

help

jesteśmy razem

„O tradycji wyznaczania postanowień noworocznych dowiedziałem się w wieku, w którym nie zadaje się takich pytań jak w pierwszym akapicie. Powiedziano mi, że o 12 w nocy, gdy cała rodzina zasiada przy świątecznym stole i udekorowany pokój wypełnia się głębokim i mocnym dźwiękiem głównego zegara kraju, trzeba skupić się na swoich marzeniach albo planach na przyszły rok. Jak to zrobisz, to na pewno się zrealizują. Jest tu potrzebna krótka notka kulturowo-historyczna. Urodziłem się w kraju, który już nie istnieje, co najmniej oficjalnie, chociaż w głowach niektórych zarówno zwykłych ludzi, jak i liderów politycznych, nadal istnieje. Tradycja noworocznego słuchania wieżowego zegara z kurantem, znajdującego się na baszcie Spasskiej na Placu Czerwonym w Moskwie, wywodzi się ze Związku Radzieckiego i do dnia dzisiejszego jest symbolicznym obowiązkiem każdej rodziny.”

Postanowienia noworoczne
Andrey Tikhonov, s. 40



TEMAT NUMERU

Nowy rok, nowe cele

Postanowienia noworoczne



s. 40

A na Nowy Rok... nowe cele



s. 17

Mam marzenie...



s. 38

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

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.



Postanowienia noworoczne

s. 40



A na Nowy Rok... nowe cele

s. 17



Mam marzenie...

s. 38



30 lat dostępności ALTIX

s. 27

Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

Fundacja oczami pracowników – podsumowanie
roku 2019 _____ 6

AKTUALNOŚCI _____ 9

WYDARZENIA

Po co niewidomi chodzą w góry _____ 12

CO WIECIE O ŚWIECIE?

Najnowsze osiągnięcia medycyny polskiej
i światowej _____ 14

A na Nowy Rok... nowe cele _____ 17

Przemoc w XXI wieku _____ 19

TYFLOSFERA

Cisza wokół nas _____ 25

30 lat dostępności ALTIX _____ 27

Ludzie paczki ślą _____ 29

ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Niewidomi wołają Bingo _____ 32

NAMOJE OKO

Alpejskie czterotysięczniki celem niewidomego
Dawida _____ 34

Mam marzenie... _____ 38

JESTEM...

Postanowienia noworoczne _____ 40



Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk

Rozpoczyna się kolejny rok – 2020! 10 stycznia obchodzimy 28. rocznicę podpisania aktu założycielskiego Fundacji Szansa dla Niewidomych. Pierwotnie myśleliśmy, że zdołamy zajmować się wszystkimi osobami z niepełnosprawnościami, bez względu na rodzaj niepełnosprawności. Niedługo potem okazało się, że to nierealne. Postanowiliśmy robić to, w czym jesteśmy najlepsi. Jako niewidomi jesteśmy profesjonalnie przygotowani do działań dla tego środowiska. Wyjaśniamy więc na czym polega świat dotyku i dźwięku, świat, w którym żyją niewidomi i słabowidzący. Nasza inicjatywa nie polega na członkostwie. Nie jesteśmy przecież stowarzyszeniem. Tym bardziej doceniamy fakt, że w działaniach Fundacji chce brać udział tak wielu beneficjentów. Nie będąc członkami organizacji, za każdym razem muszą chcieć być z nami. I chcą! Czy chodzi o Międzynarodową Konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND, czy o projekty rehabilitacyjne, wydawnicze, turystyczne, sportowe, promocyjne, szkoleniowe, za każdym razem mamy więcej chętnych niż miejsc. To fascynujące, że przy tak małym zespole i budżecie nasi współpracownicy cieszą się takim zaufaniem i przyjaźnią.

Rok 2019 od strony realizacyjnej nam się udał. To, co osiągnął zespół, jest fascynujące. W wielu województwach otrzymaliśmy nagrody i wyróżnienia. Pracują tam bardzo ciekawi i ambitni rehabilitanci. Jako założyciel Fundacji obserwuję to zdalnie i cieszę się z ich sukcesów. Świat, w którym żyjemy, nie jest łatwy. Nie ma co ukrywać, jest pełen niezrozumienia i konfliktów. Potrafią one owocować nie tylko sporami werbalnymi jak w Polsce, ale nawet zbrojnymi. Jako niewidomi tym mocniej przekonujemy do kultywowania kultury bycia razem. Nie ma lepszego pomysłu na naszą cywilizację, jak właśnie tego uczyć wszystkich. Robimy to na wiele sposobów. Jednym z nich jest nasza, fundacyjna audycja w Radiu Wnet, które nadaje w Warszawie na fali 87.8, w Krakowie na fali 95.2 i w Internecie na całym świecie. Audycja ta nosi tytuł „Jesteśmy razem”. Opowiadamy o tej idei rozumianej jak najszerzej. Spotykamy się z ciekawymi ludźmi różnych profesji, poglądów i zainteresowań. Goszczą u nas politycy, dziennikarze, intelektualiści, muzycy, działacze społeczni i księża. Szukamy pomysłów, jak uczynić, by świat był wspólnym domem, a nie terenem, na którym toczą się konflikty. Podczas tych rozmów okazuje się, że w zasadzie wszyscy chcą tego samego. Gdy jednak wracają do domu i swojej

pracy, wpadają w wir zależności i rozmaitych uwarunkowań. Wtedy gubi się idea bycia razem i zaczyna panować demon konkurencji, walki o wpływy i władzę, o lepszy stan posiadania!

Audycja ta jest naszą ambicją również na rok 2020. Podobne idee promujemy w naszym wydawnictwie „Trzecie oko”, w którym od lat wydajemy miesięcznik Help, poradniki i książki. To nie tylko dla nas fascynujące, ale także ważne dla otoczenia. Im więcej działalności dla tej idei, tym więcej nam się uda. Ostatnio wydaliśmy dwie książki mojego autorstwa: „Obrazy, które gdzieś hen uciekły” i „Ich trzecie oko”. Z jednej strony to tylko małe relacje o życiu niewidomych, a jednak są ważne. Dobrze, gdy piszemy o świecie, który niekoniecznie jest znany innym. Tu „rządzą” inne zmysły i reguły. Nie widzimy, więc i nie oceniamy innych ludzi na podstawie wyrazu ich twarzy. Tutaj decyduje tembr ich głosu, odgłos ich kroków, sposób mówienia, wyrażania emocji, a nawet kałania czy odchrząkiwania. Słyszając to oceniamy z kim mamy do czynienia. Ktoś bardzo skromny robi to cicho, cichutko, inni bez skrępowania, czasem nawet prowokacyjnie. Wtedy my, niewidomi, osądzamy, że ci pierwsi zechcą nam pomóc, a co do tych drugich mamy wątpliwości. Nie zawsze się to zgadza, ale najczęściej się nie mylimy.

Świat dotyku i dźwięku wymaga pracy. Tutaj nic nie jest proste. Zawsze, gdy chodzi o brak zdrowia, wszystko się gmatwa. Nie ma łatwych rozwiązań i porad. Może natomiast być coś innego – empatia i zrozumienie. Idzie za nimi chęć pomocy i bycia razem. Dla wielu niepełnosprawnych wspólne spędzenie czasu ma ogromną wartość. Jest to ważniejsze niż finanse, którymi się dysponuje, albo których brak. Wsparcie drugiego człowieka to rzecz najważniejsza. Dlatego działania integracyjne, włączające, są tak ważne. Fundacja Szansa dla Niewidomych realizuje to od 28 lat i zamierza kontynuować. Mamy wspaniały zespół, około 40 pracowników i 200 wolontariuszy, 17 biur i przyjaciół za granicą. Mamy też pewne środki finansowe, których jest za mało, by zrobić więcej, ale tyle, by robić rzeczy fascynujące. I właśnie taki mamy plan na rok 2020.

Zamierzamy rozwinąć działalność wydawniczą. Poradniki i książki docierają do wielu ludzi. Jedna książka może pomóc wielu ludziom. Czytelnicy nie muszą do nas trafić, wyjść z domu, przyjechać do nas. Wystarczy, że wezmą do rąk książkę i zapoznają się

Rok 2019 od strony realizacyjnej nam się udał. To, co osiągnął zespół, jest fascynujące. W wielu województwach otrzymaliśmy nagrody i wyróżnienia. Pracują tam bardzo ciekawi i ambitni rehabilitanci. Jako założyciel Fundacji obserwuję to zdalnie i cieszę się z ich sukcesów.

z jej treścią. Zaraz się okaże, że mają w sobie więcej empatii niż sądzili i zaczną działać, pomagać, rozumieć lub chcieć uczestniczyć.

Planujemy zrealizować jeszcze ciekawszą konferencję REHA. Już teraz jest to największe spotkanie tego typu na świecie, a mamy jeszcze większe ambicje. Chcemy, by o naszej Fundacji i o Polsce mówiło się na świecie w samych superlatywach. Dlaczego? Bo jesteśmy zaangażowanymi patriotami. Polska to wielka wartość. Cienimy naszą kulturę i cywilizację. Uważamy, że jest najwspanialsza. Nie dopuszczamy do siebie złowrogich i nieprawdziwych tez, pogłosek. Żyjemy i działamy tutaj, i wiemy jaka jest prawda. Jako polscy niepełnosprawni razem z naszymi bliskimi wiemy, ile w nas myślenia o innych, pracy dla dobra. Nie zmienimy tego poglądu tylko dlatego, że ktoś nas nie lubi i nie ceni. Za każdym razem, gdy to słyszymy, nie dowiadujemy się o konkretach, a jedynie o niezrozumiałej antypatii. Cóż, tak to jest. Tymczasem jako dosyć mała organizacja zamierzamy przekonywać, że tutaj powstają dzieła wielkie i ważne. Uczył nas tego Jan Paweł II. W jakimś stopniu mu się to udało. Działamy jak nam przekazał i jesteśmy z tego dumni. W ramach tych idei pracujemy dla wszystkich, bez względu na to, kim są. I taka jest i będzie nasza REHA. Takie są i nadal będą nasze książki i projekty. Gdy się to udaje, jesteśmy dumni i szczęśliwi, a razem z nami beneficjenci. Oby tak dalej!

help
jesteśmy razem



Fundacja oczami pracowników – podsumowanie roku 2019

Zebrała i opracowała: Paulina Piziorska

Drodzy Czytelnicy!

Za nami rok 2019, przed nami 2020!

Tytułem podsumowań zapytaliśmy kilku naszych pracowników, jak postrzegają minione miesiące i jak zapatrują się na nadchodzące cztery kwartały roku 2020. Nie zawsze było łatwo. Momentami zapominaliśmy jak się nazywamy i jaką drogą dotrzeć do biurowej kuchni, jednak zdecydowanie było warto, a bilans zysków i strat jednoznacznie wskazuje, że Fundacja osiągnęła w minionym roku sukces na polu pracy dla środowiska niewidomych w zakresie rehabilitacji oraz uświadamiania społeczeństwa. A jakie jest Wasze zdanie na ten temat? Czekamy na Wasze listy, z których najciekawsze opublikujemy w kolejnych numerach miesięcznika. Listy wysyłajcie na adres: paulina.piziorska@szansadlaniewidomych.org

Milena Rot – szefowa działu zagranicznego

Rok 2019 był dla mnie przełomowy zarówno w wymiarze prywatnym, jak i zawodowym. Wiele się o sobie nauczyłam, co otworzyło mnie na nowe doświadczenia i wyzwania. Moim zadaniem w Fundacji jest m.in. praca przy konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Jest to ogromne, wielowątkowe wydarzenie, dlatego to właśnie na nim skupię się w tym krótkim tekście.

REHA 2019 to niezwykle spotkania z niezwykle międzynarodowymi gośćmi, którzy odwiedzili Warszawę w II połowie października. Mieliśmy zaszczyt gościć przedstawicieli środowisk niewidomych i słabowidzących z takich krajów jak: USA, Izrael, Arabia Saudyjska, Egipt, Gruzja czy Rumunia.

Odwiedził nas również prezes Światowej Unii Niewidomych (World Blind Union), któremu nasza konferencja i ogólna idea fundacji ogromnie się podobała. Myślę, że to olbrzymi zaszczyt zarówno dla nas, jako organizatorów REHY, ale także dla całego środowiska niewidomych w Polsce, że mogliśmy spotkać się z najważniejszym niewidomym na świecie!

Tak ogromny sukces tegorocznej edycji konferencji to rzecz jasna wielka radość, ale także motywacja do dalszej pracy, żeby następna REHA FOR THE BLIND IN POLAND była jeszcze ciekawsza i bogatsza w różnorodne wydarzenia jej towarzyszące.

Paulina Piziorska – koordynator projektów wydawniczych

Wśród projektów wydawniczych chciałabym – i uważam, że warto – wyróżnić szczególnie trzy aspekty/działania, w których udało mi się wziąć udział w ostatnich miesiącach jako świeżo zatrudniony koordynator projektów wydawniczych. Pragnę również wspomnieć w kilku słowach o konferencji REHA.

Już od początku obdarzona dużym zaufaniem ze strony Prezesa Honorowego Marka Kalbarczyka oraz Prezes Malwiny Wysockiej-Dziuby, zostałam wytypowana jako reprezentantka fundacji na Międzynarodowych Targach Książki we Frankfurcie. Początkowe przerażenie ustąpiło miejsca ekscytacji z powodu tak odpowiedzialnego zadania. Do Frankfurtu zostałam wysłana z Mileną Rot – kierowniczką działu zagranicznego. Na miejscu od razu rzuciłyśmy się w wir pracy. Ja byłam oczami Mileny, a ona stanowiła moje

wsparcie merytoryczne. Razem poznawałyśmy międzynarodowe środowisko wydawnicze, studiowałyśmy uważnie ofertę wydawnictw z całego świata oraz odbywałyśmy spotkania z potencjalnymi partnerami wydawniczymi. Wyjazd ten pozwolił na zaznaczenie istnienia fundacji oraz Altixu w środowisku międzynarodowym, a mnie osobiście pomógł sprecyzować zadania, które czekają mnie w kolejnych latach pracy dla Fundacji.

Od razu po zakończeniu Targów we Frankfurcie rozpoczęła się Międzynarodowa Konferencja REHA. To wydarzenie uzmysłowiło mi rozmiar środowiska niewidomych oraz jak ważne cele przyświecają fundacji. Jako osoba, która nigdy nie miała do czynienia z niepełnosprawnością, potrzebowałam tego doświadczenia, aby nabrać odpowiedniej perspektywy i podejścia do dzieła, które na co dzień Fundacja tworzy. Jednocześnie, poza wsparciem organizacyjnym, moim głównym zadaniem była opieka nad honorowymi gośćmi zagranicznymi, wśród których znalazł się między innymi Prezes The World Blind Union. To wspaniałe doświadczenie pozostanie ze mną na długo.

Kolejne tygodnie upłynęły mi na przygotowaniach do premiery książki Piotra Witta „Przedpiekle sławy; rzecz o Chopinie” w języku francuskim („*Chopin à Paris. Une affaire non classée*”). Jest to pierwsza książka Fundacji Szansa dla Niewidomych wydana poza granicami Polski i mamy nadzieję, że nie ostatnia. Sama premiera w Brukseli była kolejną okazją do zaistnienia fundacji na arenie międzynarodowej.

Ostatnim wydarzeniem roku 2019 w zakresie wydawanych przez nas książek był wieczór autorski Marka Kalbarczyka – Prezesa Honorowego Fundacji Szansa dla Niewidomych, podczas którego odbyła się uroczysta premiera książki „Obrazy, które gdzieś hen uciekły” z udziałem naszych beneficjentów. Transmisja z całego wieczoru dostępna jest na stronie fundacji na Facebooku. **Wieczór autorski** natomiast dotyczący tej oraz kolejnej książki **odbędzie się już 3 lutego 2020 roku w Instytucie Reportażu w Warszawie**. Śledźcie nasz fanpejdż! Już w styczniu będziemy informować o szczegółach!

Moim zadaniem w Fundacji jest koordynowanie wydawania miesięcznika HELP oraz książek wydawanych przez nowopowstałe Wydawnictwo Trzecie Oko. Rok 2020 jawi mi się jako czas pełen ciężkiej





i satysfakcjonującej pracy, nowych wyzwań oraz zwalczania przeciwności. Moim zadaniem jest dotarcie za pomocą HELP-a oraz naszych książek do jak największej liczby odbiorców – tak, aby budować w społeczeństwie świadomość obecności oraz równości osób niedowidzących i niewidomych. I jestem pewna, że rok 2020 będzie czasem integracji między niewidomymi a resztą społeczeństwa właśnie między innymi dzięki tym działaniom.

Tomek Jankowski – koordynator konferencji REHA

Mijający rok 2019 był dla mnie osobiście wyzwaniem, z którym nie przypuszczałem się spotkać w życiu. Istotny jest tu fakt, że jako dziecko byłem zagrożony utratą wzroku. Szczęśliwie moja szybko postępująca wada wzroku się w końcu zatrzymała, ale to zdarzenie uwrażliwiło mnie na los osób z niepełnosprawnością wzroku. To dlatego zgłosiłem się do pracy w Fundacji Szansa dla Niewidomych. Rozmowa z ówczesnym Prezesem Markiem Kalbarczykiem tylko utwierdziła mnie w przekonaniu, że to dobry krok. Zostałem wyznaczony koordynatorem wielkiego, międzynarodowego spotkania zwanego REHA, na które składało się 16 regionalnych konferencji i jedna centralna w Warszawie, z udziałem gości zagranicznych. Ciężko oceniać mi moją własną pracę, ale biorąc pod uwagę, że zadanie mi zlecone nie należało do prostych, wydaje mi się, że udało się to wyzwanie udźwignąć. To były tygodnie kilkunastogodzinnej pracy każdego dnia, gdy wspólnie z innymi pracownikami przygotowywaliśmy tę konferencję, oraz trzy dni bezustannej harówki, gdy spotkanie się już odbywało. Niemniej, ani na chwilę nie straciłem animuszu, a zdarzało się właściwie wykonywać tam różne obowiązki. Od opiekuna sali nawet po...

szatniarza. Było to dla mnie ogromne przeżycie i liczę, że za rok będzie to wyglądać jeszcze lepiej. Tak, to główne życzenie na rok 2020.

Natalia Bereżańska – specjalista ds. projektów

Ostatnie miesiące 2019 roku wiązały się dla mnie z pracą w Fundacji Szansa dla Niewidomych. Przyjechałam do pracy w październiku, który okazał się być miesiącem bodaj najbardziej intensywnym. Wiązało się to z wieloma wyrzeczeniami, konieczne było coś więcej niż chęć „odrobienia godzin pracy”. Nie było to jednak dla mnie problemem, bo zgłaszałam się do fundacji jako osoba doświadczonej w wolontariacie, lubiąca nieść pomoc innym. Już pierwszego dnia zrozumiałam, że jesteśmy w gorącym okresie przygotowań do czegoś wielkiego, czym okazała się REHA, a więc wielka konferencja osób z niepełnosprawnością wzroku. Nie zraziło mnie to jednak, a wręcz zmotywowało do wytężonego wysiłku. Ostatecznie wszystko udało się nam dopiąć i w dniach 21-23 października odbyło się międzynarodowe spotkanie, podczas którego wykonaliśmy wszyscy potężną pracę. W nadchodzącym roku chciałabym mieć okazję jeszcze je udoskonalić. Z zespołem, w którym na co dzień tu się spotykamy – nie ma rzeczy niemożliwych!

Kamila Ociepa – specjalista ds. projektów

W kończącym się właśnie roku miałam za zadanie współorganizować szkolenia o zasięgu ogólnopolskim dla otoczenia osób niepełnosprawnych, pod hasłem Świat Dotyku i Dźwięku. Zajęcia te były o tyle istotne, że pozwalały wczuć się uczestnikom w potrzeby osób z niepełnosprawnością wzroku. W skali kraju w szkoleniu wzięło udział w sumie 728 osób, które w różnym stopniu uczestniczą w życiu osób niewidomych i słabowidzących – rodzina, wolontariusze, a także pracownicy instytucji, mających wpływ na proces rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych. Każdą osobę, która dzięki temu szkoleniu czuje się lepiej przygotowana do sprawowania funkcji opiekuna – uważam za swój osobisty sukces. Szkolenia zostały przeprowadzone przez doświadczonych tyflospecjalistów i odbyły się dzięki zaangażowaniu wszystkich pracowników Fundacji. Liczę, że nadchodzący 2020 rok przyniesie kolejne sukcesy w dziedzinie tyflorehabilitacji.



Spektakle z audiodeskrypcją w bielskim Teatrze Polskim

Bielski Teatr Polski liczy sobie 129 lat. Od kilku sezonów przygotowywane są tu spektakle z audiodeskrypcją dla osób niewidomych i niedowidzących, a także z wykorzystaniem języka migowego dla osób niesłyszących – donosi portal ox.pl. Ostatnim w tym roku spektaklem było „Wesele” Stanisława Wyspiańskiego, które zostało opatrzone audiodeskrypcją, a tym samym dostosowane do odbioru przez osoby z dysfunkcjami wzroku. Osoby niewidome otrzymują przed spektaklem miniaturowe odbiorniki z słuchawkami, w których to właśnie pojawia się audiodeskrypcja. Prezydium Zarządu Okręgu Śląskiego Polskiego Związku Niewidomych przyznało odznakę „Przyjaciele niewidomych” Witoldowi Mazurkiewiczowi, dyrektorowi bielskiego Teatru Polskiego.

Sztuka osób niepełnosprawnych

W połowie listopada na Zamku Królewskim w Warszawie wręczono nagrody laureatom XVII edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”. W uroczystej gali wzięła udział Agata Kornhauser-Duda, małżonka prezydenta RP – informuje portal polskieradio24.pl. Prace oceniała

komisja konkursowa składająca się z uznanych artystów plastyków, historyków sztuki i etnografów. Tematem tegorocznej edycji konkursu były „Podróże moich marzeń”. Nagrody o łącznej wartości 90 tys. zł, w pięciu kategoriach – tkanina i aplikacja, rysunek i grafika, rzeźba kameralna i płaskorzeźba, malarstwo i witraż, fotografia – przypadły uczestnikom warsztatów terapii zajęciowej, niepełnosprawnym mieszkańcom domów pomocy społecznej i środowiskowych domów samopomocy.

Niewidoma pianistka z pasją

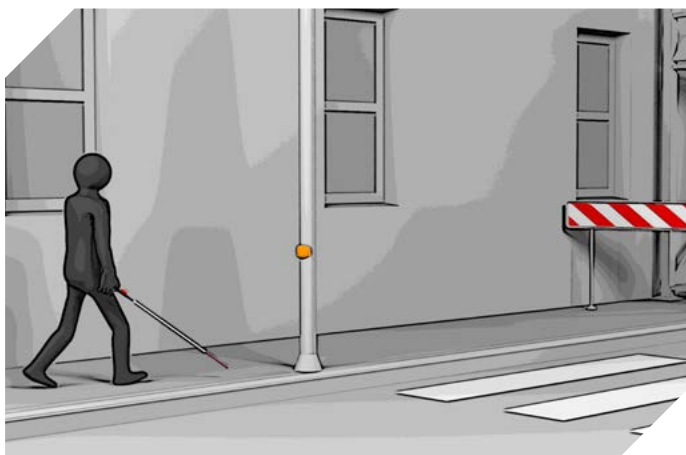
Jest niewidoma, jest utalentowaną pianistką, ma słuch absolutny, muzyka to jej pasja, skoczyła na bungie. Kaja Kosowska, pianistka z Katowic czuje się osobą spełnioną i żyjącą pełnią życia – czytamy na portalu infokatowice.pl, gdzie również można posłuchać podcastu z wywiadem z Kają Kosowską, która jest laureatką m.in. Estrady Młodych 42. Festiwalu Pianistyki Polskiej w Słupsku, na swoim koncercie ma wiele recitali solowych oraz występów z orkiestrami – Sinfonietta Cracovia, Narodowa Orkiestra Symfoniczna Polskiego Radia w Katowicach, Filharmonia Zabrzeńska.

Bolid dla Maksa z dystrofią mięśniową

10-latek z dystrofią mięśniową nie może chodzić, ale dzięki studentom z Politechniki Warszawskiej będzie mógł jeździć bolidem – czytamy na portalu fakty.tvn24.pl. Nie jest to bolid Formuły 1, ale dla niepełnosprawnego Maksa pojazd jest czymś fantastycznym. Został stworzony specjalnie dla niego – ma twarde zawieszenie, jest elektryczny i sterowany joystickiem. A jak doszło do skonstruowania pojazdu? Chłopiec nigdy nie chodził, cierpi na zanik mięśni. Pasjonuje go elektromobilność i gokarty. Dwa lata temu zwiedzał z rodzicami stoisko studentów Politechniki Warszawskiej, zachwycił się ich elektrycznym pojazdem i zapytał czy udałoby się zbudować taki pojazd dla niego. Studenci podjęli wyzwanie. Wiele godzin spędzili na projektowaniu i budowie – powstał elektryczny bolid, zaś jego projekt został nazwany e-MaksPower.

Totupoint na Piotrkowskiej

W Łodzi pracuje się nad przełamywaniem barier dla osób niepełnosprawnych. Zamontowane na Piotrkowskiej beacons Totupoint, współpracujące z aplikacją na smartfony, powiadamiają osoby niewidome i słabowidzące o lokalizacji w przestrzeni miejskiej i umożliwiają uzyskanie opisu miejsca, w którym znajduje się osoba niewidoma – donosi portal mir.org.pl. W Łodzi zamontowano już ponad 160 beaconów, urządzenia znajdują się m.in. na skrzyżowaniach ulic, w poradniach zdrowia, w urzędach. Na samej Piotrkowskiej znajduje się 30 beaconów. Zostały umieszczone na stacji przesiadkowej Centrum, a także na przejściach dla pieszych, na skrzyżowaniach ze wszystkimi przecznicami ulicy. Informacje przekazywane przez aplikację dotyczą nazw ulic, numeracji na Piotrkowskiej, a także ważniejszych instytucji w najbliższej okolicy. Aplikacja uruchamia ponadto sygnał dźwiękowy na skrzyżowaniu i komunikat o jego lokalizacji.



Łodzie Hansa 303 przystosowane do obsługi przez osoby niepełnosprawne

Do szczecińskiego Centrum Żeglarskiego trafiły trzy łodzie Hansa 303, przystosowane do żeglowania przez osoby niepełnosprawne – informuje portal szczecin.onet.pl. W sezonie 2020 będą służyć młodym ludziom do nauki żeglarstwa i do treningu. Ponadto będzie to dla nich nowa forma rehabilitacji intelektualnej i ruchowej. Łodzie są niewywrotne i bezpieczne, przystosowane do potrzeb osób, które mają ograniczone możliwości ruchowe. Umożliwiają żeglowanie samodzielne lub z opiekunem, podczas niewielkich wiatrów. Łodzią steruje się przy użyciu joysticka, bom jest umieszczony wysoko, by nie zagrażał urazem głowy, najważniejsze urządzenia znajdują się pod ręką. Szerokie siedziska, a przede wszystkim bardzo ciężki miecz sprawiają, że nie ma w nich konieczności balansowania ciałem.

88 filmów znalazło się w Krajowym Zasobie Cyfrowych Filmów z Audiodeskrypcją dla Osób Niewidomych

W ostatnich dwóch latach audiodeskrybowano 88 filmów, pereł kinematografii. Trafiły one do Krajowego Zasobu Cyfrowych Filmów z Audiodeskrypcją dla Osób Niewidomych – czytamy na portalu se.pl. Przedsięwzięcie jest inicjatywą Stowarzyszenia De Facto z Płocka i Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego. Krajowy Zespół Cyfrowych Filmów z Audiodeskrypcją dla Osób Niewidomych jest portalem filmowym, którego zadaniem jest udostępnianie sztuki filmowej możliwie najszerszemu gronu osób niewidomych i słabowidzących. Z zasobu owego mogą korzystać czytelnicy Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego, Działu Zbiorów dla Niewidomych, legitymujący się orzeczeniem o niepełnosprawności wzroku, uniemożliwiającej czytanie czarnego druku. Płyty DVD z filmami można wypożyczać na miejscu lub wysyłkowo. Możliwy jest ponadto cyfrowy dostęp do filmów dla czytelników Działu Zbiorów dla Niewidomych, którzy aktywowali konto w serwisie wypożyczeń online, po zalogowaniu się na stronie: <https://wypozycz.dzdn.pl>.

Niewidomy sprinter biega z przewodnikiem

Niewidomy Michał Krajda i widzący Michał Majewski są jedyną tego typu parą w Polsce. Reprezentują klub Start Zielona Góra. Specjalizują się w biegu na 100 i 200 m. Każdy z nich przygotowuje się samodzielnie na siłowni. Technikę doskonałą razem, połączeni

specjalnym sznurkiem założonym na palce – czytamy na portalu zielonagora.wyborcza.pl. Michał Krajda problemy ze wzrokiem ma od wczesnego dzieciństwa. Nigdy nie widział na prawe oko z powodu zbyt dużej dawki tlenu zaaplikowanej mu po urodzeniu w inkubatorze. Jaskrę wtórną wykryto u niego gdy był nastolatkiem. Przeszedł serię zabiegów, w międzyczasie doznał odklejenia siatkówki, w wieku 19 lat stracił wzrok, widzi jedynie jasne i ciemne plamy. Jego pasją od zawsze był sport, szczególnie sprinty i skok w dal. Utrata wzroku nie powstrzymała tej pasji. Chciał wrócić na tor biegowy. To Jerzy Walczak, trener zielonogórskiego Zrzeszenia Sportowo-Rehabilitacyjnego Start, wpadł na pomysł, by Krajda biegał razem z widzącym przewodnikiem Michałem Majewskim.

Iskierki w mroku

„Iskierki w mroku” to niezwykła autobiografia Heleny Urbaniak, niewidomej, emerytowanej, 83-letniej nauczycielki, wciąż czynnej zawodowo – donosi portal dziennikbaltycki.pl. Helena Urbaniak od dwudziestu lat pracuje w Gdyńskiej Szkole Społecznej, ucząc dzieci i młodzież z dysfunkcjami wzroku posługiwania się alfabetem Braille’a i nowinkami technicznymi. Jej książka jest świadectwem życia pozbawionego światła i kolorów, ale za to pełnego i aktywnego. Jako 73-latką brała np. udział w rejsie osób niewidomych po Zatoce Gdańskiej, biegle posługuje się zaawansowanymi technologicznie urządzeniami wspierającymi osoby niewidome. Korzysta z dyktafonu, notatnika brajlowskiego, smartfona, komputera.

Serial o niewidomych „Pasjonaci” w TVP

28 grudnia w TVP rozpocznie się emisja fabularyzowanego, 13-odcinkowego serialu dokumentalnego „Pasjonaci” o osobach niewidomych, w reżyserii Artura Dziurmana. W soboty o 11:55 i 12:30 można będzie śledzić losy osób niewidomych i niedowidzących – aktorów Integracyjnego Teatru Aktora Niewidomego (ITAN) w Krakowie, ich bliskich i przyjaciół. Każdy z odcinków to inna historia, inny problem, inny bohater. Teatr ITAN przełamuje granice twórczości amatorskiej i możliwości osób niepełnosprawnych wzrokowo. Prowadzi tym samym do integracji profesjonalistów z amatorami, seniorów z młodzieżą – w niezwyklej miejscu, jakim jest scena – czytamy na portalu mir.org.pl. Serial udowadnia, że osoba niepełnosprawna może uprawiać zawód aktora, wzbogacając twórczość artystyczną. Bohaterami serialu będą ponadto

profesjonalni aktorzy, m.in. Dorota Pomykała i Tadeusz Huk, wspierający osoby niepełnosprawne w zdobywaniu kunsztu scenicznego.

Dotknąć archeologii

Osoby niewidome i niedowidzące będą mogły dotknąć archeologii, a ściślej replik eksponatów archeologicznych wydrukowanych w technice 3D. Wystawa „Dotknij archeologii” powstała we współpracy Muzeum w Koszalinie i Wydziału Architektury i Wzornictwa Politechniki Koszalińskiej. Repliki dziesięciu eksponatów wystawy Pradzieje Pomorza, obiektów archeologicznych, zostały zdigitalizowane, a ich wydruki przygotowane w Laboratorium Szybkiego Prototypowania Wydziału Architektury i Wzornictwa Politechniki Koszalińskiej. To proces nieinwazyjny, co sprzyja cyfryzacji obiektów również bardzo delikatnych – informuje portal koszalin.naszemiasto.pl. Dotykowe obiekty 3D są jasne. Ich prezentacja odbywa się na ciemnym tle, pozwalającym na uzyskanie kontrastu ułatwiającego percepcję, np. osobom niedowidzącym.

Instrukcja obsługi niewidomego

Żadnego strachu, żadnej litości w stosunku do osób niewidomych. Pomysłodawca programu „Instrukcja Obsługi Niewidomego”, Grzegorz Dudziński, niewidomy prezes bydgoskiej Fundacji Światłownia na pytanie portalu radiopik.pl, jaki jest największy problem ludzi widzących w kontaktach z osobami niewidomymi odpowiada – „Jest to strach i niezrozumienie. Strach, bo dla człowieka, który widzi, najczęściej jest to coś przerażającego – jak można funkcjonować bez wzroku. Z tego strachu rodzi się niezrozumienie, taka niepewność w postępowaniu. Taki człowiek nie wie, w jaki sposób ma, na przykład, rozmawiać z niewidomym, jak go traktować, jak w ogóle podchodzić do niego, jak się odzywać, co zrobić, czego nie robić. I z tego wszystkiego wychodzi jedna wielka niezręczność”. Grzegorz Dudziński ma za sobą blisko 200 spotkań – m.in. z urzędnikami, funkcjonariuszami, uczniami i studentami właśnie pod owym przewrotnym hasłem „Instrukcja Obsługi Niewidomego”.



A photograph of a winter mountain landscape. In the foreground, there is a snow-covered slope with some footprints. In the middle ground, a two-story wooden cabin with a gabled roof is visible, partially covered in snow. The background consists of a dense forest of trees heavily laden with snow, under a clear blue sky.

Po co niewidomi chodzą w góry

Karolina Dziewit i Anita Olszyna

27 września 2019 roku, dzięki programowi Erasmus+ polska grupa spotkała się z gruzińską w górskiej miejscowości, położonej na 1700 m n.p.m. Bakuriani to pięknie położony kurort zimowy w Parku Narodowym Borjomi – Kharagauli w Gruzji. Odwiedziliśmy go w czasie, gdy jesień na dobre w nim zagościła. Towarzyszyły nam jesienne słoneczne dni i dość chłodne noce. Przepięknie kolorowe drzewa na górskich stokach otaczały nas z każdej strony. Współpraca katowickiej organizacji Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Przedsiębiorczego oraz Union of Blind in Georgia zaowocowała zrealizowaniem projektu.

8 dni integracji międzykulturowej, rozwoju komunikacji, współpracy i dążenia do osiągania wspólnych celów, były naszymi głównymi wyzwaniami. Na wyprawie uczyliśmy się od siebie nawzajem. Nie chcieliśmy dzielić się na osoby potrzebujące i te,

które dają pomoc. Stawialiśmy na wzajemną wymianę, współpracę i zaangażowanie w codzienność. Wartości, które nam przyświecały, to: partycypacja, zaangażowanie, tolerancja, solidarność, zaufanie i wspólnota – konieczne warunki do spotkania człowieka z człowiekiem.

On the right track. Self-development Expedition in Caucasus to wyprawa 22 uczestników z dwóch krajów – Polski i Gruzji. Osób widzących i niewidomych. Młodych ludzi otwartych na drugiego człowieka i przygodę.

Realizacja celów wiązała się z uczestnictwem w warsztatach, podczas których – aby wszyscy mogli się zrozumieć – wypowiedzi były tłumaczone na język angielski i gruziński, bądź na angielski i polski. Wysłuchanie wszystkich stanowisk było wymagającym zajęciem. Mimo, że po pierwszym dniu warsztatów większość z nas znużyła ta aktywność, w końcu przekonaliśmy się jak ważne jest, aby każdy mógł się wypowiedzieć i aby każdy został zrozumiany. Niektóre dni były trudne. Podczas wyjazdu nasza cierpliwość została wystawiona na próbę. Współpraca z dużą grupą, konieczność dostosowania się do

niej i dogadania wszystkich szczegółów zajmowała dużo czasu. Jednak właśnie chęć wysłuchania drugiej osoby i otwarcia się na potrzeby innych była fundamentem do zrozumienia i zbudowania silnych więzi między uczestnikami wyprawy.

Wspomniana postawa zaowocowała zrealizowaniem dwóch projektów dla społeczności lokalnej – mieszkańców Bakuriani. Jednym z nich była pomoc domowa udzielona samotnej staruszce – babci Rimie, mieszkającej w skromnym domu w centrum miejscowości. Drugim projektem było zrealizowanie warsztatów w szkole podstawowej. Zajęcia przeprowadzone w formie prezentacji, gier i zabaw miały za zadanie poszerzyć świadomość na temat osób niewidomych. Podczas wyjazdu udało nam się także zdobyć dwutysięcznik Kohta, który dla niektórych był pierwszym góskim szczytem w ich życiu.

Po co niewidomi jadą w góry?

Tytułowe pytanie postawił mi znajomy, gdy z wypiekami na twarzy opowiedziałam mu o projekcie, w którym miałam wziąć udział. Projekt zakładał udział dwóch jedenastoosobowych grup – gruzińskiej i polskiej, składających się z pięciu osób niewidomych i pięciu widzących przewodników + dwie liderki.

Wzrok jest zmysłem, który dla większości z nas ma największe znaczenie w poznawaniu świata. Jego udział w postrzeganiu stanowi ponad 80%, udział pozostałych zmysłów: dotyku, słuchu, węchu i smaku jest o wiele mniejszy. Moment, w którym zostajemy pozbawieni tego zmysłu, zmusza nas do wyostrenia pozostałych i zwiększenia uważności na otaczającą nas rzeczywistość poprzez wykorzystanie narzędzi, które są dostępne. Właśnie dlatego tak zaintrygowała

mnie możliwość uczestniczenia w projekcie, który pozwolił mi na poznanie osób odbierających ten sam świat w inny sposób.

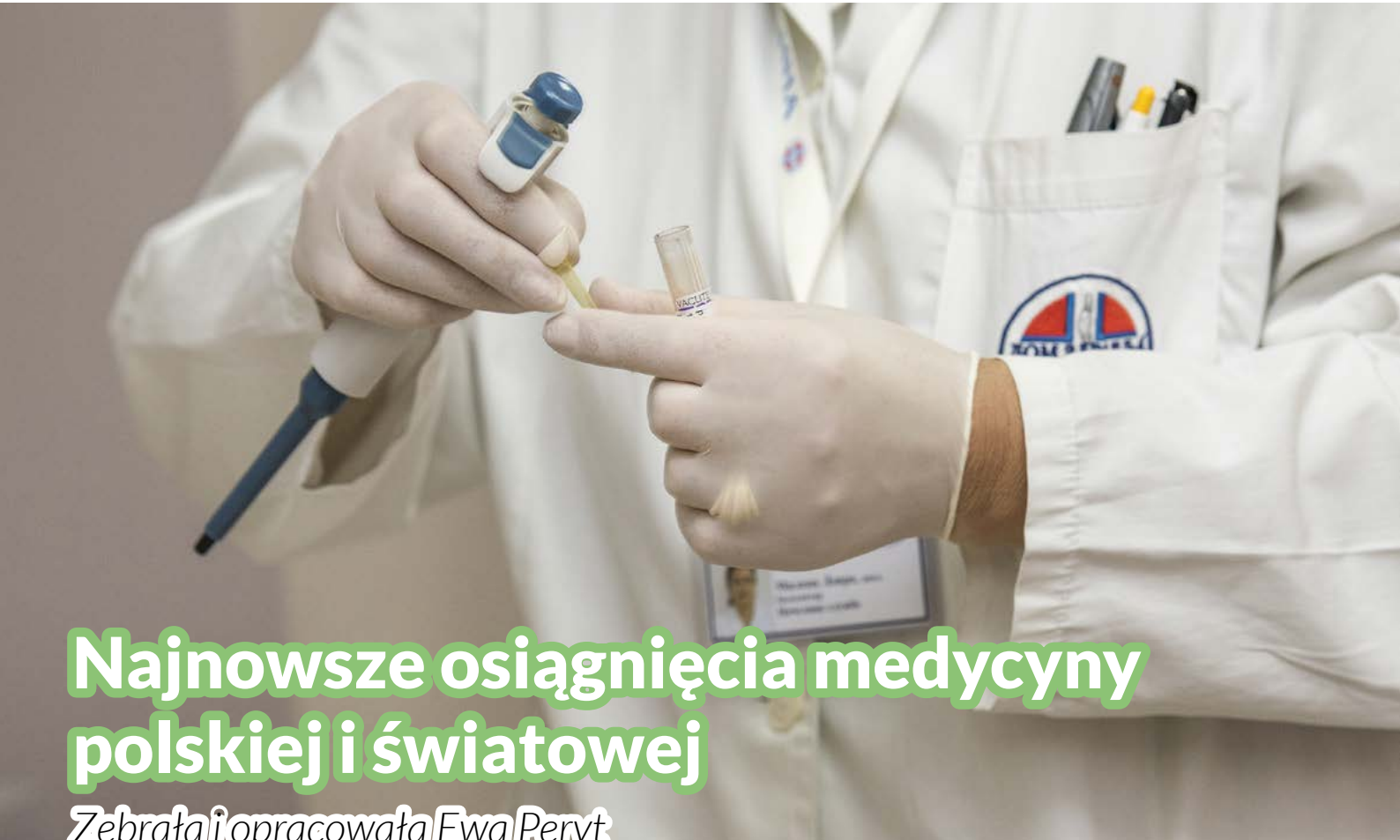
Osobom widzącym często wydaje się, że utrata wzroku oznacza niemożność rozwoju i samodzielnego życia. Program, w którym uczestniczyłam, pokazuje, że tak nie jest. Niewidomi czy niedowidzący uczestnicy wyprawy stali się dla wielu z nas inspiracją i lekcją jak można realizować swój cel, bez względu na przeciwności. Wśród uczestników wyprawy znalazły się osoby, które są świetnymi profesjonalistami w swojej dziedzinie – tłumacze, muzycy, masażyści, a nawet szalona aktorka, która mimo braku wzroku wybiera się na samotne podróże do europejskich stolic jak Paryż czy Londyn.

– Gdy jesteś niewidomy, to czasami myślisz, że już nic nie osiągniesz, że to koniec twojego życia. Później zdajesz sobie sprawę, że koniec wcale nie nastąpił. Nigdy nie następuje. Nie ma drogi bez wyjścia, każdy problem ma swoje rozwiązanie. Nie można się poddawać. Wyobrażenie, że wszystko jest skończone to tylko iluzja, należy o tym pamiętać. Jedynym końcem jest śmierć, ale myślę, że to także tylko iluzja. Wiem z autopsji, że za każdym razem, gdy uważałem wszystko za przegrane, później zdawałem sobie sprawę, że brakowało tylko parę małych kroków do zwycięstwa. We wszystkich przypadkach straciłem szansę tylko przez mój brak nadziei – powiedział mi pewnego dnia Gode, programista i tłumacz, niewidomy uczestnik projektu z grupy gruzińskiej.

Parę dni przed wyjazdem, usłyszawszy tytułowe pytanie, w oburzeniu odparłam, że przecież góry to nie tylko widoki. To także świeże powietrze, odgłos strumieni, wysiłek fizyczny. Dzisiaj moją odpowiedzią jest uśmiech i wzruszenie ramion. Po co niewidomi jadą w góry? Bo mogą, bo chcą, bo nie widzą przeszkód.

Zapraszamy Cię do śledzenia nas na Instagramie, Facebooku oraz na stronie razemwdrodze.eu. Być może kolejnym razem to Ty będziesz tworzył naszą Wyprawę.





Najnowsze osiągnięcia medycyny polskiej i światowej

Zebrała i opracowała Ewa Peryt

Wybitni polscy lekarze różnych specjalności, stosujący pionierskie metody terapeutyczne, a także naukowcy-innowatorzy dają nadzieję tym pacjentom, którzy dotąd mieli niewielkie szanse na poprawę zdrowia. Do postępu w medycynie przyczyniają się również wybitni polscy chirurdzy stosujący pionierskie technologie operacyjne, ale także naukowcy-innowatorzy, pracujący nad nowymi metodami diagnostyki i terapii.

Tym razem tak się złożyło, że zebrało się sporo informacji o osiągnięciach medycyny wirtualnej. Jak widać te techniki i technologie mają istotny wpływ na nasze zdrowie w realu.

Platforma e-jaskra uratuje wzrok tysiącom Polaków?

Lekarze z Centrum Mikrochirurgii Oka Laser, kliniki prof. Jerzego Szaflika, wraz z grupą fizyków i informatyków z Uniwersytetu Warszawskiego, opracowali nowatorski model badań przesiewowych. Program e-jaskra wykorzystuje sztuczną inteligencję do rozpoznawania chorego i zdrowego dna oka, oceniając ryzyko zachorowania na jaskrę.

W Polsce na jaskrę leczy się 320 tys. osób. Tymczasem, jak się szacuje, na chorobę, która trwale uszkadza nerw wzrokowy, choruje ok. 850 tys. Polaków. Dolegliwość ta dotyczy głównie osoby po 60 roku życia. Oznacza to, że o swojej chorobie może nie wiedzieć nawet pół miliona Polaków.

Brak rozpoznania jaskry na wczesnym etapie rozwoju skutkuje gorszymi rokowaniami terapeutycznymi i grozi szybką utratą wzroku. Aby temu zapobiec, pomysłodawca prof. Szaflik postawił na badania przesiewowe, które pozwalają na rozpoznanie choroby w najwcześniejszym stadium.

Badaniom w kierunku jaskry powinny poddawać się osoby po 55 roku życia, z obciążonym jaskrą wywiadem rodzinnym, cierpiące na wady wzroku, czyli krótkowzroczność czy nadwzroczność oraz nadciśnienie tętnicze, zaburzenia krążenia, cukrzycę czy migrenę i bóle głowy.

Badanie za pomocą platformy e-jaskra trwa ok. 10 min. Polega na wykonaniu zdjęcia dna oka oraz pomiaru ciśnienia w gałce ocznej. Wynik badania pacjent otrzymuje SMS-em lub mailem. Określa ono

z dokładnością do 80 % prawdopodobieństwo występowania jaskry. Potwierdziły to badania przeprowadzone na ponad tysiącu osób.

Prof. Szaflik chce zaprosić do bezpłatnych badań 10 tys. osób. Badania trwają od 2 grudnia w Centrum Jaskry w Warszawie. *Źródło: Rzeczpospolita/Rynek Zdrowia 21 listopada 2019*

Przebadano wzrok 150 osób za pomocą sztucznej inteligencji

Agnieszka Grzelak-Michałowska – PAP

W podlubelskich miejscowościach: Jakubowicach Konińskich, Konopnicy i Niemcach przeprowadzono pilotaż badań z wykorzystaniem telemedycyny. W ciągu trzech dni, dzięki użyciu sztucznej inteligencji, przebadano 150 osób. U niemal co trzeciej z nich wykryto chorobę oczu. Jak wyjaśnia prof. Robert Rejda, szef kliniki okulistyki w SPSK1 w Lublinie, każdy chętny pacjent miał wykonane badanie dna oka, które trwało 30 sekund, a wynik pacjent otrzymał "od ręki". Zdjęcie analizowane było przez specjalne programy komputerowe, które wykrywają cechy charakterystyczne chorób wzroku – podaje Kurier Lubelski.

W wyniku badań u 30 % badanych wykryto choroby wzroku, w większości są to schorzenia plamki żółtej, które nieleczone mogą prowadzić nawet do ślepoty. Teraz pacjenci mogą udać się na wizytę do okulisty w celu wdrożenia leczenia.

Kolejny etap lubelskiego projektu zostanie przeprowadzony po tym, jak do lecznicy dotrze sprzęt najnowszej generacji, który trafi do szpitala z Ameryki na początku przyszłego roku. Wówczas zostaną przebadani chętni z kolejnych podlubelskich miejscowości. Badania będą prowadzić tym razem technicy. To



oni obsługują urządzenia, które pełnią rolę asystentów. Ostatni etap badań ma polegać na rozszerzeniu ich o inne polskie ośrodki, np. w Warszawie, Białymstoku i Toruniu.

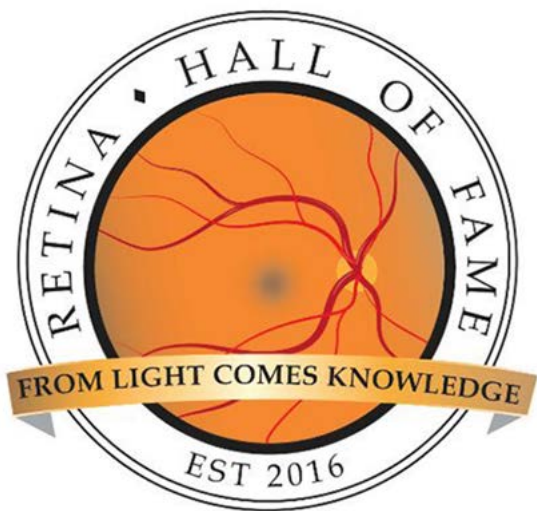
Projekt jest wspólnym przedsięwzięciem Kliniki Okulistyki Ogólnej SPSK1 w Lublinie i prof. Marco Zarbina z New Jersey Medical School, który specjalizuje się w leczeniu chorób siatkówki i jest współtwórcą systemów telemedycznych w USA. Projekt naukowo – badawczy realizowany jest w ramach grantu Fundacji Fulb. *Źródło: Kurier Lubelski/Rynek Zdrowia 8 listopada 2019*

Lekarze z Łodzi nagrodzeni w USA "okulistycznymi Oscarami"

Okuliści z Łodzi, prof. Jerzy Nawrocki i prof. Zofia Michalewska zostali nagrodzeni "okulistycznymi Oscarami" przyznawanymi autorom najlepszych filmów. Amerykańskie Towarzystwo Szkliskowo-Siatkówkowe (ASRS) co roku na swoim kongresie przyznaje Nagrody Rhett Buckler Award – zwane w środowisku medycznym "okulistycznym Oscarem". Otrzymują je autorzy najlepszych filmów dydaktyczno-naukowych. Międzynarodowe jury bierze pod uwagę m.in. innowacyjność zastosowanej metody diagnozowania bądź leczenia.

Prof. Jerzy Nawrocki i prof. Zofia Michalewska to specjaliści, którym na przestrzeni ostatnich lat udało się zdobyć aż 9 takich statuetek. Prof. Nawrocki przedstawił film obrazujący opracowaną przez niego innowacyjną technikę leczenia rzadkiej wady genetycznej, jaką jest dołek rozwojowy tarczy nerwu wzrokowego. Prof. Michalewska nadesłała produkcję poświęconą powtórным operacjom otworów w plamce żółtej. Po raz pierwszy w historii polscy okuliści zdobyli jednego roku aż dwie nagrody.

Jak wyjaśniał wcześniej PAP prof. Nawrocki, w pracy nad filmem istotna jest nie tylko jego merytoryczna treść – m.in. innowacyjność w aspekcie diagnostycznym bądź terapeutycznym – ale także odpowiednia jakość techniczna, udźwiękowienie czy wartka akcja. Na początku niezbędna jest także wnikliwa selekcja materiału, gdyż z ok. 2 godzin nagrań wykonanych podczas różnego rodzaju operacji, trzeba stworzyć film trwający 7-9 minut, który – zdaniem prof. Nawrockiego – przede wszystkim musi być interesujący dla chirurgów siatkówkowych.



Prof. Nawrocki jest jedynym Polakiem wpisanym do Retina Hall of Fame, czyli grona naukowców i lekarzy, którzy zasłużyli się swoimi działaniami w leczeniu schorzeń siatkówki.

Co ciekawe, statuetki Rhett Buckler Award wykonywane są w tej samej fabryce co słynne filmowe Oscary. Zostały zaprojektowane przez tego samego artystę i pokryte 24-karatowym złotem. "Okulistyczny Oscar" ma wyprostowane ręce, a nad głową trzyma obraz siatkówki oka. Źródło: PAP/Rynek Zdrowia 30 lipca 2019

Leczenie zezu w rzeczywistości VR

Polski start-up RemmedVR, jako pierwszy na świecie wykorzystał wirtualną rzeczywistość do leczenia zezu i tzw. leniwego oka. Tradycyjne metody terapii zezu bazują na zasłanianiu jednego oka, by zmobilizować chore oko do wysiłku. Innowacyjne gogle VR zapewniają warunki dwuoczne – użytkownik widzi obrazy modyfikowane niezależnie dla każdego oka w celu wywołania konkretnego efektu terapeutycznego. By wykonać poprawnie ćwiczenie, silniejsze i słabsze oczy muszą współpracować. Wszystko to



zostało ubrane w scenariusze gier dla najmłodszych dzieci. Dane z sesji terapeutycznej przekazywane są do specjalisty za pośrednictwem sieci komórkowej; może on zweryfikować, czy podczas ćwiczeń domowych pacjent i jego opiekun stosują się do zaleceń oraz modyfikować ustawienia terapii, aby zwiększyć lub zmniejszyć trudność zadań. Może także prześledzić przebieg sesji ćwiczeniowej na pliku wideo z podglądem widoku terapii z perspektywy pacjenta. Technologia umożliwia więc terapię wzroku w warunkach domowych bez konieczności częstych wizyt w gabinecie. Metodologia urządzenia została opracowana przy współpracy okulistów dziecięcych. Źródło: Zdrowie 10-2019

Operacja czaszki stożkowatej

Przeprowadzono ją w Szpitalu Dziecięcym w Olsztynie u 8-letniej Weroniki, która urodziła się z wrodzoną wadą – stożkowatym kształtem czaszki. Jej mózg nie miał wystarczająco dużo miejsca, żeby urosnąć do właściwych rozmiarów. Operacja polegała na wszczepieniu dystraktorów, które przez 9 tygodni po operacji mama pacjentki ma przekręcać codziennie średnio o milimetr po to, by zwiększyć objętość czaszki dziewczynki. Po tym czasie dystraktory zostaną usunięte. Innowacyjny charakter operacji polegał na zastosowaniu przedoperacyjnego planowania w wirtualnej rzeczywistości, które pozwala wykonać cięcie precyzyjne co do milimetra i ominąć największe naczynia krwionośne. Lekarze zastosowali ponadto indywidualnie dopasowane implanty i dystraktory. Zabieg, pierwszy w kraju i drugi w Europie, przeprowadził zespół pod kierunkiem neurochirurga prof. Dawida Larysza. Zastosowanie zaawansowanej metody operacyjnej było możliwe dzięki współpracy z Katedrą Biomechatroniki Politechniki Śląskiej. Źródło: Zdrowie 08-2019 r.

A na Nowy Rok... nowe cele

Ewa Walkiewicz

Nowy Rok jest jednym z większych świąt, które należy do okresu karnawału. Wywodzi się ono z czasów Imperium Rzymskiego, kiedy to wszyscy mieszkańcy Italii fetowali na ulicach większych miast nastanie kolejnego roku, z którym wiązano lepszą przyszłość. Od zawsze uważano ten czas za magiczny, z którym wiązały się ludzkie oczekiwania na nastanie czegoś lepszego.

*...z Nowym Rokiem nowe cele
razem wszyscy przyjaciele
współ trud, znój pokonamy
no i złemu się nie damy...*

Nowe cele w Polsce

W Polsce obchody noworoczne nigdy nie były tak szumne jak w Rzymie, ale zawsze były uroczyste i wesołe. W wieku siedemnastym, zwanym potocznie wiekiem wojen, Nowy Rok czczono seryjnymi wystrzałami z luf armatnich, albo z krótkich pistoletów typu austriackiego. Następnie wszyscy uczestnicy takiego świętowania życzyli sobie wszystkiego co

najlepsze, aby przyniósł to ze sobą Nowy Rok. Zakładano sobie przy okazji Nowego Roku różne cele i marzono, że będą one osiągnięte. Rozsądzano zawsze wtedy różne posunięcia militarne i polityczne, które miałyby na celu zażegnanie wszelkich konfliktów zbrojnych.

Czasy polskiego niebytu

*Lecą liście z drzewa, co wyrosło wolne
na mogile śpiewa jakieś ptaszę polne
nie było o Polsko mieć wolności tobie
wszystko się skończyło, a twe syny w grobie...*

Gdy nastały czasy zaborów, zabronione były jakiegokolwiek zgromadzenia na ulicach miast i miasteczek z okazji nastania Nowego Roku. Zatem od tego czasu, w osiemnastym wieku obchodzono Nowy Rok w domach. Zarówno w pieleszach bogatych mieszkańców, jak też i w ubogich wiejskich chatach, w tym czasie nie mogło zabraknąć słodkich strucli maków, które były symbolem naszego utrudzonego narodu, czekającego z utęsknieniem na odzyskanie niepodległości. Był to okres wielkich nadziei, jakie przejmowały ludzkie serca, które dążyły za wszelką

cenę do pokonania zaborczych tyranii. Był to także czas refleksji nad minionym czasem. Okres ludzkich pragnień i oczekiwań na nastanie lepszego jutra.

Noworoczna symbolika

*...Gdy Nowy Rok nastanie
gdy przyjdzie chwila taka
życz wszystkim szczęścia zdrowia
i nie szczędź im buziaka...*

Na noworocznych stołach nie mogło zabraknąć tłustych wędlin, symbolizujących dostatek i wszelkie bogactwo. Mimo, że jako naród nie istnieliśmy w osiemnastym stuleciu na starym kontynencie, to właśnie wtedy emanowała z nas chęć stania się potęgą ekonomiczno-gospodarczą. Kolejnym smakołykiem były ostre buraczki, musztarda lub chrzan biały, które oznaczały naszą wolę walki, dzięki której mieliśmy utorowaną drogę do wolności. W większych polskich miastach, w świątyniach i we wszystkich mniejszych kościołach modlono się o to, aby kolejny rok przysporzył całemu narodowi więcej dobrobytu i sprawiedliwości niż ten, który właśnie mija. W Gdańsku – Oliwie, w parku znajdującym się w opactwie cysterskim, urządzano w Nowy Rok tak zwane procesje modlitewne, podczas których proszono Boga o błogosławieństwo dla wszystkich Polaków. W regionie świętokrzyskim, w niewielkim mieście Końskie, okres Nowego Roku obchodzono na rozstajach dróg. Tam zanoszono krzyże symbolizujące mękę Jezusa. Modlono się wówczas do Niego, a zarazem dziękowano Mu za wszelkie łaski i dotychczasowe błogosławieństwo.

Zwyczaj kwitnącej gałązki

Na Pomorzu do niedawna obowiązywał zwyczaj kwitnącej gałązki. W noc świętego Andrzeja najstarsi domownicy zrywali z okolicznych sadów kilka gałązek z drzewa wiśniowego. Wkładano je do butelki z wodą i dokładnie je obserwowano. Gdy gałązki w wigilię Bożego Narodzenia pokryły się białym kwiatem, oznaczało to szczęście i wszelki dobrobyt w nadchodzącym Nowym Roku. W niektórych domach w noc sylwestrową wkładano pod poduszkę zegarek, aby wskazywał on w Nowym Roku tylko dobre godziny. W świętokrzyskiej rezydencji rodziny Niemojewskich, która podczas zaborów walczyła z cenzurowaniem prywatnej korespondencji, obowiązywał zwyczaj czarnego chleba. Polegał on na wywieszaniu na płotach lub parkanach kawałków czarnego chleba, którym symbolicznie się łamano z tymi, którzy byli więzieni w celach Cytadeli Warszawskiej lub Pawiaka.

Wspólne modlitwy

W Warszawie w Nowy Rok zanoszono modlitwy w kościele świętej Trójcy za rychłe uwolnienie naszych patriotów, którzy chcieli zwrócić swoim rodakom wolność. Na Kujawach do chwili obecnej obowiązuje zwyczaj piernikowy, polegający na tym, że pani domu piecze w sylwestrowy wieczór słodkie lukrowane pierniki, które mają kształt ludzi. Symbolizują one tych Polaków, którzy mieszkają poza granicami naszego kraju. Obdarowuje się nimi bliskich i przy wspólnych śpiewach noworocznych delektuje ich smakiem.



By osiągnąć wytyczony cel

W dobie obecnej bogatsi mieszkańcy naszego globu potrafią za upojną zabawę noworoczną zapłacić nawet kilka tysięcy złotych, ale przecież nie o to chodzi. Warto oprócz zabaw i bogatych przyjęć pomyśleć choć trochę o naszej historii, która stanowi solidny korzeń naszego polskiego jestestwa. Nowy Rok to czas magiczny, okres szczęścia i marzeń, które na pewno się spełnią. To czas nowych celów, które wytyczą drogę do osiągnięcia dobra.



Przemoc w XXI wieku

Roksana Król

Według światowego raportu WHO na temat przemocy i zdrowia, każdego roku ponad 1,6 mln ludzi na świecie traci życie z powodu przemocy. Jeszcze więcej z tego samego powodu ma problemy natury psychologicznej, seksualnej i psychicznej¹.

Nie ma kraju czy społeczności nie dotkniętej przemocą – przenika ona media, jest obecna w domach, szkołach, w pracy i instytucjach. Jest uniwersalnym problemem, który zagraża życiu, zdrowiu i szczęściu nas wszystkich. Przemoc to jeden z głównych powodów śmierci w grupie wiekowej 15-44 lat, przyczynia się do 14% śmierci mężczyzn i 7% śmierci kobiet². Profesjonaliści zajmujący się zdrowiem są przyzwyczajeni do zajmowania się skutkami przemocy. Te przyzwyczajenia jednak zmieniają się – coraz częściej mówi się o przyczynach i potrzebie zapobiegania temu zjawisku. Jednocześnie wysiłki policji, sądów i kryminologów są wspierane przez wkład innych instytucji oraz dyscyplin – od psychologów

dziecięcych aż po epidemiologów. Przemoc staje się więc problemem interdyscyplinarnym. Konsekwencje przemocy nie mogą być ignorowane, a uporanie się z jej przyczynami to najwyższy priorytet dla zdrowia społeczeństwa³.

Większość definicji przemocy bierze pod uwagę trzy podstawowe kryteria: rodzaj zachowania, intencję i skutki. Wszystkie te kryteria uwzględnia definicja sformułowana przez Irenę Pospieszyl⁴. Przemocą nazywa ona wszelkie nieprzypadkowe akty godzące w osobistą wolność jednostki lub przyczyniające się do fizycznej, a także psychicznej szkody osoby wykraczającej poza społeczne zasady wzajemnej relacji⁵.

Najczęściej w literaturze możemy wyróżnić podział zjawiska przemocy ze względu na jej naturę. **Przemoc**

¹ Dane z raportu WHO na temat przemocy z 2002 r. [w:] *World report on violence and health* (2002), Geneva: World Health Organization, [dostęp: 20.07.2019]

² Ibidem

³ M. Pietruszka, *Przemoc – wyzwanie dla świata*, w: <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/450-przemoc-wyzwanie-dla-swiata.html>, [dostęp: 20.07.2019]

⁴ W. Walc, *Przemoc – jej istota i skutki* [w:] *Przemoc w relacjach międzyludzkich – opinie młodzieży*, wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2006, s. 11-12

⁵ Ibidem, s. 13-14

Nie ma kraju czy społeczności nie dotkniętej przemocą – przenika ona media, jest obecna w domach, szkołach, w pracy i instytucjach. Jest uniwersalnym problemem, który zagraża życiu, zdrowiu i szczęściu nas wszystkich.

psychiczna (emocjonalna) jest najtrudniejszym do zdefiniowania rodzajem znęcania się. Jednak można ją zdefiniować jako nieustanny atak na dobre samopoczucie psychiczne⁶. Jest to także pewnego rodzaju naruszenie godności osobistej. Przemoc psychiczna jest najczęstszą formą przemocy i jest trudna do udowodnienia⁷.

Przemoc fizyczna – naruszanie nietykalności fizycznej. Przemoc fizyczna jest intencjonalnym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko, np.: popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz – tzw. „policzek”, przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów etc.⁸. Przemoc fizyczną można zatem spróbować zdefiniować jako „wszelkie nieprzypadkowe użycie siły fizycznej, a także świadome niezapobieganie wyrządzonej krzywdzie fizycznej”. Każde rozmyślne działanie, które powoduje ból i może doprowadzić do okaleczenia jest przemocą fizyczną. Dziś przemoc fizyczna charakteryzowana jest głównie przez objawy obrażeń, będących konsekwencją agresywnych zachowań wobec ofiary. Widoczne na ciele ofiary ślady nie są jednak konieczne, by mówić o przemocy fizycznej. Wystarczający jest tu znaczny fizyczny ból odczuwany przez nią (bez względu na to czy pozostają ślady, czy też nie)⁹.

Przemoc ekonomiczna – naruszenie własności. Przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym

niszczeniem czyjejś własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Przykładem jest niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek „na wspólne konto”, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów etc.¹⁰

Zaniedbanie – naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich. Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: niedawanie środków na utrzymanie, pozbawienie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nieudzielanie pomocy, uniemożliwienie dostępu do miejsc zaspokożenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka etc.¹¹ Zważając na powyższe, zaniedbywanie określa się jako długotrwałe niezaspokajanie podstawowych potrzeb (zarówno biologicznych, jak i psychicznych). Wyróżnia się kilka typów zaniedbania: fizyczne, emocjonalne, edukacyjne, materialne, wychowawcze, opóźnienie rozwoju fizycznego mimo braku organicznych podstaw. Zaniedbanie może być pasywne (związane z zaniechaniem działania) i aktywne (obejmujące szkodliwe formy działania). Intencją (przynajmniej świadomą) zaniedbania nie jest zadanie cierpienia. Zaniedbanie bywa nazwane przemocą bierną¹².

Przemoc seksualna – rozumiana jako naruszenie intymności drugiego człowieka.

Innym, coraz częstszym przykładem przemocy, jest zjawisko **przemocy w Internecie**. Cyberprzemoc (z języka angielskiego *cyberbullying*) to nic innego jak stosowanie przemocy przez prześladowanie, nękanie, zastraszanie, wyśmiewanie się przy użyciu narzędzi komunikacji elektronicznej takich jak Internet (poczta elektroniczna, portale społecznościowe, fora dyskusyjne) oraz telefon komórkowy (SMS)¹³.

6 W. Walc, *Przemoc – jej istota i skutki*, op.cit., s. 29

7 *Typy i kategorie przemocy*, <http://niedostosowani.pl/przemoc-typy-i-kategorie-zjawiska> [dostęp: 20.07.2019]

8 *Typy i kategorie przemocy*, op.cit.

9 W. Walc, *Przemoc – jej istota i skutki*, op.cit., s. 27-28

10 Zespół Stowarzyszenia „Niebieska Linia”, www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/8-rodzaj-przemocy [dostęp: 20.07.2019]

11 *Typy i kategorie przemocy*, op.cit.

12 W. Walc, *Przemoc – jej istota i skutki*, op.cit., s. 33-34

13 *Cyber-przemoc czyli agresja w Internecie – skąd się bierze*, <https://www.heuristic.pl/blog/internet/>

Obecnie obowiązujące w Polsce przepisy nie przewidują odpowiedzialności karnej za dopuszczenie się cyberprzemocy. Co to oznacza? Nie ma przepisu w prawie karnym, który typizowałby czyn zabroniony cyberprzemocy. Nie oznacza to całkowitej bezkarności osoby, która dopuszcza się takiego czynu. Warto zwrócić uwagę na kilka przepisów Kodeksu karnego, mianowicie art. 190 (groźba karalna), art. 190a (uporczywe nękanie), art. 212 (zniesławienie), art. 216 (zniewaga) czy też art. 265 i następne (przestępstwa przeciwko ochronie informacji). Czyn zabroniony z powołanych w zdaniu poprzednim artykułów mogą stanowić przejawy cyberprzemocy, a tym samym pociągać sprawców tych przestępstw do odpowiedzialności karnej.

Przez popełnienie czynu zabronionego należy rozumieć wypełnienie jego znamion. Aby stwierdzić, że doszło do popełnienia przestępstwa, trzeba zbadać czy zaszły przesłanki powodujące zagrożenie karą. Dany czyn zabroniony będzie stanowił przejaw cyberprzemocy, jeżeli zostanie dokonany przy użyciu narzędzi komunikacji elektronicznej. Poza tym podstawowe zadanie to ustalenie sprawcy. Doskonały przykład stanowi przestępstwo uporczywego nękania (stalking). Czyn zabroniony stalkingu polega na uporczywym nękaniu danej osoby, wywołującym u niej uzasadnione poczucie zagrożenia, prowadzącym do powstania szkody osobistej bądź majątkowej. Stalker często wykorzystuje narzędzia komunikacji elektronicznej, np. e-mail lub SMS. Poza przestępstwem uporczywego nękania, można mówić o akcie cyberprzemocy (agresji elektronicznej)¹⁴.

W dobie Internetu sprawcami takich czynów są często osoby niepełnoletnie. Warto zaznaczyć, że małoletni poniżej 17. roku życia nie będzie odpowiadał za czyn uporczywego nękania na zasadach przewidzianych w kodeksie karnym. Cyberprzemoc prowadzi do naruszenia dóbr osobistych, tzn. godności, dobrego imienia. Kiedy przez działania o charakterze cyberprzemocy dochodzi do wyrządzenia szkody osobistej, możemy wstąpić na drogę cywilnoprawną. Cyberprzestrzeń, szczególnie w obszarze mediów społecznych, daje użytkownikom możliwość realizacji działań

Innym, coraz częstszym przykładem przemocy, jest zjawisko przemocy w Internecie. Cyberprzemoc (z języka angielskiego *cyberbullying*) to nic innego jak stosowanie przemocy przez prześladowanie, nękanie, zastraszanie, wyśmiewanie się przy użyciu narzędzi komunikacji elektronicznej.

agresywnych wobec osób należących do różnych grup. We wstępnej typologii, opartej na „tożsamości ofiary”, oprócz cyberbullyingu wyodrębnione zostały następujące typy agresji elektronicznej: wobec pokrzywdzonych, wobec celebrytów, wobec grup/idei (uprzedzeniowa), agresja przypadkowa (impulsywna).

Wśród współczesnych form cyberprzemocy i zastosowania technologii komunikacyjnych można rozróżnić:

→ **Flaming** (agresywna wymiana słów) – polega na wielokrotnym rozsyłaniu obraźliwych i okrutnych informacji, dręczeniu, nękaniu, groźeniu, zastraszaniu, szantażowaniu poprzez wysyłanie wulgarnych treści pomiędzy uczestnikami kanałów komunikacji internetowej, które mają z reguły charakter publiczny (m.in. pokoje czatowe, grupy dyskusyjne) oraz za pomocą sms-ów, mms-ów¹⁵. W ten rodzaj agresji angażuje się zwykle dwójka użytkowników, chociaż czasami dołączają się także inni – świadkowie agresywnej wymiany zdań¹⁶.

→ **Denigration** (poniżenie) – oznacza wulgarne zaczepki za pomocą komunikatorów sieciowych, na czatach, blogach, forach dyskusyjnych, dopisywanie i przesyłanie obraźliwych komentarzy i informacji zawierających dosadne i wulgarne określenia odnoszące się do wyglądu, zachowań, pochodzenia, które mają ośmieszyć, poniżyć osobę, co w efekcie prowadzi do kłótni na czacie, grupie dyskusyjnej czy komunikatorze¹⁷.

Cyber-przemoc-czyli-agresja-w-Internecie-skad-sie-bierze;211.html [dostęp: 18.06.2018]

14 M. Górka, *Cyberbezpieczeństwo dzieci i młodzieży. Realny i wirtualny problem polityki bezpieczeństwa*, wyd. Difin, Warszawa 2017

15 *Przejawy cyberprzemocy*, <http://darzlubie.eu/cyberprzemoc/> [dostęp: 20.07.2019]

16 *Przemoc i cyberprzemoc. Poradnik dla rodziców uczniów szkół ponadpodstawowych*.

17 *Sexting, stalking, flaming – co czyha w sieci?*, <http://>

→ **Exclusion/ostracism** (wykluczenie, ostracyzm) – odnosi się do zamieszczania na specjalnie stworzonych stronach internetowych lub przysyłania innym osobom odpowiednio zmontowanych i kompromitujących ofiarę treści w formie tekstów, zdjęć, filmików, które mają na celu podważenie i zniszczenie reputacji osoby dręczonej, utrudnienie jej relacji z innymi osobami, a w efekcie jej wykluczenie w społeczności cyberprzestrzeni. Wykluczenie osoby poniżanej najczęściej dokonuje się poprzez usunięcie z listy osób znajomych na portalach społecznościowych lub zmianę hasła/loginu dla skrzynki e-mailowej, z której korzysta konkretna grupa użytkowników. Drastyczną i najbardziej niebezpieczną formą ostracyzmu, która wielokrotnie doprowadziła ofiary cybernękania do prób samobójczych, a nawet samobójstwa, jest nagrywanie ofiary w sytuacji, gdy doświadcza ona przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej lub jest w położeniu dla niej trudnym i krępującym, a następnie zamieszczenie takiego filmu w sieci¹⁸.

→ **Impersonation** (kradzież tożsamości) – to włamanie na konta pocztowe i konta komunikatorów poprzez dostęp do hasła oraz kradzież tożsamości¹⁹. Kradzież tożsamości polega na podszywaniu się w cyberprzestrzeni pod ofiarę. Sprawca udając, że jest ofiarą może realizować agresję elektroniczną wobec innych osób, np. wysyłając z profilu ofiary obraźliwe informacje do innych²⁰.

→ **Outing** (upublicznianie tajemnic) – oznacza podstępne wyłudzenie, publikowanie, rozsyłanie i zamieszczanie w sieci lub w telefonach komórkowych ośmieszających materiałów, informacji z życia prywatnego, zdjęć, filmów kręconych i upowszechnianych wbrew woli ofiary, jak też tworzenie

kompromitujących stron internetowych²¹. Materiały te mogły zostać wykradzione z komputera lub telefonu ofiary przez agresora²².

→ **Cyberstalking** (śledzenie) – polega na elektronicznym śledzeniu osoby w sieci i przysyłaniu jej wielu niechcianych komunikatów i informacji²³. W szczególności agresja taka może dotyczyć osób, które wcześniej były w bliskiej relacji²⁴.

→ **Harassment** (prześladowanie) – dotyczy zastraszania ofiary poprzez regularne, wielokrotne przysyłanie, za pomocą elektronicznych kanałów komunikacji (komunikatora internetowego, krótkich wiadomości tekstowych, wysyłanych za pomocą telefonu komórkowego) informacji z pogrozkami, opisujących zarówno różne metody skrzywdzenia ofiary, jak też wyrządzenia krzywdy osobom jej bliskim, nawet poprzez dokonanie autoagresji pośredniej, polegającej na prowokowaniu lub uleganiu agresji innych osób (jest stosowany także w grach on-line)²⁵. Uznaje się, że różni go od flamingu czas działania i fakt bezpośredniego zaangażowania jedynie dwóch osób²⁶.

→ **Happy slapping** (prowokowanie i filmowanie) – to dwuetapowe działanie, polegające na prowokowaniu lub atakowaniu innej osoby i dokumentowanie zdarzenia za pomocą filmu lub zdjęć, które mają na celu rozpowszechnianie kompromitującego materiału w Internecie. Działania takie mogą polegać także na pobiciu osoby nękaną lub zniszczeniu jej własności²⁷.

→ **Agresja techniczna** to działanie kierowane nie bezpośrednio wobec cyber ofiary, ale wobec jej

uzaleznienie.com.pl/siecioholizm/poradnik-dla-rodzicow/476-sexting-stalking-flaming-niebezpieczenstwa-czy-haja-w-sieci.html [dostęp: 20.07.2019]

18 A. Urban, *Rodzaje niebezpieczeństw*, <http://www.sp234.waw.pl/dokumenty/rodzaje%20niebezpieczenstw.pdf> [dostęp: 20.07.2019]

19 M. Górka, *Cyberbezpieczeństwo dzieci i młodzieży. Realny i wirtualny problem polityki bezpieczeństwa*, Wyd. Difin, Warszawa 2017

20 *Przemoc i cyberprzemoc. Poradnik...*, op.cit.

21 *Sexting, stalking, flaming – co czyha w sieci?*, <http://uzaleznienie.com.pl/siecioholizm/poradnik-dla-rodzicow/476-sexting-stalking-flaming-niebezpieczenstwa-czy-haja-w-sieci.html> [dostęp: 18.06.2018]

22 M. Górka, *Cyberbezpieczeństwo dzieci i młodzieży...*, op.cit.

23 A. Urban, *Rodzaje niebezpieczeństw*, <http://www.sp234.waw.pl/dokumenty/rodzaje%20niebezpieczenstw.pdf> [dostęp: 20.07.2019]

24 *Sexting, stalking, flaming – co czyha w sieci?*, op.cit.

25 *Przejawy cyberprzemocy*, <http://darzlubie.eu/cyberprzemoc/> [dostęp: 22.02.2018]

26 M. Górka, *Cyberbezpieczeństwo dzieci i młodzieży...*, op.cit.

27 A. Urban, *Rodzaje niebezpieczeństw*, <http://www.sp234.waw.pl/dokumenty/rodzaje%20niebezpieczenstw.pdf> [dostęp: 20.07.2019]

sprzętu komputerowego, oprogramowania, strony internetowej. Jej celem jest rozsyłanie wirusów, włamywanie się do innych komputerów oraz blokowanie dostępu do konkretnych usług w sieci, m.in. stron internetowych²⁸.

Rozważania dotyczące przemocy jako zjawiska społecznego są bardzo szerokim tematem, którym zajmują się specjaliści wielu dziedzin. Nie sposób nie zatrzymać się dłużej nad każdym z jej rodzajów czy podziałów, zastanawiając się, jakie są przyczyny destrukcyjnego zachowania w społeczeństwie oraz jakie przynosi ono skutki społeczne. Przemoc jest zjawiskiem interdyscyplinarnym. Samoświadomość społeczeństwa z zakresu zjawiska przemocy może skutkować większą ochroną tych, których głos nie jest słyszalny.

Działania profilaktyczne

Działaniem profilaktycznym jest wspieranie budowy powszechnego systemu wartości w społeczeństwie opartym na poszanowaniu prawa, honoru, autorytetach, kulturze, rozwoju intelektualnym, poczuciu bezpieczeństwa, więzach rodzinnych²⁹.

XXI wiek to przede wszystkim świat cyfrowy. Dzieci to tzw. *cyfrowi tubylcy*, natomiast dorośli to *cyfrowi imigranci*. Dlatego na działaniach profilaktycznych dotyczących cyberprzemocy się skupię.

Ofiarą cyberprzemocy może paść w zasadzie każde dziecko. Nie można tego problemu wiązać tylko z dziećmi, które mają specyficzne problemy lub niskie poczucie własnej wartości. Wystarczy, że dziecko znajdzie się w niewłaściwym czasie, w niewłaściwym miejscu w „wirtualnym” świecie³⁰. Działania profilaktyczne skupiają się wokół akcji informacyjnych w środowisku lokalnym i współpracy ze środowiskiem nieletnich, a także pedagogami i samorządami lokalnymi. Ważne staje się kreowanie właściwych reakcji społecznych na przejawy zjawisk patologicznych. Tutaj szczególnie istotne staje się inicjowanie odpowiednich programów we współpracy ze środowiskiem szkolnym i rodzinnym, a także z rówieśnikami. Grupy rówieśnicze, jak się okazuje, mogą być doskonałym nośnikiem pozytywnych zachowań wśród młodzieży. Jednak odpowiednie inicjowanie takich zachowań musi zależeć od kompetentnej osoby dorosłej, która umie zrozumieć problemy młodzieży i przygotować ją do pełnienia



28 *Sexting, stalking, flaming – co czyha w sieci?* op.cit.

29 R. Lew-Starowicz, *Profilaktyka cyberprzemocy w szkole.*, s. 76

30 *Ibidem*, s. 76

roli profilaktycznej. Takie działania rówieśnicze mogą być ukierunkowane na trzy główne cele. Pierwszym z nich będzie nauka odpowiednich zachowań i kompetencji prospołecznych, kolejnym – wzmacnianie poczucia własnej skuteczności dzięki angażowaniu się w różne rodzaje aktywności, a ostatnim – nauka radzenia sobie z negatywnymi emocjami³¹.

Zagrożenia w cybersieci można zminimalizować za pomocą mądrze pełnionych funkcji wychowawczych i kulturalnych, jakie spoczywają na rodzinie. Stąd też kierunek zjawiska wirtualnego komunikowania w dużej mierze zależy od kompetencji i chęci rodziców, ich czasu poświęconego dziecku oraz jakości więzi emocjonalnej, która może zagwarantować poczucie bezpieczeństwa w każdej sytuacji, w jakiej się ono znajdzie. Tym samym komunikowanie w sieci nie zagrazi jednej z podstawowych potrzeb człowieka – potrzebie bezpieczeństwa. Rodzice winni uczynić wiele – m.in. być kompetentni medialnie, prowadzić edukację medialną swoich dzieci, zakładać oprogramowania filtrujące, a przede wszystkim poświęcać dziecku czas i rozmawiać z nim o jego internetowej aktywności – tak, aby Internet wspomagał rozwój ich dzieci, służył w szkole, a później w pracy³².

Kampanie profilaktyczne mają na celu uwrażliwienie na problem cyberagresji oraz uświadomienie społeczeństwa o konsekwencjach wynikających z tego typu zachowań. Szkoła, w której potencjalne ofiary i sprawcy mogą dowiedzieć się czegoś o cyberagresji i przygotowanie materiałów edukacyjnych sprawia, iż są potencjalnie mniej narażeni na dotknięcie tym problemem³³.

W celach profilaktycznych należałoby także organizować spotkania w klasach na temat cyberprzemocy objaśniające uczniom czym to zjawisko jest, sprawdzenia za pomocą anonimowych ankiet ile przypadków cyberprzemocy występuje w szkole, a także zachęcić rodziców do poświęcania uwagi temu problemowi. Praktyka pokazuje, że dobrze jest zapraszać kogoś, kto o tym zagrożeniu opowie

rodzicom podczas wywiadówek. Istotne jest także uświadamianie zarówno uczniom, jak i ich rodzicom prawnych aspektów cyberprzemocy – wiele z jej form wyczerpuje znamiona czynu karalnego.

Od lutego 2011 roku działa Krajowe Partnerstwo na Rzecz Ochrony Dzieci przed Przemocą, pod patronatem m.in. Rzecznika Praw Dziecka. Zrzesza ono 20 organizacji działających na rzecz ochrony dzieci przed krzywdzeniem. W Polsce działa też Wydział Wsparcia Zwalczania Cyberprzestępczości Biura Służby Kryminalnej Komendy Głównej Policji. We wrześniu 2014 roku Sejm przyjął ustawę o ratyfikacji przez Polskę Konwencji Rady Europy o cyberprzestępczości, a także protokołu dotyczącego przeciwdziałania czynom o charakterze rasistowskim lub ksenofobicznym, popełnionym przy użyciu systemów komputerowych. Konwencja definiuje katalog przestępstw komputerowych, określa procedury wykrywania i ścigania przestępczości komputerowej, wskazuje zasady współpracy międzynarodowej. Jej celem jest wypracowanie spójnych rozwiązań prawnych, tak aby skutecznie przeciwdziałać przestępczości w cyberprzestrzeni³⁴.

Wiele osób uważa, że anonimowość i możliwość zmiany tożsamości to dwie najatrakcyjniejsze cechy Internetu. Jest to bowiem rzeczywistość, w której tchórz może udawać bohatera, słaby uczeń – eksperata z każdej dziedziny nauki, bankrut-bogacz i inne. Każdy, kto ma ochotę, może się tutaj wcielić w kilka postaci naraz. Sieć Internet daje możliwość nie tylko zakładania różnych masek, ale także tworzenia nowej osobowości, zupełnie innej od tej realnej. Społeczność internetowa jest tak skutecznie odseparowana od rzeczywistego świata, że wielu jej użytkowników wierzy w trwałość zawartych tą drogą znajomości³⁵.

Każdy, kto ma kontakt z dzieckiem, powinien być uwrażliwiony w zakresie przemocy w XXI wieku, chociażby dlatego **aby młody człowiek nie musiał w przyszłości leczyć się z dzieciństwa...**

31 K. Zimny, *Przestępczość nieletnich w świecie rzeczywistym i cyberprzestrzeni*, op.cit. s. 152

32 I. Ulrych, *Rodzina podstawą bezpiecznego komunikowania się dziecka w sieci* [w:] Górka M. (red.) *Cyberbezpieczeństwo dzieci i młodzieży. Realny i wirtualny problem polityki bezpieczeństwa*, wyd. Difin, Warszawa 2017, s. 112

33 R. Lew-Starowicz, op.cit., s. 79

34 Rzecznik Praw Dziecka [w:] *Cyberprzestępstwa seksualne na szkodę małoletniego w polskim i amerykańskim*

35 A. Wrona, *Cyberseks – ciemna strona sieci?* [w:] *Człowiek wobec zagrożeń w cybersieci*. s. 129.



We współczesnych czasach wokół nas dzieje się wiele różnych rzeczy i bardzo często mamy dość tego całego zamieszania i hałasu. Nie raz pragniemy w ciszy posłuchać muzyki, w spokoju wykonać wszystkie zadania w naszej pracy czy zrelaksować się przy dobrym audiobooku. Jak to można jednak zrobić, gdy za oknem jeżdżą i trąbią samochody, gdy przy nas ktoś robi sobie kawę, herbatę czy drukuje ważne dokumenty lub kiedy sąsiad akurat w momencie kiedy chcieliśmy posłuchać ciekawej książki zaczyna walić i wiercić nad naszą głową. Na szczęście i w tym przypadku nowoczesna technologia przychodzi nam z pomocą. W poniższym artykule opowiem o słuchawkach z funkcją redukcji szumów otoczenia.

Redukcję hałasów otoczenia można podzielić na pasywną oraz aktywną. Z redukcją pasywną mamy do czynienia przede wszystkim w słuchawkach nausznych, ponieważ występuje tutaj izolacja akustyczna dzięki temu, że materiał słuchawek okrywa nam całe uszy. Jak wiadomo, nie jest to jednak najlepsze wyciszenie hałasów. Istnieje bardziej nowoczesne rozwiązanie, jakim jest aktywna redukcja szumów otoczenia. Ten typ wyciszenia wykorzystuje rozwiązania współczesnej technologii. Dzięki mikrofonom

znajdującym się przy samych słuchawkach rejestrowany jest cały hałas otoczenia, który następnie jest przekazywany do specjalnego procesora. Procesor wykonuje obliczenia i generuje przeciwfale. Dzięki temu odrębne dwa sygnały dźwiękowe wzajemnie się niwelują, co w rezultacie bardzo ogranicza dźwięki z naszego otoczenia. Z opisów w Internecie wynikało, że dobre słuchawki redukują do 80% otaczającego nas dźwięku.

Przejdźmy do praktycznej strony redukcji hałasów otoczenia. Zacząłem interesować się takimi słuchawkami kilka miesięcy temu z powodu głośnych hałasów w mojej pracy. Codziennie wykonywałem konkretne czynności z programem udźwiękowiającym na komputerze, a obok mnie robiono kawę w ekspresie ciśnieniowym, herbatę w czajniku elektrycznym, drukowano ważne dokumenty, rozmawiano donośnym głosem. Po całym dniu ciągłego zmieniania głośności w moim programie udźwiękowiającym, moje uszy były obolałe i zmęczone. Zacząłem się obawiać, że jeśli będę miał dalej takie warunki pracy, to za parę lat mogę mieć wadę słuchu, do czego jako osoba niewidoma nie mogłem dopuścić. Niestety nie istniała możliwość zmiany miejsca pracy na jakieś

cichsze, dlatego swoją uwagę zwróciłem na rodzaje dostępnych na rynku słuchawek. Po przekopaniu wielu stron w Internecie dowiedziałem się o funkcji redukcji hałasów otoczenia i po kolejnych kilku dniach moje poszukiwania zawężyły się do słuchawek firmy Bose oraz Sony. Obaj producenci mają w swojej ofercie zarówno słuchawki douszne, zwane pchełkami oraz nauszne. Innym podziałem jest sposób łączenia. Do wyboru mamy połączenie bezprzewodowe przez Bluetooth oraz połączenie za pomocą kabla Jack 3,5 milimetrów. Dla wygody i komfortu podczas całodziennego użytkowania, wybrałem słuchawki nauszne z łączeniem bezprzewodowym, ponieważ sama konstrukcja dodatkowo izoluje nas od dźwięków otoczenia, a przy pracy nie płaczą nam się żadne kable. Oczywiście inne firmy, takie jak JBL, Denon czy Sennheiser również posiadają słuchawki z opisywaną w tym artykule funkcją, ale nie działa ona tak dobrze jak w słuchawkach firmy Sony oraz Bose. Po przeczytaniu wielu opinii i recenzji wybrałem w końcu model Bose QuietComfort® 35 II.

Niestety dobre modele obu producentów mają – jak to zwykle bywa w przypadku nowoczesnych technologii – wysoką cenę. Słuchawki łączone za pomocą kabla są dostępne już od około 700 złotych. Za bezprzewodowe trzeba zapłacić od 1000 do nawet 2000 złotych zależnie od modelu, który wybierzemy. Ja za swoje dałem 1300 złotych, ale ani przez chwilę nie żałowałem wydanych pieniędzy. Od razu wypróbowałem je w pracy, gdzie dźwięki najbardziej mi przeszkadzały. Po włączeniu słuchawek i funkcji redukcji szumów otoczenia otoczyła mnie cisza. Nie oznacza to jednak, że nie słyszałem tego, co się działo wokół mnie. Słyszalne były wszystkie wymieniane powyżej dźwięki, które przeszkadzały mi w pracy, ale były one na tyle ciche, że po pierwsze nie musiałem co chwila zmieniać głośności programu udźwiękowanego, a po drugie po chwili w ogóle się o nich zapominało i można było się skupić na wykonywaniu zadań. Jeśli chciałem w jakimś momencie zupełnie nie słyszeć otaczających mnie hałasów, włączałem sobie na komputerze w tle spokojną muzykę i pracowałem dalej słysząc jedynie dźwięki mowy i muzyki. Od tamtego czasu nie wyobrażam sobie pracy bez takiego sprzętu, który daje mi się skupić na pracy i oszczędza moje uszy. Podczas czytania opinii w Internecie znalazłem informację, że niektórym osobom przeszkadza ciśnienie, które tworzy się kiedy mamy



takie słuchawki na uszach, ale w moim przypadku nie stanowiło to żadnego problemu. Po kilku dniach przyzwyczałem się do tego całkowicie.

Sprzęt audio z opisywaną funkcją redukcji hałasów otoczenia może nam bardzo pomóc wtedy, kiedy wokół nas jest głośno przez dźwięki wydawane przez urządzenia AGD i RTV, gdy blisko nas ktoś rozmawia z inną osobą, kiedy ktoś robi remont oraz w podróży samolotem czy choćby starymi składami kolejowymi TLK. W takich miejscach ta funkcja przede wszystkim dla osób z dysfunkcją wzroku według mnie jest niezbędna. Jeśli ktoś często podróżuje, pracuje w biurze w pomieszczeniu typu open space, czy przebywa dużo w domu, gdzie dźwięki zza ściany oraz okna przeszkadzają w dobrym funkcjonowaniu, to bardzo zachęcam do wypróbowania słuchawek nausznych z funkcją redukcji szumów otoczenia.

Podsumowując mogę powiedzieć, że po raz kolejny rozwiązania technologiczne pozwalają nam, osobom niewidomym oraz słabowidzącym, pracować i odpoczywać w ciszy i spokoju, szanując przy tym tak ważny dla nas słuch. Teraz mogę jeździć starymi pociągami i słuchać na niskim poziomie głośności muzyki, książek i podcastów oraz pracować bez żadnych problemów w open space. Bardzo Was namawiam do spróbowania przygody z funkcją redukcji hałasów otoczenia.





30 lat dostępności ALTIX

Janusz Mirowski, Dyrektor Generalny ALTIX sp. z o.o.

To nie przypadek, że w roku, w którym ALTIX obchodzi 30 lat istnienia, w Polsce uchwalono chyba najważniejszą dla naszego środowiska ustawę: ustawę o dostępności.

Jako zespół wierzymy, że to właśnie nasze działania doprowadziły do tego ważnego wydarzenia, tak jak wcześniej doprowadziły do innych zmian korzystnych dla środowiska niepełnosprawnych w Polsce. Największym motorem tych zmian i rozwoju naszej spółki jest oczywiście założyciel firmy Marek Kalbarczyk, który aktywnie działa na rzecz promocji dostępności w Polsce od samego początku, a jako zrehabilitowany niewidomy jest najlepszym przykładem realizacji idei, która przyświeca firmie.

Warto w tym miejscu przypomnieć, że spółkę Altix zawiązali w maju 1989 r.: Marek Kalbarczyk – informatyk, Eryk Zieliński – ekonomista i tłumacz, dr Stanisław Jakubowski i Igor Busłowicz – informatycy. Pomysłodawcą nazwy firmy był Marek Kalbarczyk. ALTIX to połączenie klawiszy ALT i „x”. W tamtych latach kombinacja tych klawiszy często oznaczała wyjście z programu. Można to rozumieć jako wyjście

z sytuacji, rozwiązanie problemu. ALTIX miał rozwiązywać problemy związane z wyrównaniem życiowych szans ludzi niewidomych i niedowidzących.

W latach osiemdziesiątych pracowano nad syntezą polskiej mowy w kilku ośrodkach, jednak na finalny efekt nie można było się doczekać. W roku 1988, dzięki zaangażowaniu Marka Kalbarczyka i jego przyjaciół, stworzenie syntezatora mówiącego po polsku dostępnego cenowo dla każdego niewidomego stało się realne. Marek Kalbarczyk zaprosił do współpracy elektronika – Jana Grębeckiego, który nagrał cyfrowo próbki swojego głosu. Sam natomiast stworzył program lektorski – czytnik ekranu Reader, który analizował pracę komputera i odczytywał tekst wyświetlony na ekranie. Pierwsza sprzedaż syntezatora i programu lektorskiego miała miejsce w grudniu 1989 i to właśnie ten moment przyjęto za początek komputeryzacji polskich niewidomych. Przez jakiś czas Altix był jedyną firmą na rynku tyfloinformatycznym, czyli rynku rozwiązań wykorzystujących technologię informatyczną jako technologię dostępową, umożliwiającą rozwój inwalidów wzroku.

Był to pierwszy polski syntezator mowy dostępny dla każdego – to dzięki niemu niewidomi opanowali komputery. Był to ogromny rozwojowy skok, który zmienił życie niewidomych raz na zawsze. Tę zmianę można porównać do odkrycia alfabetu brajla przez Louisa Braille’a. Dzięki alfabetowi niewidomi mogli porozumiewać się między sobą pisząc listy oraz czytać brajlowskie książki. Dzięki mówiącym komputerom niewidomi mogą pracować i komunikować się z widzącymi jak z równi z równymi.

Tak było 30 lat temu. ALTIX co roku wprowadza innowacje. Jesteśmy dystrybutorem największej firmy specjalistycznej na świecie – VISPERO oraz kilkunastu innych: INDEX, VIEWPLUS czy SMARTVISION. Dzięki produktom takim jak program udźwiękowiający JAWS, powiększalniki RUBY, COMPACT czy TOPAZ oraz drukarkom EVEREST i COLUMBIA, w miejscach pracy, szkołach czy urzędach osoby z dysfunkcją wzroku mogą bez trudu pracować z tekstem i dokumentami.

Kolejny krok to dostępność miejsc publicznych dla niewidomych.

ALTIX od kilku lat jest pionierem w dziedzinie TYFLOGRAFIKI. Tworzymy specjalne dotykowe plany i mapy, ścieżki naprowadzające oraz beacons i znaczniki YOURWAY, dzięki którym niewidomy może bezpiecznie i skutecznie poruszać się w przestrzeniach takich jak urzędy, muzea, dworce i inne miejsca publiczne.

2019 był rokiem stabilnego rozwoju firmy (zatrudniamy ponad 60 osób, w tym ok. 30 procent niepełnosprawnych) oraz oczekiwania na wdrożenie w życie ustawy o dostępności. Już teraz widzimy jej efekty, coraz więcej miejsc jest wyposażonych w tyflografikę, beacons i znaczniki YOURWAY oraz inne technologie dostępne – tym samym ALTIX ma co raz więcej pracy. Oczywiście każde zamówienie to przetarg, w którym decyduje cena. ALTIX musi za każdym razem wygrać taki przetarg, co nie zawsze jest łatwe jeżeli chce się dostarczyć najwyższej jakości produkty, a konkuruje się tylko ceną. Do tej pory ALTIX-owi udaje się wygrywać większość takich przetargów. Największą realizacją był przetarg na ponad 700 tys. zł dla szkoły specjalnej w Bydgoszczy.

Co przyniesie rok 2020?

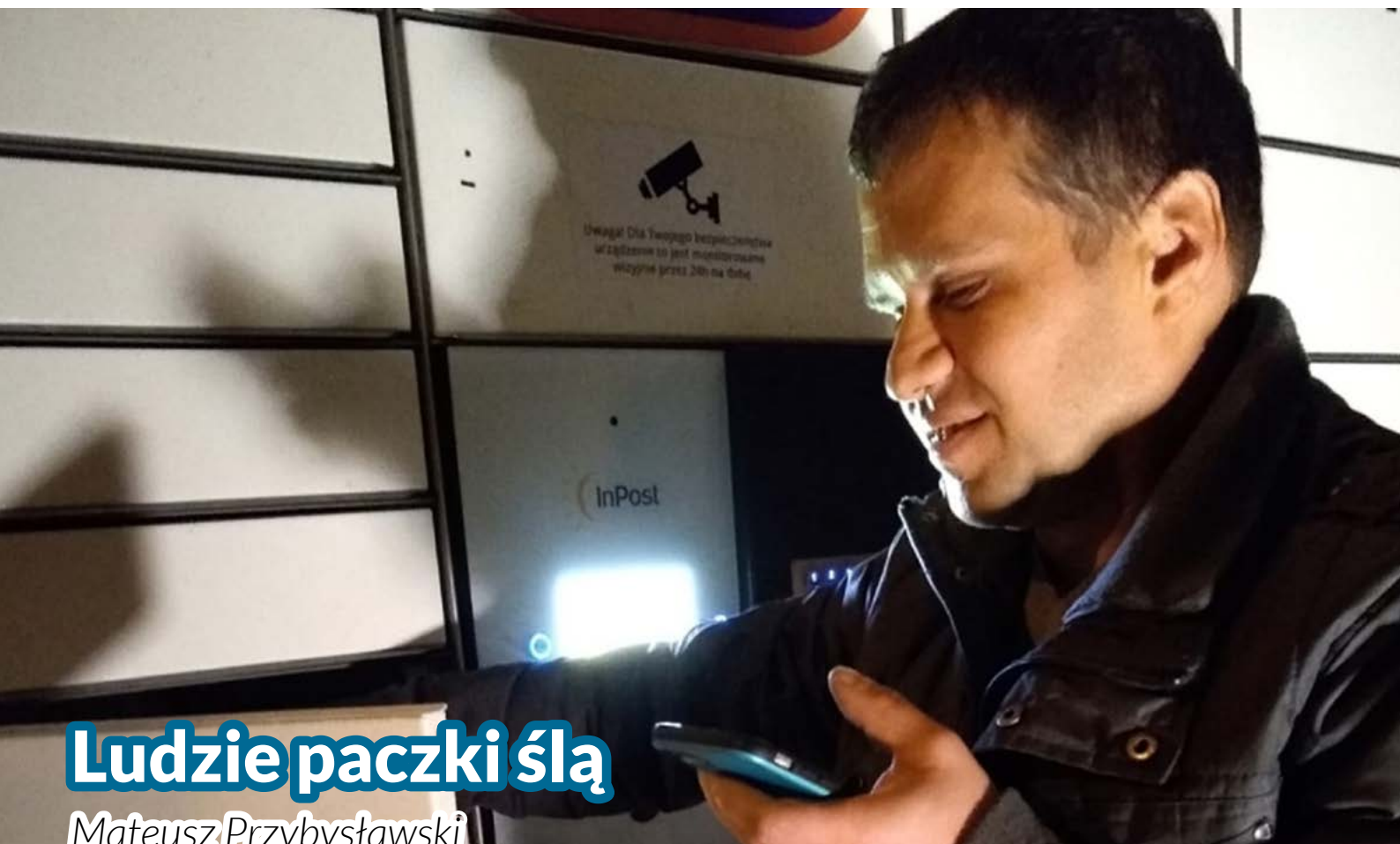
Altix planuje hucznie go rozpocząć przedstawiając nowe produkty. Będą to innowacyjne mówiące szachy, mówiący globus oraz nowa wersja systemu YOURWAY. Nie zapomnimy także o nowościach w naszej ofercie tyflograficznej. Nasze produkty uzyskują coraz większe uznanie na zachodzie, mamy nadzieję kontynuować ten kierunek.

Współpraca z Fundacją

Altix istnieje dla środowiska i dla swoich klientów. Marek Kalbarczyk obiecał, że gdy tylko firma zacznie przynosić zyski, to się nimi podzieli. Właśnie tak w 1992 roku powstała Fundacja Szansa dla Niewidomych, która pomaga setkom swoich beneficjentów. ALTIX jest jej dumnym sponsorem od 28 lat i co roku przekazuje dużą część swojego zysku, aby Fundacja mogła istnieć i pomagać. Oby tak dalej.



altix
wiedzieć więcej



Ludzie paczki ślą

Mateusz Przybysławski

W okresie świąteczno-noworocznym zamawiamy więcej przesyłek. W niniejszym artykule opiszę wygodny sposób zamawiania paczek. Pokażę jak odebrać przesyłkę z paczkomatu nie wpisując kodu, a nawet więcej – nie dotykając przycisków, często dotykowych, tylko otworzyć skrytkę za pomocą smartfona. Sposób jest dostępny i uniwersalny, aby z niego skorzystać trzeba jedynie posiadać smartfon. Mam nadzieję, że dzięki opisywanemu rozwiązaniu Święty Mikołaj będzie miał mniej pracy i przyniesie wszystkim grzecznym prezenty.

Skaldowie w piosence „Medytacje Wiejskiego Listonosza” śpiewali: „Ludzie listy piszą”, ja zaś napiszę (trochę przekornie), że w dobie Internetu ludzie paczki ślą. Dziś pisanie listów stało się mniej popularne. Wysyłamy raczej maile i SMS-y. Ośmielę się stwierdzić, że typowy listonosz zamienił się w kuriera, który przynosi do domu przesyłki zamawiane w różnych sklepach, najczęściej przez Internet. Możemy zamawiać dla siebie, ale nic nie stoi na przeszkodzie, by w ten sposób obdarować inną osobę. Oczywiście wtedy należy pamiętać, że trzeba zapłacić z góry.

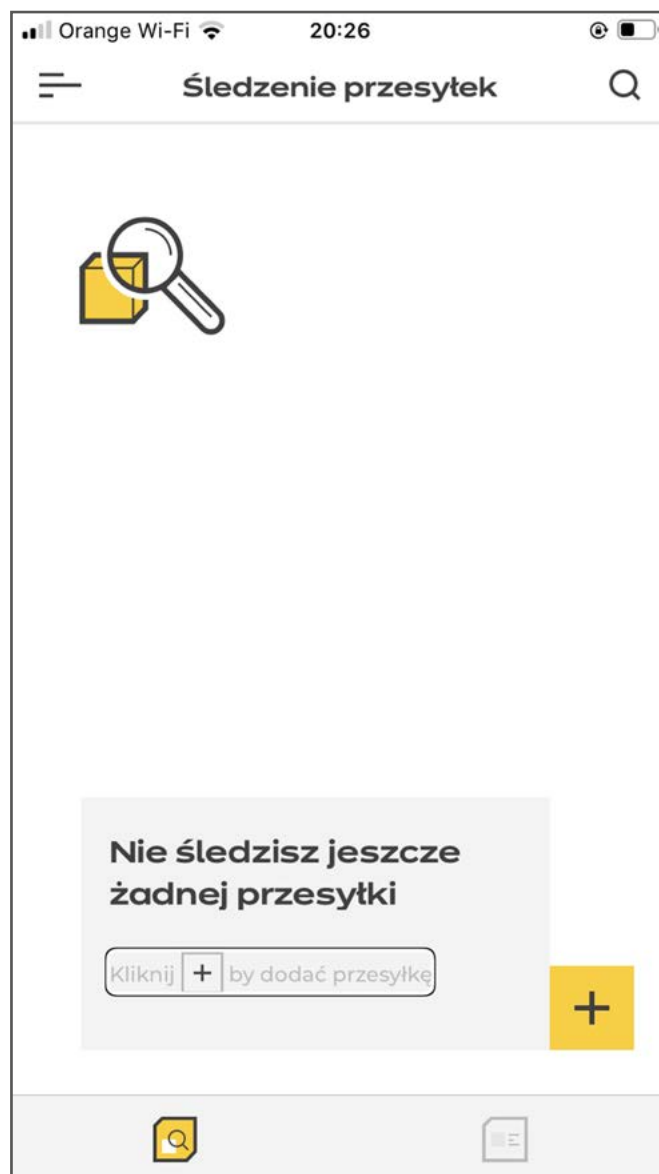
Zamawianie przez Internet to duże ułatwienie dla osób niewidomych, gdyż odpadają choćby takie czynności jak transport towaru, czy szukanie w sklepie produktów. Zamawiając przez Internet mamy też tę przewagę, że najczęściej możemy zwrócić zakupiony towar w ciągu dwóch tygodni bez podania przyczyny. Zamawianie internetowe jest ułatwieniem dla osób mieszkających na wsi, z dala od centrów handlowych, gdyż nie trzeba martwić się o transport – kurier dostarczy przesyłkę pod drzwi domu. Zakupy internetowe polecam osobom konkretnym i wiedzącym czego chcą. Ktoś powie, że zakupy internetowe są nudne, bo zamawiamy tylko to co chcemy i nie natrafimy na niespodziankę tak jak na sklepowej półce. Z jednej strony, gdy pilnujemy się, może tak być, kupimy wówczas tylko to na co polujemy. Nie stracimy wówczas bez sensu pieniędzy na rzeczy nam nie potrzebne. Z drugiej strony muszę obalić ten mit, bo sam przykładowo kupując klucz udarowy miałem do wyboru podsunięte przez system nasadki pasujące do niego i inne akcesoria. Robiąc zakupy przez Internet mamy również różnego rodzaju niespodzianki, dzięki którym możemy poznać nowe produkty.

Kupując przez Internet należy pamiętać o bezpieczeństwie. Wymienię kilka zasad bezpiecznych zakupów.

- Musimy być szczególnie czujni, zwłaszcza wtedy, gdy trafimy na „super okazję” cenową.
- Dobrze jest przed zakupem skontaktować się telefonicznie i „wyczuć” sprzedawcę.
- Należy pamiętać, że po zakupie przez Internet mamy 14 dni na zwrot towaru bez podania przyczyny.
- Ważne jest, by przed zakupami sprawdzić opinię sklepu. Naszą czujność powinien wzbudzić brak komentarzy pozytywnych. Same i nienaturalne komentarze pozytywne też powinny wzbudzić naszą podejrzliwość.
- Powinniśmy przeczytać regulamin sklepu, żeby wiedzieć jakie mamy prawa, w razie gdy coś pójdzie nie tak.
- Należy zadbać o bezpieczeństwo swoich płatności. Obecnie najpopularniejsze sposoby płatności to: szybki przelew, karta i BLIK. Należy korzystać tylko z prawdziwych i znanych stron przelewowych. Powinniśmy regularnie sprawdzać historię konta. Musimy dbać o swoje dane do konta i nikomu ich nie udostępniać. Warto wcześniej ustalić limit na karcie. Nie robimy zazwyczaj codziennie zakupów za 10000 zł. Robiąc płatności pamiętajmy by były one zabezpieczone certyfikatem SSL. Gdy korzystamy z certyfikatu, w prawym dolnym rogu oraz po lewej stronie adresu pokazana jest zablokowana kłódka. Adres zaczyna się od https.
- Gdy kupujemy od nieznanej firmy, warto sprawdzić ją w KRS. Często w ten sposób można zdementować wirtualne byty.
- Cenne paczki warto ubezpieczyć.
- Ważne jest także bezpieczeństwo naszego komputera. Należy zaopatrzyć się w dobry program antywirusowy i skanować nim komputer raz w tygodniu, a minimalnie przed każdymi zakupami.

(<https://www.payu.pl/blog/sprzedajacy/6-skutecznych-porad-jak-bezpiecznie-kupowac-online>), (<https://prnews.pl/jak-bezpiecznie-kupowac-w-sieci-allegro-radzi-61644>) i (<https://antyweb.pl/jak-bezpiecznie-kupowac-w-internecie/>).

Wydaje się, że zamawianie kurierem do drzwi mieszkania to dla osób niewidomych najlepsza opcja. Sposób ten na pewno sprawdzi się na wsi i gdy jeden z domowników ciągle jest w domu. Co jednak, gdy



osoba zamawiająca pracuje i do tego często nikogo nie ma w domu? Wówczas dobrym rozwiązaniem jest paczkomat.

Paczkomat to system skrytek, służący do odbierania i wysyłania paczek 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Takie rozwiązanie pozwala wygodnie odebrać paczkę w dogodnym dla nas czasie. Paczkomaty zwykle stawiane są w łatwo dostępnych miejscach, przykładowo przy stacjach benzynowych czy sklepach (<https://inpost.pl/pomoc-co-jest-paczkomat-inpost>).

Od niedawna paczkomaty InPostu dostępne są także dla osób niewidomych za pomocą aplikacji instalowanej w smartfonie. Aplikacja InPost służy do śledzenia przesyłek, do otwierania skrytek i do sprawdzania historii wysłanych paczek. Postaram się pokrótce opisać jak wygląda aplikacja na systemie IOS. Aplikacja jest dostępna i działa także na

Androidzie. Po otwarciu aplikacji InPost czasem pojawia się reklama. Aby nam nie przeszkadzała, najlepiej zamknąć ją przyciskiem „Close”, który znajduje się w prawym górnym rogu. W lewym górnym rogu aplikacji znajduje się przycisk „Menu”. Po jego uaktywnieniu pojawiają się następujące funkcje: archiwum przesyłek, mapa punktów InPost, ustawienia, pomoc, o aplikacji, wyloguj. Aby wyjść z podmenu i dostać się na główny ekran aplikacji, zawsze klikamy przycisk „Back” znajdujący się w lewym górnym rogu. Po otwarciu „Archiwum Przesyłek” ukaże nam się lista odebranych przez nas paczek. Po kliknięciu przesyłki otrzymujemy informacje bardziej szczegółowe, typu: numer przesyłki, data wysłania, data odebrania itd. W tym widoku możemy usunąć przesyłkę klikając na „Delete”. W ustawieniach nie mamy dużo opcji, możemy tylko zmienić numer telefonu i ustawić radar przesyłek oczekujących. Jeśli jakaś przesyłka do nas wędruje, wówczas w widoku głównym aplikacji zobaczymy status paczki i wszystkie potrzebne informacje. Przesyłkę również możemy dodać ręcznie. Druga karta w widoku głównym to aktualności. Są tam wszystkie nowości od InPostu, a także informacje o przerwach technicznych.

Po zainstalowaniu aplikacji InPost trzeba podać swój numer telefonu i zaakceptować wymagane zgody. Teraz już możemy zamawiać i otwierać skrytki paczkomatu zdalnie, nie dotykając paczkomatu. Aplikacja Inpost służy do monitorowania przesyłek do nas zmierzających. Powiadomi nas, gdy ktoś wysłał nam paczkę oraz gdy paczka oczekuje w wybranym paczkomacie. Prócz tego powiadomienia dostajemy na maila i SMS. Jeśli paczka została dostarczona do wskazanej maszyny, wystarczy udać się pod paczkomat, stanąć naprzeciwko wyświetlacza, wejść w szczegóły paczki i kliknąć otwórz skrytkę. Ważne jest, aby stanąć naprzeciwko wyświetlacza, gdyż po kliknięciu przycisku otwierającego skrytkę dostaniemy komunikat ze współrzędnymi naszej przesyłki w postaci np. trzeci rząd piąta skrytka od góry. Informacja taka wyświetlana jest oczywiście na telefonie. Gdy jesteśmy gotowi, wystarczy potwierdzić w aplikacji i zostaną otwarte odpowiednie drzwiczki. Warto słuchać mechanizmu otwierania drzwiczek, gdyż może to nam ułatwić lokalizację naszej skrytki. Gdy z jakichś przyczyn niechcący zamkniemy drzwiczki bez wyciągnięcia przesyłki, to mamy jeszcze możliwość kliknięcia w aplikacji „otwórz ponownie”. Po odebraniu dostaniemy w aplikacji, a także na maila informację z czasem odebrania paczki. InPost uprościł odbieranie

paczek do granic możliwości, a przy tym nie wykluczył z tych wygod żadnej grupy społecznej. Rzadko tak się zdarza i uważam to rozwiązanie za godne pochwały. Nic, tylko czekać jak dron nam dostarczy paczkę, a lokalizację weźmie z naszego telefonu. A tak na poważnie, to w aplikacji InPostu brakuje mi jeszcze tylko wysyłania paczek.

Aplikację InPost testowałem osobiście i uważam, że z odbieraniem paczek nie powinno być żadnych problemów. Problem jest gdzie indziej. Trudno jest wybrać paczkomat, do którego chcemy, żeby trafiła zamawiana przesyłka. Szczepnie, bezwzrokowo udało mi się wybrać samodzielnie paczkomat z jednego sklepu internetowego. Nie udało mi się tego dokonać na Allegro. Zachęcam do bombardowania Allegro, by serwis ten udostępnił wybieranie paczkomatów dla screen readerów. Wydaje się dziwne, żeby w dobie rozwijających się technologii wybranie paczkomatu było niemożliwe dla osób niewidomych. Skoro InPost postarał się, żeby odbieranie przesyłek było dostępne i możliwe dla wszystkich, to liczę, że Allegro też coś w końcu zrobi, żeby było możliwe dla wszystkich wybieranie lokalizacji paczkomatu. Obecnie wystarczy raz wybrać paczkomat za pomocą wzroku. Wybór ten zostanie zapamiętany w Allegro. Kolejne zakupy możemy bez przeszkód odbierać w swoim wcześniej wybranym paczkomacie.

Zakupy internetowe to już nie luksus, ani wygoda. W niektórych przypadkach zakupy takie stały się normą, niekiedy też są tańsze i praktyczniejsze, a niekiedy stają się koniecznością. Niezależnie od tego, co nami kieruje, coraz więcej ludzi z nich korzysta. Dobrze, że paczkomaty stały się dostępne dla osób z dysfunkcją wzroku, a przy okazji wszyscy użytkownicy otrzymali nowy sposób otwierania skrytek w paczkomacie. Można powiedzieć, że jest to przełom, dzięki któremu osoby niewidome zyskały nowy sposób dostawy paczek. Firma InPost pokazała, że nowe technologie mogą być przyjazne dla wszystkich. Trzeba mieć nadzieję, że walka o klienta zmusi inne firmy do wprowadzania równie dostępnych rozwiązań. Myślę tu w szczególności o Allegro, żeby wprowadził dostępny sposób wybierania lokalizacji paczkomatu.

Starałem się opisać, w miarę możliwości dokładnie, jak odebrać paczkę w paczkomacie bez kodu. Gdyby jednak pojawiły się jakieś wątpliwości, to zachęcam do kontaktu. przymat82@gmail.com



Niewidomi wołają Bingo

Maria Kaliszan-Kaźmierczak

Słownik Języka Polskiego definiuje zboczenie zawodowe jako nawyk wyniesiony z pracy w konkretnym zawodzie, który zostaje przeniesiony na życie codzienne. Pomimo nieciekawej nazwy, nie ma w nim nic złego. Mogę więc bez obawy o naruszanie zasad politycznej poprawności i ewentualne konsekwencje tego wyznania przyznać, że moich nawyków nauczyciela dzieci niewidomych nie porzucam po opuszczeniu szkoły i prywatnie przejawiam książkową definicję zawodowego zboczenia.

Na szczęście nawyk ten nie jest uciążliwy dla otoczenia, nikomu nie szkodzi, a postronnemu obserwatorowi, a nawet moim najbliższym trudno go nawet dostrzec. Po prostu systematycznie zastanawiam się jak mogłabym wykorzystać na swoich lekcjach rzeczy, które nie zostały stworzone z myślą o niewidomych uczniach, albo jak zaadoptować dostępne gry

i pomoce naukowe tak, aby mogli korzystać z nich niewidomi. Klocki magnetyczne, układanki dla przedszkolaków, aplikacje internetowe, a nawet pojemniki na przyprawy mogą znaleźć zastosowanie na lekcjach z uczniami niewidomymi, chociaż nie do tego zostały stworzone. Ale w końcu pizza, która podbiła świat powstała w Neapolu z biedy, kiedy na pszeniny placek jakaś uboga gospodyni zgarnęła resztki z kuchni i nakarmiła rodzinę. Analogia jak najbardziej uzasadniona, bo w porównaniu z nauczycielami ze szkół masowych tyflopédagog nie jest nawet ubogim krewnym. W dostępie do pomocy naukowych jest nędzarzem i jakoś musi sobie radzić. Nie tylko wymyślając i adaptując dla swoich uczniów narzędzia do urozmaicenia nauki, ale również zdobywając na nie pieniądze.

W ubiegłym roku po raz pierwszy wspólnie z uczącą w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla dzieci Niewidomych im. Synów Pułku w Owińskach panią Magdaleną Ciesielską wysłałyśmy projekt na konkurs organizowany przez fundację mBanku jej autorską grę karcianą dla niewidomych „Figurki”. Udało nam się nie tylko zdobyć dofinansowanie, ale gra zwyciężyła w internetowym głosowaniu na

najlepszy projekt 2018 roku. W tym roku kapituła konkursu przyznała fundusze na stworzenie edukacyjnej gry „BingoBrajl”.

Jej założenia są proste. W klasycznym Bingo, znanym między innymi z amerykańskich filmów, gracie na wydrukowanej papierowej planszy z liczbami zakreślają liczby wylosowane przez prowadzącego grę. Pierwsza osoba, której wylosowane będą wszystkie liczby na planszy lub wszystkie liczby w linii, wykrzykuje "Bingo!", informując innych o wygranej. W naszej wersji prowadzący odczytuje krótkie zadania z potęgowania, pierwiastkowania, rachunku prawdopodobieństwa, obliczenia procentowe oraz zadania z pól figur płaskich. Tak jak w klasycznym Bingo uczniowie zaznaczają na otrzymanych kartach liczby, które są wynikiem odczytywanych zadań i podobnie jak w pierwowzorze wygrywa osoba, która najszybciej uzupełni swoją kartę. Podstawowym celem gry, oczywiście poza zabawą, jest wyrobienie w uczniach nawyku szybkich obliczeń pamięciowych, z czym wielu uczniów, nie tylko niewidomych, ma dzisiaj duże problemy.

Pierwotnie miały powstać dwie wersje gry. Karty dla uczniów niewidomych miały być wydrukowane na specjalnym papierze puchącym, dostępne za pomocą zmysłu dotyku z wykorzystaniem brajlowskiej czcionki zgodnie z Międzynarodową Brajlowską Notacją Matematyczną, a karty dla uczniów słabowidzących na kartach z powiększoną czcionką i kontrastem zgodnie z wytycznymi MEN. Dzięki zaangażowaniu uczniów udało się podczas wielu tygodni testowania kolejnych wersji stworzyć wspólne karty dla uczniów niewidomych i słabowidzących. Podobnie jak przy pracy nad „Figurkami” to ich propozycje, sugestie i zaangażowanie sprawiły, że efekt finalny był lepszy niż nasze pierwotne założenia. Doświadczenia z tych dwóch projektów nauczyły mnie i Magdę, żeby nie tworzyć projektów „dla uczniów z dysfunkcją wzroku”, ale żeby tworzyć je razem z nimi.





Alpejskie czterotysięczniki celem niewidomego Dawida

Radostaw Nowicki

Dawid Gwoździk to człowiek wielu pasji. Jedną z nich jest wspinaczka górską. W sierpniu 2019 roku niewidomy bełchatowianin wraz z przewodnikiem i osobą asekurującą wspiął się na Breithorn, szczyt w Alpach, który położony jest na wysokości 4164 m n.p.m.

W 2020 roku chce pójść za ciosem i podjąć próbę ataku szczytowego na inny z alpejskich czterotysięczników, tym razem najprawdopodobniej Allalinhorn w Szwajcarii o wysokości 4027 m n.p.m. – Marzenia się nie spełniają, a marzenia się spełnia. Trzeba im pomóc, aby się spełniły. Jednak musimy zacząć najpierw wymagać od siebie, bo jak usiądziemy i zaczniemy załamywać ręce, to wtedy nic z tego nie będzie – mówi Dawid Gwoździk, który w obszerniej rozmowie opowiada o swojej pasji górskiej, o przygotowaniach do ataku na Breithorn, o emocjach mu towarzyszących i wielu innych kwestiach.

– Pewnie rok 2019 na długo zapadnie w pana pamięci. Spełnił pan w nim jedno ze swoich marzeń, zdobywając Breithorn w Alpach. Dotarło już

do pana to, co pan osiągnął? Wszak czterotysięczników nie zdobywa się na pstryknięcie palcem, a tym bardziej będąc osobą niewidomą.

Dawid Gwoździk: Bardzo chciałem udowodnić sobie, że mogę wejść na szczyt Breithorn, tym bardziej, że mało jest ludzi na świecie, którzy robią tego typu rzeczy. Podejrzewam, że zmęczenie trochę przytłumiło mi radość ze zdobycia szczytu. Satysfakcja jednak była duża, chociaż nie mogłem się cieszyć tak jak sobie to zaplanowałem, bo byli też tam inni ludzie, mało miejsca było na wierzchołku. Musieliśmy się mocno trzymać na linie. Kolega mnie trzymał jak robiliśmy zdjęcia. Był silny wiatr, dochodzący do 60 km/h, temperatura była mocno na minusie. Nie było takich warunków, w których można by pokazać tę radość i uwolnić swoje emocje. Cieszę się jednak, że mam już pierwszy czterotysięcznik na koncie. Po powrocie miałem kilka dni przerwy, bo mięśniom potrzebna była regeneracja. Dla organizmu był to ogromny wysiłek, więc potrzebny był odpoczynek, ale szybko wróciłem do treningów, bo kolejne czterotysięczniki są do zdobycia.

– Wspomnił pan o warunkach atmosferycznych. Czy w związku z tym, że przebywaliście tak krótko na wierzchołku, miał pan czas na to, aby poczuć wyjątkowość tamtego miejsca przy pomocy innych zmysłów?

DG: Oczywiście. Najlepszym porównaniem tego, na jakiej wysokości się znajdujemy, był dla mnie przelatujący śmigłowiec. Nie leciał on pięć kilometrów, ale zaledwie kilkaset metrów nad nami. To było nietypowe przeżycie. Ważne było też odczucie, że jestem na szczycie, wyżej niż wierzchołki innych gór wokół. Do tego doszła jeszcze inna gęstość powietrza. Odczuwałem ją jako ucisk na klatkę piersiową, jakby jakaś obręcz zaciskała się na wysokości splotu słonecznego. Łapałem powietrze, ale niewiele go wpadało. Różnica w oddychaniu była bardzo duża. Dużo szybciej pojawiało się także zmęczenie, ale najważniejsze, że udało nam się wejść na szczyt.

– A jak wyglądał sam atak szczytowy?

DG: Szliśmy pod bardzo dużym nachyleniem bardzo wąską ścieżką. Nie jestem w stanie dokładnie powiedzieć jaka była jej szerokość, ale trzeba było bardzo uważać, żeby z niej nie zejść, nie zsunąć się, nie wpaść w szczelinę lub w głęboki śnieg. Nachylenie było na tyle strome, że pomimo dopingu przewodnika i osoby asekurującej, musiałem się co jakiś czas zatrzymać, a na stromym nachyleniu nie powinno się tak robić. Ale zwyczajnie brakowało mi paliwa. Później dopingiem dla mnie była informacja o wysokości, na jakiej się znajdujemy. Jak usłyszałem, że jesteśmy na 4115 metrów n.p.m., to wiedziałem, że już jest blisko do szczytu. Niestety, te pozostałe 49 metrów było trudne do pokonania, ale na kopule szczytowej było uwypuklenie, nie było już takiego stromego nachylenia, dzięki czemu mogliśmy iść znacznie szybciej. Wówczas towarzyszyło mi uczucie trudne do opisu – bardzo duża euforia, że jestem na szczycie najwyższego wierzchołka ze wszystkich wierzchołków Breithornu.

– Wspomnił pan o przewodniku i osobie asekurującej. Bez nich pewnie nie udałooby się osiągnąć tego szczytu. Jednak w trójkę chyba ciężiej było wchodzić ze względu na zgranie i konieczność ogromnego, wzajemnego zaufania?

DG: Wszyscy połączeni byliśmy liną. Przy podchodzeniu na szczyt przewodnik był z przodu, a przy

schodzeniu – z tyłu. On zawsze musi być wyżej, aby móc zareagować i zatrzymać jakby ktoś zaczął się zsuwać. A zaufanie było konieczne, ważna była odpowiednia reakcja przy ewentualnym zsuwaniu się w szczelinę. Mogłoby być to niezbyt przyjemne, zwłaszcza, że każdy z nas trochę ważył. Trzeba było też pilnować, aby lina była napięta, żeby nie było szarpnięcia przy ewentualnym zsuwaniu.

– Góry to trochę nieprzewidywalna materia, pewnego rodzaju żywioł, z którym trzeba walczyć. Czy w związku z tym towarzyszyły panu jakieś obawy?

DG: To było moje drugie podejście do Breithornu. W 2018 roku zakończyło się niepowodzeniem. Wydało mi się, że jak się uprę, to już za pierwszym razem wejść na Breithorn, natomiast rzeczywistość okazała się inna. Dopóki człowiek nie znajdzie się w tak ekstremalnych warunkach, na tak dużej wysokości, dopóki nie odczuje zmęczenia i ciężaru plecaka, to można sobie tylko mówić, czego to by się nie zrobiło. Później szybko okazuje się, że się bardzo szybko przegrywa. Tamta porażka bardzo siedziała mi w głowie. Przewodnik próbował tłumaczyć, że wówczas nie





byłem odpowiednio przygotowany, że tym razem miałem inne treningi, że są inne warunki pogodowe i nawierzchniowe. To była moja jedyna obawa. Na początku cieszyłem się, że jestem w stanie wszystko odbierać tu i teraz, a nie w jakichś mglistych wspomnieniach przytłumionych zmęczeniem i zadyszką, na których skupiałem się w trakcie pierwszej próby zdobycia Breithornu. Tym razem mogłem skupić się na tym, co mnie otacza. Da się to odbierać, nawet bez wzroku. Pod koniec było już odczuwalne zbyt duże zmęczenie, żeby się cegokolwiek bać. Chciałem być jak najszybciej na szczycie, bo było do niego coraz bliżej. Jak usłyszałem, że jest już czwórka z przodu, to wiedziałem, że musi się udać.

– Czyli góry uczą pokory?

DG: Bardzo. Pomimo tego, że za drugim razem szło mi dużo lepiej, to uważam, że to nie jest szczyt, na który można sobie ot tak po prostu wejść. Trzeba się do ataku szczytowego mocno przygotować. Dlatego nie rozumiem jak ludzie na forach piszą, że tak łatwo na Breithorn można wejść. Jest to trudny szczyt. Od wielu lat trenuję sporty, w tym także karate, w których kondycja jest potrzebna, a mimo tego dopiero po zastosowaniu specjalistycznych treningów udało mi się na niego wejść. Potrzebna była dobra aklimatyzacja, aby nie dopadła mnie choroba wysokościowa. Ważnym aspektem była także pogoda, która jest bardzo zmienna w Alpach. Jak uceluje się w okno pogodowe, to w Alpach jest piękna pogoda, ale jak się nie trafi, to tygodniami potrafi być nieładna. Wtedy z całego wyjazdu są nici. Na szczęście my mieliśmy piękną aurę, właściwie tylko w ostatnim dniu wyprawy była gorsza, a poza tym były fajne warunki, aby chodzić po Alpach.

– Czy pierwsza nieudana wyprawa stanowiła dla pana dodatkową motywację? Siedziała w panu taka sportowa złość, że za pierwszym razem się nie powiodło?

DG: Miałem podwójną motywację, tym bardziej, że w Internecie pojawiało się dużo głosów ludzi krytycznych wobec tej inicjatywy. Według nich nie powinienem iść w góry. Generalnie najlepiej byłoby, gdybym siedział w domu i mówił jaki jestem biedny, niepełnosprawny i nieszczęśliwy. A ja lubię wyzwania sportowe, zwłaszcza takie, które później dają dużą



satisfakcję. Dzięki temu mogę sam sobie dużo rzeczy udowodnić, a jednocześnie dać innym niewidomym inspirację do działania. Niestety, hejterzy przeważają, chociaż było też sporo ludzi pozytywnie nastawionych do tego, co robię, którzy nie zwątpili we mnie, za co jestem im wdzięczny.

– Co daje panu wspinaczka? Bardziej chodzi o adrenalinę czy poczucie pewnego rodzaju wolności?

DG: Lubię pozytywne niezwykłości. Do działania inspirują mnie wyzwania. Interesują mnie inne miejsca, nowe obyczaje, zachowania ludzi. Przy okazji mogłem też sobie język obcy potrenować. Ważne jest także przełamywanie barier. Już podczas aklimatyzacji, kiedy wchodziliśmy na konkretne wysokości, ale nie tak ekstremalne jak przy ataku szczytowym, to nawet wtedy miałem do czynienia z przełamywaniem własnych słabości, bo przewodnik szedł bardzo szybko, żeby przygotować mój organizm do ekstremalnego wysiłku, żebym później miał jak największą moc.

– A skąd u pana wzięła się fascynacja wspinaczką i alpinizmem?

DG: Właściwie nie wiem skąd to się wzięło. Góry lubiłem chyba od zawsze. Jak pojechałem z rodzicami na pierwsze wakacje w góry, to od razu mi się one spodobały. Zawsze działa się coś fajnego – było zdobywanie szczytów, jakieś zadania sportowe, inne atrakcje. Natomiast zainteresowanie alpinizmem wzięło się stąd, że najpierw miał być Gerlach [najwyższy szczyt Tatr na Słowacji o wysokości 2655 m n.p.m. przyp. red.], ale dowiedziałem się, że jak dopłacę, to mogę podjąć próbę wejścia na czterotysięcznik. Na początku wydawało mi się to nierealne: że polecę za granicę, że będę zdobywać czterotysięczniki. Przecież o tym to się tylko czyta w Internecie, to robią ludzie widzący, ale ostatecznie stwierdziłem, że warto spróbować. Okazało się, że niewidomi też mogą wspinać się w Alpach.

– No właśnie, niewidomi mogą robić rzeczy, których nawet niewielu widzących dokonało...

DG: Zawsze trzeba spróbować i ewentualnie wyrzucać sobie, że się nie udało, niż wyrzucać sobie, że się nie spróbowało. A jak się udało, to tym lepiej, bo przecież nie można usiąść, załamać rąk i mówić jak to jest źle. Trzeba walczyć z takim myśleniem. Można w życiu wiele osiągnąć, a przy okazji jeszcze pomóc komuś innemu, bo za każdym razem jak idę w Alpy, to prowadzę akcje charytatywne.

– Czyli jest pan typem fightera, walczaka, wojownika?

DG: Mam trochę fightera w sobie, może nawet trochę więcej niż trochę. Nie lubię przegrywać, ale jak już pojawia się jakaś porażka, to motywuje mnie ona do tego, żeby szukać jej przyczyny, żeby ją naprawić i spróbować jeszcze raz. Nieudana próba pokazała moje słabości, to, nad czym powinienem popracować. Bardzo dużym wsparciem dla mnie byli Karol Hennig, trener przygotowania fizycznego polskiej wyprawy na K2 w latach 2017-2018 oraz dietetyk, Marta Naczyk. Pomogli mi w kontekście odżywiania, suplementacji, treningów. Bez ich wsparcia raczej nie udało by mi się również za drugim razem wejść na szczyt.

– Swoją postawą udowadnia pan, że niepełnosprawność, a ściślej rzecz biorąc – brak wzroku – nie powinien być wymówką. Jeśli ktoś czegoś bardzo chce, to nawet przy pomocy innych ludzi da radę to osiągnąć.



DG: Na szczęście trafiam na życzliwych ludzi, którzy mi dużo pomogli. Jestem im bardzo wdzięczny. Natomiast głównie chodzi o to, że niepełnosprawność tylko tkwi w głowie. Wiadomo, że wiążą się z nią pewne ograniczenia. Nie mogę np. pilotować śmigłowca, ale mogę robić inne rzeczy, które lubię, czyli chociażby chodzić po górach. Mój przewodnik powiedział, że marzenia się nie spełniają, a marzenia się spełnia. Trzeba im pomóc, aby się spełniły. Jednak musimy zacząć najpierw wymagać od siebie, bo jak usiądziemy i zaczniemy załamywać ręce, to wtedy nic z tego nie będzie.

– Prawdą jest, że alpinizm wciąga? Jeśli ktoś raz spróbuje wspinaczki, to chce więcej i częściej?

DG: Pewnie, że tak. Niestety, są to kosztowne rzeczy. Póki co wylatuję raz do roku, natomiast gdyby nadarzyła się taka sposobność, to chciałbym częściej. W planach mam atak na kolejny czterotysięcznik w Alpach. To jeszcze nic pewnego, ale myślimy o Allalinhorn w Szwajcarii. Jest on dużo bardziej nachylony niż Breithorn, dlatego będę musiał trochę więcej potrenować. Ale mam nadzieję, że też się uda go zaliczyć. Powoli się do tego będę przygotowywał. W międzyczasie będę ćwiczył w polskich górach. Nie mam zbyt dużo okazji, aby w nich przebywać, bo mieszkam w centralnej Polsce, ale jak tylko jest możliwość, to idę w polskie góry. Najczęściej zimą, aby warunki były jak najbardziej zbliżone do tych, które panują na lodowcu. To później ułatwia wspinaczkę w Alpach.





Felieton skrajnie subiektywny

Mam marzenie...

Elżbieta Gutowska

Boże Narodzenie i Nowy Rok to czas podsumowań, wyznaczania nowych celów, składania życzeń i nadziei na ich spełnienie. Rok 2019 pozostawiam za sobą bez żalu, nie był to dla mnie z wielu powodów rok dobry. Życzę sobie, by następne były dużo lepsze, życzę też tego Polsce, choć dla niej 2019 był rokiem niezłym.

Lista moich życzeń dla Polski jest długa, a jeśli dla Polski, to także dla jej obywateli. Mam marzenie, by demokracja w naszym kraju była znacznie bardziej dojrzała, o czym pisałam wielokrotnie. Myślę o tworzeniu przez rządzących i ustawodawcę dobrego prawa, nie wymagającego poprawek i nie budzącego kontrowersji, myślę o odpowiedzialnej opozycji z teczkami pełnymi sensownych projektów ustaw, myślę o spójnej polityce zagranicznej jednoczącej wszystkie strony sceny politycznej, myślę o mądrych eurodeputowanych reprezentujących interes Polski. Mam marzenie, by ta część sędziów, która określa

siebie mianem nadzwyczajnej kasty i za taką się uważa, przestała nią być i zawsze stawała po stronie poszkodowanych; mam marzenie, by zredukowane zostały do niezbędnego minimum biurokratyczne procedury urzędnicze.

Mam marzenie, by opieka zdrowotna nawet w najmniejszej mieścinie była na miarę XXI wieku, by szpitale błyszczały czystością, by ich obsady lekarskie i pielęgniarskie były pełne, by środki na wszystkie procedury medyczne były wystarczające. To ostatnie jest możliwe. Niedawno, po wielu latach, odwiedziłam Szpital Bródnowski i oniemiałam. Szpital jest po remoncie, na piętra mkną szybkie windy. W większości schludnych, czystych sal pacjentów znajdują się telewizory umieszczone na tyle wysoko, by widać było ekran z każdego łóżka. Nie oszczędza się na procedurach medycznych i diagnostycznych, jeśli wymaga tego dobro pacjenta. Sympatyczna obsługa pielęgniarska, mili i pomocni lekarze, a szpital stał się jedną z przodujących placówek diagnostyczno-leczniczych w Polsce, przy czym zadłużenie szpitala nie jest zbyt wysokie, co świadczy o dobrym zarządzaniu.

Marzy mi się, by osoby niepełnosprawne otrzymywały nieodpłatnie potrzebny im sprzęt niwelujący wszelkie bariery odgradzające je od świata, by osobom niewidomym nie oferowano psa przewodnika zamiast zaawansowanych technologicznie urządzeń. Mamy XXI wiek i nie może być tak, że dofinansowanie na nowoczesny sprzęt znoszący bariery spowodowane dysfunkcjami wzroku jest na tyle niskie, że osoba niewidoma nie jest w stanie zaopatrzyć się w komplementarne urządzenia ułatwiające pracę i codzienne funkcjonowanie. Marzy mi się, by urządzenia te były dostępne zarówno dla osób uczących się, pracujących, jak też dla seniorów, którzy w sposób szczególny cierpią z powodu wykluczenia cyfrowego.

Marzy mi się, by polscy rolnicy otrzymywali dofinansowanie z Unii Europejskiej na poziomie identycznym z poziomem dofinansowania dla rolników francuskich czy hiszpańskich. Życzę polskim rolnikom rozbudowanego programu melioracyjnego, życzę nowoczesnych deszczowni, zaawansowanych technologicznie systemów nawadniających, obfitości sprzętu rolniczego.

Życzę Polsce i Polakom wielu inwestycji zapewniających dobrą pracę za godziwe pieniądze. Życzę rozwoju nowych technologii, elektromobilności na masową skalę, ekspansji rodzimych branż na rynki zagraniczne. Życzę nowoczesnej, ekologicznej energetyki, życzę odnalezienia takiej niszy, która zapewni polskiej myśli technologicznej ekspansję na cały świat i pieniądze z patentów na pokolenia. Życzę polskim placówkom naukowym odkryć na miarę Nobla.

Polskiej kulturze życzę wielu wspaniałych osiągnięć, polskim artystom i celebrytom życzę mądrych wypowiedzi publicznych. Polskiemu teatrowi i filmowi – wybitnych dzieł. Marzy mi się, by polska muzyka rozbrzmiewała na całym świecie.

Marzenia są po to, by starać się je realizować, a życzenia warto spełniać. Życzę Polsce bardzo dobrze i mam marzenie, by była wielka.





Postanowienia noworoczne

Andrey Tikhonov

Czym tak naprawdę jest życie ludzkie? Czy mamy do czynienia z nieprzewidywalną sekwencją losowych wydarzeń? Czy na ich przyczyny, przebieg i konsekwencje nie możemy wywierać żadnego wpływu? Czy jednak człowiek ma jakąś władzę i jest w stanie sprawować kontrolę nad własnym losem? Czy człowiek powinien świadomie i starannie wyznaczać swoje cele i niezłomnie dążyć do ich osiągnięcia, poszukując różnorodnych środków działania i precyzyjnie je dobierać w zależności od stale zmieniającej się sytuacji? Czy też można po prostu spokojnie żyć, spędzając każdy boży dzień tak, jak on się potoczy?

Oto niezwykle trudne pytania, droga Czytelniczko i drogi Czytelniku. W toku takiego rozumowania nasuwa się kolejne skomplikowane pytanie, czy w ogóle

warto zastanawiać się nad takimi nieco górnolotnymi i wielowymiarowymi sprawami. Teraz już mamy węzeł gordyjski, którego nawet nie będę próbował rozwiązywać, ponieważ na pewno nie mam większej mocy intelektualnej i doświadczenia niż te wybitne jednostki ludzkie, które podejmowały próbę. Powiedziałbym, że przeciąć tego węzła też nie można, jako że przez całe życie poszukuje umysł człowieka odpowiedzi na te nurtujące pytania. Może dopiero witając się ze śmiercią uzyskuje człowiek odpowiedzi. Ale wtedy już nie może przekazać nam tak ważnej wiedzy. Szkoda.

Miało być wesoło, świątecznie i noworocznie. Ale ja – jak zawsze zresztą – zagłębiam się w ciemne i kryjące sporo niebezpieczeństw lasy funkcjonowania człowieka. Motywacji do przedstawionych rozważań posłużyła dosyć ugruntowana tradycja wyznaczania postanowień noworocznych. Jeżeli co rok uroczyste sporządzamy pisemnie, albo tylko w głowie, listę postanowień noworocznych, to oznacza, że wierzymy we własną siłę sprawczą, która kształtuje nasz los. Naprawdę kształtuje? Pamiętam: jeden z bohaterów fantastycznej pod każdym względem książki Michaiła Bułhakowa (1891-1940) „Mistrz i Małgorzata” zamierzał pojechać do sanatorium, bo zwyczajnie człowiek się

zmęczył i potrzebował odpoczynku. Woland oznajmił, że plan ten nie zostanie zrealizowany, ponieważ poślizgnie się zmęczony Michaił Aleksandrowicz Berlioz, przewodniczący organizacji literackiej Massolit, na rozlanym oleju i jego mądra głowa zostanie odcięta przez rozpędzony tramwaj. Dotarł pisarz do sanatorium? Nie, nie dotarł. Zginął w wypadku. A więc po co to planowanie, określanie celów i pisanie listy postanowień noworocznych?

O tradycji wyznaczania postanowień noworocznych dowiedziałem się w wieku, w którym nie zadaje się takich pytań jak w pierwszym akapicie. Powiedzano mi, że o 12 w nocy, gdy cała rodzina zasiada przy świątecznym stole i udekorowany pokój wypełnia się głębokim i mocnym dźwiękiem głównego zegara kraju, trzeba skupić się na swoich marzeniach albo planach na przyszły rok. Jak to zrobisz, to na pewno się zrealizują. Jest tu potrzebna krótka notka kulturowo-historyczna. Urodziłem się w kraju, który już nie istnieje, co najmniej oficjalnie, chociaż w głowach niektórych zarówno zwykłych ludzi, jak i liderów politycznych, nadal istnieje. Tradycja noworocznego słuchania wieżowego zegara z kurantem, znajdującego się na baszcie Spasskiej na Placu Czerwonym w Moskwie, wywodzi się ze Związku Radzieckiego i do dnia dzisiejszego jest symbolicznym obowiązkiem każdej rodziny.

Chciałbym zobaczyć dane statystyczne, pokazujące, ile telewizorów i innych urządzeń transmituje w nocy sylwestrowej najpierw wystąpienie prezydenta Rosji, a później dzwon kurantów. Na wystąpienie zwraca się mało uwagi. Od dwudziestu lat ten sam Głównodowodzący Sił Zbrojnych Federacji Rosyjskiej chwali się i przyrzeka, że w następnym roku przez ciężką pracę i wyrzeczenia lud rosyjski osiągnie niebywały poziom dobrobytu i rozwoju oraz wreszcie zwycięży w zabójczym wyścigu z wrogim zachodem. Jednak, kiedy rozlega się pierwszy dźwięk Kurantów Moskiewskich, zapada cisza i po chwili ludzie uroczyście wstają w milczeniu, wznosząc toast. Kiedy jest nadawany Hymn Państwowy Federacji Rosyjskiej, wszyscy składają życzenia, wypełniają kieliszki i nakładają sałatki. Warto też zaznaczyć, że do dnia dzisiejszego w Rosji Nowy Rok jest najbardziej ulubionym i oczekiwanym świętem. Jego symboliczna rola jest ważniejsza niż rola Bożego Narodzenia. Boże Narodzenie obchodzi się 7 stycznia. Więc współcześnie nawet kalendarzowo jest świętem drugorzędnym.

W pewnym momencie, po wielkich rozczarowaniach dziecięcych pożegnałem się z wiarą w to, że marzenia powtórzone w głowie w nocy noworocznej same się spełniają. Dorosłem do świadomości, że realizacja wszystkich naszych marzeń w większym stopniu zależy od nas. Wtedy przestałem marzyć, słuchając Kurantów. Ale tradycja wyznaczenia postanowień noworocznych ze mną pozostała. Pamiętam, że nawet sporządzałem listę planów na nowy rok na papierze, w brajlu. Różne to były plany, na przykład zacząć codziennie wykonywać ćwiczenia fizyczne, nauczyć się jakiegoś skomplikowanego utworu (uczęszczałem do szkoły muzycznej), schudnąć, rzucić palenie, przestać kłąć itp. Po jakimś czasie, przeanalizowawszy rzeczywiste wyniki takiej działalności i osiągnięcia stwierdziłem, że nie ma to żadnego sensu. Rzuciłem palenie dopiero wtedy, kiedy świadomie, racjonalnie i głęboko zrozumiałem, że to szkodzi zdrowiu, które jest najważniejszą wartością w naszym życiu, bo bez niego życia nie będzie. Zacząłem codziennie wykonywać ćwiczenia fizyczne dokładnie w tym momencie, gdy ostatecznie postanowiłem rzucić zbędne kilogramy i też dbać o stan zdrowia. Niestety kłąć do dziś nie przestałem i znam różne ciekawe słówka pochodzące z kilku języków.

Błędne jest wrażenie, że neguję albo wręcz odmawiam słuszności procesom marzenia, planowania, sporządzenia listy celów, etc. To są rzeczy kluczowe w rozwoju człowieka. Jeżeli robić to odpowiedzialnie, świadomie, intencjonalnie i racjonalnie, można pokonać wyboistą i karkołomną drogę do przeróżnych osiągnięć. Postrzegania i traktowania życia jako pewnego projektu nauczyłem się poprzez interakcje z ludźmi, studiując i pracując w ramach międzynarodowego programu wymiany Fulbright w Stanach Zjednoczonych. Jeszcze siedząc na ławce szkolnej, Amerykanie uczyli się starannie planować, stawiać osiągalne cele, dobierać do nich odpowiednie środki działania, trzeźwo mierzyć wyniki swojej działalności i wnikliwie analizować porażki. Uczą się również brać pod uwagę ewentualne ryzyka, uwzględniać czynniki zewnętrzne i nawet wpływ nieprzewidywanych okoliczności. Napisanie projektu nie jest zadaniem zbyt trudnym, ale tworzenie dobrego projektu bez wątplenia jest sztuką. Kunszt ten jest bardzo przydatny nie tylko na przykład w trzecim sektorze, czyli w pracy organizacji pozarządowych. Jest on także bardzo potrzebny i pożyteczny w życiu codziennym. Ludzkie życie to swoisty, złożony, często nader ciężki do wykonania i prawie niemożliwy do wytrzymania



projekt, którym trzeba zarządzać, który trzeba na bieżąco pisać, który trzeba kontrolować, mierzyć, analizować, modyfikować, a przede wszystkim lubić, cenić i szanować.

Na pewno nigdy nie znajdę argumentów, które by w sposób ostateczny mogły rozstrzygnąć spór o tym, kto bądź co w większym stopniu wpływa na kształt i treść losu człowieka. Czy to sam człowiek, czy czynniki zewnętrzne. Umysł ludzki nie jest w stanie rozwiązać tego problemu, ponieważ nie może sam siebie zbadać, czyli być wobec samego siebie zarówno podmiotem, jak i przedmiotem poznania. Jeszcze zwolennik średniowiecznego empiryzmu Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716) doszedł do wniosku: „*nihil est in intellectu quod non fuerit in sensu nisi intellectus ipse*” („niczego nie ma w umyśle, czego by wpierw nie było w zmysłach, oprócz samego umysłu”). A więc człowiek z pokorą powinien zaakceptować pewne ograniczenia w możliwościach poznawania świata. Jednak z pewnością mogę stwierdzić, że poczucie kontroli ma istotne znaczenie dla człowieka. Być może

człowiek rzeczywiście nie gra żadnej roli w kształtowaniu własnego losu, losu innych ludzi oraz w budowaniu, rozwoju i podtrzymywaniu różnych systemów, w których funkcjonuje. Jednak, jeśli pozbawić go całkowicie poczucia sprawstwa, podmiotowości, to wtedy po prostu zniknie sens życia. Poczucie własnej skuteczności jest subiektywne, ale istotne. Według profesora, psychologa Krzysztofa Korzeniowskiego, poczucie podmiotowości rodzi się wtedy, gdy człowiek uważa, że świadomie i opierając się na własnych wartościach jest twórcą zdarzeń. Z kolei psycholożka Wiesława Sotwin dodaje, że poczucie podmiotowości powstaje w efekcie porównania tego, co jednostka zamierzała zrobić, z tym, co zrobiła. Na pewno znacie to zadowolenie, satysfakcję, poczucie własnej wartości i dumę, kiedy coś nam się udaje. Wtedy w organizmie naszym produkuje się serotonina, oksytocyna i dopamina, hormony, które sprawiają, że czujemy się szczęśliwi.

Warto planować i określać cele. Warto marzyć i wyobrażać swoją przyszłość. Może tylko też warto kategoryzować marzenia jako osiągalne i zupełnie oderwane od rzeczywistości. Jeśli sformułowanie noworocznych postanowień pomaga w dążeniu do nowych pożądaných stanów materialnych, psychicznych i fizycznych, to można taką metodę też stosować. Jako że świat nas otaczający jest skonstruowany dla ludzi widzących i przez ludzi widzących, to osoba z niepełnosprawnością wzrokową zawsze będzie potrzebowała wsparcia w pewnych sytuacjach. Dążenie do samodzielności jest elementem naszej codziennej działalności. A więc bywa tak, że musimy więcej pracować, aby pojawiło się tak potrzebne poczucie podmiotowości, sprawstwa i skuteczności. Dlatego trzeba szukać sposobów zarządzania projektem własnego życia, które by nam pomagały.

Z okazji Świąt chciałbym złożyć wszystkim Czytelnikom najlepsze życzenia. Niech Nowy Rok przyniesie nowe ciekawe doznania, wspomnienia, wrażenia, książki, rozmowy, koncerty, podróże. Niech spełniają się nasze plany, marzenia, a plany się realizują. Niech nam wystarczy samozaparcia, sił, determinacji, wytrwałości, umiejętności i wiedzy, aby nasze plany i marzenia stały się rzeczywistością. Niech nasze białe laski uratują nas od wszelkich niebezpieczeństw. Niech nasze komputery, laptopy, komórki, tablety bezproblemowo odczytują wszystkie informacje. Pracujmy razem, aby świat stał się bardziej przyjazny dla wszystkich.

Wolność to coś bardzo ważnego dla każdego



Trudno oczekiwać pomysłowości i przedsiębiorczości od ludzi zniewolonych. Wystarczy zabronić pewnej części rzeczy, by stracić z widoku uśmiech na twarzach bliskich nam osób. Co dopiero, gdy zabiera się wolność w większości lub nawet we wszystkich przejawach ludzkiej aktywności! Niestety tak się zdarza. Codziennie dowiadujemy się o nieszczęściach panujących w różnych stronach świata. Brak wolności może wynikać z wielu powodów: choroby, kataklizmy, problemy rodzinne i środowiskowe, także ekonomiczne i polityczne. Niektóre z nich przychodzą same i nie można ich uniknąć, a inne wynikają ze złej ludzkiej woli. Niestety są ludzie, którzy zaślepieni jakąś błędną ideologią, w dążeniu do realizacji swoich, niezrozumiałych dla innych celów, ograniczają wolność rodaków, by tylko one się spełniły. Podporządkowują swoim planom całe narody, a każdy, kto chce je ominąć, staje się obiektem dyskryminacji, czasem nawet zemsty i likwidacji.



Przeżyliśmy to również w Polsce. Nieludzki system przyszedł do nas ze Wschodu - najpierw w XVIII wieku, kiedy to w wyniku trzech zdradzieckich rozbiorów mieliśmy stać się innymi ludźmi niż wcześniej - szczęśliwi obywatele I Rzeczypospolitej. Po raz drugi zdarzyło się to w roku 1939 i kontynuowało w roku 1944 i 1945. Na szczęście Polacy i inne narody żyjące w tej części Europy nie pogodzili się ze zniewoleniem i odzyskali wolność – najpierw w roku 1918, a następnie w 1989.

W obu przypadkach wolność i suwerenność nie były całkowite. Być może nigdy nie są takie, jednakże wystarczyły do tego, byśmy realizowali swoje marzenia i skierowali się na ścieżkę powrotu do polskiego charakteru i stylu, określanych wspólnym mianem polskości.



Od roku 1989 powoli nam się to udaje. Nie od razu Kraków zbudowano, toteż mamy na naszej drodze rozmaite trudności, ale z roku na rok we wszystkich naszych działaniach mamy coraz więcej swobody. Jako niewidomy założyciel Firmy Altix i Fundacji Szansa dla Niewidomych pragnę zaświadczyć, że rok 1989 i kolejne lata, a zwłaszcza okres ostatnich lat, to ogromna szansa dla wszystkich Polaków, a zwłaszcza niepełnosprawnych. Cieszymy się więc z wolności, dzięki której możemy wyznaczać własne cele i je osiągać. Sami je wymyślamy i chętnie dla nich pracujemy. Nikt nam ich nie dyktuje, a co ważniejsze - ich nam nie psuje albo zabiera.

Wszystkiego najlepszego na tej drodze Drodzy Czytelnicy!

Marek Kalbarczyk



*Wszystkiego najlepszego
w Nowym Roku!*