

REHA to nasz wkład w rozwój
Polski – nowoczesnej
i imponującej innym

Niewidomi i słabowidzący
w Egipcie

REHA w zmienionej
rzeczywistości.
Od obaw do sukcesu

help

jesteśmy razem

nr 61 październik 2020 ISSN 2083-2788

ŚWIATOWE SPOTKANIE NIEWIDOMYCH, SŁABOWIDZĄCYCH I ICH BLISKICH

A close-up photograph of a hand with a silver ring on the ring finger, gently touching a globe. The globe is tilted and shows various continents in different colors. The background is blurred, showing what appears to be a conference or meeting setting with other people and lights.

„Na początek chciałbym serdecznie
podziękować polskiej Fundacji Szansa dla
Niewidomych za pracę, jaką wykonuje
na rzecz niewidomych i słabowidzących
w Polsce, a także za szerzenie świadomości
na temat niepełnosprawności wzroku na
świecie. Konferencja REHA i organizowane
w jej ramach Spotkania Wschód-Zachód
to wspaniałe okazje do poznania się
i współpracy.”
Zaki z Egiptu

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

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 i z innych środków będących w dyspozycji Fundacji Szansa dla Niewidomych.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation


**WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO**

[https://www.facebook.com/
WydawnictwoTrzecieOko/](https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/)

[https://www.facebook.com/
help.jestesmyrazem/](https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/)

REDAKTOR NACZELNY

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 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.

Zdjęcie na okładce przedstawia globus dotykowy prezentowany podczas Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND.



**REHA to nasz wkład w rozwój Polski –
nowoczesnej i imponującej innym
s. 31**



**Niewidomi i słabowidzący w Egipcie
s. 20**



**REHA w zmienionej rzeczywistości
s. 12**



**Intuicja – nasza wewnętrzna mądrość
s. 54**

Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

Ja nie widzę ciebie, ty widzisz mnie... _____ 9

REHA w zmienionej rzeczywistości _____ 12

CO WIEGIE O ŚWIEGIE?

Cytadela Warszawska _____ 15

Jak podróżują niewidomi? _____ 17

Niewidomi i słabowidzący w Egipcie _____ 20

Zanieczyszczenie światłem – nieświadomi
zagrożeń! _____ 23

TY FLOSFERA

Biała laska w życiu osoby niewidomej _____ 26

Niewidomy i niezależny – dzięki technologii _____ 28

ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Nowe metody leczenia jaskry _____ 29

NAMOJE OKO

REHA to nasz wkład w rozwój Polski – nowoczesnej
i imponującej innym _____ 31

Trudna sztuka prognozowania _____ 37

Zobacz świat oczami najmłodszych _____ 39

JESTEM...

Razem od morza aż po góry _____ 41

KULTURA DLA WSZYSTKICH

Koncert „Jesteśmy razem” _____ 47

Z wizytą w Muzeum Historycznym w Sanoku _____ 51

Intuicja – nasza wewnętrzna mądrość _____ 54

Aromaterapia i aromatyzacja wnętrza _____ 58

Niewidomi sportowcy w walce o marzenia _____ 60



Helpowe refleksje

XVIII edycja Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND

Marek Kalbarczyk

Rok 2020 miał być wyjątkowy – w Polsce dobra sytuacja ekonomiczna, również niezły klimat społeczny mimo toczących się pewnych sporów politycznych, no i specjalne okazje, rocznice, które budują atmosferę satysfakcji z wykonanej pracy, dokonań całego narodu i jego władz. I nagle wszystko się pogmatwało. Zamiast spokojnej pracy i radości z nią związanych przywędrował do nas wirus SARS-CoV-2. Przywędrował? Właściwiej będzie powiedzieć przyjechał albo nawet przyleciał. Kto by kiedyś pomyślał, że wirus odkryty w Chinach tak szybko przedostanie się do Europy, najpierw do Włoch, a po kilku tygodniach i do nas. Takie czasy – świat to coraz bardziej globalna wioska. Jedni są z tego powodu zadowoleni, inni mają świadomość, że wraz z korzyściami płynącymi z globalizacji pojawiają się także kłopoty.

W Polsce stan epidemiczny trwa od marca i po 6 miesiącach nie widać jego końca. Na początku tego okresu nawet nie przypuszczaliśmy, jakie wywoła perturbacje. Nie zastanawialiśmy się więc nad naszą Konferencją REHA. Po prostu czekaliśmy na wydarzenia pozostawiając sobie prawo do najdalej posuniętego optymizmu, że epidemia minie, albo nawet kiedy nie, będzie jakoś okiełznana i nie wpłynie na

naszą organizację. W pewnym stopniu właśnie tak się stało. Epidemia nie minęła, ale udało się nam trafić w dziesiątkę co do terminu centralnej REHA. Konferencja odbyła się w dniach 11-14 września, akurat wtedy, kiedy wirus nieco odpuścił. To się nazywa mieć szczęście, prawda?

W kwietniu nabraliśmy poważnych obaw. Mieliśmy rosnącą liczbę zarażonych osób i wielu naszych współpracowników oraz beneficjentów proponowało zrezygnować z organizacji tegorocznej edycji. Sami nabieraliśmy powoli wątpliwości, ale na szczęście mamy tę cechę, że gdy chodzi o negatywne decyzje, odwlekamy je na ile się tylko da. Przeczekiwalismy więc. I mieliśmy rację. Już w czerwcu było widać, że społeczeństwo się otwiera. Tym bardziej w lipcu i sierpniu. Zaczęliśmy odważnie wychodzić z domu, a nawet ruszyliśmy na wakacje. Władze zdecydowały o zasileniu rodzinnych kas przekazując 500 złotych na każde dziecko, które wyjedzie na wakacje oraz dodatkowe 500 złotych dla dzieci z niepełnosprawnościami. Hotele się zapełniły, podobnie restauracje, kawiarnie, deptaki, zabytki, muzea, zabytkowe dzielnice itd. W tym poprawionym klimacie nawet nie dyskutowaliśmy o ewentualnym odwołaniu naszej

imprezy. Przeciwnie, do idei jej zrealizowania powrócili zarówno nasi współpracownicy, jak i beneficjenci. O ile wcześniej osób, które chciały przyjechać do Warszawy było około 400, to jest około połowy zarezerwowanych miejsc w hotelach, z końcem sierpnia doprowadziliśmy do niemal stuprocentowej frekwencji! Dokonaliśmy jednak poważnych zmian w naszych planach. Co roku konferencja centralna odbywała się po 16 konferencjach regionalnych. Tym razem wszystkie przesunęliśmy na październik i listopad. W ten sposób REHA centralna straciła charakter podsumowania tamtych, lecz przeciwnie – zainicjowała inne spotkania. Uznaliśmy, że w świetle rehabilitacyjnych i integracyjnych celów Fundacji ta zmiana jest nieznaczająca.

Kiedy jeszcze tkwiliśmy w obawach czy REHA się odbędzie, czy przyjadą do nas beneficjenci, poważnie rozważaliśmy zorganizowanie jej wyłącznie w wersji on-line. Zastanawialiśmy się czy to dobry pomysł i jak zazwyczaj znaleźliśmy w nim pewne plusy i minusy. Beneficjenci mogą słuchać i oglądać wystąpienia i dyskusje za pośrednictwem Internetu. Ba, mogą także zabierać tą drogą głos, zadawać pytania i wysłuchiwać odpowiedzi. Rzeczywiście, to najważniejszy element naszych REHA, jednak musieliśmy myśleć także o innych celach. Jak doprowadzić do realizacji celów rehabilitacyjnych i integracyjnych nie mając uczestników w bezpośrednim kontakcie, lecz na odległość? Czy ludzie tak samo integrują się, gdy są połączeni Internetem jak wtedy, gdy przyjeżdżają do stolicy, mieszkają w tym samym hotelu, zasiadają w salach, w których odbywają się poszczególne wydarzenia? Stan epidemiczny skłaniał nas do myślenia o skorzystaniu z możliwości nie przywożenia nikogo do Warszawy i do transmisji internetowych, ale inne aspekty nie dawały nam spokoju. W połowie sierpnia zapadła kompromisowa decyzja – skoro oba rozwiązania mają walory, zastosujemy je równolegle, dwa naraz.

11 września przyjechało do nas ponad 800 beneficjentów z całego kraju, a na konferencyjnych uroczystościach pojawiło się ponad tysiąc osób. Chcąc również wyjść naprzeciw oczekiwaniom osób, które jednak nie mogły przyjechać, zorganizowaliśmy transmisję w pełnym wymiarze. Nadaliśmy tą drogą wszystkie merytoryczne elementy konferencji. Mając świadomość, że tym razem nie mogą przyjechać goście z zagranicy, wysłaliśmy zaproszenia do udziału w naszym spotkaniu niewidomych, słabowidzących

i ich bliskich z całego świata, i przetłumaczyliśmy konferencyjne wystąpienia na wiele języków z angielskim i rosyjskim na czele, ale również z tak egzotycznymi dla Polaków językami jak hebrajski i arabski. W Izraelu mamy wielu oddanych przyjaciół. Ba, Center for the Blind in Israel jest przecież współorganizatorem REHA. Podobnie wielu przyjaciół mamy w Egipcie, Arabii Saudyjskiej i innych krajach arabskich. O Rumunii, Gruzji, Białorusi, Litwie, Włoszech itd. nawet nie wspominam. W ten oto sposób nasza konferencja w dobie pandemii zamiast zmaleć, rozwinęła się. O ile określamy ją od lat Międzynarodową Konferencją, od tego roku ma charakter światowego spotkania i nazywamy ją Światowym Spotkaniem Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich.

Wydarzenie było tak wielkie, rozległe i zróżnicowane, że będziemy mówili o nim w kilku kolejnych numerach Helpa. W niniejszym numerze przedstawiamy kilka tekstów jemu poświęconych, ale przede wszystkim główne elementy zrealizowanego programu. On sam był opublikowany w poprzednim numerze miesięcznika. Został wykonany w niemal stu procentach, a na dodatek doszły do niego liczne wystąpienia nie przewidziane wcześniej. Okazało się, że nasz upór by doprowadzić do spotkania bardzo się spodobał niewidomym i słabowidzącym w Polsce i wielu krajach. W roku pandemii odwołano bowiem wiele rozmaitych imprez, na przykład wystaw i konferencji. W tej sytuacji nasza REHA zdobyła wielkie uznanie. I tak jak wcześniej martwiliśmy się czy ona nam się uda, teraz wiemy, że pandemia okazała nam swoją pozytywną stronę. Jesteśmy dumni, że udowodniliśmy – Polacy potrafią. Skupiliśmy uwagę tysięcy obywateli świata, którzy od tej pory wiedzą, że na nas można polegać. Przecież to nie pierwszy raz w historii, kiedy Polacy wykazują większą odwagę, determinację czy przeżyłość!

Teraz, w okresie porehowym, zanurzamy się w rozliczne kwestie dotyczące realizacji spotkań regionalnych. Zbliży się ich termin. Mieliśmy mieć je już za sobą, ale skoro zostały przesunięte, należy zabrać się do nich teraz. Tak jak w przypadku REHA centralnej, musimy zdecydować jak je zorganizować. Sytuacja nie jest prosta. Być może jest nawet bardziej skomplikowana niż w ubiegłych miesiącach. Epidemia nie odpuszcza. Już widać, że termin centralnej konferencji był optymalny. Chyba nie jest to nasza zasługa, ale faktycznie dni od 11 do 14 września na tle innych były jednymi z najspokojniejszych. Teraz, pod koniec

września, liczba osób zarażonych wirusem Covid-19 wyraźnie wzrosła i wynosi ponad tysiąc dziennie, czasem dochodzi do 1500. Musimy podjąć decyzję dotyczącą formy spotkań regionalnych. Jak co roku ma ich być 16. Wszystkie odbędą się w stolicach województw i wszystkie mają składać się z dwóch odrębnych elementów: konferencji z nagrodami dla IDOLI REGIONALNYCH, sesją merytoryczną, prezentacjami i zawodami sportowymi i kulturalnymi oraz spotkania integracyjnego na mieście. Czy teraz to wszystko jest realne? Jeśli mniej więcej tak, to które elementy nie mogą się odbyć? Znowu myślimy o transmisji on-line i ponownie mamy te same rozterki. Gdy chodzi o konferencje, w różnych miastach spotykamy się z odmową wynajmu sali. Ich zarządcy boją się zakażenia i nie wyobrażają sobie wpuszczenia do siebie kilkudziesięciu osób naraz. Musimy wspólnie zapewnić społeczny dystans. Udało się to w przypadku REHA centralnej – zarówno w Pałacu Kultury i Nauki, jak i w Centrum Nauki Kopernik. Niezbędny dystans wymusił na nas jednak wynajem dodatkowych wielkich sal. Zapewne podobnie muszą postąpić nasi współpracownicy w wojewódzkich biurach Fundacji (tzw. tyflopunktach). To akurat wydaje się być realne, co jednak ze spotkaniami integracyjnymi

w centralnych punktach miast? Jak zorganizować imprezy z udziałem wielu mieszkańców, z ewentualnymi koncertami, zawodami sportowymi i prezentacjami specjalistycznych rozwiązań niwelującymi skutki braku wzroku? Wygląda na to, że główną uwagę skupimy na kampanii informacyjnej dotyczącej świata dotyku i dźwięku. Zależy nam na promowaniu idei bycia razem, otwarcia społeczeństwa i władz na niepełnosprawność wzroku i na dostępności wszelkich obiektów architektonicznych. Dostępne powinny być informacje przygotowywane dla wszystkich odbiorców, bez zapominania o odbiorcach niewidomych. Wtedy co prawda nie dojdzie do wspólnych zabaw i występów, ale tysiące osób zetknie się z problemami, które gnębią nasze środowisko. Będziemy informowali o tym, co ostatecznie się uda. Jak zawsze wierzymy, że będzie dobrze.

help
jesteśmy razem





XVIII edycja konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND już za nami

Za nami XVIII edycja konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, która odbyła się w dniach od 11 do 14 września pod hasłem „Wykształcenie i aktywność Twoją szansą”. Honorowy patronat nad wydarzeniem objęła Agata Kornhauser-Duda, Małżonka Prezydenta RP. Czas na podsumowanie.

Tegoroczna REHA ze względu na stan epidemii COVID-19 odbywała się w dwóch miejscach – w Pałacu Kultury i Nauki oraz w Centrum Nauki Kopernik. Trzydzieści paneli poprowadzili m.in. Jan Bloem, Anna Bocheńska, prof. dr hab. n. med. Leonora Bużańska, Rodolfo Cattani, Esra Emhemmed Elghli, dr Anna Janowska, Anna Kościelna-Kuflyuk, Marek Kalbarczyk, Adam Kalbarczyk, Nar Bahadur Limbu, Rita Lapid, Janusz Mirowski, Geraldine Neil, dr Fredric K. Schroeder, Andrey Tikhonov, prof. zw. dr hab. Marzenna Zaorska, Paweł Wdówik – Sekretarz Stanu, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Przedsięwzięcie było współfinansowane przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i współorganizowane z Samorządem Województwa Mazowieckiego, z Biurem Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy, z The Center for the Blind in Israel i Fundacją Challenge Europe. Komitet Honorowy stanowiło dwadzieścia pięć znamienitych osobistości ze świata nauki i polityki. Patroni medialni to Rzeczpospolita, Grupa RMF, Angora, Sieci, radio Wnet i Kurier Praski. Tradycyjny koncert organizowany w pierwszym dniu konferencji błyszczał od gwiazd, przedstawicieli różnych gatunków muzycznych. W repertuarze klasycznym, operetkowym i operowym, z elementami muzyki popularnej, wystąpiła Naira Ayvazyan, obdarzona niezwykle mocnym, interesującym głosem

i sceniczną charyzmą. Jazz reprezentował kwartet z udziałem Patryka Matwiejczuka, wybitnego, niewidomego pianisty. Sarsa to pseudonim piosenkarki, kompozytorki i autorki tekstów – Marty Markiewicz, która wystąpiła na scenie podczas koncertu reprezentując muzykę pop. Prawdziwa uczta dla wielbicieli muzyki folkowej z elementami rocka i jazzu to występ zespołu Zakopower, z jego liderem, skrzypkiem Sebastianem Karpiem-Bulecką. Mimo wszystkich ograniczeń związanych z pandemią tegoroczna konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND była niezwykle udana.

Na barana na Rysy

Portal tvn24.pl donosi o ciekawej inicjatywie przyjaciół niepełnosprawnego Andrzeja, którego hobby to zdobywanie górskich szczytów. Młody człowiek cierpi na dziecięce porażenie mózgowe. Nie chodzi, nie mówi, komunikuje się z otoczeniem za pomocą specjalnej aplikacji komputerowej lub mrugając, a porusza się na wózku inwalidzkim. Przyjaciele spełniają jego marzenia wnosząc go na górskie szczyty. W ten sposób Andrzej zdobył już siedem szczytów, m.in. Babią Górę. Marzył o wspięciu się na Rysy i właśnie, dzięki przyjaciołom, to się stało. 15-osobowa grupa wyruszyła wczesnym rankiem z Popradzkiego Stawu w Tatrach słowackich, jako że z tej strony droga na Rysy jest najkrótsza i najłatwiejsza, co jednak nie oznacza, że stopień trudności wyprawy był niewielki. Na trasie tej bowiem można napotkać stalowe schody i drabinki. Niosąc Andrzeja taternicy zmieniali się co 10 minut. Udało się, radość Andrzeja była bezcenna.

Zasady savoir-vivre w kontaktach z osobami niewidomymi

Portal radio.lublin.pl informuje o cennej inicjatywie naszej fundacji. Warsztaty „Świat dotyku i dźwięku” dostępne są dla wszystkich zainteresowanych. Można się na nich nauczyć m.in. zasad savoir-vivre’u w kontaktach z osobami niewidomymi. – W momencie, kiedy budzi się w nas potrzeba pomocy, trzeba zdać sobie sprawę z tego, że często nie wiemy, czy w ogóle dana osoba jej potrzebuje. Pierwszą rzeczą, którą zawsze robimy jest zadanie pytania: „Czy pan/pani potrzebuje pomocy?”. Jeśli otrzymamy odpowiedź twierdzącą, kolejnym pytaniem jest: „Jak mogę panu/pani pomóc”. To dwie ważne sprawy, na które chcemy uwrażliwić uczestników szkolenia. Chodzi o to, żeby pytać, nie zamykać się w sobie i nie wstydić. Często widzimy jakąś osobę z białą laską czy

z psem przewodnikiem na przystanku autobusowym i może wstydzić się zapytać. Ale nie ma czego się wstydzić – powiedziała portalowi Joanna Szafrńska, kierownik oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych w Lublinie. Dawid Wasilewski, pracownik fundacji, dodaje – Kolejnym błędem jest, kiedy osoba widząca stoi i próbuje mnie głosowo sterować: „w lewo, w prawo, w prawo, w lewo”. Nie róbnmy takich rzeczy. Jeżeli chcemy pomóc, zapytajmy tę osobę, czego potrzebuje. Gdy chcemy poprowadzić osobę niewidomą, lepiej powiedzieć: „służę panu/pani ramieniem”. Zwracam też uwagę rowerzystom i kierowcom: nie używajcie klaksonów i dzwonków, bo to mi nic nie mówi. Myślę, że jeżdżę im dzięki temu z drogi. Chętnie bym to zrobił, tylko nie wiem, w którą stronę. Najlepiej podjechać i powiedzieć: „Tu jest ścieżka rowerowa, skręć lekko w prawo”. To jest prawidłowe zachowanie.

Udogodnienia dla osób niewidomych w dokumentach Google

Osoby niewidome i słabowidzące mają ograniczone możliwości korzystania ze sprzętów elektronicznych i przeróżnych usług. Deweloperzy coraz częściej decydują się więc na wprowadzenie do swoich programów funkcji, które w różnym stopniu ułatwiają nawigację osobom z niepełnosprawnościami. Tego typu udogodnienia niedługo znajdą się w Dokumentach Google – donosi portal instalki.pl. Dokumenty, Prezentacje i Arkusze Google od pewnego czasu obsługują już alfabet Braille’a, ale jak dotąd działanie tej opcji pozostawiało wiele do życzenia. Koncern Google zapowiada poprawki, które usprawnią tę opcję. Pojawi się m.in. nowy skrót, za którego pomocą z większą łatwością będzie można aktywować alfabet Braille’a. Będzie to skrót Ctrl + Alt + H, działający z równym powodzeniem w Dokumentach, Arkuszach i Prezentacjach Google. Po skorzystaniu ze skrótu i włączeniu w ułatwieniach dostępu funkcji czytnika ekranu, osoba niewidoma zyska ponadto głosowe informacje o wszystkich akcjach – o miejscu, w które został przesunięty kursor, o popełnionych błędach ortograficznych, otrzyma też istotne sugestie dotyczące pracy z dokumentami. Google będzie również głosowo informować np. o liczbie zaznaczonych komórek w Arkuszach czy o treściach znajdujących się w określonych polach.

Skomplikowane procedury antykoro-nawirusowe w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach

Główny Inspektorat Sanitarny wraz z Ministerstwem Edukacji Narodowej wyznaczył dla szkół i przedszkoli listę wytycznych sanitarnych, które mają minimalizować ryzyko rozpowszechniania się koronawirusa. A jak będą funkcjonowały szkoły specjalne z internatami? W Wielkopolsce dotyczy to np. Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych im. Synów Pułku w Owińskach, do którego dojeżdżają dzieci z różnych województw – czytamy na portalu gloswielkopolski.pl. – Nie ma dodatkowych wytycznych dla naszego ośrodka i ja ten problem poruszyłem na spotkaniu w poznańskim starostwie. Wszystkie zasady dotyczą dzieci zdrowych i nie są uwzględnione te z niepełnosprawnościami. Na podstawie własnego doświadczenia będziemy starali się zabezpieczyć ośrodek jak najlepiej – powiedział portalowi Bartłomiej Maternicki, dyrektor ośrodka w Owińskach. Problemem jest np. określenie przez same dzieci niewidome w jakiej odległości znajdują się od siebie, ponadto dzieci funkcjonują używając zmysłu dotyku, co skutkuje dotykaniami przez nie ścian, powierzchni sprzętów, co może sprzyjać kontaktowi z różnego rodzaju wirusami, m.in. z koronawirusem. Dyrekcja wprowadziła więc na własną rękę pewne zasady bezpieczeństwa, choćby takie, że rodzice nie mogą wchodzić do pomieszczeń ośrodka, ponadto co dwa tygodnie, w piątki, będzie się odbywało ozonowanie pomieszczeń. Wiąże się to z koniecznością zabierania dzieci do ich domów.

X Festiwal Kultury i Sztuki dla Osób Niewidomych w tym roku w sieci

Tegoroczny, X Festiwal Kultury i Sztuki dla Osób Niewidomych, Płock 2020, z powodu pandemii koronawirusa został przeniesiony do sieci – informuje portal fkison.defacto.org.pl. W dniach 19-25 września odbyło się w sumie 27 wydarzeń kulturalnych on-line: pokazy filmowe i spektakle z audiodeskrypcją, spotkania i dyskusje, koncerty, spotkania z książką. Udział w festiwalu był bezpłatny. Wystarczyło się zarejestrować, by uzyskać zaproszenie i uczestniczyć online we wszystkich przedsięwzięciach kulturalnych.



Ja nie widzę ciebie, ty widzisz mnie...

Barbara Hausmann

„Człowiek jest wielki nie przez to co posiada, lecz przez to kim jest; nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi” – JAN PAWEŁ II

Każdy powinien zdawać sobie sprawę, jak ważne w naszym życiu codziennym, w relacjach społecznych, jest zwrócenie uwagi na drugiego człowieka, a w szczególności tego, który potrzebuje naszej bliskości i wsparcia. Zastanawiając się nad sensem słów Jana Pawła II można wnioskować, że o człowieczeństwie decyduje nie to co posiadamy, jakie mamy dobra materialne, ale to co możemy zaoferować innym, czym możemy się z nimi podzielić, co możemy dać od siebie. Czasami wystarczy dobre słowo, miły gest lub odrobina uwagi. Nie należy zapominać o potrzebujących, zwłaszcza tych z dysfunkcjami życiowymi lub z niepełnosprawnościami. Idąc w tym kierunku, w ramach kampanii społecznej pod hasłem „Ja nie widzę Ciebie, Ty widzisz mnie...” Zespół Szkolno-Przedszkolny z Oddziałami Integracyjnymi w Żarach, każdego roku, 15 października, przystępuje do obchodów Międzynarodowego Dnia Białej Laski – Święta Osób Niewidomych i Słabowidzących. Celem kampanii jest

zwrócenie uwagi na problemy osób niewidomych i niedowidzących żyjących w środowisku lokalnym i społecznym. W związku z powyższym na spotkania do naszego Zespołu są zapraszani wyjątkowi goście, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami z życia codziennego. Opowiadają o trudach i przeciwnościach, z którymi zmagają się każdego dnia, ale swoją postawą udowadniają, że nie należy się poddawać i trzeba podjąć walkę, aby realizować się w życiu codziennym i zawodowym, mimo swojej dyfuzyjności wzrokowej.

Na spotkania zapraszani są goście wspierani przez PZN z Lubka i przedszkolaki z Miejskiego Przedszkola nr 10 w Żarach, które przyłączają się do obchodów święta. Ideą naszych akcji jest, aby od najmłodszych lat odpowiednio kształtować w dzieciach postawy społeczne oparte na otwartości, tolerancji i empatii wobec osób niepełnosprawnych wzrokowo. Takie działanie ma na celu wyuczenie w wychowankach właściwego zachowania się, tj. niesienia pomocy osobom niewidomym, słabowidzącym (w grupie przedszkolnej czy klasie szkolnej) w najbliższym ich otoczeniu, wśród koleżanek i kolegów. Nauka pożądanego postępowania już we wczesnym wieku przedszkolnym powinna skutkować też umiejętnością

przybierania prawidłowej postawy wobec osób z różnorodną niepełnosprawnością na późniejszych etapach życia.

W tym miejscu warto przybliżyć sylwetki wyjątkowych gości, aby ukazać, że życie osoby niepełnosprawnej jest takie samo jak życie osoby sprawnej, tylko trochę inne. Zaproszone osoby opowiadały o swojej codzienności, o swoich zainteresowaniach i przede wszystkim o tym, że bycie osobą z dysfunkcją wzroku nie jest przeszkodą w realizacji zamierzonych planów i marzeń, a także pozwala na normalne funkcjonowanie w środowisku.

Gościem specjalnym spotkania, które miało miejsce w październiku 2018 r., była pani Kazimiera D. – osoba niewidoma. Udowodniła dzieciom, że pomimo utraty wzroku w wieku dorosłym można normalnie funkcjonować w życiu społecznym. Jest żoną, matką i kochaną babcią prowadzącą szczęśliwe życie rodzinne. Pani Kazia na co dzień porusza się przy pomocy białej laski oraz przy wsparciu i pomocy swojego męża – osoby widzącej, który „jest jej oczami” – jak twierdzi. Podczas spotkania gość specjalny prezentował jak wykonuje proste czynności: przyszywanie

guzika, nalewanie wody do kubka, nakładanie pasty do zębów. Takie same czynności próbowali wykonywać przedszkolaki z opaską na oczach, aby chociaż trochę zrozumieć, co czuje osoba niewidoma. Dzieci zapoznały się z różnymi rodzajami białej laski, dowiedziały się jak prawidłowo ją trzymać oraz poruszały się po sali przy jej pomocy. Dowiedziały się również, że **biała laska jest międzynarodowym symbolem osób niewidomych i niedowidzących**. Dzięki niej osoby z dysfunkcją wzroku mogą normalnie funkcjonować i wykonywać podstawowe czynności, np. samodzielnie się poruszać, robić zakupy czy podróżować. Dzieciom został również zaprezentowany alfabet Braille’a, tabliczki do pisania oraz teksty napisane alfabetem Braille’a.

Gościem specjalnym, który odwiedził naszą placówkę w październiku 2019 r. była pani Klaudia N. (niewidoma od urodzenia), której towarzyszyła mama oraz dwa psy. Pies przewodnik: Miłek i Fionna pracująca w dogoterapii. Na co dzień p. Klaudia jest studentką Uniwersytetu Zielonogórskiego, która bez przeszkód radzi sobie z codziennymi obowiązkami oraz wymogami stawianymi przez studia. Pani Klaudia opowiedziała dzieciom jak wygląda jej





codzienność, ale przede wszystkim zapewniła, że bycie osobą z dysfunkcją wzroku nie jest przeszkodą w realizacji planów i marzeń jako studentki. Pies przewodnik ułatwia jej zdobywanie wiedzy oraz pomaga w miarę normalnie funkcjonować w społeczeństwie.

Kilka dni przed spotkaniem dzieci obejrzały film z Fundacji VisMaior pt. „Nazywam się Pies... Pies Przewodnik”, który w rzeczowy sposób scharakteryzował psa przewodnika. Przedszkolaki dowiedziały się jaką rolę pełni pies przewodnik, jakie są jego zadania i obowiązki, czego powinna oczekiwać osoba niewidoma od swojego towarzysza oraz jakie ma prawa w towarzystwie specjalnie wyszkolonego zwierzęcia.

Okazuje się, że **Pies przewodnik** pozwala na bezpieczne i znacznie szybsze przemieszczanie się w terenie niż przy pomocy białej laski. Pełni bardzo ważną rolę, ale co najważniejsze pies przewodnik pozostający ze swoim właścicielem jest nie tylko jego przewodnikiem w pracy, ale wiernym i oddanym **przyjacielem w życiu**.

Na spotkaniu zaprezentowano również przedmioty i urządzenia ułatwiające funkcjonowanie osobom niewidomym w życiu codziennym, np. maszynę brajlową, kalkulator mówiący, grę edukacyjną chińczyk.

Na tym samym spotkaniu zaprezentował się drugi z psów – Fiona. Jego właścicielką jest mama p. Klaudii – Kasia, która prowadzi na co dzień dogoterapię, czyli zajęcia dla dzieci z różnego typu niepełnosprawnościami.

Zapraszanie do naszego Zespołu osób z niepełnosprawnością wzrokową, które są w różnym wieku, mają różnorodne pasje i odmienne postrzeganie świata jest dla dzieci za każdym razem nową lekcją, nauką, że osoby z dysfunkcją wzroku są częścią społeczeństwa i żyją wśród nas. Można je spotkać na ulicy, w sklepie, w komunikacji miejskiej, w szkole i w urzędzie. Łatwo je rozpoznać, gdyż posługują się białą laską, a czasami towarzyszy im pies przewodnik. Dzięki tym niezwykłym lekcjom, każdy przedszkolak naszej placówki potrafi odpowiedzieć na pytania: *Kto to jest osoba niewidoma, jak się porusza na co dzień, a także kto to jest osoba niedowidząca i z jakich pomocy musi korzystać, żeby lepiej widzieć*. Takie spotkania najmłodszych z osobami niepełnosprawnymi, z dysfunkcją wzroku, za każdym razem są dla nich prawdziwą lekcją życia, która na długo pozostaje w pamięci. Już od najmłodszych lat należy uczyć dzieci, że niewidomi są w środowisku lokalnym, społecznym, mediach prasowych, telewizyjnych. Niestety wiedza na ich temat wciąż jest niewielka, dlatego działania osób pełnosprawnych oparte na empatii i szacunku mogą doprowadzać do mniejszego wykluczenia w społeczeństwie osób niepełnosprawnych.

Opracowała: **Barbara Hausmann** – nauczyciel edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, tyflopeda-gog w Zespole Szkolno-Przedszkolnym z Oddziałami Integracyjnymi w Żarach





REHA w zmienionej rzeczywistości

Od obaw do sukcesu

Marcin Gazda (Magazyn „Nasze Sprawy”)

Pod hasłem „Wykształcenie i aktywność Twoją Szansą” odbyła się osiemnasta edycja Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Debata stanowiła istotną część Światowego Spotkania Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich. Wydarzenie zostało zorganizowane 11-14 września w Warszawie przez Fundację Szansa dla Niewidomych.

Sesja merytoryczna, ogłoszenie wyników Konkursu IDOL i koncert. Ponadto panele dyskusyjne i prezentacje rozwiązań niwelujących skutki niepełnosprawności wzroku, wystawy, a także prelekcje. To tylko część atrakcji, które znalazły się w programie czterodniowego wydarzenia. Spotkanie zostało zorganizowane pod honorowym patronatem małżonki prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy.

– W tym roku miało do nas przyjechać 835 osób. Było nawet więcej, około 1000, choć to mniej od rekordu wynoszącego ponad 3 tysiące wysłuchujących i oglądających. Jednak biorąc pod uwagę sytuację epidemii, to niebywała frekwencja – powiedział „NS” Marek Kalbarczyk, honorowy prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych, przewodniczący Komitetu Organizacyjnego.

Hasłem przewodnim tegorocznej konferencji było „Wykształcenie i aktywność Twoją szansą”. Ono powinno nam zapaść w pamięć, co podczas otwarcia imprezy podkreśliła Malwina Wysocka-Dziuba. Prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych zaznaczyła w Pałacu Kultury i Nauki, że pandemia zamknęła nas w domach. Wszystkie bariery dla osób z niepełnosprawnościami wzrosły jeszcze bardziej właśnie przez sytuację epidemiczną. Dlatego fundacja podjęła się organizacji tej konferencji, chociaż rzeczywiście stało się to dużo trudniejsze niż w poprzednich latach.

Z kolei marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik zwrócił uwagę na rolę nowoczesnych technologii w zmienionej rzeczywistości. I zaznaczył, że świat przekazu poprzez technologie informacyjno-komunikacyjne jest przyszłością. Również w wymiarze edukacyjnym i aktywności. Dzięki temu część osób może mieć zajęcia czy pracę.

IDOLE

W pierwszej części spotkania został rozstrzygnięty Konkurs IDOL 2020. Głosowanie ogólnopolskie trwało od 22 lipca do 23 sierpnia. W kategorii IDOL ŚRODOWISKA zwyciężyła Lucyna Zaleska, która jest

nauczycielem orientacji przestrzennej w Zespole Szkół i Placówek pn. „Centrum dla Niewidomych i Słabowidzących” w Krakowie. W pozostałych kategoriach triumfowali: Andrey Tikhonov (MEDIA), Krystyna Anna Jurys (URZĄD OTWARTY DLA NIEWIDOMYCH), Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Rzeszowskiego (EDUKACJA) oraz Bank Śląski Oddział Bytom ul. Dworcowa 12 (INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA).

Natomiast władze fundacji wybrały IDOLI SPECJALNYCH, czyli zasłużonych dla emancypacji środowiska. W ten sposób docenieni zostali: Piotr Krasuski, Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego, Wojciech Maj, dr Maciej Kłopotowski, Anna Wandzel i Sławomir Strugarek. W gronie laureatów znaleźli się też dr Włodzimierz Wysocki, dr Stanisław Jakubowski, Maciej Motyka, Dagmara Cichos, Elena Świątkowska oraz Paweł Wdówik.

Nowa ustawa

W PKiN-ie uczestnicy konferencji dowiedzieli się o planowanej zmianie ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób

niepełnosprawnych. Poinformował o tym Sekretarz Stanu w MRPiPS i Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Paweł Wdówik, który podjął już działania w tym zakresie. Jak zaznaczył, to nie będzie kolejna nowelizacja, tylko powstanie zupełnie nowa ustawa o wyrównywaniu szans osób z niepełnosprawnością. Ona zastąpi dotychczasowe regulacje i nada zupełnie nowy wymiar polityce społecznej państwa.

W najbliższych miesiącach ma nastąpić wprowadzenie nowej ustawy orzeczniczej. Przewidziane jest orzekanie w oparciu o ICF, czyli kryteria funkcjonalne. Ocenie podlegać będzie co dana osoba może, a nie czego nie może i do czego nie jest zdolna. Za tą ustawą mają też nastąpić zmiany również w polityce świadczeniowej, czyli w środkach, które trafiają do osób z niepełnosprawnością.

Wiedza i muzyka

XXI wiek jak XXII, czy nadal jak XX? To pytanie postawił w swoim wystąpieniu Marek Kalbarczyk. I przekonywał, że niewidomi i słabowidzący chcą widzieć i wiedzieć jak najwięcej. Tobiasz Winnes z firmy Vispero skupił się na temacie dot. technologii XXI wieku. Z kolei Joanna Szafrńska przedstawiła misję Fundacji Szansa dla Niewidomych. Natomiast Tomasz Pactwa, który jest dyrektorem Biura Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy, zaprezentował Wirtualny Warszawski Obszar Funkcjonalny.

Sesja merytoryczna dotyczyła tematyki dostępności i wykształcenia. W gronie prelegentów znalazł się m.in. laureat tegorocznej edycji konkursu IDOL Andrey Tikhonov. Natomiast zwieńczeniem pierwszego dnia konferencji był koncert „Jesteśmy razem”. Na jednej scenie wystąpili artyści z niepełnosprawnościami i sprawni.

– Chcieliśmy naprawdę wszystkich zadowolić. Najpierw zaśpiewała Naira Ayvazyan, która pochodzi z Armenii, a od 27 lat mieszka w Polsce. Ona ma repertuar kojarzący się z Andreą Bocellim. Później zagrał Patryk Matwiejczuk w kwartecie, więc mieliśmy jazz. Następnie była Sarsa, czyli propozycja dla młodych słuchaczy. Na koniec wystąpił Zakopower, mający zwolenników w każdej grupie wiekowej – opisał Marek Kalbarczyk. Dodał, że koncert był prezentem dla wszystkich, którzy mimo pandemii dotarli do Warszawy.



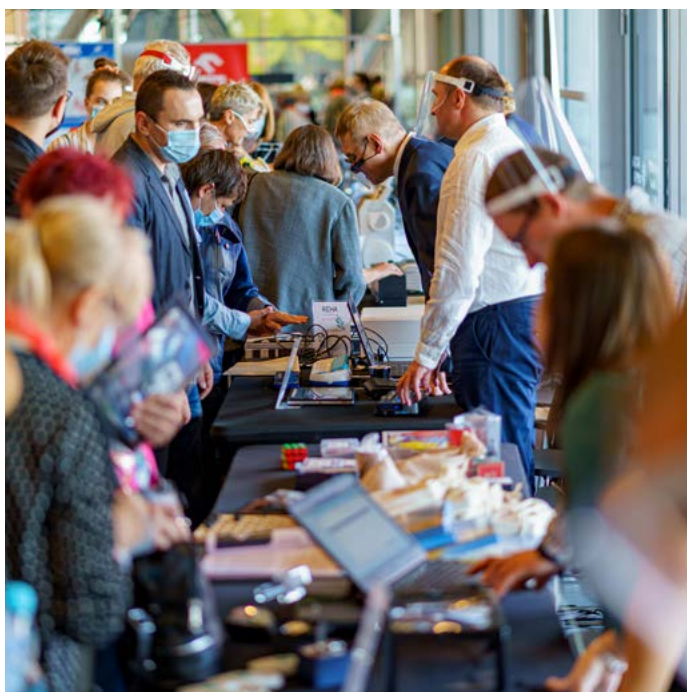
Wystawy i wizyty

Drugiego dnia w programie znalazły się m.in. panele dyskusyjne i prezentacje rozwiązań niwelujących skutki niepełnosprawności wzroku. One zostały zorganizowane w PKiN-ie oraz Centrum Nauki Kopernik. Dyskusje skupione były nie tylko na temacie przewodnim konferencji. Wystąpienia dotyczyły też dostępności przestrzeni publicznej, technologii wyrównującej życiowe szanse, a także dostępności cyfrowej i dostępności informacji.

– Różni prelegenci przysłali nam swoje wystąpienia audio-wideo albo audio, ewentualnie dokumenty do odczytania, były też połączenia online. Mieliśmy ekspertów m.in. ze Stanów Zjednoczonych, z Nepalu, Izraela, Libii, Egiptu, Arabii Saudyjskiej oraz Włoch. Jesteśmy dumni z tego, że tak rozwinęliśmy transmisje internetowe – podkreślił Marek Kalbarczyk.

Tego i kolejnego dnia dodatkową atrakcją były wystawa technologiczna oraz wystawa „Świat dotyku i dźwięku”. Chętni mogli dowiedzieć się więcej m.in. o ścieżkach naprowadzających, procesie wytwarzania grafiki wypukłej, mówiących brajlowskich szachach czy mówiącym i dotykowym globusie.

Natomiast niedzielna część rozpoczęła się od mszy świętej w intencji niewidomych, słabowidzących i ich bliskich. Została ona odprawiona w Świątyni Opatrzności Bożej w Wilanowie. Później zorganizowano wizyty w warszawskich i mazowieckich muzeach, a kolejnego dnia – na uczelniach.



W poniedziałek odbyła się coroczna manifestacja środowiska pod hasłem „My nie widzimy nic, a Wy – czy widziecie nas?”. Jej uczestnicy dotarli pod kancelarię premiera. – Tam złożyliśmy na ręce pana dyrektora petycję, taki apel. W piśmie wyjaśniliśmy, co to jest REHA i zamieściliśmy 12 oczywistych postulatów – podsumował honorowy prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych.

Marek Kalbarczyk honorowy prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych, przewodniczący Komitetu Organizacyjnego



Konferencja ma 21 lat, a teraz mieliśmy osiemnastą edycję. Było sporo obaw, ale zrealizowaliśmy wiele celów, które wyznaczyliśmy rok temu. REHA jest bowiem planowana z takim wyprzedzeniem, a w pewnym momencie była zagrożona. Od początku roku sporo osób się rejestrowało. Jednak nikt nie wiedział, jak potoczy się sytuacja z epidemią. Braliśmy pod uwagę różne scenariusze. Również taki, że jednak nikt nie przyjedzie, bo np. Warszawa będzie czerwoną strefą.

W tym roku zdecydowaliśmy się przeprowadzić sporo transmisji w internecie. To była pierwsza nasza tak rozległa próba i oceny są pozytywne. Zapewniliśmy tłumaczenie nie tylko na języki: polski, angielski i rosyjski. Można też było wybrać niemiecki, francuski, hiszpański, rumuński, litewski, arabski oraz hebrajski.

Wystawa towarzysząca Konferencji okazała się wielkim sukcesem. Wprawdzie nie przyjechali goście zagraniczni, to jednak mnóstwo firm, producentów, rehabilitantów z całego świata zaangażowało się w nasze wydarzenie. Z ich pomocą przygotowaliśmy stoiska, których w było sumie ponad 20.



Cytadela Warszawska

Punkt kontrolny w Warszawie

Ewa Agnieszka Michałowska

Cytadela Warszawska jest twierdzą zbudowaną w latach 1832-1834. Pani Barbara ze Skarżyska-Kamiennej postanowiła zabrać w to wyjątkowe miejsce kilka osób z niedowzrocznością. Osobą, która oprowadzała tę grupę wycieczkowiczów, była Ewa Walkiewicz – historyk.

Po roku 1830

Po upadku powstania listopadowego Cytadela była rosyjskim punktem kontrolno-pacyfikacyjnym na całą Warszawę, będącą ośrodkiem polskiego ruchu niepodległościowego. Pełniła rolę więzienia śledczego, a szczególnie jej X Pawilon. Nie można nie wspomnieć też o wybranym tu miejscu straceń polskich działaczy narodowych i rewolucjonistów – opowiada pani Ewa. Cytadela Warszawska zbudowana została na rozkaz cara Mikołaja I, po upadku zrywu niepodległościowego z 1830 roku, z zamysłem kontroli nad miastem.

Cytadela Aleksandrowska

W czasie zaboru rosyjskiego twierdza ta nosiła nazwę Cytadeli Aleksandrowskiej (Александровская цитадель), gdyż była wzniesiona ku czci ojca Mikołaja I, Aleksandra – mówi pani Basia, organizatorka

wycieczki. Twierdza powstała według projektu generała majora Iwana Dehna, który wzorował się na cytadeli antwerpskiej. Prace budowlane na terenach XVI-wiecznego folwarku Fawory i XVII-wiecznego konwiku Pijarów, rozpoczęto 31 maja 1832 roku. Kamień węgielny wkopał namiestnik Królestwa Polskiego feldmarszałek Iwan Paskiewicz. Teren miał powierzchnię 36 ha, plan jej miał formę pięcioboku. Cytadela Aleksandrowska stanowiła umocnienie bastionowe, składające się z trzech bastionów mniejszych, dwóch półbastionów z suchą fosą – mówi pani Ula, uczestniczka wycieczki. – Była ona często przestrzeliwana we wszystkich kierunkach przez kaponiery i półkaponiery oraz umocnienia o narysie poligonalnym z dodatkową kaponierą zwaną kojcem od strony Wisły. Dnem fosy poprowadzono Mur Carnota, który do dziś poza niewielkimi fragmentami zachowany jest w dobrym stanie. W 1835 roku na prawym brzegu Wisły wzniesiono Fort Śliwickiego, pełniący funkcję bardzo silnego przedmościa.

Przy pracach zatrudniono siłę roboczą sprowadzoną z Rosji, zarówno żołnierzy, jak i chłopów. Na budowie pracowało do 2 tysięcy robotników dziennie. Na potrzeby fortyfikacji wyburzono 76 domów,

zajął ponad 64 tysięcy posesji oraz wysiedlono do 15 tysięcy okolicznych mieszkańców – ze łzą w oku wtrąca pani Ula.

Pożyczka czy zwykła kradzież

Ostatecznie wznawiane prace modernizacyjne zakończono w roku 1874. Całkowity koszt budowy wyniósł 11 milionów rubli, czyli 8,5 tony czystego złota, które niby to pożyczono z banków polskich. Ten drenaż pogorszył sytuację ekonomiczną Królestwa Polskiego i był jeszcze jedną karą za powstanie Polaków w roku 1863 – z zażenowaniem opowiada pani Ewa.

Pięć tysięcy żołnierzy

W czasie pokoju stacjonowało tam 5 tysięcy żołnierzy, ale w czasie powstania styczniowego mającego miejsce w roku 1863, garnizon rosyjskiego wojska wzrósł do 16 tysięcy. W 1837 roku Cytadela wyposażona była w 217 dział, w 1843 miała ich już 247, a w roku 1863 aż 555. W ich zasięgu znajdowało się całe Stare i Nowe Miasto. Wokół Cytadeli wybudowano 104 kazamaty więzienne mogące pomieścić do 2940 ludzi. Na jej stokach straceni zostali bojownicy o niepodległość, tacy jak Romuald Traugutt, Stanisław Kunicki,

ochronnej i maskującej warstwy ziemi, brak wyposażenia twierdzy w artylerię dalekonośną czy też brak większych powierzchni do magazynowania amunicji.

I wojna światowa

Po zajęciu Cytadeli przez Niemców w 1915 roku, zainstalowano tu dwa maszty antenowe radiostacji i aparaturę Telefunken. Radiostacja ta została przejęta nieuszkodzona przez Polaków w listopadzie 1918 roku. Z tego miejsca 16 listopada 1918 roku nadano w świat depeszę Naczelnika Państwa Józefa Piłsudskiego o powstaniu niepodległego państwa Polaków.



Wojna polsko – bolszewicka

W czasie bitwy warszawskiej 1920 roku, w dniach 15 i 16 sierpnia radiostacja zagłuszała radiostacje sowieckie nadawanym bez przerwy przez 36 godzin tekstem Nowego Testamentu. Działała ona jako Centralna Stacja Telegraficzna "WAR" do 1925 roku. Po odrodzeniu Polski Cytadelę przejęło Wojsko Polskie, którego jednostki zajmowały ją do wybuchu II wojny światowej. Dnia 13 października 1923 roku dokonano zamachu na Cytadelę. Nieznani do dziś sprawcy wysadzili celowo lub przypadkowo skład amunicji w Cytadeli, zginęło wówczas 28 osób, a przeszło 40 zostało ciężko rannych – wtrąca pan Jan.

Dla wielu Polaków Cytadela jest nie tylko niemym pomnikiem krzywdy naszego narodu podczas zaborów naszej Ojczyzny. Jest też symbolem wszelkiej niesprawiedliwości jakiej doznało nasze państwo od potopu szwedzkiego, zaborów pruskiego i austriackiego, a także czystek komunistycznych, łącznie z karą śmierci niewinnych polskich oficerów w Katyniu.



Piotr Bardowski, Marcin Kasprzak, Stefan Okrzeja, Michał Ossowski i Henryk Baron. Symboliczne ich groby znalazły się na cmentarzu przy Bramie Straceń – mówi pani Basia.

Żadna ważniejsza rola

Twierdza nigdy nie odegrała roli obronnej. O tym, że było to umocnienie mające pacyfikować nastroje i rozruchy w Warszawie mogą świadczyć takie fakty, jak przykrycie każdej z trzech kaponier blachą bez



Jak podróżują niewidomi?

Rafał Amborski

Podróżowanie stało się od kilku lat bardzo modne. Coraz większe możliwości pracy zdalnej i tańsze bilety lotnicze powodują, że podróże, nawet w dalekie kraje, stają się coraz bardziej dostępne. Podróżują wszyscy. Dla młodych ludzi jest to też często sposób na życie: wyszukują tanich lotów, noclegów u prywatnych osób, a na miejscu poruszają się autostopem bądź komunikacją zbiorową. Jednak zwiedzanie świata popularne jest w każdej grupie wiekowej. Dlatego też nie powinien nikogo dziwić fakt, że osoby niewidome również chcą poznać ciekawe miejsca na świecie. Oczywiście dla nich jest to znacznie trudniejsze i wiąże się z wieloma przeciwnościami i wyzwaniem do pokonania. Zdecydowanie łatwiej jest im to zrobić w zorganizowanej grupie niż na własną rękę, jednak odważni decydują się także na tę drugą wersję.

Początki podróży dla niewidomych związane są z koloniami dla dzieci. Takie inicjatywy organizowano już w 1913 roku. Jednak nie było to coś powszechnego i dostępnego dla wszystkich dzieci. Zauważano, że kolonie i zwiedzanie wpływało pozytywnie na rozwój i naukę dzieci. Ireneusz Morawski, pisarz, który stracił

wzrok w wyniku zapalenia opon mózgowych, wspominał takie wycieczki mające miejsce w latach 50. XX wieku i porównywał je do współczesnych:

„A na zakończenie piątej klasy, nasz nauczyciel pan Wacław Józefowicz wraz ze swą małżonką, która uczyła historii, zorganizował dla nas wycieczkę do Krakowa na Wawel, do Groty Łokietka w Ojcowie, do klasztoru Ojców Benedyktynów w Tyńcu, a także na Jasną Górę w Częstochowie. Z tej przygody dobrze pamiętam oglądane na Wawelu fragmenty rycerskich zbroi: buzdygan, wielki miecz obosieczny, tarcze, szyszaki, hełmy, prawdziwe pancerze, a także ściany namiotu Wezyra, który zdobyto pod Wiedniem i bardzo niewygodne krzesła senatorów z XVII wieku, na których pozwolono nam usiąść. Obejrzelśmy też prawdziwe mnóstwo figurek aniołów i świętych w odwiedzanych kościołach. I powiem, że kiedy po latach, już jako dorosły człowiek, zwiedzałem znowu Wawel, a także pałace w Łańcucie czy Wilanowie, kiedy tylko wyciągnąłem rękę, żeby dotknąć jakiegoś historycznego przedmiotu, natychmiast odzywał się mało przyjazny głos, który wołał: Proszę nie

dotykać. Czasem wyjaśniano, że starożytne szable, wazy i kryształy nie lubią ludzkiego potu i tracą urok, rdzewieją, pleśnieją i jeszcze gorzej”.

Obecnie niewidomi coraz częściej decydują się na podróżowanie na własną rękę. Możliwość zabrania chociażby psa przewodnika czy różne ułatwienia techniczne powodują, że taka forma wyprawy staje się coraz bardziej dostępna. Świetnym przykładem osoby niewidomej, która w ogóle nie zrezygnowała z marzeń i osiągnęła to, co pozostaje często niedostępne nawet dla osób bez jakichkolwiek ograniczeń, jest Erik Weißenmayer. Urodzony 23 września 1968 roku w Princeton w Stanie New Jersey Amerykanin, to inspiracja dla wielu osób, zarówno tych z uszkodzonym narządem wzroku, jak i bez tego typu problemów. Sam stracił zdolność widzenia przed ukończeniem 14 roku życia na skutek rozwarstwienia siatkówki oka. Nie przeszkodziło mu to jednak stawiać przed sobą ambitnych celów i żyć jak każdy inny człowiek. Był między innymi nauczycielem i trenerem zapasów. Jednak to, co pokazuje jego ambicje w dążeniu do celów, silny charakter i niebywałą sprawność fizyczną, stało się 25 maja 2001 r. Wtedy to, jako pierwszy w historii niewidomy wspinacz zdobył Mount Everest.

Pojawił się dzięki temu na okładce prestiżowego magazynu Time, gdzie opisano jego historię. Podczas samej wspinaczki Szerpowie i przewodnicy mieli przypięte do plecaków dzwonki, które pozwalały Erikowi orientować się gdzie musi stawiać kroki. Erik jednak nie spoczął na laurach. W 2008 został pierwszym niewidomym człowiekiem, który zdobył koronę ziemi, czyli najwyższe szczyty każdego kontynentu. Na tamten moment tylko 150 innym osobom w historii udało się tego dokonać. Przepłynął także Wielki Kanion kajakiem i zdobył El Capitan w Yosemite. El Capitan to niemal pionowa ściana o wysokości 880 m, marzenie wielu wspinaczy. Erik stara się dzielić swoją pasją z innymi i namawiać ich do robienia wielkich rzeczy. Jest między innymi mówcą motywacyjnym, w tej roli pracował dla wielu znanych i dużych firm, jak Apple, Prudential, Google, Microsoft czy Pepsi-Co. Założył też fundację, której nazwę można tłumaczyć jako „To co jest w nas, jest silniejsze niż to, co stoi nam na drodze”. Jej zadaniem jest właśnie wspieranie w dążeniu do celów osób z różnymi ograniczeniami.

Oczywiście nie wszyscy muszą podróżować na własną rękę, zorganizowane wycieczki to świetny sposób na zobaczenie jakiegoś zakątka świata bez



Erik Weißenmayer



Tony Giles

konieczności planowania wszystkiego z najdrobniejszymi detalami. Świetnym pomysłem jest także łączenie podczas wycieczek dwóch grup ludzi – niewidomych i niedowidzących z osobami nie mającymi problemu ze wzrokiem. Podczas takich inicjatyw osoby dobierane są w pary, dzięki czemu każda z osób niewidomych ma własnego przewodnika. Przewodnicy starają się opisywać krajobraz i zwiedzane zabytki. Dlatego też doznania podczas podróży z towarzyszami, którzy widzą, mogą być całkowicie inne. Same miejsca i atrakcje turystyczne podchodzą z coraz większym zrozumieniem do osób z dysfunkcją wzroku. Normalnie dotykanie niektórych dzieł sztuki czy zabytków jest całkowicie zabronione. Jednak w przypadku wycieczek z niewidomymi zarządcy takich miejsc zgadzają się zmienić politykę. „Pewnego razu w Chinach miałam okazję dotknąć figury przedstawiającej wojownika z terakoty, kiedy normalnie byłoby to niemożliwe”, wspomina Monika. Zwykle pamiątki, które ludzie kupują, żeby móc w przyszłości wspominać swoje wyprawy, mogą posłużyć niewidomym jako wizualizacja atrakcji turystycznej. Często na straganach i w sklepach z pamiątkami sprzedawane się miniatury budynków. Właśnie dzięki takiej miniaturze Michał, niewidomy

pracownik firmy informatycznej, mógł nie tylko znaleźć się w konkretnym miejscu, ale także poczuć jak wygląda stojący przed nim Taj Mahal.

Przykładem niewidomego podróżnika jest też Tony Giles. Rozróżnia on jedynie w niewielkim stopniu kształty przedmiotów. Cierpi też na schorzenie, które w 80% pozbawia go słuchu. Mimo tych przeciwności postanowił podróżować i na własną rękę zwiedzać świat. Pierwszą większą wyprawę zorganizował w październiku 2001 roku, trwała aż do marca 2002 roku. W tym czasie zwiedził Australię, Nową Zelandię, część południowego Wietnamu i Tajlandię. Niestety podczas tej wyprawy zdiagnozowano u niego niewydolność nerek. Kilka lat później, w 2008 roku przeszedł udaną transplantację serca.

Kolejną wyprawę rozpoczął w styczniu 2004 roku – trwała niemal rok. Zobaczył wtedy spory kawałek świata, między innymi Amerykę Północną, gdzie odbył pierwszy swój solowy trekking w górach Rocky Mountain. Podczas tej wyprawy odwiedził między innymi Meksyk, Kubę, państwa Ameryki Południowej i Afryki Południowej. W 2005 roku podróżował po kilku krajach europejskich. Do teraz odwiedził 122 kraje, w tym między innymi wszystkie 50 stanów USA i 10 prowincji Kanady. Podczas tych wypraw nie omieszczał korzystać z lokalnych atrakcji jak chociażby skoki na bungee, rafting w Zambii.

Przykłady takich osób mogą być świetną inspiracją dla niewidomych, którym z różnych przyczyn brakuje odwagi lub impulsu do podróży. Ważne jest, że ludzie, którzy mimo ograniczeń związanych ze wzrokiem decydują się nie tylko podróżować i realizować swoje pasje, ale potrafią się też tym dzielić z innymi i opowiadają takie historie. Nic tak nie inspiruje do działania jak świadectwo osób podobnie doświadczonych. Niezwykle pozytywny wpływ na taką sytuację ma też dostępność do Internetu i łatwość w opisywaniu swoich historii innym.





Niewidomi i słabowidzący w Egipcie

Milena Rot

Egipt. Magiczny, tajemniczy, pełen sprzeczności i mitów kraj. Wielka, prastara cywilizacja, o której warto tyle wiedzieć... Jak jest tam dzisiaj? Czy ten turystyczny raj jest rzeczywiście taki, jak się wydaje? A jaki jest Egipt dla niewidomych i słabowidzących? Naszym przewodnikiem po tym niezwykłym miejscu jest Zaki, który jako niewidomy naukowiec wie bardzo dużo o mieszkających w Egipcie niewidomych i słabowidzących. Pracuje i żyje przecież właśnie w tym środowisku. Oddaję mu więc głos.

„Na początek chciałbym serdecznie podziękować polskiej Fundacji Szansa dla Niewidomych za pracę, jaką wykonuje na rzecz niewidomych i słabowidzących w Polsce, a także za szerzenie świadomości na temat niepełnosprawności wzroku na świecie. Konferencja REHA i organizowane w jej ramach Spotkania Wschód-Zachód to wspaniałe okazje do poznania się i współpracy. Byłem w Polsce w ubiegłym roku, a teraz z powodu pandemii uczestniczę w tych wydarzeniach on-line.

Nazywam się Zaki Ali. Mam 41 lat i jestem rozwiedziony. Mam poczucie światła i widzę cienie. Obecnie jestem doktorantem i zajmuję się badaniem

komunikacji masowej wśród osób z niepełnosprawnościami. Mieszkam w Kairze, w Egipcie i pracuję w ośrodku dla osób z niepełnosprawnościami na uniwersytecie Ajn Szams. Jestem specjalistą w zakresie rehabilitacji niewidomych.

Mieszkam w zatłoczonej okolicy. Tutaj, w Egipcie, ludzie są bardzo życzliwi, poruszamy się z ich pomocą. Czasem pomoc ta jest tak ogromna, że w pewnym sensie stają się częścią naszego życia. Chociaż większość niewidomych chodzi samodzielnie z białymi laskami, osoby widzące często nie pozwalają nam poruszać się bez pomocy. Zapamiętuję drogi, kierunki i nazwy ulic. Używam także aplikacji mobilnych, takich jak: Uber, Google Maps itd. Korzystam ze środków transportu publicznego: autobusy, metro. Dla osób niewidomych, które mieszkają w Kairze, poruszanie się po mieście nie jest trudne – są do tego przyzwyczajone. Może to być kłopotliwe dla kogoś, kto przyjeżdża z innego miejsca – nie zna przecież topografii Kairu.

Pracuję w ośrodku opieki dla niepełnosprawnych i zajmuję się wczesną interwencją nowo narodzonych niewidomych dzieci, udzielając rodzicom wskazówek

jak postępować z maluchami. Pracuję też bezpośrednio z dziećmi nad ich rozwojem i rehabilitacją. Są to dzieci powyżej dwóch lat. Czasami prowadzę wykłady na różnorodne tematy związane z niepełnosprawnością wzroku. Uczę dzieci czytać i pisać brajlem. Świadczę też inne usługi edukacyjne.

W wolnym czasie lubię słuchać muzyki, audycji sportowych, czytać książki i czasopisma, grać w gry online i rozmawiać z internetowymi znajomymi. Moje hobby to pikniki, podróże, czytanie, nawiązywanie nowych przyjaźni. Bardzo chętnie uczestniczę w różnego rodzaju konferencjach i seminariach na temat nowoczesnych rozwiązań dla osób z dysfunkcjami wzroku. Fascynuje mnie wyszukiwanie takich informacji.

Jak już wspomniałem, po moim mieście poruszam się sam. Jednak, gdy muszę pojechać gdzieś pociągiem lub polecieć samolotem, korzystam z pomocy widzącego przewodnika. Podróżowanie za granicę nie jest proste. Podczas takich wycieczek napotykamy na różne trudności i problemy. Musimy w pełni polegać na widzących, którzy nie znają angielskiego i trudno nam się porozumieć. Nie informują nas o tym,

co dookoła się dzieje, albo zostawiają nas, odchodząc bez słowa. Bardzo często lotniska nie są dla nas dostępne. Niektórzy ludzie, jak wynika z rozmów z moimi egipskimi przyjaciółmi, nie są specjalnie chętni, by oferować pomoc. Pomimo pewnych trudności bardzo lubię zagraniczne podróże. Pozwalają mi one na poznawanie tego, co nowe. Dzięki nim jestem również w stanie zawierać znajomości z ludźmi z całego świata. Bardzo często gdy nie mogę sobie z czymś poradzić, po prostu pytam i proszę ludzi o pomoc, wędrując wokół nich z białą laską.

Jeśli chodzi o edukację, mamy w Egipcie zróżnicowany system. Pierwsza kategoria składa się ze szkół dla niewidomych, druga ze szkół dla słabowidzących, trzecia jest oparta na edukacji religijnej. Szkoły tego typu mają w swoich szeregach zarówno niewidomych, widzących, jak i słabowidzących uczniów. Są to placówki państwowe. Jest jeszcze czwarta kategoria, czyli edukacja międzynarodowa. Tam też mogą być przyjmowane dzieci z niepełnosprawnością wzroku. Jednak te dwie ostatnie kategorie szkół borykają się z trudnościami polegającymi na braku właściwej integracji osób z dysfunkcjami wzroku. Wśród problemów są m.in. brak pedagogów, którzy mogliby



nauczyć dziecko alfabetu brajla, zbyt słabe przystosowanie budynków do potrzeb osób niewidomych czy słabowidzących, brak wykwalifikowanej kadry administracyjnej, która by wiedziała jak pomagać takim uczniom. Ponadto widzący koledzy niewidomego i słabowidzącego ucznia kompletnie nie wiedzą w jaki sposób z nim postępować. Najwyższy poziom nauczania jest w specjalnych państwowych szkołach dla niewidomych, a w pozostałych brakuje wysokiego poziomu nauczania.

W Egipcie bardzo dużo robi się, by niewidomą czy słabowidzącą osobę przygotować do pracy. Przykładowo, prowadzimy szkolenia z obsługi komputera i konkretnego oprogramowania, zapewniamy także kursy językowe. Jeśli jest taka potrzeba, możemy przeprowadzić specjalistyczne szkolenie, wymagane gdy firma zamierza zatrudnić pracownika z niepełnosprawnością wzroku. W przeszłości osoby niewidome były zatrudniane wyłącznie w szkołach lub innych instytucjach państwowych. Teraz mogą one pracować także w prywatnych, zarówno krajowych, jak i międzynarodowych przedsiębiorstwach, na przykład jako tłumacze, pracownicy działów obsługi klienta lub analitycy jakości. Niektórzy pracodawcy chętnie zatrudniają takie osoby, a dla innych jest to nie do zaakceptowania. Zależy to od doświadczenia danej firmy. Znaczenie ma, czy zakład pracy zatrudniał wcześniej osobę niewidomą czy słabowidzącą i jakie były tego efekty. W niektórych przypadkach kwalifikacje osoby niewidomej do podjęcia pracy na konkretnym stanowisku wygrywają ze stereotypami i błędnymi przekonaniem.

Jeśli chodzi o infrastrukturę, Egipt nie jest zbyt dostępny dla niewidomych i słabowidzących. Trzeba być po prostu uważnym i znać wiele rzeczy na pamięć, np. stacje metra. Jednakże, co warto podkreślić, na niektórych stacjach pojawiły się komunikaty głosowe. Rząd egipski nie zapewnia dofinansowania zakupów specjalistycznych rozwiązań służących osobom z niepełnosprawnością wzroku. Można liczyć na pewną pomoc medyczną, edukacyjną, udogodnienia czy niewielkie wsparcie finansowe. Lukę tę wypełniają różnego rodzaju organizacje pozarządowe. Niektóre z nich oferują wsparcie finansowe, inne pomagają w zakupie sprzętu, a jeszcze inne oferują usługi bardziej ogólne.

Osoby niewidome są w mediach przedstawiane jako bohaterowie, którzy przezwyciężają trudności,

albo jako biedni ludzie, którzy potrzebują pieniędzy i należy im współczuć. Nie ma audiodeskrypcji w telewizji, kinach i teatrach. O tym, co jest w otoczeniu, niewidomi mogą się dowiedzieć, gdy ktoś widzący im o tym opowie. W muzeach zaczęły się pojawiać wypukłe ilustracje eksponatów. Mamy też w kraju pewną ilość map dotykowych. Są one wykonywane głównie z plastiku.

Niewidomi w Egipcie czytają brajlem i korzystają z programów udźwiękowiających. Muszę powiedzieć, że całkiem nieźle radzimy sobie z nowoczesnymi technologiami, a strony internetowe są dla nas dostępne.

Często ludzie pytają, jak wygląda arabski brajl. Otóż arabski system brajlowski nie różni się jakoś znacznie od łacińskiego. Litery, które brzmią tak samo, zapisuje się z użyciem takich samych brajlowskich punktów. Arabski brajl również korzysta ze skrótów.

Sporo mówiłem o ludziach całkowicie niewidomych, więc teraz opowiem o słabowidzących. Niestety, osoby te nie mają dostępu do żadnych publikacji w druku powiększonym, poza materiałami edukacyjnymi. Jeśli natomiast chodzi o dostęp do informacji: gazet czy magazynów, czytamy je po prostu online. Kiedyś mieliśmy dostęp do specjalnych magazynów dedykowanych osobom niewidomym, które były w brajlu, ale teraz już ich nie ma.

Na koniec chciałbym polecić coś tym, którzy być może kiedyś odwiedzą Egipt. Wszystkie zabytki znajdujące się w moim kraju warto zobaczyć. Jednak osobom niewidomym chciałbym szczególnie zarekomendować Muzeum Egipskie w Kairze i Muzeum Gayera Andersona, gdzie są dostępne specjalne usługi dla osób z niepełnosprawnością wzroku."

Powyższy tekst to jedynie kilka ogólnych uwag, które dają pewien obraz tego jak osobom niewidomym i słabowidzącym żyje się w Egipcie. Nie zmienia to faktu, że nawet taki ogólny zarys pozwala popatrzyć na świat nieco szerzej.



Zanieczyszczenie światłem – nieświadomi zagrożeń!

Janusz Miśukiewicz

Koniec XIX wieku przyniósł człowiekowi jedno z najważniejszych odkryć współczesnej epoki – żarówkę. Od tego momentu jej popularność gwałtownie wzrastała, dziś nie jesteśmy w stanie wyobrazić sobie życia bez sztucznego światła. Można powiedzieć, że dawno straciliśmy nad nim kontrolę – tak zwany bałagan świetlny otacza nas każdej nocy. Tak wiele mówi się o smogu oraz wszelkiego rodzaju zanieczyszczeniach chemicznych, komunalnych, odpadach, które są efektem działalności i życia człowieka itp., nie ma dnia, abyśmy nie słyszeli o nich. Taki stan rzeczy jest oczywisty mając na uwadze nasze zdrowie i życie oraz ochronę środowiska. Tymczasem jaki odsetek naszego społeczeństwa słyszał o zanieczyszczeniu świetlnym i problemach z nim związanych? Wraz z rozwojem i ekspansją technologii nasze życie staje się coraz bogatsze, wspanialsze i wygodniejsze. Jednak ma to swoją cenę, którą płaci środowisko i wszechświat, nie bez znaczenia jest wpływ zaburzenia rytmu dobowego na nas samych i przyjdzie nam się zmierzyć ze skutkami naszej działalności. Wbrew pozorom problem istnieje od dawna i ciągle narasta światło – synonim postępu i rozwoju może stać się powodem chorób cywilizacyjnych wielkich miast i aglomeracji.

Nowoczesny sprzęt elektroniczny: telewizory, monitory LED, tablety, smartfony z wyświetlaczami AMOLED oferujące parametry wysokiej rozdzielczości i dynamiczne obrazy, to "zbawienie" dla ogromnej rzeszy ludzi słabowidzących. Poprawiają jakość życia, mają wpływ na komfort pracy osób z różnorakimi dysfunkcjami wzroku. Opierając się na statystykach, jako osoby niewidome i niedowidzące jesteśmy grupą najchętniej i najczęściej korzystającą z form wsparcia w urządzeniach mobilnych i stacjonarnych. Poniekąd wynika to ze specyfiki chorób narządu wzroku, ale co najważniejsze świadczy o niesamowitych możliwościach adaptacyjnych człowieka. Ponadto nowoczesne oświetlenie LED pozwala na idealne doświetlenie pomieszczeń przy stosunkowo niskim zużyciu energii. To wszystko sprawia, że jest nam łatwiej funkcjonować w domu i w pracy. Lecz jak w wielu dziedzinach życia podobnie w tym aspekcie, do beczki miodu należy dołożyć łyżkę dziegciu. A mianowicie wszystkie wyżej wymienione urządzenia to emitery światła o barwie niebieskiej...

Badania dowodzą, że aż dwie trzecie ludzkości żyje na terenach zanieczyszczonych światłem. W samej Europie 96% społeczeństwa doświadcza zjawiska

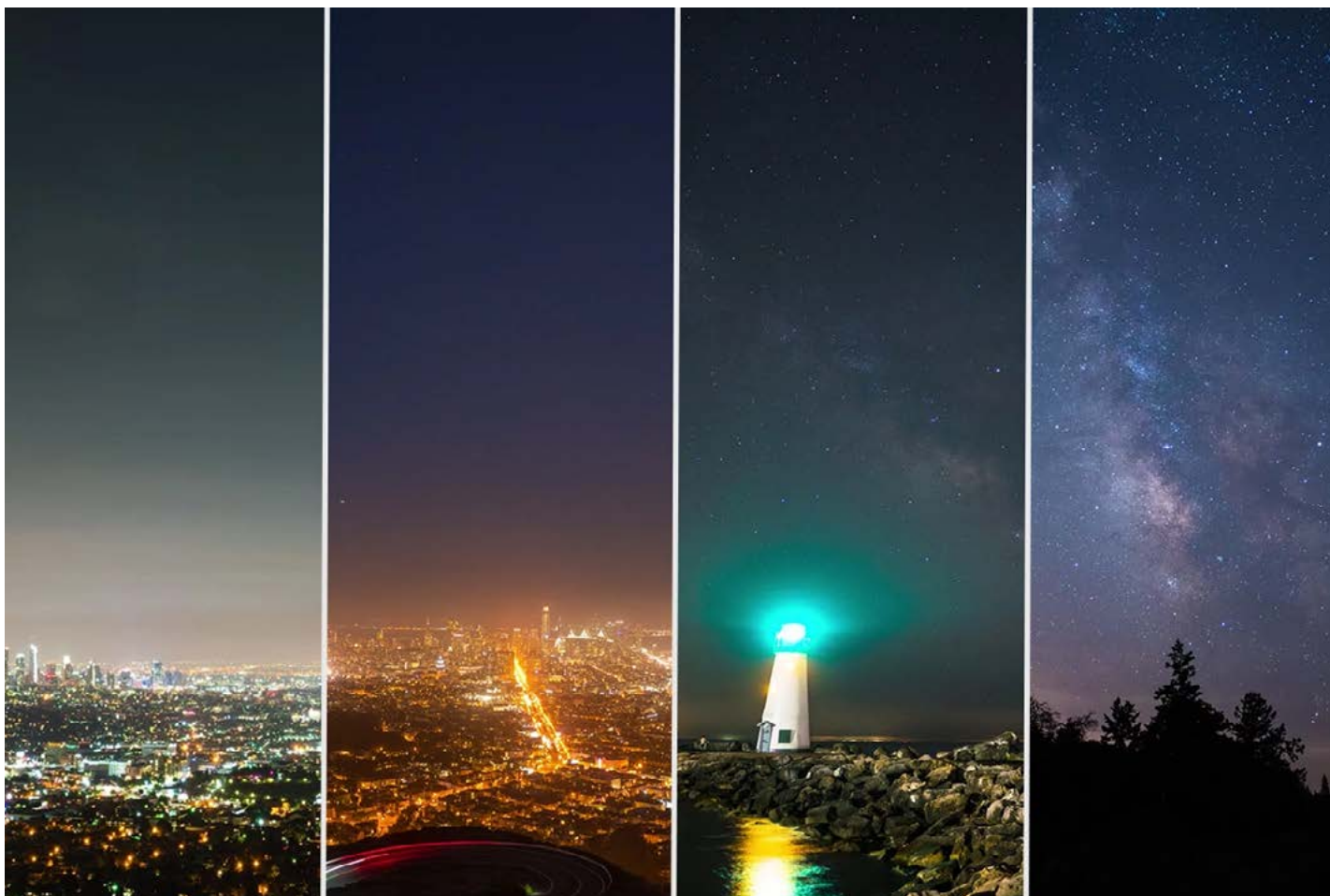
zanieczyszczenia światłem na co dzień, podobnie wygląda to w Stanach Zjednoczonych, gdzie aż 97% populacji dotyka ten problem. Zanieczyszczenie światłem ma degradujące działanie na środowisko oraz zdrowie istot zamieszkujących to środowisko ludzi, zwierząt oraz roślin. Zanieczyszczenie światłem ma wpływ na wiele aspektów naszego życia, między innymi na: zdrowie, ekonomię, bezpieczeństwo, ekologię, astronomię. Ponadto zwrócono uwagę na problem dwutlenku węgla – im cieplej tym go więcej, a światło emituje właśnie ciepło, a przede wszystkim trwoni energię. Tak zwane światło rozproszone, czyli skierowane w górę, po prostu się marnuje, jednocześnie marnując energię. Według szacunków 40% światła miast i aglomeracji na świecie bezsensownie co noc mknie w kosmos. Rozróżnia się kilka rodzajów zanieczyszczenia światłem:

- **Łuna miejskiego nieba** – często nazywana sztucznym brzaskiem lub smogiem świetlnym. To łuna światła na niebie nad zamieszkałymi obszarami.
- **Światło niepożądane** – zabłąkane światło padające w nieodpowiednie miejsca.

- **Blask, oślepienie** – przewymiarowanie natężenia światła, nadmierna jasność powodująca dyskomfort widzenia ograniczająca widoczność.
- **Zakłócenia świetlne, symfonie światła** – to nagromadzenie nadmiernej ilości źródeł światła charakteryzujących się nadmierną jasnością. Zwykle dotyczy obszarów miast.

Aby zrozumieć jakie konsekwencje i jaki wpływ wywiera zanieczyszczenie światłem na organizmy żywe musimy wiedzieć o kilku istotnych faktach. Po pierwsze, jak działa nasz organizm? Po drugie, dlaczego tak ważne jest dla fauny i flory zachowanie równowagi pomiędzy dniem a nocą?

1. Sztuczne oświetlenie w nocy, nawet słabe, może powodować różne dolegliwości, między innymi bezsenność, stres, zmęczenie, odczucie niepokoju. Może to prowadzić do ogólnego osłabienia układu odpornościowego, a w skrajnych przypadkach do wywołania choroby nowotworowej. Melatonina somatotropina oraz wazoaktywny peptyd jelitowy to hormony produkowane tylko nocą podczas snu. Melatonina odpowiada za rytm okołodobowy



naszego organizmu, zwłaszcza za sen i okresy czuwania. Somatotropina to hormon wzrostu, stąd powiedzenie "jak śpi to rośnie". Natomiast hormon VIP odpowiada za poprawną pracę żołądka i trzustki oraz rozszerza naczynia krwionośne, obniża ciśnienie tętnicze. Warto nadmienić, że współczesne oświetlenie w naszych domach (ledowe, diodowe) emitujące światło o zimnej niebieskiej barwie jest dla nas niekorzystne. Podobnie jak monitory i telewizory led oraz tablety i smartfony. Energooszczędna ostoja mająca dawać nam spokój i ukojenie często zionie właśnie zanieczyszczeniem świetlnym. Dlatego należy pamiętać o tym, aby kładąc się spać wyłączać z sieci wszystkie telewizory z ruterami wi-fi włącznie.

2. Fotoperiodyzm to zjawisko uwarunkowane dobowymi i sezonowymi zmianami proporcji ciemności oraz światła w naturalnym rytmie biologicznym zwierząt i roślin. Fotoperiodyzm odpowiada za życiowe cykle fauny i flory. U roślin długości dnia i nocy odpowiadają za możliwość ich kwitnienia. Rośliny dnia krótkiego kwitną jesienią, wymagają określonej długości nieprzerwanej nocy. Zachowanie takiego cyklu jest niezbędne, aby mogły się rozmnażać i wydać kwiaty. U zwierząt fotoperiodyzm reguluje funkcjonowanie gruczołów rozrodczych. Brak ciemności w nocy zakłóca orientację przestrzenną zwierząt oraz zmienia wzajemne zależności pomiędzy różnymi gatunkami. Wpływa na psychologię, zdobywanie pożywienia, rozmnażanie i komunikację. Ponadto oświetlenie wabi i oślepia owady, nietoperze i ptaki, co prowadzi do ich śmierci.

Poświata niebieska widoczna nad miastami w postaci łuny to tak zwane astronomiczne zanieczyszczenie świetlne. Ten typ zanieczyszczenia świetlnego uniemożliwia obserwację nocnego nieba sprawiając, że mgławice i galaktyki są niewidoczne. Znakomitym tego przykładem jest droga mleczna, która do lat osiemdziesiątych była widoczna w naszym kraju gołym okiem. Dzisiaj trudno ją zobaczyć nawet za pomocą lunety. Tak naprawdę obecni nastolatki nie znają wspaniałości rozgwieżdżonego nieba, na którym nie ma tysięcy gwiazd, a które były widoczne dekady temu. Problem jest na tyle poważny, że zaczęto tworzyć parki ciemnego nieba na wzór parków krajobrazowych czy rezerwatów przyrody. W Polsce powstały dwa parki ciemnego nieba: Izerski Park Ciemnego Nieba o powierzchni 75 km² w zachodniej

części Sudetów oraz Park Gwiazdowego Nieba "Bieszczady" około 1140 km² obszaru w Cieśniańsko-Wetlińskim Parku Krajobrazowym obejmującego swym zasięgiem dolinę Sanu.

Blask wielkich aglomeracji, miasta tętniące życiem bez ustanku dwadzieścia cztery godziny na dobę setkami iluminacji, tysiącami neonów i świetlnych billboardów. Światło, które sprawiło, że noc stała się dniem zaczyna nas dręczyć, powoli zawłaszcza nasze godziny snu, a my nieświadomi zagrożeń bezwiednie poddajemy się jego dominacji.

Wracając do tematu osób słabowidzących, światła i współistnienia z osobami o idealnym wzroku. Często jest tak, że to, co dla nas optymalne, dla innych staje się uciążliwe, a nawet nie do zniesienia. Przewymiarowane natężenie światła w pomieszczeniach, dopalane do granic możliwości kontrasty i jaskrawości w telewizorach. Niby błahe sprawy, lecz na dłuższą metę rodzą konflikty w domu, w pracy oraz nierzadko na wyjazdach (wczasy, sanatorium, szpital). I niełatwo tu o kompromisy. Podobna analogia ma się do osób niedosłyszących, tyle tylko, że odnosi się do poziomu emitowanego dźwięku. Wyobraźmy sobie wyjazd do sanatorium, gdzie w jednym pokoju spotykają się osoba niedowidząca o nadwrażliwym słuchu z osobą niedosłyszącą dobrze widzącą. Ta historia wydarzyła się naprawdę, byłem świadkiem udręki i narzekań obu panów. Jednemu nie pasowały ustawienia w telewizorze oraz ciągle świecące się światło, drugiemu znowu głośne słuchanie radia i telewizora. Po czterech dniach obie osoby były do tego stopnia zdesperowane, że zażądały zmiany lokatora i zagroziły wyjazdem. Z socjologicznego punktu widzenia wydawać by się mogło, że ta para doświadczona przez los powinna się porozumieć, a jednak tak się nie stało. Nie inaczej bywa w naszych domach, w symbiozie rodzinnej wszystko wymaga równowagi. Ale jak tu zrównoważyć "zdrowe oczy domowników z naszymi niedomagającymi oczami"? Na to pytanie nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Musimy nauczyć się zrozumieć osoby, z którymi dzielimy życie, a jednocześnie uczyć zrozumienia naszych potrzeb. Wiem, to trudne, ale to jedyny klucz do konsensusu.



Biała laska w życiu osoby niewidomej

Katarzyna Podchul

Biała laska jest ważnym elementem w życiu osoby niewidomej lub szcążtkowo-widzącej. Pomaga nam w samodzielnym poruszaniu się. Dzięki użyciu pewnych technik chodzenia z laską oraz zaznaczaniu łuków możemy wykryć każdą przeszkodę. Osoba z dysfunkcją wzroku, która używa laski czuje się pewnie podczas chodzenia po chodniku, przechodzenia przez pasy, skrzyżowania, wchodzeniu i schodzeniu po schodach zwykłych czy ruchomych. Za pomocą białego kija bezpiecznie korzystamy ze środków komunikacji: autobusu, tramwaju czy pociągu. Laska jest również wskazówką dla widzących użytkowników przestrzeni publicznej, że idzie osoba z niepełnosprawnością wzrokową. Opiszę kilka rodzajów lasek, których używałam, aby ułatwić osobie dopiero rozpoczynającej swoją przygodę z białą laską dobry wybór.

Z laską zaczęłam chodzić w 2008 roku, gdy nastąpiło pierwsze pogorszenie wzroku. Wówczas nie

wiedziałam jak ważne jest odpowiednie jej dobranie. Moja wiedza ograniczała się tylko do tego, że sięga do mostka i ma biały kolor. Moją pierwszą laskę kupiłam w Polskim Związku Niewidomych, a dokładniej w Kole PZN w Starogardzie Gdańskim – mojej rodzinnej miejscowości. Wtedy odbyłam pierwszy kurs orientacji przestrzennej i mogłam samodzielnie poruszać się po szkole – gimnazjum. Niestety rówieśnicy nie rozumieli mojej niepełnosprawności i wchodzili mi na laskę, popychali mnie. Laska była tania. Kosztowała 30 zł. Często się psuła i tata musiał ją spawać abym mogła z nią bezpiecznie chodzić. Nie znałam wówczas jej nazwy. W Ośrodku dla Niewidomych w Laskach dowiedziałam się, że jest to laska krakowska produkowana w Polsce. Nie polecam jej osobom początkującym, gdyż jest mało wytrzymała i nie sprawdza się podczas dłuższego użytkowania.

Gdy uczęszczałam do Liceum Ogólnokształcącego w Ośrodku dla Niewidomych w Laskach zakupiłam nową laskę – grafitową. Kosztowała 120 zł i była składana. Polecam używanie składanych lasek, gdyż są wygodne w środkach komunikacji miejskiej bądź w innych pomieszczeniach, ponieważ złożona nie przeszkadza innym ludziom. W Laskach uczyłam się cztery

lata i przez cały ten czas miałam zajęcia z orientacji przestrzennej, które bardzo pomogły mi w nauce chodzenia z laską, technik chodzenia i orientacji otaczającej przestrzeni. Podczas tych zajęć uczyłam się potrzebnych technik pomagających prawidłowo wykrywać przeszkody oraz prawidłowego trzymania laski i wykonywania prawidłowych ruchów podczas chodzenia. Laska ta służyła mi przez cały okres nauki. Grafitowa jest najpopularniejszą laską polecaną przez specjalistów, gdyż prawidłowo można wykonywać łuki, aby dobrze wyczuć przeszkodę. Moim zdaniem jest bardziej wytrzymała od laski krakowskiej, ponieważ jest wykonana z dobrego materiału i może służyć nawet kilka lat. Najczęstszą końcówką dołączoną do tej laski jest końcówka w kształcie ołówka.

Od niedawna używam laskę rolerową. Wyglądem przypomina tradycyjną laskę. Zakończona jest końcówką w kształcie kuli. Potocznie mówi się na nią „laska z rolerem”, gdyż przesuwana się po podłożu w charakterystyczny obrotowy sposób. Według mojej obserwacji lepiej się z nią chodzi, gdyż mniej się męczy ręka przy wykonywaniu prawidłowych ruchów. Specjaliści jej nie polecają, ponieważ według nich jest ciężka i nie można prawidłowo wykonywać

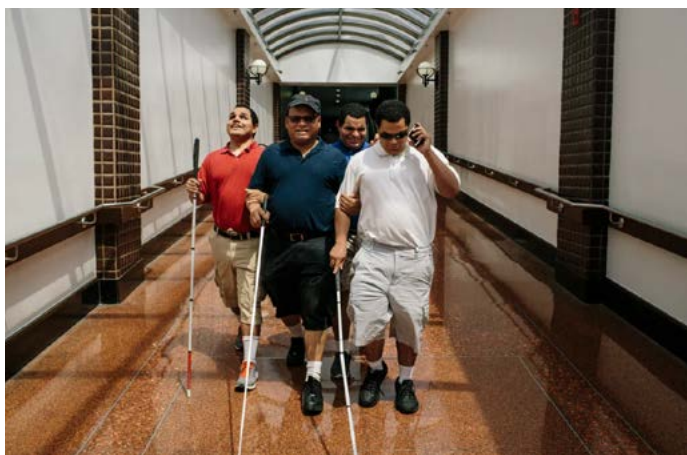


niektórych ruchów np.: łuków, techniki dwu- i trzy-punktowej, która polega na uderzaniu laską w trawnik, chodnik lub krawężnik. Z kolei w moim odczuciu bezpieczniej się z nią porusza, gdyż lepiej wykrywa przeszkody niż tradycyjna. Z tego typu laską najlepiej chodzi się po mieście, ponieważ po piachu roler zaczepia się o szczeliny i utrudnia poruszanie się.

Miałam przyjemność korzystać z aluminiowej laski czeskiej. Jest lekka i bez trudu można bezpiecznie wykrywać przeszkody. Polecam ją osobom, które zaczynają chodzenie z laską, gdyż nie jest droga i jest trwała.

Istnieją również sztywne laski nieskładane. Według mnie nie są one praktyczne ani wygodne w użytkowaniu. Są szczególnie polecane przez nauczycieli orientacji w Ośrodku Szkolenia i Rehabilitacji Homer w Bydgoszczy, którzy uważają, iż najlepiej za pomocą właśnie tej laski nauczyć się niezbędnych technik oraz poprawnych łuków.

Laskę trzeba dobrać indywidualnie do swoich potrzeb i preferencji. Najczęściej w doborze pomagają instruktorzy orientacji przestrzennej. Z kursu można skorzystać w Polskim Związku Niewidomych oraz fundacjach działających na rzecz osób z dysfunkcją wzroku oraz w Ośrodku Szkolenia i Rehabilitacji Homer w Bydgoszczy. Mam nadzieję, że moje doświadczenia pomogą nie tylko w doborze laski, ale zachęcą do jej używania w codziennym życiu.



Niewidomy i niezależny – dzięki technologii

Osoby z zaburzeniami widzenia jeszcze niedawno często padały ofiarą wykluczenia społecznego, zawodowego czy kulturalnego. To już jednak przeszłość. W sukurs przychodzą zaawansowane rozwiązania technologiczne dedykowane właśnie dla takich użytkowników, ułatwiające im niezależne funkcjonowanie w normalnym życiu.

Mówiące okulary przełamują bariery

Takim rozwiązaniem jest inteligentna kamera OrCam MyEye 2.0, która szybko otrzymała przydomek „mówiące okulary”. Oprogramowanie urządzenia oparte jest na sztucznej inteligencji i umożliwia odczyt tekstu zarówno drukowanego, jak i cyfrowego z każdej powierzchni, np. gazety czy ekranu smartfona. To jednak tylko fragment możliwości urządzenia, które potrafi również rozpoznawać banknoty czy przedmioty, a nawet twarze napotykanych osób.

Zwłaszcza rozpoznawanie twarzy pozwala przełamać bariery i świetnie sprawdza się we wszelkiego rodzaju interakcjach z innymi osobami. Pozostałe funkcje mogą pozwolić osobie dotąd zależnej od

pomocy innych na samodzielne zakupy, gdyż odpowiednio skonfigurowane urządzenie pozwala odnaleźć poszukiwany produkt na sklepowej półce. Kamera jest nieduża i lekka, mocowana na oprawie okularów, co z kolei zapewnia dyskrecję. Dla wielu osób może to być istotny walor, pozwalający na uniknięcie stygmatyzujących stereotypów. Informacje podawane są za pomocą komunikatów głosowych i właśnie tej funkcjonalności urządzenie zawdzięcza swój przydomek.

Wielki potencjał

OrCam MyEye 2.0 to szansa dla wielu osób, które z różnych powodów muszą jeszcze polegać na pomocy innych. Możliwości urządzenia imponują, ale przede wszystkim mogą przywrócić osoby z zaburzeniami widzenia do samodzielnego życia i ofiarować im radość związaną z niezależnością.





Nowe metody leczenia jaskry

Kamila Huptas

Jaskra to choroba przewlekła, w której następuje stopniowe i nieodwracalne uszkodzenie nerwu wzrokowego. Prowadzi to do zawężenia pola widzenia, a nawet ślepoty. Choć nadal nie ma skutecznej metody by jaskrę całkowicie wyleczyć, wraz z rozwojem technologii pojawiają się coraz bardziej obiecujące rozwiązania.

Przyczyny choroby

Ciecz wodnista, czyli przezroczysty płyn produkowany przez ciało rzęskowe, zapewnia odpowiednie napięcie gałki ocznej. Gdy oko jest zdrowe, ciecz odpływa do krwiobiegu w miejscu pomiędzy tęczówką a rogówką – to tzw. kątem przesączania. W miejscu odpływu znajduje się struktura przypominająca kratkę odpływową, tzw. beleczkowanie. Jeżeli odpływ jest utrudniony z powodu niedrożności beleczkowania, mamy do czynienia z jaskrą otwartego kąta. Z kolei jeśli beleczkowanie jest drożne, ale tęczówka styka się z rogówką zamykając do niego dostęp, wtedy mówimy o jaskrze zamkniętego kąta. Ograniczenie

odpływu powoduje wzrost ciśnienia wewnątrz gałki ocznej, co z kolei uciska nerw wzrokowy. Jego uszkodzenie doprowadza do ślepoty.

Na zachorowanie na jaskrę narażone są również osoby po 35 roku życia, żyjące w dużym stresie, z wysokim ciśnieniem tętniczym krwi, cukrzycą czy migreną. Jaskra jest chorobą podstępna, która daje objawy dopiero przy 60-70% uszkodzenia nerwów wzrokowych. Dlatego ważne jest by nie zwlekać i w porę zatrzymać postęp choroby.



Krople – najpowszechniejsza metoda leczenia

Zazwyczaj w leczeniu jaskry używa się czterech typów kropli, które podawane do worka spojówkowego ułatwiają odpływ cieczy wodnistej z oka i tym samym obniżają ciśnienie wewnątrz gałki ocznej.

Laser

Irydotomia laserem YAG bywa stosowana u pacjentów, u których występują przeciwwskazania do leczenia chirurgicznego. Podczas zabiegu lekarz tworzy otwór w tęczęwce, dzięki czemu płyn może swobodnie krążyć w gałce ocznej i przepływać z tylnej do przedniej komory oka.

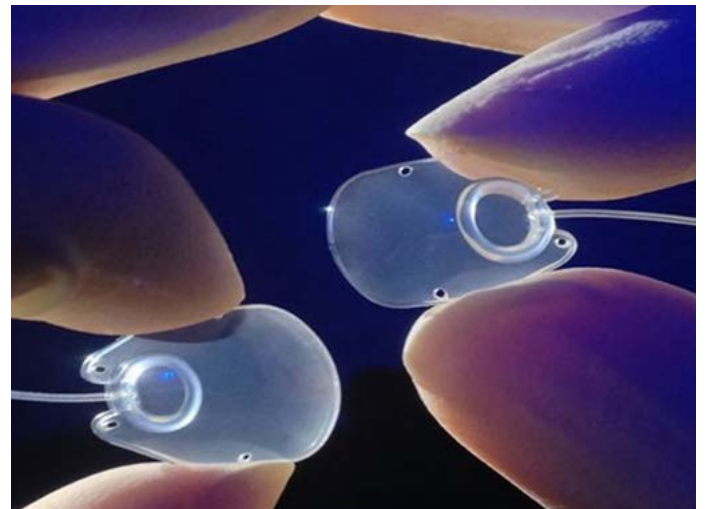
Selektywna trabekuloplastyka (SLT) to stosunkowo nowa metoda leczenia jaskry. Podczas trwającego zaledwie kilkanaście minut zabiegu delikatne impulsy światła dostarczane są do odpowiednich struktur gałki ocznej i ułatwiają odpływ cieczy znajdującej się w oku, a tym samym obniżają ciśnienie wewnątrzgałkowe średnio o około 30%. Zabieg może być wielokrotnie powtarzany.

Kanaloplastyka

W czasie zabiegu chirurg okulista poszerza kanał Schlemma (przez który ciecz wodnista spływa do układu krążenia) i wprowadza nić, która zawiązana napina kanał i udrażnia drogę odpływu cieczy wodnistej. To metoda stosowana przy jaskrze otwartego kąta. Z kolei przy zamkniętym kącie proponuje się pacjentowi wymianę naturalnej soczewki na sztuczną, dzięki czemu powiększa się przestrzeń między tęczęwką a rogówką, co z kolei otwiera dostęp do kąta przesączania i obniża ciśnienie wewnątrz oka.

Implanty

Coraz częściej w chirurgicznym leczeniu jaskry pomagają implanty. W Klinice Okulistyki Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego pacjenci mogą skorzystać z zabiegu wszczepienia stentów XEN Gel. Podczas zabiegu wykonuje się małe nacięcie w rogówce, przez które chirurg okulista wprowadza miniaturową żelową rurkę o długości 6 mm i średnicy 40 mikronów (tysięcznych części milimetra!). Dzięki implantowi ciecz może odpływać pod spojówkę, czego efektem jest obniżenie ciśnienia wewnątrz gałki ocznej.



Co z jaskrą w przyszłości?

W Europie i na świecie trwają badania naukowe nad inteligentnymi soczewkami, które same mierzą ciśnienie wewnątrz oka. Być może za jakiś czas w okulistyce będą również stosowane pompy podające lek do oka, a także kapsułki zawierające genetycznie zmodyfikowane komórki, które same produkują lekarstwo. Z pewnością rozwój technologii sprzyja nowoczesnym metodom leczenia jaskry.



©Polscepatriotycznie

REHA to nasz wkład w rozwój Polski – nowoczesnej i imponującej innym

Marek Kalbarczyk

11 września rano, a w niektórych przypadkach nawet o świcie, ruszyło do nas 23 autokarów – 15 z bardziej odległych województw i 8 z największych powiatów Mazowsza. Zabrały ze sobą ponad 800 beneficjentów Fundacji – niewidomych, słabowidzących i pewną grupę ich widzących przewodników. Po drodze do Warszawy nasi goście zjedli obiad i pojawili się w Pałacu Kultury i Nauki przed godziną 14:00, kiedy to rozpoczęły się uroczystości otwarcia Konferencji.

Jak już wspomniałem w Helpowych refleksjach, Konferencja nie była pewna. Od marca byliśmy zmuszeni bacznie obserwować sytuację epidemiczną, by ostatecznie zdecydować, czy możemy zebrać tylu ludzi w jednym miejscu. Czasem wydawało się nam, że nie możemy i już skłaniał się do zorganizowania spotkania wyłącznie on-line. Niedługo potem sytuacja nieco się poprawiała i wracaliśmy do pierwotnego planu. Wreszcie pod koniec sierpnia musieliśmy zakończyć okres wahań i nie mogąc zdecydować się na żaden z tych dwóch wyborów, postanowiliśmy

zrealizować REHA zarówno stacjonarnie, jak i on-line. Już w momencie podejmowania tej decyzji odczuliśmy coś w rodzaju dumy – przecież to świetny pomysł, by rozwinąć naszą ideę w kierunku tych dwóch obliczy. Za tą decyzją poszły następne. Już nie zadowalaliśmy się liczbą uczestników obecnych na miejscu, lecz chcieliśmy mieć setki innych, oddalonych od nas o dziesiątki, setki, a nawet tysiące kilometrów. O tym, jak zorganizowaliśmy transmisję internetową napiszę artykuł w kolejnym numerze Helpa. Teraz chcę omówić pokrótce główne elementy spotkania.

O 14:00 Konferencję otworzył Maciej Iwański – dziennikarz i spiker TVP. Uroczystości otwarcia i ogłoszenie wyników konkursu IDOL miały trwać półtorej godziny. Mimo że to więcej niż w ubiegłych latach, i tak odnotowaliśmy dosyć kompromitujące opóźnienie. Każdy z gości specjalnych i zwycięzców w tym konkursie chciał zabrać głos i jak zawsze zamiast jednego, dwóch zdań, wypowiadał o wiele więcej treści. Jak można przerwać wypowiedź wypełnioną miłymi słowami uznania i podziękowania?!

Po krótkiej przerwie, podczas której nasi beneficjenci dostali smaczny poczęstunek, odbyła się sesja merytoryczna, a po niej koncert „Jesteśmy razem”, o którym piszę w osobnym artykule.

Wymienione elementy spotkania miały miejsce w Pałacu. Pierwotnie mieliśmy zmieścić się w jednej sali, ale z powodu epidemii i niezbędnego dystansu społecznego Fundacja musiała wynająć aż 4 wielkie sale. Zamiast umieścić około 800 osób w Sali Marmurowej, mogliśmy tam posadzić zaledwie nieco ponad 200 osób. To jeszcze nic w porównaniu z wymaganiami sobotnimi 12 września. Konferencja była kontynuowana od godziny 10:00. Przez konieczny dystans wynajęliśmy do tego celu sale w Centrum Nauki Kopernik z pełną świadomością, że uda się nam zmieścić tam zaledwie połowę naszych gości. Zorganizowaliśmy 4 strumienie paneli, z których tylko 2 mogły się odbyć w CNK. Dla pozostałych dwóch przedłużyliśmy wynajem dwóch sal w Pałacu. W CNK odbyła się również fascynująca wystawa technologiczna pod hasłem „Świat dotyku i dźwięku”. W sumie uczestnicy mogli wybierać interesujące ich tematy spośród 35 paneli zgrupowanych w czterech odrębnych strumieniach tematycznych:

- a. Wykształcenie i aktywność Twoją Szansą
- b. Dostępność przestrzeni publicznej
- c. Technologia wyrównująca życiowe szanse
- d. Dostępność cyfrowa; dostępność informacji.

W niedzielę rano, 13 września, udaliśmy się na Mszę Świętą do Świątyni Opatrzności Bożej na warszawskim Wilanowie, a następnie podzieliliśmy się na grupy i udaliśmy do okolicznych muzeów. Chcieliśmy się przekonać czy są dostępne dla niewidomych i słabowidzących, a jeśli jeszcze nie, to czy zainicjowano działania mające na celu to udostępnienie.

W poniedziałek rano odbyła się coroczna manifestacja pod hasłem: „My nie widzimy nic, a Wy – czy widzicie nas?”. Spotkaliśmy się na Alejach Ujazdowskich w sąsiedztwie Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Odczytaliśmy pismo, które tam złożyliśmy, w którym doceniamy podjęte przez władze decyzje dotyczące zmian w kwestii dostępności dla osób z niepełnosprawnością wzroku oraz wskazujemy na liczne problemy, które nadal czekają na rozwiązanie. Następnie udaliśmy się na warszawskie uczelnie, by



tak jak poprzedniego dnia w przypadku muzeów, zweryfikować, w jaki sposób uczelnie są dostępne dla naszego środowiska.

O wymienionych elementach Konferencji będziemy opowiadali w następnym numerze Helpa. Teraz chciałbym skupić uwagę na wydarzeniu, które uważamy za najważniejsze – konkurs IDOL. W tym roku miał dwie osobne odsłony: konkurs internetowy oraz wyróżnienia specjalne, nie podlegające głosowaniu, lecz zdecydowane przez elitarne grono założycieli i współpracowników Fundacji Szansa dla Niewidomych. Niech mi będzie wolno przedstawić osoby, które zostały przez to gremium wyróżnione. Działalność tych osób oraz całej naszej organizacji to nasz wkład w rozwój nowoczesnej ojczyzny, która nie tylko najlepiej jak można nam służy, zwykłym jej obywatelom, ale także imponuje innym narodom. Drodzy Państwo, tutaj naprawdę dzieje się dużo dobrego. Kiedy dowiadujemy się o możliwościach niewidomych i słabowidzących w innych krajach, możemy zapomnieć o polskich kompleksach. Żyje się tutaj po prostu lepiej. To nieprawda, że wszędzie jest wygodniej, nowocześniej i fajniej. Nieprawda, że lepiej jest tam, gdzie nas nie ma!

LISTA IDOLI SPECJALNYCH 2020

- Minister Paweł Wdówik
- Dyrektor Piotr Krasuski
- Świętokrzyski Urząd Wojewódzki, Wydział Polityki Społecznej
- Wojciech Maj
- Dr inż. arch. Maciej Kłopotowski
- Dyrektor Anna Wandzel
- Sławomir Strugarek
- Dr Włodzimierz Wysocki
- Dr Stanisław Jakubowski
- Maciej Motyka
- Dagmara Cichos
- Elena Świątkowska

A oto krótkie notki o wymienionych osobistościach:

Minister Paweł Wdówik

Absolwent Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Laskach. Ukończył studia na Wydziale Psychologii UW. Od 1993 do 2003 był wykładowcą na APS. Polski działacz społeczny na rzecz osób niepełnosprawnych, urzędnik państwowy, od 2020 sekretarz stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy



i Polityki Społecznej, pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych. Jest najlepszym przykładem na to, że osoba niewidoma może być aktywna zawodowo i społecznie. Skutecznie walczy o prawa osób niepełnosprawnych, by mogły odgrywać w społeczeństwie taką samą rolę jak inni obywatele.

Piotr Krasuski

Dyrektor Departamentu Europejskiego Funduszu Społecznego przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej. Od 14 lat zajmuje się programowaniem i wdrażaniem Europejskiego Funduszu Społecznego



w Polsce – najpierw w Ministerstwie Edukacji Narodowej w ramach SPO Rozwój Zasobów Ludzkich, a następnie w Ministerstwie Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki oraz Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój. Obecnie odpowiada m.in. za przygotowanie i realizację rządowego Programu Dostępność Plus.

Świętokrzyski Urząd Wojewódzki, Wydział Polityki Społecznej

Pracownicy wydziału wspierają inicjatywy na rzecz niewidomych i niedowidzących. Przyczyniają się do zwiększenia poziomu ich rehabilitacji m.in. poprzez dofinansowanie wyjazdu na ogólnopolską konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Służą dobrą radą, są otwarci na potrzeby osób z dysfunkcjami wzroku. Aktywnie promują ideę nowoczesnej rehabilitacji.

Wojciech Maj

Wybitny niewidomy, tłumacz przysięgły języka angielskiego, menadżer, muzyk. Założyciel i szef firmy Medison, która pomaga rehabilitacyjnie i technologicznie innym niewidomym. Jest jednym z tych niewidomych, którzy potrafią samodzielnie wyjść z domu,

dojechać na dworzec kolejowy, dojechać do miasta docelowego, następnie udać się na lotnisko, polecieć do innego kraju, załatwić rozmaite sprawy i wrócić do domu. Wszystko to bez pomocy widzącego przewodnika! Gdy chodzi o muzykę, jest pianistą. Kiedyś grał z profesjonalnymi, jazzowymi zespołami. Przez wiele lat był także społecznym działaczem i stworzył fundację, której celem również była nowoczesna rehabilitacja osób z niepełnosprawnościami wzroku.

Dr inż. arch. Maciej Kłopotowski

Nauczyciel akademicki, dyrektor Archiwum Uczelnianego i Centrum Historii Politechniki Białostockiej. W pracy dydaktycznej zajmuje się szeroko pojętym środowiskiem mieszkaniowym. Na kierunkach studiów: architektura, architektura krajobrazu, gospodarka przestrzenna i budownictwo prowadzi zajęcia z zakresu: projektowania mieszkalnictwa, urbanistyki i terenów zieleni. W pracy dydaktycznej wdraża filozofię projektowania uniwersalnego, ze szczególnym naciskiem na potrzeby osób z niepełnosprawnościami. Jest wykonawcą w wielu prowadzonych przez uczelnię programach krajowych i międzynarodowych. W ramach tej działalności prowadził wykłady



i zajęcia dydaktyczne na Litwie, Ukrainie oraz we Włoszech, Hiszpanii i Portugalii. Jest Członkiem Rady Patronackiej Fundacji Szansa dla Niewidomych.

Anna Wandzel

Dyrektor Oddziału Mazowieckiego PFRON, wcześniej kierowała placówką tej instytucji w Katowicach. Osoba niepełnosprawna o wielkiej sprawności, bardzo profesjonalna, a jako urzędnik ze zrozumieniem wczuwa się w problemy podopiecznych. Ma wielkie serce i mnóstwo empatii.

Sławomir Strugarek

Niewidomy miłośnik nowoczesnych technologii w służbie człowieka. Jak o sobie mówi: „Wybraniec losu, któremu zostało dane nie tylko je używać, ale również współtworzyć”. Od 2010 r. w firmie Transition Technologies spiritus movens (główny inspirator działania) projektu Seeing Assistant. W jego ramach stworzono już kilka aplikacji (działających pod mobilnymi systemami operacyjnymi iOS oraz Android) wspierających osoby niewidome i słabowidzące z wielu krajów świata w różnych aspektach życia codziennego. Od ponad 22 lat pracownik Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Ambasador środowisk osób z dysfunkcjami wzroku. Czerpie satysfakcję z pomagania innym i ubolewa nad tym, że nie może pomóc większej liczbie osób.

Dr Włodzimierz Wysocki

Wybitny niewidomy naukowiec matematyki. Pracuje w Instytucie Podstaw Informatyki Polskiej Akademii Nauk. Jest znawcą wielu dziedzin nauki i wyjątkowym przykładem dla innych niewidomych. Pomagał im w osiągnięciu wymaganego poziomu merytorycznego, by mogli studiować, a następnie pracować.

Dr Stanisław Jakubowski

Wybitny niewidomy: informatyk, menadżer, organizator, działacz. Zna wiele języków, jest profesjonalnym tłumaczem języka czeskiego. Ma rozliczne hobby, m.in. muzyka, literatura, religia. Zainicjował wiele ważnych dla niewidomych przedsięwzięć, np. powstanie cyfrowej biblioteki książek dostępnych dla niewidomych. Największą Jego zasługą jest jednak wprowadzenie polskich niewidomych do zawodu informatyka. Zainicjował tworzenie w Polsce rynku komputerowego dla niewidomych.

Maciej Motyka

Posiada ponad 13-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla osób z niepełnosprawnościami, w tym osób niewidomych i słabowidzących oraz szkoleń skierowanych do otoczenia osób niepełnosprawnych. Przeprowadził wiele audytów obiektów działalności kulturalnej, edukacyjnej i sportowej pod kątem dostępności dla osób niepełnosprawnych. Uczestnik wielu spotkań i konferencji dotyczących uniwersalnego projektowania. Koordynator największego w Polsce projektu Przeciwdziałania Wykluczeniu Cyfrowemu na terenie województwa kujawsko-pomorskiego, gdzie wsparciem objęto ok 4



tys. osób. Twórca projektów dostosowywania wystaw muzealnych dla osób niewidomych i słabowidzących. Współpracuje z wieloma uczelniami w Polsce w zakresie sprzętu specjalistycznego wspomagającego nauczanie. W 2012 r. nagrodzony przez Polski Związek Niewidomych odznaczeniem "Przyjaciel Niewidomych".

Dagmara Cichos

Od 2009 roku pracuje w firmie Altix jako menadżer i trener, z Fundacją Szansa dla Niewidomych współpracuje od ponad 13 lat jako doradca zawodowy



i szkoleniowiec. Jest autorką artykułów do naszego czasopisma. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie z zakresu nowoczesnej rehabilitacji osób z dysfunkcjami wzroku. Prowadzi szkolenia z obsługi osób z różnymi niepełnosprawnościami, warsztaty dotyczące nowoczesnych technologii dostępowych i adaptacyjnych, a także poradnictwo z zakresu doradztwa zawodowego i treningu kompetencji miękkich. Współpracuje z organizacjami OPP i aktywnie propaguje świat otwarty dla niewidomych.



Elena Świątkowska

Słabowidząca absolwentka Wydziału Prawa na Uniwersytecie w Białymstoku. Była dyrektorem merytoryczną Fundacji Szansa dla Niewidomych. Koordynator wielu projektów regionalnych realizowanych ze środków samorządowych, europejskich i PFRON. Posiada doświadczenie w dostosowywaniu przestrzeni do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, z naciskiem na osoby niewidome i niedowidzące. Jest wiceprzewodniczącą w Komisji Dostosowania Przestrzeni Miejskiej do Potrzeb Osób z Niepełnosprawnością przy Prezydencie Miasta Białegostoku.

Dzięki tym osobom sytuacja osób z dysfunkcją wzroku w Polsce poprawia się z roku na rok. W wyniku ich pracy i działalności wyprzedziliśmy już w tej dziedzinie wiele krajów, o których jeszcze kilkanaście lat temu mówiło się, że ich przykład emancypacyjny jest dla nas niedosiężny. Pozostaje wymyślić, jak będziemy żyli za kolejne dziesięć, dwadzieścia lat. Może właśnie u nas, w Polsce, będziemy mieli najlepiej na świecie?!



Felieton skrajnie subiektywny

Trudna sztuka prognozowania

Elżbieta Gutowska-Skowron

Czas, który upłynął od mojego ostatniego felietonu pokazał, jak trudno kusić się o dalekosiężne prognozy polityczne, a czas pandemii pokazał, jak trudno wyrokować o jej rozwoju. Gdyby ktoś miesiąc temu powiedział mi, że Jarosław Kaczyński będzie wice-premierem w rządzie Zjednoczonej Prawicy, wyśmiałabym go. Gdyby ktoś miesiąc temu powiedział, że zbliżymy się do dwóch tysięcy przypadków zachorowań na COVID-19, byłabym co najmniej zdziwiona. W jednej kwestii się nie myliłam. Tegoroczna konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND zakończyła się wielkim sukcesem.

Mimo pandemicznych obwarowań i restrykcji udało się osiągnąć wszystkie cele konferencji. Bodaj trzydzieści pięć paneli dyskusyjnych prowadzonych przez znamienite osobistości ze świata nauki i nie tylko, imponujące uczestnictwo wystawców, doskonała atmosfera, bogaty program dla uczestników i ich liczny udział, fantastyczny koncert o spectrum muzycznym najszerzym spośród dotychczasowych edycji,

wszystko to sprawia, że środowisko osób niewidomych i niedowidzących może czuć pełną satysfakcję z przedsięwzięcia, które przecież, w założeniu, jest kierowane właśnie do nich. Wypada pogratulować wszystkim, którzy przyczynili się do tego sukcesu.

Tak dobrze nie było na polskiej scenie politycznej. Koalicja rządząca o mały włos nie potknęła się o klatki z nieszczęsnymi norkami i lisami i nie wywróciła z powodu cierpiącego podczas rytualnego uboju bydła czy też cierpiących na krótkich łańcuchach psów lub z powodu dzikich zwierząt zmuszanych do pracy w cyrku, dla rozrywki widzów. Nie było bowiem zgodności co do głosowania Ustawy o zmianie ustawy o ochronie zwierząt oraz niektórych innych ustaw z 18 września 2020 roku. Bardzo słuszna i godna wsparcia ustawa stała się powodem lub też raczej pretekstem do poważnego rozdzwiku w Zjednoczonej Prawicy. Tarciom i animozjom w łonie rządu przyszyły w sukurs długotrwałe rozmowy podmiotów koalicyjnych z udziałem Jarosława Kaczyńskiego, jako rozjemcy, moderatora i spiritus movens nowego ładu na prawicy, nie mylić z dealem, o którym głośno mówi opozycja, choć zasadniczo transakcje w polityce są raczej jej cechą immanentną i ponadczasową.

Szczegółowe konkluzje z rozmów koalicji rządzącej nie są na razie znane szerszemu kręgowi obywateli. Kiedy piszę te słowa nie jest znany faktyczny zasięg rekonstrukcji rządu. Wiemy jedynie, że będzie ona dość głęboka w warstwie zarówno ilościowej, jak i jakościowej. Niektóre ministerstwa zostaną skonsolidowane, tym samym zmniejszy się ich ilość i poprawi wydolność. Można podejrzewać, że w składzie rządu ponownie znajdzie się Jarosław Gowin, być może znów w randze wiceministra. Pewne są na obecnym etapie trzy kwestie – na czele rządu będzie stał premier Mateusz Morawiecki, w składzie rządu pozostanie zniechęcony przez opozycję minister Zbigniew Ziobro i rząd zostanie poszerzony o udział Jarosława Kaczyńskiego, jako wicepremiera kierującego nowym ciałem – Komitetem Spraw Wewnętrznych, Sprawiedliwości i Obrony Narodowej. Tym samym Jarosław Kaczyński będzie nadzorował tzw. resorty siłowe – Ministerstwo Sprawiedliwości, Ministerstwo Obrony Narodowej i Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Najbliższe dni odkryją przed nami karty ze szczegółowym składem rządu. Będzie ciekawie. Ciekawie natomiast nie wygląda pandemia COVID-19. Rosnąca dobową tendencją zachorowań jest wynikiem naszego powrotu do normalności. Tak jest na całym

świecie. Pracujemy, chodzimy do szkół, powracamy na uczelnie. Nie ma powrotu do lockdownu sprzed kilku miesięcy. Żadna, nawet najsilniejsza i najbogatsza gospodarka nie wytrzyma tego na dłuższą metę. Niestety musimy się nauczyć funkcjonowania w towarzystwie koronawirusa, na początek bez tarczy w postaci leków i szczepionki. Szczęśliwie obserwuje się spadek śmiertelności na COVID-19. Szczęśliwie również, jako pierwsi na świecie, mamy już lek z osocza ozdowieńców, działający na ten typ koronawirusa. Na razie co prawda znajduje się on w fazie testów klinicznych, ale jak zapewniają naukowcy fakt, że ta immunoglobulina była już stosowana z powodzeniem w polskich szpitalach jednoimiennych, powoduje, że testy będą krótkotrwałe. Na początku przyszłego roku lek zostanie wprowadzony do sprzedaży. Amerykanie zapewniają, że w przyszłym roku wprowadzą na rynek szczepionkę przeciw SARS-Cov-2.

Powiada się: bodaj byś żył w ciekawych czasach. Wydaje się, że w takich czasach właśnie żyjemy. To czasy niesamowitego przyspieszenia technologicznego, czasy triumfu nauki, jednocześnie czasy ogromnej zmienności społecznej i kulturowej. Dlatego tak trudno jest podejmować się prognozowania nawet nieodległej przyszłości.





Zobacz świat oczami najmłodszych

Agnieszka Walkiewicz

Nasza Redakcja wybrała się na Słowację, aby tam odwiedzić kilka najmłodszych osób mających problemy z narządem wzroku i są podopiecznymi Domu Pomocy Społecznej. Popytaliśmy ich opiekunów jak sobie radzą dzieci z postrzeganiem świata, a także jak radzą sobie z podstawowymi czynnościami dnia codziennego. Ważnym aspektem egzystencji osoby niedowidzącej jest fakt jak widzi otaczający świat, na jakie bariery napotyka każdego dnia i wreszcie jak jej pomóc, jeśli tego potrzebuje.

Wizyta w Hlavne

Mały Honzik nie wie, co znaczy widzieć świat w pełnych kolorach. Mówi, że jest niedowidzący od zawsze. Od 10 lat mieszka w Domu Pomocy Społecznej, a tylko raz na tydzień może dotykem zobaczyć i poczuć swoją matkę. – Mam 10 lat. Chodzę z białą laską po terenie okolicznego parku, gdzie znam każde drzewo i krzew, który rozpoznaję jedynie dotykem

i zapachem. – Pomalutku Honza poznaje teren, który jest sukcesywnie rozbudowywany. – Gdy tylko się zagubię – mówi chłopiec – pytam ludzi jak dojść do mojego ośrodka – kończy nasz miły rozmówca.

Co słysząc u Petra

Peter spytany z jakimi problemami boryka się na co dzień odpowiedział, że trudności pojawiają się szczególnie na przejściach dla pieszych, choć ułatwienia dla niewidomych są tutaj doskonale zastosowane: specjalna kostka brukowa, sygnalizacja dźwiękowo-światlna itp. – Wolę – mówi – jak wychodzimy z ośrodka w kilka osób, ponieważ uwaga nasza jest wówczas bardziej skoncentrowana na ewentualnych niebezpieczeństwach. Oczywiście każdy z nas ma w ręku białą laskę, ale mimo wszystko musimy bardzo, ale to bardzo uważać na każdym kroku. Poza tym świetnie sobie radzimy w parku, w okolicach naszego budynku, a i w sklepie też nie jest najgorzej. Panie ekspedientki są bardzo wyczulone na nasz problem ze wzrokiem, zatem pomagają nam jak tylko mogą najlepiej.

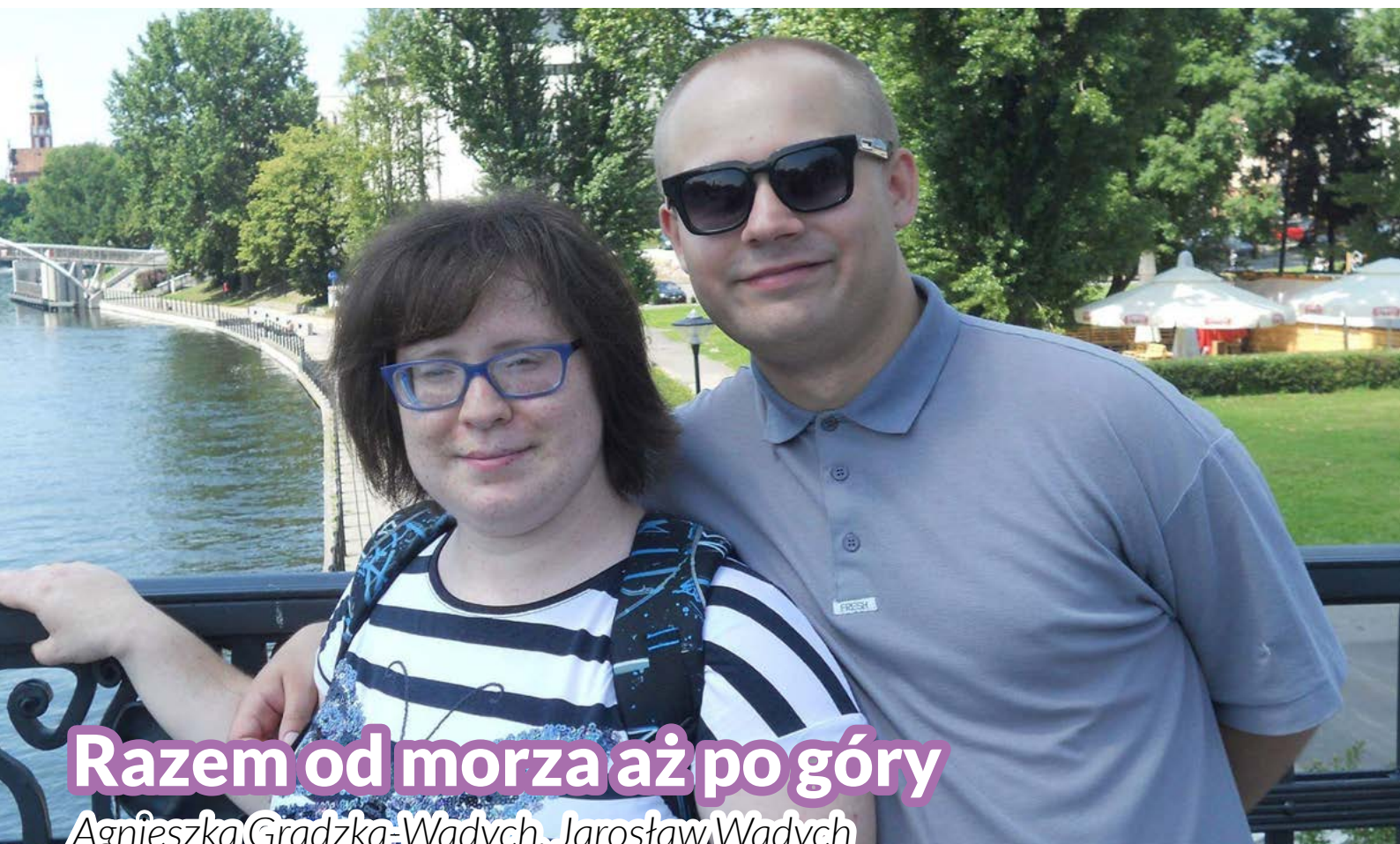
Ważnym aspektem egzystencji osoby niedowidzącej jest fakt jak widzi otaczający świat, na jakie bariery napotyka każdego dnia i wreszcie jak jej pomóc, jeśli tego potrzebuje.

Zdaniem wychowawczyni

Spytaliśmy o szczegóły pracy z osobami niedowidzącymi wychowawczynię grupy chłopców ze szkoły podstawowej, panią Kozelkową. – Aby skutecznie pomóc osobie niewidomej lub niedowidzącej należy przede wszystkim zapytać ją, czy jakiegokolwiek pomocy potrzebuje. Gdy odpowie „tak”, należy jej pomóc w taki sposób, w jaki sobie życzy. Gdy poprosi o przeprowadzenie przez ruchliwą jezdnię, należy podać jej łokieć i iść pół kroku przed nią. Takich nawyków uczymy już nawet naszych przedszkolaków. Dzięki specjalnym okularom zakupionym przez naszą

placówkę, osoby odwiedzające naszą placówkę mogły przekonać się, jak wygląda świat ludzi niewidomych. Spotkania osób widzących z niewidomymi to inwestycja w przyszłe pokolenia, wyczułone na potrzeby drugiego człowieka. Nasze niedowidzące dzieci lubią spotykać się z osobami pełnosprawnymi, gdyż wtedy rodzą się najlepsze pytania i odpowiedzi. Wielu z nas, niezależnie od wieku, kiedy widzi osoby niepełnosprawne nie wie jak zareagować, jak im pomóc, czy też lepiej nie pomagać i iść dalej. Takie spotkania dają nadzieję, że to się zmieni, oczywiście na lepsze – kończy pani Kozelkowa.





Razem od morza aż po góry

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych

Może przykład tej pary będzie dla innych inspiracją

Ciekawy początek znajomości

Natalia Sikora i Marcin Młyński poznali się dzięki portalowi naszaklasa.pl, poprzez który w lipcu 2011 r. zaczęli do siebie pisać. Jak się okazało, nie zauważyli się wcześniej na korytarzach podczas przerw, chociaż chodzili do tej samej szkoły – Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. L. Braille'a w Bydgoszczy. Dziś mają lat 27 i 28, a od 8,5 roku są parą.

Edukacja i praca

– Ośrodek w Bydgoszczy to szkoła dla dzieci i młodzieży niewidomej oraz słabowidzącej – mówi Natalia – Marcin uczył się w niej od 4 klasy podstawówki, czyli od 2002 r. Ja rozpocząłam tam naukę w 2009 r. po ukończeniu Gimnazjum nr 16 w Toruniu z oddziałami integracyjnymi. W ośrodku w Bydgoszczy wybrałam szkołę zawodową rolniczą, w 2015 r. ukończyłam liceum, a od września chodziłam do szkoły policealnej. W 2017 r. otrzymałam certyfikat potwierdzający kwalifikacje w zawodzie technik administracji.



– Ja natomiast jestem absolwentem szkoły zawodowej o specjalności mechanik – monter maszyn i urządzeń, a także liceum, które ukończyłem wraz z Natalią – mówi Marcin. – Od czerwca 2018 r. pracuję w rodzinnym Tczewie w spółdzielni socjalnej lodzarskiej "Jasna" jako pracownik produkcji. Do moich zadań najczęściej należy frezowanie lodów (obniżenie temperatury lodów do -18/20 stopni Celsjusza), wyjmowanie ich do posetti, czyli wiaderka na lody i do tzw. szokówki w celu głębokiego zamrożenia.

Natalia chciałaby przeprowadzić się do Tczewa i również pracować w spółdzielni socjalnej lub w zakładzie pracy chronionej. Niełatwo znaleźć taką pracę. Jak zauważa, w okolicach Tczewa są w tym względzie większe możliwości niż w sąsiedztwie Papowa Toruńskiego, gdzie mieszka.

Ich widzenie

Marcin ma od urodzenia zespół wad wrodzonych oczu: aniridię, zaćmę i oczopląs, nosi okulary o mocy +2 dioptrii. Natalia zaś od dziecka ma oczopląs i bardzo wysoką krótkowzroczność, nosi obecnie okulary



-12 i -14 dioptrii. W rodzinie wszyscy mają zdrowe oczy – tylko ona urodziła się z bardzo poważną wadą wzroku. W rodzinie Marcina choroby oczu są dziedziczne – wady wzroku mają rodzice oraz rodzeństwo.

Marcin posługiwał się w szkole alfabetem Braille'a, umie pisać na maszynie brajlowskiej oraz czytać tekst punktowy za pomocą palców, jak to robią osoby niewidome. Czyta też czarnodruk. Natalia nie zna alfabetu Braille'a.



– Widziałam co prawda jak koledzy i koleżanki pisali podczas lekcji na maszynie brajlowskiej, mieli także książki wydane w tym alfabecie – mówi. – Nie umiem pisać pismem punktowym i uważam, że jest ono dla mnie zbędne, ponieważ widzę tekst pisany czarnodrukiem – za pomocą liter powiększonych.

Motywacja do samodzielnego przemieszczania się

– Przed epidemią COVID-19 staraliśmy się spotykać 1-2 razy w miesiącu na kilka dni, bo odległość między naszymi miejscami zamieszkania to 189 km jazdy pociągiem – mówi Natalia. – Jak zaczęło się podróżowanie? Gdy byłam w Ośrodku w Bydgoszczy, wychodziłam po lekcjach z wychowawcą internatu na zakupy i spacer. Kiedy zaczęłam spotykać się z Marcinem, to on starał się mi pokazywać, że sama też mogę sobie dawać świetnie radę, nie muszę iść z wychowawcą. Po kilku tygodniach udało mi się uzyskać zgodę na samodzielne wyjścia do miasta z białą laską. Zaczęliśmy wspólnie zwiedzać Bydgoszcz. Marcin przyjeżdżał po mnie do domu i razem udawaliśmy się do Tczewa, gdyż bałam się jechać sama tak daleko pociągiem. Po ok. 6 latach bycia razem odważyłam się sama wrócić z Tczewa do domu – dzięki Marcinowi,

który dodawał mi otuchy, uczył gdzie mam wysiąść itp. Od tamtej pory już jeżdżę sama do Tczewa, znam drogę na pamięć i jestem z siebie dumna, że daję radę!

W czasie nauki w Bydgoszczy, od 2009 do 2015 r. mieszałam w internacie. Do domu jechałam w piątek po lekcjach – z mamą pociągiem lub z koleżanką i jej rodzicami samochodem. Raz zostałam na weekend w internacie, ale jestem domatorką – przekonałam się, że wolę wracać do domu. W niedzielę jechałam z rodzicami do Bydgoszczy.



Natalia i Marcin lubią podróżować

– Zazwyczaj podróżujemy we dwoje – przeważnie do Trójmiasta, bo jest ono blisko i mamy dużo połączeń kolejowych – kontynuuje Natalia. – Marcin jest lepiej obeznany w rozkładach jazdy komunikacji miejskiej czy pociągów i zwykle on się tym zajmuje, ja za to lubię uwieczniać nasze wypady na zdjęciach.

Zwiedzamy i inne części Polski. Byliśmy już w wielu miejscach, m.in. w Toruniu, Katowicach, Częstochowie, Zakopanem, Chorzowie, Krakowie, Sosnowcu, Skarszewach, Kościerzynie, Ustce, Jastarni, Helu, Malborku, Ławie, Grudziądzu, Inowrocławiu, Ciechocinku.

– Podróżujemy głównie pociągiem, gdyż oboje nie mamy na tyle dobrego wzroku, by posiadać prawo jazdy – dopowiada Marcin. – Zwracamy uwagę przede wszystkim na atrakcje w danej miejscowości, ceny posiłku, biletu kolejowego i ewentualnie noclegu.

Białe laski

– Białej laski używam wtedy, gdy jadę gdzieś sama, np. do sklepu komunikacją miejską, ponieważ wtedy

czuję się pewniej – mogę wybadać przeszkodę na drodze – opowiada Natalia. – Jeśli ktoś mi towarzyszy, to laski nie używam, gdyż zazwyczaj trzymam tę osobę pod ramię.

W szkole w Bydgoszczy spędziłam 7 lat w internacie, wracając do domu na weekendy. Po ukończeniu liceum podjęłam decyzję o codziennych dojazdach, aby kontynuować naukę w szkole policealnej. Wtedy używałam białej laski. Marcin także jej używa, ponieważ widzi trochę gorzej ode mnie i jestem nieraz jego przewodnikiem-opiekunem.



Utrudnienia, zachowanie osób widzących

– Niestety, osoby słabowidzące i niewidome często nie są zauważane w środowisku osób zdrowych. Smutne jest to, że nie każdy chce pomóc człowiekowi, który porusza się z białą laską. Nieraz doświadczyłam życzliwości innych osób, np. w autobusie proponowano mi miejsce. Jeśli pytam o numer autobusu, tramwaju czy relację pociągu – są przypadki, gdy ludzie chętnie udzielają odpowiedzi oraz podprowadzają do danego środka komunikacji. Niestety, większość osób po prostu mnie ignoruje. Często

spotykamy się z obojętnością i sami musimy sobie radzić. Największym jednak problemem dla nas jest brak udogodnień w poruszaniu się. Na schodach nie ma oznaczenia końca stopni żółtym paskiem lub stopni w różnych kolorach, co powoduje, że Marcin często schodząc nimi w dół czy idąc w górę potyka się i upada, gdyż stopnie zlewają mu się w całość. Ze mną jest podobnie.

– W autobusach i tramwajach są za małe oraz niewyraźne wyświetlacze i mamy problem ze stwierdzeniem jaki to numer autobusu czy tramwaju, a inni ludzie nie zawsze chcą nam pomóc – dodaje Marcin.

– Przeważnie nie napotykamy wielkich barier innego typu, jeśli gdzieś wyjeżdżamy – mówią nasi rozmówcy. – Staramy się wszystko przemyśleć przed wyjazdami.

Natalia bardzo miło wspomina też podróże z rodziną – pobyt na Węgrzech w rejonie winiarskim Tokaj, a także w Polańczyku w Bieszczadach. Wyjazdy rodzinne zostały dobrze zaplanowane i nie było dla niej niedogodności.

Najpierw Bydgoszcz, potem inne miasta

– Nasza przygoda z podróżami zaczęła się już w Bydgoszczy, kiedy poznawaliśmy po lekcjach okolicę szkoły, żeby móc kupić rzeczy potrzebne w internacie, a potem zwiedzaliśmy miasto – mówi Natalia. – Obecnie zazwyczaj wyjeżdżamy by się zrelaksować, odpocząć. Są to przeważnie wyjazdy jednodniowe – staramy się jechać rano, a wieczorem wracać do domu. Aby poznać odwiedzaną miejscowość lub zwiedzić w niej ciekawe miejsca, poruszamy się głównie komunikacją miejską. Robimy zdjęcia, bo bardzo lubię fotografować. Nie wiem czy mam do tego talent, ale fotografii uzbierało się nam już sporo.

– Spośród odwiedzonych miejsc najciekawsze dla nas jak dotąd były: Muzeum Parowozów w Kościerzynie, latarnie morskie w Gdańsku i Ustce, Smocza Jama i Katedra Wawelska, Spodek w Katowicach, Sanktuarium na Jasnej Górze – dzieli się wrażeniami para. – Zachwyciły nas widoki na Gubałówkę i Giewont! Wszędzie tam mieliśmy satysfakcję, że udało się nam coś ładnego i ciekawego zobaczyć. Cieszyliśmy się też spacerując brzegiem morza i zażywając w nim kąpieli.





Górskie wędrowanie

– W górach byliśmy razem z rodziną. Nie chodziliśmy po szlakach trudnych, ze względu na nasze wady wzroku. Wybieraliśmy raczej doliny. Udało się nam wjechać na Gubałówkę i na Wielką Krokiew. Byliśmy także na Kasprowym Wierchu, co wcześniej było naszym marzeniem! Nie wiedzieliśmy, jak trudna jest droga wejścia pieszo na szczyt, więc by wjechać kolejką gondolową, staliśmy 3 godziny w oczekiwaniu na naszą kolej. Opłacało się – mieliśmy satysfakcję, bo widoki były piękne! Nie zdecydowaliśmy się jednak na dalszą wędrowkę, ponieważ u góry droga była kamienista. Obawialiśmy się, że moglibyśmy mieć trudności z pokonaniem takiego traktu.

Za najważniejszy nasz sukces uważamy dojście do Morskiego Oka na własnych nogach. Ciężko nam się szło pod górę ze względu na odległość od Palenicy Bialczańskiej, ale po drodze płynął strumyk, więc mogliśmy się orzeźwić, a co jakiś czas stały ławeczki lub leżały drewniane bele, na których odpoczywaliśmy w miarę potrzeby. Podczas drogi nie korzystaliśmy z białych lasek, ponieważ dobrze się nam szło drogą asfaltową. Najtrudniejsze okazało się zejście nad samo Morskie Oko, bo niestety żadnych udogodnień

tam nie ma. Kamieniste schody są strome, stopnie wysokie, poręcz umieszczona wysoko. Mieliśmy trudności na tym odcinku trasy, ale przy pomocy innych osób udało się nam go pokonać! Nad brzegiem stawu uważaliśmy by nie potknąć się o kamienie. Widoki nad Morskim Okiem są piękne, dlatego uważamy, że warto się natrudzić, by je zobaczyć!

Podczas podróżowania...

– W odwiedzonych przez nas miejscowościach nie zauważyłam zbyt wielu udogodnień dla niewidomych – stwierdza Natalia. – Na dworcach kolejowych zdarzają się makiety dotykowe w alfabecie Braille'a, ale w innych miejscach ich nie spotkałam.

– Mamy także problem z zamawianiem posiłków w lokalach gastronomicznych, gdyż nie widzimy menu i cen, bo są za małe litery dla nas – dodaje Marcin. – Musi nam pomagać ktoś z obsługi, co jest trochę kłopotliwe.

Marzenia i plany

– Naszym marzeniem jest usamodzielnąć się pod względem wyjazdów, tzn. jechać gdzieś na kilka dni bez rodziny, aby sprawdzić czy damy radę



– przekazuje nam Natalia. – Myślę, że się uda, bo Marcin ma dobrą orientację, jest odczytany w rozkładach jazdy. Chcielibyśmy jechać do Warszawy, Częstochowy oraz Katowic, bo uważamy, że miasta te są ciekawe i jest tam dużo do zwiedzania. Poza tym lubimy podróżować komunikacją miejską, więc zwiedzamy też obserwując miejscowość podczas jazdy autobusem lub tramwajem.

– W tym roku planujemy wyjazd na Kaszuby do wsi Szarlota koło Kościerzyny, nad jezioro, ale jedziemy z moją rodziną i z przyjacielem ze szkoły z Bydgoszczy – mówi Marcin. – Jednak wszystko zależy od tego, czy dostanę urlop w lodziarni.

– Planujemy spać w domku i jestem pewna, że będziemy się dobrze bawić, bo wszyscy mamy wady wzroku, a najlepiej czujemy się właśnie wśród osób o podobnych schorzeniach jak nasze – kończy Natalia.

Życzymy Natalii i Marcinowi oraz Czytelnikom wielu wspaniałych bliskich i dalszych podróży!





Koncert „Jesteśmy razem”

Kultura na REHA

Marek Kalbarczyk

Jak co roku staraliśmy się przygotować dla naszych beneficjentów jak najlepszy koncertowy upominek. Przyjechali ze wszystkich województw. Niektórzy pokonali ponad 500 kilometrów, by uczestniczyć w naszym spotkaniu. Skoro tak bardzo im zależy na tym spotkaniu i na rozwoju idei świata dotyku i dźwięku, powinniśmy jako organizatorzy wydarzenia się odwdziżyć – najlepiej zaproszeniem na muzyczną ucztę. Wieczorem 11 września zagrali nam elitarni wykonawcy. Wystąpiły 4 zespoły wykonujące odmienne gatunki muzyki – najpierw operetka i pop-opera, potem mocny, free jazz, unplugged rock i folk rock na koniec. Oto krótkie notki o wykonawcach: Nairze Ayvazyan, Patryku Matwiejczuku, Sarsie i Zakopower. O Patryku przygotujemy zdecydowanie większy materiał, ale opublikujemy go w następnym numerze.

Póki co zapraszam do lektury jedynie skrótowej informacji o twórczości i koncertowym spotkaniu z tymi wykonawcami.

Nayra Ayvazyan – absolwentka Prywatnej Szkoły Operowej A. Teligi. Urodziła się i wychowywała w Armenii. Już jako dziecko uczęszczała na zajęcia śpiewu, tańca i uczyła się gry na fortepianie. Jest uczestniczką

wielu festiwali oraz kursów wokalnych. Obecnie koncertuje w kraju i za granicą, wyśpiewując repertuar operowo-operetkowy. Współpracowała z tak znakomitymi dyrygentami jak: Marcin Nałęcz-Niesiołowski, Sławomir Chrzanowski, Lesław Sałacki, Marian Vach, Wojciech Szaliński. Występowała m.in. z Gliwickim Teatrem Muzycznym, Operą i Filharmonią Podlaską, Filharmonią Zabrzeńską.

Wszechstronnie uzdolniona, zaskakuje publiczność ciągłą sceniczną metamorfozą. Uwielbia śpiew, taniec i... piękne suknie.

Byliśmy w Wiśle, tej Małyszowej. Spacerowaliśmy po rynku, gdy nagle usłyszeliśmy coś na kształt koncertu. Nie, jednak to tylko próba. Nic to, skierowaliśmy kroki w stronę wiślańskiego amfiteatru, by sprawdzić co też tam się dzieje. Faktycznie, to próba. Śpiewa nieznana nam śpiewaczka. Słyszymy jedynie krótkie fragmenty znanych nam melodii. Repertuar jakby Andrei Bocelliego, arie z oper i operetek, i powszechnie znane pieśni rosyjskie, włoskie, hiszpańskie i polskie.

Próba zakończyła się zaproszeniem widzów na koncert, który miał mieć miejsce za dwie godziny.



Przecież możemy na nim być! Sama artystka poinformowała, że koncert jest bezpłatny, najwyraźniej zorganizowany przez władze miasteczka Adama Małysza. Wyszliśmy na obiad, by od razu po nim wrócić i słuchać. Nie czas przypominać co Naira zaśpiewała. Ważne jest jedynie to, że kompletnie nas zauroczyła swoim głosem. Nigdy nie słyszałem takiej mocy i takich wibracji otaczającego nas powietrza. Byliśmy zachwyceni, więc pomyślałem by znaleźć do niej kontakt i zaprosić na naszą REHĘ. Tak się też stało.

Przyjechała do Polski 27 lat temu. Jej rodzina nie umiała żyć w Armenii. Wyjechali i trafili do nas, na Śląsk. Później się okazało, że nie żalowali tego wyboru. Pokochali Polskę. Skoro tak, to i my pokochaliśmy Nairę. Spotkałem się z nią przed koncertem „Jesteśmy razem” i od razu mocno się zaprzyjaźniliśmy. Jest po prostu świetna, przemiła, obdarzona cudownym głosem. Ciekawe czy uda mi się jeszcze kiedyś posłuchać jej na żywo!

Patryk Matwiejczuk, wybitny niewidomy pianista, ukończył akademię muzyczną w zakresie zarówno fortepianu klasycznego, jak i jazzowego. To, co

ceni w muzyce, to przede wszystkim wszechstronność, elastyczność oraz poczucie wolności. Kwartet Matwiejczuk, Wośko, Grzesiuk i Skrzypczak to grupa muzyków dbających o muzyczną różnorodność oraz szanujących osobistą przestrzeń każdego z członków zespołu. Wzajemna interakcja, wyzwająca energię i interakcję z publicznością, to cel, który im przyświeca.

Poznałem Patryka w dosyć wyjątkowych okolicznościach. Otóż przed poprzednią edycją REHA szukałem artystów chcących dla nas zagrać. Znalazłem



Krzesimira Dębskiego i Anię Jurkaszewicz. Spotkałem się z Krzesimirem i zapytałem, jaki może mieć pomysł w kwestii koncertu „Jesteśmy razem”, w którym mają wystąpić także niepełnosprawni artyści. Nie musiałem niczego wyjaśniać, a już proponował dokooptowanie do jego zespołu Patryka. Tak się stało. Wystąpili razem na terenie Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Ba, to jeszcze nie wszystko. Krzesimir spowodował, że na scenę zostałem zaproszony i ja. Wziąłem do rąk gitarę i zagrałem z nimi dwa numery – jakiś blues w G-dur i nasz hymn

„Widzieć więcej”. Właśnie wtedy przekonałem się jakim muzykiem jest Patryk. Coś niesamowitego! Pomyślałem, że za rok muszę go namówić do występu pod jego kierownictwem. Tak się stało.

Koncert kwartetu nie był łatwy. Free jazz to gratka dla nielicznych, a jednak podobał się – zespół dostał solidne brawa. Kwartet zagrał utwory Komedy i samego Patryka. Była to porcja trudnej, ambitnej muzyki, zupełnie odmienna od pozostałych wykonawców, ale właśnie to spodobało się widzom i słuchaczom obecnym na sali i gdzieś daleko za głośniczkami podłączonymi do ich komputerów. Tak czy inaczej będąc gitarzystą amatorem miałem niebywałą przyjemność zagrać z wybitnym, dobrze wykształconym pianistą Patrykiem Matwiejczukiem. Naprawdę mało kto może przeżywać takie przyjemności.

Sarsa to tak naprawdę Marta Markiewicz, polska piosenkarka, autorka tekstów i kompozytorka.

Ukończyła studia w Akademii Pomorskiej w Słupsku na kierunku edukacja artystyczna, uzyskując tytuł magistra sztuki. Wydała trzy solowe albumy studyjne: Zapomnij mi (2015), Pióropusze (2017) i Zakryj (2019).



Pierwszy z nich promowała m.in. singlem „Naucz mnie”, który uplasował się na 1. miejscu na polskiej liście AirPlay, zdobył tytuł Cyfrowej Piosenki Roku 2015 oraz był pierwszym polskim singlem certyfikowanym diamentem. Utwór „Zakryj” doczekał się nietypowego lyric video, które zostało stworzone z myślą o osobach niesłyszących. Zaprezentowano je w języku migowym. Sarsa zaprosiła do projektu Miss Świata Głuchych 2016 — Iwonę Cichosz.

– Muzyka to nie tylko dźwięki, ale wielowymiarowe zjawisko. Muzykę można pokazać w kolorach czy znakach. Dlatego do tego projektu zaprosiłam wyjątkową Iwonę Cichosz, która jako osoba niesłysząca pomaga mi zrozumieć, w jaki sposób głusi mogą słyszeć i czuć muzykę – mówi sama Sarsa i dodaje: Tym dodatkowym video do singla „Zakryj” chcę zwrócić uwagę na wciąż utrudniony dostęp do kultury dla osób niesłyszących oraz że muzyka to wiele więcej niż dźwięki. Dla mnie najpiękniejsze jest to, że każdy jest inny i może inaczej odczuć oraz zrozumieć moją twórczość. Chcę, żeby każdy miał taką możliwość.

Słyszałem jej przeboje w radiu. Zainteresowały mnie, ale nie spodziewałem się, że jej muzyka ma tak głębokie przesłanie i jest tak nietuzinkowa. Koncert był naprawdę świetny. Sarsa zaśpiewała w trio z oszczędną gitarą i wiolonczelą, a może największym walorem tego występu było kompletne nas zaskoczenie. W radiu słyszymy jej przeboje nagrane w pełnym elektronicznym składzie, a tutaj taka muzyka unplugged i jej wypowiedzi mające nas przekonać do bycia lepszym, dobrym dla innych, do rozumienia naszego otoczenia.

Zakopower to zespół wykonujący muzykę folkową z elementami rocka i jazzu, założony przez skrzypka Sebastiana Karpieła-Bułękę. Producentem





oraz kompozytorem nagrań Zakopower jest Mateusz Pospieszalski, a twarzą i liderem zespołu – Sebastian Karpiel-Bułecka. Grupę tworzą również: Wojciech Topa, Bartek Kudasik, Józef Chyc, Piotr Rychlec, Kacper Stolarczyk, Michał Trąbski, Dominik Trębski i Bartosz Nazaruk.

Zakopower zadebiutował na polskim rynku muzycznym płytą *Music Hał* wydaną w 2005 roku, która jest połączeniem tradycyjnych góralskich melodii i nowoczesnej klubowej muzyki. Zespół regularnie grywa około 100 koncertów rocznie.

O ile wcześniejszy występ Sarsy to dostojne wy-ciszenie i refleksja, w tym przypadku sala zatrzęsa się od mocy ośmioosobowego zespołu. Śpiewało kilku wokalistów, brzmiały skrzypce i jakiś solidny instrument dęty – być może puzon. Do tego piano i perkusja towarzyszące gitarom. Dla osób widzących świetna gra światła. Po prostu coś nieprawdopodobnie ciekawego.

Tak więc zaczęliśmy od cudownej Nairy, by zakończyć mocnym uderzeniem Zakopowera. Tak dobrego koncertu na REHA chyba jeszcze nie było. Zawdzięczamy go Państwowemu Funduszowi Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Adamowi Struzikowi – Marszałkowi województwa mazowieckiego, dyrektorowi Tomaszowi Pactwie z miasta stołecznego oraz firmie Orlen, która udzieliła nam swojego wsparcia.





Z wizytą w Muzeum Historycznym w Sanoku

Elżbieta Markowska

Rzeszowski oddział Fundacji Szansa dla Niewidomych wraz z podopiecznymi z Koła Polskiego Związku Niewidomych z Tarnobrzega 18 sierpnia 2020 roku odwiedził najbardziej znane sanockie atrakcje turystyczne. Naszą podróż rozpoczęliśmy od Muzeum Budownictwa Ludowego. O wspomnianym, jednym z największych i najpiękniejszych w Europie muzeów na świeżym powietrzu, pisałam szerzej w numerze 53 miesięcznika „HELP. Jesteśmy razem” w artykule „Podkarpacka kultura bez barier”. Zapraszam do lektury wymienionego tekstu, natomiast obecnie skupię się na drugim bardzo ważnym celu naszej wycieczki, a mianowicie Muzeum Historycznym w Sanoku. Ta instytucja kultury, mająca swoją główną siedzibę w Zamku Królewskim położonym na terenie wzgórza nad Sanem, powstała w 1934 roku. Pierwotnie średniowieczna budowla została przebudowana w renesansową rezydencję, której założenia i detale zostały odsłonięte lub odtworzone podczas renowacji w latach 90. XX wieku. W muzeum funkcjonuje winda i toalety przystosowane dla osób niepełnosprawnych. W późniejszych latach odtworzony został średniowieczny mur obronny, natomiast na reliktach średniowiecznej wieży z czasów Kazimierza Wielkiego wybudowano taras widokowy, na który po pokonaniu

kilkunastu schodków również wybraliśmy się na spacer wraz z uczestnikami wyjazdu. Nie bez powodu Sanok jest nazywany bramą Bieszczad i my również poczulismy tutaj powiew świeżego, górskiego powietrza, a niektórzy uczestnicy już zaczęli wędrować w myślach po połonińskich szlakach. Dziedziniec Zamku został wyłożony granitową kostką, a wokół budowli urządzono ogrody wzorując się na założeniach z epoki renesansu.

Wnętrza zamku poznawaliśmy wspólnie z Panią przewodnik. Okazało się, że sale sanockiej warowni skrywają jedne z najbogatszych kolekcji sztuki cerkiewnej w Polsce o dużej wartości historycznej i artystycznej pochodzące z okresu od XII do XX wieku. Zbiory są imponujące – muzeum gromadzi ponad 1200 eksponatów, które pochodzą z istniejących lub nieistniejących prawosławnych oraz greckokatolickich cerkwi z terenów południowo – wschodniej Polski, a także dzisiejszej Ukrainy. Ikony (słowo pochodzi z greckiego *eikon* – obraz, *wizerunek*) ułożone zostały w porządku chronologicznym. Do arcydzieł zalicza się (dobrze zachowane) ikony z XV i XVI wieku, a są to między innymi „Matka Boska Hodegetria” z I połowy XVI wieku z Paniszczoła czy „Chrystus



Pantokrator” z II połowy XV wieku z Nowosielec. Znaczenie poszczególnych dzieł malarstwa ikonowego i ich symbolikę przybliżała nam na bieżąco Pani przewodnik. W ten sposób dowiedzieliśmy się między innymi, że Hodegetria jest najstarszym i najbardziej rozpowszechnionym typem ikonograficznym ukazującym Matkę Bożą z Dzieciątkiem Jezus na ręku skupiającym się na geście Maryi wskazującej prawą dłońią na Dziecko. Tożsamość Maryi spełnia się bowiem w tym, że prowadzi Ona do Jezusa, jest Tą, która wskazuje drogę do Niego. Z kolei Pantokrator w ikonografii stanowi przedstawienie Jezusa Chrystusa jako władcy i sędziego wszechświata, na co wskazuje ukazanie Go w pozycji stojącej lub siedzącej na tronie, z otwartym Pismem Świętym w lewej dłoni oraz uniesioną prawą dłońią w geście błogosławieństwa. Osobną grupę tworzą ikony hagiograficzne ukazujące świętych Kościoła Wschodniego, między innymi świętego Mikołaja, świętego Bazylego czy świętą Paraskewę Tyrnowską. Znajdują się tutaj również ikony Sądu Ostatecznego i Pasji, oparte na wydarzeniach ewangelicznych, bogate w wymowną symbolikę. Uzupełnieniem ekspozycji jest Ikonostas, na którym umieszczone są ikony z przełomu XVII i XVIII wieku. Stanowi on bardzo ważną część cerkwi oddzielającą część ołtarzową od nawy przeznaczonej dla wiernych, co odczytuje się jako rozgraniczenie świata boskiego – sacrum od świata ziemskiego – profanum.

Wzbogaceni o duchową wiedzę przeszliśmy do poznania bliższego naszym czasom artysty urodzonego w Sanoku, Zdzisława Beksińskiego. Urodził się 24 lutego 1929 roku, tutaj ukończył gimnazjum i liceum, a następnie studiował na Wydziale Architektury Politechniki Krakowskiej. W 1951 roku ożenił się

z Zofią Stankiewicz¹, mieli jednego syna Tomasza². Od 1977 roku mieszkali w Warszawie. Artysta zginął tragiczną śmiercią 21 lutego 2005 roku – został brutalnie zamordowany w swoim warszawskim mieszkaniu³. Na podstawie losów rodziny Beksińskich w 2016 roku powstał film „Ostatnia rodzina” wyreżyserowany przez Jana P. Matuszyńskiego. W roli Zdzisława Beksińskiego wystąpił Andrzej Seweryn.

Zbiór dzieł Zdzisława Beksińskiego zajmuje największą i najcenniejszą część w sanockim Zamku. Dzięki sporadycznym zakupom i licznym testamentowym darom malarza muzeum stało się po śmierci darczyńcy właścicielem tysięcy prac ze wszystkich okresów jego twórczości, między innymi fotografii artystycznych, reliefów, rzeźb, rysunków, obrazów, grafik i fotomontaży komputerowych. Muzeum jest także w posiadaniu szeregu nagrań, filmów, zapisków i dokumentów związanych z życiem i twórczością artysty. Duża część z nich wraz z wyposażeniem warszawskiej pracowni Beksińskiego trafiła na stałą galerię w odbudowanym południowym skrzydle Zamku, której uroczyste otwarcie nastąpiło w 2012 roku przyciągając w pierwszych dniach około 10 000 osób zainteresowanych twórczością niezwykłego artysty. Obrazy Beksińskiego prezentowane są także w prestiżowych galeriach na całym świecie, m.in. we Włoszech, Niemczech, Francji, Belgii czy japońskiej Osace. Rodzi się pytanie – czym dzieła Zdzisława Beksińskiego przyciągają do dziś uwagę odbiorcy?

Na początku swojej drogi artystycznej Beksiński zajmował się fotografią, później tworzył abstrakcyjne obrazy – reliefy i rzeźby. W zbiorach muzeum znajduje się także kilka tysięcy szkiców i rysunków artysty z wszystkich okresów twórczości. Temat tych

1 Żona Zofia zmarła w 1998 roku po ciężkiej chorobie. Miała 70 lat.

2 Tomasz Beksiński był popularnym dziennikarzem muzycznym i tłumaczem, w 1999 roku w wieku 41 lat popełnił samobójstwo.

3 Zabójcą okazał się 19-letni znajomy artysty, który dla niego pracował (zajmował się sprzątaniem, naprawą drobnych rzeczy). Zdzisław Beksiński odmówił udzielenia mu pożyczki, czym go rozwścieczył i sprowokował do morderstwa. Oprawca zadał ofierze kilkanaście ciosów nożem. W 2006 roku został skazany na 25 lat pozbawienia wolności, a kuzyn, który mu pomagał zatrzeć ślady zbrodni został skazany na 4 lata pozbawienia wolności. (P. Machajski, *Jak zginął Zdzisław Beksiński? Dobrze znał swojego zabójcę*. <https://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/1,150427,20469498,kryminalna-warszawa-jak-zginal-zdzislaw-beksinski-dobrze-znal.html>)



prac skupia się od samego początku wokół wyalienowanej, uwikłanej w wewnętrzny dramat ludzkiej lub zwierzęcej postaci, której forma ulega geometryzacji i daleko idącym uproszczeniom. W późniejszych latach prace artysty stopniowo zyskiwały na przestrzenności poprzez uplastyczniający modelunek i delikatny światłocień. Motywem kolejnych dzieł stawały się pejzaże. Dla Beksińskiego były to dwa przewodnie tematy stanowiące niewyczerpane źródło inspiracji oraz dające możliwość różnorodnych przekształceń. Jednak przede wszystkim jego twórczość to niezwykle sugestywne, oryginalne malarstwo, które na przestrzeni lat ewoluowało niejednokrotnie zmieniając swoje oblicze. Połowa lat 60. to czas powstawania obrazów figuratywnych ukazujących zdeformowane, skrępowane postacie o ciałach pokrytych porozrywaną, pozszywaną skórą i licznymi bliznami. Na przełomie lat 70. i 80. dominuje w twórczości artysty fantastyczność, a sam artysta mawiał: „Pragnę malować tak, jakbym fotografował sny”. W tym właśnie okresie nadrealne wizje z pogranicza jawy i snu zostają przez artystę przeniesione ze świata wyobraźni lub podświadomości na płytę pilśniową. Na obrazach można odnaleźć metafizyczne pejzaże, fantastyczną architekturę czy wyłaniające się gdzieś tam fantomy postaci. Malowany przez niego świat jest naznaczony piętnem śmierci i rozpadu, destrukcji, pokazywany jest po katastrofie. Obrazy nakreślają jednocześnie piękno i brzydotę, metafizykę i biologię. Dualistyczna forma powoduje

niejednoznaczną, niepokojącą atmosferę. Wszystko to połączone zostało z doskonałym warsztatem oraz bogactwem szczegółów. W tym standardzie, z nieznanymi zmianami, Beksiński tworzył już do końca, redukując jedynie w ostatnich latach swojego życia wizyjność na rzecz większego wyciszenia i koncentracji na formie, zwiększenia subtelności, ascetyczności i abstrakcyjności w przekazie. Pod koniec życia włączył również do swojego warsztatu elektroniczne techniki generowania obrazu, które wykorzystywał do tworzenia komputerowych fotomontaży. Sztuka Beksińskiego przez cały ten czas znajdowała się na pograniczu nurtów artystycznych. Co ciekawe, artysta nie tytułował swoich prac jakby chcąc pokazać, że wszelkie spostrzeżenia i interpretacje pozostawia odbiorcom. Jednocześnie jego twórczość miała duże powiązanie z jego życiem i wydarzeniami, które go spotkały. Uważał, że „sama sztuka jest niemalże ze swej natury maską. Z jednej strony odsłania to, co artysta sam chciał pokazać, z drugiej obnaża i mimo-wolnie ukazuje jakąś tajemnicę o nim.” Niewątpliwie mroczny klimat dzieł Zdzisława Beksińskiego wprowadzić może niejednego odbiorcę w stan głębokich rozmyślań nad cierpieniem, przemijaniem czy śmiercią, a malarskie sceny niczym z horroru często mrożą krew w żyłach.

W komnatach zamku można zapoznać się także ze sztuką Kościoła Katolickiego, licznymi portretami szlacheckimi w „Sali Renesansowej” pochodzącymi z majątku Załuskich, kolekcją ceramiki pokuckiej, wystawą militariów, zbiorami archeologicznymi oraz bogatym działem sztuki współczesnej. Natomiast my nasze zwiedzanie zakończyliśmy na sanockim rynku. Po drodze uczestnicy chętnie fotografowali się ze Zdzisławem Beksińskim, którego pomnik został wybudowany tuż obok punktu informacji turystycznej. Zadowoleni po dniu pełnym wrażeń udaliśmy się w drogę powrotną. Muzeum Budownictwa Ludowego oraz Muzeum Historycznemu w Sanoku dziękujemy za serdeczne przyjęcie i odkrycie przed nami bogatych zbiorów mieszczących się w ich placówkach. Natomiast naszych Czytelników serdecznie zapraszam do odwiedzenia wymienionych podkarpackich instytucji kultury – z doświadczenia wiemy, że naprawdę warto!

Materiał został opracowany na podstawie informacji zawartych na stronie www.muzeum.sanok.pl

Intuicja – nasza wewnętrzna mądrość

dr Małgorzata Stępień

Poeeci nazywają ją natchnieniem, naukowcy szóstym zmysłem, aktorzy i badacze olśnieniem, a zwykli ludzie przecuciem. Czy owa zdolność przewidywania ma swe źródło w pierwotnym instynkcie samozachowawczym czy raczej w twórczej wyobraźni? A może w nich obu?

Na intuicję (z łac. *intuitio* = wejrzenie) składają się sądy oraz przekonania pojawiające się bezpośrednio i niebędące świadomym operowaniem przesłankami. To rozumowanie bez uświadamiania sobie procesu dochodzenia do rozwiązania problemu. Dzisiejsze znaczenie tego pojęcia wywodzi się ze średniowiecznej filozofii: owo wejrzenie w siebie skutkowało podszepem, przecuciem.

Gdy coś nas tknie...

Intuicja jest owym nagłym podszepem, gdy czujemy, że coś „wisi w powietrzu” lub gdy to „widzimy oczyma duszy”. Pojawia się jako migawka – nagle, „jak grom z jasnego nieba”. A wówczas „strzela nam do głowy pomysł”. Niektórzy mają wtedy „nosa”, inni czują coś „w trzewiach”.

Jako naturalna zdolność człowieka, intuicja bywa przezorną przepowiednią, wewnętrznym ostrzeżeniem, twórczym impulsem, kluczowym elementem przy odkryciach i decyzjach, doradcą w codziennym życiu. I ma w nim dużo większy udział niż sądzimy.

Każdy z nas podjął jakąś decyzję pod wpływem przecucia czy nagłego impulsu, choć nie było ku temu racjonalnych przesłanek. Niektórzy zawdzięczają jej sukces, inni zdrowie, a nawet życie. Gdzie mieszka intuicja? W mózgu, podświadomości, genach? A może to iskra z nieba lub wiadomość od samego

Stwórcy? Nawet jeśli sądzimy, że nie mamy za grosz intuicji, nie dowiemy się tego, póki nie podążymy za jej podszepem.

Odwieczny instynkt

Zdolność odczytywania takich sygnałów wykształciła ewolucja. Sfery mózgu, generujące przecucia, są znacznie starsze od cienkich warstewek kory mózgowej – ośrodków racjonalnego myślenia, okrywających szczyt mózgu. Przecucia rodzą się głębiej – w strukturach emocjonalnych, które okalają pień mózgu nad rdzeniem kręgowym. Ich centrum stanowi ciało migdałowe i powiązane z nim obwody nerwowe. Ciągną się one aż do ośrodka wykonawczego mózgu w płatach czołowych.

Zanim więc człowiek nauczył się władać intelektem, a rozum uznał za najdoskonalsze narzędzie poznawania i przeobrażania świata, kierował się instynktem. Wyczuwał emocje i intencje współplemieńców, mowę zwierząt, domyślał się działania roślin, odbierał sygnały natury. W zetknięciu z nieznanym uruchamiał się mechanizm przetrwania: podjęcie walki, ucieczki lub uznania za „swego”.

I choć przez kolejne wieki te umiejętności przytłumiśmy, to nadal w nas drzemią. Ostrzegają, uczulają, informują. I często przybierają formę wręcz zbiorowego przecucia. Widać to choćby w... statystykach katastrof komunikacyjnych. W 1912 roku, przed rejsiem luksusowym i – jak przekonywano – niezatapialnym *Titanicem*, wiele osób zwróciło do kas swe bilety, twierdząc, że mają złe przecucia. Podobnie było w 1937 roku z innym cudem techniki – sterowcem *Hindenburg*. Ten latający gigant o długości transatlantyka i wysokości trzynastopiętrowego wieżowca, spłonął podczas lądowania. Złe przecucia nie pozwoliły także wypełnić ponad połowy miejsc na promie *Estonia*, który zatonął w Bałtyku 1994 roku.

Podobnie dzieje się współcześnie, gdy pasażerowie nagle rezygnują z lotów, które potem kończą się tragicznie. Także przewoźnicy zauważyli powtarzającą się prawidłowość: autokary i pociągi ulegające katastrofom zazwyczaj wiozą tego dnia znacznie mniej pasażerów niż w dni poprzedzające i następne.

Twórczy impuls

Fenomen intuicji zgłębiali słynni myśliciele: **Platon, Arystoteles, św. Augustyn, J. Eckhart, E. Huserl**. „Tylko intuicja pozwala nam bezpośrednio obcować z istotą rzeczy” – twierdził **Henri Bergson** (1859-1941). Ten wybitny myśliciel i pisarz, laureat Nagrody Nobla stworzył *intuicjonizm* – kierunek w teorii poznania, który znacząco wpłynął na filozofię i etykę XX wieku.

„Nie istnieje żadna logiczna reguła, według której można odkryć podstawowe prawa przyrody. Zdolna jest do tego tylko i wyłącznie intuicja” – wtórował mu **Albert Einstein**. Genialny fizyk, obok wielu innych naukowców, odkrywców i wynalazców: **Archimidesa, Leonarda da Vinci, Isaaka Newtona, Friedricha Kekule, Dymitra Mendelejewa, Nielsa Bohra** czy **Tomasza Edisona** nie tylko chętnie kierował się intuicją, ale i sam prowokował odmienne stany świadomości, w których dokonywał swych odkryć. Gdy bowiem psychologowie przeprowadzili ankietę wśród 83 laureatów Nagrody Nobla, aż 72 z nich wyznało, że w odniesieniu sukcesu pomogła im właśnie intuicja.

Bo ona jest w każdym z nas. Wykorzystywaliśmy ją jako dzieci, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Posługiwaliśmy się wtedy głównie prawą półkulą mózgu – twórczą, syntetyzującą, przestrzenną. Gdy jednak rozpoczynaliśmy naukę w szkole, zaczęła dominować lewa, odpowiedzialna za logikę i analizę. I wtedy nasze przebliski intuicji zagłuszyło racjonalne rozumowanie. Z lewej półkuli mózgu w miarę dorastania korzystamy wszyscy, z prawej zaledwie 10 procent ludzi: geniusze, odkrywcy, twórcy, wynalazcy, miliarderzy. A tymczasem – jak twierdzą naukowcy – poprzez wykorzystanie obydwu półkul mózgowych i stworzenie pomiędzy nimi *mostu mentalnego* każdy z nas może do nich dołączyć.

Przecucia w laboratorium

Fenomen intuicji od lat badają naukowcy. **Anne Moir i David Jessel** w książce *Płeć mózgu* twierdzą, że tzw. kobiecą intuicję tłumaczy znacznie bardziej niż u mężczyzn rozwinięta wrażliwość: empatia, słuchanie innych i czytanie mowy ciała. **Filip Goldberg**

z Instytutu GEWIS do Badania Doświadczeń Naukowo-Socjalnych w Hamburgu uważa, że równie istotne dla działania intuicji są różnice w budowie mózgu kobiety i mężczyzny. Dotyczą one ciała modelowanego, czyli wiązki włókien łączących prawą i lewą półkulę. U pań wymieniają one znacznie więcej informacji.

Hamburska psycholog **Angelika Faas** po trzech dekadach badań kobiecej intuicji twierdzi, że jest ona „nauką od wewnątrz”: to właśnie panie lepiej rozpoznają emocje, timbre głosu, mimikę twarzy, gestykulację. Gromadzą je bez selekcjonowania, a potem podświadomie łączą z ludźmi i wydarzeniami.

Z kolei analityczka zjawisk intuicyjnych **Penney Peiree** sądzi, że doświadczenia naszych przodków przenosimy w swoich genach, mimo że rozwój cywilizacji spycha je do podświadomości. Dlatego w razie potrzeby rozwiązania jakiegoś problemu nasz mózg potrafi je błyskawicznie odnaleźć i przetworzyć. Dzieje się to poza naszą świadomością, dlatego rozwiązanie ujawnia się jako nagłe olśnienie czy przeblisk intuicji. Tropem pamięci genetycznej poszedł też dr **David Skuse** z Instytutu Zdrowia Dziecka w Londynie. Twierdzi on, że odkrył „gen intuicji”. Leży on w chromosomie X, stąd intuicję przejawiają głównie kobiety.

Zwąchać niezły interes

Mogłoby się wydawać, że racjonalny biznes i ulotne przecucia niewiele łączy. Jednak tylko pozornie, bo wielu przedsiębiorców zostało milionerami zawierając wbrew logice i opiniom doradców swemu „nosowi”. Amerykański psycholog dr **Daniel Goleman** przebadał sześćdziesięciu szefów firm o rocznych dochodach od 2 do 460 milionów dolarów. Wyznali oni, że albo celowo wykorzystywali swe przecucia do racjonalnej analizy sytuacji, albo spontanicznie pozwalali, by kierowała nimi intuicja i dopiero później szukali jej logicznego uzasadnienia.

Sceptycy nazywają to „fartem” lub „żyłką do interesów”. Tymczasem maklerzy giełdowi z nowojorskiej Wall Street nie kryją, że decydując o skupie zboża czy sprzedaży stali kierują się przecuciami. Słynny weteran giełdowy **Andre Kostolana** w swych best-sellerach przytacza wiele takich historii, gdy na milionowych transakcjach zaważyły podszepty szóstego zmysłu...

„Żaden z nich nie uzasadnia swoich sukcesów jakąś szczególną inteligencją, połączoną z dyscypliną

umysłową, zdobytą na uniwersytetach. Wszyscy oni jednak mówią o instynkcie lub o czymś nawet bardziej irracjonalnym – o intuicji” – pisze **Dominique Fisher** w książce *The Money-Makers*, analizującej fenomen miliarderów. Założyciel koncernu samochodowego General Motors **William C. Durant** zawsze podejmował decyzje kierując się przeczuciami. I takich też ludzi zatrudniał. Podobnie postępował **Henry Ford**, amerykański miliarder i konstruktor samochodów. „Nie żałuję tych tysięcy dni, kiedy wracałem do domu nie osiągnąwszy niczego, kiedy nie miałem już żadnych koncepcji. Nagłe przebliski nadziei i chwile olśnienia sprawiały, że zapominałem o długich godzinach nudnej pracy” – wspominał **Soichiro Honda**, japoński wynalazca oraz konstruktor samochodów i motocykli.

Podobnie młody **Paul Getty** w czasie wielkiego kryzysu ekonomicznego, wbrew opinii starszych kolegów po fachu, zamiast sprzedawać – kupował ropośne działki. Czuł, że kiedyś zbije na nich fortunę. „Každy biznesmen postępujący wbrew powszechnie panującej opinii powinien się spodziewać, że inni będą krzyżować jego plany, że narazi się na drwiny i przekleństwa. To także złożyło się na mój majątek” – wyznał po latach jako „król nafty”.

Kiedy zaś **Conrad Hilton** umierał w 1979 roku w wieku 91 lat, posiadał 185 hoteli w USA i 75 na świecie. Szeroko znany ze swej intuicji, mawiał: „Zawierz swoim ideom, przeznaczeniu oraz Bogu”.

Jasnowidcze prognozowanie

Tę „biznesową intuicję” potwierdza choćby badanie opublikowane w „Journal of Consumer Research” (2012). Dowodzi, że ludzie, którzy wierzą swojej intuicji, są także lepsi w przewidywaniu przyszłych wydarzeń. Amerykańscy naukowcy przekonują, że ufanie własnym przeczuciom sprzyja trafnym prognozom: począwszy od pogody, poprzez trendy w modzie, a skończywszy na wahaniach notowań giełdowych. Jednak warunkiem sukcesu prognostycznego jest posiadanie pewnej wiedzy na dany temat. Badacze nazwali to „efektem emocjonalnej wyroczni”.

Uczestnicy eksperymentu wypełniali kwestionariusz, który powodował wzrost lub spadek ich wiary we własne przeczucia. Następnie mieli przewidzieć pogodę na najbliższe dwa dni w swojej okolicy. Wyniki pokazały, że prognozy badanych ufających swojemu szóstemu zmysłowi były dużo trafniejsze. „Ufanie

własnym przeczuciom otwiera dostęp do ogromnej ilości informacji o otoczeniu, które ludzie zdobywają prawie nieświadomie” – twierdzą autorzy: **Michel Tuan Pham, Leonard Lee i Andrew T. Stephen**. – „Poleganie na przeczuciach pozwala ludziom na zagłębienie się w obszary nieświadomionej wiedzy, podczas gdy opieranie się wyłącznie na logicznych przesłankach może ograniczać szerokość perspektywy”.

Z kolei przeprowadzone w Harvardzie badania dowiodły, że w ciągu pierwszych trzydziestu sekund od spotkania kogoś potrafimy intuicyjnie wyczuć, jakie wrażenie osoba ta będzie na nas wywierać nie tylko po kwadransie, ale i po upływie połowy roku. Osoby oglądające zaledwie półminutowe migawki z wykładów różnych nauczycieli potrafiły ocenić ich biegłość z dokładnością do 80 procent!

Trening czyni mistrza

Schemat działania intuicji składa się z kilku etapów. Najpierw następuje *zbieranie informacji* – zmysły przekazują je do mózgu. Tam są rejestrowane na dwóch poziomach: świadomym i nieświadomym. Następnie w trakcie *analizy* mózg przetwarza i porządkuje dane. Potem na bazie tych katalogów tworzy swoistą *mapę rzeczywistości* – obraz wzorców zachowań, zjawisk i zdarzeń. W procesie *aktualizacji* ta mapa jest „nakładana” na obraz rzeczywistości i stale z nim porównywana. Również podświadomość, która rejestruje pewne informacje, tworzy scenariusze możliwości. Dane z obu tych źródeł zostają ułożone według *priorytetów* życiowych: bezpieczeństwa, osobistych upodobań, interakcji z innymi. A w sytuacjach kryzysowych są generowane *powiadomienia* w formie przeblisków intuicji.

Intuicję można ćwiczyć na różne sposoby. Jeśli tak jak artyści nauczymy się aktywizować prawą półkulę mózgu, nasza intuicja wzrośnie. Nauczmy się zwracać uwagę na uczucia i myśli pojawiające się w naszej głowie. Teraz świadomie poprośmy o radę. Odejdźmy od logicznego myślenia i wsłuchajmy się w wewnętrzny głos. Zrelaksujmy się, idźmy na spacer, pobawmy z psem, wypijmy kawę. Odpowiedź, podpowiedź lub rada pojawi się w postaci przeczucia, zbiegu okoliczności, piosenki, zasłyszanego dialogu. Zwracajmy też uwagę na pierwszą myśl, jaka wobec nowej sytuacji, osób czy działań przyjdzie nam do głowy.

Urządźmy sobie też czasem wewnętrzną burzę mózgu: zanotujmy wszystkie pomysły – nawet te pozornie absurdalne. Potem prześpijmy się z nimi i zobaczymy co przyniesie ranek. Zwracajmy też uwagę jak reagujemy na różne osoby ze swojego otoczenia. Komfort lub jego brak z takiego obcowania może stanowić cenną wskazówkę.

Intuicja w codziennym życiu

Pomaga nam choćby na spotkaniach biznesowych, towarzyskich czy randkach – przy poznawaniu nowych ludzi czasem mamy wrażenie, że z jakąś osobą jest coś nie tak. Warto wtedy rozważyć, czy szósty zmysł nie próbuje uchronić nas przed skutkami ryzykownej znajomości.

Podobnie bywa z jakimś poważnym zakupem: działki, mieszkania, samochodu. Pozorna okazja może nas drogo kosztować! Intuicję warto też uruchomić podczas podejmowania istotnych życiowych decyzji: ślubu, przeprowadzki, wyboru studiów, zmiany pracy. Połączmy intuicję ze zdrowym rozsądkiem, a na pewno tego nie pożałujemy.

Wspomniany już dr Goleman w swej słynnej książce Inteligencja emocjonalna w praktyce pisze: „Spośród trzech tysięcy wyższych urzędników przebadanych w ramach studiów nad podejmowaniem decyzji najlepsi byli ci, którzy potrafili wykorzystywać intuicję w dochodzeniu do decyzji. Jeden z nich ujął to tak: »Intuicyjna decyzja jest po prostu wynikiem podświadomie przeprowadzonej analizy [...] Mózg dokonuje jakoś tych wyliczeń i dochodzi do tego, co nazywamy wyważonym wnioskiem – że słuszniej jest to zrobić w taki, a nie inny sposób«.

Z kolei **Bjorn Johansson** – szef szwajcarskiej firmy specjalizującej się w pozyskiwaniu wysokiej klasy managerów do międzynarodowych przedsiębiorstw, wyznał badaczowi: „Ten interes opiera się na intuicji od A do Z. [...] Po trzydziestu sekundach od poznania kogoś wiem czy chemia tej osoby pasuje do chemii firmy mojego klienta. Oczywiście, muszą też przeanalizować dotychczasowy przebieg jego pracy zawodowej, opinie i tym podobne rzeczy. Ale jeśli nie przejdzie przez pierwszą zaporę – moje intuicyjne wyczucie – to nie zawracam sobie nim głowy. Jeśli natomiast mózg, serce i trzewia mówią mi, że to właściwa osoba, to ją właśnie polecam”.

Wewnętrzny GPS

Osobiście decyzje podejmuję racjonalnie, ale gdy moja intuicja protestuje, uważnie jej słucham. Wcześniej bowiem zdarzyło mi się zlekceważyć podobne przeczucia i gorzko tego pożałowałam. Kiedyś w Hiszpanii podczas wieczornego spaceru poczułam nagły, irracjonalny lęk przed wejściem do pięknego, oliwnego zagajnika. Pośpiesznie zawróciłam. Nazajutrz prasa doniosła, że napadnięto tam i skrzywdzono dwie turystki z mojego hotelu.

Innym razem nie posłuchałam ostrzeżeń znajomych i podjęłam współpracę z pewną kobietą „po przejściach”. Intuicja bowiem podpowiadała mi, że doceni moje zaufanie i sprawdzi się na tym stanowisku. Czas pokazał, że nie pomyliłam się, a ponadto zyskałam oddaną przyjaciółkę.

Jeszcze innym razem szukałam mieszkania do wynajęcia. Obejrzałam idealne lokum w centrum Warszawy. Cena też była atrakcyjna, jednak w zachowaniu miłego właściciela, który mnie oprowadzał, coś mi „nie grało”: może rozbiegane oczy, może pewna non-szalancja? Nie zaryzykowałam wpłacenia 3-miesięcznej zaliczki i wyszłam zastrzegając, że się zastanowię. Wkrótce skontaktowała się ze mną policja: okazało się, że był zwykłym oszustem i od wielu takich niedoszłych lokatorów pobrał znaczną gotówkę.

Intuicja jest szczególnie przydatna właśnie w pracy policjantów, celników, ochroniarzy czy agentów służb specjalnych. Amerykański psycholog dr **William Ickes** przeprowadził eksperyment: pokazywał ochotnikom filmy, na których ludzie opowiadali prawdziwe lub zmyślane historie. Grupa zwykłych widzów wskazywała kłamców w 50 procentach, psycholodzy w 67 procentach, zaś agenci CIA aż w 73 procentach! To dlatego, że intuicja rozwija się i wyostrza w miarę częstego jej używania.

Naukowcy dostrzegli, że coraz więcej z nas kieruje się przeczuciami i czyni z tego atut. Firmy zatrudniają kreatywnych pracowników, którym pozwalają nawet na... medytowanie lub drzemanie w pracy, bo to pobudza ich genialne pomysły. A te przynoszą krociowe zyski. Wiele więc wskazuje na to, że wkraczamy w stulecie synergii racjonalnego osądu z intuicyjną mądrością.



Aromaterapia i aromatyzacja wnętr

Oliwia Wysocka

Aromaterapia

Węch to jeden z najczulszych zmysłów człowieka. Pomaga nam odkrywać świat, przywoływać piękne chwile z naszej przeszłości jak i również – przy doborze odpowiedniej mieszanki zapachów – zrelaksować mózg i ciało.

Dobrym sposobem na pozbycie się złego samopoczucia jest odpowiednia mieszanka zapachowa. Nie wszyscy zdają sobie sprawę ile korzyści czerpie nasz organizm z woni, przeważnie naturalnych – stworzonych przez matkę naturę. Od dawna wiadomo, że



zapachem można „leczyć” i odpęzać, lecz do końca nie wiemy jak się za to właściwie zabrać. Zaczniemy od drugiej strony medalu, aby łatwiej nam było zrozumieć leczenie. W Polsce poziom zanieczyszczeń w powietrzu jest bardzo wysoki, przez spacer w smogu często bolą nas głowy i tracimy dobre samopoczucie. Jest tak również w przypadku gdy wchodzimy do mocno perfumowanego pomieszczenia lub miejsca pełnego środków czyszczących, antybakteryjnych i żrących. Dzieje się tak ponieważ dla naszego organizmu takie zapachy są zbyt ciężkie i nienaturalne, dodatkowo mogą być niebezpieczne i rakotwórcze. Przejdźmy jednak do przyjemniejszej i pożytecznej strony woni. Są zapachy, które potrafią zrelaksować, rozmarzyć, a nawet wyleczyć z towarzyszących nam dolegliwości. Zamiast faszzerować się tabletkami, czasem warto zajrzeć do Internetu bądź gazety i spróbować wyleczyć się domowym sposobem. Być może posiadasz taki „lek” w swoim ogródku lub możesz bez problemu kupić go w pobliskim sklepie bądź aptece.

Oto zapachy, które pomogą Ci w życiu codziennym:

- ból głowy – mięta, lawenda, majeranek, bazylia

- bóle mięśni i stawów – (olejki eteryczne) eukaliptusowy, wintergreen, rozmarynowy
- uspokajające – lawenda, kwiaty pomarańczy, rumianek, szalwia, róża
- odprężające – rozmaryn, bazylia, geranium, jałowiec, mięta, szalwia, tymianek
- pobudzające – jałowiec, sosna, bazylia, bambus, cytryna, mięta, ogórek
- usprawniające myślenie – rozmaryn, lawenda.

To tylko przedsmak mocy zapachowej. Należy jednak pamiętać, że najlepszym sposobem na leczenie aromatami są naturalnie rosnące bądź ususzone składniki i powstające z nich napary. Jeśli jednak nie mamy do nich dostępu, śmiało możemy wykorzystać olejki eteryczne dostępne w każdej aptece.

Aromatyzacja wnętr

Aromatyzacja wnętr staje się coraz popularniejsza w polskich firmach i w domach. Możemy otaczać się zapachem jakimkolwiek tylko chcemy, a nawet stworzyć swój własny. Na rynku jest obecnie kilka firm, w których możemy zaopatrzyć się w odpowiednie urządzenia i zapachy. Odchodzi się już od



świeczek zapachowych, pudełek, które co godzinę wypuszczają zapach lub aromatyzatorów wkładanych do gniazdka i co jakiś czas wypuszczających perfumy.

Urządzenia są różne: szklane, plastikowe, chińskie, europejskie, sterowane za pomocą telefonu lub ręcznie, z mocą większą lub mniejszą. Szeroka gama zapachowa jest naprawdę imponująca: najróżniejsze zapachy do każdej branży i domu, od wędzonej ryby po galanterię skózaną. Na takie rozwiązanie decydują się najczęściej małe firmy, które chcą wyróżnić się większym prestiżem. Często nie zdajemy sobie sprawy, że w miejscu, w którym przebywamy, jest wprowadzony sztuczny zapach. W naszej podświadomości takie pomieszczenie zyskuje na wartości.

Lubimy kiedy w kawiarni pachnie świeżo zmieloną kawą, a w sklepie z galanterią czujemy skórę. Z aromatyzacją możemy się spotkać również w wielu polskich domach. Gospodarze wybierają mieszanki zapachowe, które mają sprawiać wrażenie czystości, świeżości i ciepłego ogniska domowego. Potwierdzone jest, że olejki dobre jakościowo nie uczulają, odprężają i wprowadzają nas w dobry nastrój, dlatego coraz więcej osób decyduje się na takie rozwiązanie.





Niewidomi sportowcy w walce o marzenia

Rafał Amborski

Rywalizacja sportowa ma tak samo długą historię jak cywilizacja. Już w starożytnej Grecji i Rzymie zawody sportowe cieszyły się ogromną popularnością. Występ podczas takiej imprezy był czymś niezwykle prestiżowym i honorowym. Od początku historii sportu przykładano dużą wagę do uczciwości. Głównym celem sportowców była sama chęć zwycięstwa i prestiż z tym związany. Było tak przez setki kolejnych lat. Obecnie sport napędzany jest nie tylko przez chęć rywalizacji i zwycięstwa, ale również przez rozwijającą się technologię, marketing i pieniądze. Choć oczywiście sama chęć wygranej jest niezwykle ważnym czynnikiem potrzebnym do bycia pierwszym na mecie czy zdobycia największej liczby punktów, są jeszcze kręgi sportu, w których wciąż jedynym, co napędza zawodników do rywalizacji, jest duch sportowy. Mowa oczywiście o sportach osób niepełnosprawnych, w tym niewidomych.

Historia sportu niepełnosprawnych i niewidomych

Początki sportu osób niepełnosprawnych są bezpośrednio związane z ich rehabilitacją i coraz większym ich udziałem w życiu społecznym. Generalnie sport osób z ograniczeniami dzieli się na 3 grupy:

głuchych, niepełnosprawnych fizycznie i niepełnosprawnych umysłowo. Początki bardziej zorganizowanych zawodów to druga dekada dwudziestego wieku. W 1911 roku w Stanach Zjednoczonych odbyły się igrzyska niepełnosprawnych. Brali w nich udział głównie ludzie okaleczeni fizycznie i po amputacjach. Pierwsza większa impreza sportowa to mające miejsce w Paryżu w 1924 roku Ciche Igrzyska. Jednak jednym z momentów przełomowych była II wojna światowa, a właściwie jej konsekwencje. Wiele osób zostało trwale okaleczonych w różny sposób, często była to utrata kończyn spowodowana wybuchem min czy granatów, ale także utrata wzroku. Działo się tak w wyniku użycia gazów bojowych.

Goalball

Wiele dyscyplin, które uprawiają osoby niepełnosprawne, to te same sporty, w których walczą pełnosprawni sportowcy. Różnią się jedynie udogodnieniami i modyfikacjami, które sprawiają, że może uprawiać je konkretna grupa osób. Jednak są także dyscypliny, które nie mają swojego odpowiednika w tradycyjnym sporcie. Jedną z nich był goalball. Powstał w 1946 roku w Austrii. Został wymyślony przez Austriaka Hanza Lorenza i Niemca Seppa Reindle jako

element rehabilitacji weteranów wojennych. Z czasem ewaluował w pełnoprawny sport z własnymi zasadami i rywalizacją w lidze i turniejach. Mecze rozgrywa się na boisku o wymiarach 9 na 18 metrów, wszystkie linie zaznaczone są sznurkami, aby zawodnicy mogli odnaleźć się na boisku. Punkty zdobywa się trafiając piłką do bramki przeciwnika. Piłka wyposażona jest w specjalne dzwoneczki umieszczone w jej wnętrzu, dzięki czemu zawodnicy mogą usłyszeć gdzie się aktualnie znajduje. Piłka rzucona przez graczy może osiągać prędkość nawet 80 km/h. Mimo że na igrzyskach paraolimpijskich pojawiła się po raz pierwszy w 1976, a 1978 miały miejsce mistrzostwa świata w tej dyscyplinie, to obecnie jest najpopularniejsza wśród drużynowych sportów osób niewidomych. Jej rozgrywki prowadzone są na bardzo wysokim poziomie. W niektórych krajach rozgrywki ligowe mają 3 poziomy. W Polsce ta dyscyplina nie jest jeszcze tak rozwinięta. Nie przeszkadza to polskiej reprezentacji brać udział w ważnych turniejach międzynarodowych. Marzeniem każdego sportowca, niezależnie czy jest on w pełni sprawny czy nie, są igrzyska. Podobnie jest w przypadku goalballu i polskiej reprezentacji.

Najbliższym turniejem będzie olimpiada w Tokio, pierwotnie planowana na lato 2020 roku, jednak w związku z pandemią przesunięta o rok. Polacy również chcieli się na niej pokazać. Jedną z takich szans był turniej w Fort Wayne w Stanach Zjednoczonych. Już samo dostanie się na niego było trudne i to nawet nie ze względów sportowych, a logistycznych. Sport

niewidomych nie może liczyć na takie samo wsparcie sponsorów jak inne dyscypliny. Środki przeznaczone z budżetu Państwa także nie są na tyle wysokie, by pozwolić na pełny rozwój zawodników. Dlatego oprócz poziomu sportowego, drużyna musiała wykazać się także zdolnościami marketingowymi i negocjacyjnymi, aby pozyskać środki na wyjazd do Stanów Zjednoczonych. W samej imprezie brało udział 14 zespołów, jednak tylko 2 miały otrzymać prawo startu na Igrzyskach Paraolimpijskich. Polacy rozpoczęli turniej od meczu z Finami, którzy w przeszłości zdobyli srebrny medal mistrzostw świata. Oczywiście więc jest, że byli faworytem tego spotkania. Mimo szybkiego zdobycia prowadzenia przez Finów Polacy nie poddali się i udało się im wyrównać. W całej pierwszej połowie meczu Polacy nie ustępowali zbyt faworyzowanemu rywalowi i przegrywali tylko jedną bramką. Wszystko zmieniło się jednak w drugiej części meczu, gdzie Finowie nie dali szans Polakom, strzelili 5 bramek z rzędu i było praktycznie po meczu. Ostatecznie pierwsze spotkanie turnieju zakończyło się wynikiem 14:8 dla Finów. Niestety, mimo hartu ducha i wiary we własne siły kolejne spotkania również nie szły po myśli Polaków. Dwa następne mecze reprezentacja Polski przegrała przed czasem. W goalballu dzieje się tak w momencie 10 punktowej przewagi jednego z zespołów. Tak właśnie zakończyły się mecze z Chinami i Amerykanami. Jednak obie te drużyny to niezwykle silne reprezentacje. Chińczycy byli mistrzami paraolimpijskimi, oczywiście podczas Igrzysk w Pekinie, natomiast Amerykanie zdobyli srebrny medal w Rio De Janeiro w 2016 roku.



Kolejne spotkanie Polacy rozgrywali z Koreą Południową, teoretycznie drużyną będącą na zbliżonym poziomie do naszej. Niestety także w tym przypadku przewaga Azjatów była widoczna i mecz ostatecznie zakończył się ich zwycięstwem 8:11. Kolejne dwa spotkania Polska rozgrywała z drużynami europejskimi: Hiszpanią i Ukrainą. Oba spotkania zakończyły się porażką biało-czerwonych, choć z Hiszpanią do połowy udało się utrzymać remis. Ukraina natomiast w tym samym roku zakwalifikowała się na igrzyska podczas mistrzostw Europy, zdobywając jedyne dostępne miejsce na tej imprezie. Mimo że polscy zawodnicy nie osiągnęli swoich marzeń, to na pewno zdobyli cenne doświadczenie, które w takich dyscyplinach jest czymś niezwykle ważnym. A nie da się go zdobyć nie uczestnicząc w turniejach międzynarodowych. Dzięki temu w kolejnych turniejach o punkty powinno być trochę łatwiej.

Wojciech Makowski, czyli jedna z gwiazd sportu niepełnosprawnych

Urodził się w 1992 roku w Kielcach. Problemy ze wzrokiem towarzyszyły mu od urodzenia. Przez pierwsze 6 lat życia niewiele widział, a wzrok cały czas zanikał. W szkole podstawowej całkowicie go stracił.



Nie przeszkodziło mu to jednak zostać jednym z najbardziej utytułowanych sportowców. Pływanie było rodzinną dyscypliną w jego domu, zarówno ojciec, jak i brat je trenowali, dlatego był to naturalny wybór, jeśli chodzi o dyscyplinę sportu. Jednak przez kilka lat nie uprawiał go wyczynowo, chciał się skupić na studiach. Do pływania wrócił w 2013 roku i na sukcesy nie trzeba było długo czekać. Trening pływaków niewidomych nie różni się od treningu zdrowych, odbywa się dwa razy dziennie. Nie ma więc mowy o uprawianiu tego sportu bez ogromnej pasji i ciężkiej pracy. Wojtkowi nie brakowało zarówno jednego, jak i drugiego.

Wojciech Makowski, urodził się w 1992 roku w Kielcach. Problemy ze wzrokiem towarzyszyły mu od urodzenia. Przez pierwsze 6 lat życia niewiele widział, a wzrok cały czas zanikał. W szkole podstawowej całkowicie go stracił. Nie przeszkodziło mu to jednak zostać jednym z najbardziej utytułowanych sportowców.

Szybko robił postępy, na mistrzostwach Polski niewidzących i niedowidzących w Szczecinie zdobył aż sześć medali. To dało mu oczywiście powołanie do kadry na mistrzostwa Europy w Eindhoven w 2014 roku, z których wrócił z brązem. Jednak najważniejszy turniej rozegrany miał być w 2016 roku w Rio De Janeiro. To właśnie paraigrzyska są najbardziej medialną imprezą i okazją do pokazania się. Wojciech Makowski wykorzystał ją w pełni. 9 września na olimpijskiej pływalni rozgrywany był finał na dystansie 100 m stylem grzbietowym. Bezkonkurencyjny okazał się Ukrainiec, który zwyciężył z czasem 1:06:66. Jednak walka o drugie miejsce trwała do samego końca. Ostatecznie Polak obronił się przed atakiem Amerykanina Bradleya Snydera i zdobył srebrny medal. To jednak nie koniec sukcesów młodego pływaka. W 2017 rozgrywane były mistrzostwa świata w Meksyku. Los nie ułatwiał Polakowi osiągnięcia sukcesu na tej imprezie. Na przełomie lipca i sierpnia doznał kontuzji barku. Jednak dzięki fachowej pomocy lekarskiej i fizjoterapeutycznej udało mu się polecieć do Meksyku. Został tam multimedalistą. Zdobyl 3 medale: jeden złoty i dwa brązowe. W kolejnych latach z sukcesami startował między innymi na mistrzostwach Europy. Wojtek dobrze czuje się nie tylko w wodzie, ale także w świecie muzyki. Wydał płytę pod pseudonimem artystycznym W.A.M., a ostatnio wziął udział w hot16challenge.



InView Medical
+48 71 787 75 44
info@inviewmedical.pl
sklep.inviewmedical.pl

InView Medical to firma, która od ponad dekady wprowadza na polskie i europejskie rynki innowacyjne rozwiązania służące ochronie wzroku. Specjalizuje się w nowoczesnych i zaawansowanych technologiach okulistycznych, nieustannie poszukując nowości mogących pomóc zarówno pacjentom z chorobami oczu lub zaburzeniami widzenia, jak i ich lekarzom.

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

Na szczególną uwagę zasługują rozwiązania firmy OrCam, inteligentne kamery OrCam MyEye 2.0 oraz OrCam MyReader 2.0. Te rewolucyjne urządzenia zaprojektowane zostały specjalnie dla osób niewidomych i słabowidzących.

InView Medical oferuje również szeroką gamę preparatów służących ochronie narządu wzroku i wspomagających leczenie chorób oczu.



STACJA WIELU MOŻLIWOŚCI



Zatankuj
paliwo



Zjedz coś
pysznego



Rozbudź się
kawą



Odśwież
samochód



Zrób szybkie
zakupy



-->> Zawsze po drodze. Gdziekolwiek jedziesz. -->>