, taśma klejąca, pinezki itp. Przydałyby się też utensylia do przygotowania kawy i herbaty. Spytaliśmy jak możemy przyciągnąć do siebie młodych ludzi, na co padło pytanie: „A jak informujecie znajomych o imprezie?”. Wszyscy pomyśleli o mediach społecznościowych, a do tego dorzuciliśmy plakaty i okazało się, że pierwszy projekt jest gotowy do realizacji. Co dziwiło nas najbardziej, z pozostałymi zajęciami poszło podobnie. Nauczyliśmy się, że aby dokonać czegoś, co wydaje się niewyobrażalne, trzeba po prostu zacząć to robić, startując od zera, a nie myśleć od razu o sali pełnej zafascynowanych uczestników.

A z uczestnikami początkowo nie było różowo, musieli się przełamać. Zdarzało się, że na zajęcia przychodziła jedna albo dwie osoby, ale potem doszła trzecia, ktoś powiedział znajomym, inny trochę się bał, ale ciekawiło go jak niewidomi mogą go w ogóle czegoś nauczyć. Trzeba tu dodać, że każdy z nas, wolontariuszy, był osobą z dysfunkcją wzroku. Kiedy wszystko zaczęło się dobrze kręcić myśleliśmy, że mamy sporo szczęścia, ale powtarzano nam, że to kwestia pracy i zaangażowania, które widzą i doceniają nastolatki. Nasza koordynatorka Eva szybko z mentora stała się koleżanką. Pomagała kiedy było to konieczne, ale gdy zauważyła, że sami dajemy sobie radę, dyskretnie się usuwała. Nie zauważyliśmy nawet kiedy przestała przychodzić do nas jako przedstawiciel organizacji goszczącej, a zjawiała się, żeby wyjść razem na koncert, zaprosić nas na imprezę do siebie czy urządzić wspólnie wieczór z kuchnią hiszpańską. Z czasem także okazało się, że nasi podopieczni zamiast sztywno trzymać się formy zaproponowanych lekcji języków obcych, gry w szachy czy zajęć teatralnych, coraz częściej pytają między wierszami o nasze życie, państwa, z których pochodzimy, chcą sprawdzić jak się chodzi z białą laską albo zawiązać sobie oczy, żeby zagrać w szachy bezwzrokowo. Gdzieś zginęła początkowa nieśmiałość, okazało się, że wysypanie 0,5 kg cukru na podłogę kawiarni w ciemnościach niekoniecznie musi być powodem zakłopotania, ale zwyczajnie świetną zabawą, zwłaszcza jeśli potem ktoś jeszcze przypadkiem dołączy do tego mleko. Sami ze zdziwieniem

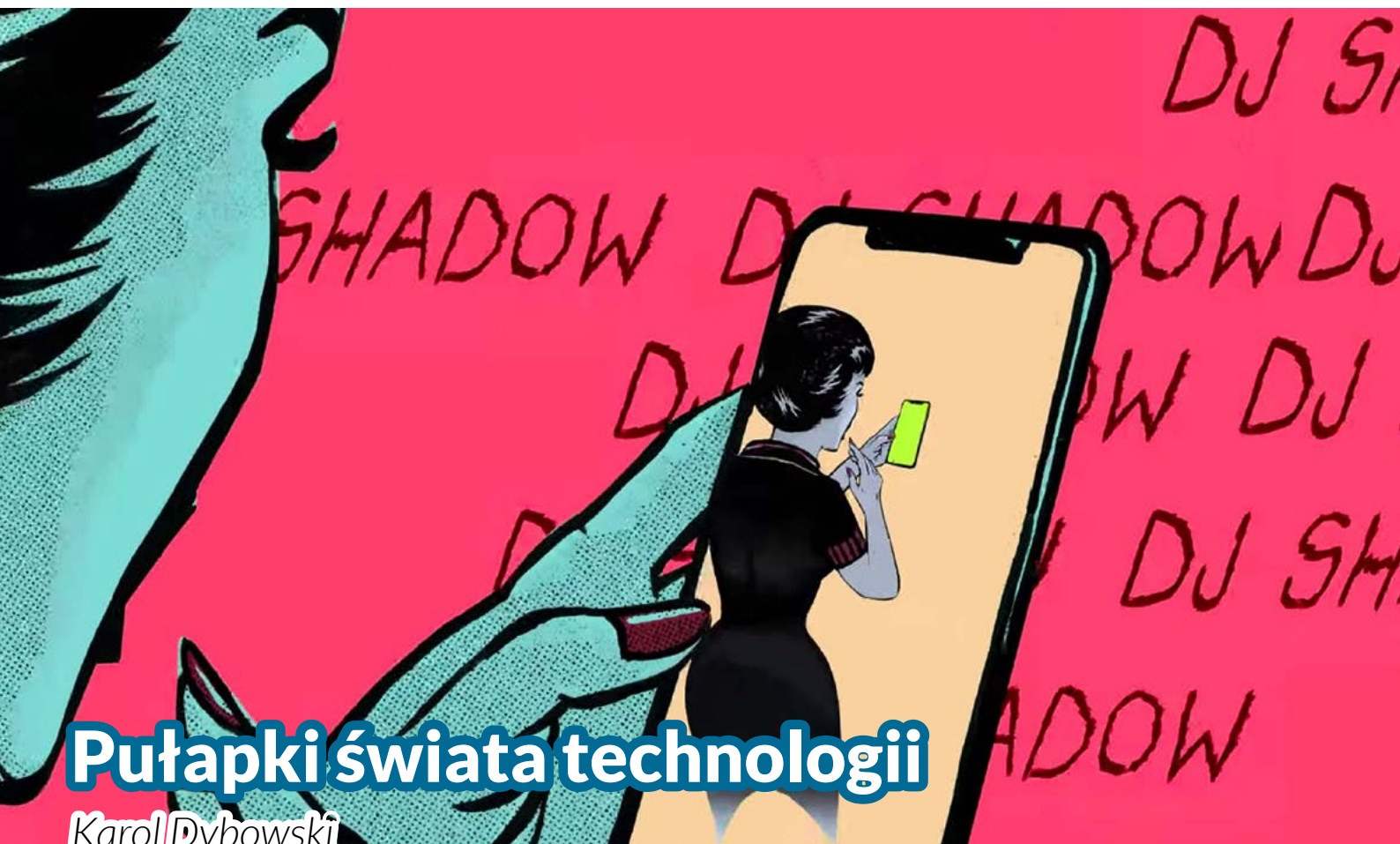
odkryliśmy, że dla nas to również staje się zabawą i przyjemnością, nawet jeśli to my potem musimy ten cukier z mlekiem sprzątać. I kiedy wszystko mieliśmy już w małym palcu, nadszedł czas na skok na jeszcze głębszą wodę i zajęcia w szkołach podstawowych Andaluzji. Mieliśmy już doświadczenie z nastolatkami, ale świat małych dzieci był dla nas nowością. Zastanawialiśmy się jak adekwatnie zareagować gdy maluchy okazały się zbyt wylewne lub szczerze do bólu. I tu również sprawdziła się stara zasada rozpoznania bojem. Dzieci okazały się tak otwarte, zaangażowane i pozbawione przesądów, że nasza początkowa sztywność szybko prysła. Graliśmy z nimi w goal ball, rozpoznawały bez użycia oczu smaki i zapachy, miały też próbną lekcję poruszania się z białą laską. Najmłodsi chłonęli wiedzę jak gąbka i twórczo ją rozwijali. Bo kto by pomyślał, że dwaj pierwszacy z białymi laskami w rękach mogą świetnie odegrać scenę walki mieczami świetlnymi rodem z Gwiezdných Wojen? Okazało się też, że żadne pytanie nie jest zbyt trudne czy kłopotliwe jeśli pytający ma dobrą wolę. Bo skoro mała dziewczynka w jednej ze szkół pyta: „A jak właściwie niewidomi dają sobie radę z prowadzeniem samochodu?” to prawdopodobnie znaczy, że w nas wierzy i myśli, że mimo niepełnosprawności możemy robić wszystko.

Przez cały okres projektu pracowaliśmy nad komunikacją. Każdy z wolontariuszy przyjechał z podstawową znajomością języka hiszpańskiego. Na początku między sobą mówiliśmy tylko po angielsku, choć Eva i Marisa przekonywały, że nawet najbardziej kulawy hiszpański jest lepszy i pomoże nam potem w pracy z podopiecznymi. We własnym gronie nie krępowaliśmy nas popełniane błędy językowe i czerpaliśmy od siebie nawzajem. Gorzej było wyjść na zewnątrz i dogadać się z tubylcami. Przyznaję, że sam przez kilka dni stawiałem opór, aż do momentu gdy skończyły mi się przywiezione z Polski papierosy. Tkwiłem wówczas w zgubnych szponach nałogu, a nikt nie chciał mnie wyręczyć w zwróceniu się do sprzedawczyni za ladą... I stąd prośba o dwie paczki czerwonych papierosów popularnej marki stała się pierwszym pełnym zdaniem wypowiedzianym przeze mnie do obcej osoby na przysłowiowej ulicy. Ważniejsza była jednak komunikacja z młodzieżą. Każde z nas zadawało sobie pytania czy nas nie wyśmieją, czy będziemy w stanie prowadzić zajęcia, czy będziemy się rozumieć. Obawy na początku skutkowały jeszcze większą treścią, ale nasi podopieczni szybko poczuli frajdę we wzajemnej wymianie – my im dajemy zorganizowany czas, a oni

nam pomagają odnaleźć się językowo. Może dzięki podsuwaniu nam brakujących słówek i poprawianiu naszej gramatyki sami poczuli się bardziej dowartościowani i potrzebni, wiedzieli, że nie są jedynie beneficjentami.

Trzy miesiące przy tyłu doznaniach minęły piorunem. Nie zdążyliśmy nawet w pełni zdać sobie sprawy z tego, co w nas samych zmieniło się podczas projektu, aż do chwili gdy pod koniec trzeba było zdobyć się na refleksję niezbędną do wypełnienia naszego Youthpass. Jest to swoisty certyfikat, który tworzą sami wolontariusze na podstawie umiejętnie sformułowanych pytań o kompetencje i nowe umiejętności nabyte w trakcie trwania wolontariatu. Dokument ten jest potem w razie potrzeby korygowany przez organizację goszczącą i oficjalnie zatwierdzany. Można się nim posługiwać w dalszym życiu, już po powrocie do rodzinnego kraju, stanowi on wolontariacki odpowiednik świadectwa pracy i wielu byłych EVS'ów wymienia go nawet w swoich CV. Jest to jednak jedna strona medalu, bo znacznie ważniejsze jest uświadomienie sobie, że te kilka miesięcy intensywnych przeżyć wystarczyło aby poczuć własną siłę sprawczą, otworzyć się na ludzi, nauczyć się pracy zespołowej, przekuwania pomysłów w działanie, porzucić lęk przed nieznanym i złapać wiatr w żagle nie dostrzegając niepotrzebnych i krępujących nas na co dzień granic. „No vemos fronteras” czyli „nie widzimy granic” było właśnie hasłem naszego projektu. I właśnie teraz, kilka lat po powrocie, gdy zdążyłem się już zakorzenić w dorosłości, dostrzegam jak wiele granic opartych często na strachu, kompleksach, niedojrzałości czy zwykłej bierności pozwolił mi przełamać EVS. Na pewno jestem dzięki niemu bardziej aktywny i wiem, że warto sięgać po cele zdające się być poza zasięgiem. Trzeba tylko wyjść do ludzi i zacząć od pierwszego kroku. Poco a poco, jak mawiała Eva.





Pułapki świata technologii

Karol Dybowski

Na początek można by się zastanowić jakie korzyści niosą za sobą nowe technologie, bo przecież to wcale nie jest tak, że technologie są złe. Jeździmy samochodami, latamy samolotami, każdy z nas ma lodówkę, a nasz dentysta korzysta z nowoczesnego sprzętu medycznego, który również jest naszpikowany nowoczesnym oprogramowaniem. Innymi słowy technologię napotykamy na każdym kroku naszego życia i jest to przejaw ciągłego rozwoju, który ani myśli się zatrzymywać. Jednak pomimo wielu korzyści, trzeba zwrócić uwagę na drugą stronę medalu, czyli niebezpieczeństwa i pułapki, które stawiają przed nami nowe rozwiązania i technologiczne nowinki.

W tym artykule chciałbym skupić się przede wszystkim na aplikacjach mobilnych, których używamy na co dzień w swoich smartfonach. Stały się one integralną częścią naszego życia, ale rzadko zastanawiamy się czy mogą mieć na nas zły wpływ. A może

mają same plusy? Postaram się naświetlić nieco ten temat i pokazać obie strony medalu: tę jak najbardziej pozytywną oraz tę, która może komplikować życie.

Doszliśmy do momentu kiedy coraz trudniej jest obyć się bez telefonu komórkowego. Aplikacje mobilne mają nam ułatwiać lub uprzyjemniać życie, a przynajmniej takie jest założenie. Zamawiamy jedzenie przez UberEats, płacimy rachunki przez aplikację swojego banku, a światła w salonie możemy gasić zdalnie za pomocą swojego smartfona. Żyjemy przecież w XXI wieku, więc coraz mniejsza część z nas może pozwolić sobie na stratę cennego czasu. Technologia, bo o nią właśnie chodzi, absorbuje naszą uwagę, poświęcamy jej czas, energię oraz coraz częściej emocje. Można śmiało stwierdzić, że znakomita większość gatunku ludzkiego dąży do optymalizacji swoich ruchów, wykorzystania czasu lub ułatwiania sobie życia w najdrobniejszych nawet czynnościach. Dlatego też coraz częściej wiele aktywności zostaje przeniesionych w świat aplikacji mobilnych, Internetu lub różnego rodzaju nowych udogodnień. Możemy polepszać nasze osiągi sportowe korzystając ze wskazówek treningowych aplikacji Endomondo lub zwiększać swój poziom szczęścia dzięki Happyfy.

Rzadkością staje się samodzielne umawianie się na randki, a coraz częściej naszego kolejnego partnera wieczoru wybiera nam algorytm Tindera. Teoretycznie ma nam to pomagać w zdobywaniu nowych miłości lub przeżywaniu większej ilości emocji. Każda z wyżej wymienionych aplikacji ma służyć do tego, aby żyło nam się lepiej, prościej i przyjemniej. Tylko czy wszystkie te narzędzia, które są wyprodukowane i dedykowane naszemu samopoczuciu faktycznie przynoszą pożądany efekt? A jeżeli nie, to kiedy przekroczyliśmy punkt krytyczny z wyzbywaniem się przeżyć i uczuć będących bardziej spontanicznymi?

Czasem można się zapędzić i zacząć nieco przesadzać ze scrollowaniem Internetu i nagle okazuje się, że w ciągu godziny spędziliśmy 59 minut na oglądaniu memów, a przecież mieliśmy ugotować obiad. Ta stracona minuta przemknęła nam na szukaniu kabla do ładowarki, który nigdy nie jest tam, gdzie powinien. Instagram, SnapChat, Messenger lub wszelkie aplikacje zapewniające nam wieści z drugiego końca globu cały czas wysyłają nam powiadomienia o tym, co powinno być przedmiotem naszej uwagi. Bardzo często wyspecjalizowanym algorytmom udaje się wyselekcjonować odpowiednie treści, które będą zaprzętały nam głowę, pomimo, że obiektywnie patrząc nie są to ważne informacje. Jak to się dzieje, że tyle czasu spędzamy nie robiąc niczego sensownego przed migającymi ekranami? Kiedy następuje moment, w którym zaczynamy uzależniać się od wirtualnego świata?

Wielu z nas nie zdaje sobie nawet sprawy, że można mieć problem z „byciem” w wirtualnej rzeczywistości lub z użytkowaniem smartfonów. W ostatnich latach coraz częściej pojawia się problem nadużywania telefonów komórkowych, komputerów etc. Jest to coraz częściej pojawiający się problem, który dotyka coraz większą liczbę ludzi. W Azji przeprowadzono badania na użytkownikach popularnej gry na smartfony „Candy Crush”. Okazało się, że aż 11% z nich było uzależnionych od grania w gry. Oczywiście nie oznacza to, że każdy, kto używa nowych technologii, jest od nich uzależniony. Warto jednak zwrócić uwagę, że jest to problem, który się rozrasta i prawdopodobnie będzie przybierał na sile, dlatego warto co jakiś czas pomyśleć o tym i sprawdzić czy sami nie spędzamy za dużo czasu przed ekranem komputera, telefonu czy tableta. Według psychiatrów oraz psychologów pojawiające się trudności wynikające z nadużywania technologii można nazwać uzależnieniem, mogą

Czasem można się zapędzić i zacząć nieco przesadzać ze scrollowaniem Internetu i nagle okazuje się, że w ciągu godziny spędziliśmy 59 minut na oglądaniu memów, a przecież mieliśmy ugotować obiad.

one wpływać znacząco na nasze życie. Zachowanie, które jest uzależniające, często jest odczuwane przez pacjentów jako „utrata kontroli”, czyli dana osoba nie jest w stanie powstrzymać pojawiających się pokus, w tym przypadku byłoby to korzystanie z nowych technologii czy grania w gry.

Pomimo, że większość ludzi posiada telefon komórkowy lub smartfona, nadal niewiele wiadomo na temat tego, jak naprawdę ludzie korzystają z tych urządzeń. Nie są jasno wyjaśnione wzorce nadużywania, ani nie jest rozpowszechniona świadomość na temat patologicznego korzystania ze smartfonów. Uzależnienia od korzystania ze smartfonów oraz Internetu podlegają kategorii uzależnienia behawioralnego.

Najbardziej trywialnym oraz jednocześnie najważniejszym powodem, dla którego wzrasta popularność smartfonów jest fakt, że korzystanie z nich po prostu ułatwia ludziom życie. W miarę jak Internet staje się bardziej dostępny za pośrednictwem smartfonów, ale też coraz mniejszych kosztów transmisji danych, rosną obawy dotyczące patologicznego korzystania z telefonów. Dużym bodźcem do tak dynamicznego rozwoju zachowań kompulsywnych jest oczywiście rozwój cyfrowej technologii i powszechny do niej dostęp. Problem ten nie jest regionalny, ani nawet międzynarodowy. Można uznać, że jest on globalny z uwagi na to, że w samych Chinach prawie 900 milionów osób posiada telefon, dla porównania w Polsce jest ponad 52 mln użytkowników telefonów komórkowych. Łatwo zatem zauważyć, że nie tylko ilość samych aparatów jest duża, ale nawet przekraczająca ilość kraju średniej europejskiej wielkości. To sugeruje, że znaczny odsetek Polaków posiada lub posiadał więcej niż jeden telefon komórkowy.

Z uwagi na niedużą ilość badań prowadzonych na temat patologicznego użytkowania telefonów komórkowych jako przykład zostały przytoczone badania koreańskich naukowców. W Korei Południowej szybki dostęp do Internetu i szybka dystrybucja smartfonów spowodowała poważne uzależnienie od smartfonów, co jest szczególnie widoczne w grupie osób wymagających szczególnej troski, w tym nastolatków. Według badania dotyczącego uzależnienia od smartfonów zrealizowanego przez Koreańską Narodową Agencję ds. Społeczeństwa Informacyjnego w 2012 r. odsetek Koreańczyków uzależnionych od smartfonów wyniósł 8,4%, a uzależnienie od Internetu o 7,7% (Koreańska Narodowa Agencja ds. Społeczeństwa Informacyjnego, 2012). Większa liczba nastolatków niż osób po dwudziestym roku życia wśród osób, które nadużywają telefonów komórkowych może oznaczać, że ten problem może narastać w przyszłości (Kwon, Yang, 2013). Statystyki pokazują jak poważnym problemem jest niekontrolowane użytkowanie smartfonów. Biorąc pod uwagę fakt ile funkcji może pełnić smartfon oraz w jakim tempie się rozwija, można domniemać, że problem ten nie tylko będzie narastać, ale również drastycznie się pogłębiać.

Osoby nadużywające telefonów komórkowych przejawiają cechy uzależnienia takie jak: brak tolerancji na odstawienie, wycofanie, trudności w wykonywaniu codziennych czynności lub zaburzenia kontroli impulsów, co zostało potwierdzone we wcześniejszych badaniach. Kuss i Griffiths wspomnieli o możliwości uzależnienia się od serwisów społecznościowych za pośrednictwem swoich internetowych badań sieci społecznościowych.

Park & Lee jednocześnie stwierdził, że w związku z nadużywaniem z smartfonów można im przypisać takie skutki jak uczucie osamotnienia, depresję oraz spadek poczucia własnej wartości (Kuss, Griffiths, 2011) (Park, Lee, 2012). Natomiast zgodnie z badaniami związanymi z rozwojem skali uzależnień od smartfonów, smartfony spowodowały również objawy uzależnienia podobne do skutków działania Internetu, takie jak głód, wycofanie, brak tolerancji na zaprzestanie użytkowania, zaburzenia codziennego życia i preferencje w stosunku do cyberprzestrzeni, które zostały potwierdzone przez Internet. (Kwon, Lee, Won, Park, Min, 2013)



Cyfrowy świat ma olbrzymią pojemność, więc możemy do niego cały czas dodawać nowe aplikacje mobilne, algorytmy, dane, zdjęcia, co tylko nam się zamarzy. To z kolei sprawia, że coraz więcej aktywności w świecie realnym możemy kontrolować za pomocą wirtualnych ułatwień. Wszystkie atrakcje, które generują urządzenia z dostępem do Internetu, są nam podawane na tacy. Zainstalowanie nowej aplikacji zajmuje tylko chwilę i może temu towarzyszyć dreszczyk emocji. Trudno się bronić przed wymaganiem społecznymi, które siłą rzeczy również są często dyktowane wirtualnymi czynnościami. Nieposiadanie konta na Facebooku może być dość uciążliwie z uwagi na wolniejszy przepływ informacji lub komunikację ze znajomymi. Brak Instagrama wśród nastolatków też bywa anomalią, z której ciężko odpowiednio się wytłumaczyć i nie stracić w oczach rówieśników. Mniejsza lub większa ilość lajków jest czasami wyznacznikiem sukcesu bądź porażki. Można by uznać, że to koszt rozwoju. Z pewnością jest to jedna z części składowych ewolucji. Od zawsze część społeczeństwa odróżniała się od większości w ten czy inny sposób. Jest jednak różnica w skali tego zjawiska i jego ekspresywnym rozwoju oplatającym szczelną pętlą cały nasz czas.

Nowe technologie mogą nam ułatwiać życie i oszczędzać czas. Trzeba tylko pamiętać, że każdy kij ma dwa końce. W tym wypadku drugą stroną medalu jest zachłystnięcie się całym dobrodziejstwem, które oferują nam start-upy i inne firmy chcące zarabiać na naszym wolnym czasie. Warto zdać sobie sprawę, że to, ile poświęcamy czasu na daną aplikację, program lub grę, często jest wyznacznikiem czyichś zysków. Jednak do nas, użytkowników, należy odróżnienie czy jest to jeszcze korzyść dla nas czy już dla firmy, która dostarcza dany produkt.

Można zaniedbać siebie i stracić kontakt z rzeczywistością używając nadmiernie wszystkich dobrodziejstw serwowanych nam pod sam nos. Właśnie dlatego schowaj telefon do kieszeni kiedy jedziesz autobusem i po prostu popatrz przez okno. Nie czytaj kolejnych wiadomości, tylko porozmawiaj z kimś, na kim naprawdę Ci zależy. Żeby nauczyć się grać na ukulele, wystarczy ćwiczyć 30 godzin. Nie wygrasz konkursu Chopinowskiego, ale zawsze lepiej umieć grać na ukulele niż nie. Można czytać posty na Wykopie, przeglądać Instagram, albo zacząć z ukulele, albo jakąkolwiek inną umiejętnością. Pomyśl, ile czasu

możesz zyskać odrzucając ideę ciągłego oszczędzania czasu i optymalizacji ruchów. Warto czasem oderwać wzrok od ekranów i być, żyć, przeżywać.

Słownik

- Uber – aplikacja mobilna, która umożliwia zamówienie przejazdu z jednego punktu do drugiego za pomocą telefonu.
- UberEats – aplikacja, dzięki której użytkownicy mogą zamawiać jedzenie z dowozem w sposób prosty i szybki.
- Scrollowanie oznacza przewijanie ekranu na urządzeniu elektrycznym, np. na smartfonie lub laptopie.
- Mem to forma wypowiedzi internetowej (zwykle o swobodnej treści), najczęściej obrazek opatrzony tekstem.
- Messenger – aplikacja mobilna dedykowana dla portalu Facebook, służąca do komunikacji, czyli wysyłania przede wszystkim wiadomości tekstowych.
- Lajki – potoczna spolszczona wersja słowa z ang. like, które oznacza lubić. Określenie to weszło do naszej popkultury poprzez serwis Facebook.
- Start-up – jest to forma tymczasowej organizacji (bardzo modna w ostatnich czasach), albo młodego innowacyjnego przedsiębiorstwa poszukującego swojego modelu biznesowego, dzięki któremu mogłoby zapewnić wzrost wartości.
- Candy Crush – darmowa gra komputerowa dostępna również w wersji mobilnej.
- Endomondo – aplikacja mobilna, która umożliwia monitorowanie własnych dokonań sportowych.
- Happyfi – aplikacja mobilna, która w swoim założeniu ma pomagać użytkownikom w uzyskaniu wyższego poziomu szczęścia.
- Tinder to mobilny portal randkowy, który do dopasowywania potencjalnych partnerów korzysta z technologii lokalizacji.
- SnapChat – kolejna aplikacja mobilna, która służy do wysyłania filmów i zdjęć, które inni użytkownicy mogą oglądać maksymalnie przez 60 sekund.
- Wykop – polski serwis internetowy, który istnieje od 2005 roku. Ideą Wykopu jest odnajdywanie i przedstawianie ciekawych informacji innym użytkownikom.
- Instagram – fotograficzny serwis społecznościowy, na którym użytkownicy mogą zamieszczać swoje zdjęcia oraz relacje ze swojego życia i dzielić się nimi ze znajomymi.



Podczas wyprawy do Anglii i zwiedzania Londynu jeden wieczór poświęciłem na odwiedzenie studia filmowego Warner Bros. Przed wyjazdem przeszukiwałem Internet, aby znaleźć jak najwięcej ciekawych punktów oraz miejsc do zobaczenia i zwiedzenia w stolicy Anglii. Udało mi się natrafić właśnie na opisywane w tym artykule studio. Po przeczytaniu kilku recenzji i opisów oraz obejrzeniu filmów na YouTube nakręconych przez osoby, które zwiedziły to miejsce wiedziałem, że muszę się tam wybrać.

Studio Warner Bros. znajduje się na obrzeżach Londynu. Można do niego dojechać na kilka sposobów. Ja pojechałem metrem aż do końcowej naziemnej stacji. Z tego miejsca wystarczyło w kilkanaście minut dojechać samochodem i byliśmy na miejscu.

Pełna nazwa studia brzmi: Harry Potter Warner Bros. Studio Tour. Na pewno wielu osobom dwa pierwsze wyrazy oznaczające imię i nazwisko fantastycznego bohatera są dobrze znane. Tak, odwiedziłem studio filmowe z filmu Harry Potter, gdzie można poczuć się jak na planie i poznać wszystkie szczegóły kręcenia zaawansowanej produkcji filmowej. Nasz

wyjazd do tego wspaniałego miejsca należy zacząć od rezerwacji i kupna biletów. Można to najprościej zrobić przez stronę internetową pod adresem: <https://www.wbstudiotour.co.uk/>. Osobom niewidomym proponuję zrobić to w inny sposób. Na tej samej stronie w dziale kontakt można znaleźć numer telefoniczny do rezerwacji biletów. Podczas telefonowania najlepiej powiedzieć, że chcemy bilet dla osoby niewidomej i dla osób widzących towarzyszących nam przy zwiedzaniu. Można też poprosić o pomoc przy oglądaniu studia, aczkolwiek nie działało u mnie to wcale dobrze, o czym opowiem. Dostałem informację, że jako osoba niewidoma wchodzę do studia całkowicie za darmo, co bardzo mnie ucieszyło. Moi widzący towarzysze musieli zapłacić aż 41 funtów od osoby, co w przeliczeniu wynosi ponad 200 złotych. Podczas rezerwacji musimy określić dzień i godzinę rozpoczęcia zwiedzania. Jednak można zwiedzać obiekt aż do jego zamknięcia, co gwarantuje obejrzenie wszystkiego.

Mieliśmy małego pecha i o mały włos spóźnilibyśmy się na umówioną godzinę. Na szczęście w ostatniej chwili załapaliśmy się na ostatnią wchodzącą

grupę tego dnia. Na przejście i obejrzenie całego studia zarezerwować trzeba od dwóch do czterech godzin, zależnie od tego, jakimi fanami przygód małego czarodzieja się jest. Jednak nawet tych, którzy nie przepadają za tą produkcją na pewno zainteresuje informacja o szczegółach związanych z tworzeniem filmów na wielkie kinowe ekrany.

Przy wejściu nie proszono mnie o żaden dokument potwierdzający niepełnosprawność. Od razu po wejściu magia Harry'ego Pottera rozniosła się po pomieszczeniach dzięki wspaniałej muzyce z filmu. Taka ścieżka dźwiękowa towarzyszy nam przez cały czas zwiedzania i daje naprawdę super atmosferę. Przy wejściu otrzymaliśmy Potterowskie paszporty, w których można było zbierać pamiątkowe stemple. Pierwszym punktem są dwie sale kinowe, w których możemy posłuchać krótkich opowieści o powstaniu studia oraz zaproszeniu do niesamowitej przygody, o którym mówią trzej główni aktorzy: Daniel Radcliffe, Emma Watson i Rupert Grint. Po zakończeniu filmu ekran widowiskowo podjeżdża do góry i ukazują się drzwi, które były wejściem do zamku Hogwart. Po ich przekroczeniu od razu znajdujemy się w wielkiej sali, gdzie wszyscy uczniowie i nauczyciele jedli posiłki

i odbywały się wspaniałe bale. Po obu stronach stoją oryginalne stoły nakryte naczyniami oraz ławki używane przy produkcji filmów z serii Harry Potter. Są one umieszczone za przegrodą, ale po kryjomu udało mi się dotknąć jednej z ławek. Następnie była opisywana Czara ognia i jej działanie w czwartej części przygód Harry'ego Pottera. Kiedy wszyscy poszli dalej, obsługa wpuściła nas do tego ogromnego kielicha i mogliśmy dotknąć jego konstrukcji, a na pamiątkę otrzymaliśmy karteczki, jakie wypadały z Czary ognia. Niestety, w tym momencie zakończyła się obiecwana pomoc w zwiedzaniu studia osobie niewidomej. Ponieważ miałem przy sobie osoby widzące, posiłkowałem się ich opisem i pokazywaniem tego, co się dało. Przez cały czas zwiedzania towarzyszy nam przewodnik, ale niestety, jak oglądaliśmy coś za długo, to przewodnik nam ucieka i dalej zwiedzamy sami. Tak też było i w naszym przypadku.

W dalszej części możemy zobaczyć takie miejsca jak wejście do Komnaty Tajemnic, gabinet Dolores Umbridge, kuchnię ze znanej Nory, w której patelnia sama się myje. Okazuje się, że wiele magicznych efektów filmowych dzieje się naprawdę dzięki specjalnie skonstruowanym maszynom. Dalej są między



innymi takie miejsca jak Pokój Wspólny Gryffindoru czy Peron 9 i 3/4. Niestety w powyższych miejscach oraz innych, które pominąłem, ponieważ jest ich zbyt wiele, osoby niewidome muszą posilkować się jedynie opisem, gdyż wszystko jest za barierkami i nie można niczego dotykać. Jednak na Peronie 9 i 3/4 spotkała mnie miła niespodzianka i mogłem wejść do ekspresu Londyn-Hogwart. W tym pociągu każdy przedział symbolizuje jedną scenę z filmów Harry'ego Pottera. Dodatkowo lokomotywa co chwilę wydaje długi gwizd i słychać dźwięk rozpędzającego się pociągu. Możemy też stanąć przy latającej miotle czarodziejów i po wypowiedzeniu kilkakrotnie słów "Do mnie" – oczywiście w języku angielskim – stojąca Pani podnosi za pomocą pilota miotłę do góry, aż złapiemy ją w dłoń. Możemy sobie zrobić pamiątkowe zdjęcie z miotłą w ręku.

W połowie zwiedzania możemy napić się w barze znanym z filmów i książek, o nazwie Trzy Miotły, kremowego piwa, które wygląda i smakuje bardzo dobrze. Obok działu restauracyjnego mamy możliwość wyjścia na zewnątrz i obejrzenia słynnego latającego samochodu oraz latającego motoru Syriusza, w którym można usiąść i zrobić zdjęcie. Dodatkowo możemy obejrzeć Błędnego Rycerza dotykając go z zewnątrz i wchodząc do środka oraz dom Dursley'ów, którego również możemy dotknąć. W tym miejscu też mogą mieć gratkę osoby chcące się dowiedzieć czegoś o kręceniu filmu, gdyż powyższy dom stojąc obok wygląda jakby był zbudowany z prawdziwych cegieł. Dopiero kiedy się go dotknie okazuje się, że to świetnie odwzorowujący plastik. Druga część zwiedzania nastawiona jest bardziej na techniczną stronę kręcenia filmu o Harrym Potterze. Pokazane są tu różne rysunki, makiety oraz projekty. Niestety i tej części nie możemy zazwyczaj dotykać, dlatego najlepiej słuchać opisów towarzyszących nam widzących osób. Przy końcu zwiedzania natrafiamy na jedną z ładniejszych rzeczy w tym studiu. Jest to wielka, piętnastometrowa, świecąca makietą zamku Hogwart. Została zbudowana z małych cegiełek przez osiemdziesięciu ludzi. Idąc wokół niej i słuchając atmosferycznej muzyki można na długo zanurzyć się w magicznym świecie Harry'ego Pottera. Osoby słabowidzące zobaczą ten piękny wytwór, ponieważ jest duży i podświetlony. Ostatnim pomieszczeniem w studiu Warner Bros. jest sala cała wypełniona pudełkami na różdżki. Są ich tam aż cztery tysiące. Na każdej zapisane jest nazwisko osoby, która przyczyniła się do powstania filmów z serii Harry Pottera.



Zwiedzanie wspaniałego studia kończy ekran, na którym wyświetlony jest tekst zapadający na długo w pamięci: "Żadna historia nie istnieje bez kogoś, kto pragnie jej słuchać. Historie, które kochamy, żyją w nas zawsze, więc jeśli kiedykolwiek powrócisz do niej poprzez książkę lub film... Hogwart będzie czekał na ciebie, aby powitać cię w domu".

Po wyjściu z magicznego świata weszliśmy do dużego sklepu z wieloma akcesoriami związanymi z filmem Harry'ego Pottera. Można było tam kupić szaty czarodziejów, miotły, bluzy z różnymi napisami, fasonki wszystkich smaków i wiele, wiele innych rzeczy. Niestety, tak jak cena wejścia do studia, tak i ten sklep okazał się bardzo drogi. Ja kupiłem czekoladową żabę z kartą czarodzieja, małą figurkę sowy Hedwigi oraz długopis przypominający różdżkę czarodzieja. Oryginalnych rozmiarów różdżka kosztowała 29 funtów, czyli około 150 złotych.

Pomimo, że nie mogłem wszystkiego dotknąć i obejrzeć, uważam tę wycieczkę za bardzo udaną. Jeśli ktoś choć po części zna magiczny świat Harry'ego Pottera, albo interesują go różne sztuczki filmowe, to bardzo zachęcam przy okazji zwiedzania Londynu do wybrania się do tego wspaniałego miejsca. Przeżyjecie super przygodę i chociaż raz w swoim życiu poczujecie się prawdziwymi czarodziejami.



Nowoczesne technologie górą na tegorocznej Konferencji REHA

Piotr Malicki

REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2019 odbyła się już po raz 17, w 20 rocznicę jej inauguracji w Warszawie. To wielkie wydarzenie w środowisku osób z dysfunkcją wzroku, organizowane przez Fundację Szansa dla Niewidomych, miało miejsce w dniach od 21 do 23 października 2019 roku. Tegoroczna konferencja odbyła się pod hasłem „Edukacja i okulistyka przywracające nadzieję”.

Podczas trzydniowej wystawy mającej miejsce w Centrum Nauki Kopernik oraz na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie można było obejrzeć najnowsze rozwiązania pomagające w życiu codziennym osobom z dysfunkcją wzroku, posłuchać interesujących referatów znanych osób mówiących o sprawach związanych z osobami niewidomymi oraz słabowidzącymi i zrelaksować się przy koncertach znanych artystów. W poniższym artykule skupię się na jednym z elementów wystawy, którym

były nowoczesne technologie. Opowiem jakie nowości można było zobaczyć, co cieszyło się dużym zainteresowaniem oraz co mi szczególnie przypadło do gustu.

Technologiczna część konferencji od zawsze najbardziej mnie interesuje. Mogę zobaczyć różne nowe rozwiązania i pomysły, które są pomocne w różnych czynnościach wykonywanych przez osoby niewidome i słabowidzące. Można tam znaleźć urządzenia lektorskie, udźwiękowione telefony, notatniki, linijki i drukarki brailowskie, lupy i powiększalniki, gry dostosowane dla osób z dysfunkcją wzroku oraz wiele innych drobniejszych rzeczy. Pierwszego dnia wystawę nowoczesnych technologii odwiedziło ponad 1100 osób co pokazuje, że ta tematyka interesuje bardzo dużą grupę osób niewidomych i słabowidzących. Mogliśmy zobaczyć nowe produkty i rozwiązania między innymi firm takich jak Medison, Altix, Dolphin, ViewPlus czy BlindShell. Dużym zainteresowaniem cieszyło się stanowisko Altixu, gdzie prezentowano sporo nowości, które z zainteresowaniem oglądali zwiedzający wystawę.



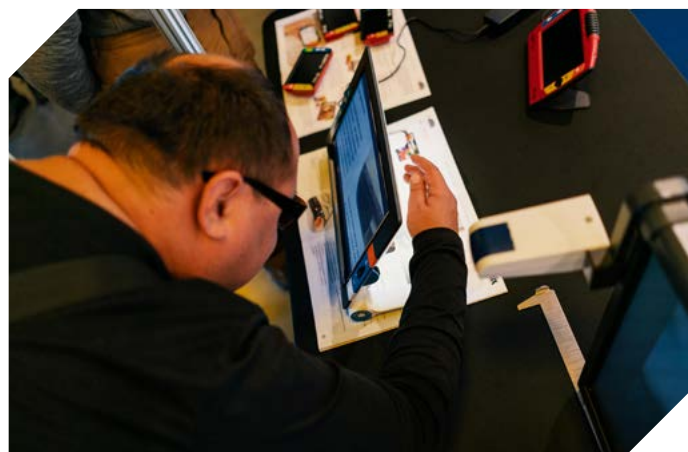
Jednym z innowacyjnych rozwiązań na stoisku Altixu była prototypowa wersja udźwiękowionych szachów, co według osób, z którymi rozmawiałem, jest świetnym rozwiązaniem dla ludzi lubiących grać w szachy. Działanie tej gry opiszę podając fragment komunikatu, który jest wypowiadany podczas uruchomienia: „Przy dolnej krawędzi, w okolicy pola E1, znajduje się przycisk zatwierdzania ruchu dla gracza białego. Analogiczny przycisk dla gracza czarnego znajduje się przy górnej krawędzi w okolicy pola D8. Przy prawej krawędzi znajdują się przyciski nawigacyjne: w górę, w dół, w lewo, w prawo oraz OK. Na prawym boku znajduje się gniazdo zasilania, gniazdo zegara szachowego oraz port USB, który umożliwia aktualizację oprogramowania. Na każdym polu szachownicy jest czujnik, który wykrywa jaką bierkę znajduje się na danym polu”. Wersja ostateczna będzie pozwalała na grę z drugą osobą oraz z komputerem, który będzie mówił w języku polskim i angielskim, gdzie mamy przestawić jego bierki. Na pewno nie tylko ja już czekam, aż ta gra pojawi się na sklepowej stronie Altixu.

Kolejnym produktem, o którym można powiedzieć, że jest jedyny w swoim rodzaju, była składana biała laska stworzona przez niemiecką firmę. Oczywiście sama laska nie jest niczym nowym i wyjątkowym, ale jej konstrukcja stawia ten przedmiot codziennego użytku bardzo wysoko. Według producentów jest zrobiona z aluminium lotniczego, co już nazwą sugeruje, że jest bardzo wytrzymała i trwała. Jak mówi firma, jest to produkt na całe życie. W razie uszkodzenia któregoś z elementów, producent może nam tę część wysłać. Laska została wyceniona na 200 Euro i zobaczmy czy i kiedy pojawi się w polskich tyflosklepach.

Kolejnym innowacyjnym urządzeniem na Konferencji REHA była kamera OrCam MyEye 2. Potrafi

ona przeczytać tekst z kartki i z ekranu, rozpoznać wcześniej dodaną twarz oraz zidentyfikować produkt, na który nakierujemy kamerę. Podczas prezentacji każdy mógł ją przetestować i sprawdzić jej działanie. Wielu osobom, w tym mnie, bardzo spodobało się to rozwiązanie. Dodatkowe informacje, jak i zakup kamery jest możliwy na poniższej stronie internetowej: <https://www.orcam.com/pl/myeye2/>.

Przyszła czas na omówienie produktów, o które osoby niewidome pytały na wystawie nowoczesnych technologii. Kiedy tłum przedzierał się przez kolejne stanowiska, podeszła do mnie pani. Poszukiwała udźwiękowionego telefonu, który posiadałby funkcję przeglądania Internetu oraz zakupu aplikacji. Nie chodziło jej jednak o standardowe smartfony z systemem iOS lub Android, ale o telefon, który można byłoby obsłużyć za pomocą klawiatury. Od razu poleciłem pani, aby udała się na stoisko Altixu, gdzie był dostępny SmartVision 2. Jest to telefon oparty na systemie Android, który można obsłużyć zarówno klawiaturą, jak i gestami na ekranie dotykowym. Posiada on większość funkcji tradycyjnego smartfonu i jest bardzo chwalony przez użytkowników. Podchodziły do mnie osoby, które poszukiwały urządzeń pomocnych w orientacji przestrzennej. Tutaj również firma Altix zaprezentowała dwa wysmienite produkty o nazwie Sunu Band oraz BuzzClip. Pierwsze urządzenie to zegarek, który po założeniu na nadgarstek za pomocą echolokacji przy użyciu alarmów wibracyjnych informuje nas, że przeszkoda jest przed nami. Dzięki przyspieszającym wibracjom urządzenie powiadamia nas o zbliżaniu się do danego obiektu. Urządzenie posiada kilka dodatkowych funkcji, między innymi zegar i kompas. BuzzClip to wykrywacz przeszkód w formie klipsa, który możemy przypiąć w dowolnym miejscu garderoby. Za pomocą ultradźwięków również wibracjami urządzenie informuje nas o zbliżaniu



się do przeszkody. Na innym stoisku firmy Altix, gdzie można było na miejscu kupić dane produkty, nie było chwili bez kolejki. Osoby niewidome chciały zobaczyć, a często również kupić dany produkt. W tym roku zainteresowaniem cieszyła się nowa gra dla osób z dysfunkcją wzroku o nazwie Kółko i krzyżyk, lupki powiększające z podświetleniem, zegarki mówiące oraz brajlowskie, smartwatche z systemem Android, które mają być lada moment udźwiękowione czy brajlowskie karty oraz kości do gry. Jednak prawdziwą furorę zrobił udźwiękowiony, wielofunkcyjny termometr MesMed, który osoby z dysfunkcją wzroku



często kupowały. Potrafi on mierzyć temperaturę nie tylko ciała człowieka, ale również otoczenia i płynów. Po wysłuchaniu opinii osób, które go zakupiły, sam zdecydowałem się na jego zakup.

Dużym zainteresowaniem cieszył się brajlowski, udźwiękowiony i dotykowy tablet InsideONE. Wiele osób, które miały możliwość zobaczyć go na wystawie twierdziło, że jest to świetne rozwiązanie dla osób niewidomych. Wygrawerowane klawisze klawiatury brajlowskiej w szklanym ekranie, obsługa za pomocą konkretnych gestów, możliwość czytania brajlem i widzenia ekranu przez osoby widzące to tylko kilka cech tego wspaniałego urządzenia.

Najnowszy tester kolorów Color-Star jest następcą dobrze znanego Colorino. Ma mniejsze rozmiary, potrafi jeszcze lepiej rozpoznawać kolory oraz ich intensywność, a osoby niewidome, z którymi rozmawiałem, bardzo chciałyby mieć takie urządzenie w domu. Pomogłoby im w odpowiednim doborze garderoby i przy wstawianiu prania.

Duże zainteresowanie wśród zwiedzających wzbudził najnowszy model notatnika i linijki brajlowskiej



Focus 5 generacji. Na wystawie można było obejrzeć model 14- i 40-znakowy. Obie wersje prezentowały się bardzo dobrze i widać było, że są porządnie wykonane. Sam pomyślę o tym urządzeniu przy staraniu się o dofinansowanie w Aktywnym Samorządzie.

Na koniec wspomnę, że niektóre z omawianych urządzeń były już wcześniej prezentowane na konferencji REHA, ale po pierwsze są one cały czas rozwijane, a po drugie nadal w wielu osobach wzbudzają zainteresowanie i chęć ich posiadania. Osobiście mnie najbardziej przypadły do gustu udźwiękowione szachy, na które czekam z niecierpliwością oraz mówiący termometr, który pomoże mi podczas chorób w nadchodzącej zimie. Cała konferencja jest świetnym wydarzeniem, gdzie możemy posłuchać interesujących wykładów, zobaczyć nowinki technologiczne, zrelaksować się na kulturalnych wydarzeniach, a nawet spotkać dawno zapomnianych kumpli lub poznać nowych ludzi, co udało mi się w tym roku.

Po kolejnym już uczestnictwie w konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND uważam, że naprawdę warto wybrać się tam raz w roku i zobaczyć jak firmy prześcigają się w tworzeniu nowych rozwiązań dla osób niewidomych oraz słabowidzących. Dodatkowo na miejscu możemy posłuchać o nowinkach technicznych, medycznych i wielu innych, związanych ze środowiskiem osób z dysfunkcją wzroku. Dlatego już teraz bardzo gorąco zapraszam wszystkich na przyszłoroczną edycję Konferencji REHA oraz na śledzenie informacji o tym wydarzeniu na stronie głównego organizatora: <http://szansadlaniewidomych.org/>.



Połową oka – rozmowa z Anną o miłości, pracy i samoutrudnianiu

Część III

Agata Sierota

„Samoutrudnianie to nasze własne działania, które sprawiają, że nie odnosimy powodzenia w tym, na czym nam zależy.”

Czy osoby, które już i tak, ze względu na problemy z widzeniem, mają pod tzw. górkę, czasem dodatkowo utrudniają sobie życie? Zapytałam o to Annę, również osobę słabowidzącą, którą poznałam podczas ostatniego pobytu w klinice okulistycznej, gdzie przez okres kilku tygodni doświadczyłam, jak to jest nie widzieć właściwie nic. Godzinami rozmawiałyśmy o naszym zdrowiu, życiu, pracy i problemach. Ania jest osobą bardzo pomocną i miłą. Pomimo swoich problemów z widzeniem rusza na ratunek tam, gdzie uda się jej dostrzec problem. Ale nie od początku tak ją spostrzegałam. Pamiętam, jak po omacku, trzymając się ściany szłam szpitalnym korytarzem do gabinetu zabiegowego, gdy usłyszałam miły głosik: „Ja już troszkę lepiej widzę, może pójdziemy razem?”. Wtedy

głosik wcale nie wydał mi się taki miły, miałam za sobą nieprzespaną noc i miałam ochotę coś odburknąć, ale jakoś się powstrzymałam.

Dziś Anna z trudem ogląda moje albumy ze zdjęciami. Patrząc na zdjęcia z dwóch kolejnych imprez, gdzie bawię się z opaską na oczach, usiłując rozpoznać znajomych dotykiem, zapytała: „Miałas przeczuć, że kiedyś będziesz tak słabo widzieć?”. Pytanie było całkiem poważne, więc zaproponowałam, żeby nagrać naszą rozmowę i podzielić się nią z Wami. Ania zgodziła się, więc kontynuowałyśmy:

Ja: Może to nie przeczuć z tym niedowidzeniem, ale od kiedy pamiętam fascynowało mnie to, jak żyją ludzie w świecie ciemności. Czasem specjalnie w nocy nie zapalałam światła idąc do łazienki i dziwiło mnie, że znajdowałam zlew w innym miejscu niż się spodziewałam.

A: Po tych zdjęciach widać, że coś cię ciągnęło do takich doświadczeń.

Ja: A jak było u Ciebie?

A: Ja nie miałam przeczuć. Za późno wykryto u mnie wrodzoną wadę wzroku. Od pierwszej klasy

¹ Berglas S., Jones E., Drug choice as self-handicapping in response to noncontingent success. Journal of Personality and Social Psychology, 1978/36

nosiłam grube okulary, ale i tak było mi ciężko. Pamiętam jak ciocia, które przyjechała z Anglii zrobiła mamie straszną awanturę, że nie zauważyła tego wcześniej, nie poszła do okulisty, że można było coś zrobić, zadbać...

Ja: Jak to się stało, że rodzice tego nie zauważyli?

A: Tata kochany, ale ciągle w podróży służbowych, a mama... chyba ci wspominałam, piła... To było dla niej najważniejsze. Czasem myślę, że ona wcale nie chciała mieć dzieci, a już na pewno nie dzieci z problemami. Krzyczała na mnie za złe stopnie w szkole, za to, że nie chcę tam chodzić. Tato chciał mi to zawsze wynagrodzić podczas pobytów w domu: dużo ze mną rozmawiał, chodziliśmy na spacer. Ale potem on znowu wyjeżdżał, a ja wracałam do szkolnej rzeczywistości.

Ja: Chodziłaś do szkoły dla dzieci z problemami ze wzrokiem?

A: Nie, skąd, bo to pewnie wstyd by był. Ciężko mi było, były inne czasy, nie było klas integracyjnych. Nie wspominał tego dobrze... Dzieci się ze mnie śmiały, nie byłam lubiana.

Ja: Miałas wtedy jakąś przyjaciółkę?

A: To może dziwne, ale kolegę. Taki niby urwis, a czasem bronił mnie przed innymi. Już po skończeniu szkoły długo utrzymywaliśmy kontakt, ale potem wyjechał na studia do Krakowa i nasze drogi się rozeszły.

Ja: Ty też skończyłaś studia.

A: Skończyłam pedagogikę specjalną, chciałam pracować z dziećmi niepełnosprawnymi. To takie idealistyczne, ale chciałam im pomóc, żeby się nie męczyły tak jak ja.

Ja: Udało się?

A: W pewnym stopniu. Nie udało mi się dostać pracy jako pedagog. Przez pewien czas pomagałam w nauce dwóm niepełnosprawnym dziewczynom. Potem tato wciągnął mnie do swojej firmy, mogę pracować także zdalnie w domu i jest ok. Chociaż... może nie do końca. OK... trochę żałuję moich marzeń.

Ja: No, ale przecież to jeszcze nic straconego.

A: Łatwo ci mówić. Nigdy nie byłam osobą, która umie realizować swoje marzenia. Zamiast ułatwiać życie, często je sobie utrudniałam.

Czy osoby, które już i tak, ze względu na problemy z widzeniem, mają pod tzw. górkę, czasem dodatkowo utrudniają sobie życie? Zapytałam o to Annę, również osobę słabowidzącą, którą poznałam podczas ostatniego pobytu w klinice okulistycznej, gdzie przez okres kilku tygodni doświadczyłam, jak to jest nie widzieć właściwie nic.

Ja: Pamiętam, jak pytałaś o czym pisałam pracę...

A: Ha, ha, pamiętam. Jak powiedziałaś, że o samoutrudnianiu, to oznajmiłam ci, że ja jestem przypadkiem modelowym.

Ja: Zafascynowało mnie, czytając teorię Berglusa i Jonesa, jak to się dzieje, że ludzie pragnąc sukcesu niejednokrotnie wręcz utrudniają sobie jego osiągnięcie.

A: Pomyśl, wydawałoby się, że my, słabowidzący, raczej będziemy sobie życie ułatwiać. No i ułatwiamy, ale najczęściej chodzi o to, żeby mieć jak najmniej problemów z czytaniem, chodzeniem. Zauważyłam, że jak na czymś bardzo mi zależy, np. coś nowego w firmie ojca czy w ogóle nowa praca, rozmowa kwalifikacyjna, zamiast zrobić wszystko, żeby się udało, robię odwrotnie.

Ja: I dlatego spodobała ci się teoria samoutrudniania?

A: Nie, nie spodobało mi się, że tak właśnie robię, ale zrozumiałam dlaczego.

Ja: Dlaczego?

A: Żeby mieć usprawiedliwienie, jak się nie uda.

Ja: Nieprzygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej pozwala w przypadku porażki powiedzieć: nie dlatego mnie nie zatrudnili, bo się do tego nie nadaję ale dlatego, że się nie przygotowałam.

A: Ha, ha, widzę, że chcesz, żebym opowiedziała o moich staraniach o pracę.

Ja: Jeśli i ty chcesz...

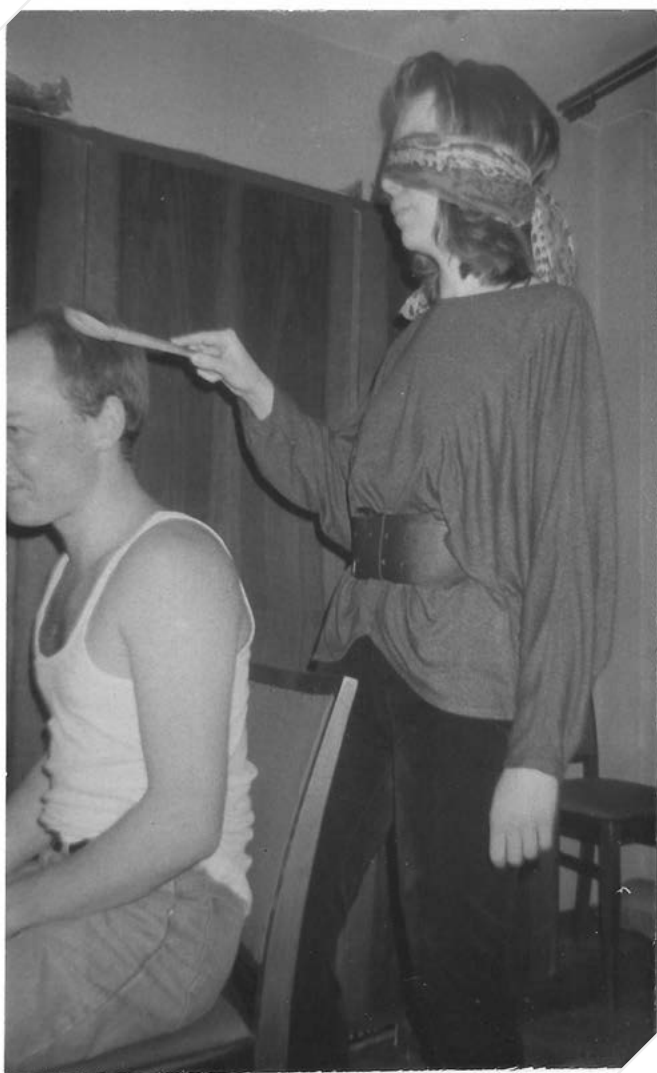
A: Dowiedziałam się od znajomych, że w ośrodku pod Lublinem, ale całkiem niedaleko, szukają

pedagoga specjalnego. Dostyc długo szukałam pracy i pamiętam, jak strasznie się denerwowałam czy się uda. Bardzo mi zależało, a i dojazd był dobry. Kurczę, wiesz, do tej pory myślę, że jakbym trochę poczytała o tym ośrodku, nie podkreślała w kółko, że nie mam doświadczenia, może bym dostała tę pracę. I jeszcze się spóźniłam. Ta cała twoja teoria pokazała mi, że zepsułam to na własne życzenie.

Ja: Może faktycznie, gdybyś się lepiej przygotowała do tej rozmowy, byłoby inaczej. Tylko, że czasem, jak człowiek ma wrażenie, że super się przygotował, że naprawdę ma kwalifikacje i doświadczenie i że się nadaje, a jednak go nie przyjmą, to czuje się fatalnie, tak jakby źle siebie ocenił, przecenił.

A: Teraz mówisz o sobie?

Ja: Tak, miałam taką sytuację. Byłam już nafaszerowana teorią samoutrudniania, więc nie chciałam sobie utrudniać i w moim przekonaniu



zrobiłam wszystko, co mogłam. To była spora firma szkoleniowa, a ja już miałam doświadczenie w prowadzeniu szkoleń. No, ale nie przyjęli mnie i co gorsza dla mojej samooceny, nadal ukazywało się ogłoszenie, że szukają trenerów. Czyli ja im nie pasowałam...

A: Czyli źle i jak się starasz, i jak nie starasz.

Ja: Nie do końca. To było nieprzyjemne i jak to się ładnie nazywa w psychologii – obniżyło moje poczucie wartości, ale przynajmniej wiedziałam, że zrobiłam wszystko co mogłam, żeby dostać tę pracę. Jednak do tej pory łapię się na tym, że nadal w sytuacjach, gdy czegoś chcę, a się boję, robię różne rzeczy, które przeszkadzają.

A: Co na przykład?

Ja: Wcale nie tak dawno uświadomiłam sobie, jak to jest, że takie długie mam przerwy w pracy, tzn. w zatrudnieniu. Brałam zlecenia, które podsyłali mi znajomi, a w przerwach między nimi niby intensywnie szukałam pracy...

A: Nie szukałaś naprawdę?

Ja: Niby szukałam, ale chyba tak, żeby nie znaleźć. Zawsze strasznie się stresuję, gdy zaczynam coś nowego. Chciałabym pracować, ale czuję dreszcze na myśl o nowych miejscach, nowych ludziach, których dobrze nie widzę, nowych sytuacjach. Traciłam mnóstwo czasu na czytanie ogłoszeń, do których nie miałam i tak kwalifikacji, wysyłałam dokumenty tam, gdzie – teraz to widzę – naprawdę miałam małe szanse, żeby się dostać.

A: Ale wreszcie zajęłaś się pisaniem do różnych czasopism.

Ja: Tak, to mniej stresujące niż praca twarzą w twarz, gdy tę twarz niewyraźnie się widzi.

A: A ja to sobie potrafię utrudniać życie osobiste...

Ja: Opowiesz o swoich miłosnych historiach?

A: Czemu nie? To chyba działa tak samo jak z pracą: jak ktoś bardzo chce kogoś poznać, nie być sam, to paradoksalnie pcha się w związki z góry skazane na niepowodzenie. Tak było z Maćkiem. Maciek stracił wzrok wskutek wypadku samochodowego. Czułam się zawsze niepewna w towarzystwie normalnie widzących chłopaków, czułam się gorsza, niepełnosprawna. Zaraz mi powiesz, że to głupie, ale tak się

właśnie czułam, z kompleksami. No i też do pięknych nie należę. Myślałam, że pomogę Maćkowi, bo przecież trochę widzę, że będzie mu łatwiej. Nie chciałam tego zauważyć, że Maciek od początku nie chciał mojej pomocy, denerwowało go to. W ogóle miał trudny charakter: był szorstki i opryskliwy, a ja tłumaczyłam to sobie jego sytuacją. Starłam się rozumieć, że jest sfrustrowany, że stracił swoje marzenia, pocieszałam. Jego pasją były wyścigi samochodowe, teraz niemożliwą do realizowania.

Ja: Pewnie jechał za szybko przy tym wypadku?

A: Nie, prowadził jego kolega, też pasjonat szybkiej jazdy. A co do naszego bycia razem, dopiero po długim czasie zrozumiałam, że ja się staram, nadskakuję, a on wcale mnie nie potrzebuje. To przykre...

Ja: Ja też mam na koncie podobne historie. Nie czułam się pewna siebie, atrakcyjna i wybierałam facetów z problemami, żeby im pomagać.

A: Pomogłaś i zostawiali cię?

Ja: Czasem oni mnie, czasem ja ich. A ty sama zerwałaś z Maćkiem?

A: Tak, nie chciałam być już dłużej tak traktowana. Pracowałam już wtedy w firmie taty i bywając w biurze poznałam Rafała. Wyplakiwałam mu się trochę w mankiet, a on kiedyś niespodziewanie zaprosił mnie na kawę. Wpadłam w straszną panikę. Przystojny, wysoki, szarmancki facet i ja szara myszka w grubych okularach. No i tak moja pani psycholog, zrobiłam wszystko, żeby wypaść jak najgorzej. Nie starałam się wystroić, żeby sobie nie pomyślał, przez pół spotkania mówiłam o swoich problemach ze wzrokiem, pół o Maćku.

Ja: Naprawdę nie wiedziałaś, jak się zachować?

A: Wiesz, że nie. To strach, paraliżujący strach. Chyba wolałam myśleć, że więcej mnie nie zaprosi, bo okazałam się egoistką i gadałam o sobie, niż starać się i zobaczyć, że to nic nie daje.

Ja: Więcej cię nie zaprosił?

A: Zaprosił, ale pomyślałam, że to z litości, ze względu na ojca, u którego przecież pracował.

Ja: Nie zgodziłaś się?

A: Jakoś się wymigałam, no ale mimo wszystko miałam satysfakcję, że to ja nie chciałam.

Ja: Teraz nie jesteś sama?

A: Ha, ha, nie jestem, bo jestem z twoim znajomym. Sama mnie poznałaś. Uznałaś, że muszę mieć osobistego psychologa? Ha, ha. Ale tak trochę jest. Zapamiętałam sobie to, co Paweł kiedyś mi powiedział: Ty nie jesteś niepełnosprawną kobietą. Jesteś kobietą, pedagogiem, pracujesz w firmie i masz problemy z widzeniem.

Ja: Paweł jest psychologiem w waszym związku?

A: E, tak serio to nie, czasem on, czasem ja, właściwie dopiero się poznajemy.

Ja: A z Pawłem też stosowałaś samoutrudnianie?

A: Nie. Dlaczego tak mówisz?

Ja: Samoutrudnianie działa w dwie strony. Chcesz czegoś, ale sobie utrudniasz. Jak się nie uda – masz usprawiedliwienie, a jak wyjdzie – to większy sukces. Pamiętam jak na początku robiłaś wszystko, żeby Pawła zniechęcić.

A: Nooo, to prawda, też mu opowiadałam o oczach i nieudanych związkach. Tak naprawdę bardzo mi się spodobał, bo był taki na luzie i wesoły. Nie mogłam uwierzyć, że taki facet jest sam.

Ja: Ale on przetrwał. Czy to nie większa satysfakcja, że został z Tobą mimo twojego marudzenia?

A: Ha, ha, no większa, pani psycholog.

Często prowadzimy z Anną takie i podobne rozmowy, przekomarzamy się. Może nawet częściej rozmawiamy o drobiazgach niż problemach życiowych i naszych słabych oczach. Plotkujemy i gadamy o urządzaniu mieszkania, ciuchach i kosmetykach, bo tak jak mówił Paweł, przede wszystkim jesteśmy kobietami.





Rodzice dorosłych osób niepełnosprawnych – postawy, rozterki, walka

Część II
Sylvia Ziarnik

Środowisko rodzinne Michała

Rodzina Michała jest pełna. Składa się z rodziców i dwójki dzieci. Jego starsza siostra (ur. 1972) ukończyła studium masażu i pracuje jako masażystka w sanatorium. Matka Michała (ur. 1946) posiada wykształcenie średnie, pracowała jako kelnerka, a obecnie jest na emeryturze. Ojciec Michała (ur. 1936) zdobył wyższe wykształcenie, pracował w firmie międzynarodowej, a następnie jako organista w kościele, w chwili obecnej jest na emeryturze. Michał wraz z rodzicami zajmuje dwupokojowe mieszkanie w bloku, warunki mieszkaniowe są przeciętne. Jego siostra ma problemy ze wzrokiem (krótkowzroczność), założyła własną rodzinę i mieszka w osobnym mieszkaniu. Poza problemem ze wzrokiem, u matki mężczyzny występowała depresja, która pojawiła się po jego urodzeniu i utrzymywała przez wiele lat.

Michał jest 27-letnim (ur. 1982) niewidomym mężczyzną (tzw. czarna ślepotą), poza tym ma epilepsję. Przyczyna jego niepełnosprawności była podobna jak u jego siostry i wiązała się z uszkodzeniem płodu w okresie prenatalnym, co prawdopodobnie było uwarunkowane genetycznie w linii matki mężczyzny.

Rodzice Michała usłyszeli, że nic nie da się zrobić, lekarz podkreślił ciężki stan syna, nie dając rodzicom żadnych nadziei.

Jednak oni postanowili zawalczyć o zdrowie syna. Tuż po jego urodzeniu rozpoczęła się rehabilitacja. Chłopiec przebywał w wielu klinikach okulistycznych, odbył szereg operacji (także za granicą – w Niemczech). Przed dłuższy czas podejmował leczenie w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Mimo tych działań jego wzrok nie uległ poprawie.

Michał rozpoczął edukację w przedszkolu w Laszkach. Do szkoły podstawowej i liceum uczęszczał w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie. Tam również ukończył szkołę muzyczną pierwszego stopnia. Z racji odległości od miejsca zamieszkania w ciągu tygodnia przebywał w ośrodku, a do domu jeździł tylko na weekendy i święta. Rodzice (zwłaszcza ojciec) podejmowali współpracę ze szkołą. Ojciec mężczyzny wielokrotnie zasiadał w radzie rodziców. Interweniował w wielu przypadkach naruszeń dóbr uczniów. Zarówno on, jak i jego syn źle wspominają

ten etap. Pomimo odbierania przez chłopca solidnego wykształcenia, z ich perspektywy atmosfera w ośrodku nie była sprzyjająca.

Następnie Michał ukończył Archidiecezjalną Szkołę Organistowską, także w Krakowie, zdobywając zawód organista – stroiciel pianin. Jest uzdolniony muzycznie i ma słuch niemalże absolutny. Brał udział w wielu konkursach muzycznych (także międzynarodowych), w których wielokrotnie zdobywał czołowe miejsca. Przez pięć lat pracował w parafii w małej miejscowości Oblekoń, pełniąc funkcję organisty. Od 2006 roku po dzień dzisiejszy jest zatrudniony w Kościele Św. Brata Alberta w miejscowości, którą zamieszkuje. Jest bardzo zadowolony z podejmowanej pracy, w rozmowach często podkreśla jak wiele ma obowiązków i jak praca absorbuje go czasowo. Muzyka jest całym jego życiem. Gra na fortepianie czy organach uspokaja go, wycisza, pozwala zapomnieć o doczesności. Rodzice Michała są bardzo dumni z syna i jego osiągnięć muzycznych. Mężczyzna pomaga finansowo rodzicom, gdyż ich emerytury są bardzo niskie. Jest to dla nich kolejny powód do dumy. Poza muzyką Michał interesuje się elektroniką i samochodami. W wolnym czasie lubi także słuchać książek odtwarzanych za pomocą programu komputerowego.

Za sprawą starań ojca uzyskał dofinansowanie do sprzętu komputerowego ze środków Polskiego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Poza tym Michał należy do Polskiego Związku Niewidomych, z którego także otrzymuje pomoc.

Mężczyzna jednak w zakresie samodzielności ma pewne trudności. W czynnościach samoobsługowych jest samodzielny, ale ma duże problemy z orientacją w terenie. Nie porusza się samodzielnie po mieście, wszystkie sprawy urzędowe czy inne, wymagające wyjścia z domu załatwia wraz z ojcem, który wini za nieprzygotowanie Michała do samodzielnego poruszania się szkołę, do której syn uczęszczał. Ma głęboki żal do nauczycieli, że zaniedbali ten element edukacji syna.

W obrębie sfery emocjonalnej Michał posiada wiele kompleksów, ma problemy z zaakceptowaniem siebie. Denerwuje się, gdy ktoś zwraca mu uwagę, odbierając to jako atak. Ma to związek ze sferą społeczną. Preferuje przebywanie w domu, źle, niepewnie czuje się wśród obcych. Jego relacja z matką i siostrą jest zadowalająca, ale osobą, z którą najbardziej lubi

przebywać jest jego ojciec, stanowi on też dla niego autorytet. Poza tym jego kontakty pozarodzinne ograniczają się do osób z miejsca pracy.

Badania realizowano w maju 2009 roku w miejscowości położonej w województwie świętokrzyskim.

Składały się z dwóch wizyt. Podczas pierwszej zebrano informacje o rodzinie i dziecku niepełnosprawnym przy użyciu kwestionariusza wywiadu z rodzicami. Natomiast podczas kolejnej wizyty objęto analizą postawy rodzicielskie przy pomocy kwestionariusza Skali Postaw Rodzicielskich w opracowaniu M. Plopy.

Wywiad był przeprowadzony z każdym rodzicem z osobna. Osoba badająca zadawała pytania i nagrywała odpowiedzi badanych za pomocą dyktafonu. Rodzice z entuzjazmem podeszli do badania. Udzielali wyczerpujących odpowiedzi, dopytywali w razie wątpliwości o sens pytań, na przykład w pytaniu o uczucia, gdy syn przebywa poza domem. Wywiad z każdym rodzicem trwał ok. 20 minut.

Wypełniając kwestionariusz Skali Postaw Rodzicielskich rodzice uzupełniali go w obecności osoby badającej, która w razie wątpliwości udzielała potrzebnych wyjaśnień. Podczas wypełniania kwestionariusza w pomieszczeniu znajdował się tylko wybrany rodzic i autorka pracy. Badający nie określił limitu czasu, w którym powinni zmieścić się wypełniający ankietę. Badający zadbał o to, by rodzice nie porozumiewali się na temat treści wypełnianej ankiety.

Postawy przejawiane przez rodziców Michała

Matka Michała

Matka Michała była sceptycznie nastawioną do wypełnienia kwestionariusza Skali Postaw Rodzicielskich. Uważała bowiem, że i tak już dużo powiedziała, odpowiadając na pytania zawarte w wywiadzie. Dopiero po wyjaśnieniu, że jest to konieczne do pracy dyplomowej i wywiad nie jest wystarczający, zgodziła się na jego uzupełnienie.

Wyniki badania kwestionariuszem Skali Postaw Rodzicielskich w przypadku matki Michała okazały się bardzo wyrównane.

W pierwszej skali badana uzyskała wynik 4 stena świadczący o braku akceptacji, a więc występowaniu

postawy odrzucenia. Zawiera się on w dolnym obszarze dużego nasilenia postawy. Z punktu widzenia norm społecznych uznaje się go za przejaw niewłaściwego stosunku do dziecka.

Podobny wynik (4 stena) matka Michała uzyskała w skali Postawy Nadmiernie Wymagającej. Jednak w przypadku tej skali interpretacja jest przeciwna i taki rezultat świadczy o postawie właściwej, przejawianej przez przeciętnego polskiego rodzica.

Również w kolejnej skali matka mężczyzny uzyskała wynik 4 stena, który w tym wypadku świadczy o niewystępowaniu postawy autonomii w zachowaniu kobiety. Podobnie jak w skali pierwszej, rezultat ten mieści się w dolnym obszarze wyników o wysokim nasileniu.

W zakresie czwartej skali badanie wykazało występowanie niekonsekwencji w stosunku do syna w stopniu wysokim, gdyż wynik mieścił się w dolnym obszarze rezultatów wysokich.

Bardziej negatywny rezultat matka Michała osiągnęła w skali Postawy Nadmiernie Ochraniającej, gdyż z jej wyborów w kwestionariuszu wynika, iż badana przejawia tę postawę w zbyt wysokim stopniu. Uznawane jest to za niewłaściwy sposób traktowania dziecka.

Reasumując, na podstawie kwestionariusza Skali Postaw Rodzicielskich stwierdzono, iż matka Michała przejawia niewłaściwe postawy związane z trzema skalami, natomiast dwie pozostałe postawy ujawnia w sposób przeciętny i akceptowany społecznie.

Na pytanie o spędzanie czasu z synem odpowiadała, że zawsze, gdy Michał był młodszy i przyjeżdżał z internatu w weekendy, czas spędzał z nim głównie ojciec, a ona zajmowała się czynnościami higienicznymi – porządkowymi (na przykład praniem rzeczy syna). Mówiąc o chwili obecnej kobieta podkreśla, że syn ma lepszy kontakt z ojcem. W jej rozumieniu jest to jak najbardziej oczywiste, iż syn lepiej dogaduje się z ojcem. Udzielane przez badaną odpowiedzi uzasadniają wiarygodność występowania w jej przypadku postawy odrzucenia. Zrzuciła ona całą odpowiedzialność za opiekę nad synem na męża.

Kobieta prezentuje właściwe nasilenie postawy wymagającej. Michał nie pomagał i nie robi tego

także obecnie w żadnych czynnościach domowych. Matka zawsze wymagała, by się uczył i zdobywał zawód, uważa bowiem, że za przygotowanie Michała do codziennego życia odpowiedzialna była szkoła. Pytana o karanie syna stwierdza, że ograniczała się do słownych upomnień. Zatem można stwierdzić, iż wywiad potwierdza wiarygodność wyniku w tej skali.

Podobnie sytuacja wygląda w przypadku skali Postawy Autonomii, gdyż informacje uzyskane na podstawie wywiadu uwiadcniają brak występowania postawy autonomii u matki Michała. W przypadku podejmowania poważniejszych decyzji dotyczących syna, kobieta liczy się głównie ze zdaniem męża, a nie bazuje na opinii Michała.

Wynik wysoki matka mężczyzny uzyskała w zakresie postawy niekonsekwentnej. Przyznaje, że czasem jej zachowanie w stosunku do syna podyktowane jest emocjami. Twierdzi, że działo się tak głównie gdy Michał przebywał w ciągu tygodnia w szkole, a na weekendy wracał do domu. Kobieta uważa, że mogło to wynikać z rzadkiego przebywania z synem.

Nadmierne ochranianie syna zostało także uwiadczone w wywiadzie. Badana przyznaje, że Michał nie opuszcza sam domu, gdyż mógłby sobie nie poradzić. Nie ma także obowiązków w domu, co świadczy o występowaniu nadopiekuńczości.

Pytana o przyszłość syna matka mężczyzny wyraża nadzieję, że jej syn znajdzie sobie żonę, która będzie dla niego odpowiednia. Natomiast pytana o sukces wychowawczy określa, że w wychowaniu syna nie ma zbyt wiele jej zasługi, gdyż spoczywało ono głównie na jej mężu.

Ciąg dalszy w kolejnym numerze Helpa...





Jakie wsparcie dla niepełnosprawnych? 500 plus czy minus?

Radostaw Nowicki

Sporo kontrowersji wzbudza świadczenie dla niektórych osób niepełnosprawnych, które zostało wprowadzone w życie i ma być wypłacane w najbliższych miesiącach. Zasady jego przyznawania podzieliły nawet środowisko osób niepełnosprawnych. Zastanówmy się więc czy jest to najlepsza forma wsparcia osób najbardziej potrzebujących? A może warto by dać im wędkę, a nie od razu rybę w postaci gotówki?

Trudno oprzeć się wrażeniu, że ostatnie wydarzenia wokół osób niepełnosprawnych sprawiły, że zagadnienia związane ze wsparciem osób niepełnosprawnych zostały mocno upolitycznione. Co więcej – przestano koncentrować się na konkretnych rozwiązaniach, które mogłyby pomóc osobom niepełnosprawnym, a pomoc dla nich sprowadzono do stawek świadczenia jakie powinny dostawać. Bez wątpienia niepełnosprawni są jedną z grup społecznych, która wymaga największego wsparcia. Owszem, są jednostki, które bardzo dobrze radzą sobie w społeczeństwie, są odpowiednio zrehabilitowane, ukończyły studia, mają satysfakcjonującą pracę, ale jednak większość niepełnosprawnych funkcjonuje na niższym poziomie niż przeciętny Kowalski. Wprawdzie co roku odbywa się rewaloryzacja rent i emerytur, a po kilku

latach w końcu podniesiona została kwota zasiłku pielęgnacyjnego, ale jest to kropla w morzu potrzeb, tym bardziej, że polskie społeczeństwo jest coraz bogatsze, zwiększa się konsumpcja dóbr i usług, a to ma również przełożenie na zwiększenie cen nawet podstawowych produktów. W porównaniu do poprzedniego roku ceny żywności wzrosły nawet o kilkanaście procent. Wystarczy wspomnieć słynną pietruszkę, którą nie tak dawno można było kupić za 20 zł za kilogram. A przecież niepełnosprawni nie tylko muszą jeść, pić czy ubrać się, ale mają też potrzeby wyższego rzędu. Od czasu do czasu chcą iść na basen, do teatru, na koncert czy do restauracji. Nie wspominając już o zakupie specjalistycznego sprzętu, który ułatwia im codzienne funkcjonowanie, a do którego mają coraz bardziej utrudniony dostęp, bowiem coraz trudniej jest o otrzymanie dofinansowania. Wszystko przez to, że okres, w którym nie można starać się o dofinansowanie ze środków PFRON został wydłużony do pięciu, a w istocie do sześciu lat. A skąd wziąć na to wszystko pieniądze? Najprostsze rozwiązania są dwa. Pierwsze z nich częściowo zastosowała obecna większość sejmowa, która postanowiła pójść po najmniejszej linii oporu i przegłosować projekt ustawy, zgodnie z którym na comiesięczne świadczenie w wysokości

500 zł będą mogły liczyć osoby całkowicie niezdolne do pracy i egzystencji, których dochód nie przekroczy 1100 zł. Po poprawkach na wsparcie będą mogły liczyć też osoby, których dochód nie przekroczy 1600 zł, ale w przedziale 1100 – 1600 zł obowiązywała będzie zasada złotówka za złotówkę. Oznacza to, że jeśli ktoś ma rentę w wysokości 1200 zł, to na dodatkowe świadczenie będzie mógł liczyć w kwocie 400 zł. I tu już pojawia się duża wątpliwość, bo z roku na rok świadczenie będzie coraz niższe. Co więcej, zanoszą się na to, że będzie przejadane przez inflację. Ostatnie dane opublikowane przez Główny Urząd Statystyczny wskazują na to, że rośnie ona w dość szybkim tempie. Obecnie wynosi już 2,9%. Wynika to z wielu czynników, a jednym z nich są właśnie programy socjalne. Wzrost cen może sprawić, że efekty polityki transferowej PiS-u okażą się iluzoryczne, czyli będą miały jedynie propagandowy charakter.

W Polsce są osoby niepełnosprawne, które faktycznie nie mogą podjąć żadnego zatrudnienia i taka pomoc im się przyda, ale jest też gros osób niepełnosprawnych, które nie pracują, bo nie mogą znaleźć pracy, bo im się nie chce, bo wystarczy im renta etc. Wydaje się więc, że takie rozgraniczanie przez ustawodawcę osób mających prawo do świadczenia jest niesprawiedliwe. W tym miejscu można przywołać świadczenie 500 plus, które przyznawane jest na każde dziecko, niezależnie od statusu materialnego rodziców. A przecież bez wątpienia takie wsparcie zdecydowanie bardziej przydałoby się każdej osobie niepełnosprawnej niż dziecku, którego rodzice zarabiają po kilkadziesiąt tysięcy złotych miesięcznie. Dlatego według mnie rozwiązania wprowadzone przez ustawodawcę służą tylko i wyłącznie celom marketingowym związanym ze zbliżającymi się wyborami parlamentarnymi. Partia rządząca chce pokazać, że robi coś pozytywnego dla niepełnosprawnych, a w istocie nie rozwiązuje żadnego problemu. Przy pomocy świadczenia pieniężnego spowodowała, że środowisko osób niepełnosprawnych oraz opinia publiczna zostały podzielone.

Jeśli już zdecydowano się na transfer socjalny, to powinien być on dedykowany dla całej grupy niepełnosprawnych, którzy mają znaczny stopień niepełnosprawności. Wprawdzie szacuje się, że nowe świadczenie przysługiwało będzie grupie ok. 800 tysięcy osób, ale w istocie tytułowe 500 zł otrzymają one tylko do marca 2020. Wszak wówczas dojdzie do rewaloryzacji rent i emerytur, a podwyższenie

tych świadczeń automatycznie spowoduje, że kwota świadczenia 500 plus dla niepełnosprawnych zostanie zmniejszona, co po raz kolejny pokazuje, że w takim rozwiązaniu prawnym nie ma większego sensu.

Według mnie ustawodawca powinien bardziej skoncentrować się na kompleksowych zmianach w ustawie o Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, bo zawarte w nich rozwiązania nie wytrzymały próby czasu. Wszak obecnie niespełna 30% osób niepełnosprawnych w Polsce pracuje, a jeszcze gorszy wskaźnik dotyczy osób niewidomych. Kilka miesięcy temu Elżbieta Rafalska, była minister spraw społecznych wspominała, że tylko 17% osób niewidomych jest aktywnych na rynku pracy. Tymczasem w krajach zachodnich liczebność niepełnosprawnych na rynku pracy jest o wiele większa. W Polsce wskaźniki nie podniosą się od rozdawania pieniędzy. Taka polityka społeczna może odnieść wręcz odwrotny skutek, bowiem będzie demobilizowała osoby niepełnosprawne do aktywniejszego poszukiwania zatrudnienia.

Fajnie jest rozdawać publiczne pieniądze na lewo i prawo, ale trzeba pamiętać, że koniunktura gospodarcza nie trwa wiecznie. Co roku na transfery socjalne trzeba będzie przeznaczać coraz większe środki, a z pustego nawet sam Salomon nie naleje. Dlatego pewnie z jednej strony będziemy obwarowywani nowymi daninami i podatkami, by z drugiej niektórym wpadło do kieszeni trochę grosza. Skoro więc Polska ma być państwem solidarnym, to powinno się wprowadzić przepisy, zgodnie z którymi każdemu niepełnosprawnemu z pierwszą grupą należy się świadczenie w wysokości 500 plus, albo niech rządzący pójdą o krok dalej i pochylą się nad całościowym problemem osób niepełnosprawnych. Dla państwa lepiej byłoby, aby takie osoby wchodziły na rynek pracy, aby płaciły podatki etc. Może zatem warto dać niepełnosprawnym wędkę w postaci finansowego bonusu do zatrudnienia? Wówczas obie strony miałyby z tego korzyści. Niewidomy miałby pracę, za którą dostawałby wynagrodzenie oraz dodatkowy bonus finansowy za to, że pracuje, a państwo w zamian miałoby trochę grosza w budżecie z odprowadzanych składek i podatków. Wszak nie chodzi o to, żebyśmy byli traktowani jak przysłowiowe darmozjady, którym się wszystko należy, bo są biednymi niepełnosprawnymi, ale abyśmy mogli liczyć na pomoc państwa, jednocześnie coś dając mu w zamian. Niby takie proste, a okazuje się, że trudne do zrealizowania w praktyce.



W kraju grozy dzieci zwą się „Szczęście”

Iwona Karpińska

Afryka nie jest od oceniania, bo jak posądzają kraj zagrabiony kiedyś przez kolonizatorów? Jej się nie wartościuje, nie porównuje, jej się doświadcza i ją się poznaje. Ona tętni życiem. Grozą. I szczęściem. Jest inaczej, niż myślisz.

Natura wyznacza rytm

Jest inaczej. Choć z pozoru groza do szczęścia nie pasuje, cierpienie do śmiechu, a wolność do niewoli, to w Afryce wszystko się ze sobą przeplata. Tanzania. Mała wioska Butiama, nieopodal Musomy, skąd pochodził pierwszy prezydent kraju. Piękno i groza, niczym Piękna i Bestia tańczą ze sobą miłosny taniec pełen uniesień, upadków i nieoczekiwanych zwrotów akcji. Nie ma planu, niesie Cię muzyka. Tak jak natura – wyznacza rytm, tempo, do którego musisz się dostosować. Muzyka żywa i obecna. Nie na darmo żywiłowe chóry gospel powstały w Afryce, w niewoli. Muzyka jest jak chleb, daje życie. Tańczą w kościele, a przynajmniej odważnie podrygują, klaszczą, śmieją się. Tańczą po nabożeństwie, przed kościołem, gdzie zbierają się wszyscy. Jest ryż, fasola, herbata z mlekiem i podstawowa strawa – taniec z muzyką. Z innym pokarmem bywa różnie – czerwona ziemia nie jest urodzajna. Spotkasz tutaj ziemniaki, bataty, pomidory, fasolę, ryż, kukurydzę, ryby. Danie podstawowe to

ugali – papka wymieszana z mąką i wodą. Niczego się nie marnuje, dlatego przysmakiem jest zupa z kopytami krowy. Same krowy są w cenie. Za trzy to już kupić żonę na bogato.

„I just came to make You happy”

Tańczą, gdy odwiedzisz ich w domu. Szczerze, bądź zmartwiony, jeśli nie zatańczą na Twe przybycie – może to oznaczać, że nie jesteś mile widziany. I choć masz troski i problemy, choć na chwilę o nich zapomnisz, gdy ktoś przywita Cię „Don't worry about my name, I just came to make You happy, so please, sing and dance” (Nie martw się o moje imię, po prostu przyszedłem Cię uszczęśliwić, więc proszę, śpiewaj i tańcz). Może zapomnisz. Może to motto, może to ucieczka, a może sztuka? Bo jeśli nie wiesz, co będzie jutro; jeśli nie wiesz, czy wsiadając do autobusu, jutro będziesz żywy (bo te często mają wypadki, a nie przyjedzie po Ciebie karetka pogotowia), to rzeczywiście zostaje Ci tylko chwila obecna. Tu i teraz. Misjonarz powiedział mi „tutaj każdego dnia trzeba być gotowym na śmierć”. Co masz do stracenia? Jeśli nie masz kontroli nad wszystkim, bo jadąc do sąsiedniej wioski gęstym buszem napotkasz drzewo wyrwione na drogę, nie przejedziesz – to, co Ci pozostaje, jeśli nie

spokój? Może dlatego wszystko jest „aż czas dojrzeje”. Nie na godzinę, nie, co do minuty. Aż czas dojrzeje, aż się stanie, aż będzie możliwe. Natura wygrywa rytm. Żyjąc bliżej natury, spokojniej podchodzi się do śmierci. Nie, że nie boli, ale to naturalne, że się umiera. Nie ma złudnego poczucia bezpieczeństwa, dlatego łatwiej cieszyć się dniem dzisiejszym... Wiele kobiet nadal rodzi dzieci z dala od wiosek, pod drzewami. Nie wszystkie przeżywają. Dopiero od niedawna funkcjonują karetki pogotowia tylko i wyłącznie dla kobiet w ciąży.

„Huimba na kuczeza” (Śpiewaj i tańcz)

„Śpiewaj i tańcz” przełamie „pierwsze lody”. Jesteś swój. Dzieci Cię pokochają. Nie musisz znać języka, by grać z dziećmi w piłkę, siatkówkę, pobiegać czy po prostu pośpiewać i powygłupiać się. Bezpośredniość. Nawet nie zdążysz się zorientować, a już ktoś poprosi Cię w autobusie, byś potrzymał mu dziecko na kolanach, albo podał szal w samolocie, bo mu zimno. Bez sztucznej formy. Twoja skóra i włosy (zwłaszcza w przypadku kobiet) będą budzić ciekawość – wszyscy będą chcieli ich dotknąć, zapleść warkocz, co może okazać się niemożliwe, bo włosy są zbyt śliskie. Niemniej jednak strzeż się, jeśli jadąc samochodem

przypadkowo spowodujesz śmiertelny wypadek. Prawo plemienne mówi – jeden za jednego. Nie wiadomo czy zatrzymać się, udzielić pomocy, czy uciekać. Tożsamość plemienna jest bardzo mocna. To normalne pytanie – o imię ojca i o plemię, z którego pochodzisz. Nie zdziw się też, że wszystko będzie dla Ciebie droższe. Biali to byli kolonizatorzy, którzy mieli mnóstwo pieniędzy. Dobrze nauczyć się parę podstawowych zwrotów w „suahili”, by nie było tak jasne, że masz dolary zamiast tęczy w oczach.

Wolność

W tańcu i w śpiewie kryje się wolność. Radość z kolei kryje się w kolorach. Afrykańskie tkaniny (często sprowadzane z Azji) są w życiowych barwach. Te kolory są przeciwwagą dla trudnej rzeczywistości. Zjawiskowe kobiety zawijają się w nie od stóp po szyję maszerując majestatycznie, elegancko i z gracją z koszami owoców na głowie, wiadrzem wody lub praniem. Kto próbował nosić wiadro na głowie, ten wie, że to wcale nie takie łatwe zadanie. Cena wolności – też tej dosłownej – jest wielka. Kraj splądrowany, obrabowany, gdzie ludzie nadal giną bez śladu, bo nikt ich zbyt daleko nie ma możliwości szukać. Kraj, w którym prawo rządzi się swoimi regułami. Jak natura. Zwierzęta są na wolności, na safari, nie w ogrodzie zoologicznym. Jak Masajowie żyjący blisko nich.

Furaha – Szczęście

Śpiew, taniec, muzyka to szczęście. Jest jeszcze coś. Gościnność. Choć wszystkiego jest mało, to i tak z wdzięczności za Twą gościnę być może gospodarze zatrudnią Cię do łapania kury, która wykarmi ich całą rodzinę. Trzeba się nieźle nagimnastykować, by jej nie zabrać. Lepiej jednak zostawić, bo lekko nie ma. Do szpitala musisz przyjechać lub dojść sam, ewentualnie ktoś Ci pomoże. Pielęgniarka pobierając krew na badania przetrze rękę suchym wacikiem, bo już skończył się płyn dezynfekujący. Ale to mały problem. Ważne, że jest jednorazowa strzykawka. Przed snem kilka razy sprawdzisz łóżko, czy nie schował się tam skorpion, dokładnie umyjesz ręce, by nie obeszy Cię w nocy mrówka. Nawet idąc do toalety poświecisz lampką, czy nie czai się tam wąż. Nawet, jeśli zakryjesz ręce i nogi przed komarami, i tak Cię dopadną. Ot, codzienność. Niby przewidywalna, a tak zaskakująca. Niby tak straszna, a jednak pełna humoru, śmiechu i tańca. Jednak w kraju grozy potrafią dawać dzieciom na imię „Szczęście”. Spotkałam kiedyś kobietę o imieniu Furaha – szczęście. Czy takie imię ma je przywołać? A może wiedzą, co to szczęście?





Moniuszko – ojciec polskiej opery

Izabela Bańska

W białym ubiele w którym urodził się Stanisław Moniuszko 5 maja 1819. W. G. Minusky

Uchwałą Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej rok 2019 został ogłoszony Rokiem Stanisława Moniuszki. Okazją do uczczenia wybitnego kompozytora była przypadająca w dniu 5 maja roku bieżącego, dwusetna rocznica jego urodzin. Jest to świetny powód do propagowania twórczości ojca polskiej opery narodowej, czego jesteśmy świadkami. W całym kraju oraz poza jego granicami można uczestniczyć w wielu wydarzeniach wpisujących się w obchody Roku Moniuszki. Przyda się nam z pewnością taka lekcja muzyki, bowiem trudno powiedzieć, że Moniuszko jest znany i ceniony tak, jak na to zasługuje. Niech ten artykuł będzie asumptem do przybliżenia postaci tego artysty.

Dorobek kompozytorski Stanisława Moniuszki imponuje rozmachem. Znajdują się w nim bowiem opery, operetki i balety, kompozycje o charakterze sakralnym, utwory symfoniczne, kameralne i solowe, kantaty, a także liczne pieśni. Te ostatnie, pisane często z myślą o domowym muzykowaniu, są chyba najbardziej powszechnie kojarzoną częścią jego twórczości. Większość z nas potrafi rozpoznać figlarną melodię „Prząśniczki” czy posępne tony „Kozaka”.

Dzieła Moniuszki silnie wrosły w polską kulturę. Czasami z zaskoczeniem odkrywamy, że znajomo brzmiąca muzyka to właśnie dzieło tego kompozytora. Tylko nieliczni, słysząc pieśń kościelną „Ojcze z niebios, Boże Panie”, zdają sobie sprawę z tego, kto jest jej autorem i że pochodzi ona z opery „Halka”. Skoro jesteśmy już przy operach, nie sposób obok wspomnianego tytułu nie wymienić „Strasznego Dworu”. Te dwa arcydzieła należą do najznakomitszych w kanonie polskiej muzyki. Urosły do rangi symbolu i stale goszczą na teatralnych afiszach.

Stanisław Moniuszko herbu Krzywda urodził się 5 maja 1819 r. w majątku Ubiel położonym nieopodal Mińska Litewskiego (dzisiejsza Białoruś). Ziemie te znajdowały się na terenie zaboru rosyjskiego, lecz tętniły jeszcze wówczas życiem polskim. Przyszły kompozytor wzrastał w świecie, który znamy dziś już tylko z książek i wspomnień. Jego domem był biały szlachecki dwór tonący w bujnej zieleni okolicznych lasów. Jego wygląd znamy z rysunku Napoleona Ordy. To tutaj, pod czujnym okiem rodziców oraz stryjów zamieszkujących okoliczne majątki, mały Staś rozpoczął edukację. Czesław Moniuszko oraz jego żona,

Elżbieta z Madżarskich, od początku przykładali wielką wagę do wykształcenia jedynaka. U małego Stasia wcześniej dostrzeżono zdolności muzyczne. Pierwszą nauczycielką, wprowadzającą go w niezwykle muzyczny świat, stała się grająca na klawikordzie i pięknie śpiewająca matka.

Gdy chłopiec osiągnął wiek szkolny, rodzina wyjechała do Warszawy, gdzie przyszły kompozytor podjął naukę w gimnazjum ojców pijarów. Jednocześnie zgłębiał tajniki muzyki pod okiem organisty Augusta Freyera. W maju 1830 roku był świadkiem odsłonięcia pomnika Kopernika, który stanął przed Pałacem Staszica, a tam właśnie Moniuszkowie mieszkali. Wkrótce jednak wybuchło powstanie listopadowe i Stanisław nie kontynuował już edukacji w Warszawie. Kolejną klasę gimnazjum rozpoczął w Mińsku, gdzie o jego muzyczne wykształcenie dbał zdolny pianista Dominik Stefanowicz. Represje popowstaniowe sprawiły, że ze szkoły wycofano język polski.

Moniuszkowie angażowali się mocno w lokalne życie kulturalne. Stanisław zaś często jeździł w towarzystwie stryjów do Wilna, gdzie oglądał największe dzieła operowe w wykonaniu lokalnych artystów. Podczas tych podróży poznał Aleksandrę Müllerównę i zakochał się w niej bez pamięci. Miłość była odwzajemniona, jednak rodzice nie zezwolili młodemu na rychły ślub, oczekując, że przyszły ojciec rodziny zdobędzie najpierw zawód. Stanisław miał zaledwie osiemnaście lat. Władze carskie zdążyły już zamknąć warszawską Szkołę Główną Muzyki (kończył ją m.in. o dziesięć lat starszy od Moniuszki Fryderyk Chopin), więc Moniuszko zdecydował o wyjeździe na studia muzyczne do Berlina. Był rok 1837, gdy rozpoczynał kształcenie pod okiem Carla Rungenhagena. Uczył się kompozycji, harmonii, dyrygentury i instrumentacji, akompaniował chórom i pracował z solistami. Począł też wydawać swoje kompozycje. Opublikowane w Berlinie w roku 1838 „Trzy śpiewy” (Drei Gedichte) zawierały pieśni skomponowane do wierszy Mickiewicza przetłumaczonych na niemiecki. Były to „Sen”, „Niepewność” i „Pieszczotka”. Publikacja została dostrzeżona i ciepło przyjęta, o czym młody muzyk z radością pisał w listach do bliskich. Podczas wakacji 1839 roku w Wilnie grano już jego utwory – między innymi wodewil do komedii Aleksandra Fredry „Nocleg w Apeninach” i nieodnalezioną do dziś mszę na chór z orkiestrą i sopran. W Berlinie wydał kolejne pieśni do słów Mickiewicza, dopełniał ostatnich obowiązków studenckich i szykował się do ślubu z Aleksandrą,

który odbył się 25 sierpnia 1840 roku w kościele na wileńskim Antokolu. Pan młody przeniósł się do Wilna i zamieszkał wraz z rodziną żony. Stworzyli zgodne i kochające się małżeństwo, choć życie nie szczędziło im trudów.

Młody kompozytor rozpoczął wyteżoną pracę. Objął posadę organisty w kościele św. Jana, udzielał lekcji muzyki, akompaniował na balach i maskaradach, pracował z orkiestrą teatralną i oczywiście komponował. Chętnie wystawiano jego utwory sceniczne. Wszystko to nie dawało jednak znaczących dochodów. Pojawiły się problemy finansowe, które towarzyszyły Stanisławowi i Aleksandrze niemal przez całe wspólne życie.

W tamtym okresie Moniuszko zdecydował się zrealizować swój zamiar stworzenia śpiewnika domowego, który zawierałby utwory odpowiednie do rodzinnego muzykowania. Kierowała nim chęć „pomnożenia repertorium śpiewów krajowych”. Wybrał więc wiersze najlepszych polskich poetów i stworzył zbiór osiemnastu pieśni, który otwierała mickiewiczowska „Świtezianka”. Moniuszko uważał, że każdy dobry wiersz niesie ze sobą melodię, a rola



kompozytora ogranicza się tylko do jej podśluchania. Druk śpiewnika został jednak wstrzymany przez Komitet Cenzury w Wilnie.

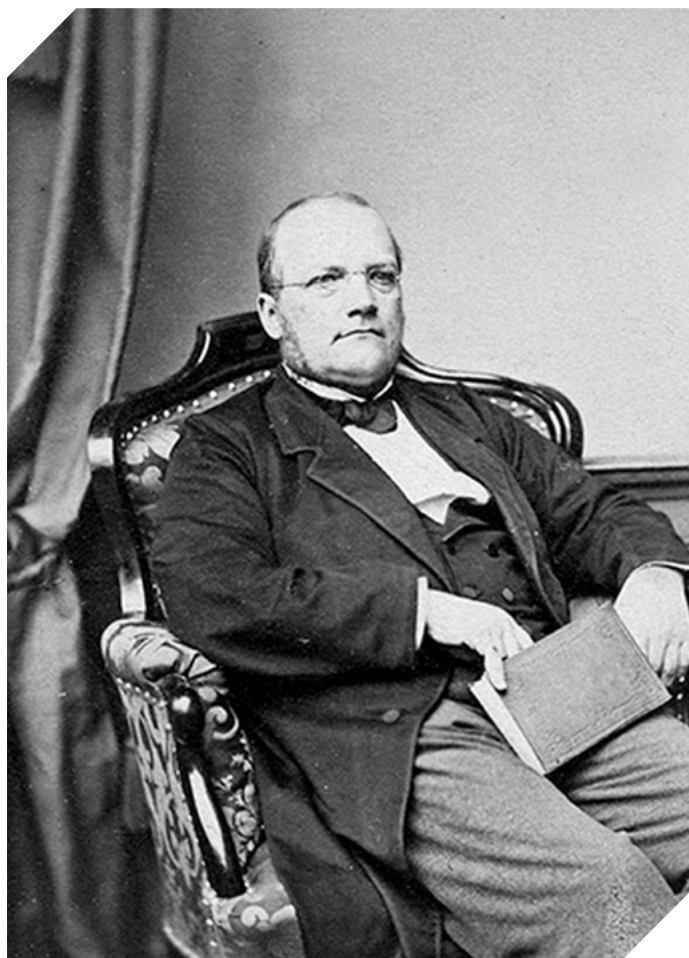
Moniuszko udał się do Petersburga, w którym zamieszkiwało wtedy wielu Polaków, aby zorientować się w możliwościach znalezienia tam pracy. Nie było to łatwym zadaniem. Uzyskał jednak zgodę cenzury w Petersburgu, która była zwierzchnia wobec wileńskiej, na druk śpiewnika domowego. Powróciwszy do domu, wyczekiwał z niecierpliwością, aż pojawi się on w sprzedaży. Doszło do tego w 1844 roku – ukazał się wtedy „Pierwszy śpiewnik domowy”. Do 1858 roku w Wilnie wydano ich pięć, a w sumie dwanaście. Kompozytor sięgał po teksty ówczesnych sław literackich. Oprócz wspomnianego już Mickiewicza tworzył pieśni do słów Jana Czeczota, Antoniego Edwarda Odyńca, Józefa Ignacego Kraszewskiego, Juliusza Korsaka czy Ludwika Kondratowicza, znanego pod pseudonimem Władysław Syrokomla. Niektórych poetów Moniuszko znał osobiście. W sumie skomponował około trzystu pieśni. Jego muzyka podobała się bardzo. Ceniono pobrzmiwające w kompozycjach echa tańców narodowych i inspiracje czerpane ze śpiewów ludowych. W zestawieniu z poezją często

opiewającą rodzime krajobrazy, powstawały utwory poruszające serca rodaków pozbawionych własnego państwa. Twórczość Moniuszki stawała się ważnym elementem narodowej kultury. Lata jego największej sławy miały jednak dopiero nadejść.

Kompozytor próżno szukał w Wilnie poetów zdolnych do pisania librett. A jego ambicją było tworzenie oper. Udało mu się doprowadzić do wystawienia operetki „Loteria” w Teatrze Wielkim w Warszawie. Gdy wraz z żoną przybył na premierę, zawarł ważne znajomości. Spotkał między innymi poetę Włodzimierza Wolskiego, od którego otrzymał libretto „Halki”. Uradowany przystąpił do komponowania. Gotową operę przywiózł w 1847 r. do Warszawy i w teatrze rozpoczęto próby, jednak wkrótce je przerwano z trudnych do ustalenia przyczyn. Premiera miała odbyć się dopiero dekadę później. Wobec niemożności wystawienia dzieła, Moniuszko wrócił do Wilna i doprowadził do jej premiery w tym mieście. Odbyła się ona z udziałem chętnych do występów amatorów. „Halka” miała tylko dwa akty. Na tle artystów wyróżnił się Jontek, śpiewający w tej wersji barytonem, grany przez Włocha Józefa Achillesa Bonoldi, z którym Moniuszko będzie jeszcze później współpracował.

Przez kolejne lata wiele komponował, organizował udane koncerty w Wilnie i Petersburgu, aż wreszcie w 1857 roku w czasopiśmie „Ruch Muzyczny” pojawiła się informacja, że „Halka” od dziesięciu lat spoczywająca w bibliotece warszawskiego Teatru Wielkiego, niebawem zostanie tam wystawiona. Uradowany kompozytor wysłał list do Jana Quattriniego, decydującego o operowym repertuarze w Teatrze Wielkim, z prośbą o wstrzymanie prac nad spektaklem do czasu, gdy dokona on koniecznych zmian w partyturze. Chciał rozbudować dzieło, czerpiąc z nabytych przez dekadę umiejętności, oraz uczynić je godnym wielkiej sceny operowej. „Halka” rozrosła się więc do czterech aktów, Jontek stał się tenorem, pojawiły się nowe arie i tańce góralskie. W lipcu Moniuszko przyjechał do Warszawy z gotową operą i rozpoczęto wyteżone prace nad spektaklem.

Nadszedł 1 stycznia 1858 roku, jeden z najważniejszych dni w życiu kompozytora. Odbyła się wtedy premiera „Halki” w Teatrze Wielkim w Warszawie. Publiczność była wprost oczarowana widowiskiem. Dotychczas mogła na operowej scenie oglądać Włochów, postacie baśniowe czy egzotyczne, a tu miała przed oczyma polską szlachtę i górali, mogła słuchać



pięknych arii inspirowanych rodzimymi melodiami oraz podziwiać mistrzowsko zrealizowane swojskie tańce, z ognistym mazurem na czele. Euforia i wzruszenie udzieliły się kompozytorowi. Ze szczęścia zachowywał się jak „półwariat”, co odnotował w liście do Wilna towarzyszący mu podczas premiery szwagier Jan. Następnego dnia tłumy ludzi oblegały kasy teatralne, domagając się biletów na kolejne przedstawienia „Halki”. Sukces był spektakularny.

Dyrektorzy warszawskich teatrów zaczęli zama-
wiać u Moniuszki kolejne kompozycje, a poeci stali
mu swoje libretta. Stał się niekwestionowaną sławą.
Warszawska arystokratka Maria Kalergis zorgani-
zowała koncert na jego rzecz. Dzięki zebranych fundu-
szom, kompozytor mógł odbyć długą podróż w celu
zapoznania się z repertuarem operowym w innych
krajach. Z wyjazdu, oprócz mnóstwa wrażeń, przy-
wiozł też niemal ukończoną partyturę opery „Flis”.
Po powrocie otrzymał stanowisko dyrektora orkiestry
w Teatrze Wielkim.

Moniuszkowie wraz z dziećmi przenieśli się do
Warszawy. Miasto bardzo podobało się Aleksandrze.
Starsi synowie poszli do szkoły z internatem, w której
uczono po polsku, a starsze córki – na pensje. Kolej-
ne opery Moniuszki przyjmowane były entuzjastycz-
nie przez publiczność. Nie zawsze jednak cenzura
pozwalała mu realizować zamierzenia. Planowana
opera „Rokiczana”, mająca opowiadać o Kazimierzu
Wielkim, nigdy nie powstała, gdyż cenzorzy tak głą-
boko ingerowali w jej libretto. Do tego wciąż dręczyły
Moniuszkę problemy materialne. Sukcesy kompo-
zytorskie nie zawsze wiązały się ze współmiernym
wynagrodzeniem. Cały czas zajmował się on też na-
uczaniem muzyki, od 1864 roku wykładał w Instytucie
Muzycznym.

W dniu 28 września 1865 roku odbyła się premiera
„Strasznego dworu”. Przedstawienie oczywiście bar-
dzo się podobało, ale zdjęto je po trzech spektaklach
w obawie przed patriotycznymi nastrojami. Był to
czas represji po powstaniu styczniowym, które nie
ominęły i teatru. Moniuszko coraz częściej był obar-
czany niechcianymi obowiązkami. Soliści, z którymi
wcześniej odnosił sukcesy, zostali zwolnieni i nieraz
musiał przerabiać partytury, aby dostosować je do
możliwości nowych śpiewaków. Udało mu się zor-
ganizować kilka znaczących zagranicznych przed-
stawień, lecz ostatnie opery („Paria”, „Beata”) nie
spotkały się z uznaniem recenzentów.



Stanisław Moniuszko zmarł na atak serca 4 czerw-
ca 1872 roku. Miał 54 lata, doczekał się wnuka. Jego
pogrzeb był ogromną manifestacją, zorganizowaną
w sposób niezwykle uroczysty. Msza św. żałobna od-
prawiona została w kościele św. Krzyża, a miejscem
spoczynku kompozytora stały się Powązki.

Zapisał się w pamięci bliskich jako człowiek nie-
zwykle twórczy i pracowity. Dzień zaczynał zwykle
od mszy świętej, następnie jadł z rodziną śniadanie
i rzucał się w wir obowiązków. Był oddanym mężem
i ojcem. Z żoną Aleksandrą doczekali się aż dziesię-
ciorga dzieci, lecz troje z nich zmarło we wczesnym
dzieciństwie.

Był człowiekiem skromnym. Niski i krępy, zmagał
się z wadą wzroku i utykał na jedną nogę, co z pew-
nością nie ułatwiało mu życia. Dodatkowo cechowała
go chorowitość. Uspokojenie miał jednak pogodne
i dobrodusze. Dużo czytał. Wyróżniała go głęboka
pobożność i zamiłowanie do życia rodzinnego. Bogata
spuścizna po kompozytorze świadczy o jego wielkim
talencie i determinacji. Stworzył polską operę w cza-
sach cenzury i braku państwowości, gdy skompleto-
wanie zespołu artystycznego na wysokim poziomie
było wielce problematyczne.

W środowisku fundacji „Szansa dla Niewidomych”
jest wielu miłośników muzyki i twórczości Moniusz-
ki, otwartych na uczestnictwo w różnego rodzaju
wydarzeniach kulturalnych. W ramach obchodów
Roku Moniuszki czeka nas jeszcze sporo ciekawych
inicjatyw. Można je śledzić na stronie internetowej:

www.moniuszko200.pl

Warto zajrzeć również do serwisu Polskiego Radia,
gdzie można wysłuchać ciekawych audycji o kom-
pozytorze:

www.polskieradio.pl/384,Rok-Moniuszki



Słów kilka o dietach (odchudzających i nie tylko)

Jagoda Jarzynka

Słowo „dieta” chyba nikomu nie kojarzy się przyjemnie. Myślimy wtedy o liczeniu kalorii, ograniczeniach i rezygnacji z ulubionych potraw. Dieta to dla większości z nas wyrzeczenia i ciągły głód. Jednak samo słowo „dieta” znaczy tak naprawdę – sposób odżywiania. Nasza dieta, nasz codzienny sposób odżywiania zależy między innymi od społeczności, tradycji i kraju, w którym żyjemy. Ostatnio modne jest szukanie w różnych zakątkach świata diety idealnej, zdrowej i smacznej, dzięki której unikniemy chorób, przedwczesnego starzenia się i nadwagi. Czy istnieje dieta idealna, dobra dla wszystkich? Niestety odpowiedź brzmi „nie”. Każdy z nas jest inny, ma nieco inne potrzeby wynikające m.in. z pracy zawodowej, aktywności fizycznej czy chorób i alergii pokarmowych. Jednak można spróbować znaleźć dietę dobrą dla większości zdrowych i prawidłowo odżywionych osób, która pomoże nam utrzymać prawidłową masę ciała, a jednocześnie nie zmusi nas do spędzenia czterech godzin w kuchni każdego dnia.

W artykule skupię się na kilku dietach, które stosowane są w ramach profilaktyki zdrowotnej i walki z nadmierną masą ciała. Oczywiście jest to tylko ułamek wszystkich istniejących diet odchudzających,

ponieważ w Internecie wciąż pojawiają się nowe „cudowne” diety i pomysły jak schudnąć 10 kg w miesiąc. Dlatego ze względu na ograniczoną długość tego artykułu omówię tylko kilka, nadal cieszących się popularnością, diet.

Zacniemy od diety śródziemnomorskiej, która jest charakterystyczna dla ludności mieszkającej w południowej części Europy zlokalizowanej wokół Morza Śródziemnego, czyli m.in. Hiszpanii, Grecji i Włoch. Dieta ta charakteryzuje się spożyciem dużej ilości warzyw i owoców, nieoczyszczonych zbóż (w tym dobrej jakości chleba), nasion roślin strączkowych, chudego mięsa, ryb oraz produktów mlecznych. Dodatkowo kuchnia śródziemnomorska obfituje w oliwę z oliwek, różnego rodzaju przyprawy, jak czosnek, cebula czy ogromna gama świeżych ziół. Jest też wino, które pije się tu w małych ilościach do posiłków. Najlepsze jest czerwone, wytrawne, które chroni przed miażdżycą i zakrzepami. Po alkohol należy jednak sięgać z rozumą, zwłaszcza, gdy regularnie przyjmujemy leki.

Warto wspomnieć, że dieta śródziemnomorska z założenia nie jest dietą typowo odchudzającą. Stosuje się ją raczej jako profilaktykę chorób

dietozależnych, np. chorób układu sercowo-naczyniowego czy cukrzycy typu 2. Ale jeśli zastosujemy taki model żywienia, połączony z odpowiednim bilansem energetycznym i aktywnością fizyczną, możemy liczyć na spadek masy ciała i to w najlepszy, najsmaczniejszy z możliwych sposobów.

Drugą dietą, zbliżoną do śródziemnomorskiej jest dieta DASH. Zalecenia tego modelu odżywiania powstały na podstawie amerykańskiego badania (badanie DASH – Dietary Approaches to Stop Hypertension), którego celem było opracowanie zaleceń dietetycznych najlepszych dla zapobiegania i leczenia nadciśnienia tętniczego. Dieta ta charakteryzuje się spożyciem dużej ilości warzyw oraz owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych, chudego mięsa oraz ryb, a także niskotłuszczowych produktów mlecznych. Natomiast na czarnej liście znajduje się sól, czerwone mięso oraz wszelkiego typu przetwory mięsne. Należy także ograniczyć lub nawet wykluczyć cukry proste, czyli słodycze i sztucznie słodzone napoje.

Dieta DASH podobnie jak śródziemnomorska stosowana jest w leczeniu lub profilaktyce wielu chorób. Największe korzyści z jej stosowania uzyskują osoby z nadciśnieniem tętniczym, zaburzeniami lipidowymi oraz osoby, u których występują czynniki ryzyka wystąpienia tych chorób, tzn. osoby z nadwagą, otyłością oraz palące papierosy. Dodatkowo ten model żywienia może zmniejszyć ryzyko chorób serca czy cukrzycy typu 2, a także wpłynąć na długość i jakość życia.

Kolejną popularną ostatnio dietą jest dieta paleo lub paleolityczna, czyli dieta przodków. Jej celem jest powrót do sposobu odżywiania charakterystycznego dla okresu paleolitu, w którym to ludzie trudnili się łowiectwem i zbieractwem. Aby w jak największym stopniu odtworzyć ten sposób żywienia, należy sięgać przede wszystkim po produkty nieprzetworzone, odbiegające od tzw. zachodniego sposobu żywienia. Podstawą paleolitycznego jadłospisu będą nieprzetworzone mięso i ryby ze sprawdzonych hodowli oraz ekologiczne jaja wzbogacone o świeże warzywa i owoce. W ramach dodatku można sięgać po orzechy oraz nasiona, a także niektóre tłuszcze, np. oliwę z oliwek czy olej kokosowy. W diecie tej eliminuje się wszystkie produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, nasiona roślin strączkowych oraz słodycze czy słodkie

Kolejną popularną ostatnio dietą jest dieta paleo lub paleolityczna, czyli dieta przodków. Jej celem jest powrót do sposobu odżywiania charakterystycznego dla okresu paleolitu, w którym to ludzie trudnili się łowiectwem i zbieractwem.



napoje. Oczywiście nie jest to dieta odpowiednia dla wegetarian czy wegan, ponieważ opiera się w głównej mierze na produktach pochodzenia zwierzęcego.

Zaletą diety paleo jest niewątpliwie sięganie po żywność nieprzetworzoną, z ekologicznych upraw, które dostarczają większą ilość witamin i składników mineralnych niż te wytwarzane przemysłowo, a także unikanie tak zwanych „pustych kalorii”. Dodatkowym atutem jest ograniczenie produktów ciężkostrawnych i niski indeks glikemiczny potraw dozwolonych w tej diecie. Jednak ze względu na eliminowanie wszystkich produktów zbożowych oraz przetworów mlecznych do organizmu nie będzie dostarczany m.in. magnez, witaminy z grupy B oraz wapń. Dlatego w przypadku stosowania tej diety trzeba liczyć się z możliwością wystąpienia niedoborów pokarmowych oraz rozważyć doustną suplementację, aby uniknąć dodatkowych kłopotów zdrowotnych.

Dieta Dukana, czyli dieta białkowa, od początku była promowana jako szybka metoda w walce z nadmiernymi kilogramami. Jest bardziej skomplikowana od modeli żywienia opisanych powyżej, ponieważ składa się z 4 etapów i różnych zasad stosowania.

Pierwsza faza to atak, w której można jeść wyłącznie mięso, ryby oraz nabiał. W fazie drugiej – naprzemiennie, należy wprowadzić warzywa w połączeniu z produktami białkowymi i stosować naprzemiennie z zasadami fazy pierwszej. Trzecia faza to utrwalenie nawyków żywieniowych i masy ciała. W tej fazie diety należy spożywać produkty bogatobiałkowe oraz warzywa. Dodatkowo zaleca się rozszerzenie diety o: pełnoziarnisty chleb (do 2 kromek dziennie), ser żółty (2 plasterki dziennie, 40-60 gramów) oraz jedną porcję owoców o niskiej zawartości cukrów (należy unikać bananów, winogron i czereśni). Można również wprowadzić do diety makaron, ryż lub ziemniaki w ilości maksymalnie 2 porcji w tygodniu. Czas trwania tego etapu zależy od ilości utraconych wcześniej kilogramów. Należy przeznaczyć 10 dni na każdy kilogram, który straciliśmy, np. jeśli ubyło nam 6 kilogramów, to potrzebujemy aż 60 dni aby utrwalić nową masę ciała i zapobiec powstaniu efektu jo-jo. Czwarta faza to stabilizacja, której celem jest utrzymanie zmian oraz niedopuszczenie do powrotu masy ciała. Podczas tego etapu można jeść produkty ze wszystkich grup z wyłączeniem słodczy i słodkich napojów, które są źródłem niepożądanych kalorii.

Niewątpliwą zaletą diety Dukana jest szybka utrata masy ciała bez konieczności liczenia kalorii oraz z dostępnym planem działania. Jednak jest to bardzo monotony sposób odżywiania, ubogi w witaminy i składniki mineralne, szczególnie w początkowym okresie, dlatego podobnie jak w diecie paleo trzeba rozważyć suplementację poszczególnych składników mineralnych. Dodatkowo należy pamiętać, że ta dieta nie może być stosowana u osób z chorobami nerek czy wątroby, ponieważ produkty białkowe spożywane w tak dużych ilościach wpływają negatywnie na ich wydolność i mogą doprowadzić do większych problemów zdrowotnych.



Dieta ketogenna jest całkowitym przeciwieństwem zasad zdrowego żywienia. Odwrócone zostają w niej proporcje pomiędzy poszczególnymi składnikami odżywczymi, ponieważ w prawidłowym żywieniu węglowodany stanowią 50-60% całkowitej podaży energii, a w diecie ketogenicznej dostarczamy zaledwie 50 g tego składnika.

Ostatnią dietą jest dieta ketogeniczna lub inaczej ketogenna. To nazwa diety bogatotłuszczowej i niskowęglowodanowej, która opiera się na założeniu, że nawet 70% energii pochodzi z produktów wysokotłuszczowych takich jak: mięso, ryby, orzechy, awokado czy oleje roślinne. Dieta ta została stworzona jako dieta lecznicza, stosowana szczególnie w przypadku dzieci z lekooporną padaczką lub rzadkimi chorobami metabolicznymi, jednak stosują ją również osoby chcące zrzucić nadmierne kilogramy.

Dieta ketogenna jest całkowitym przeciwieństwem zasad zdrowego żywienia. Odwrócone zostają w niej proporcje pomiędzy poszczególnymi składnikami odżywczymi, ponieważ w prawidłowym żywieniu węglowodany stanowią 50-60% całkowitej podaży energii, a w diecie ketogenicznej dostarczamy zaledwie 50 g tego składnika. Podobne rozbieżności dotyczą również spożycia tłuszczu. Dodatkowo należy pamiętać, że dieta tłuszczowa jest bardzo uboga w witaminy i składniki mineralne, dlatego powinno się ją stosować tylko ze wskazań medycznych i pod stałą kontrolą dietetyka oraz lekarza.

Wybierając dietę powinniśmy kierować się nie tylko jej właściwościami odchudzającymi, ale głównie naszym stanem zdrowia. Musimy pamiętać, że nieodpowiednio dobrana dieta może pogłębić nasze problemy zdrowotne lub wywołać niedobory witamin i składników mineralnych. Szczupła sylwetka jest czymś pożądanym przez wszystkich, ale nie warto odchudzać się za wszelką cenę.

Szachy, które mówią – IDOL w kategorii PRODUKT ROKU 2019

Marek Kalbarczyk, twórca firmy Altix i Fundacji Szansa dla Niewidomych, po raz drugi zaprasza na szachy. Gdy w roku 1989 wyprodukował z firmą Altix pierwszy na rynku syntezator mówiący po polsku, udźwiękował szeroką gamę urządzeń i programów komputerowych, wśród nich program szachowy. To pierwsze jego zaproszenie do gry. Bawiła się tym „cała Polska”.

Jego nowe mówiące szachy to tym razem urządzenie elektroniczne ze skomputeryzowaną planszą i bierkami. Rozwój technologii IT i sztucznej inteligencji umożliwiają projektowanie tego rodzaju wynalazków. Altix wykorzystał te możliwości nie po raz pierwszy.

W szachy mogą grać wszyscy: ludzie wykształceni i niewykształceni, sprawni i niepełnosprawni, widzący i niewidzący, domownicy i goście. Wszyscy grają jak potrafią, a każdy ma z tego tytułu wiele radości i satysfakcji. Gra słabego gracza z mistrzem jest tak samo przyjemna, jak z równorzędnym partnerem. W pierwszym przypadku cieszy obserwowanie mistrza, w drugim można mieć uzasadnioną nadzieję, że się wygra. Fascynujące są także partie z tegorocznym, inteligentnym IDOLEM.

Szachy Altixu to imponujący produkt, zaprojektowany dla XXI-wiecznych graczy. Wygląda jak standardowe, sportowe szachy o rozmiarze

planszy 520 mm i polu o boku 50 mm. Wewnątrz szachownicy jest wbudowany mikrokomputer z głośnikiem, który mówi po polsku i angielsku. Na specjalne zamówienie są dostępne inne języki. Czarne pola są wyższe od białych o cztery milimetry, a na każdym z nich znajduje się czujnik optyczny, który wykrywa, jaka bierka tam stoi oraz magnesik pilnujący ustawienia bierek. W okolicy pola E1 znajduje się przycisk zatwierdzania ruchu dla białych, a przy D8 czarnych. Przy prawej krawędzi planszy znajdują się przyciski nawigacyjne: w górę, w dół, w lewo, w prawo oraz OK. Umożliwiają poruszanie się po menu oraz zmianę ustawienia na planszy.

Możliwa jest gra z komputerem, który instruuje, w jaki sposób przesunąć jego bierki. Grać mogą także dwie osoby – zarówno widzący, jak i niewidomi. Komputer sprawdza poprawność wykonanych ruchów i zapisuje przebieg partii. Można odtworzyć ustawienie bierek po przerwaniu gry i po powrocie. Komputer może uczyć szachów i podpowiadać optymalne rozwiązania.

Można grać zdalnie przez Internet. Wystarczy, że przeciwnik posiada swoje mówiące szachy!

W głosowaniu beneficjentów Altixowe szachy zostały wybrane jako najlepszy produkt roku 2019 podczas Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND Fundacji Szansa dla Niewidomych.



JESTEŚMY RAZEM! ŚWIAT DOTYKU I DŹWIĘKU REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2019

