

help

jesteśmy razem

„Każdy z nas posiada pewnie znajomych poznanych przez Internet. Niektóre znajomości nawiązane w ten sposób są przelotne, inne pozostawiają ślad w naszym życiu. Od bardzo dawna chętnie korzystam z serwisów, dzięki którym nawiązać można kontakt z osobami z całego świata w celu poznawania innych kultur i doskonalenia umiejętności językowych. Przed kilkoma laty, w jednym z takich portali zobaczyłem profil młodego niewidomego Hindusa. Zainteresowało mnie jak to jest żyć bez wzroku w Indiach i postanowiłem nawiązać kontakt. Okazało się, że poza niepełnosprawnością, łączą nas także zainteresowania. Przez lata nasza znajomość trwała i niejako towarzyszyliśmy sobie nawzajem w rozwoju naukowym i zawodowym. Avichal, bo tak się nazywa mój indyjski kolega, mimo wciąż młodego wieku, zaszedł już bardzo wysoko i niedawno został wykładowcą na jednym z uniwersytetów w stolicy kraju New Delhi.”

Być niewidomym w Indiach, Paweł Wrzesień, s. 10



TEMAT NUMERU

Wielkanoc – tradycja, obrzędy i smak na koniuszkach palców

Moja Wielkanoc



s. 29

Każdy może być kucharzem



s. 8

Być niewidomym w Indiach



s. 10

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

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.



Moja Wielkanoc
s. 29



Każdy może być kucharzem
s. 8



Być niewidomym w Indiach
s. 10



Fenomen dźwięku
s. 48

Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

AKTUALNOŚCI

Każdy może być kucharzem _____ 8

CO WIECIE O ŚWIECIE?

Być niewidomym w Indiach _____ 10

TYFLOSFERA

E-recepta – utrudnienie czy ułatwienie _____ 14

Konsultant _____ 18

WIELKANOCNE GOTOWANIE, TRADYCJE I WSPOMNIENIA

Jajeczne przepisy na Wielkanoc _____ 20

Połową oka – Wielkanoc – refleksje i rozmowa z Ewą _____ 22

Śniadanie wielkanocne _____ 25

Moja Wielkanoc _____ 29

Wspomnienia niewidzącego bohatera narodowego _____ 32

NAMOJE OKO

Maja i jej świat pod palcami _____ 34

Moje 7 metrów sukcesu _____ 37

Niewidomi w mediach – bohaterowie i ofiary, gdzie jest środek? _____ 40

Wielkanoc wegetariańska – czy to w Polsce możliwe? _____ 42

JESTEM...

Belfer w ciemnych okularach _____ 45

KULTURA DLA WSZYSTKICH

Fenomen dźwięku _____ 48

A decorative image showing a bouquet of tulips in various colors (pink, white, yellow) and three painted Easter eggs (blue with white flowers, green with yellow dots, and red with yellow dots) resting on a rustic wooden surface.

Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk

Zapraszam do lektury naszego miesięcznika. Miał być wyjątkowy, gdyż nasz nowy koordynator, pani Paulina Piziorska, po pierwszych miesiącach pracy wyprowadziła czasopismo na prostą i mogliśmy zdecydować, że Help będzie wychodził z dużym wyprzedzeniem. Wcześniej było to trudne. Nie rzecz w tym, że nie mieliśmy takiej ambicji i chęci, lecz chodziło o inne, najczęściej niezależne od nas przeszkody. Główną i niestety uparcie stałą jest procedura przyznawania dofinansowań przeznaczonych na działalność wydawniczą. Chyba jeszcze nigdy nie udało się zawrzeć umowy i otrzymać środki finansowe przed momentem, kiedy należy wykonać pracę.

Dofinansowanie publikacji rehabilitacyjnych jest przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych tak zorganizowane, że kolejny okres tego zadania rozpoczyna się pierwszego kwietnia. Byłoby zasadne, aby stosowne umowy były zawierane w takim czasie, by środki finansowe refundujące zatwierdzone koszty tworzenia publikacji były do dyspozycji wydawcy przed kwietniem, dokładniej ujmując – kilka tygodni wcześniej. Jak wiadomo przygotowanie czasopisma, czyli zaprojektowanie jego

zawartości, napisanie artykułów, skład graficzny i adaptacja brailowska treści, wreszcie wydruk w dwóch formach zabiera właśnie kilka tygodni. Właśnie tak byśmy chcieli. My, to znaczy zarówno redakcja, kierownictwo i personel Fundacji, a przede wszystkim czytelnicy, którzy dosyć często narzekają na długi czas oczekiwania na Help. Gdy jednak przejdziemy wymagane procedury formalne, niestety długo czekamy na przelew środków finansowych. Gdy i to mamy za sobą, okazuje się, że nadganie zaistniałych wcześniej zaległości utrudnia wydanie kolejnych numerów. Gdy wreszcie i to się uda, koordynatorzy projektu toną

Niemal wszyscy musimy pozostawać w domu z powodu wirusa Covid19 i niewykluczone, że wielu naszych stałych czytelników nie ma co robić i tym bardziej czeka na Helpa.

help

jesteśmy razem

w wykonywaniu stałych, biurokratycznych obowiązków. Może się wydawać, że Help jako niespecjalnie obszerny miesięcznik to nieduża praca, a jednak jest inaczej. Fundacja gromadzi całe segregatory dokumentów: pierwotny wniosek o dofinansowanie, jego zmodyfikowana wersja, wykonana na polecenie Funduszu, umowa dotycząca tego projektu, plan merytoryczny każdego numeru, umowy autorskie zlecające napisanie tekstów, protokoły ich odbioru, rachunek wystawiany przez autorów, dowody zapłaty, opłacone podatki i składki ZUS... Uf, sążniste segregatory!

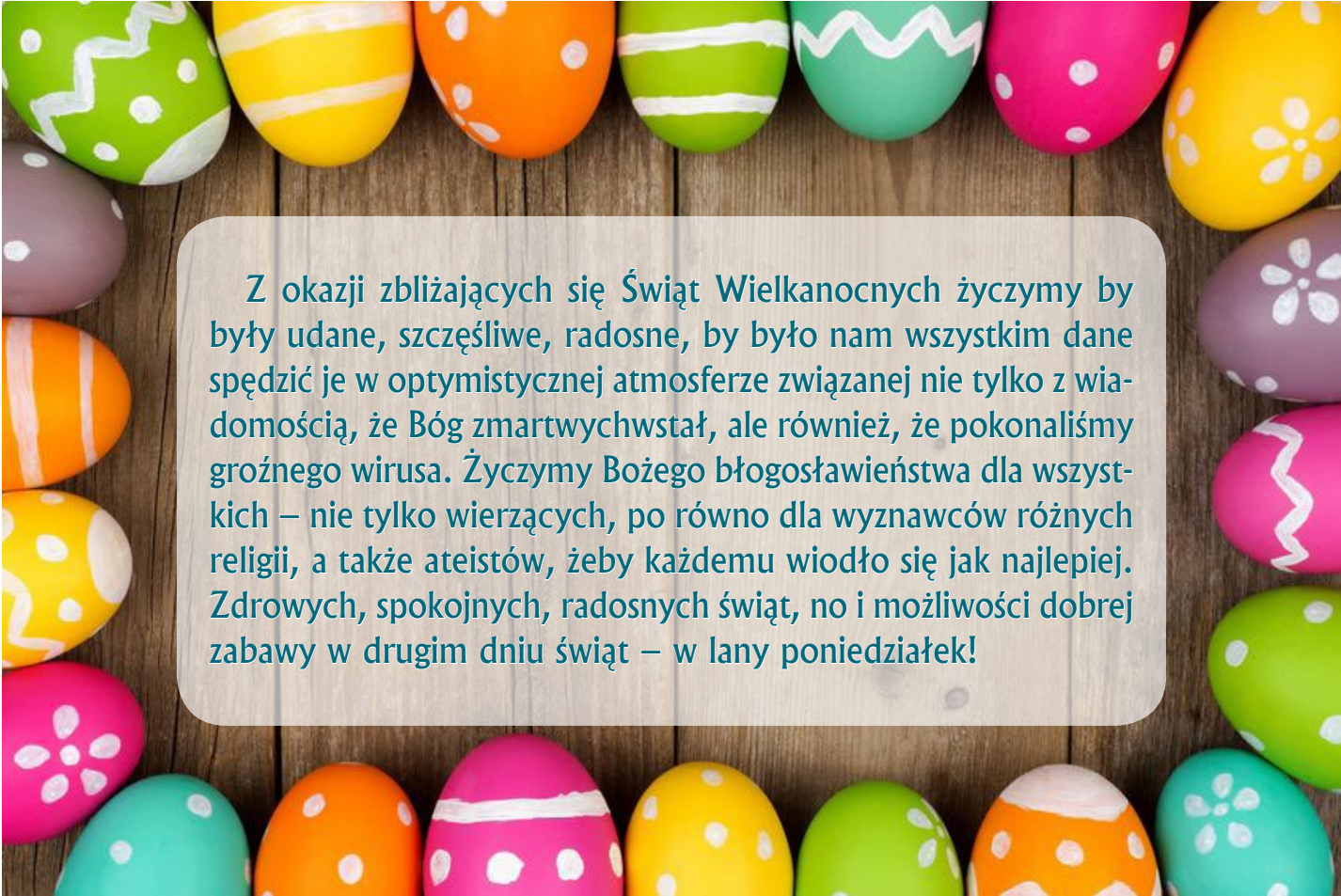
Gdy pani Paulina z początkiem roku wyprowadziła nasz miesięcznik na prostą, po raz kolejny musimy czekać na decyzje PFRON o dofinansowaniu na kolejny rok od kwietnia 2020. Mimo że mamy marzec, decyzji nie ma i znowu nie wiemy, czy wydawać numer

kwietniowy czy nie! A sprawa nie jest prosta, a decyzja nie może być pochopnie podjęta. Wiąże się z nią bowiem konieczność wynagradzania za wykonaną pracę. Czekaliśmy i nadal czekamy na decyzję PFRON, ale właśnie do teraz. Postanowiliśmy wydać ten specjalny numer z dwóch ważnych powodów:

1. Chodzi przecież o numer świąteczny! Przedstawiamy w nim materiały związane ze świętami, które przestaną być aktualne po 12 kwietnia br.
2. Niemal wszyscy musimy pozostawać w domu z powodu wirusa Covid19 i niewykluczone, że wielu naszych stałych czytelników nie ma co robić i tym bardziej czeka na Helpa.

Wydajemy więc numer kwietniowy licząc na to, że wszystko przebiegnie zgodnie z obietnicami: PFRON podpisze umowę z Fundacją, prześle środki na wydanie miesięcznika i wszystko będzie się toczyło jak w wielu poprzednich latach.

Na koniec życzenia!



Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzymy by były udane, szczęśliwe, radosne, by było nam wszystkim dane spędzić je w optymistycznej atmosferze związanej nie tylko z wiadomością, że Bóg zmartwychwstał, ale również, że pokonaliśmy groźnego wirusa. Życzymy Bożego błogosławieństwa dla wszystkich – nie tylko wierzących, po równo dla wyznawców różnych religii, a także ateistów, żeby każdemu wiodło się jak najlepiej. Zdrowych, spokojnych, radosnych świąt, no i możliwości dobrej zabawy w drugim dniu świąt – w lany poniedziałek!



Program dostosowywania dworców PKP do potrzeb osób niepełnosprawnych

W ramach Programu Inwestycji Dworcowych PKP S.A. oraz programu „PKP Intercity – Kolej Dużych Inwestycji” dostosowywane są obiekty dworcowe i tabor do potrzeb osób niepełnosprawnych – donosi portal radiomaryja.pl. Modernizacja potrwa do roku 2023 i jest zgodna z wytycznymi Krajowego Planu Wdrażania TSI PRM – dostępności systemu kolei Unii Europejskiej dla osób niepełnosprawnych i osób o ograniczonej możliwości poruszania się, którego zadaniem jest likwidowanie barier dostępności transportu kolejowego. W programie znalazło się 200 dworców PKP w całej Polsce, na których likwidowane są bariery architektoniczne, wprowadzane są linie naprowadzające i pola uwagi, przyciski SOS w toaletach, pochylnie i windy, automatyczne drzwi, mapy tyflograficzne i brajlowskie oznaczenia dla niewidomych, ponadto montaż pętli indukcyjnych współpracujących z aparatami słuchowymi osób niesłyszących. Od 2014 roku zmodernizowano i dostosowano do potrzeb osób niepełnosprawnych 58 obiektów dworcowych, a szacunkowe wydatki na ich dostosowanie do wymagań TSI-PRM to ponad 105 milionów złotych.

Telefon zaufania dla osób tracących wzrok

Grzegorz Dudziński, niewidomy właściciel bydgoskiego klubu Światłownia, wpadł na pomysł powołania do życia telefonu zaufania dla osób tracących wzrok. Napisał o tym na swoim Facebooku. Już następnego dnia rozdzwonił się jego telefon – informuje portal tygodnikbydgoski.pl. „Skontaktowałem się ze znajomym, który stosunkowo niedawno przeszedł przez cały proces osuwania się z utratą wzroku. Zdołał się pogodzić ze swoją sytuacją i znalazł swoje miejsce. Wspólnie stwierdziliśmy, że jeżeli nam się to udało, to możemy pomóc tym, którzy wątpią, że to możliwe, którzy się zwyczajnie boją. Kilka dni temu rozmawiałem z pewnym człowiekiem, który był

kompletnie rozbity, niedawno bowiem stracił wzrok i to w bardzo krótkim czasie, a teraz kompletnie nie wie co robić, jak żyć i czy żyć. Po tej rozmowie zrobiłem swój wpis na Facebooku i podałem swój i kolegi numer telefonu. Pierwszy telefon odebrałem już w niedzielę rano. I tak się to zaczęło” – powiedział portalowi Grzegorz Dudziński. A oto numery do telefonu zaufania dla osób tracących wzrok: Grzegorz Dudziński: 509767689, Henryk Migdalski: 601449364.

Osoby niewidome będą identyfikować emocje widoczne na twarzach ich rozmówców

Dzięki algorytmom wykorzystującym sztuczną inteligencję osoby niewidome dowiedzą się, jakie emocje wyraża twarz ich rozmówcy – czytamy na portalu pcfomat.pl. Aplikacja Huawei Facing Emotions umożliwi osobom niewidomym zorientowanie się w wyrazie twarzy rozmówcy na podstawie danych pochodzących z wykonanej przez program analizy mimiki jego twarzy. Dedykowany model smartfona z wgraną aplikacją identyfikuje w czasie rzeczywistym, bez konieczności łączenia się z siecią, widoczne na twarzy emocje i przetwarza dane na krótkie dźwięki. Aplikacja identyfikuje siedem rodzajów emocji – zdziwienie, smutek, złość, strach, niesmak, pogardę i radość. Aplikacja była testowana przez osoby niewidome. Tomasz Bilecki, kompozytor, zilustrował emocje krótkimi dźwiękami.

Ulgi podatkowe dla osób niepełnosprawnych

Zbliża się czas ostatecznego rozliczenia się z fiskusem z dochodów osiągniętych w roku 2019. Portal next.gazeta.pl przypomina, jakie ulgi podatkowe przysługują osobom niepełnosprawnym lub osobom utrzymującym osoby niepełnosprawne. Odliczenia limitowane umożliwiają odliczenie części kwoty przeznaczonej na utrzymanie psa asystującego, na zakup leków i na opłacenie przewodników osób niepełnosprawnych. Odliczenia Nielimitowane umożliwiają odliczanie całości kwoty przeznaczonej na dostosowanie wyposażenia mieszkań bądź budynków do potrzeb osób niepełnosprawnych, na zakup urządzeń rehabilitacyjnych, na opłacenia tłumacza języka migowego, na pobyt na turnusie rehabilitacyjnym czy na koloniach i obozach dla dzieci niepełnosprawnych poniżej 25 roku życia. Ulga rehabilitacyjna przysługuje osobom z orzeczeniem o zakwalifikowaniu do

jednego z trzech stopni niepełnosprawności lub posiadającym inny dokument potwierdzający niepełnosprawność, np. orzeczenie ZUS przyznające rentę.

„Niewidzialna wystawa” ma już osiem lat

Z tej okazji Małgorzata Szumowska, dyrektor przedsięwzięcia „Niewidzialna wystawa”, udzieliła wywiadu Krzysztofowi Wostalowi na portalu infokatowice.pl. – Więc ustalmy, że jest jeden świat i różne perspektywy i tę perspektywę osób niewidomych przychodzą, doświadczają, sprawdzają, oglądają osoby widzące, czyli nasi goście – powiedziała Małgorzata Szumowska. Wystawa pragnie zderzyć ze sobą dwie wizje doświadczania świata, wizję osób widzących i niewidomych. Osoby widzące poruszają się po ciemnych, wyposażonych w sposób specjalny pomieszczeniach ekspozycji w towarzystwie niewidomych przewodników. W trakcie zwiedzania doświadczają bezwzrokowego poruszania się w miejskim zgiełku, bez wsparcia wzroku próbują zapłacić za kawę w barze, uczą się poruszać po mieszkaniu w całkowitych ciemnościach. Uczą się jeszcze wielu innych rzeczy, które są codziennością osób niewidomych.

Niepełnosprawni herosi

Didżej Wojtek jeździ na wózku i porusza tylko jednym palcem u ręki. Krysia, mimo niedowładu nóg, zadebiutowała jako aktorka na profesjonalnej scenie. A Jurek, sparaliżowany czterokończynowo artysta malarz, z powodzeniem radzi sobie, trzymając pędzel w... ustach – donosi portal pl.aleteia.org. Wszyscy są mieszkańcami Domu Pomocy Społecznej im. św. Brata Alberta w Krakowie. Wojciech Land porusza się na wózku, ma tylko jeden palec, a DJ-em jest nie zrównanym. Obsługuje laptop, mikser, dwie kolumny, mikrofon i dymiarke, sprzęty, które zakupił za własne pieniądze. Krystyna Tanistra ma niedowład nóg i porusza się o kulach, co nie przeszkadza jej w byciu aktorką amatorką. W lutym tego roku na deskach Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie odbyła się premiera sztuki z jej udziałem. Krystyna pisze wiersze i jest specjalistką od aforyzmów. Co roku pielgrzymuje na Jasną Górę, niedawno była na pielgrzymce do Ziemi Świętej. Skok na główkę do wody zakończył się paraliżem i brakiem czucia od barków w dół. Jerzy Galos, były górnik, maluje obrazy trzymając pędzel w ustach. Ma w DPS-ie swoją pracownię, uczestniczy w plenerach, warsztatach i wystawach, jeździ do szkół z prelekcjami, opowiadając o swoim życiu i przestrzegając przed młodzieńczą brawurą, która

zaprowadziła go na wózek inwalidzki. Jerzy jest stylistą Światowego Związku Artystów Malujących Ustami i Nogami.

Niewidomy radny, fizjoterapeuta i aktor

- Wszystko zaczęło się od informacji, która trafiła do mnie przypadkiem. Dotyczyła castingu do serialu „Pasjonaci”. Poszukiwano osób niewidomych i słabowidzących z talentem aktorskim. Długo zastanawiałem się, czy to dla mnie. Występy przed dużą publiką nie były mi obce ze względu na pełnioną funkcję radnego gminy. Oprócz tego, jako fizjoterapeuta, mam codzienny kontakt z dużą liczbą osób. Z tego względu ewentualny problem z brakiem śmiałości nie miał miejsca. Tylko to pytanie: czy to właśnie aktorstwo będzie nowym rozdziałem mojego życia? – mówi dla portalu beskidzka24.pl słabowidzący Dariusz Krymski. Pochodzi z Mazańcowic. Można go oglądać w serialu „Pasjonaci” w TVP2. Nowe wyzwanie łączy z funkcją jasińskiego radnego. Jest także fizjoterapeutą. Jego pasje to żeglarstwo, narty, rower i wypadki w góry. W realizacji marzeń nie przeszkadza mu szczątkowy wzrok.

Sztuczne ramię zastąpi rękę?

Jak czytamy na portalu kurierlubelski.pl, konstruktorzy z Katedry Automatyki i Metrologii Politechniki Lubelskiej stworzyli sztuczne ramię, które może zastąpić rękę i stanowić ogromną pomoc dla osób z niedowładami górnych kończyn. Ramię waży pięć kilogramów, jest wykonane z włókna węglowego, może być dowolnie konfigurowane, by stać się przydatnym zarówno dla osób praworęcznych, jak i leworęcznych. Urządzenie mocuje się na brzegu elektrycznego wózka inwalidzkiego, po czym łączy się je z interfejsem wózka. Powstaje w ten sposób zintegrowany system sterowania. Ramię można obsługiwać np. przy pomocy joysticka, pod warunkiem, że osoba niepełnosprawna może poruszać palcami. Dzięki czujnikom możliwe jest także sterowanie ramieniem za pomocą ruchów głowy, śledzenia ruchu gałek ocznych, a nawet za pomocą dmuchnięcia w specjalny czujnik. Urządzenie będzie pomocne przy wielu czynnościach, choćby podczas jedzenia, picia, włączania telewizora, otwierania drzwi, a nawet podczas czynności wymagających precyzji, jak np. odwracanie kartek w książce. Ramię to jest obecnie najbardziej precyzyjnym urządzeniem tego typu na polskim rynku.



Każdy może być kucharzem

Grzegorz Szymonik

Jak mówi przysłowie: „Gdzie kucharz sześć, tam nie ma co jeść”. Jednakże w Białymstoku to przysłowie nie ma zastosowania. W lutym podopieczni tamtejszego oddziału Fundacji mieli możliwość uczestniczenia w wyjątkowym spotkaniu, a dokładniej – w warsztatach kulinarnych, które odbyły się w restauracji „Pasja Chefa” prowadzonej przez Macieja Obukowicza, uczestnika 2. edycji polskiego programu telewizyjnego „Hell’s Kitchen. Piekielna kuchnia”.

Warsztaty udowodniły, że brak wzroku wcale nie przeszkadza w kuchni, a wręcz przeciwnie, bo pomaga wyostrzyć smak i węch, które umożliwiają magii gotowania rozwinąć skrzydła. Doskonałym tego przykładem jest Christine Hà, niewidoma Japonka oraz zwyciężczyni amerykańskiego programu „Masterchef”, która – mimo dysfunkcji – pokazuje, że w kuchni dzięki wytrwałości i chęci, można odnosić sukcesy

oraz pobudzać innych do działania. Zainspirowani tą historią, podopieczni Fundacji sami zakasali rękawy i zaczęli gotować.

Danie, jakie przygotowali, pochodzi z kuchni tajskiej i nazywa się Pad Thai. Orientalna nazwa nie odstraszyła niewidomych i niedowidzących kucharzy, którzy bez oporów zabrali się za przygotowania. Wybrali to danie przede wszystkim ze względu na jego działanie na zmysły. Wszystkie produkty osobno mają różne smaki i zapachy, ale razem tworzą niesamowity efekt.

To połączenie słodkiego, kwaśnego, słonego i ostrego. A przygotować Pad Thai może tak naprawdę każdy. Potrzebujemy makaronu ryżowego, sosu Pad Thai, jajek, kiełków fasoli mung, orzechów ziemnych, cebulki prażonej, kolendry, limonki, chili, imbiru, czosnku i mięsa. My wybraliśmy piersi kurczaka. Są różne warianty Pad Thai – można dodać kurczaka, krewetki, tofu lub mieszać dowolnie. Sam przepis również nie jest skomplikowany. Na początku trzeba przygotować makaron, aby był gotowy do smażenia. Następnie szykujemy nasz sos. Robimy syrop cukrowy z cukru palmowego i wody. Dodajemy również trochę miodu

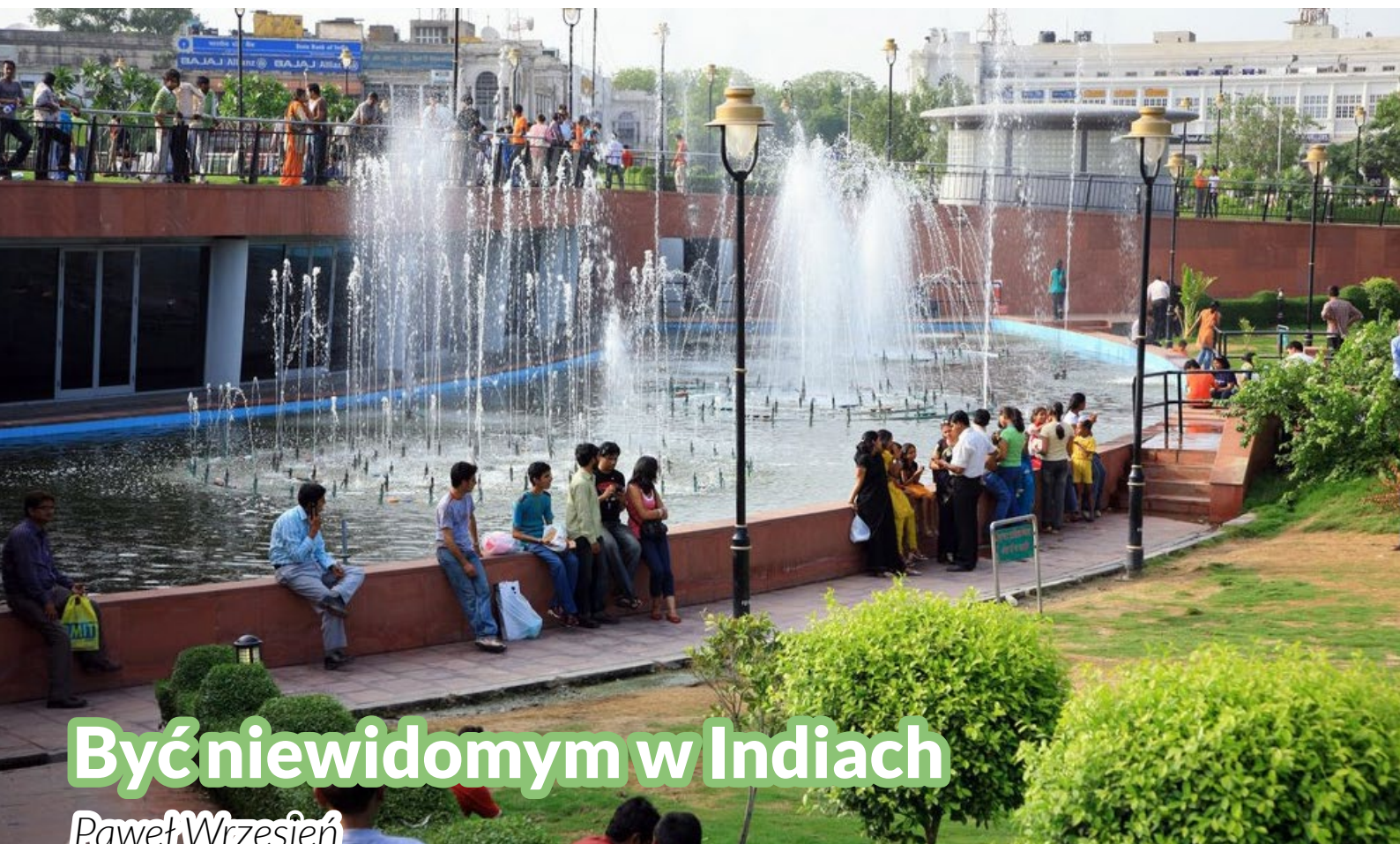


do smaku i koloru. Po zagotowaniu dodajemy koncentrat z tamaryndowca, ocet ryżowy, sok z limonki, sos sojowy i sos rybny. Gdy sos Pad Thai będzie gotowy, szukujemy imbir, czosnek oraz siekane chili. Do przygotowania Pad Thai najlepiej sprawdza się wok lub patelnia z wysokimi brzegami. W woku rozgrzewamy olej, dodajemy mięso i smażymy do około 70% zaróżowienia. Następnie dorzucamy imbir, czosnek i chili. Po chwili dodajemy jajko i szybko mieszamy, tak aby uzyskać mniejsze kawałki. Dodajemy kielki fasoli mung i smażymy około 30 sekund. Kolejnym krokiem będzie dodanie makaronu, który należy dobrze wymieszać z pozostałymi składnikami i smażyc przez minutę. Na końcu wystarczy dodać sos Pad Thai. Wyparowanie większości wywaru jest równoznaczne z tym, że danie jest gotowe i można nałożyć je na talerz.

Po przygotowaniu i zjedzeniu naszego dania nadszedł moment na odrobinę rywalizacji, podczas której kucharze z Fundacji mieli możliwość sprawdzenia swoich kubków smakowych. Troje niewidomych zawodników odgadywało za pomocą zmysłu smaku poszczególne, różnorodne składniki. Czekoladę mleczną każdy uczestnik rozpoznał bez problemu, jednak tymianek czy czarnuszka okazały się trudniejszą przeszkodą

Jak powiedział jeden z uczestników, całe spotkanie było bardzo ciekawe i inspirujące. Z kolei inny fundacyjny kucharz śmiało przyznał, że od teraz "wyrzuci żonę z kuchni i sam zacznie gotować". Bez wątpienia podopiecznym Fundacji udało się udowodnić, że pomimo istniejących barier, jakim jest brak wzroku, kuchnia nie zamyka się na niewidomych bądź słabowidzących. Osoby takie dzięki swojej niepełnosprawności mogą być właściwie lepszymi kucharzami od widzących kolegów po fachu, dzięki bardziej wyostrzonym zmysłom, tak potrzebnym przy gotowaniu. Nie pozostaje więc nic innego, jak brać z nich przykład i otwierać się na nowe smaki czy doświadczenia.





Być niewidomym w Indiach

Paweł Wrzesień

Każdy z nas posiada pewnie znajomych poznanych przez Internet. Niektóre znajomości nawiązane w ten sposób są przelotne, inne pozostawiają ślad w naszym życiu. Od bardzo dawna chętnie korzystam z serwisów, dzięki którym nawiązać można kontakt z osobami z całego świata w celu poznawania innych kultur i doskonalenia umiejętności językowych. Przed kilkoma laty, w jednym z takich portali zobaczyłem profil młodego niewidomego Hindusa. Zainteresowało mnie jak to jest żyć bez wzroku w Indiach i postanowiłem nawiązać kontakt. Okazało się, że poza niepełnosprawnością, łączą nas także zainteresowania. Przez lata nasza znajomość trwała i niejako towarzyszyliśmy sobie nawzajem w rozwoju naukowym i zawodowym. Avichal, bo tak się nazywa mój indyjski kolega, mimo wciąż młodego wieku, zaszedł już bardzo wysoko i niedawno został wykładowcą na jednym z uniwersytetów w stolicy kraju New Delhi. Nie było to dla mnie niespodzianką, albowiem zdążyłem już poznać go jako szalenie ambitną i pracowitą osobę, dla której brak wzroku nie jest wymówką aby odpuścić sobie walkę o najwyższe stawki w życiu i w jakiegokolwiek dziedzinie dawać sobie taryfę ulgową. Zastanowiło mnie natomiast, czy dla osoby z dysfunkcją wzroku w Indiach ścieżka kariery naukowej

jest trudniejsza niż w Polsce, a także czy dla niepełnosprawnych nad Wisłą historia Avichala nie może być motywacją w zmaganiach z własnymi wyzwaniami? Poprosiłem o wywiad, na co chętnie przystał. Pozwoliłem sobie go przetłumaczyć w nadziei, że będzie stanowił ciekawą i inspirującą lekturę.

Czy mógłbyś opowiedzieć nam trochę o swoim dzieciństwie i rodzinie?

Urodziłem się w 1993 roku w rodzinie należącej do klasy średniej. Mieszkaliśmy wówczas w mieście Ghaziabad, graniczącym ze stolicą. Moi rodzice są oboje niepełnosprawni, tata stracił lewą rękę w wypadku, a mama jest słabowidząca. Żadne z nich nie pozwoliło jednak aby niepełnosprawność stanowiła przeszkodę w ich życiu osobistym czy zawodowym. Tata jest prawnikiem w Indyjskich Kolejach, a mama pracuje jako urzędniczka w Narodowym Banku Pendżabu. Oboje zbliżają się już do emerytury.

Jak wygląda proces edukacji w Indiach?

Obowiązek nauki w Indiach trwa od 6 do 14 roku życia. Wobec dzieci z dysfunkcją wzroku jest on jednak ograniczony do nauki brajla i podstawowych

umiejętności życiowych, czego nie zawsze uczy się ich w domu. W szerszym zakresie przewiduje się dla nich 3 zasadnicze drogi edukacji:

- 12-letnie szkoły specjalne, zakładające pełen program szkół powszechnych wzbogacony o naukę umiejętności życia codziennego, które uczeń opuszcza dopiero po zdaniu egzaminów końcowych;
- nauczanie zintegrowane, w którym uczeń uczęszcza zarówno do szkoły dla niewidomych, która uczy go codziennych umiejętności w sposób przystosowany do charakteru jego niepełnosprawności, jak i szkoły powszechnej, gdzie pobiera naukę taką samą jak pełnosprawni koledzy;
- nauczanie włączające, oparte w całości na uczestnictwie w powszechnym systemie edukacji, bez wsparcia specjalnych ośrodków czy edukatorów.

Dla mnie optymalną formą edukacji jest nauczanie zintegrowane, które sam przeszedłem, zwłaszcza, że miałem też okazję obserwować jak to wygląda w przypadku osób przechodzących dwie pozostałe ścieżki.

Czy do szkół dla niewidomych i widzących uczęszczałeś równolegle?

Jako dziecko zachowałem jeszcze resztki wzroku, więc rodzice posłali mnie do szkoły masowej blisko domu. Nauczyciele zwykle sadzali mnie z przodu, przy tablicy, a czasem pomagali nawet w rysunkach podczas klasówek czy egzaminów. To jednak nie zdawało egzaminu i rodzice wysłali mnie do szkoły dla niewidomych prowadzonej przez Narodowy Związek Niewidomych w Delhi. Ona była dla mnie jak Hogwarth dla Harrego Pottera! Tu po raz pierwszy odkryłem poczucie przynależności i podobieństwa z rówieśnikami, którzy byli tak podobni do mnie. Gdy nauczyłem się brajla i innych przydatnych umiejętności, włączono mnie do nauki także w szkole masowej w stolicy, zwanej R.K. Puram. To jedna z najlepszych szkół prywatnych w całych Indiach. Muszę przyznać, że gdybym nie był niewidomy, nigdy nie dostałbym przywileju nauki tam, ponieważ rodziców nie byłoby stać na chesne. Istnieje jednak przepis, który zwalnia niewidomych uczniów z części lub nawet całości opłat. Rano szedłem na zajęcia w szkole masowej, a po południu w szkole dla niewidomych. Nauczyciele pomagali mi w odrabianiu lekcji i tłumaczyli

niezrozumiałą część materiału, zwłaszcza z nauk ścisłych. Taka forma nauki to było wyzwanie z uwagi na to, że szkoła masowa i szkoła dla niewidomych to dwa różne światy. Z czasem jednak zrozumiałem, że ta pierwsza pozwoliła mi odkryć swój potencjał pomimo braku wzroku, a druga ofiarowała wysoki poziom wiedzy, z którego zawsze potem mogłem czerpać.

Kiedy podjąłeś decyzję o kierunku studiów i jakie warianty rozważałeś?

Początkowo rozważałem studia zagraniczne, ale nie mogłem sobie na nie pozwolić z powodu ograniczonych finansów. Dlatego postanowiłem wybrać uniwersytet, gdzie już studiuje spora grupa niewidomych, którzy mogą pomóc mi także w wyborze właściwego kierunku. Bardzo pomogli mi starsi uczniowie ze szkoły dla niewidomych, a także nauczyciele. Zdecydowałem się na licencjat z anglistyki na Uniwersytecie New Delhi. We wszystkich publicznych szkołach wyższych w Indiach istnieje limit miejsc zarezerwowanych dla kandydatów niepełnosprawnych. Na szczęście jednak dałem sobie radę i przyjęto mnie w ogólnej rekrutacji. Dopiero potem skorzystałem z przywilejów oferowanych przez uczelnię studentom z dysfunkcjami. Miałem wielkie szczęście, bo przyjęto mnie na studia magisterskie na prestiżowym Uniwersytecie Jawaharlala Nehru, uważanym za najlepszą uczelnię w dziedzinie humanistyki i nauk społecznych w całym kraju. Tysiące kandydatów stara się tam o przyjęcie, a przyjmowanych jest jedynie czterdzieścioro. Moja radość była tym większa, że spośród studentów mojego roku studiów licencjackich byłem jedynym, któremu się to udało. Po zdobyciu dyplomu magistra ubiegałem się o studia podyplomowe na Uniwersytecie Guru Gobind Singh Indraprastha, lecz mimo, że pomyślnie przeszedłem egzaminy wstępne, jak i rozmowę kwalifikacyjną, bez zdania racji odmówiono mi przyjęcia. W tym przypadku skorzystałem z puli miejsc przeznaczonych dla osób niepełnosprawnych. Na studia doktoranckie dostałem się na Uniwersytecie Technologicznym w Delhi.

Czy studia sprawiły, że stałeś się bardziej niezależny? Czy było to znacząco inne doświadczenie od bycia uczniem szkoły średniej?

Jest to wielka różnica. W szkole jest się otoczonym opieką i wiedzy wygodne życie. Studia uczą samodzielności we wszystkich sferach. Jakkolwiek to umiejętności zdobywane wcześniej w szkole pomogły mi potem stać się niezależnym. Jestem mimo to przekonany, że człowiek nigdy nie powinien dążyć do bycia

całkowicie niezależnym od innych, bo niezależnie od tego, czy jesteśmy widzący czy nie, wszyscy powinniśmy móc na sobie polegać w wielu aspektach życia.

Jak układało Ci się życie w akademiku?

Moje pierwsze doświadczenie tego typu było już w dzieciństwie, kiedy zamieszkałem w internacie szkoły dla niewidomych. Jeden pokój przypadał tam na 10-15 dzieci, co rodziło wiele problemów. Stały się one jeszcze większe, gdy popołudniami zacząłem uczęszczać do szkoły masowej. Tam regularnie narzekano na stan mojej higieny, mundurek i wyżywienie. W drugiej klasie rodzice specjalnie przeprowadzili się do Delhi, aby zapewnić mi pobyt w domu. Po latach, gdy zamieszkałem w akademiku na studiach, uznałem to za ubogające doświadczenie. Widzący studenci okazali się bardzo pomocni. Włączali nas,

niewidomych studentów we wszelkie swoje aktywności, od organizacji imprez do rozmów o bieżących sprawach podczas posiłków w kantinie. Na drugim roku niespodziewanie odmówiono mi akademika i musiałem skorzystać z prywatnej stancji, zaś na trzecim roku znowu tam wróciłem. Kolejny akademik, na Uniwersytecie Jawaharlala Nehru, okazał się bardzo stary i prześladowały go liczne bolączki jak pluskwy czy awarie wody, a podawane jedzenie było niskiej jakości, ale miał tę wyjątkową atmosferę, dzięki której chciało się tam zostać pomimo wszelkich trudności. Na kolejnych stopniach edukacji było tylko lepiej. Akademiki nauczyły mnie rzeczy, których pewnie nie poznałbym w inny sposób, jak choćby obsługi pralki automatycznej. Prawie wszystko potrafię teraz zrobić sam, choć czasem nadal jest mi potrzebna pomoc kogoś widzącego. Spotykałem też tam innych



niewidomych, lepiej lub gorzej zrehabilitowanych. Wszyscy jednak starali się wykorzystać zaoferowane im warunki, aby doskonalić swoją samodzielność.

Czy angażowałeś się w inne aktywności poza nauką akademicką?

Już jako uczeń brałem udział w wielu szkolnych i międzyszkolnych konkursach takich jak debaty, recytowanie poezji czy quizy. Na studiach przydały mi się zdobyte wtedy umiejętności, chętnie startowałem w debatach gdzie jedna osoba odpiiera argumenty całej reszty, w popisach sztuki oratorskiej, w zawodach na minutowe wystąpienia, a także posyłałem swoje prace do konkursów w pisaniu brajlowskich esejów – zarówno na poziomie lokalnym, jak i narodowym. Bardzo interesują mnie też wszelkie quizy, a w trakcie studiów magisterskich sam bywałem ich organizatorem, także dla widzających rówieśników, co odegrało ważną rolę w moim procesie integracji i nappełniało mnie dumą.

Co było istotne w Twojej drodze do zdobycia tytułu licencjata, a potem magistra?

Podróż wiodąca do obu tych tytułów była ciekawą przygodą. Na początku nie przejawiałem szczególnego zainteresowania literaturą, ale to uległo diametralnej zmianie do czasu studiów magisterskich, kiedy Centrum Studiów Anglistycznych udostępniło mi bardzo szeroki wybór literatury i pozwoliło odkrywać ogromną różnorodność gatunków: od literatury australijskiej do irlandzkiej, od afroamerykańskiej do twórczości Indian zapisanej w języku angielskim. Lektura tak zróżnicowanej literatury z całego świata sprawiła, że zacząłem bardziej starać się rozumieć różnice między ludźmi, zamiast być oceniającym.

Kiedy zrozumiałeś w jakim zawodzie chciałbyś pracować w przyszłości?

Ponieważ na początku nauki akademickiej nie ciągnęło mnie do literatury, myślałem aby w przyszłości zostać urzędnikiem. Jednak na trzecim roku moje plany zmieniły się w kierunku zostania akademikiem, co częściowo udało mi się już zrealizować.

Jak podjąłeś decyzję o zostaniu doktorantem?

Gdy już podjąłem decyzję o karierze akademickiej, starałem się wspinać po kolejnych szczeblach edukacji akademickiej. Dzięki Bogu, wsparciu moich rodziców, nauczycieli i przyjaciół, ta podróż trwa bez większych przeszkód. Po zakończeniu studiów podyplomowych, naturalnym wyborem były studia

doktoranckie. Miałem tu bardzo szeroki wybór i decyzję podjąłem biorąc pod uwagę względy praktyczne. Udało mi się też trafić na promotora, który okazał się nie tylko wspaniałym nauczycielem, ale także wartościowym człowiekiem.

Jak to się stało, że zaproponowano Ci pracę na uniwersytecie?

Uniwersytet Sri Guru Nanak Dev Khalsa, gdzie aktualnie pracuję jako wykładowca, miał wakat na wydziale anglistyki. Uczelnia poszukiwała kandydata spełniającego wszystkie merytoryczne kryteria. Zostałem wybrany po rozmowie kwalifikacyjnej z udziałem rektora, wykładowców z wydziału anglistyki oraz wykładowcy z wydziału nauk politycznych, który okazał się być słabowidzący. Osoba niewidoma w Indiach chcąc zostać asystentem na uczelni wyższej musi zaliczyć narodowy test kompetencyjny, który zdałem świetnie, a także osiągnąć wynik egzaminu magisterskiego na poziomie co najmniej 55% – mój to prawie 82%.

Jak przygotowujesz swoje lekcje i jak się one odbywają?

Czytam materiały potrzebne mi na zajęcia dzień wcześniej, a potem daję ustny wykład. Studenci zwykle robią sobie notatki z moich wykładów. Staram się także, aby moje lekcje były bardziej interaktywne, włączając studentów w dyskusję, co pozwala im doskonalić się w sztuce argumentowania. Czasem proszę studentów aby czytali na głos niektóre materiały i omawiali je na bieżąco.

Co możesz powiedzieć o dobrych i negatywnych reakcjach twoich studentów? Jak dajesz sobie radę z zapanowaniem nad grupą?

Muszę przyznać, że jako osoba niewidoma na co dzień muszę radzić sobie z pewnymi wyzwaniem. Najtrudniejsze jest zachowanie dyscypliny, zwłaszcza jeśli grupa jest zbyt duża. Wówczas zwykle osoby zainteresowane siadają z przodu i słuchają, a inni siadają w tylnych ławach i zajmują się czym innym wraz ze znajomymi. Doświadczenie bycia niewidomym wykładowcą jest mieszanką radości i bezsilności. Czuję się szczęśliwy kiedy studenci rozmawiają ze mną swobodnie i traktują jak kolegę lub potem pozdrawiają mnie gdy się gdzieś mijamy. Kiedy jednak na zajęciach usta im się nie zamykają i nie przestają bawić się telefonami, czuję się bezsilny. W odróżnieniu od widzających wykładowców nie potrafię sprawić, aby przeszkadzający po prostu opuścili salę.



E-recepta – utrudnienie czy ułatwienie

Mateusz Przybysławski

W ostatnim czasie Polska kładzie duży nacisk na cyfryzację. Cyfryzacji w końcu doczekały się gabinety lekarskie i recepty. W założeniu ma to zmniejszyć biurokrację i przyspieszyć obsługę pacjentów, gdyż odchodzi ręczne wypisywanie różnych druczków. W niniejszym artykule postaram się odpowiedzieć na pytanie, komu taka cyfryzacja tak naprawdę wyjdzie na zdrowie i na ile jest ona dostępna dla osób niewidomych i niedowidzących.

E-recepty to już rzeczywistość. Aby w pełni korzystać z takiego dobrodziejstwa, trzeba posiadać indywidualne konto pacjenta. Konto nie jest wymagane, aby skorzystać z e-recepty. Bez konta zrealizujemy e-receptę, nie będziemy jednak mogli podejrzeć historii choroby, historii recept, refundowanych leków, a także ich dawkowania.

Internetowe konto pacjenta jest prowadzone bezpłatnie. Konto pacjenta pozwala szybko i bezpiecznie sprawdzić informacje o zdrowiu: swoim, swoich dzieci, bądź osoby, która nas do tego upoważniła.

Dzięki IKP:

- Otrzymamy e-receptę na SMS, lub maila.

- Mamy dostęp do historii leczenia, historii zażywanych leków.
- Mamy dostęp do historii swoich wizyt opłaconych przez NFZ od 2008 r.
- Możemy się łatwo dowiedzieć, czy nasze składki na NFZ są opłacane i czy kwalifikujemy się do leczenia przez fundusz.

Aby skorzystać z internetowego konta pacjenta musimy zalogować się na: <https://pacjent.gov.pl/> za pomocą profilu zaufanego bądź dowodu osobistego z warstwą elektroniczną. O profilu zaufanym pisałem więcej w artykule pod tytułem „Polska cyfrowa”.

Po kliknięciu zaloguj, mamy do wyboru: czy logujemy się przez bank, czy przez podanie nazwy i hasła. Po zalogowaniu się możemy podać numer, na który będą przychodziły powiadomienia, np. o konieczności wymiany dowodu osobistego. Następny krok to akceptacja regulaminu.

Aby dostawać powiadomienia o e-receptach, na stronie głównej po zalogowaniu klikamy „uzupełnij swoje dane kontaktowe”. Jeśli dane nie są wypełnione, edytujemy je wciskając przycisk „edytuj swoje

dane”. Nie wiem z jakich przyczyn, ale strona w tym miejscu zawieszała się u mnie. Obejściem tego jest wciśnięcie klawisza tab. W tym miejscu podajemy telefon bądź maila. Po uzupełnieniu danych klikamy przycisk „zapisz”.

Indywidualne konto Pacjenta jest dostępne dla osób niewidomych. Trzeba tylko na spokojnie zapoznać się ze stroną. Myślę, że średnio zaawansowany użytkownik nie powinien napotkać problemów z jego obsługą i dlatego nie ma sensu opisywać wszystkich jego funkcjonalności. Wyjaśnię tylko pokrótce, która zakładka za co odpowiada.

- **Recepty** – mamy tu wszystkie recepty od stycznia 2019 r. Możemy je swobodnie przeglądać, sprawdzić kiedy jakie leki były przepisane i czy zostały wykupione. Możemy też zobaczyć koszty refundacji.
- **Wizyty** – przeglądamy w tej zakładce listę wizyt zrealizowanych na fundusz zdrowia od 2008 r. Możemy podejrzeć kwotę refundacji takich wizyt. W tej zakładce sprawdzimy termin zaplanowanych wizyt.
- **Skierowania** – znajdziemy tu e-skierowania na badanie lub pobyty w szpitalu. Znajdziemy tu także skierowania do uzdrowisk, finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Możemy też śledzić przebieg realizacji skierowań.
- **Zwolnienia** – zakładka ta pozwala na przeglądanie listy zwolnień elektronicznych, które zostały wystawione przez pracowników medycznych.
- **Apteczka** – znajdziemy tutaj informacje o lekach wykupionych na receptę od 2019 r. Mamy do dyspozycji dostępną wyszukiwarkę leków dopuszczonych do obrotu w Polsce. Mamy także listę leków refundowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Dobrze, że leki podpisane są pismem brajla. Jeśli osoba niewidoma odczyta nazwę leku, to nic nie stoi na przeszkodzie, żeby wpisać w wyszukiwarkę nazwę leku i znalazła ulotkę i dawkowanie. W ostateczności można też w Google wpisać frazę „nazwa leku ulotka”, zazwyczaj dostaniemy informację czego szukamy.
- **Profilaktyka** – w tej zakładce znajduje się ankieta zdrowego stylu życia, która pozwala dowiedzieć się jak dbamy o swoje zdrowie. W przyszłości pewnie pojawią się informacje profilaktyczne jak lepiej zadbać o swoje zdrowie.
- **Uprawnienia** – w tej zakładce decydujemy kto będzie miał dostęp do naszych danych medycznych.

Możemy tu przeglądać konta swoich dzieci, a także konta naszych bliskich, którzy dali nam dostęp do swoich kont. Możemy także w tej zakładce przyznać dane do konta lekarzowi lub farmaceucie. Możemy też udzielić pełnomocnictwa innej osobie, która będzie miała dostęp do naszych recept i skierowań.

- **Ustawienia profilu moje konto** – widzimy tu, czy mamy prawo do świadczeń Narodowego Funduszu Zdrowia. Możemy sprawdzić nasze składki płacone na NFZ. Możemy podać lub edytować nasze dane do powiadomień wysyłanych przez system, np. by zrealizować e-receptę. W tej zakładce możemy wybrać swojego lekarza, pielęgniarkę lub położną.

E-recepta jest dostępna także mobilnie na telefonach w aplikacji mObywatel. Aplikacja mObywatel została szczegółowo opisana przeze mnie we wcześniejszym artykule pod tytułem „Polska Cyfrowa”.

Aplikacja mObywatel jest dostępna zarówno na Androida, jak i na iOS. Osobiście testowałem tylko na iOS, ale na Androidzie powinno być podobnie.

Aby skorzystać z e-recepty mobilnie, najpierw trzeba zalogować się do aplikacji mObywatel. Następnie klikamy E-receptę. Wyświetlane są tutaj obecnie tylko niezrealizowane recepty. Historię recept przeglądamy z poziomu internetowego konta pacjenta.

E-recepty obowiązują od 8.01.2020 r. E-recepta to cyfrowy dokument, który zastępuje tradycyjną papierową receptę wydawaną przez lekarzy, na której są przepisywane leki. E-receptę zrealizujemy w aptece na podstawie czterocyfrowego kodu. Do kodu musimy podać PESEL właściciela e-recepty. Kody są przesyłane za pośrednictwem Sms-a bądź maila, w zależności od tego, jak mamy skonfigurowane konto pacjenta. Zawsze możemy dostać wydruk informacyjny.

Dzięki e-recepcie zyskujemy:

- **Oszczędzamy czas.** Jeśli przepisano kilka leków i w aptece nie ma wszystkich, wówczas nie musimy prosić o odpis. E-receptę możemy realizować w kilku aptekach, nie tracąc przy tym refundacji. Jeśli mamy zapisanych kilka opakowań leku i wykupimy jedno, to po następne musimy wrócić do tej samej apteki. E-receptę możemy przesłać komuś, kto znajduje się w pobliżu apteki i może nam wykupić lekarstwa. Musimy tylko pamiętać, że żeby

zrealizować e-receptę, wymagany jest PESEL właściciela. Dla bezpieczeństwa nie należy przysyłać PESEL-u razem z kodem e-recepty. Teoretycznie wystawienie e-recepty powinno zająć mniej czasu niż wystawienie tradycyjnej papierowej recepty.

- E-recepta jest zawsze czytelna. Nie ma ryzyka pomyłki leku przez mało czytelne pismo lekarza, gdyż jest to dokument cyfrowy obecny zawsze w systemie.
- E-recepta jest nie do zgubienia, gdyż zapisuje się i jest dostępna na internetowym koncie pacjenta.
- Jeżeli korzystamy z Internetowego Konta Pacjenta, zyskujemy dodatkowo:
 - w każdej chwili możemy sprawdzić jak dawkować lek.
 - w przypadku choroby przewlekłej możemy odebrać kolejną e-receptę bez wizyty w gabinecie lekarskim. Wystarczy np. konsultacja telefoniczna.
 - Możemy sprawdzać dawkowanie leków swoim dzieciom.

Aby dostawać e-receptę Sms-em czy mailem, musimy zalogować się na Internetowe Konto Pacjenta i w zakładce „moje konto” wybrać rodzaj powiadomień. Można zaznaczyć oba sposoby powiadamiania. Aby zrealizować e-receptę z Sms-a, musimy dodatkowo podać PESEL właściciela. E-recepta w postaci mailowej ma w załączniku informacje o receptce wraz z kodem kreskowym, który pokazujemy farmaceutyce. Jeśli nie korzystamy z internetowego konta pacjenta, wówczas dostaniemy wydruk informacyjny z kodem kreskowym i na tej podstawie realizujemy e-receptę. O wydruk informacyjny możemy poprosić zawsze, nawet wtedy, gdy korzystamy z internetowego konta pacjenta. W sytuacjach awaryjnych lekarz może wystawić tradycyjną receptę papierową.

E-recepta zazwyczaj ważna jest 30 dni. Mogą być takie, które są ważne 7, 120 i 365 dni. To, jak długo jest ważna e-recepta, zależy od tego co zaznaczy lekarz i na co pozwoli system.

E-recepta jak dla mnie jest bardzo wygodna. Mimo, że nie widzę, mogę ją zawsze odczytać, sprawdzić co miałem przepisane i jak mam przyjmować dany lek. Z receptą tradycyjną (papierową) nie miałem takich możliwości. E-recepta to dokument cyfrowy i po shakowaniu globalnego systemu, czy nawet naszego komputera, może wpasć w niepowołane ręce. Nie martwiłbym się tym jednak, gdyż papierową receptę możemy zgubić i tak jak zwykła recepta może wpasć



w niepowołane ręce. Gorzej, gdy zostanie nam wykradziona cała historia choroby, gdyż mogą tam być dane wrażliwe. Internetowe konto pacjenta to system chroniony przez państwo, zabezpieczany profilem zaufanym, więc raczej taka kradzież nam nie grozi. Jednak zalecam ostrożność przy logowaniu i korzystaniu z internetowego konta pacjenta. Nie należy nikomu udostępniać hasła i nie wolno logować się z zainfekowanych komputerów. Nie logowałbym się także z ogólnodostępnych sieci typu kawiarenki internetowe czy ogólnodostępne HotSpoty. To zrozumiałe, że boimy się tego, co nowe. Osobiście myślę, że nie ma co się bać, tylko przyzwyczaić się i wygodnie korzystać z internetowego konta pacjenta, e-recept i innych możliwości jakie daje nam technika. Korzystanie z e-recept jest wygodne i szybkie. Osobiście spotkałem się z oporem lekarzy przed wdrażaniem takich nowości. Nie dociekałem skąd ten opór, jednak

trzeba zauważyć, że system, do którego mają wgląd zwykli obywatele, jest w jakiś sposób kontrolowany i trudniej dopuścić się manipulacji, bo nigdy lekarz nie ma pewności, kiedy obywatelowi zechce powiedzieć: sprawdzam. Obywatel sprawdzając może łatwo prześledzić historię wizyt czy wypisywanych recept.

E-recepty są wygodne, ale można powiedzieć, że w jakimś sensie odbierają nam wolność, gdyż lekarz na kolejnej wizycie wie, czy wykupiliśmy zapisane leki. Z jednej strony to motywujące, gdyż obywatele nie będą leczyć się sami i nie będą dawkować sobie sami leków. Z drugiej strony, gdy nie chcemy przyjąć jakiegoś leku, bo nam ewidentnie szkodzi, to mamy problem, gdyż jeśli lekarz zobaczy niezrealizowaną receptę, to przy kolejnej wizycie może odmówić nam leczenia.

W Polsce ostatnio coraz więcej spraw możemy załatwić elektronicznie. Przykładem tego niech będą e-skierowania i e-zwolnienia. E-skierowania to wygodny sposób dostania się do specjalisty. Od 8.01.2021 wszystkie skierowania mają być wystawiane w wersji elektronicznej. Obecnie trwają programy pilotażowe w wybranych miejscach kraju, których celem jest wdrożenie e-skierowań do użytku powszechnego.

Dzięki e-skierowaniu zyskujemy:

- Wygodę. Nie musimy dostarczać skierowania osobiście w terminie 14 dni. Przy rejestracji wystarczy podać czterocyfrowy kod oraz PESEL. Nie musimy rejestrować się osobiście, tylko np. przez zaufaną osobę.
- E-skierowanie jest zawsze czytelne, gdyż zapisywane jest w elektronicznym systemie w postaci cyfrowej.
- Nie zgubimy e-skierowania. E-skierowanie zapisane jest na internetowym koncie pacjenta. Lekarz może odtworzyć kod e-skierowania, które wystawił. Będziemy mogli także sprawdzić kod na internetowym koncie pacjenta.
- Będzie możliwość sprawdzenia historii e-skierowań.
- Zmniejszenie kolejek. Po dokonaniu rejestracji e-skierowanie zostanie przypisane do placówki i nie będzie można go jednocześnie zarejestrować w innej.

E-zwolnienie to inaczej elektroniczne zwolnienie, którego nie musimy dostarczać pracodawcy. E-zwolnienie jest automatycznie przesyłane na profil

platformy usług elektronicznych płatnika składek i do systemu ZUS. E-zwolnienia działają od 1.12.2018 r. Wystawienie e-zwolnienia trwa krócej, ponieważ lekarz po podaniu PESEL-u ma dostęp do danych naszych, naszych podopiecznych i naszego pracodawcy. E-zwolnienie można wystawić również przez urządzenia mobilne, np. podczas wizyty domowej.

Przy powstaniu niniejszego artykułu korzystałem z portalu: <https://pacjent.gov.pl/>

Przed cyfryzacją i elektronicznymi dokumentami nie uciekniemy. Nie powinniśmy się bać, tylko rozsądnie korzystać z nowoczesnej techniki. Dokumenty elektroniczne są szybkie i wygodne, a przy tym oszczędzają las. Osobiście uważam, że e-recepta to wygodne i potrzebne rozwiązanie dla obywateli, którzy są średnio zaawansowanymi użytkownikami komputerów. Dziwi tylko opór lekarzy przed elektronicznym obiegiem dokumentów.

E-recepta w niektórych przypadkach jest ułatwieniem. Nie utrudnia ona niczego, gdyż zawsze mamy do dyspozycji tzw. wydruk informacyjny. E-recepta jest wygodniejsza, może przyspieszyć proces zakupu leków i wypisywanie recept. Daje też większą przejrzystość i kontrolę pacjenta nad wystawianymi receptami. E-recepta daje też większą kontrolę lekarzowi, czy pacjent zrealizował receptę. Trzeba też zauważyć, że taka forma recepty jest w końcu czytelna dla osób niewidomych i słabowidzących.

Starałem się opisać co to jest i jak działa e-recepta. Opisałem także inne elektroniczne dokumenty używane w służbie zdrowia. Gdyby jednak pojawiły się jakieś pytania, czy wątpliwości to zapraszam do kontaktu: przymat82@gmail.com





Konsultant

Czesław Koralewski

W sprawie przejść ulicznych skierowałem pismo do Wydziału Infrastruktury z propozycją zmian oznakowania oraz sygnałów dźwiękowych na przejściach ulicznych w Opolu. Do postulatów swego pisma dołączyłem płytke z nagraniem filmowym, nagrany przez wybitnego polskiego eksperta, jak są rozwiązane te problemy w Europie Zachodniej. Zasugerowałem również, ażeby oznakowania te były usystematyzowane i na wszystkich przejściach znajdowały się w tym samym miejscu. Niewidomy nie jest zmuszany do brajlowania połowy ulicy by trafić na odpowiedni przycisk.

O dziwo, po kilku dniach wydział poinformował mnie, iż moje postulaty, celem konsultacji, przesłał do PZN-u. Widząc światelko w naszym ciemnym tunelu, nie ukrywam, pełen zadowolenia i nadziei uradowałem się.

Po kilku dniach zjawiała się u mnie instruktorka od nauki orientacji przestrzennej. W trakcie rozmowy z nią zauważyłem już nie piętrzące się schody, ale istne barykady. Niezapoznana z tematem, dodatkowo wyjątkowo odporna na wiedzę, toteż wiele cierpliwości i potu musiałem poświęcić i gdyby nie to, że ją znam i lubię, dałbym sobie z tym spokój, odpuszcilibym, a babę wyprosił. Aby nie być gołosłownym, przytoczę kilka zdań naszej rozmowy. Nie będą to zdania wyrwane z kontekstu, ale dające obraz ludzi powołanych i z naszych pieniędzy opłacanych, do niesienia nam, niewidomym pomocy, pomocy a nie wyręki, co za każdym razem i przy każdej okazji podkreślam.

Rozmowa: Filmik oglądałaś? Tak, ale wielu rzeczy nie rozumiem pada odpowiedź. Których? – pytam. – Co to są te pacholki i ścieżki naprowadzające? Tłumaczę i coraz bardziej dochodzę do przekonania, iż wspomnianego film w ogóle nie oglądała. Padają pytania następne. A po co chcesz te pacholki po obu stronach przejścia? A co, niewidomy nie może

poruszać się po chodniku w obu kierunkach? Odpowiadam pytaniem na pytanie. No dobrze, mówi, a te ścieżki naprowadzające? To są te wypustki, wchodzi mi w zdanie, przecież je masz przed każdym zebrami. – Tak, ale one ostrzegają mnie, iż zbliżam się do przejścia i co dalej, czy nie pójde przypadkiem ukosem na drugą stronę ulicy? Problem byłby rozwiązany, gdyby w poprzek ulicy przebiegał taki pas wypustek, to jest właśnie ścieżka naprowadzająca. Wracając do tych nieszczęsnych pacholków, gdyby właśnie z nich wydobywał się dźwięk, mógłby być stonowany, co najmniej o połowę tonu i dla pieszych byłby doskonale słyszalny, a mieszkańcom pobliskich kamienic nie zakłócałby ciszy nocnej, mówię. A gdyby jeszcze przycisk ten, po wyzwoleniu zielonego światła był wprawiony w drgania, byłoby prawie idealnie. Korzystaliby z tego także głuchoniewidomi oraz cały szereg ludzi z innymi dolegliwościami. ale czy to jest technicznie wykonalne? Zostawmy ten problem fachowcom – odpowiadam. Chcesz mieć te rozwiązania na każdym przejściu? – pyta. Ale to jest bardzo kosztowne – mówi. Kosztorys daruj sobie, to jest nie tylko nasze bezpieczeństwo, ale i dwudziesty pierwszy wiek, nerwy puszcza mi, kiedy słyszę – przecież masz takie trzy przejścia i tu wylicza je. Przyznaję rację dodając – na każdym z tych przejść przycisk jest gdzie indziej umiejscowiony, a dźwięk spod chmur się wydobywa. Nerwy poniosły, że dwa razy siarczyście przekląłem... zapadła cisza. Przerwała ją rozmówczyni, niepewnie wstając i równie niepewnym głosem mówiąc, że już sobie pójdzie. Uznałem rozmowę za bezowocną, podnosząc się także, podaną mi rękę ucałowałem, przepraszając jednocześnie za swoje zachowanie.

Po jej wyjściu ogarnęła mnie pusta złość, bezsilność oraz całkowita beznadzieja. Ilu takich konsultantów mamy nie sposób chyba zliczyć, pomyślałem sobie i siarczyście w duchu zakląłem. Nie, to nie sposób wyjścia z impasu. By się wyluzować, wziąłem brajlową książkę do ręki i wtopiłem się w tekst. Gdzieś po

godzinie odłożyłem czytanie i udałem się na spacer po świeżym powietrzu. Jakaś luźna rozmowa z kimś napotkanym i w miarę wyluzowany wróciłem do pokoju. Wygodnie ułożyłem swoje zwłoki na wersalce i zabrałem się za rzetelną analizę spotkania z konsultantką. Nie znajdując żadnych zarzutów tak do swoich postulatów, jak i zachowania, postanowiłem nie zasympywać gruszek w popiele. Wykręciłem numer do dyr. Okręgu PZN-u, celem podjęcia tematu. Ustaliliśmy termin spotkania. W umówionym terminie stawilem się w gabinecie imć pana dyr. zastając go w asyście dwóch pań, instruktorek nauki orientacji przestrzennej. Dlaczego imć pan, wkrótce dowiemy się.

Po obsesyjnym powitaniu, zezwolono mi usiąść.

Proszę pana, pan zwrócił się z postulatem do Wydziału Infrastruktury w sprawie przejść ulicznych. Dlaczego nie przyszedł pan z tym do nas? My także staramy się o to. Naszym staraniem nowobudowane trzy przejścia są już prawidłowo oznakowane. Czy był pan na nich? – pytam. Nie, ale znam je z relacji naszych konsultantów. O Boże! Głośno westchnąłem. Filmik oglądał pan? – Nie, ale mamy go. Po tych słowach, uznając dalszą rozmowę za bezcelową, odpuściłem. Monologował nadal, jota w jotę powtarzając słowa swojej poprzedniczki, jak gdyby do jednej szkoły chodzili, do jednej klasy i w jednej ławce siedzieli. Szkoła ta musiała być o profilu przyrodniczym, toteż wiele czasu spędzali na łonie natury. Jak zza grobu dobiegał mnie jego głos, ożywiłem się na usłyszane słowa: poza tym mamy bardzo mały odsetek niewidomych, a te przedsięwzięcia są zbyt kosztowne i to w sumie się nie opłaca. Sam jestem szczątkowcem. W tym momencie żałowałem bardzo, iż nie mam widelca przy sobie, z najmiłą chęcią, bowiem przyczyniłbym się do statystycznego wzrostu niewidomych w Polskim Związku Niewidomych. Siedziałem jednak nadal spokojnie, wysłuchując dalszych jego bredni. Aż doszedł do kreatywności PZN. Nie zdzierżyłem kiedy zaczął wychwalać jak pięknie i prawidłowo został oznaczony dworzec PKP, oczywiście ich staraniem. Przerwałem ten niedorzeczny monolog pytaniem – A był tam pan? Nie, ale znam to z relacji naszych konsultantów, którzy to testowali. A więc jeżeli pan pozwoli, przedstawię panu obraz naszego dworca. Są tam trzy ścieżki naprowadzające. Jedna prowadzi od wejścia głównego do schodów, druga przez przejście podziemne do schodów prowadzących na hol główny i trzecia prowadząca przez ten hol do drzwi wyjściowych na peron. W tym momencie odzywa się

druga instruktorka od nauki orientacji przestrzennej – jest jeszcze czwarta prowadząca do stale nieczynnej kasy. Uwagę tę przyjęliśmy chwilą ciszy, którą przerwałem, mówiąc: Po wyjściu na peron i usłyszeniu trzasku zamykających się drzwi za plecami, pozostają nam dwie możliwości: po kilku krokach spaść prosto na tory, albo lekko skrócić w lewo i po zabytkowych schodach, buzią na pysk spaść do tunelu prowadzącego na drugi peron... Podróż zakończona. Proszę pana, ale dworzec jest w remoncie – mówi dyrektor. I w tym miejscu źle jest pan poinformowany przez swoich konsultantów. Remont tej części dworca zakończył się jakieś pięć czy sześć lat temu, a pozostałość zakończona zostanie tuż po następnym dziejowym przewrocie ustrojowym – mówię. Teraz powoli, ale już zdecydowanie, z szelmowskim uśmieszkiem, podnoszę się z krzesła. Cała reszta interlokutorów, z wielką chyba ulgą, idzie w moje ślady. Imć dyr. podaje mi rękę. Odwzajemniłem, lecz bez uścisku. Żona ujęła mnie za łokieć i skierowaliśmy się ku drzwiom wyjściowym, gdzie doleciał nas głos instruktorki – Może wam pomóc? Gdzie idziecie, na przystanek?

Nie odpowiadam, ale drogę mamy dobrze oznakowaną przez poziome maty odblaskowe, a dzień pochmurny, szczątkowcy mają wiele pożytku z takiego rozwiązania, ale niewidomi tego nie zauważają, no i pełnosprawnym to nie przeszkadza. Konsultant spoza biurka przeprowadził i podpisał imć pan dyrektor Polskiego Związku Niewidomych. Tak to nie błąd, Niewidomych!!!

Naiwniak!... Łudziłem się, iż to już koniec mojego użerania się z ludźmi powyżej wymienionymi. Po kilku dniach zjawia się u mnie kolega (szczątkowiec) i mówi, że dyrektor wyznaczył mnie na konsultanta, proponując abym udał się wraz z nim na owe, już słynne, trzy przejścia. Zapewnia mnie jednocześnie, że już sam przeprowadził inspekcję. Co tam widziałeś? Pytam. Wszędzie są przyciski wyzwalające zielone światła, jest sygnał dźwiękowy i wszędzie są żółte maty odblaskowe z wypustkami. To jest prawda, ale na każdym przejściu z osobna, przyciski są umieszczone w innych miejscach, dźwięk słyszalny w chmurach. Jedynie dla niewidomego najprzydatniejsze są te odblaskowe maty! Wiesz co, szanowny kolego, weź dyrektora, niech ruszy szanowną d..., udajcie się na te przejścia, załóżcie gogle..., a ja zadzwonię po zieloną karetkę pogotowia! Więcej takich konsultantów gwarantuje spadek niewidomych w PZN!!!



Jajeczne przepisy na Wielkanoc

Piotr Malicki

Czas Wielkanocy, która w roku 2020 wypada 12 kwietnia, jest dla wszystkich Chrześcijan najważniejszym świętem obchodzonym w Kościele Katolickim. W polskiej tradycji w niedzielę wielkanocną razem z naszą całą rodziną zasiadamy przy wspólnym stole, aby podzielić się jajkiem i zjeść pyszne śniadanie oraz spędzić w rodzinnym gronie cały dzień. Głównym składnikiem, z którego sporządzamy świąteczne potrawy, jest jajko. Dodając je do ciasta, sałatek, panierek czy podając je w różnych postaciach, możemy się delektować pysznymi posiłkami.

Powszechnie wiadomo, że jajka są smaczne i zdrowe. Do wyboru mamy najbardziej popularne jajka kurze oraz przepiórcze, perlicze, strusie, indycze, kaczę i gęsie. Przyrządzając potrawy zazwyczaj wybieram w sklepie jaja z wolnego wybiegu rozmiar L. Oczywiście jeśli mamy taką możliwość, to najlepiej używać jajek prosto z domowego podwórka naszej rodziny lub znajomych. Jaja prosto od kur, które karmione są naturalnymi składnikami, mają zupełnie inny smak

oraz wygląd. Jajka są podstawowym składnikiem wielu sałatek, wbija się surowe jajka do ingrediencji tworzących ciasto i przede wszystkim w połączeniu z różnymi dodatkami tworzą pyszne przekąski, które możemy postawić na świątecznym stole.

Zacznę od podania przepisu na najprostsze i najbardziej znane, czyli jajka z majonezem. Do przygotowania będzie nam potrzebne 6-10 jajek, majonez, sól oraz pieprz. Na początku gotujemy jajka na twardo. Najlepiej wyjąć jajka z lodówki około 15 minut przed ich gotowaniem, aby nie były zimne. Czas gotowania zależy od posiadanej przez nas kuchenki. Ja korzystam z urządzenia Thermomix firmy Vorwerk. Do głównej misy Thermomixa nalewam zimną wodę z kranu do połowy jej pojemności. Po włożeniu do bazy wrzucam dwie szczypty soli i na wierzch zakładam koszyczek, do którego wkładam maksymalnie 6 jajek. Teraz zostało już tylko zakryć pokrywką i miarką górę misy oraz ustawić czas gotowania, temperaturę oraz obroty. Jeśli gotujemy jaja na twardo, to musimy ustawić 15-18 minut, temperaturę najwyższą, czyli Varome oraz 1 obrót. Kiedy jajka będą ugotowane, ostrożnie zdejmuję miarkę i pokrywę, od razu oblewając je zimną wodą w zlewie, aby się nie oparzyć.



Następnie przez ręcznik wyjmuję koszyk z jajkami i oblewam je dłuższy czas zimną wodą, ponieważ wtedy łatwiej obiera się je ze skorupki. Jajka przekrawam nożem na pół w tradycyjny sposób, czyli od podstawy do wierzchołka. Następnie małą łyżeczką nakładam ze słoika majonez i kładę go na każdej połówce z płaskiej strony jajka, lekko rozsmarowując majonez po powierzchni. Każdą połówkę posypuję małą szczyptą soli i pieprzu. Po powyższych czynnościach możemy już tylko delektować się pysznym smakiem jajek z majonezem.

Następnym prostym przepisem, który chciałem zaprezentować, są jajka curry. Curry jest to tradycyjna przyprawa, którą możemy kupić w każdym spożywczym sklepie. Potrzebujemy 6-10 jajek, majonez oraz sól, paprykę ostrą oraz curry. Jajka gotujemy na twardo i obieramy ze skorupki. Kroimy je na pół. Następnym krokiem jest wyjęcie żółtek z białek. Najlepiej palcami podważyć żółtko od spodu i wtedy w rękach zostaje nam połówka żółtka. Żółtka musimy ugnieść widelcem tak, aby zrobiła się masa. Dosypujemy do niej po 2 szczypty soli i papryki ostrej oraz 4 szczypty curry. Na koniec dodajemy 1 łyżkę majonezu i mieszamy wszystko, aby składniki dobrze się połączyły. Na koniec małą łyżeczką farsz wkładamy do połówki białek. Dzięki temu smak jajek ma ostry i wyrazisty smak, i na pewno zasmakuje wielbicielom jajecznych przekąsek.

Jajka faszerowane dla mnie zajmują zaszczytne pierwsze miejsce. Potrzebne jest nam 6-10 jajek, majonez, sól, pieprz, 0,5 kg pieczarek oraz 1 cebula. Gotujemy jajka na twardo, obieramy i przekrawamy na pół. Cebule po obraniu kroimy na kilka kawałków, a pieczarki po dokładnym umyciu trzemy na tarce o grubych oczkach. Następnie cebule wrzucamy do głównej miski Thermomixa i siekamy przez 3 sekundy na 5 obrotach. Potem dodajemy do tego starte pieczarki, a następnie po założeniu pokrywy i miarki dusimy przez 15 minut na temperaturze Varoma i obrotach 1. To samo możemy zrobić na patelni smażąc wszystko na oleju przez 15-18 minut. Zawartość przesypujemy z miski lub patelni do dużej miski. Wyjmujemy żółtka z poówek jajek i wrzucamy je do farszu, najlepiej rozgniatając w palcach tak, aby nie trzeba było potem ich rozdrabniać widelcem. Na koniec dodajemy dwie szczypty soli oraz pieprzu, a także dwie czubate łyżki majonezu. Po dokładnym wymieszaniu składników nakładamy farsz małą łyżeczką do wydrążonych



białek. Dla mnie są to najlepsze jajka jakie jadłem w swoim życiu i zachęcam Was do wypróbowania tego przepisu.

Ostatnim przepisem jest pasta jajeczna zrobiona w Thermomixie. Potrzebujemy 6 jajek, cebule, majonez, sól oraz pieprz. Wrzucamy pokrojoną na kilka części cebulę do głównej miski i siekamy ją przez 4 sekundy na 5 obrotach. Po ugotowaniu jajek na twardo i obraniu ich ze skorupki dodajemy je do posiekanej już cebuli rozdrabniając je lekko w ręku nad misą. Następnie wsypujemy 2 szczypty soli i pieprzu oraz dodajemy 1,5 łyżki majonezu. Po zakryciu miski przykrywką i miarką ustawiamy na 30 sekund obrót czwarty. Po przełożeniu do miski możemy tę przepyszną pastę nałożyć na chleb i delektować się jej znakomitym smakiem.

Jak pokazują powyższe przepisy, jako osoby niewidome możemy zrobić pyszne przekąski oraz pasty dla naszych gości. Wszystkie opisane potrawy z jajek na pewno każdemu zasmakują i będziemy je robić na każdą nadarzącą się okazję. Życzę wszystkim czytelnikom smacznego.



Połową oka – Wielkanoc – refleksje i rozmowa z Ewą

Agata Sierota

Święta Zmartwychwstania Pańskiego to dla większości czas refleksji, wspomnień i oczywiście spotkań w gronie najbliższych. Czujemy wtedy wyraźnie, kto przybył nowy do naszej rodziny, a kogo zabrakło. Czas Wielkiego Postu skłania do zastanowienia się nad sobą, nad swoim życiem, postępowaniem. Wiele osób zadaje sobie wtedy pytania: Jaka jest moja wiara? Czy wierzę w zmartwychwstanie? Co to dla mnie oznacza?

Wspomnienia

Mam wiele wspomnień ze Świąt Wielkanocnych, czasem wesołych, czasem smutnych. Wszystkie mają dla mnie bardzo wielką wartość. Bardziej uroczyste były nasze święta, kiedy przy stole zasiadało dużo osób. Początkowo była to babcia, mama, wujek i ciocia, jej mama i mój cioteczny brat. Było zamieszanie, żarty, pachniało jajkami gotowanymi na twardo i bukszpanem. Pamiętam, że zawsze jako małą dziewczynkę fascynował mnie cukrowy baranek wielkanocny. Wielokrotnie potajemnie planowałam odgryźć jego część, by poczuć jak smakuje. Chciałam

jednak uchodzić za grzeczne dziecko, więc zdarzało mi się jedynie, gdy nikt nie widział, polizać go ukradkiem. Z dzieciństwa, oprócz uroczystych śniadań przy wspólnym stole, pamiętam też wyraźnie Poniedziałki Wielkanocne, gdy robiłam wszystko, by nikt, kierując się tradycją Śmigusa-Dyngusa, nie oblał mnie wodą. Pierwszy w kolejności do tego typu żartów był mój cioteczny brat, a zaraz za nim wujek, brat mamy. W drugi dzień świąt na mszę chodziłam najchętniej wieczorem, gdy minął już „szał oblewania”, a i tak idąc do kościoła oglądałam się za siebie lękliwie, czy ktoś nie czai się z wiadrem, by zmoczyć moje odświętne ubranko. Takie obrazy sobie przypominam.

Grono rodzinne coraz bardziej się powiększało, dołączyła żona ciotecznego brata, ich dzieci. Śniadania z naszego mieszkania w bloku przeniosły się do ich pięknego dużego domu pod Lublinem, Otwarte przestrzenie, las i zwierzęta dodawały uroku naszym spotkaniom. Czułam, że nie jestem sama na świecie. Dziś nie ma już mojej mamy, babci i wujka, a z ciotecznym bratem święta obchodzimy osobno. Tak jakoś potoczyły się nasze losy. Teraz jeździmy czasem na Wielkanoc do rodziców mojego ukochanego. Tam również są przygotowania i dużo osób, ale nic nie



odda tamtej atmosfery z moimi najbliższymi. Cieszę się jednak bardzo, że i teraz mam życzliwe osoby i z nimi mogę spędzać ten czas, gdy nadchodzi smutne wspomnienia dawnych czasów.

Babka Wielkanocna

Z wczesnej młodości pamiętam taką Wielkanoc, gdy moja już prawie niewidoma babcia komendowała przygotowaniami i przebiegiem spotkania. Oprócz problemów ze wzrokiem, poruszała się na wózku po amputacji nogi, miała też poważne problemy ze słuchem. Te wszystkie, wydawałoby się ograniczające niepełnosprawności, nie przeszkadzały jej dowodzić nami. My zaś poddawaliśmy się temu z zadowoleniem, że ma tyle siły i entuzjazmu, i trochę z tego żartowaliśmy. Oczywiście były też momenty, szczególnie, gdy „czas nas gonił”, że denerwował nas nadzór babci. W momencie, gdy uwijaliśmy się „jak w ukropie”, bo było 15 minut do przyjścia gości, potrafiła wielokrotnie dopytywać się, czy rozłożone już serwetki są dobrze uprasowane, bo dotykała i wydawało się jej, że nie. Dzisiaj wspominam to z sentymentem. Babcia była też doradczynią smaku. Przy doprawianiu potraw brała czynny udział, co było dość trudne przy inwalidzkim wózku i małym metrażu kuchni mieszkania w bloku, ale dawaliśmy radę. Trzeba zresztą przyznać, że zawsze wiedziała czego w potrawie jest za mało, a czego za dużo. Ja niestety nie odziedziczyłam po babci tej zdolności. Pomimo tylu problemów babcia nie traciła humoru i gdy trochę buntowaliśmy się przeciw jej rządom, żartowała: „Macie słuchać Babki Wielkanocnej”.

Wielkanoc Ewy

Ewa ma 43 lata. Nie widzi od urodzenia. Mieszka w schludnym mieszkanku w bloku. Ma dwa pokoje, bo choć nie założyła rodziny, utrzymuje bliski kontakt z mamą i rodzeństwem, którzy często ją odwiedzają i zostają na noc. Ewa jako jedyna w rodzinie ma problemy ze wzrokiem. Kiedy patrzę na jej kuchnię, w której siedzimy, trudno uwierzyć, że to mieszkanie osoby niewidomej. Dziwi nie tyle perfekcyjny porządek, co wspaniałe dobór kolorów, ozdób i bibelotów w mieszkaniu. „Urządzałyśmy je z Kasią, moją o dwa lata młodszą siostrą. Opowiadała mi o pomysłach na kolory i urządzenie, a i ja sporo włożyłam w ten pomysł. Cieszę się, że ci się podoba”.

Zapytałam Ewę, jak u niej wyglądają Święta Wielkanocne. „Bardzo lubię ten czas i przygotowania. Już tradycyjnie pierwszy dzień świętujemy u mamy,

a drugi, pewnie się zdziwisz, u mnie. U mamy też pomagam w robieniu potraw jak tylko mogę, ale jest to dużo trudniejsze, no i mama chce, żeby wszystko było robione tak, jak ona chce, a to niełatwe. Nie wiem często, gdzie co jest w jej kuchni, a oni w dodatku ciągle to zmieniają. Zazwyczaj siadam grzecznie z boku i oczekuję na zlecenia. Kręcę ser do sernika i ugniatam, mieszam wszystkie ciasta. Taka „moja działka”. U mnie przygotowujemy wszystko z Kasią. Jacek jako typowy mężczyzna wpada zapytać czy coś posprzątać. Wiem, że to szczęście, że mam taką rodzinę. Nie zaprzeczam, że u nas też są czasem konflikty i nieporozumienia, potrafimy się „boczyć” na siebie nawet przez kilka dni. Jednak każde z nas wie, że może liczyć na innych i to jest najważniejsze. Zostałam matką chrzestną mojego bratanka. Było to dla mnie niezapomniane przeżycie. Chrzest był akurat w tzw. Lany Poniedziałek i wszyscy śmialiśmy się, że tradycji stało się zadość. Małemu Michasiowi nie było do śmiechu, gdy ksiądz pokropił jego główkę wodą – płakał co sił w małych płuckach.

Święta u mnie są dużo łatwiejsze do przygotowania, ale też zawsze wybuchają między mną a Kasią małe sprzeczki, że nie odkłada wszystkiego na swoje miejsce. To już nasza świąteczna tradycja. Czasami „pozwalają mi” poświęcić koszyczek z pisankami, kielbaską, chlebem i solą. Mówię pozwalają, bo od dzieciństwa zawsze się o to upierałam i nie przyjmowałam sugestii mamy, że może ktoś inny będzie go niósł przez drogę. Czasem udało się to wywalczyć, a czasem nie. Dziś też czasem mi pozwalają. Powiem szczerze, że jestem im wdzięczna za cierpliwość. Odkąd pamiętam, robią dla mnie specjalnie pisanki z wypukłościami, żebym mogła je obejrzeć. Kiedy dzielimy się jajkiem, składając sobie życzenia, to najpierw ja podchodzę do wszystkich, a potem oni między sobą wymieniają dobre słowa... Tak, jestem wzruszona, gdy wspominam takie chwile”.

Wielkanocne refleksje filozoficzno-psychologiczne

Czasem tak jest, że ten czas Świąt przywołuje w nas wspomnienia „większych i mniejszych zmartwychwstań” w naszym życiu i w życiu naszych bliskich. Przywołuje też refleksje, że ta Wielka Noc trwająca w świecie osób niewidomych, też się kiedyś skończy i zaowocuje nowym życiem. Wielu z nas wierzy w życie pozagrobowe. Pomijając kwestie wiary, na pewno niektórzy zetknęli się z treściami słynnej książki Morody’ego „Life After Life”; tytuł tłumaczony jako „Życie po życiu”. Autor analizuje ponad 300 przypadków



osób, które doświadczyły śmierci klinicznej. Większość z nich po powrocie „do tego świata” opisywała tunel, światło, ciepło i poczucie miłości. Niektórzy opowiadali o świetlistej postaci, którą utożsamiali z Jezusem, albo doświadczeni obecności bliskich zmarłych. Oczywiście pojawiało się wiele krytycznych opinii sugerujących, że opisywane przeżycia były jedynie wytworem mózgu. Dziwne jednak, że w odległych zakątkach świata i w ponawianych w późniejszych latach badaniach, pacjenci doświadczeni podobnych przeżyć. Jednak i tu przeciwnicy upatrywali przyczyny w jedynie tak silnej chęci wiary w życie po życiu, że osoby doświadczające śmierci klinicznej, znając z mediów przeżycia innych osób w podobnym stanie, wierzą, że oni też ich doświadczyli. Trudno jednak podważyć inne wyniki badań, prowadzone przez naukowców z uniwersytetu w Southampton, który po raz kolejny stwierdzili, że człowiek w stanie śmierci klinicznej posiada świadomość. Jak pisze holenderski kardiolog Pim van Lommel, aktywność mózgu ustaje po 15 sekundach od zaprzestania akcji serca, Tymczasem pacjenci w stanie śmierci klinicznej potrafili czasem zrelacjonować dość dokładnie działania personelu medycznego podając takie szczegóły, które nie mogły być powtarzaniem znanych ogólnie działań przy reanimacji. Wyniki powyższych badań dają więc nadzieję osobom wierzącym oraz niewierzącym w istnienie poza ciałem.

Pytania Wielkanocne

Zasadne wydaje się w okresie Wielkanocnym zastanowienie się nas sobą i nad swoim życiem. Dobrze jest zastanowić się, korzystając z wolnego czasu: co daję innym tu na ziemi? Czy jestem dla bliskich, znajomych i nieznajomych wsparciem, pomocą, pociechą, czy może jest inaczej? Czy dziękuję im za to, że są, pokazuję, że cieszę się z ich pomocy nawet w drobnych sprawach? Czy umiem być sobą, kochać siebie, bo to jest podstawą pozytywnych uczuć do innych. Osoba, która akceptuje siebie, rozumie, że każdy może mieć mocne i słabe strony, ma szansę podobnie traktować innych – akceptować ich, wybaczać i być im życzliwym, a także wdzięcznym – za ich obecność.

Jajka w skorupkach – przepis

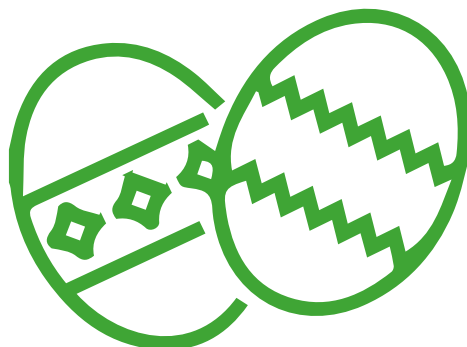
Na zakończenie podaję przepis, który co prawda nie jest łatwy do zrobienia, ale przecież możemy zarządzać robieniem potrawy, jak moja niewidząca babcia, jeśli jej opis wyda się ciekawy:

Zasadne wydaje się w okresie Wielkanocnym zastanowienie się nas sobą i nad swoim życiem. Dobrze jest zastanowić się, korzystając z wolnego czasu: co daję innym tu na ziemi? Czy jestem dla bliskich, znajomych i nieznajomych wsparciem, pomocą, pociechą, czy może jest inaczej? Czy dziękuję im za to, że są, pokazuję, że cieszę się z ich pomocy nawet w drobnych sprawach?

Składniki: jajka (ilość zależna od apetytu), szczypiorek, ewentualnie kiełbasa i pieczarki, bułka tarta, masło, sól i pieprz do smaku.

Jak wykonać danie:

- gotujemy jajka „na twardo” 20 minut,
- bez obierania ze skorupki przecinamy ostrym nożem wzdłuż jajka na dwie połówki,
- wydrążamy ze skorupki białko i żółtko,
- jajka siekamy, dodajemy szczypiorek; można dodać kawałeczki zesmażonej kiełbasy lub posiekane pieczarki,
- farsz mieszamy z odrobiną masła, solą i pieprzem.
- ostrożnie nakładamy farsz do skorupki, smarujemy powierzchnię masłem i posypujemy tartą bułką,
- rozgrzewamy patelnię i krótko smażymy nasze faszerowane jajka, kładąc je posmarowaną powierzchnią do dołu.
- można podawać do surówek, sałatek lub wędliny, albo jako samodzielne danie. Smacznego!





Śniadanie wielkanocne

Ewa Peryt

Wielkanocne śniadanie to zbiór symboli odradzającego się życia – przede wszystkim przyrządzanych na najróżniejsze sposoby jajek, a także młodych warzyw i kiełków. Potrawy są kolorowe, tak jak powoli rozkwitający świat za oknem. Wielkanocne śniadanie jest chyba jedyne, podczas którego podaje się zupę. Tradycyjnie jest to żurek w rozmaitych odmianach. O jego specyficznym, kwaskowatym smaku decyduje zakwas z mąki, który warto przygotować samemu (choć można go kupić). Do zupy potrzebny jest też wywar z warzyw i wędzonki, na przykład białej kiełbasy lub szynki. Wielkanoc ma swój niezapomniany zapach, smak oraz atmosferę. Pachnie wędzonką, chrzanem i ciastami. Jednak prawdziwym królem wielkanocnego stołu są wędliny.

Aby gustownie podać wędliny i mięsa, należy je pokroić na cienkie plastry. Następnie układać na półmiskach okrągłych lub owalnych, tak aby jeden plaster zachodził na drugi. Wędlinę można również zawijać w ruloniki. Warto ozdobić ją pasieczkami kolorowych warzyw, na przykład papryką, szczypiorkiem, natką. Na wielkanocnym stole nie może też zabraknąć białej kiełbasy pachnącej czosnkiem i majerankiem.

Ważne aby cały stół miał efektowny wygląd. Świąteczną atmosferę stworzą pisanki, świeże kwiaty, albo zapamiętane z dzieciństwa baze.

Finał śniadania jest słodki i bardzo zmysłowy. Najwięcej serca trzeba włożyć w przygotowanie babek i mazurków. Tu możemy popisać się fantazją, możemy je efektownie ozdobić, np. kandyzowanymi owocami czy bakaliami.

Moje propozycje przepisów są wykonalne dla osoby niewidomej – potrawy zawsze się udają. Mam nadzieję, że dania wielkanocne zaproponowane przeze mnie przypadną Państwu do gustu. Zachęcam – spróbujcie i posmakujcie.

Biała kiełbasa na różne sposoby

Białą kiełbasę najłatwiej ugotować we wrzątku z aromatycznymi ziołami, takimi jak: liść laurowy, majeranek, ziele angielskie, pieprz. Wodę można także częściowo zastąpić piwem.

Biała kiełbasa pieczona: białe kiełbaski smarujemy oliwą (skórka wtedy nie pęknie), układamy w rondlu, posypujemy wiórkami cebuli i czosnkiem, skrapiamy



Wielkanocne gotowanie, tradycje i wspomnienia

oliwą i wstawiamy mniej więcej na godzinę do piekarnika nagrzanego do stu osiemdziesięciu stopni Celsjusza.

Biały żurek na maślanie

Składniki:

5 białych kiełbasek
20 dag wędzonego boczku
30 dag (pętko) wędzonej kiełbasy
główka czosnku
0,5 l zakwasu na żurek
1,5 l maślanki



1 łyżka tartego chrzanu
1 kubek śmietanki 30%
jajka do żurku
1 łyżka majeranku
1 łyżeczka cukru brązowego, aby złamać smak
pieprz i sól do smaku

Wykonanie:

1. Czosnek ułożyć na blasze, polać olejem i upiec do miękkości w temperaturze 180 stopni Celsjusza.
2. Maślankę wlać do rondla, zagotować. Odcedzić ściętą część, serwatkę przelać do garnka, wlać szklankę wody. Włożyć do niej kiełbaski i boczek, dodać liść laurowy, przykryć i gotować 25 minut.
3. Kiełbasę wyjąć, ostudzić, pokroić i podsmażyć na oleju. Włożyć do garnka, następnie dodać rozgnieciony czosnek. Wsypać majeranek. Wlać zakwas.
4. Jajka ugotować na twardo. Przed podaniem włożyć do miseczek.

Jajka faszerowane

Składniki:

8 dużych jajek
5 dag sera żółtego
2 łyżki śmietany 22%



pół pęczka natki pietruszki
1 płaska łyżeczka słodkiej papryki
sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

1. Jajka ugotować na twardo, ostudzić. Bardzo ostrym nożem przekroić na połówki uważając, aby nie uszkodzić skorupki. Delikatnie wydrążyć.
2. Żółtka i białka posiekać, wymieszać z posiekaną natką i połową pokrojonego w kostkę sera. Doprawić solą, pieprzem i szczyptą papryki.
3. Masą napęlić skorupki, wierzch obłożyć kawałkami pozostałego sera. Ułożyć na blaszce i piec 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 190 stopni Celsjusza. Podawać ciepłe.

Salatka z jajek, szynki i rzodkiewek

Składniki:

6 jajek
10 dag szynki
1 pęczek rzodkiewek
2 łyżki majonezu
2 łyżki jogurtu greckiego,
1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

Wykonanie:

1. Jajka ugotować na twardo, ostudzić i pokroić w kostkę.
2. Szynkę pokroić w paski.
3. Rzodkiewki umyć, osuszyć i pokroić w plasterki.
4. Szczypiorek posiekać.
5. Wszystkie składniki włożyć do miski. Dodać majonez, śmietanę i przyprawę, wymieszać i gotowe.



Sosy na świąteczny stół

Chrzanowo – jajeczny do wędlin, serów

Składniki:

4 jajka ugotowane na twardo
4 łyżki tartego chrzanu
4 łyżki śmietany 22%
cukier, sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Jajka pokroić w kostkę wymieszać z chrzanem, śmietaną, solą i pieprzem.

Sos musztardowo – miodowy

Składniki:

3 łyżki musztardy francuskiej
4 łyżki śmietany 22%
1 łyżka miodu
1 łyżka soku z cytryny
1 płaska łyżeczka kurkumy

Wykonanie:

Wszystkie składniki wymieszać, przełożyć do pojemnika, aby nabrało smaku.

Możemy przygotować własną domową wędlinę. Proponuję taką, jaką sama robię. Jest pyszna, kruchutka i aromatyczna. Poniżej moje 2 propozycje.

Schab pieczony

Składniki:

1,5 kg schabu środkowego
5 ząbków czosnku
100 ml czystej wódki
5 łyżek oleju
łyżka majeranku, łyżka tymianku
łyżka rozmarynu
łyżeczka sproszkowanej papryki słodkiej
łyżka soli



Wykonanie:

1. Schab umyć, naszpikować ząbkami czosnku przekrojonymi wzdłuż na pół, natrzeć solą i wodką.
2. Odstawić na 12 godzin do lodówki.
3. Zioła wymieszać z olejem i papryką. Posmarować cały schab.
4. Włożyć do naczynia żaroodpornego i piec w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez 1,5 godziny.
5. Po schłodzeniu traktować jako wędlinę.

Boczek pieczony

2 kg boczku
dwie łyżeczki grubo mielonego pieprzu
4 posiekane duże ząbki czosnku
1 łyżka soli gruboziarnistej
3 łyżki oleju
2 łyżki majeranku
1 łyżka sproszkowanej wędzonej słodkiej papryki
1 szklanka piwa

Wykonanie:

1. Boczek natrzeć solą i przyprawami. Na wierzchu ułożyć posiekany czosnek.
2. Zwinąć ciasno w roladę i związać sznurkiem.
3. Ułożyć na blasze i piec 45 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza.
4. Następnie zmniejszyć temperaturę do 160 stopni i poleć piwem. Piec 1 godzinę 15 minut.
5. Przed krojeniem dobrze ostudzić.

Schabowe marynowane

Składniki:

1 kg schabu środkowego
0,5 l mleka
2 duże cebule
5 jajek
8 liści laurowych
płaska łyżeczka pieprzu mielonego
2 łyżeczki soli
bułka tarta do panierowania
olej do smażenia

Wykonanie:

1. Mięso pokroić w plastry. Rozbić.
2. W naczyniu układać warstwami kotlety, cebulę, liść laurowy.
3. Każdą warstwę posypać przyprawami, zalać mlekiem tak, aby całe mięso było przykryte.
4. Włożyć do lodówki na 12 godzin.
5. Mięso i cebulę wyjąć i położyć na sicie do odsączenia.



Wielkanocne gotowanie, tradycje i wspomnienia

6. Panierować w roztrzepanym jajku z solą i pieprzem oraz tartej bułce.
7. Mięso usmażyć na oleju.
8. Cebulę włożyć do pojemnika, wsypać łyżkę mąki, zamknąć pojemnik i wstrząsnąć.
9. Wyłożyć na olej po kotletach i obsmażyć.

Pascha wielkanocna Marysi

Składniki:

- 10 żółtek ugotowanych na twardo
- 40 dag masła
- 1,5 szklanki cukru
- 1 kg tłustego białego sera (mielonego)
- cukier wanilinowy
- 20 dag bakalii (różnokolorowe ananasy kandyzowane, orzechy włoskie, rodzyнки, kandyzowana skórka pomarańczowa)

Wykonanie:

1. Orzechy posiekać. Rodzyнки zalać wrzątkiem.
2. Żółtka utrzeć z masłem i cukrem oraz cukrem wanilinowym.
3. Stopniowo dodawać zmielony twaróg aż powstanie gładka masa.



4. Rodzyнки odsączyć na sicie.
5. Masę wymieszać z bakaliami.
6. Durszlak wyłożyć gazą podwójnie złożoną i przełożyć masę.
7. Rogi gazy związać. Obciążyć talerzykiem.
8. Włożyć do miski i wstawić do lodówki na 24 godziny.



Babka rumowa w różowym lukrze

Składniki:

- 150 gramów rodzynek
- kieliszek rumu
- 500 gramów mąki
- szklanka mleka
- 7 dag drożdży
- 15 dag masła
- szklanka cukru
- cukier wanilinowy
- różowy lukier (gotowy)
- smażona skórka pomarańczowa do dekoracji
- masło do wysmarowania formy
- łyżeczka soli
- 100 ml rumu

Wykonanie:

1. Rodzyнки zalać rumem.
2. 250 g mąki zalać wrzącym mlekiem. Rozetrzeć tak, aby nie było grudek. Wystudzić i wymieszać z pokruszonymi drożdżami. Rozczyn odstawić.
3. Żółtka ubić z cukrem i cukrem wanilinowym. Połączyć z resztą mąki i rozczynem.
4. Wyrabiać ciasto, aż będzie odchodzić od ręki. Dodać roztopione masło, rodzyнки z rumem i szczyptę soli. Znow wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia.
5. Włożyć je do wysmarowanych masłem form. Ponownie odstawić do wyrośnięcia.
6. Piec 40 minut w stu osiemdziesięciu stopniach Celsjusza.
7. Po wystudzeniu polukrować i udekorować skórką pomarańczową.
Barwienie lukru na różowo jest bardzo proste. Ucieramy po prostu biało z cukrem pudrem i sokiem z czerwonych owoców: malin lub żurawin.

Przekonana jestem, że coś z moich propozycji znajdzie się na Państwa stole. Życzę smacznego oraz z okazji Wielkiej Nocy życzę wielu radości i wszelkiego dobra.



Czasem, kiedy zdeprawowany walką egzystencjalną rozum mój dochodzi do wniosku, że nosiciel jego tkwi w szarej, smutnej i błahej jednostajności albo gdy nie mogę w nocy zapaść w sen, sięgam po radosne i kolorowe wspomnienia dziecinne. Ostrożnie, żeby nie zgnieść i nie skruszyć sięgam po droższe niż diamenty pliki, które nagrał komputer układu nerwowego i zapisał w nieskończonej ilości połączeń komórek nerwowych. W tej kategorii szczęśliwych, beztroskich i wesołych plików górują te związane z obchodami świąt. Świąta zawsze w dzieciństwie kojarzą się z prezentami, obfitym stołem, wyśmienitymi potrawami, gośćmi, zabawą, dobrym humorem. Później człowiek mniej lub bardziej rozumie skomplikowaną naturę stosunków wewnątrzrodzinnych, zaczyna pełnić różne funkcje w czasie świętowania i stają się te dni już nie takie pogodne i długo wyczekiwane. Wielkanoc to w moim odczuciu rodzinno-religijne święto, z którym są związane jedne z najbardziej ciepłych i cennych dla mnie wspomnień.

Urodziłem się w bardzo kontrowersyjnym kraju, który położony jest na wschód od Polski i zajmuje kawał kontynentu do samej Japonii i Chin. Nie będę w tym tekście oczywiście rozpatrywał wszystkich

kontrowersji, które mógłbym przedstawić, mówiąc o Federacji Rosyjskiej. Ale w kontekście obchodów Wielkanocy w tradycji prawosławnej muszę przytoczyć co najmniej jedną z nich. Powszechnie uważa się, że Rosja to kraj prawosławny. W styczniu tego roku wieloterminowy prezydent tamtego kraju prawosławnego ogłosił, że konstytucja zostanie zmieniona, co oznacza, że na pewno korekty zostaną wprowadzone do ustawy zasadniczej. Po kilku dniach zwierzchnik rosyjskiej cerkwi prawosławnej noszący tytuł patriarchy moskiewskiego i całej Rusi wystąpił z orędziem, w którym uzasadnił wprowadzenie do konstytucji słowa „Bóg” w celu wzmacniania konsolidującej pozycji cerkwi. Czy rzeczywiście w Rosji prawosławie jest tak ważne? Czy Rosjanie przywiązują wielką wagę do religii, Biblii, kazań, zasad chrześcijańskich, tradycji cerkiewnych i obrządków? Nie zamierzam męczyć czytelników i czytelniczek danymi statystycznymi, ponieważ ci, którzy zechcą z nimi się zaznajomić, łatwo znajdą je w Internecie. Wynika z nich jednoznacznie, że bardzo mały odsetek Rosjan fatyguje się do cerkwi nie tylko w niedzielę, ale nawet w święta. Z mojego doświadczenia powiem, że za wyjątkiem naprawdę zainteresowanych tematem, nikt nie zna się ani na historii chrześcijaństwa,



Wielkanocne gotowanie, tradycje i wspomnienia

ani na treści i formie prawosławia. W przeważającej większości wypadków wiara sprowadza się tylko do wypowiedzenia takich wyrazów jak „mój Boże”, „tak nam dopomóż Bóg”, „z Bogiem”, a także do zapalenia świeczki w cerkwi, kiedy ma się do czynienia z trudną sytuacją. Taki stan rzeczy jest bardzo przykry. Ignorancja obywateli umożliwia narzucanie przez mających władzę odpowiednich narracji i wykorzystywanie cerkwi jako narzędzia w celu przeprowadzenia różnych kampanii społeczno-propagandowych. Tradycja instrumentalizacji cerkwi jako instytucji została zabetonowana za czasów stalinowskich, a we współczesnej Rosji decydenci polityczni i ich wspierające kręgi biznesowo-oligarchiczne nie mogą tego narzędzia sobie odpuścić.

Zostałem ochrzczony w tym wieku, w którym za dużo się nie pamięta. Czemu? Być może dlatego, że w wieku dwóch lat ani lancet, ani różne terapie nie uratowały mojego wzroku i rodzina uwierzyła, że to pomoże niewidomemu człowieczkowi jakoś życie w przyszłości poukładać. Z pewnością moja rodzina nie jest religijna, chociaż w latach 90., kiedy w Rosji rozkwitły sekty różnego rodzaju i kalibru, matka dołączyła do jednej z nich, jednak niebawem

zdecydowanie odeszła, zaczęła regularnie chodzić do cerkwi, a także obszernie studiować temat. Moi dziadkowie nie byli wierzącymi, a co najmniej nigdy nie okazywali swych uczuć religijnych, co nie oznacza, że ich wcale nie mieli. Nauczono ich kamuflować się. Władza sowiecka stworzyła nową religię, a jednocześnie starannie wykarczowywała łagami i kulami prawdziwe prawosławie i normy moralne z nim sprzężone. Wśród ludzi tradycja obchodów świąt religijnych została przekonwertowana na inny format, czyli świecki i rodzinny. W takim formacie ja poznałem Wielkanoc.

Jak w katolickiej tradycji, w prawosławnej Wielkanoc poprzedza surowy, 40-dniowy Wielki Post. Ze stołów znikają mięso i nabiał, można jednak jeść ryby. Zbiory przepisów kuchni klasztornej mogą zaskoczyć wytrawnych koneserów – grzyby, warzywa, owoce, jagody w przeróżnych wydaniach. W Wielką Sobotę odprawia się nabożeństwo północne. W trakcie uroczystej procesji trzykrotnie okrąża się cerkiew z ikoną Chrystusa w grobie. Wielokrotnie duchowny ogłasza „Christos Woskresie”, na co tłum wiernych odpowiada „Woistinu Woskresie” (zaprawdę zmartwychwstał). Ludzie przychodzą, aby poświęcić zawartość koszyczków, a może ona być zadziwiająco różnorodna. Ale na pewno znajdą się tu jajka, przypominające o zmartwychwstaniu, chleb i sól – symbole bogactwa, mięso, kielbasa, słonina, ser, babka lub kulicz (wysokie ciasto drożdżowe, pieczone w garnuszku lub stalowej puszcze). Gdy byłem nastolatkiem, z ciekawości chodziliśmy z kuzynem na północne nabożeństwa, ale nigdy z koszykami nie przychodziliśmy. Kilka lat temu wytrzymałem cały Wielki Post.

W Wielką Sobotę matka, zakasawszy rękawy, trzdziła się w kuchni. Ja, brat i ojciec służyli pomocą. Piekliśmy kulicze oraz paschę. Pascha to nazwa tego święta w języku rosyjskim (słowo ma pochodzenie hebrajskie) oraz pyszna bomba kaloryczna z jajek i mleka lub długo ucieranego sera, z cukrem i bakaliami – na znak dobrobytu. Deser ma kształt ściętej piramidy. Również farbowało się jajka. Jedynym sposobem malowania jajek było u nas farbowanie ich w łupinach cebul, w cebulniku. Babcia też malowała jajka i piekła kulicze. Więc mieliśmy tego dobra aż za dużo.

Na niedzielny wielkanocny poranek się czekało. Jakby to była zwykła niedziela, to matka mogła zjeść śniadanie wcześniej, a ojciec budził się później lub





odwrotnie. W Wielkanocną niedzielę wszyscy zbieraliśmy się przy obfitym świątecznym stole. Uroczyste śniadanie rozpoczynało się od wypicia soku z winogron. Dalej zaczynało się najciekawsze! Wybitki, bitki, stukanie jajek, walka na jajka, bitwa na jajka. To bicie się trzymanymi w rękach kraszankami wygrywane przez tego, którego jajko najdłużej się nie stłucze. Ojciec – spryciarz – zawsze w taki sposób trzymał jajko, zasłaniając go dłonią, że zazwyczaj wygrywał. Po walce kroilo się kulicz i paschę. Czasem chodziliśmy do sąsiadów w bloku i wymienialiśmy się jajkami i kuliczami.

Tradycyjnie obiad wielkanocny odbywał się u dziadków. Babcia moja pochodzi z Ukrainy, gdzie jako dziecko musiała znieść okrucieństwa II wojny światowej. Dziadek urodził się na Wołyniu, miał polskie obywatelstwo, skończył 4 klasy polskiej szkoły podstawowej. Pradziadek zaś był podchorążym i leśniczym. Ktoś doniósł, że rzekomo kradnie on las. Wiosną 1940 roku brutalny i krwawy młyn komunizmu przemienił los jego rodziny tak, że zesłano ich do północnych lasów w obwodzie Archangielskim. Dziadek twierdził, że Boga nie ma i że jest ateistą. Był on człowiekiem bardzo oszczędnym w słowach i skąpym w teoretyzowaniach metafizycznych, a do tego system zmusił go do ukrywania pochodzenia, tożsamości, poglądów. Kiedyś w poufnej rozmowie zwierzył się matce mojej, że nienawidzi władzy komunistycznej. Kto wie, czy nie schował tak głęboko w duszy swych poglądów religijnych, że na zewnątrz można było zobaczyć tylko szorstki pancerz ateisty. Przed śmiercią próbował coś o tym powiedzieć, ale był tak osłabiony chorobą, że nie potrafił się wyśłowić. Może chciał powiedzieć, że jest Polakiem? O tym dowiedzieliśmy się 15 lat później.

Ze względu na pochodzenie dziadków świąteczny stół zawsze był obficie zastawiony stawami z regionów ich dzieciństwa i młodości. Gotowane i smażone pierogi z różnymi nadzieniami, gołąbki, faszerowane papryki, barszcz, gulasz, deruny – placki ziemniaczane po ukraińsku, sałatki ze śledzi, winegret (ukraińska sałatka z gotowanych buraków, ziemniaków, marchewki, cebuli i kiszanej kapusty), a także ryby i grzyby w różnych wydaniach. Babcia przez wiele lat pracowała jako kucharka. Dlatego obiady u dziadków zawsze były wyśmienite. Nie można było wyjść zza stołu, nie będąc nafaszerowanym jak papryka. Babcia surowo pilnowała. Wiadomo, że wielkanocny obiad nie mógł się obejść bez pisanek, kuliczy i paschy.

Pierwsze pisanki pochodzą z terytorium sumeryjskiej Mezopotamii, starożytnej krainy na Bliskim Wschodzie leżącej w dorzeczu rzek: Tygrys i Eufratu. Historycy udowadniają, że zwyczaj malowania jajek kultywowany był w czasach cesarstwa rzymskiego, w starożytnej Grecji oraz Egipcie. W Polsce najstarsze pisanki datowane są na koniec X wieku. Jajko od czasów antycznych jest symbolem życia, zarodkiem Wszechświata. Symbol ten spotykamy w różnych koncepcjach religijnych. Szczególną moc miało jajko Wielkanocne. Wierzono, że zakopane w polu zapewni dobry plon zbóż, pomoże w szybszym rośnięciu traw oraz zwierząt. Toczono kraszanki po bokach krów i koni, by były silne, zdrowe, mocne i odporne na złe uroki. Rzucanie jajkami przez dach miało zabezpieczać drób przed jastrzębiami i domostwo przed nieszczęściami. Istniało sporo różnych zabaw z farbowanymi jajkami. Do popularnych zabaw z kolorowymi jajkami należało kumkanie, wybijanie jajka, kaczanie, kocenie, toczenie, stukanie, bicie się jajkami. W grach tych chodziło zazwyczaj o to, by stłuc jajko przeciwnika. Pisanki turlano i zgadywano, w której ręce się znajdują.

Mój dziadek był wielkim miłośnikiem zabaw wielkanocnych. Zazwyczaj bardzo spokojny i nawet melancholijny, dziadek się ożywiał i tryskał energią. Zawsze był zwycięzcą w jajczanej bitwie.

Po obiedzie ktoś szedł na spacer, ktoś aranżował pogawędkę, ktoś się bił na poduszki i pogrążał dom dziadków w niewyobrażalnym chaosie. Od tego byliśmy specjalistami. Babci nie słuchaliśmy. Dopiero kiedy dziadek wchodził do pokoju, uspokajaliśmy się. Czasem jednego spojrzenia wystarczało, a w sytuacjach kryzysowych padały słowa. Do rękoczynów nigdy nie dochodziło. Dziadek bardzo lubił dzieci, a my darzyliśmy go szacunkiem.

Po niedzieli wielkanocnej przez cały tydzień częstowaliśmy się kolorowymi jajkami, organizując bitwy na jajka co wieczór, zjadaliśmy się kuliczami, popijając gorącą herbatę, bo w kwietniu w Archangielsku jeszcze rządzi surowa zima. Przez cały tydzień wspominaliśmy jak było wesoło. A ja będę wspominał dziecinne prawosławno-świeckie Wielkanoce do końca życia, albo do momentu, gdy pamięć moja zardzewieje, a połączenia neuronów się rozpadną.



Wspomnienia niewidzącego bohatera narodowego

Ewa Michałowska-Walkiewicz

Wielkanoc uważana jest za największe święto chrześcijańskie. W tym czasie celebruje się złożenie największej ofiary za nasze zbawienie w postaci ukrzyżowanego ciała Jezusa Chrystusa. Od dawna jest ona obchodzona uroczystie, a jednym z państw, w którym pamięta się o niej w sposób szczególny, jest Polska. Tutaj każdy pokarm ma swoje znaczenie i opiera się na pradawnej tradycji. Pamiętali o niej w szczególny sposób bohaterzy złańcy i więźniowie warszawskiego Pawiaka i Cytadeli.

Jan Bińkowski

Gdy niewola trzech zaborców w dziewiętnastym stuleciu na dobre uprzykrzała życie codzienne Polaków, postanowiono gromko upomnieć się o prawa ludzkie. Powstanie styczniowe, wybuchło dnia 22 stycznia 1863 roku.

W Bodzentynie – niewielkim miasteczku świętokrzyskim – zorganizowano kilkanaście wesel w jednym czasie, czyli z 21 na 22 dzień stycznia, aby zapraszać na nie okolicznych kozaków, rezydujących w pobliskich koszarach. Upiści wojskowi cara w dniu powstania nie byli zdolni prowadzić otwartej walki, dlatego też Polacy zdobywali każdy przyczółek. Jan Bińkowski był uczestnikiem powstania styczniowego

rozegranego w okolicach świętokrzyskiego Bodzentyna. W ataku na bodzentynski garnizon rosyjski wzięło udział około stu bodzentynian pod wodzą kupca Stefana Bogdańskiego i ponad 400 spiskowców z nieodległego Suchedniowa, w którym działała pręźnie robotnicza organizacja spiskowa. Robotnikami tymi dowodzili bracia Ignacy, Jan i Józef Dawidowicze. W ataku na wspomniany garnizon brał też udział Jan Bińkowski. Podczas artyleryjskiego natarcia Jan Bińkowski stracił wzrok, był zatem bardzo łatwym kąskem dla rozwścieczonego wroga. Mijały godziny od natarcia, a Jan Bińkowski poruszając się po omacku podszedł za blisko zasieków wroga i po ciężkich i bestialskich przesłuchaniach trafił w mury Cytadeli Warszawskiej, gdzie wstawił się wśród współwięźniów swoimi arcyciekawymi opowieściami. Prawił on wszystkim o bohaterach polskiej Ojczyzny, która straciła swoją niepodległość, ale tak jak Jezus zmarł twychwstał, tak i ona na pewno kiedyś się podźwignie z tułacznej niewoli i poniewierki.

Ponieważ miał on zdolności retoryczne, potrafił snuć legendy i polskie bajdy, a wszyscy go słuchali jako jedynej rozrywki w tym przeklętym i przesiąkniętym polską krwią miejscu. Ponieważ został pozbawiony wzroku, opowieści stawały się dla niego czymś w rodzaju powrotu do tych czasów świąt rodzinnych, kiedy mógł się delektować przysmakami, które najpyszniej przyrządzała jego matka.



Wydarzenia z lutego i kwietnia 1861 roku wpłynęły na zbudzenie z letargu prowincji Królestwa Polskiego. Ruch patriotyczny od razu przybrał charakter manifestacji narodowo-religijnych. Nie bez wpływu na ten stan rzeczy miał okólnik abp Antoniego Melchiora Fijałkowskiego, wzywający do przywdziania na czas nieograniczony żałoby i odprawienia mszy za poległych w Warszawie

Wielkanoc na Mazurach

Jedną z najciekawszych opowieści pana Jana była ta związana z jego pobytem na Mazurach u ciotki Klary podczas świąt Wielkanocnych. – Wielkanoc nie może się obejść bez mocnych trunków, które rozweselają biesiadników i napawają ich wszelką radością – opowiadał pan Jan. – Pamiętam jak łowczy z lasu ciotki Klary naznosił tłustych saren i koziołków, które jako przednie przyrządzone jadło trafiły na jej wielkanocny stół.

Należy pamiętać, iż podczas tak wyjątkowego święta biesiadnicy spożywali duże ilości tłustych pokarmów, gdzie prym wiodły wędzone kielbasy. Wierzono bowiem, że kielbasy, tak jak sznur, potrafią wiązać uczucia rodzin i osób sobie bliskich. Wiedzano także, że owe kielbasy potrafią wiązać uczucia i serca tych, którzy w Polsce zostawili swoje rodziny, bo musieli się udać w otchłań syberyjskiej tajgi. Białą kielbasę zawsze serwowano na śniadanie wielkanocne do białego barszczu. Zaś na kolację podawano kielbasy wędzone, które koniecznie trzeba było jeść z białym chrzanem, symbolizującym zdrowie i szczęście.

Cukierkowe modlitwy

W tym niezwykłym czasie – relacjonował Jan Bińkowski – bardzo dużo czasu spędzano na modlitwach i kontemplacjach. Aby zatem w należyty sposób w modlitwach chwalić Pana i jego śmierć krzyżową, raczono się racuchami i lukrowanymi babami rodzinkowymi, które swym kunsztownym smakiem podsycali wszystkich do modlitewnych uniesień duchowych. Ciotka Felka, stryjeczna siostra matki pana Jana, robiła na patelni śmietankowe cukierki, które ówczesna młodzież zabierała ze sobą na modlitwy, które organizowane były przy przydrożnych kapliczkach lub krzyżach usytuowanych na rozstajach dróg. W tym czasie organizowano także częste spacery, podczas których delektowano się urokami wiosny i budzeniem się przyrody do ponownego życia. To właśnie dzięki takim spacerom zauważono pewną zbieżność zmartwychwstania Jezusa ze

zmartwychwstaniem przyrody, która swym nowym, lepszym życiem zachwyca każdego człowieka. Czekanowano wtedy jeszcze na zmartwychwstanie Polski, drogiej naszej Ojczyzny, która – wierzono – powróci do swej potęgi ekonomicznej i militarnej.

Tłuste kołaczki z Sandomierza

Podczas Wielkanocy raczono się także tłustymi kołaczami, które, jak wierzono, dodawały każdemu sił witalnych, tak bardzo potrzebnych do wszelkich wiosennych prac na roli. Wujostwo Bińkowskich, czyli zacna rodzina pana Jana pochodząca z Sandomierza, często zapraszała swoją rodzinę mieszkającą w Bodzentynie, aby razem w czasie Wielkanocy modlić się i spożywać pyszne kołaczki. Wypiekała je zawsze wujenka Aniela na dwa dni przed niedzielą wielkanocną. Dodawała sporo maku, nasączonych miodem pitnym rodzynek lub słodki ser. Kołaczki popijano czerwonym winem. Uważano, że posiada ono szczególne właściwości regenerujące organizm po męczących miesiącach zimowych.

Urok wielkanocnych tańców

Jak relacjonował pan Jan, spotkania wielkanocne cudownie organizowała hrabina Opolska, stryjenka Bińkowskich mieszkająca w Zakopanem. Zapraszała na swoje podwórce młodych mieszkańców pobliskich wsi, by tańczyli skoczne oberki i kujawiaki.

Pan Jan swoim kolegom więziennym opisywał jakby to tu i teraz widział – jak świszczały pogwizdywania chłopców wykręcających hołubce i jak szumiały wykrochmalone halki tańczących obertasa młodych panienek. Wszystko opisywane było w kolorowych bajkowych sceneriach, jakie widział kiedyś pan Jan, gdy świętował Wielkanoc u wspomnianej hrabiny. Kolorystyka opisywanych strojów tańczących par była tak dokładna i niesamowita, jakby to sam pan Jan wykonywał ręcznie każdy haft na strojach tancerzy.

Latem, półtora roku po wybuchu powstania styczniowego, pan Jan Bińkowski został stracony na stokach Cytadeli Warszawskiej. Jego opowieści zostały w sercach jego przyjaciół ze wspólnej celi. Jednym z nich był Józef Strugacz, który po opuszczeniu Cytadeli skrzętnie je zapisał.

Autorka tekstu dziękuje za udostępnienie wspomnień Jana Bińkowskiego, Anieli Setkowskiej, lokalnej historyczce Bodzentyna.



Maja i jej świat pod palcami

Elżbieta Markowska

*„Choć nie masz oczu chmurnych jak
burza pod koniec lata*

*Ty – każdym latem i każdą burzą
mojego świata...”*

Powyższymi słowami z Psalmu Piotra Rubika, Pani Kasia Cwynar mówiła ze wzruszeniem o swojej wspaniałej córce Mai podczas zorganizowanej przez rzeszowski Tyflopunkt regionalnej konferencji w Rzeszowie w dniu 7 czerwca 2019 roku. Zebrani w auli Uniwersytetu Rzeszowskiego przedstawiciele instytucji, urzędów, uczelni, placówek kulturalnych oraz środowisko osób z niepełnosprawnością wzroku, gorącymi brawami przyjęło wiadomość, że Maja Cwynar głosami internautów zdobyła tytuł IDOLA ŚRODOWISKA 2019 w województwie podkarpackim w konkursie organizowanym przez Fundację Szansa dla Niewidomych. Piątkowa konferencja połączona z integracyjnym piknikiem na Rynku Rzeszowskim była częścią cyklu wydarzeń w ramach XVII edycji Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, która odbyła się parę miesięcy później – w dniach 21-23

października 2019 roku. Co więcej – podczas wspomnianej, jesiennej Konferencji w Warszawie, Maja sięgnęła po statuetkę tegoż IDOLA po głosowaniu ogólnopolskim.

Błyskawicznie nasuwa się pytanie kim zatem jest nasza Idolka? Maja to dwunastoletnia dziewczynka, która urodziła się bez gałek ocznych. Mieszka w Przemysłu i uczy się w Szkole Podstawowej w Orłach, gdzie jest jedyną niewidomą uczennicą. To osoba rezolutna, energiczna, otwarta, która chce i potrafi czerpać z życia pełnymi garściami. Jest bardzo pogodnym dzieckiem, z dystansem do siebie i poczuciem humoru. Swoimi radościami i sukcesami, ale także poważnymi przemyśleniami oraz trudnymi chwilami dzieli się z innymi w formie wpisów oraz krótkich filmików na blogu¹ facebookowym „MAJA i Jej Świat Pod Palcami”, który prowadzi od 2017 roku wspólnie z mamą. Stąd można dowiedzieć się o rzeczach dla wielu zaskakujących, często postrzeganych przez otoczenie jako niecodzienne i nieosiągalne dla osób niewi-

¹ Blog (ang. web log – dziennik sieciowy) – rodzaj internetowego dziennika prowadzonego na stronie WWW (<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/blog;5598503.html>, dostęp 03.02.2020 r.)

domych. Natomiast Maja, jak każde dziecko, ma swoje zainteresowania, pływa, jeździ na łyżwach... W tym co robi jest jednak dodatkowa wartość dodana, ponieważ myślę, że przekracza granice, burzy bariery, niszczy stereotypy postrzegania osób niepełnosprawnych jako słabych, nieporadnych i zależnych. „*Zrobię, co mogę, aby pięknie żyć, a Bóg zrobi to, co nie jest w mojej mocy...*” – takie piękne i zapadające głęboko w serce słowa Mai przeczytałam na wspomnianym już blogu. Niewątpliwie najbliższą towarzyszką Mai jest jej mama, dlatego zadałam parę pytań Pani Kasi – współautorce bloga, a do zapoznania się z odpowiedziami zapraszam poniżej.

EM: Kiedy pojawił się pomysł na prowadzenie bloga? Jakie były motywacje i jak się to wszystko zaczęło?

KC: Pomysł narodził się z mojej potrzeby i potrzeby rodziców innych dzieci niepełnosprawnych. Fakt, że od dawna umieszczałam informacje o naszym życiu na portalu społecznościowym sprawił, że dostawałam wiadomości od rodziców dzieci niepełnosprawnych z prośbą o poradę lub z prośbą o rozmowę z rodzicem, który nie może ułożyć sobie życia po narodzinach dziecka niepełnosprawnego. Kiedyś padła nawet propozycja, żeby napisać książkę o trudnych chwilach, kiedy w rodzinie pojawia się dziecko niepełnosprawne... Jednak był to dość odległy temat, a ja chciałam pokazać światu nasze codzienne życie, tak na już! I tak powstał fanpage „MAJA i Jej Świat Pod Palcami”.

EM: Czy pomysł z napisaniem książki będzie realizowany?

KC: Przymierzam się do tego. Wszystko ma swój czas i ja dojrzewam do tego, choć przyznam, iż wiąże się z tym wiele emocji i przeżyć, które w sobie noszę.

EM: Patrząc z perspektywy czasu, jaka jest największa korzyść lub wartość z prowadzenia bloga?

KC: Największą korzyścią, a może satysfakcją jest fakt, że ktoś czytając o naszych radościach i smutkach utożsamia się z nami, mając świadomość tego, że nie jest sam ze swoimi troskami, problemami. Pamiętam wpis jednej z mam: „Kasiu i Maju dziękuję, że pomogliście poukładać mój świat na nowo – nic bardziej się nie liczy”.

EM: Jak ludzie reagują na Wasz blog? Czy udało się za jego pośrednictwem nawiązać nowe znajomości i czy zdarzyło się wirtualnych znajomych poznać w realu?

KC: Blog sprawił, że nie jesteśmy już anonimowe. Jesteśmy na zakupach i słyszę: „O! To jest ta Majeczka z „MAJA i Jej Świat Pod Palcami” lub chociażby nominacje do konkursów „IDOL” (organizatorem jest Fundacja Szansa dla Niewidomych – przyp. red.) czy „Lodołamacze” (organizatorem jest Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych – przyp. red.), były też artykuły w prasie. Świat usłyszał o dziewczynce z Przemyśla, która pomimo przeciwności losu, cieszy się z życia.

Mamy już też dużo zaprzyjaźnionych rodzin z całej Polski z takim schorzeniem jak Maja, których gościliśmy w naszym domu, chociażby ze Szczecina, Łodzi, Białegostoku, Siedlec, Tarnowa... Gdyby nie Internet, zapewne nigdy byśmy się nie spotkali.

EM: Na blogu poznajemy Panią i Maję jako osoby, które doceniają i cieszą się z dużych oraz małych spraw. Od zawsze jesteście optymistkami? Skąd czerpicie energię i siły do działania?

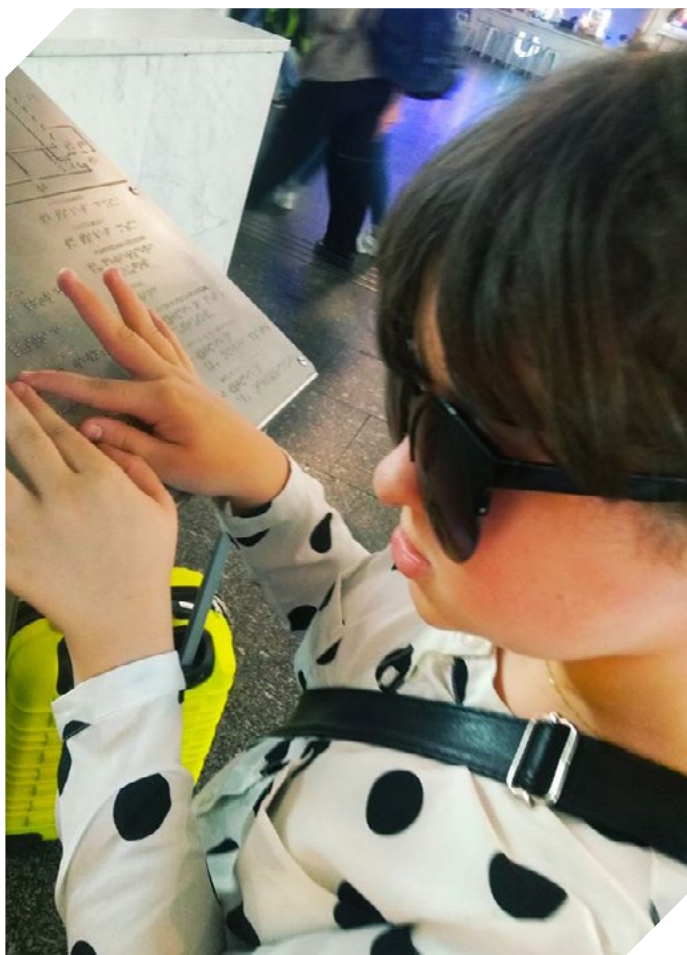


KC: Nasza siła wzięła się z bezsilności... Bo kiedy już przeplakałam fakt, że Maja będzie dzieckiem niewidomym i wyszłam z wielkiego dołka psychicznego, zrozumiałam, że moje – nasze życie się nie kończy. Ono właśnie się rozpoczyna. Zaczyna się nasza piękna przygoda i podróż, w którą zabrała mnie moja córeczka, która pomimo, iż nie widzi, jest moim przewodnikiem. Moją siłą jest Maja i być może i ja jestem jej siłą. To taka relacja mamy z córką, kiedy kocha się za nic, pomimo i wbrew wszystkiemu.

EM: Jakie plany ma Pani i Maja na najbliższą przyszłość? Co w tym roku będzie się u Was działo?

KC: Obecnie oczekujemy na kolejną operację plastyczną celem zrekonstruowania powiek, dzięki czemu Maja będzie zaprotezowana, gdyż jest dzieckiem bezgałkowym. Poszukuję też trenera do nauki pływania, chciałabym, aby Maja w tym kierunku się rozwijała. Naszym codziennym wyzwaniem jest nauka, małymi krokami idziemy do przodu.

Dziękuję za podzielenie się swoim doświadczeniem i z całego serca życzę powodzenia w zrealizowaniu planów, natomiast czytelników po większą garść



informacji zapraszam na blog „MAJA i Jej Świat Pod Palcami” dostępny pod adresem: www.facebook.com/cwynarmaja/. Taki rodzaj internetowego dziennika umożliwia wyrażenie siebie, emocji i odczuć, pokazanie swojej codzienności, ale niewątpliwie również osobowości i oryginalności. Właśnie ze względu na cechy samych autorek powyższego bloga jestem przekonana, że warto go odwiedzić. Z pewnością w tej formie ekspresji wspomniany duet – mamy z córką – odnajduje się znakomicie. Blog internetowy niewątpliwie stał się również jedną z dróg pozwalających dotrzeć do osób z podobnymi niepełnościami, a Maja wraz z mamą – jako bardziej doświadczone – starają się wspierać takie osoby.

Zdjęcia pochodzą z bloga „MAJA i Jej Świat Pod Palcami”



NIE WIDZĘ OD URODZENIA



Moje 7 metrów sukcesu

Katarzyna Zawodnik



Co kryje się pod tym tytułem? Garść refleksji po moim udziale w odcinku internetowego talk-show „7 metrów pod ziemią”. Odcinek nosi tytuł „Najbardziej chciałabym zobaczyć swoje odbicie w lustrze” i można obejrzeć go w serwisie YouTube. Opowiadam w nim o życiu osoby niewidomej.

Moment udziału w programie wspominam bardzo dobrze. Życzliwa, profesjonalna ekipa, swobodna atmosfera wywiadu. Choć to zabrzmia nieskromnie, przyznam, że sam wywiad uważam za swój sukces. Myślę, że zaprezentowałam pozytywny wizerunek osoby niewidomej, a przy tym uniknęłam stereotypu w pełni niezależnej bohaterki supermenki. Na tym właśnie mi zależało. Irytują mnie przerysowane obrazy niepełnosprawnych w mediach. Chylę czoła przed prowadzącym wywiad Rafałem Gębura, który w żaden sposób nie starał się mnie kreować, ale po prostu pozwolił mi być sobą, jakkolwiek banalnie to brzmi.

Przedstawiam wywiad ze mną w liczbach: prawie 876 tysięcy wyświetleń, prawie 4 tysiące komentarzy, 50 tysięcy łapek w górę, 336 (tu bez tysięcy) łapek w dół. Odbiór był więc w 99% pozytywny, a często wręcz entuzjastyczny. Dostałam mnóstwo prywatnych wiadomości. Gdy odbierałam telefony z gratulacjami od znajomych i czytałam bardzo życzliwe komentarze i maile nieznajomych, przepełniało mnie ogromne poczucie wdzięczności za to, że wszyscy są dla mnie tak dobrzy, tak serdeczni, tak ciepło mnie odbierają i mówią mi tyle komplementów. Chyba przez całe życie nie usłyszałam tylu dobrych słów na swój temat. Po tak potężnej dawce pochwał nie sposób nie wierzyć w siebie. Dowiedziałam się, że jestem urocza, piękna, mądra, dzielna, zaradna, pogodna, elokwentna, życzliwa, wrażliwa, godna naśladowania, inteligentna, mam świetną dykcję, klasę, właściwe podejście do życia i wiele innych zalet.

Pierwszej nocy po emisji programu nie przespałam, bo od dwudziestej do siódmej rano odpisywałam, starając się każdemu z osobna podziękować. W następnym tygodniu co najmniej godzinę dziennie spędzałam odpowiadając na wyrazy podziwu i życzliwości. Łechce próżność mail z tematem „List

od fana i robi się ciepło na sercu, gdy czyta się słowa: Chciałabym wychować moje dziecko, żeby było takie jak Ty". Minął rok, a do dziś zdarza mi się odpisywać na wiadomości osób, które dopiero teraz trafiły na wywiad ze mną, albo być rozpoznawaną na ulicy.

Prowadzący zapytał, jakich rzeczy zupełnie nie potrafię sobie wyobrazić, więc podałam przykład stacji kosmicznej. Mam już w domu dwa modele stacji. Jeden przysłał pan ze Stanów, drugi osobiście przewiozła dziewczyna z Holandii. Skontaktowałam się ze mną stylistka, która pomogła mi w zrobieniu zakupów odzieżowych. Włożyła w to całe serce, wspaniale opisując każde ubranie i dodatkowo robiąc zestawienia, w których korzystnie będę wyglądała. Mój mały sąsiad wpisał mnie na swoim serduszkach wielkopostnym, co oznaczało, że przez czterdzieści dni modlił się za mnie. Dostałam do sprawdzenia wiersz o niewidomych. Ponieważ powiedziałam, że nie spaceruję dla przyjemności, a jedynie do celu, otrzymałam propozycję wspólnych spacerów. Zostałam zaproszona do udziału w sesji fotograficznej w ramach projektu Monomoda, gdzie prezentowałam letnie stylizacje. Odwiedziła mnie fotografka z innego miasta, chcąc skonsultować pomysł projektu z udziałem niewidomych.

Oprócz tego padły propozycje stałego kontaktu, także kontaktów romantycznych, zaproszenia „Gdy będziesz w moim mieście, daj znać, a chętnie cię oprowadzę”, propozycje metod na uzdrowienie (poprzez medytację, nałożenie rąk, cudowną metodę uciśnięcia punktów na głowie i nie wiadomo co jeszcze). Pan z depresją napisał, że zamierza nosić przy sobie spisany mój wywiad, bo to działa na niego terapeutycznie. Pan z Niemiec zaproponował przygotowanie kilku modeli twarzy o różnym wyrazie, żeby niewidomi mogli dowiedzieć się więcej o mimice. Na razie projekt jest w fazie krystalizowania się pomysłów, ale mam nadzieję, że skończy się wystawą.

Bardzo cennym owocem tego wywiadu była możliwość udzielenia choćby drobnej pomocy rodzicom niewidomych dzieci. Cieszę się, że mogłam im coś doradzić lub zwyczajnie pocieszyć i dać nadzieję, że życie ich dzieci może ułożyć się dobrze.

Zwróciło się do mnie również kilka osób niewidomych, by wymienić się doświadczeniami, zgodzić się ze mną lub też podyskutować. Opinie innych niewidomych były dla mnie ważne, bo skoro wywiad miał

Bardzo cennym owocem tego wywiadu była możliwość udzielenia choćby drobnej pomocy rodzicom niewidomych dzieci. Cieszę się, że mogłam im coś doradzić lub zwyczajnie pocieszyć i dać nadzieję, że życie ich dzieci może ułożyć się dobrze.

tak duży zasięg, poczułam się reprezentantką całej grupy i zależało mi, by być godnym ambasadorem niewidomych.

Otrzymałam także propozycje dwóch kolejnych wywiadów, z których odbył się jeden, prasowy. Podczas jego autoryzacji wprowadziłam dużo poprawek, ale nie uszczegółowiłam pewnego niefortunnego stwierdzenia. Moje słowa mogły zostać zrozumiane tak, że dobrze, że jestem niewidoma, bo nie widzę reklam, które wzmagają konsumpcjonizm. Myśl, którą wyraziłam niejasno, była inna. Chciałam powiedzieć, że jeśli już szukać jakichkolwiek zalet niewidzenia, to ewentualnie można wymienić właśnie taką. Co ciekawe, to właśnie niewidomi na facebookowej grupie wypowiadali się o mnie agresywnie, pisząc wręcz, że trzeba mieć coś z głową, żeby tak powiedzieć. To nie było miłe, ale okazało się pouczające w odniesieniu do uczestnictwa w świecie mediów, PRECYZJI WYPOWIEDZI i odpowiedzialności za słowa. Zasadniczo jednak również wśród niewidomych odbiór mojej medialnej prezentacji był dobry.

Tyle o faktach, które były następstwem moich dwudziestu pięciu minut na ekranie. Jest to dla mnie cenny materiał do przemyśleń. Wiele osób po obejrzeniu programu poczuło się tak, jakbym była ich dobrą znajomą. Niestety, w drugą stronę to nie zadziałało. Prowadzę dość bogate życie towarzyskie, ale nie jest moim celem bicie rekordu w ilości kontaktów w telefonie, tymczasem dostałam bardzo wiele propozycji zawarcia znajomości, za które musiałam podziękować. Nadmiar płytkich kontaktów szkodzi tym głębszym. Poza tym trudno zawrzeć z kimś znajomość tylko dlatego, że on mnie podziwiał i uważał, że polubilibyśmy się. Bywały to też osoby osamotnione, nieważne dla czego. Niemniej nie było łatwo ani przyjemnie odmawiać komuś, kto i tak już czuł się źle.

Zrodziło się też we mnie wrażenie, że ten entuzjizm, życzliwość, zachwyt oplątują mnie jak sieć. Bądź wdzięczna, bo oni wszyscy są tak dobrzy. Bądź niezmiennie cierpliwa, po raz dziesiąty odpowiadając w prywatnej wiadomości na pytanie, jakie masz sny. Z każdym zamień choć słowo, skoro już oni poświęcili czas, żeby do ciebie napisać. Po raz kolejny wytłumacz, że gipsowy odlew własnej twarzy nie jest ci do niczego potrzebny, bo wywoła on bodźce dotykowe, które pojawiają się przecież w kontakcie z twarzą prawdziwą. Choćby sama historia modelu stacji kosmicznej jest zabawna. Nie powiedziałam, że marzę o zobaczeniu go. Podałam jedynie przykład przedmiotu, którego nie potrafię sobie wyobrazić. Niektórzy internauci potraktowali to jako moje marzenie. Nie tyle rzecz, która byłaby interesująca, co właśnie marzenie do spełnienia. Oczywiście bardzo cieszę się z podarowanych modeli. Istotnie stacja kosmiczna to coś, czego nie sposób opisać, gdyż jest niepodobna do niczego z naszej rzeczywistości. Jak ujął to jeden z komentujących, „wygląda jak kupa złomu zawieszona w powietrzu”, a to, przyznacie, niełatwo sobie wyobrazić, gdy ta kupa złomu przyjmuje jednak konkretny kształt.

Nieco przytłoczył mnie również nadmiar propozycji. Suplementuj się takimi witaminami, pojedź do tego specjalisty, noś inne buty niż te z programu, medytuj, czytaj Księgę Koheleta, uprawiaj sport, posłuchaj tej piosenki, przyjedź tu, załóż fundację, utwórz kanał na YT, kup sobie psa przewodnika – po prostu skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy sukces niewłaściwie stosowany zagraża twojemu życiu lub zdrowiu. Gdy minął tydzień różnorakich, przemitych zresztą i ujmujących za serce przejawów uwagi, tęskniłam już za moim skromnym, zwykłym życiem.

Występy medialne osób niepełnosprawnych mogą przynieść zupełnie nieoczekiwane skutki, dlatego należy podchodzić do nich odpowiedzialnie. Gdybym miała zdecydować się ponownie, to oczywiście z radością wystąpiłabym w programie. Jednak gdybym była matką niewidomego dziecka i zaproszenie zostało skierowane właśnie do niego, prawdopodobnie nie zgodziłabym się. Nawet taka chwilka, nazwijmy to, sławy, wymaga dojrzałości, pokory i odporności na siłę społecznych oczekiwań, na stres, na uczucia innych, którymi bombardują widzowie. Często są to uczucia pozytywne, ale bywają także te mniej przyjemne. Pewien mężczyzna napisał do mnie, że płakał

Nawet taka chwilka, nazwijmy to, sławy, wymaga dojrzałości, pokory i odporności na siłę społecznych oczekiwań, na stres, na uczucia innych, którymi bombardują widzowie. Często są to uczucia pozytywne, ale bywają także te mniej przyjemne.

przez cały czas, oglądając mój wywiad, i nie były to łzy pozytywnego wzruszenia. Dla odmiany inna osoba skomentowała: „Cały czas miałam banan na twarzy”. Myślę, że dzieci i nastolatki mogłyby sobie nie poradzić z zalewem doznań płynących z tak wielu stron.

Trzeba też przygotować się na krytykę, bo pojawiły się i takie uwagi, nieliczne. Była to w większości krytyka życzliwa i konstruktywna, ale widziałam też kilka komentarzy tchnących chamstwem, choć to była kropla w morzu serdeczności. Niektóre komentarze miały też charakter nie tyle złośliwy czy krzywdzący, co niedelikatny. Oglądano mnie trochę jak małpę w ZOO: „O, patrzcie, ona nie gestykuluje” albo „Ale jej oczy creepy latają” o moim oczopląsie.

Mogę śmiało powiedzieć, że warto, zdecydowanie warto było wziąć udział w programie i wykonać trochę edukacyjnej pracy. Być może odniosłeś wrażenie, drogi Czytelniku, że skupiłam się na ujemnych lub dyskusyjnych aspektach mojej przygody z mediami. Jeśli nawet tak było, to robiłam to jedynie po to, by zwrócić uwagę na wielowymiarowość tego rodzaju sytuacji. Mój odbiór całości jest jednak ze wszech miar pozytywny i polecam to każdemu, kto jest gotowy na skutki. Pozostaje tylko mieć nadzieję, że nie stałam się pyszna, nie zapomniałam o swoich wadach, których po prostu w ciągu dwudziestu pięciu minut nie zdążyłam ujawnić, oraz że 7 metrów pod ziemią odnalazłam to, co najlepsze i poniosę to dalej. Czy tak jest, nie mnie to oceniać.





Niewidomi w mediach – bohaterowie i ofiary, gdzie jest środek?

Daniel Zawodnik

Ten artykuł to całkowicie subiektywna refleksja nad tematem. Nie chciałem wyjść tu na jakiegoś eksperta, ot przeglądam Internet, czytuję gazety, słucham radia, czasem oglądam telewizję i trafiam właśnie na takie przedstawianie niewidomych. Trudno jest mi przypomnieć sobie przedstawienie osoby z niepełnosprawnością wzroku inaczej niż jako bohatera czy ofiarę.

Bohaterowie

Kiedy w mediach pojawiają się niewidomi, to albo tacy, którzy osiągnęli bardzo wiele: skaczą ze spadochronem, pływają, biegają, są programistami w googlu itp., słowem zrobili coś spektakularnego. Albo tacy, którzy pomimo niepełnosprawności mocno angażują się w pomoc środowisku niepełnosprawnych. I bardzo dobrze, że się tacy pojawiają! Jeden z najbardziej jaskrawych przykładów w ostatnim czasie to Joanna Mazur. Na pewno każdy słyszał o kobiecie, która oprócz tego, że jest niepełnosprawnym sportowcem, wystąpiła w tańcu z gwiazdami i na

dodatek wygrała! Trudno zaprzeczyć temu, jak wiele barier przełamała nie widząc i tańcząc. Zobaczyła ją bardzo szeroka publiczność. Dla wielu było to niezapomniane przeżycie. Niewidomi pojawiają się na całym świecie w rozmaitych talent show, zwłaszcza powiązanych ze śpiewaniem. Nie ma człowieka, który nie zna gwiazd pokroju Wondera czy Bocelli. I media jadą na tym koniku. Chwytliwy temat to niewidomy, który coś osiągnął, zwłaszcza jako sportowiec czy artysta. Nic w tym złego. Media lubią wiadomości sensacyjne, niecodzienne, nietuzinkowe, bo my, odbiorcy je lubimy. Dlatego temat niepełnosprawnego bohatera przewija się w mediach ciągle.

Niejako dla równowagi należy wspomnieć o kreowaniu niepełnosprawnych jako ofiar. Mam tu na myśli rozmaite wydarzenia losowe. Kilkanaście lat temu głośna była historia niewidomego Filipa, który uległ wypadkowi na torach metra. Kilka lat temu szeroko komentowano wypadek, w którym krakowski tramwaj potrafił niewidomego mężczyznę. Rok 2018 natomiast przyniósł nam potężną sejmową burzę. Niepełnosprawni i ich rodzice poszli walczyć o to, aby stali się dla władzy bardziej widoczni. Nie chcę tu

oceniać zasadności protestu, mnóstwo na ten temat powiedziano. Jednak medialna narracja przedstawiała nas, niepełnosprawnych, jako bezradne ofiary nieprzyjaznego systemu, trudnej rzeczywistości itp. Nic w tym dziwnego, takie tematy także przyciągają publiczność. Każdemu z nas jest bliska jakaś niesprawiedliwość, walka o siebie lub kogoś bliskiego. Każdy z nas odczuwa w takich momentach współczucie, wzruszenie czy smutek. Niewidomi, jako słabi i pokrzywdzeni, budzą uczucia opiekuńcze.

Warto jednak postawić sobie pytanie, co ze środkiem? Co z niewidomymi, którzy mają rodziny, pracę, mieszkanie, normalnie żyją, kochają, gotują, sprzątają? Czy ktoś słyszał o niewidomej Basi, która pracuje jako administrator strony www, mieszka w podwarszawskiej miejscowości razem z ulubionym kotem i kolekcją płyt z muzyką poważną?

Nic dziwnego, że media nie interesują się takimi tematami. Normalność, zwyczajność, chwytliwa nie jest. Nikomu nie chce się czytać o każdym, widzącym czy nie, kto wyciąga rano mleko z lodówki i przygotowuje sobie owsiankę.

A jednak znaleźli się tacy, którzy ze zwyczajności robią temat chwytliwy.

Katarzyna Zawodnik wystąpiła w znanym internetowym talk-show „siedem metrów pod ziemią”. W ciągu niemal półgodzinnego odcinka bohaterem była ona, ale także jej świat, tak dla nas normalny, a dla widzących przedziwny i egzotyczny. Odcinek ma ponad osiemset tysięcy wyświetleń. To znaczy, że brak wzroku sam w sobie może być ciekawy. Pewnie życie bez wzroku niektórym wyda się bohaterstwem i może czasem takie jest. Jednak niezwykle ciepłe i pozytywne komentarze pod nagraniem na YouTube przekonują, jak ważnym jest pokazywanie naszego, ciemnego świata ludziom zdrowym.

Od jakiegoś czasu dziennikarzem sportowego radia „Weszło fm” jest niewidomy Marcin Ryszka. Nie ukrywa swojej choroby, niemniej nie obnosi się z nią szczególnie. Prowadzi własną audycję „W ciemno”, w której rozmawia ze znaczącymi osobami niepełnosprawnymi ze świata sportu, ale dostarcza także materiały do porannych rozmów radiowych, zupełnie niezwiązane z niepełnosprawnością. Jego medialny przekaz zdaje się wskazywać, że brak wzroku to pewna cecha, nie zjawisko samo w sobie.

Monika Flaga prowadzi swój kanał na YouTube. Dzieli się tam nie tylko swoją pasją, jaką jest muzyka, ale mówi o rzeczach ważnych dla każdej kobiety. Pokazuje jak gotuje, jakich używa kosmetyków, jak dba o skórę, przygotowuje przedświąteczny kalendarz adwentowy. I to wszystko bez wzroku. Widać, że to ciekawa osobowość niezależnie od tego czy widzi, czy nie. Pokazuje jak się żyje, po prostu.

A po co to wszystko napisałem? Może po to, żeby zachęcić nas, niewidomych, do promowania siebie. Nie swoich osiągnięć lub bólu, ale po prostu swojego życia. Pomocny nam jest w tym Internet, który daje ogromne możliwości. Nie chcę tu powiedzieć, że występowanie na wielkiej scenie jest złe, że nie powinniśmy mówić o tym co nas boli. Powinniśmy robić co się da, żeby istnieć w publicznej przestrzeni, także medialnej. Chodzi mi tylko o to, żebyśmy nie pozwolili mediom się zasufladkować.

Istnieje trzecia droga, droga środka, normalnych niewidomych, którzy, po prostu, są sobą. I to może być piękne.





Wielkanoc wegetariańska – czy to w Polsce możliwe?

Radostaw Nowicki

Czas Bożego Narodzenia oraz Wielkanocy w tradycji chrześcijańskiej ma niebagatelne znaczenie. Powinien wiązać się z przeżyciami duchowymi, z chwilą oderwania się od codzienności oraz zadumy nad własnym życiem oraz postępowaniem. Pewnie dla części Polaków taki właśnie jest okres bożonarodzeniowy i wielkanocny. Jednak mam nieodparte wrażenie, że z roku na rok tradycja odchodzi coraz bardziej do lamusa. Być może to znak czasów, że ludzie ulegają pokusie komercjalizacji, że święta traktują bardziej jako moment na odpoczynek, na spotkania z bliskimi, a nie na myślenie o Bogu. Coraz częściej można przed świętami zobaczyć w marketach ludzi z wyładowanymi po brzegi jedzeniem koszami, bitwy o karpia, tanie jajka czy inne produkty w promocji. W myśl zasady „zastaw się, a postaw się” rodacy ulegają zakupowemu szaleństwu. Sprzyja temu wzrost dodatkowych świadczeń społecznych. Dzięki 500 plus czy trzynastej emeryturze duża część Polaków może pozwolić sobie na większe wydatki, a zbliżające się święta Wielkanocne temu sprzyjają.

Jest jednak grupa ludzi, którzy mają dość świąt, zgiełku z nimi związanego, zamieszania kuchennego

i przygotowywania ton jedzenia, które potem wylądują na śmietniku. Dlatego w tym okresie wybierają wycieczki choćby w góry, gdzie posiłki będą mieli podane na tacy, a dodatkowo mogą oddać się białemu szaleństwu na śniegu. W modzie są także dalsze wyjazdy, nawet do ciepłych krajów, by utrzyć nosa tradycji i nie przysłać sobie skopiowanych życzeń świątecznych czy sztucznie uśmiechać się do rodziny przy stole.

A jeśli tak odłożymy na chwilę na bok warstwę duchową świąt i skupimy się na tym, co ląduje na polskich stołach, to bez kozery można stwierdzić, że oprócz tradycyjnych dań można na nich znaleźć mydło i powidło. Wielkanoc nieodłącznie kojarzy się z jajkami, z białą kiełbasą, z mięsnymi pasztetami, z mięsem faszerowanym suszonymi owocami czy z ciastami takimi jak mazurki, babki oraz serniki. Jednak z pokolenia na pokolenie tradycja ulega zmianom, na inne kwestie kładzie się większy nacisk. Może więc warto skupić się na ograniczeniu związanym z ilością przygotowywanych potraw, położyć większy nacisk na ich jakość i iść w kierunku wegetarianizmu? Czy w Polsce jest to w ogóle możliwe?

Nadmiar jedzenia na stołach – to pierwsza kwestia, z którą warto powalczyć. Nie mam wątpliwości, że każdy z czytelników chociaż raz w swoim życiu spotkał się z tym problemem. Polacy znani są z tego, że świąteczne stoły uginają się pod naporem różnych dań, z których część nie zostaje zjedzona. W ostatnich latach coraz większą popularnością cieszą się tak zwane „jadło dzielnie”. Do nich ludzie przynoszą jedzenie, które zostało im ze stołów, a skorzystać z niego mogą najbardziej potrzebujący. Idea tego przedsięwzięcia jest słuszna. Warto z niej korzystać, ale jeszcze lepiej z głową przygotowywać świąteczne potrawy, aby uniknąć ich marnotrawienia po świętach. Z danych opublikowanych w 2019 roku wynika, że statystyczny Polak rocznie marnuje ponad 230 kilogramów jedzenia. Jest to przerażająca liczba, pokazująca, że w tym zakresie jako społeczeństwo mamy jeszcze wiele do zrobienia.

Jakość pożywienia – o ile w czasach słusznie minionych trzeba było zadowolić się jednym rodzajem kiełbasy lub innej wędliny, o tyle teraz sklepowe półki uginają się od różnych produktów. Mamy ich do wyboru, do koloru. Jednak konkurencja rynkowa wpłynęła na to, że producenci konkurują ze sobą głównie za pomocą czynnika cenowego. Wiąże się to ze stosowaniem do wyrobu danego produktu gorszych jakościowo półproduktów. Obniża to cenę końcowego produktu, ale przy okazji konsument ma w nim różnego rodzaju zagęstniki, cukry, słynne E z numerkiem, czyli oznaczenia, za którymi kryją się między innymi glutaminiany sodu, sorbiniany potasu etc. Na szczęście wraz z bogaceniem się społeczeństwa rośnie jego świadomość dotycząca zdrowego żywienia. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się sklepy ze zdrową żywnością, a konsumenci powoli zaczynają zmieniać swoje nawyki żywieniowe, wychodząc z założenia, że lepiej kupić mniej, ale dobrej jakości produktów niż więcej, ale nafaszerowanych niekorzystnie wpływającymi na ludzki organizm dodatkami. Wiadomo, że nie ma co popadać ze skrajności w skrajność, ale warto trzymać się po prostu kilku podstawowych założeń. Przede wszystkim kupować produkty nieprzetworzone, z nich komponując własne potrawy. Unikać przetworów gotowych w słoikach oraz pożywienia w puszkach. Sięgać po sezonowe owoce i warzywa, a nie truskawki z Hiszpanii, ziemniaki z Izraela, czosnek z Chin czy cebulę z Irlandii.

Świąteczny wegetarianizm – pewnie jeszcze mało kto wyobraża sobie polskie święta bez mięsa, ale ten rodzaj odżywiania zyskuje nad Wisłą coraz większą popularność. Część ludzi świadomie rezygnuje ze spożywania mięsa, a inni znacząco ograniczają jego konsumpcję. Nie dość, że korzystnie wpływa na ludzki organizm, to jeszcze nie przyczynia się do hodowania zwierząt w nieludzkich warunkach do celów konsumpcyjnych. Skoro często w marketach można spotkać choćby kurczaka w promocji po 3 zł za kilogram, to warto zadać sobie pytanie, ile walorów odżywczych ma takie mięso oraz w jakich warunkach i w jakim tempie musiał rozwijać się ten kurczak, aby jak najszybciej trafić do sklepów? Przecież musi się on wykluc, utuczyć, zostać zabity, pozbawiony piór, wypatroszony, zapakowany, dowieziony do sklepów. Kurczaki przeznaczone do konsumpcji żyją tylko 6 tygodni, na dodatek często wcale nie chodzą po wolnej przestrzeni, bo są stłoczone w małych klatkach. Naukowcy twierdzą, że trzeba zjeść 4 kurczaki przemysłowe, aby dostarczyć do organizmu takich samych wartości odżywczych jakie zawierał kurczak hodowany na trawie kilkadziesiąt lat temu. Obecnie dochodzi nawet do paradoksów, bowiem kilogram mięsa jest tańszy od warzyw. Jednak prawdziwe koszty są ukryte. Są nimi między innymi dewastacja planety, karczowanie lasów, przełowienie mórz, wyjałowienie gleby, zanieczyszczenie powietrza i wody. Jednak zwierzęta płacą najwyższą cenę.

W moim domu mięso było na porządku dziennym. Nawet zupy były przygotowywane na wywarze mięsnym, ale zacząłem zmieniać nawyki żywieniowe mojej rodziny. Na początku domownicy nie wyobrażali sobie zupy bez mięsa, ale z czasem okazało się, że taka na wywarze warzywnym jest równie smaczna, a odpowiedni dobór przypraw sprawił, że obecność mięsa nie była wcale potrzebna. Warto również na wielkanocne stoły przygotować bezmięsne potrawy, które mogą cieszyć się dużym zainteresowaniem stołowników.

Chciałbym polecić pasztet wegetariański, który może być świetną alternatywą dla pasztetu mięsnego. Do jego przygotowania potrzebne będą: szklanka ugotowanej (wcześniej namoczonej przez noc) ciecierzycy, około 150 g kaszy jęczmiennej, szklanka czerwonej soczewicy, jedna pietruszka, jedna cebula, kilka marchewek, dwa ząbki czosnku, pasta tahini (można pominąć). Najpierw trzeba zrobić wywar warzywny z marchewką, pietruszką, liściem laurowym,

kulkami ziela angielskiego oraz solą i pieprzem. Po przecedzeniu do wywaru trzeba wrzucić suchą kaszę oraz soczewicę, można też dodać ugotowaną już pietruszkę i marchewkę. Doprawić solą, papryką, kurkumą, curry, przecisnąć przez praskę czosnek oraz dodać lekko podsmażoną na patelni na odrobinie oleju cebulę. Jak woda zostanie wchłonięta (ok. 750 ml), należy dodać ugotowaną ciecierzycę, kilka łyżek pasty tahini, dwie łyżki oliwy z oliwek oraz opcjonalnie pół szklanki siemienia lnianego. Wszystko razem zblendować. Doprawić do swojego smaku, używając na przykład majeranku, ziół prowansalskich, ostrej papryki etc. Na koniec dodać surowe jajko i wymieszać. Masę przełożyć do keksówki posmarowanej np. masłem i wyłożonej papierem do pieczenia. Wierzch wyrównać zmoczoną w wodzie łyżką. Można go posypać słonecznikiem lub pestkami dyni. Piec w funkcji grzanie góra – dół w temperaturze 180 stopni przez godzinę. Można w trakcie przykryć wierzch folią aluminiową, aby się za mocno nie przypiekł. Zostawić do ostygnięcia. Można wyjąć na kratkę ruszt, aby przy stygnięciu nie parował od spodu.

Wielkanoc nieodłącznie kojarzy się także z żurkiem. Taki przygotowywany na wędzonce i z kielbasą jest smaczny, ale jednocześnie ciężkostrawny. Jednak równie dobra może być jego wegetariańska wersja. Kluczem jest zakwas. Warto zrobić go samodzielnie z mąki żurkowej oraz wody. Można też kupić gotowy w sklepie, lecz ja wychodzę z założenia, że samodzielnie przygotowana zupa od podstaw da mi więcej radości i satysfakcji. Bazą zupy jest wywar warzywny z liśćmi laurowymi i zielem angielskim. Po przecedzeniu można do niego dodać pokrojone na kawałki ziemniaki, dolać żuru do smaku (ok. 250 ml). Doprawić solą, pieprzem, majerankiem, wędzoną papryką, czosnkiem. Można też dodać tofu, części wcześniej ugotowanych na twardo jajek, śmietanę. Kombinacji jest mnóstwo, a tylko od kreatywności oraz gustu kulinarnego kucharza zależy jaka ostateczna wersja żurku pojawi się na świątecznym stole.

Podstawą Wielkanocy są także jajka. Bez nich trudno wyobrazić sobie wielkanocny stół. Polecam jajka ze szpinakiem i orzechami włoskimi. Po ugotowaniu należy jajka obrać ze skorupki i przekroić na pół. Na patelni podgrzać trochę mrożonego szpinaku z dodatkiem czosnku. Przełożyć do miseczki, do niego dodać rozgniecione żółtka, rozdrobnione kawałeczki sera feta oraz trochę jogurtu lub majonezu. Wszystko przyprawić do smaku. Taką pastą faszerować połówki

jajek, a wierzch udekorować orzechami. Gdyby pasta była zbyt rzadka, można ją zagęścić zblendowanymi orzechami.

Na koniec chciałbym podzielić się przepisem na babkę gotowaną. Receptura ta pochodzi jeszcze z zapisków mojej babci. Jest ona niezwykle prosta. Kostkę masła należy utrzeć mikserem ze szklanką cukru na puszystą masę. Następnie dodawać 6 żółtek i dalej ucierać. W kolejnym kroku dodać szklankę mąki ziemniaczanej, szklankę mąki pszennej i dwie łyżeczki proszku do pieczenia (najlepiej przesiane przez sito). Opcjonalnie można dodać łyżkę wódki i kilka kropel olejku np. migdałowego. Na koniec dodać ubitą pianę z 6 białek, wszystko delikatnie wymieszać. Masę przełożyć do nasmarowanej masłem i obsypanej bułką tartą formy do babki gotowanej. Gotować ją przez godzinę w dużym garnku z pokrywką, który będzie do $\frac{3}{4}$ formy wypełniony wodą. Od razu po ugotowaniu wyłożyć babkę z formy. Do polukrowania może posłużyć chociażby rozpuszczona w kąpieli wodnej tabliczka gorzkiej czekolady albo polewa zrobiona z cukru, soku z cytryny oraz kakao.

Przedstawiłem tylko kilka przepisów na dania, które mogą znaleźć się na świątecznym stole. Dla osób wierzących jedzenie powinno być jednak tylko dodatkiem do przeżyć duchowych. Natomiast dla ateistów być może Wielkanoc będzie czasem oddechu od codziennej gonitwy i chwilą na spotkania z bliskimi. Niezależnie od wyznawanej religii, koloru skóry, rodzaju niepełnosprawności, orientacji seksualnej czy poglądów i sympatii politycznych stołowników w każdym z nich warto widzieć przede wszystkim człowieka. Życzę wam – drodzy Czytelnicy – żeby Wielkanoc była dla was czasem wyjątkowym, abyście spędzili ją w najlepszej dla siebie formie i z najfajniejszymi ludźmi u boku.





Belfer w ciemnych okularach

Karolina Anna Kasprzak

Omawiając znaczenie mediów w przełamaniu stereotypów dotyczących osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku w ostatnim artykule wspomniałam o możliwości realizowania się przez te osoby w profesjach jak dziennikarz, autor, fotograf. W tym artykule chcę opowiedzieć o innych rolach społecznych pełnionych przez ludzi z różnymi dysfunkcjami wzroku – jak wykładowca, pracownik naukowy czy prelegent na konferencji. Osoby niewidome lubią mówić i tylko niewielki procent tej grupy czuje opór i lęk przed publicznymi wystąpieniami.

Jak to się dzieje, że niemal za każdym razem chętnie biorą mikrofon do ręki i nie drży im głos, nawet gdy przemawiają do kilkutysięcznej grupy słuchaczy? Osoba widząca, której wystąpienie zostaje zapowiedziane przez prowadzącego wykład albo konferencję, podchodzi do mównicy i witając się z słuchaczami widzi każdą parę oczu zwróconą ku sobie. Realizując swoją prezentację może cały czas obserwować ich mimikę twarzy, dzięki czemu wie, czy odbiorcy są zainteresowani tematem, czy też znudzeni. Dostrzega,

kiedy ktoś nerwowo zerka na zegarek albo niecierpliwie wierci się na krześle. Możliwość obserwacji zachowań słuchaczy niekiedy bywa czynnikiem stresującym. Niewidomi tak nie mają, co nie oznacza, że nie odczuwają stresu przed publicznymi wystąpieniami. Powiedziałabym nawet, że w tej materii jest im o wiele trudniej, gdyż w trakcie prezentacji nie mają przed sobą własnych notatek lub skryptów wystąpienia. Niektórzy korzystają z notatek brailowskich, ale to rzadkość. Osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku są interesującymi mówcami. W swoich wystąpieniach wolą odnosić się do praktyki i osobistych doświadczeń aniżeli zanudzać słuchaczy niezrozumiałą terminologią. Dzięki temu nawet najbardziej prestiżowa i poważna w charakterze konferencja naukowa z ich udziałem nie jest pozbawiona interesujących momentów.

Świetna pamięć i bariery

Niewidomy prelegent i wykładowca podejmując się po raz pierwszy tego zadania staje przed wieloma dylematami. Kluczowe są oczywiście pytania, które sobie stawia: jak zostanie odebrany przez słuchaczy? Czy mój przekaz wzbudzi zainteresowanie i skłoni do refleksji? Czy uda mi się w zaplanowanym czasie przekazać odbiorcom całą niezbędną wiedzę? Wszystkie

tego rodzaju pytania, podobnie jak dla widzących mimika twarzy słuchaczy, są dla osób z dysfunkcjami wzroku stresujące, ale i mobilizujące. Większość osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku cechuje wysoka motywacja do działania i rzadko kiedy mało się starają. Odporność na stres jest rzecz jasna czynnikiem uwarunkowanym predyspozycjami osobowościowymi – jedni ją mają, a inni nie, ale każdy może wypracować sobie własne techniki radzenia sobie z nim.

Pewna niewidząca uczestniczka konferencji poświęconej aktywizacji zawodowej osób ze spektrum autyzmu poprosiła mnie, abym opowiedziała jej o wnętrzu pomieszczenia, w którym odbywało się spotkanie, skąd przyjechali uczestnicy, z jakimi grupami osób pracują. Zapytała także o drogę do stołówki oraz na przystanek tramwajowy. Co mnie pozytywnie zaskoczyło, nie korzystała z pomocy przewodnika osoby niewidomej. Niewidomi, których znałam dotychczas, przyjeżdżali do mojego miasta w towarzystwie bliskiej osoby, widzącego znajomego lub przewodnika. Ta kobieta przyjechała sama, z miejscowości oddalonej o blisko 400 kilometrów i radziła sobie świetnie, naturalnie dzięki pomocy białej laski. Podziwiam niewidomych tak znakomicie i niemal pod każdym względem zrehabilitowanych, chociaż i oni muszą borykać się z niedostosowaną do ich potrzeb przestrzenią, bo jak wiadomo, projektowanie uniwersalne w niektórych miastach, a zwłaszcza mniejszych miejscowościach, jest tylko teorią. Nawet jeśli ktoś jest bardzo dobrze zrehabilitowany i w stosunkowo dużym stopniu samodzielny, prędzej czy później musi prosić o pomoc innych. Nie jest to komfortowe rozwiązanie, bo wiadomo – nikt nie lubi być zdany na drugiego i demonstrować, że ma z czymś problem.

Niewidomi wykładowcy i pracownicy naukowcy nie są często widziani na uniwersytetach. Niekiedy zamyka się im drzwi do kariery nie dlatego, że ukończyli mniej renomowane uczelnie czy słabo oblegane kierunki studiów, ale właśnie z powodu niepełnosprawności wzroku. A przecież już w pierwszym wieku przed naszą erą znani byli wybitni niewidomi nauczyciele – choćby Oppius Cares, niewidomy i sparaliżowany znawca gramatyki, specjalizujący się w lingwistyce. Byli rzecz jasna znani w tamtych czasach również niewidomi filozofowie – Demetrius z Phaleronu, Antipatros z Kyreny i inni. Osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku mają świetną pamięć, znakomite poczucie słuchu i rytmu. Wielu w przeszłości stało

się świetnymi muzykami, kompozytorami, pisarzami, scenarzystami, także specjalistami w innych dziedzinach sztuki. Mimo tego przez tysiące lat – odnoszę wrażenie – nie udało się skutecznie złamać oporów przed ich zatrudnianiem. Niewidzący pracownik wciąż oceniany jest przez potencjalnych pracodawców jako gorszy, słabszy, mniej efektywny. To mit, z którym należy walczyć, ale nim ta walka zostanie wygrana, wiele jeszcze wysiłku przed nami.

Niewidomy na uczelni wyższej

Czy mając niepełnosprawność wzroku można studiować? Oczywiście – pod warunkiem, że budynek uczelni spełnia wymagane standardy dostępności – posiada udźwigniętą windę, oznaczenia brajlowskie na drzwiach, odpowiednio szerokie korytarze, dzięki którym niewidomemu będzie łatwiej poruszać się w tłoku. Kolejna sprawa to dostępność podręczników do potrzeb studentów niewidomych i słabowidzących. Student z tego rodzaju niepełnosprawnością musi mieć zapewnione podręczniki w brajlu. Nie każda uczelnia posiada odpowiednio wyposażoną bibliotekę, jednak warto zauważyć, że coraz więcej szkół wyższych otwiera się na potrzeby studentów z niepełnosprawnościami narządu wzroku. Na wielu uczelniach działają pełnomocnicy ds. studentów z niepełnosprawnościami, których rolą jest właśnie m.in. dążenie do zapewnienia pomocy w studiowaniu. Dawniej niewidomi studenci nagrywali wykłady na kasety magnetofonowe, później – dyktafony. Obecnie rolę tych narzędzi przejęły laptopy oraz notatniki brajlowskie. W znacznym stopniu zwiększa to samodzielność studenta z dysfunkcją wzroku, bo nie musi każdorazowo prosić koleżanek czy kolegów o pomoc w zrobieniu notatek. Dofinansowanie do zakupu specjalistycznego oprogramowania oraz dofinansowanie na pokrycie kosztów nauki związanych z uzyskaniem wykształcenia wyższego można uzyskać dzięki programom PFRON jak „Aktywny Samorząd”.

Osoba z niepełnosprawnością narządu wzroku dzięki udogodnieniom oraz wsparciu finansowemu instytucji publicznych kończy studia i pojawia się pytanie: co dalej? Jakie ma szanse, aby otrzymać wakat na uczelni? Wszystko zależy od wyników w nauce, predyspozycji do pracy dydaktycznej, a także od możliwości, jakie oferuje dana jednostka uczelni wyższej. Praca naukowa w odczuciu wielu osób uważana jest za bardzo trudną, dlatego ciężko wyobrazić sobie człowieka niewidzącego w roli naukowca. W jaki

sposób ma przeprowadzać eksperymenty i egzaminy pisemne skoro nie widzi? I czy w ogóle jest to możliwe? Owszem – jest, choć wymaga wysiłku. Niedowiarkom polecam zapoznanie się z sylwetką biologa Geerata Vermeija, niewidomego naukowca, którego aktywność i pasja jest przykładem wartym naśladowania. Oto, co mówi sam o sobie: „Moi rodzice, historycy z powołania, wspierali moje zainteresowania od samego początku. Fakt, że jestem niewidomy nie miał żadnego znaczenia. W wieku dziesięciu lat, krótko po tym jak przeprowadziliśmy się do USA, szczególnie zainteresowałem się muszlami i zacząłem je kolekcjonować (...). Moja praca naukowa skupia się głównie na tym, jak zwierzęta i rośliny ewaluowały, aby radzić sobie z ich biologicznymi wrogami – drapieżnikami, konkurentami i pasożytami – na przestrzeni sześciuset milionów lat historii Ziemi. Będąc doktorantem zauważyłem, że wiele skorup muszli, jakie znajdowałem, było połamane mimo ich znacznej grubości i teoretycznej wytrzymałości” (wypowiedź pochodzi ze strony internetowej www.scienceinschool.org/pl).

Wiedza, której nie znajdziemy w podręcznikach

Osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku często latami są wierne swoim pasjom – skrupulatnie czytają literaturę poświęconą wybranemu zagadnieniu, doksztalcają się na kursach i szkoleniach, zdobywają doświadczenia praktyczne. Dzięki temu nie mają trudności w przekazywaniu wiedzy innym. Znany niewidomy naukowiec był śp. profesor Witold Kondracki, wieloletni pracownik Instytutu Matematycznego Polskiej Akademii Nauk w Warszawie, który zajmował się geometrią różniczkową i teorią pola. Stracił wzrok w wieku 14 lat, podczas przeprowadzania domowego eksperymentu. W 1968 roku rozpoczął studia na Wydziale Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego. Pięć lat później obronił pracę magisterską, a prócz tego studiował na Wydziale Matematyki tego Uniwersytetu. Tytuł doktora uzyskał w 1976 roku, a doktora habilitowanego – w 1985 roku. Pasją W. Kondrackiego były podróże, szczególnie na Daleki Wschód. Wyjeżdżał do Tajlandii, Indii, Kambodży, Laosu, Nepalu i Pakistanu. Popularyzował także alternatywne rozwiązania w turystyce osób niewidomych. W 2011 roku zorganizował wspólną wyprawę osób z niepełnosprawnościami przez Indochiny.

Osoby niepełnosprawne z powodzeniem realizują role edukatorów społecznych, między innymi do spraw dostępności przestrzeni miejskiej. Są też

niezastąpionymi wykładowcami dla studentów pedagogiki specjalnej. Nietrudno się domyślić dlaczego. Ich osobiste doświadczenia, wynikające z życia z niepełnosprawnością, okazują się niezastąpionym źródłem wiedzy na temat codziennego życia z ograniczeniem sprawności. Wykładając takie przedmioty jak tyflopädagogika czy rehabilitacja osób z niepełnosprawnościami wzroku wprowadzają młodych słuchaczy w świat znany im dotąd wyłącznie z podręczników. Kto lepiej nauczy poruszania się z białą laską niż osoba niewidoma, która na co dzień się nią posługuje? Kto trafniej unaoczni studentom potrzebę wdrożenia ścieżek naprowadzających przy przejściach dla pieszych niż człowiek z dysfunkcją wzroku codziennie przemierzający różne zakątki miasta? Tego rodzaju zajęcia mają nieocenioną wartość. Pozwalają wyposażać studentów w kluczową wiedzę, której nie znajdą w żadnych podręcznikach. Zawsze powtarzam, że nawet najlepiej opracowane dzieło naukowe nie zastąpi spotkania z człowiekiem. Wiedza teoretyczna jest niezbędna, aby skutecznie nieść pomoc osobom z niepełnosprawnościami, jednak będzie zupełnie nieprzydatna, jeśli nie zdobędziemy praktycznej. Warto nabywać ją jak najwcześniej i nie szczędzić czasu na aktywne poszukiwanie rozwiązań ułatwiających osobom z niepełnosprawnościami codzienne funkcjonowanie, naukę, pracę, rozrywkę, aktywny wypoczynek.

Angażując się w sprawy środowiska osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku przyczyniamy się do zwiększenia świadomości społecznej na temat ich potrzeb, oczekiwań i możliwości. Szczególnie słabo rozwijana jest w Polsce – jeśli chodzi o osoby niewidome – idea uczenia się przez całe życie, czyli podnoszenia kompetencji i zdobywania nowych kwalifikacji, które pomogą w uzyskaniu wymarzonej pracy. Tylko znikomy procent niewidomych podejmuje decyzję o dalszym kształceniu w dorosłym życiu. Większość tych osób po ukończeniu nauki na poziomie średnim bądź policealnym trafia do urzędów pośrednictwa pracy, które jak wiemy, nie mają wielu ofert zatrudnienia dla osób z tego rodzaju niepełnosprawnościami. Przykład Geerata Vermeija, Witolda Kondrackiego i innych wybitnie utalentowanych ludzi z dysfunkcjami wzroku pokazuje, że trzeba tworzyć im odpowiednie warunki do nauki, aby mogły i chciały rozwijać swoje uzdolnienia, a także pomagać w pokonywaniu barier, aby nie czuły się wykluczone z możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym.



Fenomen dźwięku

Anna Hrywna

Nikommu nie trzeba tłumaczyć, jak istotną rolę w życiu osób niewidomych i słabowidzących obok świata dotyku odgrywa również świat dźwięku. Oba zmysły, dotyk i słuch, potrafią przynajmniej w części zrekompensować niewidomym i słabowidzącym deficyt wzroku, z jakim przychodzi im się zmierzyć. Niejednokrotnie zmysły te stają się u osób niewidomych i słabowidzących tak wyostrezone, iż wydaje się wręcz, że nie sposób byłoby porównać ich do możliwości percepcyjnych przeciętnego, pełnosprawnego człowieka.

Świat dźwięku, zwłaszcza zaś muzyki, melodii, towarzyszy nam na każdym kroku. Wprawdzie to nasze indywidualne preferencje i upodobania muzyczne decydują o tym, czy taki, czy też inny rodzaj muzyki przypada nam do gustu, niemniej jednak, co do zasady, nie trzeba wyróżniać się szczególną wrażliwością lub znajomością muzycznego kunsztu, ażeby dostrzec, że ten czy tamten utwór na tle innych odznacza się swoją wyjątkowością. Niezmiennie zaskakuje mnie mistrzostwo twórców muzyki, zwłaszcza najwybitniejszych kompozytorów muzyki klasycznej, którzy w materii dźwiękowej potrafią wyrazić cały szereg emocji, poruszyć odbiorcę do głębi, opowiedzieć całą

historię, która kształtuje obrazy i wręcz wylania się przed oczami odbiorcy, a w wybranych sztukach dosłownie przedstawiona jest na deskach baletu, opery.

Idąc dalej tym tropem, w tym szczególnym, świątecznym czasie wychodzę do Was, drodzy czytelnicy, z inną aniżeli dotychczas propozycją. Jako że piszę dziś o dźwięku właśnie, wypadłoby – gwoli ścisłości – bezpośrednio, tj. chciałoby się rzec „namacalnie”, do dźwięku się odwołać. Samo przeczytanie niniejszego artykułu nie będzie zatem wystarczające, ażeby w pełni zrozumieć co mam na myśli. Moja propozycja jest zatem następująca – chcę odesłać czytelników do wysłuchania pewnego utworu (o którym szerzej już za chwilę), gdyż jedynie w połączeniu z jego odsłuchaniem dalsza lektura tego artykułu wydaje się mieć swój sens. Zresztą, pozwólcie Państwu, kilka słów tytułem wstępu.

Parę lat temu, przerzucając pilotem kolejne telewizyjne kanały z wygodnej pozycji fotela, zwróciłam uwagę na zwiastun miniserialu o tematyce religijnej. Moją szczególną uwagę zwróciła rozlegająca się w tle muzyka filmowa, której fragment – jak to w przypadku filmowych zapowiedzi, niezbyt długi – od pierwszych

taktów głęboko zapadał w pamięć. Z zaciekawieniem obejrzałam zapowiadany miniserial pt. *Biblia*¹, wychekując przy tym pełnej wersji utworu, który przebrzmiewał wprawdzie w każdym odcinku serialu, nigdy jednak w całości. Muzyka ta wydawała mi się tak doskonale zespolona z opowiedzianą historią biblijną, że korzystając z dobrodziejstw Internetu postanowiłam odszukać i wysłuchać całego wspomnianego utworu. Szybko okazało się, że czołowa melodia z filmu to utwór pt. ***Faith /Wiara/ skomponowany przez Hansa Zimmera² oraz Lorne Balfe³, z gościnnym udziałem Lisy Gerrard***. Nazwiska i dorobek zawodowy twórców utworu doskonale znanych w świecie muzyki filmowej, kilkakrotnie uhonorowanych najważniejszymi nagrodami za ścieżki dźwiękowe do filmów, jedynie potwierdziły przypuszczenia, że nie można tu mówić o przypadku. Pokażna filmografia Hansa Zimmera, który przez blisko trzydzieści lat napisał muzykę do ponad 120 filmów, odsyła do informacji o licznych przyznanych mu nagrodach i nominacjach tego kompozytora zarówno do Oscara (w tym zdobytego za muzykę do filmu *Król lew*), nagród Grammy, Złotego Globu, nagrody BAFTA itd., co bezpośrednio wskazuje na swoisty majstersztyk tego twórcy. Podobnie, choć może już nie z takim rozmachem, czy też co do ilości przyznanych nagród, rzecz ma się u kompozytora Lorne Balfe.

Potrafiłabym, jak zapewne każdy z nas, wskazać co najmniej kilkanaście utworów, które w mojej ocenie pokazują ów tytułowy fenomen dźwięku. W tym Wielkanocnym czasie wybrałam i przytaczam jednak konkretnie ten przykład, jako że materia utworu w mojej ocenie, jak wspominałam zresztą wyżej, doskonale oddaje atmosferę zbliżających się Świąt, od Wielkiego Piątku zaczynając, aż na poranku Zmartwychwstania kończąc. Jeżeli tylko ktoś z Państwa znajdzie czas, a przede wszystkim chęć, ażeby poświęcić około 13 minut na wysłuchanie całości utworu – szczerze

Faith jest dla mnie melodycznym odzwierciedleniem ostatnich dni Jezusa Chrystusa na Ziemi, zapisem Jego Drogi Krzyżowej, Męki, Ukrzyżowania i wreszcie Zmartwychwstania. W tym utworze ukryta jest bowiem cała gama emocji, jakie towarzyszyć mogą osobie rozważającej pasyjne wydarzenia biblijne; jest głęboki smutek, żal, rozpacz, apatia, tęsknota, poczucie osamotnienia, beznadziei, lęku, wreszcie przebudzenie, odrodzenie i wyczekiwanie pełnia radości ze Zmartwychwstania Jezusa.

zachęcam. Jeśli mogę coś podpowiedzieć, z własnego doświadczenia: warto znaleźć spokojne miejsce, w którym nikt nie będzie nam przeszkadzał, być może warto nawet nałożyć słuchawki na uszy, ażeby – bez regulowania głośności – dokładniej usłyszeć narastające na odcinku owych 13 minut natężenie dźwięku, a co się z tym wiąże, rosnące napięcie, rozlegające się w tle instrumenty, gongi czy kołatki tak dobrze moim zdaniem oddające specyfikę i koloryt lokalny miejsc, których historia biblijna dotyczy. Skądinąd jest to dla mnie, jako dla osoby, która nigdy nie była w Ziemi Świętej, a obrazy miejsc biblijnych zna jedynie z dedykowanych im albumów, zaskakujące, że muzyka, o której piszę podświadomie, wręcz tak bardzo pasuje mi do miejsc, które znam jedynie z kolorowych fotografii.

Gdybym miała opowiedzieć o własnych doznaniach z kontemplacji *Faith*, to muszę przyznać, że utwór ten zawsze doskonale mnie wycisza. Lubię wracać do tej muzyki, pomimo – obiektywnie rzecz ujmując – ogromu smutku i żalu, jakim jest przepełniona. Dla mnie *Faith* to 13 minut, które wzruszają, poruszają, niejednokrotnie sprowadzają na właściwe tory w codziennym zabieganiu i chaosie, a w

1 **Biblia (ang. The Bible)** – amerykański 10-odcinkowy, 5-częściowy miniserial telewizyjny z roku 2013, przedstawiający najpopularniejsze historie biblijne, poczynawszy od Arki Noego, aż do Ukrzyżowania i Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa.

2 **Hans Zimmer** – niemiecki kompozytor muzyki filmowej, zdobywca m.in. Nagrody Akademii Filmowej za ścieżkę dźwiękową do filmu *Król lew* (1995) i dwóch Nagród Grammy za muzykę do filmów *Karmazynowy przypływ* (1996) i *Mroczny rycerz* (2009).

3 **Lorne Balfe** – pochodzący ze Szkocji kompozytor muzyki filmowej, zdobywca m.in. nagrody Grammy; kilkakrotnie współpracował z nagradzanym kompozytorem, Hansem Zimmerem, stał się rozpoznawalny dzięki udziałowi w dwóch nominowanych do Oscara produkcjach ww. kompozytora.

szczegółności – niezmiennie zaskakują mistrzostwem muzycznego rzemiosła twórców wyrażającego się, jak dla mnie, w doskonałym oddaniu szeregu emocji i kreowaniem w umyśle odbiorcy konkretnych obrazów z biblijnej historii Zbawienia. *Faith* jest dla mnie melodycznym odzwierciedleniem ostatnich dni Jezusa Chrystusa na Ziemi, zapisem Jego Drogi Krzyżowej, Męki, Ukrzyżowania i wreszcie Zmartwychwstania. W tym utworze ukryta jest bowiem cała gama emocji, jakie towarzyszyć mogą osobie rozważającej pasyjne wydarzenia biblijne; jest głęboki smutek, żal, rozpacz, apatia, tęsknota, poczucie osamotnienia, beznadziei, lęku, wreszcie przebudzenie, odrodzenie i wyczekiwanie pełnia radości ze Zmartwychwstania Jezusa.

Pozwólcie Państwo, że podzielę się subiektywną oceną poszczególnych fragmentów utworu. Nie będzie to komentarz fachowy, tj. opatrzone specjalistycznym nazewnictwem rodem z akademii muzycznej itp. Będzie to raczej próba dokonania rozbioru melodii na części, z własnym, bowiem obnażającym własne przeżycia komentarzem co do wrażeń i emocji, jakie towarzyszą mi za każdym razem, gdy ponownie odsłuchuję *Faith*. Tak więc, jeśli o mnie chodzi, poszczególne fragmenty pieśni czuję i rozumiem następująco:

Już początkowe takty utworu wprowadzają w melancholijny, posępny nastrój. Rozlegające się w tle od 11 sekundy kołatki nadają historii kolorytu lokalnego, osadzając wyobrażenia w pejzażach Ziemi Świętej. Z każdą kolejną sekundą powoli rośnie napięcie, muzyka od 35 sekundy staje się wręcz groźna i złowieszcza, nastrój grozy potęguje gong. Właściwa, piękna melodia, która powtarzając się będzie towarzyszyć nam aż do końca utworu, rozpoczyna się około 1.26; ponownie, z każdą kolejną sekundą narasta napięcie i groza, a natężenie dźwięku staje się coraz silniejsze; pomiędzy 2.25-2.40 muzyka, bez regulowania odbiornika, jest już wyraźnie głośniejsza. Z 3.00 minutą aż po 4.36 narastające dotąd powoli poczucie grozy i niebezpieczeństwa zaczyna osiągać swoje apogeum; muzyka w dalszym ciągu staje się głośniejsza, towarzyszy nam poczucie, iż nieuchronnie zbliża się coś strasznego i znaczącego zarazem, złowieszcze gongi przebrzmiewają coraz częściej, a wrażenie strachu potęguje dający się usłyszeć w tle jęk i skowyt. Cały ten fragment, aż do 5 minuty podświadomie wiążę z Drogą Krzyżową, wejściem na Golgotę i Ukrzyżowaniem. Gong z 5.00 minuty – jeden z wielu w utworze, jednakże tutaj ostatni – odczytuję natomiast jako symboliczne zwieńczenie, zakończenie Męki Pańskiej,

śmierć na krzyżu, koniec. Od 05.00 minuty muzyka staje się spokojniejsza, wycisza się i uspokaja, ale nadal, a nawet jeszcze bardziej, przejmuję nieopisanym smutkiem – i tak do 6.12, kiedy to rozpoczyna się żałobny kobiecy lament. Śpiew płaczki aż do 7.10 przepełniony jest żalem i żałobą. Dalej, od 7.10 następuje wyciszenie, dające się odczuć poczucie beznadziei, utraty sensu, apatii: w wyobraźni kreuję tutaj obraz złożonego w grobie Jezusa, którego spoczynkowi towarzyszą anielskie chóry. Od 8.09 muzyka znów zmienia ton na łagodniejszy, ale nadal niezwykle przejmujący, rozciągliwy, w dalszym ciągu wyrażający brak nadziei, zagubienie, niezrozumienie itp. Z 9.04 minutą coś zaczyna się zmieniać, powracamy do początkowej, pięknej muzyki niczym z 1.26, choć tu już nie tak groźnej, jedynie spowolnionej, smutnej; od 9.40 dźwięk ponownie nasila się, słyszymy coraz głośniejsze tony, jednakże ok 10.15 muzyka nieoczekiwanie zupełnie ustaje i odnosimy wrażenie, że utwór właśnie się zakończył. 10.20 przynosi jednak z sobą ponowny, znany już z początku utworu, nasilający się odgłos kołatek i tak do 10.58 – następuje diametralna zmiana, przełom. Ten fragment, tę sekundę utworu odczytuję jako symboliczne Zmartwychwstanie. Od tego momentu już do końca rozlegać się będą coraz głośniejsze, coraz intensywniej radosne, uduchowione, przepełnione ogromną dawką nadziei anielskie chóry. Dla mnie ten fragment wyraża Jego zwycięstwo. To balsam dla duszy, zapowiadane otarcie wszelkiej łzy, odrodzenie, cudem odzyskana nadzieja. To Jego Zmartwychwstanie, ale i moje wewnętrzne odrodzenie.

Być może ktoś uzna to za zbyt „wywewnętrzniczenie się”, jednakże muszę i chcę przyznać, że na zawitych życiowych zakrętach wiele razy podnosiłam się słuchając tej pieśni; każdorazowo – w przenośni – „czekając” na owe 10.58, czekając na Zmartwychwstanie, które zawsze przecież następuje, choć często, na życiowych ścieżkach, tak trudno jest/było mi powstać i kolejny raz w to uwierzyć.

Dziękuję wszystkim, którzy zechcieli z sympatią przyjąć moją dzisiejszą propozycję połączoną z odsłuchaniem utworu. Czytelnikom pragnę życzyć pełnych pokoju i nadziei Świąt Wielkanocnych, wypełnionych wiarą w żywą obecność Zmartwychwstałego Pana pośród nas. Redaktorom naczelnym *Help*-a dziękuję, że znajdują w miesięczniku również miejsce na takie właśnie osobiste, intymne wręcz rozważania, którymi dzięki nim mogę się z Państwem podzielić.

Vispero™

Nazwa Vispero to połączenie dwóch łacińskich wyrazów: visio – wizja i spero – nadzieja. W naszej firmie kierujemy się misją, którą jest dawanie nadziei, determinacji oraz niezależności poprzez nasze, uzupełniające się wzajemnie produkty. Vispero jest największym na świecie producentem technologii wspomagających dla osób niewidomych i słabowidzących. Choć oficjalnie nasza firma powstała w roku 2016, to tworzące ją: Freedom Scientific, Enhanced Vision, Optelec i Paciallo Group, mają bogatą, liczącą 44 lata historię jako liderzy rynku technologii asystujących. Tworzymy i dostarczamy rozwiązania, które umożliwiają osobom niewidomym wydobyć ich prawdziwego potencjału. Dzięki naszym produktom mogą one zdobyć wykształcenie, otrzymać zatrudnienie, osiągać sukcesy zawodowe oraz samodzielnie funkcjonować w życiu codziennym. Z powodzeniem działamy w 90 krajach świata, a nasze produkty są przetłumaczone na ponad 24 języki. Ponieważ coraz powszechniej spotyka się osoby, które tracą wzrok, technologia asystująca odgrywa coraz większą rolę i wciąż rośnie zapotrzebowanie na urządzenia i oprogramowanie dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Vispero świetnie radzi sobie z tymi wyzwaniami, dostarczając narzędzi niezbędnych do zaspokojenia potrzeb osób o słabym wzroku za pośrednictwem swojej, mocno rozbudowanej sieci dystrybucji.

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

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

Nasza siedziba w Stanach Zjednoczonych: 17757 US Highway 19 N Suite 560 Clearwater,

FL 33764; telefon: (800) 444-4443; adres e-mail: info@vispero.com.



Wyjątkowa książka na czas kwarantanny! "Smak na koniuszkach palców" dostępny dla wszystkich online!

Niewidomy pisarz, Marek Kalbarczyk, w tym trudnym dla wszystkich czasie udostępnia internautom swoją książkę za darmo!

Sobotni wieczór, czas spotkań! Kilkoro przyjaciół ma przyjść na miłą kolację. Kiedy rodzina zabiera się do kuchennych przygotowań, gaśnie światło – awaria! Nie ma prądu i robi się ciemno. Jak przygotować zaplanowane potrawy: przekąski, zupę, drób i rybę? Można zapalić świece czy latarkę w komórce, ale czy to wystarczy? Najbardziej pomocny okazuje się niewidomy gospodarz – nie musi patrzeć, a przecież wie, gdzie co jest i jak sobie poradzić – gdzie nożyk do obierania ziemniaków, sosjerka, solniczka, łyżki i widelce... Jak obrać jabłko, a jak oddzielić białko jajka od żółtka? „Smak na koniuszkach palców” to jednak nie tylko zabawne anegdoty – to także ciekawy przewodnik po Mazowszu, opisujący tutejsze zabytki, krajobrazy, historię i kulturę regionu.

Książkę możecie pobrać na stronie Wydawnictwa. Jeżeli wam się spodoba i zechcecie poznać inne publikacje Wydawnictwa Trzecie Oko w wersji drukowanej, możecie je zamówić również za pośrednictwem strony:

<http://wydawnictwotrzecieoko.pl/>

Z nowości polecamy książkę Marka Kalbarczyka „Ich Trzecie Oko”!

„Ich trzecie oko” to opowieść o ludziach, którzy nie widzieli od urodzenia albo w wyniku pechowych zdarzeń stopniowo lub nagle tracili wzrok. Autor opowiada o ich losach na tle wydarzeń historycznych drugiej połowy XX wieku. Jak wtedy radzili sobie niepełnosprawni, niewidomi i słabowidzący? Szalała „komuna”, panoszyły się służby, na półkach sklepowych pustki, powszechny brak pieniędzy, a jednak trzeba było żyć i robić coś wartościowego. Mimo trudności Polacy poradzili sobie, przetrwali, a nawet osiągnęli sukcesy – również niewidomi!

To także dialog pomiędzy wyznawcami różnych światopoglądów i zwolennikami różnych podejść do życia. To książka, która zmusza do przeczytania w całości, gdy tylko się ją otworzy.

