

Sposoby na poprawę
odporności

Duchowa algebra?

Śpiewająca Rodzina
pod oknami szpitala

help

jesteśmy razem

nr 64 styczeń 2021 ISSN 2083-4462

NOWY ROK! CZY POSTANOWIENIA NOWOROCZNE SĄ PRZEŻYTKIEM?

„Postanówmy cieszyć się sukcesami innych i martwić,
kiedy los im nie sprzyja. Niech nikomu nie zabraknie
dóbr doczesnych, ale i siły duchowej. A gdy to się uda,
zobaczycie, jak łatwo znikają kłopoty.”

Marek Kalbarczyk

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

Spodziewamy się dofinansowania 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 wysyłać 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.

Na okładce przedstawiamy zegar wskazujący godzinę 23:55 – zaraz północ!



43



16



12



36

Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

„Kompas”, który pokazuje właściwy kierunek ____ 10

Śpiewająca Rodzina pod oknami szpitala _____ 12

Wigilia w „Szansowym” salonie Gałczyńskiego 7 14

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Fenomen *déjà vu*: no przecież... to już było! ____ 16

Niewiarygodne... Zaskakujące... Ciekawe... ____ 22

■ TYFLOSFERA

Bezpieczne fajerwerki również dla osób niewidomych _____ 27

Moje rozważania na temat kreowania innego wizerunku osób z dysfunkcją wzroku, czyli inny wymiar postrzegania niewidomych przez widzących ____ 31

■ NA MOJE OKO

W drodze ku wolności _____ 33

Już nie lubię thrillerów medycznych _____ 35

NOWY ROK! Czy postanowienia noworoczne są przeżytkiem? _____ 36

■ JESTEM...

Noworoczne postanowienia współpracowników Fundacji i Firmy Altix _____ 39

Sposoby na poprawę odporności _____ 43

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Dobra książka – antidotum na pandemię _____ 46

Krzyk, SONCE _____ 52

Duchowa algebra? _____ 55

RUSCY w programie KULTURA DOSTĘPNA ____ 57

Helpowe refleksje

O czym można pisać, kiedy dopadł mnie ten wirus?

Marek Kalbarczyk

Od lutego 2020 roku jesteśmy w stresie. Owszem, wiadomości dostępne w mediach, głównie w Internecie nas wkurzały. Były przesadzone, więc napawały obawą, że zawierając ileś tam prawdy, również chciały nas wystraszyć. Na wszelki wypadek zakładaliśmy, że wirus naprawdę jest i że należy się chronić ile tylko się da. Jako że jako Polacy jesteśmy krnąbrni, z ostrożnością nie zamierzaliśmy przesadzać. W ten oto sposób tak czy inaczej należało chodzić po zakupy i udać się do pracy. W ramach zakupów ja najbardziej lubię pojechać na bazar. Mam tam wszystko, co jest potrzebne na co dzień – owoce, warzywa, wędliny, nabiał, sery, pieczywo, mięso, ryby. Dlaczego lubię tam być? Na bazarze jest mnóstwo różnych sklepików, które nazywamy budkami. Pomiędzy nimi mnóstwo świeżego powietrza. Tylko od czasu do czasu wchodzi się do środka, kupuje, płaci i znowu wydostaje na powietrze. Od marca chodziło się w масечкaх i uważało, by nikt nie stał lub nie przemieszczał się zbyt blisko nas. Oczywiście bywało różnie. Spotkaliśmy się z sytuacją, kiedy ktoś napierał na nas, jakby zmniejszanie odległości przekształcało rzeczywistość i przyspieszało sprzedaż. Są tacy ludzie i nic się na to nie poradzi. Nam się to nie zdarzyło, ale spotkaliśmy się z sytuacjami, kiedy ktoś głośno zaprotestował na taką „kleistość”.

Jak wszyscy, lubimy też wpaść do handlowej galerii. Mimo ostrożności fajnie jest tam „łazikować” i czasem coś atrakcyjnego znaleźć. Jak wiadomo, galerie to od dawna nie tylko konkretne zakupy, ale także fast food, świeże soczki wyciskane na bieżąco, a nawet całkiem niezłe restauracje. Kiedy przy okazji można coś kupić ze znacznym rabatem... żyć nie umierać. Polacy przywykli do świadomości, że właśnie tam najlepiej spędza się czas z rodziną. Kto by wcześniej pomyślał! Tyle było krytyki zagranicznych firm, złodziejskiej



prywatyzacji, odmawiania kredytów polskim firmom przy jednoczesnej przewadze obcego kapitału. Mogliśmy sobie krytykować, a i tak niedługo później zagłosowaliśmy „nogami” i tysiące osób pojawiało się każdego dnia w jednym centrum handlowym! Z powodu szalejącej dookoła epidemii ograniczyliśmy wycieczki do tych sklepów, ale nie można powiedzieć, że zupełnie ominęliśmy te miejsca.

W kwietniu i maju sytuacja się pogorszyła i jeszcze bardziej ograniczyliśmy wychodzenie z domu, by z kolei w wakacje wyjechać. Mimo obaw byliśmy nad jeziorami w lipcu i w górach w sierpniu. Chodziliśmy w масечкaх i cieszyliśmy się, że generalnie jest bezpiecznie. W naszych hotelach dbano o to. Do stolika podchodziło się w масечкaх, by zdjąć je już na siedząco. Podchodziły kelnerki, także w масечкaх i a to sprzątały

stoły, a to pytały co podać, wreszcie przynosiły nasze dania. Zawsze miło, spokojnie, bez zbyt dużego ryzyka. W sierpniu odważyłem się nawet na pływanie na basenie. Och, jak ja to lubię. Pływam marnie, żeby nie rzec bardzo marnie, ale robię to z wielkim upodobaniem. Wymyśliłem więc, że na pewno Covid-19 nie lubi wody i w niej nie przeżyje. Na basenie zazwyczaj mam powody czuć się komfortowo. Nawet kiedy jest tam tłok, zaraz pływacy gdzieś się ulatniają. O ile wcześniej wszystkie pasy są zajęte i nie wiem, jak się odnaleźć w tym najbliższym, dla mnie najwygodniejszym, kiedy jeszcze tego nie wymyślę, a już wchodzę, zaraz pas pustoszeje. Myślę sobie, że pewnie widząc niewidomego woła się z nim nie zderzać, nie stykać. Może to przykre, gdyby oznaczało niechęć, a może odwrotnie – niech sobie gość popływa bezkolizyjnie. Wszystko jedno, pływam i jest mi dobrze. Pływałem więc także w sierpniu i proszę sobie wyobrazić – wcale się nie zaraziłem. Podobnie nikt z mojej rodziny i najbliższych współpracowników.

Po wakacjach epidemia jednak urosła. Zamiast mieć ją za sobą, słyszeliśmy o coraz większej liczbie zarażonych. Jeszcze bardziej ograniczyliśmy aktywność – jeszcze mniej wyjść do sklepów, na ten mój bazar, a nawet do pracy. Moje zadania jako szefa Fundacji, redaktora niniejszego miesięcznika czy współpracownika firmy Altix mogą być wykonywane w domu. Tutaj myślę, piszę, rozmawiam przez telefon. I tak czekaliśmy na lepsze czasy. Kiedy wreszcie będzie można spotkać rodzinę, przyjaciół, pojechać do tyflo-punktu, do pracy?

Nadszedł grudzień i już naprawdę zbliżały się święta oraz koniec roku. Co to jest taki koniec dla firm i fundacji? Czas na finalizowanie projektów, zadań, zleceń, prac autorskich, przewidzianych na rok 2020. Zaplanowaliśmy fundacyjno-firmową Wigilię, gdzie miałem być i wystąpić z jakimś „mądrym” przemówieniem. Lubię składać życzenia i myślałem o prezentach, które nawet lepiej kupować i dawać niż samemu dostawać. I mieliśmy jeszcze wystąpić dla naszych beneficjentów z warsztatami muzycznymi. Pewnie niektórzy z Was wiedzą, jak uwielbiam muzykować. Od

dzieciństwa żyję muzyką – zarówno jako słuchacz, jak i muzyk amator. Mieliśmy z moim przyjacielem Wojtkiem Majem zasiąść on do syntezatora/pianina, ja do gitar i poopowiadać tym, którzy już umieją grać, jak rozwijać swoje hobby i jak się tym bawić. Zorganizowaliśmy próbę warsztatów – internetową, która wykazała, że to medium nie umożliwia wspólnego grania. Na łączach zawsze występuje znaczne opóźnienie – niemal 0,7 sekundy w jedną stronę. Kiedy się rozmawia, może to nie mieć znaczenia, kiedy jednak się gra rytmicznie, opóźnienie w obie strony dochodzące do 1,5 sekundy jest nie do przyjęcia. On zaczyna takt i wybija pierwszą ćwiartkę, już gra drugą, a być może i trzecią, a ja dopiero słyszę tę pierwszą i dostosowuję się do niej. On już jest przy drugim takcie, kiedy wreszcie słyszy pierwszą ćwiartkę. Oh!

Próba ujawniła słabość Internetu, ale nie to było najgorsze. Właśnie wtedy przebywałem w jednym pomieszczeniu z przyjacielem, który, jak się okazało następnego dnia, otrzymał pozytywny test na koronawirusa!!! Jeszcze myślałem, że mnie to ominie, bo przecież nie każdy każdego zaraża, a poza tym mnie Bóg chroni specjalnie i tak dalej, ale nie... Trzy dni po próbie dostałem pozytywny wynik i ja. Czwartego grudnia się zaraziłem, od siódmego musiałem być uznany za zarażonego. Wynik otrzymałem ósmego i wszystko się zmieniło! Już w sobotę po południu trzymałem się z boku. Tym bardziej w niedzielę 6 grudnia. Jeszcze miałem nadzieję, że będę zdrowy i stres a to się pojawiał, a to malał i znikał. Już wtedy jednak zadzwoniłem do świątecznej pomocy medycznej i zażądałem sprawdzenia. Lekarz nakazał mi jechać do mobilnego punktu, ale się nie poddałem:

- Nie mogę jechać, bo jako niewidomy musiałbym wziąć kierowcę i pewnie bym go zaraził – powiedziałem.
- To może zdoła pan dotrzeć pieszo? – zapytał.
- Nie drogi panie, po pierwsze nie sądzę, żeby chodzenie z wirusem było w porządku, a po drugie do mobilnego punktu mam ze sześć kilometrów!

“Moje zadania jako szefa Fundacji, redaktora nieniejszego miesięcznika czy współpracownika firmy Al-tix mogą być wykonywane w domu. Tutaj myślę, piszę, rozmawiam przez telefon. I tak czekaliśmy na lepsze czasy. Kiedy wreszcie będzie można spotkać rodzinę, przyjaciół, pojechać do tyflopunktu, do pracy?

Lekarz zdecydował, że wyśle do mnie ambulans i tak się stało. Nie spodziewałem się jednak, że przyjedzie już w poniedziałek. Zadzwonili do mnie i potwierdzili moją tożsamość, a ja, zgodnie z pouczeniem lekarza, poinformowałem, że miałem zaraźliwe spotkanie w piątek, wobec czego test mam mieć najwcześniej w środę, a był poniedziałek. Uf, co za heca! Powiedzieli, że mają zlecenie i że już jadą i tyle mojego gadania. Przyjechali, pobrali coś z nosa, grzebiąc w nim dosyć głęboko i trochę boleśnie, i pojechali. We wtorek rano na stronie Pacjent... odczytaliśmy wynik i stresy już nie mogły zniknąć bez powodu.

Na szczęście ani razu nie czułem się specjalnie źle. Nawet nie wiem, czy coś konkretnego odczuwałem. Wszystko mogło sprowadzać się do przesadnej wyobraźni poza pokasywaniem i pochrząkiwaniem. Skazano mnie na izolację dziesięciodniową, co mnie bardzo zdziwiło. Na początku epidemii trwała 14 dni. Nic to, może

okazało się, że tyle wystarczy, by już nie zarażać. Czy jednak w tym samym czasie pacjent zdrowieje? Minęło 15 dni od momentu zarażenia i naprawdę nie wiem jak mam się czuć. Jestem chory czy zdrowy? Chętnie bym się dowiedział, ale testów po okresie izolacji się nie wykonuje.

Nie poinformowano mnie, czy mam pozostawać w domu, czy lepiej się dotleniać i wychodzić na dwór – chociaż troszkę, stopniowo coraz więcej. Nie przepisano żadnych leków, a być może coś jednak ułatwia leczenie. Brałem więc to, co na zdrowy rozum wydaje się dobre.

I jak przeżyłem ten okres? Pocieszało mnie to, że mój przyjaciel, od którego się zaraziłem, nie odczuwał specjalnych objawów. Pomyślałem więc, że ja będę miał tak samo. Owszem, dokuczał mi stres. Rósł kiedy podchodziła do moich drzwi żona z termometrem i pulsoksymetrem. Uf! Zraz jednak ogłaszała dobre wyniki i można było się uspokoić. Najbardziej jednak w tej nietypowej sytuacji pomagały mi zajęcia, wykonywanie obiecanych prac, rozmowy z przyjaciółmi i modlitwa. W którymś momencie powiedziałem, że jeśli wyzdrowieję, to tego czasu za zmarnowany na pewno nie uznaję. Przez te dwa tygodnie zmądrzałem! Chyba już wcześniej nie byłem ani głupi, ani pusty, a mimo to teraz jestem jeszcze mocniejszy. Kiedy człowiek nie wie co go czeka, a bywa różnie, dowiaduje się, co jest najważniejsze. To prawdziwe życie i ludzie, którzy żyją obok – tuż, tuż i bardzo daleko – gdzieś na końcu świata. Niech wszystkim dzieje się jak najlepiej. Niech Bóg im sprzyja, a Jego wsparcia nigdy za dużo. Ci, którym się wydaje, że ich sprawa, poglądy, ideologia, są najważniejsze, nawet przed chwilą grozy uwierzą, że to wszystko nie jest tak ważne, by warto było zrobić cokolwiek przeciw innym.

I takiej postawy życzę na rozpoczęty rok 2021.





Niewidomi chorem i cierpiącym

Na portalu *ekai.pl* czytamy o pięknej, przedświątecznej inicjatywie uczniów i nauczycieli Kujawsko-Pomorskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Louisa Braille'a w Bydgoszczy. Przygotowali oni paczki z bombkami, choinki i kartki z życzeniami świątecznymi, które trafiły do bydgoskiego Domu Sue Ryder, hospicjum dla chorych. Wszystkie dary dla tych, którzy święta Bożego Narodzenia spędzają w łóżkach zostały wykonane lub przygotowane własnoręcznie przez niewidomych uczniów. Wychowankowie bydgoskiego ośrodka już planują następną akcję. Będą to szczególne anioły na Światowy Dzień Chorego.

Filmy dla widzów ze specjalnymi potrzebami

Osoby z niepełnosprawnością wzroku czy słuchu w dobie pandemii pozbawione są możliwości oglądania filmów dostosowanych do ich

specjalnych potrzeb. Przed pandemią organizowane były stacjonarne pokazy takich filmów, ale obostrzenia wstrzymały wszelkie projekcje. Zamknięcie kin w sytuacji funkcjonowania serwisów VOD nie stanowi problemu dla pełnosprawnego odbiorcy, jest natomiast znacznym utrudnieniem dla osób niewidomych i niesłyszących, bowiem oferowane tam filmy nie są na ogół dostosowane do potrzeb widzów z niepełnosprawnościami – donosi portal *dziennikbaltycki.pl*. W sukurs specjalnym potrzebom osób niewidomych i niesłyszących przychodzi projekt „Rodzina Kinomaniaków 2.0”, realizowany przez Fundację Kultura bez Barrier. Dzięki temu przedsięwzięciu sytuacja ulegnie radykalnej zmianie. Stacjonarna edycja „Rodziny Kinomaniaków”, realizująca audiodeskrypcję, napisy dla niesłyszących czy tłumaczenia w języku migowym, cieszyła się dużą popularnością. Dziś musiała, siłą rzeczy, przenieść się do Internetu. Na platformie MOJEEKINO pojawiły się dwa filmy dla najmłodszych z audiodesprycją, napisami dla niesłyszących i tłumaczeniem na polski język migowy. Dla starszych widzów udostępniono kilka filmów z napisami dla niesłyszących i audiodeskrypcją. Lista tytułów będzie się sukcesywnie powiększać o kolejne. W celu obejrzenia

filmu należy zalogować się na platformie *MO-JeKINO.pl* i wybrać seans z listy. Dostęp do filmów jest płatny, ale przewidziano pewną pulę kodów, umożliwiających darmowe obejrzenie kilku pozycji. By zdobyć kod, wystarczy wysłać wiadomość email z tytułem wybranego seansu na adres *rezerwacje@kulturabezbarier.org*.

Praca dla osób niepełnosprawnych i wykluczonych społecznie

Ruszył projekt dla osób z niepełnosprawnościami, ale i dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i bezdomnych. Realizują go Fundacja Szansa dla Niewidomych, Urząd Miasta Łodzi i firma Open Education Group. Na ten cel uzyskano blisko 1,5 mln zł dotacji unijnych – informuje portal *kolumna24.pl*. Propozycja jest skierowana do osób z niepełnosprawnościami, ale i do osób opuszczających domy poprawcze i więzienia, a także do bezdomnych. Oferta obejmuje kursy zawodowe czy opłacenie stażu. W przypadku osób wykluczonych społecznie będzie to także wsparcie tzw. mentora, który pomoże wytrwać w postanowieniu zmiany życia i w odnalezieniu się na rynku pracy. Osoby niewidome będą miały dodatkowo szansę nauki codziennych czynności, np. poruszania się z białą laską czy obsługi iPhona. Wsparciem zostanie objętych 80 osób – 40 z dysfunkcjami wzroku i 40 wykluczonych społecznie. Osoby zainteresowane projektem mogą się kontaktować z łódzkim oddziałem Fundacji Szansa dla Niewidomych, przy ulicy Wigury 13, telefonicznie pod numerem 881 946 225 lub drogą mailową na adres: *lodz@szansadlaniewidomych.org*.

Konwój Świętych Mikołajów z Owińsk

Przed świętami Bożego Narodzenia nauczyciele z Ośrodka dla Dzieci Niewidomych w Owińskach ruszyli do domów swoich podopiecznych, by się z nimi zobaczyć i obdarować ich gwiazdkowymi

prezentami. W trzy dni pokonali samochodem w sumie sześć tysięcy kilometrów. Rozwieźli dwieście paczek – czytamy na portalu *gloswielkopolski.pl*. Podopieczni ośrodka, jak większość uczniów, z powodu pandemii uczą się zdalnie przebywając w domach. Kontakt z nauczycielami mają wyłącznie online. Nie spotkali się z grotem pedagogicznym na tradycyjnej, corocznej Wigilii. Do decyzji, by odwiedzić podopiecznych w domach, wszyscy nauczyciele odnieśli się entuzjastycznie. Niespodzianka miała być pełna, więc o wizycie zostali poinformowani wyłącznie rodzice niewidomych uczniów. Zaskoczenie i radość były tym większe.

Dzieła sztuki z audiodeskrypcją

Liczba fotografii dzieł sztuki z audiodeskrypcyjnymi opisami w kolekcji portalu *isztuka.edu.pl* zwiększyła się do końca minionego roku do 400. Projekt białostockiej Fundacji Audiodeskrypcja trwa już pięć lat. Opisy lektora dotyczą wizualnej warstwy dzieł – obrazów, rzeźb czy zabytków, pozbawione są interpretacji i własnego komentarza – donosi portal *radio.bialystok.pl*. Przekazywane informacje dotyczą języka ciała, wyrazu twarzy postaci, kolorystyki, scenerii miejsca, w którym postaci się znajdują, kształtów obiektów. Obok każdego z dzieł znajduje się odtwarzacz, umożliwiający odsłuchanie opisu wybranego dzieła, ponadto jest też opis do przeczytania, z którego mogą skorzystać m.in. osoby z dysfunkcjami słuchu. Cennym uzupełnieniem do fotografii i audiodeskrypcji dzieł są analizy przybliżające kontekst kulturowy, technikę wykonania dzieła i jego temat.

Implant mózgowy częściowo przywracający wzrok osobom niewidomym

Naukowcy z Holandii ogłosili opracowanie bardziej efektywnego modelu implantu mózgowego niż te wcześniej stworzone. System jest



a efekty ich stosowania są krótkotrwałe. Implant opracowany przez holenderskich naukowców sprawdza się wyłącznie u osób, które mają nienaruszoną korę wzrokową, a utraciły zdolność widzenia w wyniku urazu siatkówki lub nerwu wzrokowego. Oczywiście implant nie może całkowicie

w stanie przywrócić orientację w przestrzeni osobom, które straciły wzrok – informuje portal *tylkomedycyna.pl*. Ten konkretny implant wchodzi w bezpośrednią interakcję z mózgiem, pomijając uprzednie przetwarzanie obrazu za pomocą oczu i nerwów wzrokowych. Eksperci wykorzystali dobrze poznane zjawisko wizualne, które występuje u ludzi bez stymulacji oka światłem, czyli fosfen. Fosfen jest zjawiskiem optycznym, które charakteryzuje się postrzeganiem światła, gdy ono do oka nie dociera. Jest więc zjawiskiem entoptycznym, co oznacza, że jego źródło leży w samym oku lub w samym układzie wzrokowym. Fosfen jest najczęściej indukowany przez pewien rodzaj bezpośredniej stymulacji siatkówki, czy to mechanicznej, czy magnetycznej, czy elektrycznej. Zjawisko fosfenu może także wywołać losowe wyładowanie sygnału elektrycznego z pojedynczej komórki w układzie wzrokowym.

Oprócz wspomnianych już przyczyn, często zdarza się, że zjawisko to występuje u kogoś, kto od dawna nie posiada bodźca wzrokowego. Osoby niewidome od urodzenia nie są zdolne do generowania go, podczas gdy ci, którzy stają się niewidomi w ciągu swojego życia, mogą zobaczyć fosfeny dzięki sztucznej stymulacji kory wzrokowej mózgu. Na bazie tego zjawiska powstają sztuczne protezy. Pomysł stymulowania mózgu implantem, w celu stworzenia sztucznej percepcji wzrokowej, sięga lat siedemdziesiątych. Tego typu implanty są już używane, ale generują jedynie niewielką liczbę pikseli. Są też mało stabilne,

przywrócić wzroku, może jedynie zapewnić dość słabą widoczność obiektów i zdolność poruszania się w przestrzeni, co jednakże i tak stanowi wielki postęp. Liczba elektrod wszczepianych do kory wzrokowej i liczba sztucznych pikseli wykorzystywanych do tworzenia obrazów są w przypadku tego typu implantów bezprecedensowe. Wedle naukowców dalsze ich doskonalenie może w przyszłości znacząco poprawić jakość życia osób niewidomych. A jest o co walczyć, bowiem szacuje się, że światowa populacja osób pozbawionych zmysłu wzroku sięga 40 mln. Wyniki badań holenderskich naukowców zostały opublikowane w czasopiśmie *Science*.

Jaka jest czytelność i poprawność pisma Braille'a?

Badaniem standardów pisma Braille'a, jego czytelności i poprawności zajmuje się na polskim rynku jedna z firm, zatrudniających osoby słabowidzące i niewidome. Firma ma duże doświadczenie w pracy na rzecz środowiska osób z dysfunkcjami wzroku. Jej działalność ma na celu ułatwienie tym osobom dostępu do nowoczesnych i tradycyjnych technologii. Wykonuje tłumaczenia z czarnego druku na brajl w różnych językach, a także sprawdza poprawność i czytelność pisma punktowego, np. na opakowaniach leków czy też w różnego rodzaju publikacjach brajlowskich w wielu językach, w tym w języku polskim.

„Kompas”, który pokazuje właściwy kierunek

Agnieszka Niewola



“ Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów – Albert Einstein

Rok 2020 był dla wszystkich na pewno trudny, inny niż wszystkie, pełen wyzwań. Wielu z nas z pewnością wchodziło w Nowy Rok z przekonaniem, że 2020 będzie wyjątkowy. Niewątpliwie był. Przed jakimi wyzwaniem stanęliśmy?

Jako pracownicy tyflopunktu Fundacji Szansa dla Niewidomych w Łodzi wiedzieliśmy, że czeka nas dużo pracy – poza projektami centralnymi prowadzonymi w całej Polsce, mieliśmy również poprowadzić duży regionalny projekt unijny „Łódzki Kompas Wsparcia Społecznego i Zawodowego”. Ów program, stworzony

w partnerstwie z Miastem Łódź i Open Education Group Sp. z o.o. miał być odpowiedzią na trudną sytuację osób z dysfunkcją wzroku, zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym na terenie województwa łódzkiego. Założenia były proste – szukamy 80 pełnoletnich osób mieszkających na terenie powiatów gdzie sytuacja jest najtrudniejsza. Dajemy im zestaw narzędzi w postaci umiejętności społecznych oraz zawodowych i kierujemy na staże. Wszakże praca może być świetną rehabilitacją – zwłaszcza dla osób ze środowisk defaworyzowanych.

Niestety w marcu projekt stanął pod znakiem zapytania. Co jeśli nie uda się zebrać wymaganej grupy? Borykaliśmy się z ogromnymi trudnościami już na etapie rekrutacji – istotnym czynnikiem utrudniającym realizację projektu była sytuacja epidemiczna, która spowodowała jeszcze większe niż dotychczas wycofanie społeczne oraz blokadę na wprowadzanie życiowych

i zawodowych zmian. Myślę, że każdy z nas odczuł to zniechęcenie i brak życiowego celu w trakcie najostrzejszych obostrzeń. Ale nie po to pracujemy w największej fundacji w Polsce zajmującej się problemami osób z dysfunkcjami wzroku, by poddać się bez walki – uruchomiśmy wszelkie dostępne siły i środki by przekazać informację o projekcie i wartości jakie ze sobą niesie jak najszerszemu gronu odbiorców. Po pół roku realizacji projektu wreszcie mogę powiedzieć, że to, co zrobiliśmy wtedy, przynosi teraz owoce. Zgłaszają się do nas osoby z wieloma problemami, dysfunkcjami, znajdujące się w trudnej sytuacji społecznej i już po pierwszych spotkaniach da się odczuć ogromną różnicę w ich podejściu do samych siebie oraz motywacji do pracy.

Co sprawia, że nasz projekt jest wart uwagi?

Przede wszystkim łączy dwie bardzo istotne funkcje – jest to zarówno projekt prosamodzielnościowy jak i prozawodowy. Jego głównym celem jest wzrost aktywności społeczno-zawodowej, a w przypadku osób z dysfunkcją wzroku także usamodzielnienie. Zajęcia prowadzone są zarówno w formule zwykłej, jak i zdalnej, indywidualnie oraz w grupach, oczywiście z zachowaniem obowiązujących obostrzeń. W ofercie przewidujemy zarówno spotkania z tyflospecjalistą, zajęcia z coachem, mentorem czy doradcą zawodowym, a także możliwość skorzystania z porady prawnika. Bardzo interesującym aspektem projektu są też płatne szkolenia zawodowe dobierane indywidualnie do potrzeb i predyspozycji uczestników. Najbardziej zmotywowane osoby liczyć mogą na 3-miesięczny staż, co oczywiście wiąże się ze stypendium. Ten projekt idealnie odpowiada na aktualne potrzeby zarówno naszych beneficjentów, jak i rynku pracy w województwie.

„Łódzki Kompas Wsparcia Społecznego i Zawodowego” to nie jedyna nowość w łódzkim tyflopunkcie. Ten rok przyniósł nam o wiele więcej – po kilku latach solidnej pracy na rzecz środowiska, z Fundacją pożegnała się Monika Zaręba, kierownik tyflopunktu. W trakcie pandemii dołączyła do nas Karolina Huzarska, świeżo

“ Jakiek mamy plany i cele na 2021? Przede wszystkim dalsze rozwijanie naszego punktu – naszym marzeniem jest stworzenie Centrum Technologicznego – miejsca, gdzie osoby z dysfunkcją wzroku będą mogły poznać najnowszy sprzęt wspomagający codzienne funkcjonowanie.

upieczona magister dziennikarstwa i komunikacji społecznej, ze specjalizacją PR i branding. Jesienią zaś nasze szeregi zasilili Agata Denus i Piotr Bienias, których wiedza o środowisku osób niewidomych i słabowidzących jest niezwykle pomocna na co dzień.

Ten rok był dla nas pełen wyzwań, jednak mogę z dumą powiedzieć, że udało nam się obronić naszą pracę. Jakiek mamy plany i cele na 2021? Przede wszystkim dalsze rozwijanie naszego punktu – naszym marzeniem jest stworzenie Centrum Technologicznego – miejsca, gdzie osoby z dysfunkcją wzroku będą mogły poznać najnowszy sprzęt wspomagający codzienne funkcjonowanie. Chcemy aby niewidomi i słabowidzący mogli poznawać najnowsze technologie i korzystać z nich. Mamy świetnie przygotowanych merytorycznie specjalistów, niewidomych informatyków – Henryka Rzepkę i Janusza Rutkiewicza, którzy będą mocnym punktem tego miejsca. Mamy nowych, młodych i pełnych werwy pracowników chcących zmieniać to miejsce na lepsze. I wreszcie – mamy naszych beneficjentów, przyjaciół i wolontariuszy, bez których łódzki tyflopunkt by nie istniał.

Życzymy wszystkim dobrych, rodzinnych świąt Bożego Narodzenia bez zmartwień. Oby Nowy Rok przyniósł nam wiele pozytywnych zmian. Trzymajcie za nas kciuki w 2021!

Śpiewająca Rodzina pod oknami szpitala

Agnieszka i Jarosław Wadych
(zdjęcia: Jarosław Wadych)

Najmłodsze dzieci przytrzymane przez ręce mam – płaśły na parapetach.

Grupa inicjatywna „Rodzina” działa

Już po raz piąty z okazji Mikołajek i Świąt Bożego Narodzenia działacz społeczny z Torunia Robert Olkowski wraz z grupą inicjatywną „Rodzina” zorganizował akcję charytatywną na rzecz osób chorych, niepełnosprawnych i seniorów. W poprzednich latach zwyczajowo był to koncert w sali Muzeum Etnograficznego. Następowała wówczas integracja środowisk podopiecznych różnych placówek – stowarzyszeń, fundacji, szkół, warsztatów terapii zajęciowej; osób z niepełnosprawnościami i sprawnych. Tym razem epidemia koronawirusa Covid-19 uniemożliwiła taką formę świętowania. Pojawił się jednak pomysł przygotowania koncertu plenerowego przed Szpitalem Dziecięcym przy ul. Konstytucji 3 Maja i wręczenia upominków świątecznych tam – dla pacjentów placówki oraz w innych miejscach – m.in. płyty z 8 kolędami i pastorałkami w wykonaniu muzyka Macieja Korzeniowskiego.

Tym razem dla szpitala

– Mali pacjenci mogli uczestniczyć w wydarzeniu poprzez szyby okienne i czerpać radość mimo znajdowania się w trudnej sytuacji – mówi Robert Olkowski, działający na rzecz osób niepełnosprawnych, starszych, potrzebujących i wykluczonych, który pomimo własnej niepełnosprawności ruchowej już od 12 lat angażuje się w pomaganie innym. – Zastosowaliśmy sprzęt nagłaśniający, dzięki czemu pacjenci słyszeli głos



i muzykę przez zamknięte okna. Maciej Korzeniowski poprowadził spotkanie, wykonał kolędy, zachęcał do tańca i śpiewu pacjentów według możliwości zdrowotnych, a także personel. Zagrał DJ Przemysław Bińkowski, z nagrania popłynęły życzenia od Prezydenta Torunia. Mikołaj tańczył dla dzieci rock and roll'a i twista. Przekazał zabawki i materiały plastyczne, które po zdezynfekowaniu trafiły do kącików zabaw w szpitalu. Wręczył też dużą ilość owoców i wody mineralnej dla medyków na dyżurze oraz potrzebujących pacjentów.

Zmniejszenie stresu

– Uważamy tego typu akcje za bardzo cenne, bo przyczyniają się one do obniżenia stresu dzieci przebywających w szpitalu – tłumaczy Jadwiga Puls, koordynatorka do spraw pielęgniarstwa Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Toruniu. – Jesteśmy na nie otwarci. Mali pacjenci cieszą się z prezentów, które wywołują uśmiech, mimo choroby. Specyfika szpitala dziecięcego powinna być uwzględniana. Choroba dziecka jest zawsze sytuacją trudną dla niego samego i rodziny. W okresie pandemii, kiedy rodzice nie

mogą wchodzić swobodnie, jest to jeszcze bardziej stresujące dla wszystkich stron. Nasz szpital, na szczęście, wyraża zgodę na to, żeby jedno z rodziców mogło teraz być razem z dzieckiem.

Płyty ze świąteczną nutą

Płyty z kolędami i pastorałkami, nagrane specjalnie na potrzeby obecnej akcji, zostały dostarczone z zachowaniem reguł ostrożności epidemiologicznej również do fundacji, stowarzyszeń, warsztatów terapii zajęciowej, itp.

– Podczas naszych akcji staramy się dać przykład właściwego traktowania ludzi chorych, niepełnosprawnych i seniorów, mając na uwadze ich potrzeby, godność i szacunek – powiedział współorganizator Dawid Utnicki. – Świadczymy o naszej pamięci i trosce o nich. Uważamy, że jest to szczególnie potrzebne w obecnym trudnym pandemicznym czasie.



Pomagające osoby i instytucje

– Dziękujemy Wiceprzewodniczącemu Rady Miasta Torunia Łukaszowi Walkuszowi za wspieranie organizacyjne naszych projektów, a lokalnym urzędom za dofinansowanie – dodał Robert Olkowski. – Dziękuję Maciejowi Korzeniowskiemu za śpiew na żywo i nagranie płyty z kolędami, w co włożył swą duszę i nad czym pracował w studio 15 godzin! Jestem wdzięczny wolontariuszom, poświęcającym swój czas na organizację: Dawidowi Utnickiemu i Przemkowi Psarskiemu, który też wspaniale odegrał rolę energicznego Mikołaja! Podziękowania kieruję do Przemysława Bińkowskiego – DJ-a, który rozgrzał atmosferę! Dziękuję zaprzyjaźnionym dziennikarzom za obsługę kancelaryjną całej akcji! Wsparła nas także firma projektowania wnętrz Małgorzaty Głuchowskiej oraz Julian Głuchowski przekazując prezenty! Im również serdecznie dziękuję!



– Dziękujemy Robertowi Olkowskiemu za pomysł i organizację wydarzenia, a także osobom prywatnym, które nas wspierają mimo epidemii – stwierdził Maciej Korzeniowski. – Wszyscy musimy nawzajem sobie pomagać!

Życzenia noworoczne

Pacjentom szpitali – nie tylko w Toruniu, dobroczyńcom, grupie inicjatywnej „Rodzina” i czytelnikom Helpa życzymy wszystkiego dobrego w Nowym 2021 Roku!

Wigilia w „Szansowym” salonie Gałczyńskiego 7

Anna Linde



Koniec roku to gorący okres w firmach i organizacjach pozarządowych. Zamyka się projekty, przygotowuje się niezliczone ilości sprawozdań i podsumowań. Nie inaczej jest w „Szansie”. Dla nas grudzień również jest za krótki i to nie o jeden czy dwa dni, ale co najmniej o dwa tygodnie. Podobnie jest też w naszych domach. Porządki, zakupy, szkoła, studia i masa innych zleceń z terminem wykonania przed końcem roku. Jednym słowem wszystko w biegu. Na dodatek za oknem szaro i ponuro. Klimatu Świąt nie czuć za grosz!

Taka sytuacja zmotywowała pracowników warszawskiego oddziału Fundacji do przygotowania klimatycznego, świątecznego spotkania. Oczywiście ze względów epidemicznych nie było możliwości zebrania się w oddziale przy Gałczyńskiego 7. Ale od czego jest Internet? Dokładnie tydzień przed Wigilią Bożego Narodzenia, w samo południe odpaliliśmy Zoom’a,

telefony i facebook’ową transmisję – opowiada Dariusz Linde, gospodarz i współprowadzący event. Wszystko szło na żywo, więc na początku była niepewność czy nie będzie jakiejś wpadki lub awarii. Inaczej jest kiedy mówi się bezpośrednio do ludzi, kiedy widać ich reakcje, jest kontakt, a co innego wypowiadać się do mikrofonu i kamery – opowiada Dorota Nowińska, współprowadząca i koordynator projektu Aktywna Warszawa +. Na szczęście tremy nie miał pierwszy gość. Nic dziwnego, bo w swoim czasie prowadził programy radiowe i telewizyjne, ale co najważniejsze wcześniej ze swoimi przyjaciółmi założył organizację pod nazwą Unia Pomocy Niepełnosprawnym – Szansa, która została przemianowana na Fundację Szansa dla Niewidomych. Teraz już stało się jasne, że w świąteczny klimat internautów wprowadził Marek Kalbarczyk. Z jego ust padło wiele ciepłych słów skierowanych do pracowników, ale przede wszystkim do podopiecznych fundacji. Zachęcał wierzących i tych, którzy nie wierzą, aby korzystali z chrześcijańskich norm i tradycji. Życzył wszystkim, aby na co dzień, a szczególnie teraz, w tym świątecznym okresie znaleźli czas na wspólne rozmowy, refleksje oraz odpoczynek od całorocznej gonitwy.

Po takiej dawce pozytywnych emocji z Polski przenieśliśmy się do Białorusi. Ale nie tej dzisiejszej, skonfliktowanej i nękaną problemami, tylko takiej, jaką z dzieciństwa pamięta Sławek Karpierz. Opowiedział o świątecznych tradycjach kultywowanych w jego domu rodzinnym. Obecnie jego cała rodzina mieszka w Polsce. Planują wspólnie spędzić Świąta, choć pewną odmianą będą dania wigilijne. Na stole zagości tajska zupa zamiast barszczu, tatar rybny, łosoś w galarecie



oraz jako danie główne – kutia. W domu Sławka tradycyjnie znajdzie się też miejsce na choinkę, a pod nią prezenty.

Skoro mowa o prezentach, to nie można nie wspomnieć o tym, że dzięki wsparciu miasta Warszawy nasza Fundacja mogła przygotować całą masę paczek. Pomógł je rozdać zaprzyjaźniony Mikołaj. Z tej akcji powstał materiał filmowy i z pewnością można zdementować pogłoski jakoby Mikołaje dostawali się do mieszkań przez kominy. Wyraźnie było widać, że brzusek na takie hece nie pozwala. Ciekawe czy to od tych pierników, które w fundacyjnej kuchni upiekła Katarzyna Sałacińska – instruktor orientacji przestrzennej i czynności życia codziennego. W trakcie transmisji przygotowała pokazną porcję przepysznych i pięknie pachnących pierników.



Zapewnia, że przepis nie jest trudny i z powodzeniem można to wykonać bezwzrokowo. Kolejnym punktem programu były warsztaty, na których Natalia i Edyta pokazały jak w kilkanaście minut można przygotować przepiękne ozdoby świąteczne. Tu trzeba dodać, że obie panie są słabowidzące, a ich rękodzieło wyszło wspaniale.

Nie tylko one samodzielnie przygotowały świąteczne artefakty. W trakcie transmisji ogłoszono wyniki konkursu, w ramach którego uczestnicy mieli samodzielnie przygotować coś, co kojarzy się ze świętami: ozdoby, danie, kolędę, wiersz lub ciekawe życzenia. Zdjęcia swoich dokonań umieszczali na facebook'owym profilu Gałczyńskiego 7. Wpłynęło kilkanaście prac i wszystkie na naprawdę wysokim poziomie. Jury miało niełatwe zadanie, ale zdecydowało, że wygrała praca pani Jolanty Zielińskiej. Były to autorskie życzenia, które świetnie oddają nastrój Świąt Bożego Narodzenia.



**Nadchodzi ten wymarzony
czas, na który czeka każdy z nas**

**Jeden jedyny w całym roku dzień
zaczynający się o zmroku**

**Choinkę stroimy w piękne świa-
tełka**

Bombki wieszamy

Nadchodzą ŚWIĘTA

**Życzymy Wam z całego serca, by
magia Świąt była z Wami przez
okrągły rok i nie odstępowała
nawet na krok.**

WESOŁYCH ŚWIĄT

Fenomen *déjà vu*: no przecież... to już było!

dr Małgorzata Stępień



To tajemnicze zjawisko znane jest dzieciom i dorosłym, zdrowym i chorym, dysponującym wszystkimi zmysłami i niewidomym. Od zarania dziejów fascynuje, rodząc kolejne teorie. Żadna jednak satysfakcjonująco nie wyjaśnia jego zagadki.

Jest piękny, letni poranek. Prom wycieczkowy w Nowym Orleanie zapelnia się rodzinami z dziećmi, a także marynarzami na przepustkach. Gdy odbija od brzegu, wstrząsa nim nagła eksplozja. Ginie kilkaset osób. Dochodzenie w sprawie tego krwawego zamachu prowadzi błyskotliwy agent Doug Carlin. Wkrótce zostaje przydzielony do specjalnej jednostki FBI, która dzięki tajnej technologii może oglądać wydarzenia sprzed... kilku dni. Wraz z agentem Pryzwarą Carlin stara się odnaleźć terrorystę. Trop prowadzi do niejakiej Claire Kuchever, której ciało wyłowiono z rzeki...

Powtórka z rozrywki

Na szczęście to tylko scenariusz filmowy, stworzony przez **Billa Marsilli** i **Terry`ego Rossio**. W tym amerykańsko-angielskim hicie, zatytułowanym *Deja Vu* (2006), zastosowali oni tzw. fabułę z kluczem. Większość widzów błędnie wzięła ją za niespójność w przedstawieniu paradoksu czasu. Tymczasem jej zagadka tkwi właśnie w odczuciu *déjà vu*. Aby jednak zrozumieć zamysł reżysera **Tony`ego Scotta**, trzeba obraz wnikliwie obejrzeć. Brak klasycznego *happy endu* i wrażenie dysonansu, jaki pozostawia on u widza, doskonale oddaje opisywany tu fenomen.

Odczucia *déjà vu* doświadczył chyba każdy, i to nie raz. W tej magicznej chwili czas ulega na moment jakby zawieszeniu. Czujemy się właśnie jak widz w kinie, który obejrzał już ten film, albo jak aktor, który powtarza znane mu kwestie. Wszystko jest dziwnie znajome: otoczenie, ludzie, gesty, słowa. Wiemy, co za chwilę powie nasz rozmówca. A także, jak sami się zachowamy, co odpowiemy. Co ciekawe, *déjà vu* występuje również u osób niewidomych: w ich przypadku polega na rozpoznawaniu dźwięków, zapachów i odczuć dotykowych.

Jednych takie zdarzenia wprawiają w konsternację, innych bawią, a jeszcze innych przerażają. Czym jest to dziwne wrażenie powtarzalności sytuacji?

Antyczne dywagacje

Termin *déjà vu*, czyli „już kiedyś widziane”, ukuli w XIX wieku francuscy uczeni, badający to zjawisko. Jednak jest ono tak stare, jak sama ludzkość. Starożytni myśliciele – zwłaszcza pitagorejczycy i orficy – uważali, że stanowi skutek *metempsychozy* – wędrówki dusz i przywoływania wspomnień z poprzednich wcieleń.

Reinkarnacyjne przebliski w formie *déjà vu* postulował **Platon** (427-347 p.n.e.), rozważając je w dialogach *Menon*, *Fajdros* czy *Fedon*. W tym ostatnim ustami swego mistrza **Sokratesa** (470-399 p.n.e.) powiada: „[...] albośmy wiedzę o tych rzeczach przynieśli na świat i posiadamy ją wszyscy przez całe życie, albo później ci, o których

“Odczucia déjà vu doświadczył chyba każdy, i to nie raz. W tej magicznej chwili czas ulega na moment jakby zawieszeniu. Czujemy się właśnie jak widz w kinie, który obejrzał już ten film, albo jak aktor, który powtarza znane mu kwestie. Wszystko jest dziwnie znajome: otoczenie, ludzie, gesty, słowa. Wiemy, co za chwilę powie nasz rozmówca.

powiadamy, że się uczą, nic innego nie robią, tylko sobie przypominają i uczenie się byłoby przypominaniem sobie”. A w *Fajdrocie* dodawał: „A to jest przypominanie sobie tego, co niegdyś oglądała nasza dusza, kiedy z bogiem wędrowała i nie patrzyła nawet na to, co my dziś rzeczywistością nazywamy, kiedy wychylała głowę w sferę bytu istotnego”.

Pogląd ten krytykował filozof i teolog **Augustyn Aureliusz** z Hippony (354-430). Twierdził, że za tym fenomenem stoją „złe i kłamliwe duchy”, zakłócając nasze postrzeganie świata i wiodąc do postradania zmysłów. W dziele *O Trójcy Świętej* nazwał ją *falsea memoriae* – oszustwem pamięci. Fenomen ten filozof uznał za złudne, subiektywne odczucie, nie zaś rzeczywiste powtórzenie jakiejś sytuacji.

Dziewiętnastowieczna fascynacja

W XIX wieku, na fali fascynacji orientem i popularności ruchu teozoficznego, *déjà vu* ponownie zaczęto wiązać z „pamięcią preegzystencji” nieśmiertelnej duszy między wcieleniami. Motywy tego tajemniczego zjawiska wykorzystali poczytni pisarze: **Charles Dickens** w powieści *David Copperfield*, **Marcel Proust** we *W poszukiwaniu straconego czasu* czy **Lew Tołstoj** w *Wojnie i pokoju*. Także **Walter Scott** wspominał w *Guyu Manneringu* o „odczuciu preegzystencji”, a **Paul Verlaine** opiewał je w swych wierszach.

Z czasem zjawisko to zaczęli badać medycy. Termin *déjà vu* do języka nauki wprowadził **Michel Arnaud** w 1896 roku na spotkaniu Towarzystwa Medyczno-Psychologicznego w Paryżu. Już jednak w roku 1844 **Artur Landbrooke Wigan** próbował je wyjaśnić, lansując koncepcję „podwójnego mózgu”. Gdy je-

den z nich działa, drugi „śpi”, a *déjà vu* zachodzi podczas zamiany tych czynności.

Częste występowanie „bliźniaczych wrażeń” stwierdzono u osób z zaburzeniami świadomości, epileptyków, po mechanicznych urazach głowy oraz u alkoholików. Rosyjski lekarz **Siergiej Korsakow** (1854-1900) jako pierwszy dokładnie zbadał psychozę alkoholową. Wyróżnił w niej halucynacje, niepamięć wsteczną, zaburzenia orientacji, zapalenie wielonerwowe i... odczucia *déjà vu*.

Ich genezę zgłębiał również słynny badacz ludzkiej psychiki **Zygmunt Freud** (1856-1939). Twierdził on, że każdy proces duchowy istnieje najpierw w fazie nieświadomej. Porównywał go do obrazu fotograficznego, który początkowo jest negatywem, a później może, choć nie musi, stać się pozytywem. Podobnie nie każdy nieświadomy proces wewnętrzny przekształca się w świadomy. Do nieświadomości wypieramy przeżycia i obrazy niechciane lub nie w pełni akceptowane. Stąd w psychoanalizie teoria, że *déjà vu* jest przywołaniem tego, co niegdyś zostało wyparte.

U schyłku XIX wieku powstały koncepcje mechanizmów i zaburzeń funkcjonowania pamięci: ukuto pojęcie *paramnezji* i *urojeń pamięci*, łącząc je ze zjawiskiem *déjà vu*. W 1876 roku na łamach czasopisma „Revue Philosophique” odbyła się

na jego temat debata. Wkrótce zaczęto je też systematycznie badać na gruncie psychiatrii, psychologii i neurologii.

Kto doświadcza bliźniaczych wspomnień?

Jeszcze do połowy zeszłego wieku wśród psychiatrów panowało przekonanie, że doświadczający *déjà vu* muszą być epileptykami lub cierpieć na psychozy w formie *urojeniowych błędnych utożsamień*. Potem jednak dowiedziono, że przytrafia się ono w większości ludziom zupełnie zdrowym na ciele i umyśle. Badania statystyczne ujawniły, że *déjà vu* doświadcza ponad 70 procent ludzi w każdym wieku, choć najczęściej przytrafia się raczej tym młodym. Najmłodszy badany, który o nim opowiadał, miał zaledwie 5 lat! Istnieją jednak osoby bezustannie doznające odczuć powtarzalności: pewien anonimowo opisany w zachodniej literaturze medycznej 80-letni polski emigrant, oglądając telewizję, przeglądając prasę czy spacerując stale doświadczał wrażenia, że przeżywa to po raz kolejny.

W XX wieku badacze tego fenomenu wyróżnili aż dwadzieścia jego odmian, m.in. *déjà entendu* (kiedyś słyszane), *déjà lu* (kiedyś przeczytane), *déjà pense* (kiedyś pomyślane), *déjà senti* (kiedyś odczuwane) czy *déjà rencontre* (kiedyś spotkanie). Amerykański neuropsychiatra, prof. **Vernon Neppe** opracował nawet portret osobowości podatnej na *déjà vu*. Sporządził go na podstawie badań pacjentów z epilepsją, schizofrenią oraz całkiem zdrowych osób. Miała się ona cechować mentalnym chaosem, tendencjami obronnymi ego, krótkotrwałymi stanami lękowymi, tolerancją nieporządku, epizodami epileptycznymi i... doznaniem paranormalnymi.

Stres, wzrok i niewidomi

Współcześni neurologowie zjawisko *déjà vu* tłumaczą zazwyczaj zaburzeniami rejestrowania, kodowania i odtwarzania informacji, które płyną z otoczenia do mózgu. Każdą bowiem widzianą przez nas scenę lewe i prawe oko rejestruje niezależnie. Nie zawsze jednak te sygnały w tym samym czasie docierają do mózgu, powodując zjawisko tzw. *diplopii*. W efekcie późniejsza informacja jest interpretowana jako „już widziana”.

“ U schyłku XIX wieku powstały koncepcje mechanizmów i zaburzeń funkcjonowania pamięci: ukuto pojęcia *paramnezji* i *urojeń pamięci*, łącząc je ze zjawiskiem *déjà vu*.

Pogląd ten kwestionuje dr **Chris Moulin** – psycholog z Uniwersytetu Leeds: zgodnie bowiem z powyższą teorią fenomen ten stale nękałby pacjentów z rozdzielonymi chirurgicznie półkulami mózgu, a tak nie jest. Tezę tę potwierdziło badanie tomograficzne. Podczas *déjà vu* w mózgach badanych uaktywniły się przednie rejon mózgu, odpowiadające za podejmowanie decyzji, a nie związane z pamięcią, jak choćby hipokamp.

Ponadto *déjà vu* występuje także u osób niewidomych. Brytyjski psycholog i neurolog dr **Akira O'Connor** z Uniwersytetu St. Andrews przytacza przypadek niewidomego mężczyzny, u którego chrobot zapinanego suwaka przywołał z pamięci fragment słyszanej kiedyś muzyki, zaś trzymany w stołówce talerz – fragment rozmowy. Psycholog wysnuł stąd hipotezę, że dzięki zjawisku *déjà vu* nasz mózg może sprawdzić, jak działa nasza pamięć, bez względu na wykorzystanie zmysłu wzroku.

Neurologowie uważają, że powstawaniu „bliźniaczych odczuć” sprzyjają chwilowe zaburzenia działania zakończeń nerwowych, spowodowane stresem czy przemęczeniem. Mogą one wystąpić na każdym etapie, począwszy od nerwów wzrokowych, poprzez ośrodki kory w płacie potylicznym, aż do wzgórza mózgu. Badania **Johna Aggletona** i **Malcolma Browna** ujawniły, że u osób doświadczających *déjà vu* dochodzi do częstej degeneracji neuronów płata skroniowego. Natomiast Francuzi wykazali, że poprzez elektryczną stymulację pewnych jego obszarów można wywołać uczucie znajomości...

wszystkiego, z osobami włącznie! Dowiedli tego już w 1959 roku doktorzy **Sean Mullan** i **Wilder Penfield**, którzy w trakcie operacji drażnili prądem elektrycznym tylną część zakrętu skroniowego górnego u kilku pacjentów.

Choroby i lekarstwa

Fenomen ten bywa również jednym z objawów schizofrenii, chronofrenii czy padaczki skroniowej i występuje w aurze poprzedzającej atak. W 1963 roku **Malwin Cole** i **Oliver Zangwill** znaleźli związek między występowaniem zjawiska *déjà vu* a ogniskiem padaczkowym w półkuli podległej.

Sprzyjają mu również pewne zaburzenia funkcjonowania mózgu. W zespole *Capgrasa* osoba, doskonale znana choremu, jest przez niego postrzegana jako obca, choć ma znajomy wygląd. Odwrotnie dzieje się w zespole *Fregoliego*: pacjent odbiera obcą osobę jako znajomą, choć o zupełnie zmienionym wyglądzie. Zaburzenia te mogą wystąpić w trakcie wirusowych zapaleń mózgu i opon mózgowych oraz uszkodzeń płatów skroniowych i czołowo-oczodołowych rejonów kory mózgowej.

Badania dowiodły, że i niektóre leki mogą wywołać *déjà vu*. W 2001 roku naukowcy opisali przypadek zdrowego mężczyzny, który zachorował na grypę. Po zażyciu amantadyny i fenylopropanoloaminy miał intensywne i nawracające odczucia *déjà vu*. Gdy tylko wyzdrowiał, zgłosił te symptomy psychologom, aby opisali je jako studium przypadku. Badacze spekulują, że wywołało je dopaminergiczne działanie tych leków w mezalnych obszarach skroniowych mózgu.

Zaburzenia pamięci i fałszywe wspomnienia

Okazuje się jednak, że ilu badaczy, tyle hipotez. Jako inne wyjaśnienie tego fenomenu zaproponowano zaburzenie percepcji czasu i niepoprawne lokowanie wspomnień. W psychiatrii zjawisko *déjà vu* zalicza się do szerszej grupy *złudzeń pamięciowych utożsamiających*, wchodzących w skład *paramnezji*. Według tej koncepcji teraźniejsze zdarzenie miałoby być

interpretowane równocześnie jako wspomnienie, więc mózg to nowe doświadczenie odbierał jako już sobie znane.

Robert Efron, który w 1963 roku prowadził badania nad zdolnością określania następstwa czasowego zdarzeń ustalił, że zawiaduje nim płat skroniowy półkuli dominującej. Podczas uszkodzeń pewnych okolic mózgu, informacje odbierane przez jedną półkulę dostarczane są do drugiej z opóźnieniem, ale na tyle małym, że poprzednia percepcja nie została włączona do pamięci. To zaś wywołuje wrażenie ponownego odbierania danego wydarzenia.

Rodzajem paramnezji jest błędna atrybucja: co prawda prawidłowo rozpoznajemy daną sytuację, ale błędnie przypisujemy ją do konkretnej osoby czy miejsca. Bolesnie przekonał się o tym psycholog **Donald Thomson** niesłusznie oskarżony o gwałt, którego dokładny przebieg podała ofiara. Na szczęście w czasie napaści gościł w siedzibie telewizji, gdzie występował na żywo. Ofiara tuż przed gwałtem oglądała wywiad i błędnie przypisała mu sprawstwo napaści.

Z kolei dr **Anne Cleary** – psycholog z Colorado State University uważa, że *déjà vu* może być echem pamięci podobnego zdarzenia. Badaczka dodaje jednak, że zagadką tego stanu jest silne poczucie, iż ze wspomnieniem jest coś nie tak. Jej zespół przeprowadził eksperyment, w którym

“ W XX wieku badacze tego fenomenu wyróżnili aż dwadzieścia jego odmian, m.in. *déjà entendu* (kiedyś słyszane), *déjà lu* (kiedyś przeczytane), *déjà pense* (kiedyś pomyślane), *déjà senti* (kiedyś odczuwane) czy *déjà rencontre* (kiedyś spotkane).

uczestnikom pokazano obrazy, przedstawiające sceny z życia, krajobrazy i pomieszczenia. Potem obejrzeni oni drugi zestaw, podobny do pierwszego pod względem struktury i zawartości. Ci, którzy spodziewali się całkiem nowych obrazów, doznali uczucia dziwnych zbieżności i tajemniczości.

Być może mogłaby to wyjaśnić tzw. psychologia postaci, wskazująca na związki *déjà vu* z derealizacją i depersonalizacją. *Derealizacja* pojawia się wówczas, gdy pewna figura związana z aktualnym doświadczeniem zostaje pozbawiona ważnej części w postaci afektu. Doznanie to staje się wówczas *obce* i *dziwne*. *Déjà vu* natomiast wiąże się z przyłączeniem do aktualnej percepcji afektu związanego z innym wydarzeniem.

Wnioski Anne Cleary podważa wspomniany Chris Moulin, który wraz z Akirą O'Connorem badał 39-letniego epileptyka z długotrwałym odczuciem *déjà vu*. Psycholog uznał, że gdyby jego podstawę stanowiło przekonanie o znajomości sytuacji, można by je przerwać, odwracając od niej uwagę mężczyzny. Fakt, że tak się nie działo, a zjawisko związane było z jego wzrokiem i słuchem może wskazywać, że odpowiada za nie zaburzenie mózgu.

Naukowcy ci poszli o krok dalej: podczas hipnozy wywołali u pacjentów doznania przypominające *déjà vu*. Jednej z grup dali do rozwiązania łamigłówkę, po czym w czasie transu zasugerowali, że dostaną ją jeszcze raz, ale nie będą mogli jej sobie przypomnieć. Drugiej grupie, która

wcześniej nie rozwiązywała szarady, oznajmiono w hipnozie, że otrzyma do rozwiązania coś już widzianego. Tymczasem dziwne odczucia pojawiły się u uczestników obu grup.

Nastrojowa gra umysłu

Zarówno dr **Ed Wild** z londyńskiego Instytutu Neurologii, jak i dr **Stefan Köhler** – neurolog z University of Western Ontario uważają, że w fenomenie *déjà vu* znaczną rolę odgrywają emocje i nastrój. Miałoby to wyjaśnić, dlaczego doznanie to wiąże się z poczuciem utraty kontroli nad rzeczywistością, spokoju i bezpieczeństwa. Badając pacjenta z guzem mózgu, u którego takie doznania występowały, Köhler doszedł do wniosku, że bez odpowiedniego bodźca emocjonalnego mózg nie potrafi rozpoznać znanego miejsca lub osoby. A błędny bodziec może wywołać wrażenie powtarzalności zjawiska. Badacz sądzi, że fenomen ten może się pojawić, gdy nasza racjonalność i instynkt odbierają rzeczywistość w odmienny sposób.

W Polsce badaniami zjawiska *déjà vu* zajął się dr **Marcin Małecki** – psycholog z Uniwersytetu Humanistycznego SWPS. „Nigdy dotąd nie udowodniono, że *déjà vu* jest efektem pewnej gry naszego umysłu, polegającej na przenoszeniu poczucia familiarności z jednego obiektu na drugi” – twierdzi badacz. Po przetestowaniu 200 osób uznał, że wystarczy jeden znany nam element, by odczucie *déjà vu* odnieść do całej sytuacji. Weźmy wycieczkę na Bora-Bora. Wchodząc do hotelu na wyspie, na której nigdy nie byliśmy, możemy uznać, że jednak już ją kiedyś odwiedziliśmy.

Może to sprawić choćby stojąca tam lampa, łudząco podobna jest do tej, jaką miała nasza babcia.

Podobne wnioski przyniosły badania dr **Elizabeth Marsh** z Duke University i dr **Alana**

“**Badania dowiodły, że i niektóre leki mogą wywołać *déjà vu*. W 2001 roku naukowcy opisali przypadek zdrowego mężczyzny, który zachorował na gripę. Po zażyciu amantadyny i fenylopropanoloaminy miał intensywne i nawracające odczucia *déjà vu*.**



Browna z Southern Methodist University. Wykazali oni, że informacje, które rejestrujemy nieświadomie, mogą powrócić do nas później w postaci *déjà vu*. W trakcie badania studentów naukowcy pokazywali im fotografie, na których w ciągu sekundy mieli znaleźć czarny lub biały krzyż. Czas ten celowo był skrajnie krótki dla świadomości, ale nie dla podświadomej rejestracji obrazu. Gdy bowiem po tygodniu studentom pokazano zdjęcia kampusów, umieszczonych w tle pokazywanych wcześniej zdjęć z krzyżami, doświadczali oni uczucia, że już kiedyś tam byli i je znali. W rzeczywistości nigdy wcześniej ich nie odwiedzili.

Podświadomość czy równoległa rzeczywistość?

Niektórzy badacze twierdzą, że *déjà vu* to docieranie do świadomości informacji, które nieświadomie rejestrujemy. Podświadomość bowiem archiwizuje wszystkie informacje, jakie gromadzi i przetwarza nasz mózg. Z tej tzw. utajonej wiedzy korzystamy zazwyczaj za pomocą intuicji, nagłych olśnień czy głębokich wglądów. Gdy okoliczność, w której się znaleźliśmy, jest podobna do tej, którą mamy tam „zmagazynowaną”, mózg nakłada je na siebie, tworząc wrażenie jej powtórnego przeżywania.

Inni dywagują, czy *déjà vu* może być dowodem na istnienie światów równoległych. Koncepcja *multiuniversum*, znana od wieków w filozofii Wschodu, jest obecnie rozważana przez fizyków kwantowych i matematyków. A skoro nasza rzeczywistość miałaby być jedną z wielu, to fenomen ten mógłby stanowić swoiste „przebiście” do naszej świadomości. Przecież już **Albert**

Einstein dowiódł swą teorią względności, że czas i przestrzeń są jedynie złudzeniem ludzkiej percepcji.

Większość wspomnianych tu naukowych hipotez nie znajduje potwierdzenia w rzeczywistości. Ta z dziedziny psychoanalizy o wypieraniu, wydaje się już w swym założeniu niesłuszna. Odczucia *déjà vu* nie dotyczą przecież zdarzeń nieprzyjemnych, niebezpiecznych, wstydliwych czy budzących potrzebę ich ukrycia! Odnoszą się zazwyczaj do codziennych, bardzo prozaicznych sytuacji: spotkania kogoś, rozmowy, pobytu w jakimś miejscu.

Także teoria na temat opóźnionego sygnału, docierające przez poszczególne oczy do mózgu traci rację bytu, gdy *déjà vu* dotyczy sytuacji nie ujrzanych, ale zasłyszanych, pomyślanych czy odczuwanych. Trudno także zgodzić się z profesorem Neppe, choćby w kwestii cech osoby podatnej na *déjà vu*. Wielu moich całkowicie zdrowych znajomych, a także ja sama miewamy *déjà vu*. Lubimy to odczucie i gdy następuje, z rozbawieniem się informujemy: „Ta chwila już była!” Jednak raczej nie chciałabym doświadczać tego zjawiska przez całą dobę, jak bohater słynnego filmu *Dzień Świstaka...*

Źródła

- Platon, *Dialogi*, Warszawa 2007, s. 38, 248.
- M. Rymuszek, P. Nowakowski, W. Chudziński, *Metafizyka w kinie. 111 filmów z duszą*, Rzeszów 2015, s. 106-108.
- A. Jurewicz, *Deja vu – charakterystyka, rodzaje, źródła*, <https://www.medonet.pl/zdrowie/deja-vu---charakterystyka--rodzaje-zrodla,artykul,1725425.html>
- *Doświadczenie deja vu*, <http://www.infra.org.pl/wiat-tajemnic/parapsychologia/677-do-wiadczenie-deja-vu>
- *Deja vu*, https://pl.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9j%C3%A0_vu

Niewiarygodne... Zaskakujące... Ciekawe...

Janusz Misiukiewicz

Drodzy czytelnicy, dzisiaj chcę was zaprosić do niesamowitego świata nauki, świata wizjonerów Odnawialnych Źródeł Energii oraz odkryć „nie z tej ziemi”. Nowe technologie na chwilę obecną są nieodderwalną sferą naszego życia. Każdego dnia serwisy informacyjne donoszą o nowych odkryciach i osiągnięciach naukowych oraz inżynierskich.

Często bariery technologiczne oraz finansowe sprawiają, że wspaniałe wynalazki pozostają tylko w głowach lub na kartkach papieru. Niewiedza nie upoważnia nas do dyskwalifikacji jakiegokolwiek myśli, ani dyskryminacji żadnych poglądów. Galopujący postęp technologiczny pozwala nam marzyć i jednocześnie dotykać marzeń...

Ogromny postęp technologiczny ostatnich lat pozwala na niewiarygodne wręcz wykorzystanie rozwiązań zastosowanych w wyprawach kosmicznych w wielu obszarach. Dominujący wpływ na te zagadnienia ma amerykańska rządowa instytucja NASA oraz Japońska korporacja Shinizu. Ogniwa fotowoltaiczne wykorzystane po raz pierwszy w 1958 r. w satelicie Vanguard-1 jako system zasilający w energię elektryczną zdominowały technologię solarną. O ile połączenie tej dziedziny z kosmosem na chwilę obecną nikogo nie dziwi, to zastosowanie areożelu jako termoocieplenia naszych domów rodzi uzasadnione pytania. W poszukiwaniu trwałych i odpornych na bardzo niskie temperatury materiałów (rzędu -260°C) opracowano areożel. Kosmiczna Agencja NASA zaadoptowała tę technologię do pokrywania elementów sond, statków i pojazdów kosmicznych. Areożel wykorzystywany jest



jako warstwa izolacyjna pokrywająca skafandry kosmonautów. Ten genialny wynalazek to najłżejsza na chwilę obecną substancja stała, a jednocześnie materiał o najmniejszym dla ciał stałych współczynniku przewodnictwa ciepła. Pomimo delikatnej budowy jest niesamowicie odporny na ściskanie i rozciąganie. W większości areożele zbudowane są z krzemionki, istnieją również areożele wyprodukowane z grafitu, nanorurek węglowych oraz grafenu. Te właśnie cechy sprawiają, że areożel stał się najlepszym izolatorem na świecie. Zalety areożeli:

- Mają wyjątkowo cienki profil (od 1 do 10 mm).
- Stała wysoka skuteczność izolacji podczas eksploatacji urządzeń.
- Łatwe do modelowania w procesie laminowania i składania.
- Wyjątkowa odporność na działanie ognia i dymu.
- Niewielka waga, brak konkurencyjnych materiałów.
- Niesamowita odporność na wilgoć. Zaliczane do materiałów oddychających, można stosować jako izolacje wewnętrzne.
- Możliwość stosowania w zmiennych temperaturach w zakresie (od -270°C do $+650^{\circ}\text{C}$)

- Posiadają niesamowity współczynnik przewodzenia ciepła $\lambda = 0,014$ dla 5 mm i $0,016$ dla 10 mm.
- Są przyjazne dla środowiska, nie stanowią żadnego zagrożenia chemicznego (wykonane z krzemionki, czyli tak naprawdę z piasku).
- Likwidują mostki termiczne, co przekłada się na oszczędzanie energii do 40% zmniejszając tym samym emisję CO₂.

Solarne parasole to niezwykle wynalazek, który wytwarza energię elektryczną, a jednocześnie podczas pory deszczowej filtruje wodę dostarczając wodę pitną. Hinduska firma Thinkphi opracowała technologię „ulta-chaata”, panel fotowoltaiczny połączony z modułem filtrującym wodę z opadów. Urządzenie jest nadzwyczaj wydajne. Jak zapewnia producent, parasole są w stanie uzyskać od ośmiuset tysięcy do miliona litrów wody pitnej. Moc, z jaką są w stanie pracować panele fotowoltaiczne uzależniona jest od modelu i wielkości – od 1,5 KW, do 40 KW. Elektronika informuje o stopniu czystości wody oraz o parametrach wytwarzania energii elektrycznej. W razie jakiegokolwiek awarii urządzenie samodzielnie komunikuje się z serwisem, gwarancja obejmuje okres 15 lat.

Podmorski system magazynowania energii dla farm wiatrowych to kolejny dowód na to, że nauka nie zna granic. Projekt finansowany przez Niemieckie Ministerstwo Gospodarki po wieloletnich badaniach wszedł w fazę testów. Terminal promowy w Konstancji na Jeziorze Bodeńskim stał się poligonem doświadczalnym niemieckich naukowców. Model instalacji o średnicy 3 m został zanurzony na głębokość 100 m. Horst Schmidt, profesor Uniwersytetu Goethego we Frankfurcie wyjaśnia: „Elektrownie szczytowo-pompowe zainstalowane na dnie morza mogą korzystać z wysokiego ciśnienia w głębokiej wodzie, magazynując w ten sposób energię dzięki wykorzystaniu pustych sektorów. Nie jest to klasyczny magazyn, ponieważ nagromadzona energia (np. w celu odciążenia sieci) służy do odpompowywania wody z instalacji przy użyciu pompy elektrycznej. W celu wytworzenia energii i osiągnięcia status quo woda wpuszczana jest

do systemu, przepływając przez turbinę”. Celem naukowców jest stworzenie instalacji (kuli) o średnicy 30 m z możliwością jej lokalizowania na dnie morza na głębokości do 800 m. Poprawi to znacznie zdolności magazynowe i przyczyni się do kompensacji wahań w produkcji energii za pomocą wiatraków i paneli fotowoltaicznych.

Jak daleko możemy posunąć się w poszukiwaniu zielonej energii? Coraz więcej firm zajmuje się okiełznaniem energii atomowej, choć tu zdania są podzielone: czy takie działania to dobry kierunek? Jednak nie można pominąć dokonań w tej dziedzinie – osobista elektrownia atomowa to już nie futurystyczna wizja świata. Amerykańscy naukowcy opracowali w pełni sprawną tego typu siłownię. Wyobraźmy sobie urządzenie o średnicy półtora metra umieszczone pod ziemią, dające moc 27 megawatów nieprzerwanie przez trzydzieści lat. Taka miniatura o takiej mocy może zapewnić energię elektryczną dla 20 tys. gospodarstw domowych. Świat dąży do miniaturyzacji. Firmy tej branży doskonale sobie radzą w tej materii i zapowiadają ogólnodostępność takich instalacji na przestrzeni pięciu lat. Tego rodzaju urządzenia mogą być idealnym rozwiązaniem dla krajów rozwijających się oraz społeczności oddalonych od aglomeracji miejskich o setki kilometrów.

“ **Ogromny postęp technologiczny ostatnich lat pozwala na niewiarygodne wręcz wykorzystanie rozwiązań zastosowanych w wyprawach kosmicznych w wielu obszarach. Dominujący wpływ na te zagadnienia ma amerykańska rządowa instytucja NASA oraz Japońska korporacja Shinizu.**



Biotechnologia to złożony dział nauki o bardzo szerokim spektrum poglądowym. Zaczyna odgrywać szczególną rolę w poszukiwaniu zielonej energii. Amerykańskim naukowcom udało się opracować biobaterię zasilaną maltodekstryną. Substancja jest powszechnie stosowana w przemyśle spożywczym: dodaje się ją do słodczy oraz napoi gazowanych – powoduje zwiększenie gęstości produktów. Prototyp biobaterii wielkością odpowiadał standardowej baterii AA przy gęstości magazynowania energii na poziomie 596 Ah/kg, prawie dziesięć razy większej od baterii litowo-jonowych obecnie używanych w naszych telefonach komórkowych. Biobateria działa na zasadzie konwertowania energii chemicznej na energię elektryczną. Szczegółowe wyniki badań ukazały się na łamach czasopisma *Nature Communications*. Obecnie dostępne ogniwa paliwowe błędnie nazywane akumulatorami są często powodem usterek urządzeń, a nawet katastrof. Poddane działaniu wysokich temperatur ulegają zwarciom, co może skutkować samozapłonem, wyciekami elektrolitu lub eksplozją. Odpowiedzią na te problemy mogą stać się ogniwa paliwowe zasilane glukozą.

Okazuje się, że recykling XXI wieku w połączeniu z innowacyjnymi technologiami oraz potrzebą sięgania po nowe rozwiązania staje się panaceum w wielu dziedzinach naszego życia. Kto by pomyślał, że banalna butelka pet okaże się rozwiązaniem problemu natury medycznej o takiej

randze. Lekooporność wielu drobnoustrojów oraz grzybów ciągle wzrasta, z jednoczesnym wzrostem infekcji grzybiczych u pacjentów z osłabionym układem odpornościowym, np. po przeszczepie narządu czy z powodu raka. Tak wysoce zaawansowana i wyspecjalizowana forma recyklingu będzie ratowała nam życie. Butelki pet okazały się doskonałym źródłem związków tereftalamidu – to cenny surowiec do produkcji środków zwalczających lekooporne szczepy grzybów. Naukowcy z Institute Of Bioengineering And Nanotechnology w Singapurze opracowali materiał w postaci samoorganizujących się małych kationowych cząsteczek, które selektywnie atakują komórki grzybicze. Dzięki połączeniu tereftalamidu z pochodnymi mocznika powstały superamolekularne jednostki złożone z wielu podjednostek, organizujące się w zygzakowate bądź ugięte konstrukcje. Substancja tworząca w wodzie włókniste nanostruktury poprzez oddziaływania elektrostatyczne zdolna była do wybiórczego przenikania i rozrywania zewnętrznych błon komórek grzyba, co prowadziło do zniszczenia grzyba. Przeprowadzone badania *in vitro* na myszach wykazały 99,9% skuteczności nanowłókien w walce z komórkami grzyba *candida albicans* w grzybiczym zapaleniu rogówki oka, po godzinie inkubacji. Najistotniejszym faktem jest jednak to, że grzyb, który rozwija odporność na konwencjonalne środki nie uodpornił się na leczenie nanowłóknami nawet po jedenastu zabiegach. Dotychczasowe badania nie stwierdziły skutków ubocznych u zwierząt. W kolejnym projekcie naukowcy starają się opracować podobny związek ukierunkowany na walkę ze szczepem gronkowca złocistego wysoce odpornego na antybiotyki, będącego główną przyczyną zakażeń na szpitalnych oddziałach. Prowadzone badania na poziomie laboratoryjnym z czasem przejdą do fazy badań klinicznych dając szansę na przeżycie tysiącom ludzi.

Transrapid wyznacza nowy standard dla transportu lądowego. Według specjalistów przyszłe pokolenia będą wybierały stacje magleva zamiast lotnisk. Transrapid oferuje możliwość dalekobieżnego podróżowania z prędkością

samolotu w komfortowych warunkach pociągu bez maszynisty, z dokładnością przejazdu co do sekundy. W przypadku kolei magnetycznych przysłowiowe „czas to pieniądz” nabiera uzasadnionej wymowy. System magnetycznego zawieszenia magleva to rewolucyjne rozwiązanie wykorzystujące lewitację magnetyczną. Pojazd unosi się nad prowadnicą i współdziała z nią, by uzyskać napęd. Na wysięgnikach umieszczone są elektromagnesy oddziałujące z torowiskiem. Komputery regulują siłę magnesów i utrzymują pojazd na wysokości centymetra. Ważące 50 ton pociągi mogą przewieźć ładunek o łącznej masie 20 ton, a zaawansowane systemy elektroniczne czuwają nad wszystkimi procesami eliminując czynnik ludzki, co czyni go sprawniejszym i bezpieczniejszym. Pierwsza tego typu linia użytkowa na świecie powstała w Szanghaju. Pociąg osiąga maksymalną prędkość 431 km/h. Podczas testów 12 listopada 2003 maglev model TR-09 osiągnął maksymalną prędkość 501 km/h. Trzydziestokilometrową trasę podróży pokonują w siedem minut dwadzieścia sekund. Transrapid zlecił swoim analitykom przeprowadzenie badań rynku lotniczego i wskazanie „pięty achillesowej” linii lotniczych. Okazało się, że są nią krótkodystansowe loty do 700 km, a w USA połowa podróży ma mniej niż 1000 km. Są one nieekonomiczne i nieskuteczne. Transrapid stworzył system przyjazny dla środowiska, szybki i wydajny. Strategiczne czynniki zewnętrzne przemawiające za rozwojem kolei magnetycznych to:

- Globalne ocieplenie. Udział lądowego ruchu pojazdów w światowej emisji gazów cieplarnianych do atmosfery to aż 25% i ciągle rośnie.
- Kurczące się złoża paliw kopalnych, co przekłada się na rosnące ceny ropy. Popyt na podróżowanie rośnie, a ceny na giełdach paliwowych nie wyglądają optymistycznie.
- Szybki przyrost naturalny przewiduje się, że do roku 2050 liczba ludności naszego globu osiągnie 9 miliardów, co w znacznym stopniu ograniczy łatwy dostęp do komunikacji masowej.

- Czas, który tracimy stojąc w korkach, a które stały się zmorą dwudziestego pierwszego wieku.

To wszystko zmusza nas do sięgania po nowe technologie. W ubiegłym roku japoński odpowiednik Transrapidu przekroczył prędkość 600 km/h. Tak niewiele brakuje do złamania bariery dźwięku. Bezpieczna szybkość to zaoszczędzony czas, a „czas to pieniądz”...

Odnawialne źródła energii to stosunkowo młoda dziedzina o bardzo szerokim spektrum poglądowym, łącząca i wykorzystująca wszystkie elementy wiedzy akademickiej. Jesteśmy pełni podziwu doniesieniom ze świata, a jednocześnie umykają nam dokonania naszych naukowców. Spoglądając wstecz okazuje się, że Polacy są innowacyjni nie od dziś, a nasze pomysły i rozwiązania z powodzeniem sprawdzają się na całym świecie. Niejednokrotnie zostają uznane za najlepsze, a nawet jedyne.

Olga Malinkiewicz odkryła nową metodę pozyskiwania energii ze światła słonecznego. W wyniku wieloletnich badań powstała cienka folia pokryta perowskitem. Ten materiał jest o wiele lepszym pochłaniaczem światła niż krzem stosowany do produkcji paneli fotowoltaicznych. W przyszłości to odkrycie może zrewolucjonizować, a nawet zdominować świat energii solarnej. Pokrycie taką folią w całości elewacji oraz dachów budynków pozwoli na wytworzenie energii elektrycznej oraz ciepłej w wystarczającej ilości do zasilenia naszych domów.

Polska firma Izodom ze Zduńskiej Woli opracowała innowacyjną technologię stawiania domów. Technologia traconego szalunku zdobyła uznanie na całym świecie. Metoda gotowych form braci Wójcik jest ekonomiczna, wielokrotnie szybsza w projektowaniu i stawianiu budowli, energooszczędna, pozwalająca zredukować emisję CO₂ do atmosfery o 18 ton rocznie. Doskonale sprawdza się w bardzo niskich temperaturach i w skrajnie wysokich, czego dowodem są inwestycje prowadzone na Syberii i Półwyspie Arabskim. Metoda cieszy się uznaniem w krajach

“Okazuje się, że recykling XXI wieku w połączeniu z innowacyjnymi technologiami oraz potrzebą sięgania po nowe rozwiązania staje się panaceum w wielu dziedzinach naszego życia.

skandynawskich oraz Niemczech, Francji, Brazylii i Indiach. Największy projekt zrealizowany przez firmę spod Łodzi to pałac myśliwski o powierzchni 10 tysięcy metrów kwadratowych na pustyni w Emiratach Arabskich.

Grzegorz Wcisło, konstruktor i właściciel Małopolskiego Centrum odnawialnych źródeł energii „Bioenergia” wraz z grupą inżynierów opracował urządzenie do produkcji prądu w warunkach domowych – biohydrogen. Do produkcji energii elektrycznej wykorzystane mogą być biopaliwa, paliwa ciekłe i gaz ziemny. Urządzenie wielkości lodówki nie wytwarza żadnych zanieczyszczeń. Jedynym produktem ubocznym jest woda. Jak twierdzą Polscy naukowcy, urządzenie już za kilka lat może wejść do masowej produkcji. Biohydrogen został nagrodzony tytułem Grand Prix przez Światową Organizację Własności Intelektualnej oraz zdobył uznanie Komisji Europejskiej.

Ogniwa fotowoltaiczne trzeciej generacji w odróżnieniu od ogniw krzemowych będą miały nieograniczoną wydajność, rozumianą jako procent światła słonecznego konwertowanego na energię elektryczną. Udowodniona wydajność tych ogniw to 11%. Trwają prace nad zwiększeniem parametrów do 20%. Ogniwo składa się z dwóch przezroczystych elektrod, pomiędzy którymi umieszczony jest barwnik. Niby nic dziwnego, ale właśnie tu wkracza biotechnologia – barwnik podobny jest do chlorofilu i barwników występujących w owocach (jeżyna, malina). Odpowiada za przetworzenie energii słonecznej na elektryczną. Związki organiczne absorbują foton promieniowania słonecznego, dzięki czemu następuje wybicie elektronu z barwnika. Barwnik umieszczony pomiędzy dwiema elektrodami

powoduje, że elektron z jednej elektrody wędruje do drugiej powodując przepływ prądu elektrycznego. Badania prowadzone są w polskich laboratoriach. Jak mówią naukowcy, w niedalekiej przyszłości będziemy

mogli zastosować takie rozwiązanie w oknach (ogniwa zamiast szyb). Metoda jest tak elastyczna i czuła na światło, że można nią pokrywać urządzenia i meble w pomieszczeniach. Domy staną się samowystarczalne nawet przy niskim współczynniku promieniowania słonecznego.

Recykling kartonów po płynnej żywności umożliwia odzyskanie i przetworzenie w całości surowców, z jakich zostały wyprodukowane. Odzyskane włókna celulozowe wykorzystuje się do produkcji tektury falistej, kartonów transportowych i ochronnych, szpul, papierów higienicznych itp. Natomiast aluminium oraz folię polietylenową stosuje się w produkcji wyrobów plastikowych takich jak: meble ogrodowe, skrzynki, ogrodzenia, palety, a nawet płyty dachowe. Z poddanego obróbce termicznej poliaru za pomocą wtryskarek wytwarza się długopisy, rury i dachówki. Z przetworzonych kartonów wytwarza się płyty wodoodporne (TERO) stosowane w budownictwie. Poddane gazyfikacji i pyrolizie kartony mogą być źródłem energii oraz pochodną paliwa. Jak widać zwykły karton po mleku czy soku to wysoce wyspecjalizowany produkt z ukierunkowanym przeznaczeniem końcowym. Jest efektem prawidłowej polityki firm w oparciu o zrównoważony rozwój tej branży z korzyścią dla konsumentów i środowiska. Następnym razem po wypiciu soku nie zapomnijmy odpowiednio posegregować kartonu. A może nasze krzesło ogrodowe, nasz dach, a nawet ścianka działowa była wcześniej najzwyklejszym kartonem? To wysoce prawdopodobne... Nawet tak oczywista rzecz jak karton po mleku czy soku potrafi nas zaskoczyć.

Bezpieczne fajerwerki również dla osób niewidomych

Mateusz Przybysławski

W życiu każdego człowieka są okresy radości i smutku. Przyjęło się, że okresy radości świętujemy głośno, z przytupem, lub jak kto woli – wybuchowo. Wybuchowo, czyli w dosłownym tego słowa znaczeniu, z petardami czy fajerwerkami. Tytuł artykułu jest trochę przekorny, gdyż nie ma czegoś takiego jak bezpieczne fajerwerki. Co by nie mówić, fajerwerki to zabawa z materiałami pirotechnicznymi, należy obchodzić się z nimi ostrożnie i z rozwagą. Niniejszy artykuł omówi moim zdaniem możliwe najbezpieczniejsze korzystanie z petard i fajerwerków dostępne również dla osób niewidomych, a przy tym dość efektowne. Nie są to fajerwerki, z których można zrobić pokaz, a raczej głośne petardy. Mowa będzie o pistoletach hukowych i ich zastosowaniach.

Celem artykułu nie jest zachęcanie do nagminnego korzystania z fajerwerków. Chcę pokazać tylko jak bezpiecznie z nich korzystać i że mogą ich używać również osoby niewidome. Niestety odnoszę wrażenie, że ostatnio świat zwariował i proponuje np. fajerwerki bez huków, Colę bez cukru, piwo bez alkoholu i tak można by więcej. Kto wie do czego to wszystko dąży? Może za chwilę pojawi się wódka bez alkoholu? A może już jest? Wszystko staje na głowie. W kościołach już jest spirytus do dezynfekcji zamiast wody święconej. Jak widać z powyższego, mamy trochę pomieszania z poplątaniem, ale uważam, że nie można się dać zwariować i tak, kto nie chce cukru, niech nie pije Coli, kto nie chce alkoholu, niech nie pije piwa i kto nie chce huków, niech nie odpala fajerwerków. Z jednej strony robi się laserowe pokazy fajerwerków bez dźwięku, ale z drugiej strony są dostępne specjalne emitery dźwięku emitujące wybuch fajerwerków, więc gdzie tu sens i logika? Uważam, że wszystko jest



dla ludzi, tylko w granicach rozsądku. Czas karnawału, czas zabawy, czas radości sprzyja robieniu psikusów, odpalaniu petard i fajerwerków.

Petarda to ładunek wybuchowy. Po jego odpaleniu mamy wybuch, którego efektem jest huk. Fajerwerki to ładunki wybuchowe, które najczęściej po odpaleniu unoszą się w powietrzu i prócz efektów dźwiękowych dają wrażenia wizualne w postaci świetlnych komet, gwiazdek czy innych figur błyszczących na niebie. Na potrzeby niniejszego artykułu pojęcia: petarda i fajerwerki będę używał zamiennie.

W sieci można znaleźć następujące zasady ogólne dotyczące korzystania z fajerwerków:

- Fajerwerki kupujemy tylko u sprawdzonych sprzedawców.

- Sprawdzajmy, czy kupowane petardy mają instrukcję użycia w języku polskim.
- Przed zakupem materiałów pirotechnicznych należy sprawdzić, czy obudowa nie ma żadnych uszkodzeń mechanicznych: pęknięcia, przerwania, wgniecenia czy wybrzuszenia.
- Fajerwerki, które służą do pionowego odpalania umieszczamy stabilnie na płaskim podłożu. Pamiętajmy o tym, że petarda w trakcie odpalania nie może przechylić się, lub co gorsza przewrócić.
- Z fajerwerków mogą korzystać tylko osoby dorosłe.
- Nie wolno odpalać petard po spożyciu alkoholu.
- Fajerwerków nie wolno stosować w pomieszczeniach zamkniętych lub w pobliżu obiektów łatwopalnych.
- Fajerwerków nie wolno kierować w stronę ludzi i zwierząt.
- Jeśli po odpaleniu materiału pirotechnicznego nie nastąpi eksplozja, nie wolno podchodzić by sprawdzić co się stało. Petard nie wolno rozbierać czy wrzucać do ogniska.
- Fajerwerków nie wolno odpalać „z ręki”, jedyny wyjątek jest wtedy, jeśli petarda ma uchwyt, za który można ją bezpiecznie trzymać. (<http://straz.legnica.eu/poradnik-menu/porady-strazackie/zasady-bezpiecznego-stosowania-fajerwerkow/>).

Jeśli chodzi o używanie petard, można wyróżnić dwie grupy społeczne. Do pierwszej zaliczamy osoby, które boją się materiałów pirotechnicznych. Nie lubią one pokazów sztucznych ogni, unikają huk petard i sami nigdy nie odpalą ładunku pirotechnicznego tłumacząc, że to głupie, wyrzucanie pieniędzy i grozi kalectwem. Trzeba przyznać, że osoby te mają sporo racji, ale w opozycji jest druga grupa ludzi, która lubi oglądać

pokazy fajerwerków, sama chętnie odpala petardy, ma frajdę z efektu wizualnego i dźwiękowego jakie dają fajerwerki. Można by nawet rzec, że osoby te lubią zapach prochu czy materiałów pirotechnicznych. Uważam, że nie ma w tym nic złego, dopóki zabawa nie jest złośliwa i nie robi krzywdy drugiej osobie.

Osoby niewidome (jak inni ludzie) zaliczają się oczywiście do obu grup. Ktoś spyta co ma osoba niewidoma z odpalania petard? Fajerwerki prócz efektów wizualnych dają efekty dźwiękowe, od huk, na gwizdach o różnej tonacji kończąc. Po wystrzeleniu materiału pirotechnicznego występuje specyficzny zapach. Jak widać, osoba niewidoma też ma coś z odpalania materiałów pirotechnicznych. Ostatnim, a niekiedy najważniejszym motywatores do odpalania petard przez osoby niewidome może być chęć zaimponowania rówieśnikom czy rodzinie. Z powyższego wywodu wynika, że osoby niewidome mogą mieć ochotę używać fajerwerków na równi z osobami pełnosprawnymi.

Niewidomi napotykają na dwa problemy: odpalanie oraz ustalenie bezpiecznego miejsca ich użycia i kierunku lotu fajerwerków. Jeśli chodzi o odpalanie, to mamy problem: żeby nie poparzyć się i żeby wyczuć, czy na 100% lont jest podpalony. Od odpalania jest stosunkowo mało czasu, żeby bezpiecznie oddalić się, więc widać, że ta sztuka jest raczej trudna i ryzykowna. Fajerwerków nie możemy odpalać byle gdzie, żeby nie zaproszyć ognia i nie zrobić krzywdy ludziom

“Z jednej strony robi się laserowe pokazy fajerwerków bez dźwięku, ale z drugiej strony są dostępne specjalne emitery dźwięku emitujące wybuch fajerwerków, więc gdzie tu sens i logika? Uważam, że wszystko jest dla ludzi, tylko w granicach rozsądku. Czas karnawału, czas zabawy, czas radości sprzyja robieniu psikusów, odpalaniu petard i fajerwerków.

i zwierzętom. Wydaje się, że oba te problemy w jakimś stopniu rozwiązuje używanie pistoletów alarmowych, startowych, hukowych czy odstraszających. Duży wybór ich jest na stronie: <https://www.artbron.pl/> w kategorii broń i broń alarmowa.

Broń alarmowa, czy inaczej hukowa lub odstraszająca, to broń strzelająca ślepą amunicją, czyli bez kul czy śrutu. Z lufy wydobywa się tylko ogień. Towarzyszy temu duży hałas. Jest to broń bocznego zapłonu. Znaczy to, że iglica nie uderza w środek pocisku, tylko w jego bok. Amunicja w broni hukowej może być stosowana do 6 mm. Dzielimy ją na short i long, czyli krótką i długą. W praktyce pistolety, które są przystosowane do strzelania amunicją długą mogą wystrzeliwać naboje krótkie. Nie odwrotnie, czyli z broni przeznaczonej do strzelania amunicją short nie wystrzelimy amunicji long. W Polsce można bez pozwolenia nabyć broń alarmową do kalibru 6 mm strzelającą amunicją ślepą bocznego zapłonu. Przy zakupie takiej broni należy okazać dowód osobisty.



Broń alarmową można podzielić na rewolwery, magazynki w kształcie okrągłego bębna i pistolety z prostokątnym magazynkiem. Broń alarmowa może służyć do:

- Odstraszania szkodników, np. dzików czy dzikiego ptactwa.
- Odstraszania ludzi – wyciągnięcie takiej broni i oddanie strzału może mieć zadziwiająco spektakularny efekt. Coś o tym wiem. Zdarzyło się, że będąc sam w domu z młodszymi siostrami dzięki broni udało mi się skutecznie odstrząść człowieka, który akurat przyszedł do dziadków „coś załatwić”. Inny przypadek to wystrzał przy znajomym i reakcja – osoba łapie się za torebkę. Pytanie tylko, czy chciał oddać mi pieniądze czy uchronić je przed złoczyńcą...
- Jako znak alarmowy – możemy umówić się, że jeśli oddamy strzał, to jesteśmy w niebezpieczeństwie i potrzebujemy pomocy.
- Do miotania rac – po zamontowaniu nasadki broń może miotać race do niej przeznaczone. Są to race o kalibrze 15 mm. Można je wykorzystać do odstraszania szkodników czy wystraszenia kogoś. Na rynku są dostępne race z efektami dźwiękowymi i wizualnymi. Wszystkie można wykorzystać do zaalarmowania o tym, że potrzebujemy pomocy.

Strzelanie amunicją ślepą bocznego zapłonu, do 6 mm, jest bezpieczne, gdyż nie mamy bezpośredniego kontaktu z odpalającym ładunkiem. Jest on odpalany w pistolecie. My jako użytkownicy naciskamy tylko spust. Najbezpieczniej jest oczywiście strzelać w górę, ale jeśli wiemy, że przed nami nie ma ludzi czy zwierząt, to jak najbardziej możemy strzelać na wprost. Załadowanie amunicji jest bardzo proste i sprowadza się tylko do umieszczenia naboju w komorze magazynka i zamontowaniu go na swoim miejscu. Po wystrzeleniu magazynka opróżniamy go potrząsając. Jeśli amunicja się zaklinuje należy pomóc sobie drutem dodawanym do broni i wycisnąć amunicję na siłę. Niekiedy w rękojeści pistoletu jest schowany wyciskacz do naboju. Każdy pistolet ma nieco inną konstrukcję,

więc bezcelowe jest opisywanie krok po kroku wszystkich czynności. Po zakupie broni hukowej należy zawsze przeczytać instrukcję.

Każdą broń trzeba konserwować. Konserwacja sprowadza się do wyczyszczenia lufy dodawanym do pistoletu wyciorem, przynajmniej raz w roku. Jeśli dużo używamy, to częściej. Trzeba pamiętać o tej czynności. Raz tak zaniedbałem swoją broń, że nie mogłem miotać rac, gdyż lufa była mało drożna. Można też do lufy wlać trochę specjalnego smaru czyszczącego i przesmarować magazynek. Obsługa pistoletu i amunicji jest bardzo prosta. Pierwsze czynności jednak polecam wykonywać pod okiem kogoś kto zna temat.

Kupując pistolet hukowy należy pamiętać, aby broń taka miała możliwość zamontowania nasadki do miotania rac, co znacznie zwiększy efektywność naszej broni. Na rynku jest mnóstwo rac do wyboru. Jeśli chodzi o huk, to polecam korzystanie z rac firmy ZINK FEUERWERK. Race te są bardzo głośne. Gdyby kogoś efekt nie zadowalał, to jest możliwość dokupienia nasadki, która umożliwia wystrzelenie czterech rac jednocześnie. Korzystanie z rac jest również niezwykle proste. Należy zamontować nasadkę do rac, następnie wsunąć racę czarnym końcem do nasadki, albo inaczej, wyczuwalnym plastikiem do góry. Zwracając uwagę na bezpieczną odległość od przedmiotów łatwopalnych wystrzelujemy racę pionowo do góry z broni trzymanej w wyciągniętej ręce nad głową. Rac używamy wyłącznie na zewnątrz w otwartej przestrzeni. Wyposażając się w pistolet hukowy i odpowiednie race możemy naprawdę narobić sporo hałasu i trochę wizualnego efektu. Pewnie uda nam się wystraszyć też sporo ludzi i zwierząt. Z humorem i z przymrużeniem oka można spuentować, że „ślepaki” z powodzeniem i bezpiecznie strzelają ślepakami.

Ktoś powie, że korzystanie z petard i rac to głupia zabawa. Pewnie nawet i ma sporo racji, ale jednak w okolicy nowego roku, a nawet przez cały karnawał i na różnych uroczystościach rodzinnych słysząc wybuchy petard. Znaczy to,

“ Ktoś spyta co ma osoba niewidoma z odpalania petard? Fajerwerki prócz efektów wizualnych dają efekty dźwiękowe, od huku, na gwizdach o różnej tonacji kończąc. Po wystrzeleniu materiału pirotechnicznego występuje specyficzny zapach. Jak widać, osoba niewidoma też ma coś z odpalania materiałów pirotechnicznych.

że część społeczeństwa nie wyobraża sobie imprezy bez fajerwerków. Skoro tak jest, to część osób niewidomych z pewnością lubi zabawę z petardami. Dobrze, że jest broń hukowa, która pozwala na robienie hałasu, a nawet odpalanie i miotanie rac nie dotykając bezpośrednio materiału pirotechnicznego. Osoba niewidoma w tym przypadku musi skupić się tylko na konserwacji broni, czynnościach manualnych związanych z załadunkiem amunicji i ewentualnie rac; a także na odpowiednim trzymaniu pistoletu by sobie i osobom postronnym nie zrobić krzywdy. Broń hukowa z pewnością nie służy do profesjonalnego pokazu fajerwerków. Posiadanie pistoletu hukowego prócz funkcji odstraszającej dla osoby niewidomej może mieć znaczenie rehabilitacyjne, ponieważ osoba z dysfunkcją wzroku, jeśli ma tylko ochotę, może zaimponować rówieśnikom i rodzinie podczas zabawy z fajerwerkami.

Staralem się wyczerpać temat. Gdyby pojawiły się pytania czy wątpliwości, zapraszam do kontaktu **przymat82@gmail.com**.

Moje rozważania na temat kreowania innego wizerunku osób z dysfunkcją wzroku, czyli inny wymiar postrzegania niewidomych przez widzących

Katarzyna Podchul

Obecnie większość osób z dysfunkcją wzroku to osoby aktywne w społeczeństwie, które poprzez swoją pracę, rozwój czy działalność społeczną pragną pokazać inny obraz osób niepełnosprawnych.

W przeszłości osoby z niepełnosprawnością wzrokową nie były widoczne w społeczności. Wiązało się to często z mentalnością i przekonaniami samych osób niewidomych. Natomiast osoby z otoczenia osób z dysfunkcją wzroku często wstydyli się ich, izolując przed innymi. W Polsce do tej sytuacji z pewnością przyczyniła się trudna sytuacja gospodarcza i polityczna kraju po wojnie. Ludzie uważali, że osoby niepełnosprawne są biedne, gdyż nie widzą, bezradne, niesamodzielne, potrzebujące tylko opieki, troski i pomocy. Ten stereotyp osób słabowidzących i niewidomych kreowany jest zresztą czasami do dziś, głównie w małych miejscowościach i na wsiach. Błędne myślenie osób widzących wynika bardzo często nie ze złej woli, ale z niewiedzy i braku styczności ze środowiskiem osób z dysfunkcją wzroku. Według mnie w ogólnodostępnych mediach ciągle za mało mówi się o nas. Zbyt mało promuje się urządzenia dedykowane osobom z niepełnosprawnością wzrokową, jak i same osoby.

W małych środowiskach osoby niewidome i słabowidzące mają mniej perspektyw rozwojowych i możliwości zatrudnienia. Ratunkiem dla

małomiasteczkowych niewidomych jest praca zdalna przez komputer. Najczęściej oferowane zajęcia to telemarketing czy wypełnianie baz danych. Obecnie dużo osób z dysfunkcją wzroku pracuje społecznie poprzez zakładanie blogów czy kanałów na YouTube o tematyce dotyczącej naszego środowiska. Opisaną sytuację pogłębiła jeszcze panująca obecnie pandemia koronawirusa, która zamknęła wielu z nas w domach. Oczywiście w większych aglomeracjach miejskich szanse na aktywność naukową czy zawodową osób z niepełnosprawnością wzrokową znacznie się zwiększają. Jednak duża część niewidomych żyje w małych miastach i to najczęściej z rodzicami. Niektóre z tych osób najlepiej czują się w swojej mniejszej społeczności, a w dużym mieście trudno by było się im odnaleźć. Część z nas jest bardzo zżyta ze swoją rodziną, dlatego nie chce się z nią rozstawać, a inni nie mieszkają oddzielnie z przyczyn ekonomicznych. Brak zatrudnienia i dochody z samej renty socjalnej uniemożliwiają samodzielne życie na własny rachunek. Rozważania te oparłam o własne doświadczenia i znajomości z innymi niewidomymi. Po nauce w Ośrodku dla Niewidomych w Laskach mam sporo kolegów i koleżanek, z którymi utrzymuję kontakt i wiem, że niewielu z nich żyje niezależnie, z dala od rodziny.

Osoby niewidome pragną być samodzielne. W obecnych czasach mogą one wykonywać wiele czynności dnia codziennego. Nawet jeśli

mieszkają z rodzicami, to powinny mieć jakieś obowiązki. Ja jestem zadowolona jak mogę wstawić pranie czy odkurzyć mieszkanie, poprasować moje rzeczy, pomagać przy pieczeniu ciasta itp. Nowoczesne technologie pozwalają osobom z dysfunkcją wzroku rozwijać swoje umiejętności, doskonalić kwalifikacje, uczyć się i pracować. Oczywiście zawsze w pewnym stopniu będziemy potrzebować pomocy osób trzecich. Na przykład gdy pojedziemy do innego miasta, kiedy znajdziemy się w nowym pomieszczeniu, czy jak ktoś z domowników przestawi nam daną rzecz, bez dodatkowych oczu trudno jest odnaleźć się w obcym otoczeniu. Jednak wiele czynności jesteśmy w stanie zrobić sami, a ograniczenia często są w naszych głowach. Oczywiście w naszym kraju są miasta mniej lub bardziej przyjazne osobom z dysfunkcją wzroku. Podam przykład: Gdy podróżowałam samodzielnie do Warszawy Polskim Busem, to po wyjściu z autokaru od razu znajdowały się osoby, które chciały mi pomóc i było to bardzo miłe z ich strony. Zresztą nie tylko ludzie są tam przychylni, ale i sama stolica posiada wiele udogodnień dla niewidomych: mówiące autobusy i tramwaje, metro, dźwięczące przejścia dla pieszych, żółte pasy przy przejściach przez ulicę i wiele innych. Niestety sporo osób niewidomych – co stwierdzam z przykrością – i ja także – poruszamy się tylko z przewodnikiem, a najczęstszą przyczyną jest brak infrastruktury i dobrej orientacji w terenie lub zahamowania wewnętrzne w poruszaniu się z białą laską. W przyszłym roku mam zaplanowaną naukę z orientacji przestrzennej w miejscu zamieszkania z Polskiego Związku Niewidomych z Gdańska, więc mam nadzieję, że i ja niedługo będę sama chodzić po swoim mieście.

W zdobyciu odpowiednich umiejętności pomagają nam organizacje pozarządowe – fundacje, stowarzyszenia działające na rzecz niewidomych i słabowidzących. Organizują one szkolenia z orientacji przestrzennej, zajęcia z czynności dnia codziennego, naukę pisma Braille’a, obsługi nowoczesnych urządzeń, takich jak: komputer, telefon czy innych ważnych rzeczy potrzebnych w rehabilitacji osób z niepełnosprawnością wzroku. Niektóre fundacje – np. z mojego terenu

„I See You” z Gdańska – organizują wycieczki, warsztaty i wyjazdy integracyjne. Te działania pozwalają osobom przebywającym dłuższy czas w domu na wyrwanie się ze swojego środowiska i szeroko pojętą integrację, która jest tak ważna dla nas. Bardzo ciekawe szkolenia i warsztaty prowadzi także warszawska fundacja „Vis Major”, w których uczestniczyłam w lutym br. Chciałabym o nich opowiedzieć w oddzielnym artykule. Jak już wspomniałam, dużo niewidomych zakłada blogi w mediach społecznościowych. W ten sposób chcą pokazać innym, że są pełnowartościowymi ludźmi, pełnymi pasji i zainteresowań. Prowadzenie bloga to najczęściej praca społeczna, ale bardzo rozwijająca i dowartościowująca osoby niepełnosprawne.

Chciałabym dodać, iż ja również od grudnia ub.r. prowadzę stronę na Facebooku pn. „Zobacz poczyj dzięki technice”. Przedstawiam na niej przede wszystkim rozwiązania techniczne dedykowane osobom niewidomym i niedowidzącym.

Niektórzy z nas są uzdolnieni i posiadają wykształcenie wyższe. Tak jak osoby pełnosprawne lubimy chodzić do kina, teatru, muzeów, na imprezy czy koncerty i pomagać innym ludziom. Naszymi znajomymi są głównie osoby z naszego środowiska, a integracja z widzącymi jest trudna. Osoby z dysfunkcją wzroku najczęściej do matury przebywają w ośrodkach szkolno-wychowawczych wśród innych niewidomych. To w tym środowisku znajdują znajomych czy przyjaciół. Po opuszczeniu ośrodka zostają sami, bo stare znajomości się urywają, a o nowe trudno.

Myślę, iż sytuacja osób niewidomych pomału zmienia się na lepsze. Powstają nowe fundacje i stowarzyszenia dla osób niewidomych i słabowidzących, które wychodzą naprzeciw naszym potrzebom i oczekiwaniom. Ciągłe słyszymy o nowych rozwiązaniach technologicznych, które ułatwiają życie codzienne i pomagają się rozwijać. To tylko niektóre z czynników, które wzbogacają i czynią nasze życie prostszym, ale wierzę, że przyjdzie czas i na pełną integrację z osobami spoza naszego środowiska, czego sobie i Wam życzę.

W drodze ku wolności

Aleksandra Dobkowska

Mamy Niepodległą! Za nami kolejna rocznica przełomowego wydarzenia w historii Polski. 11 listopada 1918 r. nasz kraj po 123 latach stał się integralną i samodzielną jednostką figurującą na mapie świata. Jednak czy my, Polacy żyjący w dwudziestym pierwszym wieku, potrafimy w pełni zrozumieć istotę wolności i szczerze odpowiedzieć sobie na pytanie, co znaczy niepodległość?

Aby zdefiniować pojęcie wolności, warto zwrócić uwagę na kilka istotnych aspektów i rozważyć, czy egzystując w niepodległym kraju, potrafimy być niezależnymi i znającymi swoją wartość ludźmi.

Analizując istotę wolności, nie sposób nie nawiązać do historii, która w tej kwestii nie wykazała się łaskawością. Pod koniec XVIII wieku Rosja, Prusy i Austria dokonały trzech rozbiorów, których skutkiem było usunięcie Polski z mapy świata. Będąc Polakami, nie możemy traktować tego wydarzenia niczym suchego faktu. Ten okres to coś zdecydowanie więcej niż zabory. To odebranie Polsce godności, zabranie duszy i całkowite wykluczenie ze społeczeństwa. Wydawać się może, iż ówczesnie Polacy nie mogli przekonać się, na czym polega wolność. Byli doszczętnie zniewoleni przez dyktaturę, niemożność wyrażania swoich poglądów oraz brak zezwolenia na pobieranie nauk w języku ojczystym. Jednak oni znali istotę wolności lepiej niż niektórzy żyjący współcześnie, gdyż posiadali ją w sercach. Mimo tego, iż Polska nie istniała jako samodzielne państwo, czuli się Polakami. Pragnęli wyzwolenia narodu, a ich hart ducha oraz poczucie niezależności sprawiały, że można było wówczas



uwierzyć w ponowne odrodzenie narodu. Na stroje polityczne uległy zmianie wraz z końcem XIX wieku. To stulecie okazało się bez wątpienia jednym z najbardziej dramatycznych okresów na gruncie historii Polski. Nieudane powstania i wieczna walka o przetrwanie bez wątpienia mogły wprowadzić Polaków w stan przygnębienia, dlatego nie należy dziwić się ich dekadenskiemu usposobieniu. Mimo to w 1918 r. Polska na nowo stała się państwem na pozór niepodległym, gdyż z tym faktem nie mogli pogodzić się byli zaborcy. Świadczy o tym przede wszystkim rozpętana przez Niemców II wojna światowa, która wybuchła 21 lat po odzyskaniu niepodległości. Przez 6 lat z rąk okupanta zginęło wielu niewinnych ludzi. Praktycznie nie wiadomo z jakiego powodu, przecież wszyscy mamy prawo posiadać honor i godność.

To jednak nie koniec dyktatury w historii Polski. Po II wojnie światowej nastąpiły rządy komunistów nietolerujących wszelkiego rodzaju sprzeciwu wobec ich nakazów, jak również odnoszących się z pogardą i nienawiścią do kościoła katolickiego i jego wyznawców. W 1966 r. nie wydali zezwolenia na wizytę papieża Pawła VI w związku z obchodami milenium chrztu Polski. Stawiali również opory przeciw pielgrzymce



Wolność, jak wszystko na tym świecie, posiada swoje granice. Warto mieć rozeznanie, gdzie kończy się niezależność, a zaczyna nienawiść i pogarda.

papieża Jana Pawła II, który był przecież Polakiem. 13 grudnia 1981 r. w Polsce wybuchł stan wojenny. Wywołał lęk, strach i panikę. Rządy komunistyczne utrzymywały się do 1989 r., kiedy to Niemiecka Republika Demokratyczna i Republika Federalna Niemiec stworzyły jedno państwo – Niemcy. Wydarzenie to znane jest również jako upadek muru berlińskiego. Czy jednak wówczas, jako ludzie, staliśmy się wolni i odpowiedzialni?

Uwarunkowania historyczne niewątpliwie wywierają znaczący wpływ na ukształtowanie światopoglądu, charakteru i osobowości człowieka. Jednak wydarzenia historyczne nie są wyznacznikiem tego, czy czujemy się wolni wewnątrz. Czynnikiem wpływającym na współczesny wymiar wolności jest mechanizm manipulacji, z którym w dzisiejszych czasach nie sposób się nie zetknąć. Ogranicza on niezależność, narzucając gotowe formuły i scenariusze, które absolutnie nie dopuszczają do głosu subiektywnego punktu widzenia. Jednym z ogniw manipulacji są media społecznościowe, których celem nie jest wiarygodność informacji, lecz wzbudzenie sensacji. Jako odbiorcy często stosujemy się do nie zawsze odpowiednich rad i zaleceń, zapominając o procesie konstruktywnego myślenia. Nieograniczoną bazą danych jest również Internet. Można w nim znaleźć m.in. relacje z wydarzeń kulturalnych na świecie, prywatne szczegóły z życia znanych celebrytów i co najgorsze informacje kompromitujące nie tylko sławne osoby, lecz również przeciętnych ludzi. Udostępniane bywają najczęściej w celu poprawienia atmosfery. A jak reaguje społeczeństwo?! Z drwiną i pogardą, by nie zostać odrzuconymi przez jednostki silniejsze. W takim razie gdzie jest wolność? Przecież ona polega na tym, by być pewnym swoich poglądów i wartości, umieć jasno przeciwstawić się sprzecznym z nimi ideom

bez strachu o to, co powiedzą inni. Niestety w dzisiejszych czasach niewiele osób może uważać siebie za całkowicie wolnych i niepodatnych na manipulację ludzi. Wszel-

kie chwyt i techniki manipulacyjne zapewne mają opanowane politycy, którzy na każdym kroku przedstawiają różnego rodzaju deklaracje mające na celu nakłonienie Polaków do popierania ich opcji, zapominając o tym, iż istnieje wolność wyboru i każdy ma prawo do reprezentowania poglądów zgodnych z wyznawanymi ideami, a nie deklaracją wymyśloną naprędce przez członka ugrupowania. Wolność słowa i wyboru jest sztuką, ponieważ aby w pełni ją osiąść, trzeba uodpornić się na coraz częściej stosowaną propagandę.

Wolność, jak wszystko na tym świecie, posiada swoje granice. Warto mieć rozeznanie, gdzie kończy się niezależność, a zaczyna nienawiść i pogarda. Mamy pełne prawo do reprezentowania i wyznawania swoich poglądów, lecz absolutnie nie możemy krzywdzić przy tym innych. Współcześnie wszechobecna jest nietolerancja względem innych orientacji społecznych lub poglądów politycznych i religijnych. Strajki, protesty i manifestacje nie rozwiążą problemu, lecz jedynie go pogłębią. Nie musimy się kochać, wystarczy się szanować. Wolność polega przede wszystkim na szacunku wobec siebie i innych.

Jedenasty listopada to dzień, w którym większość z nas nie udała się do szkoły czy pracy. Ten wolny czas był dobrą okazją do refleksji i zastanowienia się, czy potrafimy być w pełni wolnymi i odpowiedzialnymi ludźmi. Wolność jest w nas, w naszych sercach. Tylko od nas zależy, czy żyjąc w niepodległym kraju będziemy umieli stać się niezależni, znać swoje miejsce w społeczeństwie oraz godnie bronić wyznawanych przez siebie wartości i poglądów, nie krzywdząc tych, z którymi się nie zgadzamy i nie przekraczając granicy, za którą znajduje się bezkompromisowa nienawiść.

Felieton skrajnie subiektywny

Już nie lubię thrillerów medycznych

Elżbieta Gutowska-Skowron

Pamiętam z jaką lubością oglądałam niegdyś medyczne thrillery. W wygodnym fotelu, przed telewizorem, z filiżanką herbaty. Na ekranie ludzie w maskach, medycy w szczelnych kombinezonach, zapelnione szpitale, wyludnione ulice i tylko od czasu do czasu przejeżdżające pojazdy z megafonami, z których sącą się głośnie komunikaty – zachować ostrożność, nie wychodzić z domów, nie komunikować się ze współobywatelami.

Już nie lubię thrillerów medycznych. Z biernego obserwatora w ciepłych kapciach stałam się aktywnym uczestnikiem scenariusza, który napisał życie. Obraz z telewizyjnego ekranu przeniósł się do realnego świata, mojego świata, jak w jakiejś mroźnej krew w żyłach grze komputerowej. Scenariusz tej gry realizuje się tu i teraz. Są współobywatele w maskach, medycy w kombinezonach, samochody ze szczekaczkami. Wirus zbliża się coraz bardziej, bo poza anonimowymi informacjami z mediów pojawiają się informacje o zachorowaniach w kręgu moich najbliższych przyjaciół i znajomych.

Czy rok 2021 będzie rokiem przełomowym? Czy epidemia wygaśnie dzięki szczepionkom? Czy szczepionki dadzą odporność na zawsze, na lata, czy na miesiące? Czy zostały dokładnie przebadane? Jakie dalekosiężne skutki uboczne ich zastosowania nam grożą? Jakie będą społeczne konsekwencje izolacji dla ludzkości generalnie? Jakie będą długofalowe efekty ekonomiczne pandemii dla świata? Czy nastąpi załamanie gospodarek, czy wręcz przeciwnie, boom, z jakim zwykle mieliśmy do czynienia po światowych



kryzysach? Na wiele z tych pytań nie znamy dziś odpowiedzi. Jedno jest pewne. Nadziei na zmianę na lepsze nikt nam nie odbierze. Nadzieja jest immanentna gatunkowi ludzkiemu, jest jednym z motorów naszego działania. I to napawa optymizmem. Tego optymizmu i motywującej nadziei życzę wszystkim w Nowym 2021 Roku. I może przyjdzie znów taki czas, że usiądę przed telewizorem z filiżanką aromatycznej herbaty i z przyjemnością obejrzę thriller medyczny.



O Polsce patriotycznie

NOWY ROK! Czy postanowienia noworoczne są przeżytkiem?

Marek Kalbarczyk

Zdarza się, że nie ludzie najstarsi, dziadkowie czy babcie, ani średni wiekiem, czyli rodzice, a zdecydowanie młodszy inicjują w rodzinnych dyskusjach ważne i ciekawe tematy. Od bodaj 60 lat często słyszymy, że na młodzież nie ma co liczyć. Słyszymy to osobiście, albo pośrednio. Mówili to nasi dziadkowie, ale także aktorzy w znanych wszystkim filmach. Młody to niedoświadczony, niepoważny, czasem frywolny, ciągnący jedynie

do zabawy. Nastolatki i ludzie w wieku dwudziestu kilku lat w znacznym procencie mieliby według tych opinii uwielbiać rozrywkę, leniuchowanie, sprytnie zaliczanie klasówek, kolokwii i egzaminów, a potem realizować wcześniejsze zachowania poprzez znalezienie fajnej i łatwej pracy. I kiedy już wydawało się, że tak musi być, przypominały się inne pokolenia, co do których aktywności, pracowitości, a także bohaterstwa

nie można mieć żadnych wątpliwości. Takie było na przykład pokolenie młodych podczas pierwszej i drugiej wojny światowej. To, co wyuczyniali młodzi w czasie obrony przed nawałnicą rosyjsko-sowiecką w roku 1920, albo podczas Powstania Warszawskiego przechodzi nasze wyobrażenie. Kiedy jednak po raz kolejny spotkamy się z nieodpowiedzialnymi zachowaniami ludzi najślabszych duchowo, znowu opadają nam ręce i się martwimy – co z tą Polską, co z tym światem.

W obecnych tu Helpowych refleksjach podzieliłem się swoimi przeżyciami covidowymi. Mimo, iż jak dotąd nic strasznego mi się nie stało, czas jest trudny. I nie, że jest trudny dla mnie, lecz że dla wszystkich. Może nawet nie zdajemy sobie sprawy jak bardzo się zmieniamy. Gdyby te zmiany były nasze, znaczy wynikały z naszych chęci i planów, ale niestety jest inaczej. One są wymuszone. Nagle się okazało, że nawet nie możemy się spotykać, swobodnie wychodzić z domu, oddychać pełną piersią bez dokuczliwej obecności maseczki na naszej twarzy – och, kiedy wreszcie będzie można ją odrzucić!

Czy uda się nam wyzdrowieć, albo czy nie zachorują nasi bliscy? Taki właśnie mamy czas. Mimo tych kłopotów słyszymy o rzeczach, o których słyszeć się nie chce nigdy. Zamiast popisać się kolejnymi dowodami odwagi, solidarności, przyjaźni, „pomocności”, niektórzy młodzi skupili uwagę na czymś zupełnie „odlotowym”. Okazało się, że od epidemicznych zagrożeń, zdrowia czy choroby bliskich nam osób, ważniejsza jest wolność, która według wielu innych ludzi nie jest żadną wolnością. Kiedy w roku 1920 albo 1944 młodzi nie widzieli szans na normalne i bezpieczne życie, musieli zaprotestować i walczyć z bronią w ręku. Dlaczego jednak dla dzisiejszych protestujących przyczyny protestu nie są kompromitująco od tamtych odległe? Czy dzisiaj można uzasadnić zachowania osób oburzonych na decyzję Trybunału Konstytucyjnego? Otóż sprawa, w której biorą udział, jest przegrana. Trybunał nie miał innego wyjścia, ponieważ konstytucja stawia tę sprawę jednoznacznie. Zatem pod względem prawnym nikt tutaj nie ma

wyboru. Konstytucja została zaproponowana za czasów prezydentury Aleksandra Kwaśniewskiego, przegłosowana w krajowym referendum i tyle. Ważny jest także aspekt moralny. Młodzi mają wybór i to całkiem wolny, ale nie wtedy, kiedy ma się decydować o życiu dziecka w łonie matki. Wybór był i zawsze jest wcześniej. Nie trzeba doprowadzać do tak okropnej sytuacji, kiedy rzekomo wolny wybór ma wiązać się z „nie wysłuchaniem” głosu małego człowieka, o którego życiu chcemy decydować. Skoro każdy obywatel ma prawo do głosu, niech go ma także malutkie dziecko. Co z tego, że jeszcze nie mówi! Niedługo przecież zacznie. Poza tym akurat ja jestem zwolennikiem tezy, że mówią nie tylko ci, którzy faktycznie mówią. Można mówić w różny sposób. Jest mnóstwo języków niewerbalnych. Na przykład zwierzęta do nas mówią – wystarczy je poznać, by wiedzieć czego od nas oczekują. Nie mówiąc słowami, mówią do nas inni ludzie – mimiką, gestami, zachowaniami, decyzjami. Czym to się różni od ruchów płodu? Przecież kobiety będące w ciąży wiedzą co wyrażają ich nienarodzone dzieci – kiedy się cieszą, martwią, są zmęczone, zestresowane i tak dalej. I nikt z tych, którzy walczą o tę dziwną wolność

“ W styczniowym numerze Helpe, w dobie co by nie rzecz okropnej pandemii, należy pomyśleć o sprawach, które wykraczają poza nasz egocentryzm. Gdzieś tam w środku jesteśmy po prostu dobrzy i chcemy spotykać się z innymi ludźmi, którym dobrze się wiedzie. Wtedy każdy z nas odzyskuje siły i dobry humor.

nie jest w stanie wskazać momentu, w którym ta rozmowa się zaczyna, a w którym jej jeszcze nie ma!

Wielu młodych rozumie powyższy problem. Potrafią oddzielić osobiste wygody, ułatwienia, życiowe lekkości od poważniejszych zobowiązań. 100 czy 75 lat temu nikt nie chciał iść na wojnę. Po prostu trzeba było. Każdy z tamtych młodych liczył się z tym, że może go osiągnąć jakaś kula. Trzeba było i tyle, bo gdyby się nie poszło, źli ludzie dotarliby do ich domów, rodzin i zrobiliby krzywdę również najbliższym. Dla tamtych bohaterów, ale przecież i dla nas, współczesnych, nie jest do pomyślenia zostawienie spraw ich tokowi, by działało się co chce, a następnie przeżywać tragedię. Tak samo jest z prawem, które nie zezwala na aborcję. Po prostu tak jak wtedy, teraz też musimy być odważni i mądrzy. Jak się okazuje nie ma życia bez poświęceń, ba, mało tego – życie staje się marne, kiedy nie stwarza nam okazji do wykazania się tą zdolnością. W gruncie rzeczy ludzie chcą być bohaterami i wykazać się czymś spektakularnie wielkim. Jesteśmy tak stworzeni, że bylejakość nas męczy i musi być zastąpiona czymś zaskakującym dla innych. Uszanowanie życia nienarodzonych i prawa określającego zasad w tej sprawie to całkiem dobre wyzwanie dla nas wszystkich.

Może powyższe jest najlepszą propozycją na noworoczne postanowienie? Jak byłoby wspa-
niale, gdybyśmy wszyscy postanowili okazać zrozumienie dla tych dzieci i ich praw. Owszem,

w przypadku niektórych osób i ich poglądów byłoby to poświęcenie, ale jakież to ważne i wartościowe poświęcić tę kwestię, zrezygnować z pewnych przyjemności i nieodpowiedzialności.

Postanowienia noworoczne nie są przeżytkiem, postanówmy więc przy okazji analizowania trudnego czasu, w którym przyszło nam żyć, że będziemy pomagali wszystkim czekającym na pomoc, wspierali słabszych, uważali na ich zdrowie, chronili przed wszelkimi zagrożeniami zarówno przyjaciół, jak i pozostałych. Postanówmy cieszyć się sukcesami innych i martwić, kiedy los im nie sprzyja. Niech nikomu nie zabraknie dóbr doczesnych, ale i siły duchowej. A gdy to się uda, zobaczycie, jak łatwo znikają kłopoty.

W styczniowym numerze Helpa, w dobie co by nie rzecz okropnej pandemii, należy pomyśleć o sprawach, które wykraczają poza nasz egocentryzm. Gdzieś tam w środku jesteśmy po prostu dobrzy i chcemy spotykać się z innymi ludźmi, którym dobrze się wiedzie. Wtedy każdy z nas odzyskuje siły i dobry humor. I nie pisałbym o tych trudnych sprawach, gdybym sam nie był niepełnosprawny. Czy i ja musiałbym skończyć życie zanim bym mógł coś głośno powiedzieć? Czy mógł mnie w życiu płodowym spotkać ten sam dylemat, co Andreę Bocellego, kiedy jego matka decydowała o jego życiu? Czy fakt, że człowiek jest niepełnosprawny musi wywoływać tyle negatywnych emocji? Czy nie jest tak, że każdy człowiek ma jakieś braki, a tak wiele zdolności? No to postanówmy postanawiać i postanowień się trzymać. To piękne móc rozwijać tę kulturę, do której ludzkość doszła już tak dawno. Nie zgubmy tego z jakichś błahych powodów, które tylko przez chwilę wydają się ważne.

I na koniec jeszcze coś bardzo optymistycznego – w naszej Fundacji, Firmie i rodzinie mamy wielu młodych, co do których odwagi, ambicji, aktywności nie można mieć żadnych wątpliwości! I często właśnie oni inicjują poważne dyskusje podczas rodzinnych czy firmowych spotkań. Aż miło posłuchać, tym bardziej pomyśleć i się wypowiedzieć.





Noworoczne postanowienia współpracowników Fundacji i Firmy Altix

Czy tak jak ja zauważają Państwo psychologiczne zmiany w naszym społeczeństwie, które są zapewne związane z pandemią Covid-19? Moim zdaniem zdecydowanie da się odczuć wzrost napięcia różnych zjawisk, a między innymi dwóch naprawdę ważnych i odczuwanych w skali masowej: bunt, typowy dla trudnego czasu oraz przeciwny do tegoż wzrost społecznej empatii. Ci, w których rośnie to pierwsze, najpierw się nudzą w izolacji, potem odczuwają coraz większy stres związany z niepewnością jutra, zarówno warunków ekonomicznych, w jakich przyjdzie żyć oraz zdrowotnych – czy uda się ominąć zarazę, a gdyby to się nie udało, czy przebieg choroby będzie bezobjawowy, względnie łagodny. Ci mocniej si pod wpływem tych samych obaw zwracają uwagę na rzeczy dla nich najważniejsze. Myślą

o życiu w o wiele szerszym niż zwykle kontekście. Jak się okazuje, w naszym zespole panuje ten bardziej kreatywny klimat. Jak miło czytać noworoczne życzenia i postanowienia pełne empatii i dążenia do rozwoju – siebie i swojego otoczenia.

Zebrałem wypowiedzi współpracowników Fundacji Szansa dla Niewidomych i firmy Altix, które kiedyś zakładałem i prowadziłem. Pragnę teraz je Państwu przedstawić. Taką jesteśmy grupą ludzi, jak widać w tych nieocenzurowanych, a jedynie skorektowanych tekstowo wypowiedziach. Zapraszam do ich lektury.



- Z Nowym Rokiem postanawiam, że w każdą sobotę będę jeździł na tandemie, a przez pół roku nie kupię żadnych perfum, od których jestem uzależniony.
- Moim marzeniem jest nadal pracować w Fundacji i w związku z tym postanawiam, że moja praca będzie bardziej efektywna i wydajna.

- Moim noworocznym postanowieniem jest przeczytanie przynajmniej jednej książki miesięcznie.
- Być zdrową, mieć silną wolę i odkładać na ślub.
- W Nowym Roku postanawiam:
 1. Więcej czasu poświęcać rodzinie i zadbać o własne zdrowie.
 2. Skończyć studia magisterskie.
 3. Zrobić prawo jazdy.
 4. Wyjechać w końcu na urlop z rodziną.
 5. Jeśli chodzi o sprawy zawodowe spróbować stworzyć super miejsce, gdzie beneficjenci będą przychodzili z ochotą.
- Moim noworocznym postanowieniem jest mniej się stresować i odcinać od ludzi ze złą energią.
- Zwykle nie robię spektakularnych postanowień noworocznych, ponieważ wolę, gdy rzeczy dzieją się na zasadzie ewolucji, nie zaś rewolucji. Trudno mi też przyjmować porażki, kiedy ewentualnie nie dotrzymam takiego postanowienia. W roku 2021 chciałabym skupić się na pracy nad sobą: przyjmować wszystko, co mnie spotyka z większym spokojem i akceptacją, dać sobie większe przyzwolenie do pomyłek i nie rozpamiętywać ich tak rozpaczliwie jak ma to miejsce teraz.

Mam też nadzieję, że wszystkie zamierzone cele uda mi się realizować powoli, ale konsekwentnie, przyjmując to, co się nie udaje jako lekcje i wnioski na przyszłość.



- Docierać do jak największej liczby osób.

- Organizować niesztabowe zajęcia dla beneficjentów.

- Nie marnować okazji do czynienia dobra.
- Być wytrwałym i cierpliwym.
- Pokonywać własne ograniczenia.
- Nieść pomoc tam, gdzie jest najbardziej potrzebna.
- Godnie reprezentować fundację w życiu społecznym.
- Nagranie nowych projektów audio, które leżą w archiwum i czekają na to, aż się nimi zajmę.
- Zakup nowej białej laski, częstszy kontakt z przyjaciółmi i znajomymi.
- Odłożenie jakiejś sumy na kilka dni wakacji z ukochaną.
- Codziennie uśmiechać się chociaż raz do osoby, której nie znam i podjąć na nowo naukę języka szwedzkiego.



- Więcej się uśmiechać, pozbyć się zbędnych rzeczy z otoczenia i robić więcej tego, co się kocha.
- Moim głównym celem na 2021 rok jest regularne analizowanie swoich działań i niepoddawanie się po każdej mniejszej porażce.
- Wróć do nauki włoskiego.
- W Nowym Roku postanawiam rozwijać swoje umiejętności z nowoczesnych technologii oraz dokształcać się z obszarów, które sprawiły mi w tym roku problem.
- Połączyć przyjemne z pożytecznym, dlatego w nadchodzącym Nowym Roku zamierzam przeczytać wszystkie zaległe lektury z mojej półki.



- Ten rok był zaskakujący i trudny, i na podstawie tych doświadczeń mam dwa postanowienia...
- Zadbam o relacje z bliskimi. Obecnie nasze życie bardzo zwolniło na wielu płaszczyznach i okazało się, że mamy więcej czasu dla bliskich powinniśmy ich doceniać i na co dzień celebrować to co mamy.
- Będę żyć pełnią życia. Życie jest krótkie, warto więc wykorzystać je w pełni. Dążenie do pełni życia należy potraktować jako wyzwanie od jutra każde „nie chce mi się” zmienić na „mam ochotę”.
- Od Nowego Roku zamierzam skupiać się na samych pozytywnych aspektach życia. Przestać zamartwiać się tym, co nieodwracalne.
- Wyszkolić się w różnych nowych technologiach, programach i urządzeniach, żeby być bardziej pomocnym innym.
- Chciałbym, aby wszyscy nasi beneficjenci wynieśli coś z pandemii, żeby dzięki nam głębiej weszli w Internet. By nie było problemem spotkanie on-line, czy e-zakupy.
- Chciałbym pojechać z podopiecznymi na kilka dni gdzieś na łono przyrody. Aby wiosną odetchnęli po tym pandemicznym stresie.
- Chcę, aby przyszły rok był czasem, w którym nie mówi się o Fundacji Szansa dla Niewidomych tylko w dużych i średnich miastach, lecz by Fundacja pojawiała się w małych miejscowościach i tam pomagała niewidomym, głównie w sprawach codziennych. To także może być ciekawe wyzwanie dla Altixu, by szerzyć i budować dostępność w małych społecznościach. W kontakcie z gminami sołtysami itp.
- Chciałbym mieć więcej czasu dla beneficjentów, aby praca nie była związana z taką ilością dokumentacji. Wiem, że to fantazje, ale co tam, pomarzyć można.
- Moim najważniejszym postanowieniem noworocznym jest to, abym przestała krzyczeć i denerwować się na moje dzieci, które bardzo tego nie lubią. Ja też!
- Chcę skupić się na pozytywnym kreowaniu marki Altix, wprowadzić kilka innowacyjnych rozwiązań, które przyczynią się do wzrostu zainteresowania naszymi produktami.
- Altix musi angażować swoich klientów w tworzeniu wirtualnej społeczności (online community), zorientowanej wokół niej i jej idei.
- Związać klientów z firmą oferując rozmaite usługi oraz budować naszą wspólną społeczność.
- Postanawiam napisać kilka artykułów do Hel-pa.

Odczytałem te deklaracje i marzenia z dużym zainteresowaniem. Zawsze wiedziałem, że nasza Fundacja i Firma zatrudniają ludzi wyjątkowych. Tutaj się pomaga, a nie jedynie chodzi o pracę!

Sposoby na poprawę odporności

Radostaw Nowicki

Okres jesienno-zimowy sprzyja wszelkiego rodzaju infekcjom i przeziębieniom. Za skłonność do nich odpowiada układ odpornościowy. Staje się on szczególnie podatny na różne wirusy i bakterie. Jeśli nie jest dostatecznie wzmocniony, to nie potrafi odeprzeć ataku drobnoustrojów. Wówczas zarazki pojawiają się w błonie śluzowej gardła albo nosa, mogą także wędrować dalej do oskrzeli i płuc, co powoduje stan zapalny. W takich sytuacjach często potrzebne są leki masowo kupowane przez Polaków bez recepty albo antybiotyki, które pomogą zwalczyć wirusa. Niestety, wpływają one niekorzystnie na florę bakteryjną jelit, a organizm ludzki musi ją odbudowywać przez kolejne miesiące. Lepiej więc zapobiegać stanom chorobowym niż je leczyć. Wprawdzie nigdy w 100% nie da się uchronić przed infekcjami, ale można starać się im zapobiegać wzmacniając układ odpornościowy. Sposobów na to jest wiele, a w niniejszym artykule chciałbym się skupić na kilku z nich.

Ważnym czynnikiem poprawiającym odporność jest aktywność fizyczna. O ile jednak latem jest wiele na nią sposobów, o tyle w okresie zimowym trudniej jest trafić na odpowiednią pogodę chociażby do jazdy na rowerze. Aktywności nie sprzyja także koronawirus, bowiem zamknięte są baseny czy siłownie. Warto więc skupić się na spacerach na świeżym powietrzu. One też mogą pozytywnie wpłynąć na kształtowanie odporności organizmu. Należy jednak pamiętać, aby odpowiednio się ubrać, chroniąc przede wszystkim głowę i szyję, bo to przez nie ucieka nawet



30% ciepła z organizmu. Dla bardziej odważnych sposobem na podniesienie odporności jest jego hartowanie. Nie trzeba od razu „morsować”, wystarczy zacząć od brodzenia w wannie w zimnej wodzie. W tym celu należy napełnić ją wodą do połowy łydek. Po kilku minutach chodzenia należy stopy dobrze osuszyć i wymasować. Innym sposobem na hartowanie organizmu jest natrysk, który polega na polewaniu ciała najpierw ciepłą wodą (około 20-30 sekund), a następnie zimną (około 2-3 sekundy). Taki zabieg zawsze trzeba kończyć wodą zbliżoną do temperatury ciała. W przypadku przemarznięcia, np. na spacerze, można wymoczyć nogi w gorącej wodzie z dodatkiem soli i płynu do kąpieli.

Przemęczony organizm jest bardziej podatny na wszelkiego rodzaju infekcje. Dlatego warto zadbać o sen i wypoczynek. Dorosły człowiek potrzebuje około 7-8 godzin snu na dobę. Przy wypoczynku w ciemności i ciszy wydzielą się melatonina, która wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Jest on



podatny również na stres. Wszystko dlatego, że system obronny jest powiązany z systemem nerwowym. Zdenerwowanie zakłóca ich współpracę. Dlatego trzeba starać się unikać stresu, choć w obecnych czasach jest to mało realne, tym bardziej, że koronawirus wpłynął na życie i funkcjonowanie wielu ludzi w Polsce. Można jednak walczyć ze stresem koncentrując się na odpoczynku, relaksie i spotkaniach z przyjaciółmi. Lekarstwem na obniżenie poziomu stresu jest śmiech, który powoduje wzrost przeciwciał w organizmie.

We wspomaganiu organizmu kluczową rolę ma także odżywianie. Nie bez przyczyny dużą popularnością cieszy się powiedzenie – jesteś tym, co jesz. Dzień warto zacząć od wypicia

szklanki ciepłej wody z cytryną, a śniadanie zjeść godzinę po przebudzeniu. W okresie zimowym powinno być ono sycące, ale lekkie, aby nie obciążało przewodu pokarmowego, choćby kasza jaglana spożywana z różnymi dodatkami (np. z bananem i wiórkami kokosowymi) oraz płatki owsiane (np. z dodatkiem ulubionych suszonych owoców i nasion). Lwią część posiłków powinny stanowić warzywa, które mają mnóstwo wartości odżywczych. Przy niskich temperaturach na dworze, jak najczęściej powinno się sięgać po zupy, nie tylko te tradycyjne, ale również kremy, bowiem wpływają one na rozgrzanie organizmu. Odpowiednią ilość witamin można dostarczyć organizmowi pijąc regularnie koktajle. W warzywach i owocach jest mnóstwo antyoksydantów, które korzystnie wpływają na jego funkcjonowanie. Poza tym w koktajlu mogą się znaleźć owoce i warzywa, za którymi się nie przepada. W moim przypadku jest tak chociażby z jeżynami, czarną i czerwoną porzeczką czy jarmużem. Warzywa spożywane na surowo mają więcej wartości odżywczych niż pieczone czy gotowane. Za przykład może posłużyć burak, który wykorzystywany jest w dietach antynowotworowych oraz reguluje ciśnienie krwi. Koktajle z nim w roli głównej oczyszczają krew, zwalczają wolne rodniki oraz wspomagają organizm w walce z anemią.

Nie można rezygnować z kiszonek. Ogórki kiszane, kapusta kiszona, ocet jabłkowy czy nawet zakwas z kiszonych buraków zawierają naturalne probiotyki, które przywracają równowagę

flory bakteryjnej w jelitach oraz stymulują do działania układ odpornościowy, co przekłada się na zwiększenie odporności organizmu. Wszystko dlatego, że w jelitach znajduje się mnóstwo limfocytów, które chronią organizm przed patogenami. W oczyszczaniu pomagają napary



Przemęczony organizm jest bardziej podatny na wszelkiego rodzaju infekcje. Dlatego warto zadbać o sen i wypoczynek. Dorosły człowiek potrzebuje około 7-8 godzin snu na dobę. Przy wypoczynku w ciemności i ciszy wydzielana się melatonina, która wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

z ziół i herbatki owocowe. Za to niekorzystny wpływ mają używki takie jak alkohol czy papierosy. Przy ich stosowaniu należy dostarczać do organizmu zwiększone ilości witamin.

Są takie produkty, które uznaje się za naturalne antybiotyki. Do nich można zaliczyć czosnek, imbir, miód, kurkumę czy nawet cebulę. W miesiącach zimowych należy zwiększyć ich spożywanie. Można je wykorzystywać na wiele sposobów, nie tylko dodając do codziennego pożywienia, ale też z ich udziałem tworząc specjalne mikstury. Jedną z moich ulubionych jest syrop z imbiru, miodu, czosnku i soku z cytryny. Tworzy się go w bardzo prosty sposób: blenduje się wszystkie składniki, a powstały syrop można przetrzymać w słoiku w lodówce przez kilka dni i codziennie spożywać po łyżce lub dwie. Aby przygotować napój z imbiru, należy pokrojony w plasterki kawałek imbiru zalać gorącą wodą i odstawić na jakiś czas. Następnie przecedzić, a do wody dodać łyżeczkę miodu. Dużą popularnością cieszy się „złote mleko”, czyli zagotowane mleko z miodem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, łyżeczką kurkumy i szczyptą pieprzu. Nieoceniony w podnoszeniu odporności jest także pyłek pszczoły, czyli propolis. Z jego udziałem można przygotować nalewkę leczniczą. Jeden woreczek propolisu zalać roztworem spirytusowym o stężeniu około 70% i odstawić w ciemne miejsce na kilkanaście dni. Co jakiś czas potrząsać butelką. Następnie przecedzić, a powstałą nalewkę pić w proporcjach kilka – kilkanaście kropli w kieliszku ciepłej wody.

Teoretycznie najłatwiej byłoby wspomagać organizm różnymi suplementami diety. Jest ich na rynku mnóstwo, ale wiele wątpliwej jakości. Mam do nich mieszany stosunek. Uważam, że witamin i wartości odżywczych lepiej dostarczać organizmowi z pożywienia niż ze środków farmakologicznych. Jedynym wyjątkiem jest witamina D. O ile w okresie wiosenno-letnim nie powinno jej brakować w organizmie ze względu na to, że spędza się wiele czasu na świeżym powietrzu, o tyle jesienią i zimą występują jej niedobory w organizmie. Zaleca się więc jej uzupełnianie, bowiem niedobór może wpływać na

przeziębienia. Wszak pobudza ona limfocyty do działania. Lepiej jednak sięgać po witaminę D o statusie leku niż tę, która znajduje się w suplementach diety.

Odporność organizmu to pewnego rodzaju naturalna siła do obrony przed chorobą, którą posiada każdy człowiek. Dzięki niej organizm jest w stanie samodzielnie zwalczać wirusy i bakterie. Może ona być osłabiona przez stres, niedobór snu, antybiotyki, używki czy nieprawidłowe odżywianie. Do wzmocnienia odporności potrzebna jest zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, hartowanie organizmu i odpowiednia ilość odpoczynku oraz snu. W tym celu warto sięgać po naturalne sposoby na wzmocnienie organizmu. Liczy się konsekwencja w działaniu, bowiem wysoka odporność organizmu wiąże się z codzienną pracą nad sobą. Gdy sięgamy do natury kiedy już się coś dzieje, jest za późno, a zażywanie garściami tabletek pozostawia ślady w organizmie. Życzę wszystkim, aby dbali o swój organizm i nie bali się sięgać do przytoczonych przeze mnie sposobów na podniesienie odporności organizmu. Wszak lepiej zapobiegać niż leczyć.



Dobra książka – antidotum na pandemię

NIL

Po wielu miesiącach wyjątkowo trudnej sytuacji związanej głównie z otaczającą nas pandemią COVID-19, podczas której przeważają niepokój, stres a nierzadko niepokonany lęk o zdrowie swoje i bliskich, postanowiliśmy skierować emocje w innym kierunku. Nie mamy wpływu na opisaną wcześniej rzeczywistość, a przynajmniej nie w takim zakresie jak byśmy sobie tego życzyli, możemy jednak kreatywnie wykorzystać czas nałożonej na nas kwarantanny, który musimy spędzić w domu. Opolska Fundacja Szansa dla Niewidomych, by właściwie zagospodarować ten czas, ogłosiła konkurs czytelniczy w ramach projektu realizowanego wspólnie z Wojewódzką Biblioteką Publiczną w Opolu pn. „Nawet pandemia nas nie zatrzyma. Odpowiedzialni za siebie i innych zostajemy w domu, czytamy, rozwijamy się i wygrywamy!”. Projekt udało się zrealizować dzięki dofinansowaniu Samorządu Województwa Opolskiego ze środków PFRON. Dotacja pozwoliła na zakup ponad 140 egzemplarzy książek czarnodrukowych, ponad 25 publikacji w brajlu oraz kilkunastu audiobooków. Każdy mógł znaleźć książkę dla siebie i przeczytać tak, jak lubi. Zakupione publikacje to zarówno powieści, poradniki, przewodniki, jak i albumy i książki innego typu. Uczestnikami konkursu byli zarówno niepełnosprawni, jak inni chętni czytelnicy. Kapituła konkursu wyłoniła laureatów trzech pierwszych miejsc oraz przyznała pięć wyróżnień. Laureaci – jak przystało na konkurs czytelniczy – otrzymali nagrody książkowe. W niniejszym artykule publikujemy tekst, który



zdołał pierwsze miejsce oraz tekst, który zdobył jedno z dwóch równorzędnych drugich miejsc. Zachęcamy do lektury.

1. „Punkt odniesienia stanowi książka „Smak na koniuszkach palców”, której Autorem jest pan Marek Kalbarczyk.

Korzystając z osiągnięć epoki digitalizacji i tyfłoinformatyki po raz kolejny przeczytałem i przesłuchałem ten przewodnik organizacyjno-kulinarno-turystyczny, inny niż wszystkie dotąd mi znane. Przyznaję od razu, iż nie jest ich dużo, a w wersji audio jak dotąd tylko ten.

Wykorzystując swoją wiedzę, kontakty, rodzinną tradycję i otwartość na innych ludzi Autor przedstawił swoją wersję świata smaku dotyku zapachu i dźwięku na stronach tej książki. Nie miałem okazji skosztować żadnego z opisanych specjałów serwowanych przez pana Marka, ale intuicja podpowiada mi, jak one mogłyby smakować na górskim szlaku, w wiejskim plenerze czy w lesie, gdy nadchodzi czas odpoczynku. I nie ma znaczenia, że są wyjmowane z termosu, słoika, czy z lnianej czystej ściereczki. I to nie tylko wyobraźnia, gdyż podczas nielicznych ostatnio jednodniowych wypadów w bliższy lub dalszy plener mam w plecaku nie tylko tradycyjne kanapki, lecz staram się kupić coś niszowego w drodze na szlak. Smakuje wtedy wybornie

kwaśnica, krupnioki, śledzie po lwowsku, wiejsku i kujawsku, kołocz czy domowy chleb ziołowy. W planie mam degustację szarlotki na gorąco z cynamonem oraz śledzia na surowo, ale realizacja musi jeszcze poczekać – te specjały są tylko w Niderlandach.

W domu, w rodzinie nie robimy takich eksperymentów, nie zbieramy grzybów i nie łowimy ryb. Jesteśmy typowymi konsumentami w miarę urozmaiconych posiłków i produktów. Wyjątek stanowi przyjazd naszej córki Kasi, jej eksperymenty kulinarno-wegetariańskie są baaardzo smaczne.

I tak było wtedy, gdy pracowałem i od czasu do czasu brałem udział w szkoleniach, naradach czy konferencjach oraz w ramach kilku projektów Fundacji Szansa; chwile wolne były dobrze spożytkowane.

W planowaniu tras braliśmy pod uwagę nasze psychofizyczne możliwości z naciskiem na bezpieczną realizację planów. Tak pozostało do dziś i dzięki temu m.in. mogę napisać ten artykuł.



Co to znaczy w praktyce?

– Kiedyś na trasy wyruszałem sam, dziś zawsze jestem w towarzystwie innej osoby lub osób i moja rodzina dokładnie wie z kim jestem, jaki jest plan dnia wyjazdu i powrotu, są im znane nr telefonów;

– w moim plecaku jest między innymi apteczka, leki, latarka, dwa telefony, jeśli trzeba to mapy w skali 1:25000, laska, kamizelka, notatnik z niezbędnymi nr telefonów, rozkładami jazdy PKP i PKS, nr SPR i GOPR;

– cenię sobie kontakt z przyrodą, więc wybieramy szlaki, gdzie jest jej najwięcej, szlaki łagodne i dostosowane do naszych możliwości;

– nie pozostawiamy nikogo na dobrze oznakowanym szlaku, nie schodzimy z niego na boczne nieoznakowane odnogi; grupa jest tak silna, jak jej najsłabszy uczestnik;

– nie zawieramy przypadkowych znajomości i zawsze możemy zejść z trasy, jeśli warunki z wielu powodów mogą być niesprzyjające. Pamiętajmy, że możemy tu wrócić ponownie cali i zdrowi. Jeśli ktoś tak jak my doświadczył w realu potęgi i grozy przyrody, ale z bezpiecznego miejsca w schronisku czy w ośrodku szkoleniowym, to wie, o czym piszę.

I na koniec, moja najdłuższa podróż w busie trwała 16 godzin. Wśród ośmiu pasażerów była też moja żona i nasz dzielny pies Szery, zawsze i wszędzie chętny do spaceru czy jazdy samochodem z nosem wklejonym w szybę pojazdu... Dziś jest już w innym wymiarze, lecz my czujemy jej obecność i opiekę :)

Ja zawsze czuję się dobrze tak w domu, jak i poza nim, więc do zobaczenia, do usłyszenia gdzieś na szlaku, w schronisku lub regionalnej obozowni :) Być może niebawem...

Z turystycznym pozdrowieniem, Turysta Tyflo
Zdzisław Pogoda"



2. „Oboje z żoną jesteśmy ociemniali od lat. Żadne z nas jednak nie pamięta dokładnie kiedy to nastąpiło. Żona od urodzenia była szczątkowcem, ja od 19-stego roku życia stałem się nim na skutek zapalenia gałek oczu – już nie czytałem czarnodruku. W owych czasach medycyna była bezsilna, a wzrok z roku na rok pogarszał się nam. W roku 1967, zupełnie przypadkowo dowiedziałem się o istnieniu PZN, a mieszkalem przecież w Krakowie!

Z wielką trudnością i nieśmiałością zmagam się z omówieniem książki Marka Kalbarczyka pt. „Obrazy, które gdzieś hen uciekły”. Podziwiam pisarski talent, wnikliwość oraz szczegółowość omawianych tematów. Podziwiam również szeroką wiedzę, zaczerpniętą ze źródeł jak najbardziej autentycznych, to jest z naszego codziennego życia. Każdy rozdział tej książki pobudza czytelnika do głębokiej refleksji i zarazem analizy. Gros rozdziałów tej książki nadaje się, moim skromnym zdaniem, jako wiedza podręcznikowa. Z uwagi na to, że sam – na skromny swój sposób – staram się być propagatorem

naszego środowiska, miałem zamiar odnieść się do każdego rozdziału (temat rzeka) – nie sposób jednak. Musiałbym napisać odrębną książkę. Zatrzymam się jedynie przy rozdziałach najbardziej mnie interesujących.

A więc i ja zacznę od źródła. Pięknie, zwięźle oraz klarownie Autor omówił nasze sześciopunktowe pismo. Tylko konia z rzędem temu, kto pokaże mi widzącą osobę, która potrafi rozszyfrować go naszym sposobem, tzn. dotykiem. Wiele osób uczyłem tej sztuki. Owszem, czytają, wzrokowo. A po odczytaniu strony odkładają pismo mówiąc: kręci mi się w głowie i w oczach. Zwykłem mówić w takim przypadku: nie martw się, kiedy będziesz wypełniał ankietę o utracie wzroku napiszesz – przy nauce Braille’a. Człowiek z natury rzeczy jest leniwy, w tym wypadku każdy podgląd oka niweluje zmysł dotyku. Każdy zaś niewidomy nieznający i nieposługujący się tym pismem jest i powinien być uznawany za alfabetę oraz niedorajdę życiową!

Następny ważny temat. Nasza kochana „blondynka”. Tutaj Autor z wielkim znanstwem przedstawił i posegregował oraz wskazał ich przydatność użytkowania. Zaleca również, ażeby niewidomy był w posiadaniu co najmniej trzech lasek, zapominając jednocześnie o ich cenach, a to naszego przeciętniaka kosztuje połowę miesięcznego dochodu. No tak, albo się zadłużyć, albo zaoszczędzić na oświeceniu. Może też kupić z refundacji. Zanim doczeka się kolejnej dotacji, laska pierwsza już zużyta, a on od dawna chodzi z kijem od miotły.

Przy okazji omawiania białej laski, Autorowi udało się wspaniale sklasyfikować nasze środowisko. Chodzi mi bowiem o to, iż mimo wszystko i przyjętej nomenklatury, ludzie dotknięci dysfunkcją wzroku są zaliczani do społeczności niewidomych – osobiście nic nie mam przeciwko. Ale niech dotrze wreszcie do wszystkich, że grupa ta dzieli się z grubsza rzecz biorąc na cztery odrębne światy, co pięknie to Autor wypunktował. Odczułem jednak niedosyt; świat jest brutalny, to i my w takich okolicznościach musimy być troszeczkę wścibscy. Pytajmy z jakiego świata

pochodzi, wówczas wiemy z kim i jak prowadzić konwersację. Można też zacząć od siebie, przedstawiając się nieznanemu osobie. Na zasadzie dygresji dodajemy: jestem ociemniały, proszę nie mylić z niewidomym. Jestem przekonany, że rozwinie się wokół tego dyskusja, a my zyskamy następną osobę, która będzie w temacie. Unikniemy obustronnej niezręcznej konsternacji.

Przy okazji, nasuwa mi się jeszcze jedna uwaga – otóż można nałożyć pełnosprawnemu nawet filcowe gogle, a i tak nikt nie wprowadzi go w nasz świat. Nie pozwoli mu na to jego własna psychika. Wie, że za godzinę, dzień czy tydzień ściągnie to z siebie i wróci do swojego świata.

Edukacja! Na tym polu częsteczkowo zgadzam się z Autorem. Jak zaznaczyłem na początku, wychowywałem się w Krakowie. Z różnych względów na co dzień miałem do czynienia ze środowiskiem studenckim, toteż znam utarty pogląd na tę sprawę. Jeżeli student nie radził sobie na jakimś fakultecie, przenosił się na prawo. Kiedy okazywało się, że i tam okazał się „eł-geniuszem”, zaciągał się w czerwone szeregi. Tam, im większy matoł, tym szybciej dostawał się pod moskiewską jurysdykcję. Szybko otrzymywał szlify i obwieszony najprzeróżniejszymi blachami wracał do kraju już jako celebryta. Gdy ten okres minął, nastąpiła era ratowania matołów... Przy zaliczaniu matury zniesiono matematykę, bo i po co komuś logika! Po jej przywróceniu z uczelni zrobiono zakłady produkujące „emgieerów”, a nieliczne wybraki kierują się do prywatnych

warsztatów. Na efekty nie trzeba było długo czekać, aż nadto są odczuwalne! Tak, że nie widzę różnicy pomiędzy niepełno- a „pełnosprawnymi”. Wiele czynników na obecny stan rzeczy ma wpływ, ale tutaj nie będę ich poruszał. Dodam jedynie: to właśnie z tej populacji wywodzą się biuromajstry, którzy są przekonani, iż petent jest dla nich, a nie oni dla petenta.

Bariery architektoniczne! W tym aspekcie, chociaż wiele myśli jest ukrytych między wierszami, zgadzam się w całości z Autorem. Kusi mnie jednak, aby wydobyć je stamtąd i wypuklić. Do usuwania tychże barier, w drodze przetargów wyłaniane są firmy, oczywiście wygrywa najtańsza oferta. Firma wykonała zadanie, wzywają niewidomego eksperta. Ten przychodzi w asyście widzącego asystenta, który oprowadza go po obiekcie. Wszystko gra! Niewidomi łapią się za głowy. Poprawka jedna, druga, trzecia, a i tak jest wszystko do niczego. Ktoś zapyta – dlaczego? Ano bo wszystko postawiono na głowie. Po pierwsze, zamiast skonsultować się wpierw ze środowiskiem, uznali, że na ich oko zrobią nam wygodę. Po drugie zapomnieli o narodowej mądrości: za psie pieniądze, psy mięso jedzą. Pomijając fakt, że cały zabieg i tak wyniósł o wiele więcej. Tak się dzieje w oznaczaniu budynków urzędowych, muzeach, galeriach wszelkiego typu itd. Kiedy przejdziemy na przystanki komunikacji miejskiej, to już przeskakują samych siebie, co przystanek w innym miejscu nasze oznakowania. To samo dzieje się na przejściach ulicznych, pomijając fakt, że żadne nie odpowiada ludzkiej

logice. W radiofonizowanych autobusach i pociągach kierowca i maszynista doskonale słyszy komunikaty, toteż bez obaw, dotrzemy do celu. Odnosnie pociągów, ile w składzie jest wagonów tyle rozwiązań i to w każdym gdzie indziej rozmieszczonych. Nie wspomnę o samych dworcach



Opolska Fundacja Szansa dla Niewidomych, by właściwie zagospodarować ten czas, ogłosiła konkurs czytelniczy w ramach projektu realizowanego wspólnie z Wojewódzką Biblioteką Publiczną w Opolu pn. „Nawet pandemia nas nie zatrzyma. Odpowiedzialni za siebie i innych zostajemy w domu, czytamy, rozwijamy się i wygrywamy!”.

i peronach, o niezrozumiałym przez nikogo bełkocie megafonów. Jak już jestem przy tych barierach, wspomnę Krakowskie Przedmieście w Warszawie – idąc prawym trotuarem od strony UW w górę zauważyłem, że każda powierzchnia pochyłni chodnikowej jest pokryta wypustkami, tak jak pola uwagi. Niedowierzałem sobie, ukucnąłem i zacząłem brajlować. Zwróciłem się do swojej pełnosprawnej asystentki, aby pomogła mi zrozumieć owe „zjawisko”. Nic z tego, więc zacząłem głośno myśleć: matka z dzieckiem w wózku, dobrze jak ma dwojaczki: dzieciaki wyskakują z wózka i pomogą mamie wtaszczyć go na górę. W drodze powrotnej ubaw, safari, będą robili sobie „baran, baran boś”, inni inwalidzi ominą tę niwelację ulicą. Proszę zauważyć – kiedy mądrze niwelujemy przeszkody dla niewidomych, służy to wszystkim.

Sprzęt rehabilitacyjny. Słusznie Autor zauważył, gdy bylibyśmy wyposażeni w nowoczesny sprzęt elektroniczny, bylibyśmy co najmniej w 90% sprawniejsi. Niestety, jak słusznie Autor

zauważył, ceny, ceny i jeszcze raz ceny. Dźwiękowe oprogramowanie jeszcze droższe. Gdyby było tego za mało, to nasi dystrybutorzy sprowadzają sprzęt udźwiękowiony przez producenta w kilkunastu językach, tylko nie w polskim. Chwalebne, że uczymy się języków, ale już w średniowieczu wielki Polak powiedział: Polacy nie gęsi i swój język mają!

Refundacje. PFRON i Aktywny Samorząd oraz Narodowy Fundusz Zdrowia. Zaczę od tego ostatniego tworu. Autor nie poruszył tego tematu, a czytelnik zachodzi w głowę. Jeżeli laskę i okulary korekcyjne uznano za protezy, to równie dobrze mogli podciągnąć do tego asortymentu wypasioną beemwicę z automatycznym kierowcą. Jak działają pozostałe twory nie ma sensu omawiać, wspomnę tylko o dwóch tam zachodzących zjawiskach. PFRON jest zasilany głównie przez dwa źródła. Fundusze te nie wpływają bezpośrednio na ich konto, a na konta samorządów, miasta, gminy; dopiero wówczas na wniosek, w którym musi być podana przewidywana kwota wydatków PFRON otrzymuje możliwość dysponowania tą (zawsze przez samorządowców okrojona) sumką. Idziemy dalej tym tropem. Beneficjent udaje się po refundację, kroki kieruje do Aktywnego Samorządu. Zza biurka zawałonego stertą papierów dociera nie bardzo zrozumiały bełkot, prawie jednocześnie spoza jednej ze stert papierów wyłania się bazylijskowy slip, jakieś pytanie i już są dwa oczka. Po przesłuchaniu beneficjent otrzymuje plik papierów, pouczenie, wraca do domu. Kompletuje dokumenty, zanosí, zwykle po kilku dniach jest wzywany po raz drugi i niejednokrotnie kolejny, celem uzupełnienia świszków. Najważniejszym zaś papierem jest, o Boże, pro faktura. Wreszcie papierzyska wędrują do PFRON-u, stamtąd do prezydenta miasta, wracają do PFRON-u, stamtąd spływają do Aktywnego Samorządu. Kolejne obowiązkowe stawiennictwo w tymże urzędzie, gdzie dowiaduje się o kwocie, jaka jest objęta refundacją i o wysokości wkładu własnego, wraca do domu z dokumentem potwierdzającym ten fakt. Dokument ów wysyła do swojego firmowego sklepu, ten podaje mu numer konta, na którym ma uiścić swój wkład, po czym sklep





zawiadamia Aktywny Samorząd o zaistniałym fakcie, urząd, po upływie miesiąca cenę zakupionego towaru. Błyskawicznie. Uzupełnia. Nie, nie, to nie koniec! Wreszcie kurier, opłaca go, ale ma upragnioną rzecz. Musi powiadomić urząd. Tu już naprawdę idzie szybko. Podpisuje sfinalizowanie umowy z prezydentem miasta! Otrzymuje naklejkę z napisem „Zrefundowane przez Aktywny Samorząd” ma nakleić na zdobyty w ten sposób przedmiot. W razie nie wykonania polecenia grozi wysoka grzywna, niespodziewane kontrole będą się odbywały. Tak, proszę Autora, to nie komedia ani horror, to autentyzm!

Popieram szanownego Autora, który nawołuje nas do noszenia ciemnych okularów, w takich przypadkach są one błogosławieństwem. Poza tym oczy, chociaż niepatrzące, to zwierciadło duszy... Ludzie pozbawieni jakiegokolwiek empatii skrzętnie to wykorzystują!

Odniosę się jeszcze do małżeństw. Jestem od lat żonaty, żona również ociemniała. Nawzajem się

uzupełniamy. Ona ma świetną orientację w pomieszczeniach, ja lepiej radzę sobie na otwartej przestrzeni. W domu również jedne zajęcia lepiej mi idą, ona w drugich o niebo jest lepsza. Z drobnych sukcesów cieszymy się oboje, a kiedy spotykają nas niepowodzenia, mówimy: nie zamartwiaj się, nie jest tak źle, mogło być gorzej i wybuchamy śmiechem. Może to i dziwne, dla innych niepojęte, ale my naprawdę nie pamiętamy na co dzień, że nie widzimy.

No i Pańskie trzecie oko. Wiemy już, że człowiek nie widzi tylko okiem, widzi całym ciałem i nie tylko. Ale jak już zaznaczyłem, jest leniem. Zaniebdał dla swojej wygody zdolność odczytywania głównych zmysłów, tak, już zupełnie zapomniał o takich zjawiskach jak: fluidy, echosonda, telepatia czy intuicja. Dużą rolę odgrywa tu także pamięć. Nigdy nie byłem wzrokowcem, a do tego co mnie ciekawiło starałem się dotrzeć rozumowo. Kiedy jestem w znanej mi, jeszcze z czasów widzenia, przestrzeni, widzę ją z detalami, gdy jednak nie byłem tam latami, idę ostrożniej, i nie dotykając laską wyczuwam jakąś nową, większą instalację. Co ciekawe jeszcze u mnie: czytając brajla nie liczę punktów, ani nie zwracam uwagi na ich rozmieszczenie w sześciopunkcie, ale przed oczami mam czarnodruk. Żona tak nie odczuwa. Zagadnienie to jest bardzo rozległe, toteż nie będę tego tematu rozwijał.

Szanowny Panie Autorze!

Proszę ja i wielu czytelników, w tym także pełnosprawnych, o więcej tego typu publikacji i w większym nakładzie. Im więcej ludzi spotka się z tymi zagadnieniami, tym nam, całemu ogółowi społeczeństwa, będzie o wiele lżej żyć.

Wielkie dzięki, dzięki i jeszcze raz dzięki!!!
Czesław Koralewski”

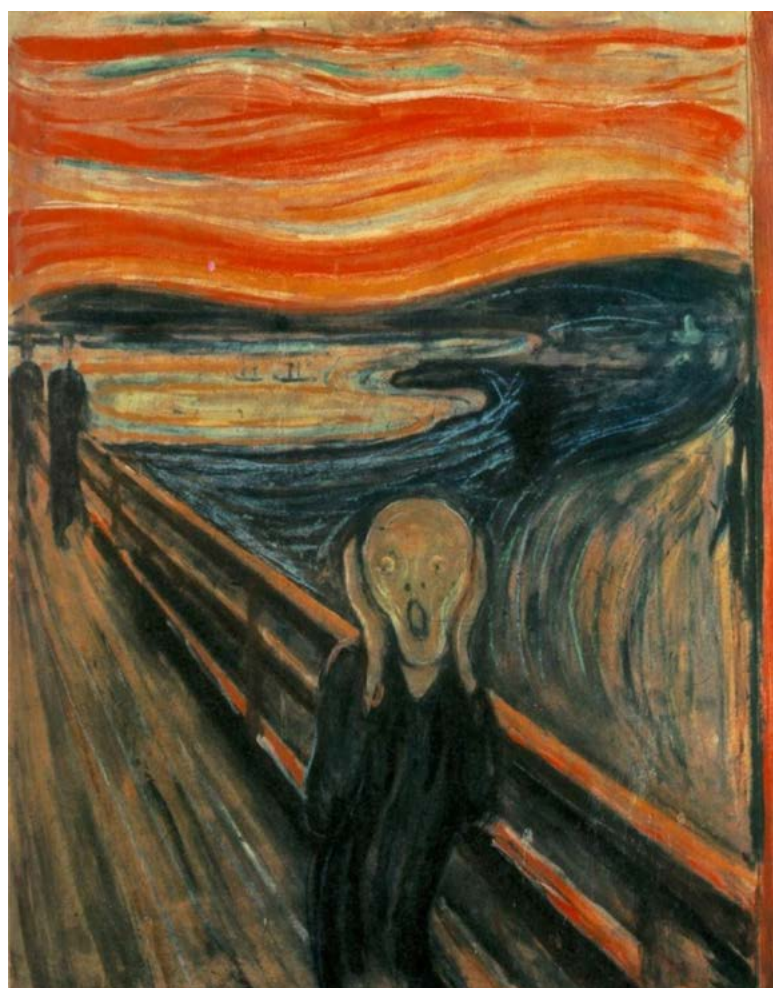
W kolejnym numerze opublikujemy dwa pozostałe teksty.

Krzyk, SONCE

ANH

Czy znacie Państwo dzieło norweskiego artysty Edvarda Muncha, pt. *Krzyk*, uznawane za najsłynniejsze w jego dorobku twórczym? Zapewne tak, gdyż obraz ten (1893 r.), uważany za arcydzieło ekspresjonizmu, należy do najbardziej znanych i cenionych na świecie. Ekspresjonizm jako kierunek w sztuce rozwinął się na początku XX w. w Niemczech, chociaż korzeniami sięga schyłku XIX w. Samego Edvarda Muncha – obok Vincenta van Gogha, czy też Paula Gauguina – określić można jako jednego z prekursorów tego nurtu. Mówiąc o ekspresjonizmie warto zwrócić uwagę, iż obrazy twórców tego kierunku były silnie skonstrastowane pod względem barw, walorów i kształtów, cechowały je wszechobecne deformacje, ostro zamalowywane kontury przedmiotów, zastąpienie trójwymiarowej przestrzeni zestawieniami barw i kształtów. Tego typu zabiegi służyć miały właściwemu wyrażeniu uczuć artysty, uzewnętrznianiu ich i wywarceniu przez to wpływu na odbiorcę, wywołaniu w nim odpowiedniej reakcji. Co zatem widnieje na obrazie Muncha? Pokuszę się o krótką audiodeskrypcję.

Krzyk przedstawia humanoidalną postać, zdeformowanego człowieka stojącego na moście. Ujmuje on rękoma głowę w geście rozpacz i przerażenia, wzrok przykuwają jego otwarte do tytułowego krzyku usta. Postać jest nieproporcjonalna, łysa głowa jest zbyt duża w stosunku do wiotkiego ciała, ponadto postać ta nie ma żadnych charakterystycznych cech, które pozwoliłyby określić jej płeć czy wiek, jest to zatem tzw. everyman, człowiek jak każdy jeden, jeden z nas. Nieznacznie dalej za ukazaną na pierwszym planie postacią znajdują się kolejne dwie, dość niewyraźnie zarysowane, które potęgują u odbiorcy poczucie zbliżającego się zagrożenia. Z drugiej jednak strony nie sposób określić, w jaki sposób postaci te nastawione są do krzyczącego – czy faktycznie stanowią dla niego zagrożenie? Być może najzwyczajniej



to spacerowicze, którzy przypadkiem znaleźli się nieopodal tego zagubionego, przerażonego człowieka. Rzeka i most utrzymane zostały w ciemnych, zimnych kolorach, natomiast niebo oddano przy użyciu wielu falistych linii w odcieniach żółci i czerwieni, dzięki czemu sprawia ono wrażenie jak gdyby płonęło. Ta właśnie gra barw i kształtów, apokaliptyczna czerwień w tle, budzi grozę i przyciąga uwagę odbiorcy równie mocno jak zdeformowana postać na pierwszym planie. Ponadto w tle, jak wskazują znawcy tematu, ukazany został fiord z okolic Oslo. Całość obrazu sprawia na odbiorcy ogromne wrażenie, a to dzięki ładunkowi rozpacz i przerażenia, jakie artysta oddał w tak kolorystycznie przedstawionej wizji.

Sam Edvard Munch napisał na temat genezy *Krzyku* w taki oto sposób: „Szedłem ścieżką z dwojgiem przyjaciół – słońce miało się ku zachodowi – nagle niebo wypełniła krwista

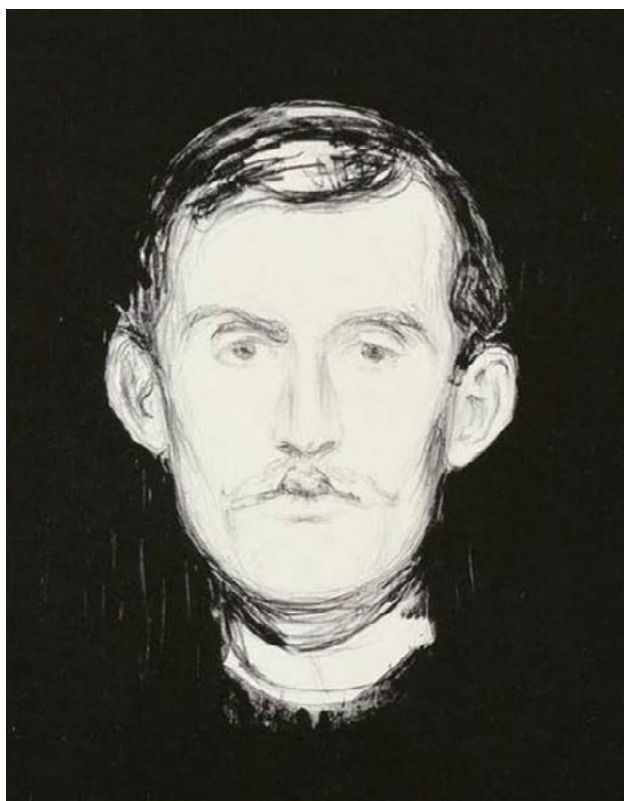
czerwień – zatrzymałem się, czując wyczerpanie i oparłem się na barierce – nad czarno-błękitnym fiordem było widać krew oraz języki ognia; – moi przyjaciele szli dalej, a ja stałem tam i trząsałem się z wrażenia – poczułem nieskończony krzyk przepływający przez naturę”. Tym samym odniósł się do konkretnego doświadczenia z własnego życia i wrażenia jakiego doznał w tej konkretnej sytuacji. Spacer nad fiordem przerodził się w duszy wrażliwego artysty we wstrząsające doświadczenie egzystencjalne i zaowocował powstaniem przełomowego obrazu. Zdaniem krytyków sztuki obraz przedstawia właśnie współczesnego człowieka przeszytego bólem egzystencjalnym.

Co ciekawe, Krzyk to obraz tzw. „wielokrotny”, Munch stworzył bowiem kilka jego barwnych wersji, wykorzystując przy tym różne techniki malarskie (dwie z 1893 r., 1895 r., 1910 r.). Trzy z czterech wersji „Krzyku” znajdują się aktualnie w muzeach w Oslo, jedna natomiast pozostaje w rękach prywatnego kolekcjonera.

Nie jestem rzecz jasna znawcą sztuki, twórczość ekspresjonistów również nie jest mi szczególnie bliska, co oczywiście nie oznacza, że nie rozpoznaję najsłynniejszych światowych dzieł malarskich. Dlaczego jednak nawiązuję w tym tekście do tego właśnie obrazu? Otóż, w obrazie tego krzyczącego człowieka na moście rozpoznaję niejako siebie. Widzę tam siebie dzisiaj, tj. na przełomie 2020/2021, gdy cały świat wokół mnie zdaje się krzyczeć – dosłownie i w przenośni. Gdy ja sama wydaję niemalże stały, niemy krzyk wokół tego, co mnie otacza, bo na nic nie mam wpływu, bo czuję się bezradna, bo tak wiele rzeczy i spraw mnie przerasta. Gdy rzeczywistość, tj. wszystko wokół nas stało się tak zniekształcone, zdeformowane, podobnie jak i moje postrzeganie. Co dokładnie mam na myśli? Pozwólcie Państwu, wyliczę krótko jedynie kilka haseł, nie wchodząc przy tym znacznie we własną ich ocenę. Wirus, światowa pandemia, jej pierwsza, druga, trzecia fala – i ileż kolejnych, teorie spiskowe wokół tematu i kłótnie ich zwolenników i przeciwników, antycovidowcy, antyszczepionkowcy. Wyrok Trybunału i w jego rezultacie Strajk Kobiet

przetaczający się przez polskie miasta (skądinąd – strajk rozpoczął się w jednej, konkretnej sprawie, ale z czasem jego założyciele dołączyli postulaty coraz ostrzejsze, np. aborcji na żądanie, powodując przy tym, iż ludzie, którzy początkowo w strajkach uczestniczyli, z czasem poczuli się zwyczajnie oszukani, gdyż za kolejną częścią często zbyt daleko idących postulatów, już nie optują). Idźmy dalej: wojny polsko-polskie, tj. partia rządząca kontra opozycja, wyzywanie się w polskim Sejmie, utarczki wewnątrz obozu rządowego, intrygi w rządzie (czy to aby Polska, czy też żądza władzy jest w nich najważniejsza?), wreszcie wojny polsko-unijne niemalże o włos skutkujące wetem budżetu UE wraz z funduszem odbudowy, którego de facto największym beneficjentem mieliśmy się stać, widmo, czy też zarys Polexitu. Marsz Niepodległości i towarzyszące mu race, rwanie kostki brukowej, płonące mieszkanie, demolka Empiku. Ludzie na ulicach – rolnicy, przedsiębiorcy (hotelarze, restauratorzy), nauczyciele, uczniowie, etc. kto następny? Pedofilia w Kościele, w Watykanie, co/ile wiedział/nie wiedział kardynał Dziwisz?, uderzenia w autorytet Ojca Świętego Jana Pawła II, ataki kleru i kościołów. A i poza polskim podwórkiem też sporo się dzieje, wspomnieć choćby należy kłótnie i niesnaski w sprawie wyborów prezydenckich w USA: sfalszowane – nie sfalszowane? (...) Czy zdołałam wymienić wszystko, co ciągle dosłownie „krzyczy” mi w głowie? Raczej nie. Zapewnie to tylko zarys „głównych” tematów ostatnich miesięcy. Wokół mnie, wokół nas ciągnęły KRZYK. To krzyk dosłowny (protesty uliczne, sejmowe przepychanki, demonstracje, marsze) oraz w przenośni (w znaczeniu chaos, zamęt,

“Co ciekawe, Krzyk to obraz tzw. „wielokrotny”, Munch stworzył bowiem kilka jego barwnych wersji, wykorzystując przy tym różne techniki malarskie (dwie z 1893 r., 1895 r., 1910 r.).



niepokój, strach i niepewność jutra silniejsza niż kiedykolwiek indziej). Sporo się tego nagromadziło, zbyt wiele jak na jeden rok, zbyt dużo jak na tak krótki czas.

A Ty, Nowy, 2021 Roku, co przyniesiesz?

Czy można znaleźć sposób na „odcięcie” się od wszystkich tych ww. tematów, baaa, czy w ogóle jest możliwość funkcjonowania poza nimi? Pół

żartem, pół serio: można wyłączyć radio i telewizor, odłączyć Internet, Twittera, Messengera etc., regularnie pić melisę, zioła, zieloną herbatę, znaleźć dobrego terapeuty. Albo zupełnie na serio: należałoby wyciszyć się, oddać się medytacji, treningom relaksacyjnym np. Jacobsona lub Schultza (trening autogenny), słuchać muzyki relaksacyjnej, zająć się sportem, wzmacniać kondycję i odporność, zadbać o sprawy duchowe (modlitwa, literatura duchowa, rekolekcje, sesje skupienia w dedykowanych ośrodkach – zgodnie z własnymi przekonaniami), przygarnąć furtastego przyjaciela i jemu poświęcić czas i energię zużywaną dotąd na niepotrzebnie kumulowane emocje. Niewątpliwie jakiś sposób na to wszystko znaleźć trzeba, gdyż – jak miemam – nierychło przyjdzie nam wrócić do względnego spokoju.

Źródła:

- [https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzyk_\(obraz\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzyk_(obraz))
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Edvard_Munch
- <https://niezlasztuka.net/o-sztuce/edvard-munch-krzyk-obraz-sekret-y-slynnego-dziela/>
- <https://twoja-sztuka.pl/Arcydziela-malarstwa-Edvard-Munch-Krzyk-blog-pol-1519233263.html>
- <http://www.isztuka.edu.pl/i-sztuka/node/499>
- <https://www.rp.pl/Sztuka/190329767-O-czym-myslal-Munch-malujac-Krzyk.html>



Sam Edvard Munch napisał na temat genezy Krzyku w taki oto sposób: „Szedłem ścieżką z dwojgiem przyjaciół – słońce miało się ku zachodowi – nagle niebo wypełniła krwista czerwień – zatrzymałem się, czując wyczerpanie i oparłem się na barierce – nad czarno-błękitnym fiordem było widać krew oraz języki ognia; – moi przyjaciele szli dalej, a ja stałem tam i trząłem się z wrażenia – poczułem nieskończony krzyk przepływający przez naturę”.

Duchowa algebra?

O tym, czym jest i czym nie jest Ignacjański Rachunek Sumienia

Agnieszka Gawrych

Podróży przez meandry duchowości ignacjańskiej ciąg dalszy. Tym razem stacja – Ignacjański Rachunek Sumienia. Niech cię jednak nie zmyli słowo rachunek, nie będziemy niczego obliczać. Skojarzenie z rachunkiem sumienia przygotowującym do spowiedzi też nie oddaje istoty omawianej praktyki. Skoro wiemy już, czym IRS nie jest, w takim razie, co to takiego?

I. Intro

Ignacjański rachunek sumienia to metoda przeglądu (najczęściej) dnia, która pozwala na ustalenie aktualnego kierunku życiowego i podtrzymanie lub zmodyfikowanie kursu na taki, który doprowadzi nas do celu. Celem jest sam Bóg, relacja z Nim i życie na większą chwałę Bożą. A mówiąc prościej, wykorzystywanie własnych zasobów i talentów w sposób, który najlepiej będzie służył Bogu, światu i mnie samemu. Brzmi górnolotnie, ale czy nie właśnie o to chodzi, żeby cieszyć się życiem i oddychać pełną piersią dzieląc się przy tym dobrem i radością, które mamy?

Ignacy Loyola to nie postać z taniego malowidła, a człowiek z krwi i kości, który Lean management zdawał się mieć w jednym palcu. Z uwagi na kontekst historyczny czasów, w których żył św. Ignacy, jego zamiłowanie do sztuki wojennej pozycjonuje go pośród ludzi o pragmatycznym podejściu do życia, twardo stąpających po ziemi, a marzenia (sprzed nawrócenia) o wielkiej rycerskiej sławie wskazują na to, że mierzył bardzo wysoko. Między innymi takimi cechami odznaczał się ten charyzmatyczny lider, stąd też wypracowana przez niego metoda jest uporządkowanym zestawem pięciu kroków, którym całe szczęście nie brakuje pola do elastyczności w samej już ich realizacji.

Ignacjański Rachunek Sumienia, czy też „kwadrans szczerości”, prowadzi przez: **1. Dziękczynienie, 2. Prośbę o wgląd we własne sumienie, 3. Przegląd dnia, 4. Prośbę o przebaczenie, aż do 5. Postanowień.**

II. Esencja

1. Dziękczynienie

W pierwszym kroku udajemy się na krótką retrospektywną podróż po minionym dniu poszukując elementów, za które jesteśmy Bogu wdzięczni. Ten krok pomaga w poziomowaniu naszego serca, które może być zwodzone przez wizje zmartwień i problemów przesłaniających nam horyzont. Rzeczywistość najczęściej nie maluje się w aż tak ciemnych barwach i dobrze jest to zobaczyć dziękując za dobro dane nam za darmo, ale także za to dobro, które my dajemy. Wdzięczność tak czy inaczej powoduje wzrost poczucia szczęścia, więc to praktyka, która zawsze wyjdzie nam i innym z korzyścią, nawet gdyby tu miał się skończyć nasz rachunek.

2. Prośba o wgląd we własne sumienie

Drugi krok to prośba do Boga o wgląd we własne sumienie. To prośba o trzeźwość umysłu, żeby zapobiec widzeniu swojego życia w krzywym zwierciadle. Jedną skrajnością może tu być popadanie w samousprawiedliwienia, dzięki którym wypadamy nader, ale nieproporcjonalnie korzystnie, drugą natomiast, nadmierne skrupuły powodujące zbyt negatywne, nieoddające rzeczywistości spojrzenie na własny mikroświat.

3. Przegląd dnia

Po krótkim westchnieniu, akcie strzelistym, czy bardziej rozbudowanej modlitwie przechodzimy

do trzeciego etapu, a jest nim przegląd dnia. Święty Ignacy żył stosunkowo dawno temu i stąd oldschoolowy język w jego „Ćwiczeniach duchowych”, ale w stwierdzeniu, że należy „żądać od duszy swojej zdania sprawy z myśli, słów i czynów” warto podkreślić trzy elementy, na które wskazuje mentor. Na przegląd myśli, słów i czynów, w odniesieniu do mnie samego, ludzi i do Boga mamy na szczęście tylko kilka minut, co nie daje pola do zbyt szczegółowych analiz. Jednocześnie już w tych kilku minutach możemy wybrać się na przebieżkę po głównych wydarzeniach dnia, spotkaniach, zadaniach, a także uczuciach, myślach i reakcjach, jakie im towarzyszyły. Warto się im przyjrzeć, żeby dostrzec potencjalne obszary do poprawy.

Ale po co wciąż coś poprawiać? Może, żeby nam się chciało częściej i szerzej uśmiechać? :) :D Może, żeby pomóc uśmiechnąć się współpasażerowi podróży? ;) :) Może, żeby zacząć krok po kroku spełniać marzenie czyjeś lub swoje? Stworzyć jakiś projekt albo porzucić tych 15, które nas niepotrzebnie obciążają? To zależy. Grunt, że to przygoda, która może zaowocować jakimś „smaczkiem” w naszym życiu. Osoby z tendencją do nieustannego samooskarżania się i nawracania aż po granice: umiaru, własnego zdrowia i zdrowego rozsądku mogą poszukać szeregu okazji danego dnia do przyjęcia Bożego ciepła, troski i czułej Miłości, które przeoczyły.

4. Prośba o przebaczenie

Choć akcent w tej modlitwie (i wbrew pozorom w ogóle w chrześcijaństwie) jest położony na spotkaniu z Najwyższym, a nie na nawróceniu jako istocie rzeczy, to jednak jest to ważna konsekwencja poznawania Boga i budowania z Nim relacji.

W zależności od indywidualnych potrzeb można wszakże modyfikować ten krok koncentrując się tylko na wybranym nawyku, nad zmianą którego aktualnie pracujemy: np. dręczącej nas prokrastynacji, trudnych emocjach, których upust prześledzimy danego dnia, czy postrzegania świata wyłącznie jako miejsca pełnego czyhających na nas niebezpieczeństw itp. Kiedy

uznamy przegląd za zakończony przechodzimy do magicznego słowa: przepraszam. Warto prosić o przebaczenie Boga, ale i nie pomijać przebaczenia tym, którzy wyrządzili nam przykrość lub krzywdę. Przebaczyć w końcu warto i sobie. Naprawdę. :)

5. Postanowienia

Ostatnia prosta modlitwy to postanowienia. W świetle tego, co zobaczyliśmy i celów, jakie w danym momencie sobie stawiamy, warto pomyśleć nad praktyczną realizacją tego, co do ich osiągnięcia może nas doprowadzić. To może być zadbanie o czas na odpoczynek albo aktywność fizyczną. Postanowieniem może być również zaplanowanie kolejnego dnia lub tygodnia tak, żeby uniknąć marnowania czasu i znaleźć choćby chwilę na rozwój swoich zainteresowań. Ile osób, tyle dróg. Przyda się pozytywny akcent w postaci nie postrzegania postanowienia poprawy tylko w zniekształconej adwentowo-wielkopostnej formie klasycznego „niejedzenia słodyczy” albo innych (najczęściej drugorzędnych dla naszego rozwoju duchowego) wyrzeczeń. Co jest sprawą najistotniejszą na tu i teraz? To kluczowe pytanie. Poza tym postanowienie poprawy nie musi być tylko zaniechaniem np. działań, może być ich podjęciem.

III. Outro

Regularnie praktykowany rachunek sumienia to doskonałe narzędzie do uproszczenia i uporządkowania własnego życia, nadania mu celów i priorytetów. To okazja do odpoczynku w ramionach Miłości, czyli samego Boga.

W całej, bądź co bądź godnej podziwu, fascynacji filozofią minimalizmu i podejściami: lean management czy Kaizen zastanawia mnie to, dlaczego metody opracowane przez znanego jezuity w XVI wieku nie cieszą się dzisiaj tak dobrą prasą i przynajmniej porównywalną popularnością. Jeśli się chce i widzi w nich wartość, można to zmieniać, żeby nie zapominać o korzeniach, z których wyrastamy.

RUSCY w programie KULTURA DOSTĘPNA



🔒 RUSCY audio deskrypcja

2 weeks ago | More



Teatr Wybrzeże PRO

+ Follow

W związku z pandemią plany Teatru Wybrzeże mocno się pozmieniały. Nie mogliśmy zaprosić Państwa na naszą widownię. Tęsknimy.

Na szczęście udało nam się przygotować dla Państwa ofertę online. Zapraszamy więc na spektakl z audiodeskrypcją i tłumaczeniem na Polski Język Migowy prezentowany w ramach programu KULTURA DOSTĘPNA.

Pod koniec tej wiadomości znajdą Państwo linki do dwóch wersji nagrania. Po wybraniu wersji, z której chcą Państwo skorzystać, trzeba wpisać hasło. Hasło dla obu linków to: kulturadostepna

(pisane łącznie, małymi literami i bez polskich znaków). Oczywiście spektakl jest zupełnie bezpłatny.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.

O SPEKTAKLU

Radosław Paczocha

RUSCY

Reżyseria: Adam Orzechowski

RUSCY to sztuka o Polakach, którzy nie z własnej woli i winy zostali skazani na rozłąkę z krajem, a z powodu swojej tożsamości narodowej byli prześladowani. Uwzględniając perspektywę

historyczną autor przygląda się również losowi dzisiejszych polskich repatriantów, ich zmaganiom z własną tożsamością rozpiętą w dramatyczny sposób pomiędzy polską martyrologią a kulturową rosyjskością, na którą wyrokiem historii zostali skazani. A opowiadając o repatriantach, autor przygląda się również polskiemu losowi i zadaje pytania o prawo do bycia Polakiem na przekór historii.

W spektaklu występują: Piotr Biedroń, Piotr Chys, Katarzyna Dałek, Magdalena Gorzelańczyk, Sylwia Góra, Krzysztof Matuszewski, Katarzyna Z. Michalska, Robert Ninkiewicz, Marek Tynda, Agata Woźnicka. Premiera odbyła się 11 listopada 2018 roku na Scenie Stara Apteka

Czas: 1 godzina 40 minut

O PROGRAMIE KULTURA DOSTĘPNA

Teatr Wybrzeże bierze udział w Programie KULTURA DOSTĘPNA. W ramach programu realizujemy projekt RAZEM W TEATRZE – cykl pokazów spektakli repertuarowych z napisami lub tłumaczeniem na język migowy oraz audiodeskrypcją dla osób niewidzących, niedowidzących, niesłyszących oraz niedosłyszących. Projekt był realizowany do grudnia 2020 roku.

Celem programu dotacyjnego Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego KULTURA DOSTĘPNA jest wspieranie zadań służących ułatwieniu dostępu do kultury, skierowanych do szerokiego grona odbiorców i sprzyjających integracji społecznej. W ramach programu można się

ubiegać o dofinansowanie projektów skoncentrowanych na nieodpłatnym uczestnictwie osób o utrudnionym dostępie do kultury. Odbiorcami dofinansowanych zadań są przedstawiciele różnych grup m.in: dzieci i młodzież szkolna, osoby starsze i z niepełnosprawnością, a także tych środowisk, które m.in. z powodu barier kulturowych i prawnych pozostają poza obiegiem życia kulturalnego i społecznego lub mają do niego utrudniony dostęp.

O AUDIODESKRYPCJI

Audiodeskrypcja to technika, która dzięki dodatkowym opisom słownym udostępnia odbiór wizualnej twórczości artystycznej oraz pozwala osobom niewidomym poznawać widzialny dorobek kulturalny z zakresu sztuki plastycznej, teatralnej, scenicznej i filmowej. Podczas audiodeskrypcji opisywane są ważne, znaczące informacje wizualne takie jak: język ciała, wyraz twarzy, przebieg akcji, sceneria, kostiumy. Zwięzłe, obiektywne opisy scen pozwalają osobie niewidomej podążać za rozwijającym się wątkiem historii oraz usłyszeć i zrozumieć co dzieje się na scenie.

Link do wersji z audiodeskrypcją:

<https://vimeo.com/491762028>

Link do wersji z tłumaczeniem na Polski Język migowy:

<https://vimeo.com/491939048>

Po kliknięciu na link trzeba wpisać hasło **kultu-radostepna**.

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.

[KULTURA
DOSTĘPNA

Wydawnictwo Trzecie Oko

Fundacji Szansa dla Niewidomych

Cenimy różne opinie i punkty widzenia, ale zdecydowanie bronimy wartości chrześcijańskich. Chcemy, aby każdy, kto ma coś ważnego do powiedzenia, bez względu na osobiste ograniczenia mógł dotrzeć ze swoim przestaniem do innych. Dostrzegamy w ludziach to, co najlepsze i pomagamy, by ich głos był usłyszany wszędzie. Zagadnienie stare jak świat - inicjowanie i podtrzymywanie dyskusji czego ma być więcej:

- publikacji czy zawartych tam treści,
- ładnych okładek, stron wypełnionych tekstem i grafiką czy humanistycznych idei budujących świat otwarty dla wszystkich ludzi,
- marketingowego zgiełku czy prawdy, na którą czekają najambitniejsi?

O ile książki na regałach ogląda się dwójgłosem, zawarte w nich treści chłonie się okiem trzecim. Nasze Wydawnictwo ma ambicję podobać się zarówno dwójgu oczu, jak i temu trzeciemu, nie wiadomo bowiem, które z nich jest dla poszczególnych czytelników ważniejsze!

Wydawnictwo powstało w roku 1992, a pierwszym jego dziełem było czasopismo HELP,

wydawane do tej pory. W ślad za nim i zamieszczanymi w nim artykułami opublikowaliśmy rozliczne książki i poradniki, zarówno w zwykłym druku, powiększoną czcionką, w formie dotykowej (w brajlu), jak i w wersji dźwiękowej (audio). Nasze publikacje są obecne w wielu księgarniach i bibliotekach. Są czytane również przez tych, którzy mają utrudniony dostęp do informacji.

Nasze logo jest przedstawieniem metafizycznej koncepcji „trzeciego oka”, według której istnieje specjalny zmysł do odczuwania rzeczy, których nie da się zobaczyć. O ile każda religia czy filozofia definiuje, a nawet posiada dla trzeciego oka właściwą sobie nomenklaturę, wszyscy świadomie lub nieświadomie, w stopniu większym lub mniejszym, korzystają z tego dobrodziejstwa i wiedzą o rzeczywistości więcej niż można odebrać innymi zmysłami. W ten sposób wyczuwamy zagrożenia albo przewidujemy sukcesy, a niewidomi wyczuwają przeszkody, by je ominąć. Poszukujemy sensu życia – tego ukrytego, jak i widzianego „gołym okiem”. Piszemy o tym, co oczywiste, ale również o sprawach wymagających głębszej refleksji.

Wydawnictwo Trzecie Oko posiada swoją stronę, Instagram oraz fanpage na Facebooku.

<http://www.szansadlaniewidomych.org/index.php/help/>
<https://www.instagram.com/wydawnictwotrzecieoko/>
<https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/>
<https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/>



ŚWIAT DOTYKU I DŹWIĘKU

Z WYOBRAŹNIĄ WIĘKSZĄ OD OBRAZÓW



WEJDŹ W TEN ŚWIAT,
CZYTAJĄC JEGO KSIĄŻKI

WWW.WYDAWNICTWOTRZECIEOKO.PL

SZANSA i CHANCE
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation

X
WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO

PWN
KSIĘGARNIA INTERNETOWA

PFRON

Marek Kalbarczyk
patrzy trzecim okiem, a Ty?

PROJEKT „ŚWIAT DOTYKU I DŹWIĘKU BEZ TAJEMNIC.”
EFEKTYWNA POMOC NIEWIDOMYM I NIEDOWIDZĄCYM –
ZWIĘKSZENIE KOMPETENCJI I UMIEJĘTNOŚCI OTOCZENIA
OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH” JEST WSPÓŁFINANSOWA-
NY ZE ŚRODKÓW PAŃSTWOWEGO FUNDUSZU REHABI-
LITACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH.