

Moc modlitwy
o uzdrowienie

Zdrowie to nasza
wolność

Efekt morsa

help

jesteśmy razem

nr 65 luty 2021 ISSN 2083-4462

ZADBAJMY O ZDROWIE

„Biblia przekazuje krzepiącą opowieść o żebraku Bartymeuszu. Ten niewidomy mężczyzna rozpaczliwie błaga, by zaprowadzono go do Jezusa. *Co chcesz, abym ci uczynił?* – pyta Jezus. A kiedy Bartymeusz odpowiada, że pragnie odzyskać wzrok, pada krótka odpowiedź: *Przejrzyj, twoja wiara cię uzdrowiła.*”

Dr Małgorzata Stępień

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 wysłać na powyższy adres email.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.

Na okładce przedstawiamy Świątynię Opatrzności Bożej w warszawskim Wilanowie, gdzie we wrześniu 2020 r., podczas Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND została odprawiona Msza Święta w intencji niewidomych, słabowidzących i ich bliskich.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

Uczestnicy REHY z województwa kujawsko-pomorskiego _____ 9

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Historyczne konteksty edukacji – pismo Braille’a 14

Jak to z karnawalem było? _____ 18

■ TYFLOSFERA

Przychodzi niewidomy do lekarza _____ 19

Nadzieja przewodnikiem po zawiłych ścieżkach życia _____ 23

■ ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

VIP Team na TikToku i YouTube – ciekawie o niewidomych w Internecie _____ 26

■ NA MOJE OKO

Nasze zdrowie a 100 bilionów obcych _____ 29

Szczepić się czy nie szczepić? _____ 31

Zdrowie to nasza wolność _____ 34

Samoobrona dla osób z dysfunkcją wzroku ____ 37

■ JESTEM...

Wartość, której nie kupisz _____ 40

Efekt morsa _____ 42

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Dobra książka – antidotum na pandemię _____ 45

Moc modlitwy o uzdrowienie _____ 47

Zamieć _____ 53

Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk



„Zadbajmy o zdrowie” – coraz ważniejszy postulat i wyzwanie. Czy kiedyś przejmowano się nim tak bardzo jak dzisiaj? Może wielu ludzi nie myślało o tym wcale? Jak czytamy w literaturze i słyszymy w rodzinnych przekazach, jedni się zajmowali zdrowiem swoim i swoich bliskich, inni nie. Matki troszczyły się o dzieci, kobiety o mężów, ale co do troskliwości mężczyzn w stosunku do bliskich optymistycznego poglądu w sobie bym już nie odnalazł. Z tego co wiem, kilkaset lat temu nasi przodkowie byli twardsi. Mieli znacznie trudniejsze życie, egzystowali w skomplikowanych warunkach, których dzisiaj nie życzylibyśmy nikomu. Zapewne zmuszało to do rezygnacji z delikatnych emocji i uczuć. Na dodatek choroby, rany i śmierć były tak częste, że współczesna dbałość o nie byłaby niestosowna, albo wręcz niemożliwa. W tamtych czasach nawet rodzice, a co dopiero inni, zapominali co to jest troska. Zamiast tego należało

zadbać o zwykłą codzienność – zdobyć środki na przeżycie, a kiedy one już się znalazły, zorganizować pożywienie, ciepło i bezpieczeństwo w jego najróżniejszych odsłonach. Kto wtedy myślał o profilaktyce, higienie i podstawowych zasadach ostrożności, kiedy brakowało wiedzy o drobnoustrojach i ich roznoszeniu? Choroby były boskim dopustem i nie zależały od ludzi. Trudno było dbać o zdrowie, kiedy przychodziło albo odchodziło z boskich wyroków, a nie wynikało z codziennego postępowania.

Co spowodowało, że zaczęliśmy zajmować się zdrowiem aż tak bardzo, że inne kwestie w obliczu dbałości o nie, niemal zniknęły? Czy to dla nas naprawdę takie ważne, by poświęcić dla zdrowia niemal wszystkie inne wartości? Jak można dopuścić do utraty tego, co było tak ważne kiedyś i gdyby nie błędy naszej cywilizacji, ważne byłoby nadal?

Szkoda, że nie jestem filozofem, historykiem, politologiem, teologiem itp. i nie znalazłem do tej pory czasu przynajmniej na sięgnięcie do ich prac. Szkoda, że jako kiedyś informatyk, później menadżer, a ostatnio nawet redaktor czy niedookreślonej jakości pisarz nie zdołałem osiągnąć wiedzy o naturze człowieka i jego dziełach. Szkoda, że nie zgłębiłem także natury dzieła Boga. Gdybym to zrobił, mógłbym bardziej profesjonalnie przedstawić kwestie, problemy, które mnie zarówno dotyczą, jak martwią – codziennie. Skoro nie mam możliwości nadrobienia wykształcenia w rozsądnym czasie, a na pewno nie w momencie, kiedy przyszło mi odnieść się do tej sprawy w niniejszym artykule, podzielę się tutaj jedynie kilkoma luźnymi uwagami i refleksjami. Nie biorą się one znikąd. Mimo braków w wykształceniu, jestem czujny i staranny. Sięgam do książek i artykułów, a przede wszystkim jako niewidomy korzystam ze wszystkiego, co w tej

dziedzinie oferują media. A są one bardzo liczne. Nie, nie chodzi o media masowe, które szykują swój przekaz dla milionów, a mają na celu raczej rozbawianie niż dokształcanie i wyjaśnianie. Nie wolno tracić bardzo cennego czasu na słuchanie czy oglądanie byle czego, co daje zadowolenie jedynie w momencie transmisji, a już po kilku minutach staje się to nieważne i już o tym się nie pamięta. Nie powinno się zatem słuchać muzyki, która nic nie mówi, a tylko „brzęczy” i płyciutko bawi, rozmów o niczym, po których nic nie zostaje, wiadomości, które są niepewne nawet co do ich prawdziwości. Tak samo nie warto brać do rąk książek, które niby bawią, podczas gdy raczej tego nie czynią. Można przecież mądrzej spędzać czas i nadrabiać swoje braki. Może nie wszyscy wiedzą, że czy to w radiu, czy w telewizji można znaleźć coś wartościowego. Proszę bardzo, oto garść przykładów. Czy wiedzą Państwo o programach politycznych dostępnych na radiowej fali „Polskie radio 24”? Na tej stacji ambitne programy można znaleźć przez cały dzień, a kiedy brakuje czasu na słuchanie, można skorzystać z powtórek. Nieco mniej takich programów nadają radiowa Jedynka, Dwójka, Trójka czy TOK FM, jednak i one walczą z naszą niewiedzą. Muszę też zwrócić uwagę na nadawców internetowych, których jest coraz więcej. Wśród nich są bardzo ambitni, niektórzy wręcz oszołomscy. Mamy tam reprezentantów wszelkich możliwych poglądów i ideologii – od skrajnie lewicowych do prawicowych, od ateistycznych do bardzo konserwatywno-chrześcijańskich. Dzięki Bogu jest w czym wybierać, a ja sam wyszukuję wykładów wygłaszanych przez naukowców albo dyskusji, w których biorą udział ludzie wybitni. Mogą nie być z „mojej bajki”, byle bym mógł się dowiedzieć czegoś, o czym jeszcze nie wiedziałem, albo nie miałem okazji pomyśleć. Z tego co wiem, najwięcej takich audycji można teraz wysłuchać dzięki „Niepoprawnemu Radiu PL”. To prawda, jest bardzo konserwatywne, ale są tam retransmitowane wykłady i spotkania, w których wykładowcy czy dyskutanci są na tak wysokim poziomie, że wsłuchują się w nie również osoby o całkowicie odmiennych poglądach. Dzięki takim materiałom możliwa jest merytoryczna

debata dotycząca kwestii jak zorganizować świat i jak ułożyć stosunki społeczne, by nasza cywilizacja trwała i mogła się rozwijać.

Wróćmy jednak do rozważań o zdrowiu. To, że dbałość o nie jest teraz jednym z najważniejszych tematów – nie dziwi. Dużo wiemy o naturze chorób oraz o wymaganiach stawianych przez nasze ciała. Chcemy być zdrowi i żyć jak najdłużej, więc korzystamy z dobrodziejstw nowoczesnej technologii, głównie medycznej, by to osiągnąć. Ta oczywistość nie tłumaczy jednak tego, co mnie martwi. Dlaczego dbałość o zdrowie tak mocno ograniczyła nasze myślenie o innych sprawach? Kiedy nie ma sensu rozważanie oczywistości, akurat ta druga kwestia jest bardzo interesująca. Dlaczego ograniczamy się do dbałości o zdrowie ciała, zapominając o stanie ducha? Dlaczego tak łatwo sprowadzamy wszystko do wymiaru materialnego, a duchowy przestaje być ważny? Czy można być zadowolonym kiedy sprzyja zdrowie, mimo że psychicznie, duchowo zawieszamy się w jakiejś pustce?

Niestety, kiedy dbałość o zdrowie jest naturalna, zarówno niezbędna, jak korzystna, pilnowanie niematerialnych wartości w przypadku wielu ludzi odeszło do lamusa – a nie powinno, ba, nie miało prawa! Skąd to się wzięło? Czy nie wiąże się z promocją egoizmu i gloryfikacji dosyć prostych przyjemności i wygod? Czy dbałość o zdrowie ma służyć rozwojowi człowieka, czy we współczesnym ujęciu jedynie wygodzie i zabawie? Czy mamy być zdrowi, bo jesteśmy komuś potrzebni i mamy wiele ważnych zadań do wykonania, czy jednak tylko po to, by móc się zabawić – pójść do pubu albo gdzie indziej, do kina lub teatru na jakiś bezwartościowy film czy spektakl, na spotkanie z przyjaciółmi lub znajomymi by poopowiadać dosyć płaskie dowcipy? Czy potrzebujemy zdrowia by zarobić na rodzinę, jak najlepiej zadbać o małżonka i dzieci, czy raczej zgromadzić środki na rozrywkę niekoniecznie wartościową i chwalebłą?

Dbamy o zdrowie jakbyśmy kompletnie oszaleli. Ważne jest być zdrowym i pełnosprawnym, ale prawdziwa satysfakcja płynie z innego kierunku



Czy dbałość o zdrowie ma służyć rozwojowi człowieka, czy we współczesnym ujęciu jedynie wygodzie i zabawie? Czy mamy być zdrowi, bo jesteśmy komuś potrzebni i mamy wiele ważnych zadań do wykonania, czy jednak tylko po to, by móc się zabawieć – pójść do pubu albo gdzie indziej, do kina lub teatru na jakiś bezwartościowy film czy spektakl, na spotkanie z przyjaciółmi lub znajomymi by poopowiadać dosyć płaskie dowcipy?

– kim jesteśmy i co między innymi dzięki dobremu zdrowiu czynimy. Spotykam się z ludźmi, którzy będąc chorzy lub niepełnosprawni cieszą się nie z tego powodu, że ich zdrowie troszkę się poprawiło, lecz że mimo braku możliwości zdołali komuś coś ofiarować! Spotykam takich dosyć często, zapewne dzięki temu, że sam jestem niepełnosprawny i na co dzień żyję w takim środowisku. Jak mam nie podziwiać człowieka, który ledwo widzi i ledwo chodzi, którego bolą nie tylko oczy, ale i kręgosłup, a mimo to przychodzi do naszego biura w jednym z miast i zgłasza chęć pomagania. Jego pomoc jest potrzebna, więc zaraz gość dźwiga paczki, albo przesuwa meble, bo właśnie o to go poproszono. Ten człowiek zapomina o zdrowiu, to znaczy zapomina w pewnym sensie i zakresie. Jako taki, jakiego powyżej przedstawiłem, nie powinien dźwigać. Na pewno mu to nie służy, a jednak to robi. Dlaczego? On wie, co jest najważniejsze! Pomaga, jest potrzebny i wyciąga z tego tytułu ogromną radość. Ktoś mu za jego pomoc dziękuje, a to podziękowanie jest dla niego ważne i budujące. Sądzę, że po tym dźwiganiu boli go kręgosłup nieco bardziej, ale tego nie czuje. Wypełnia go spełnienie i radość płynąca z tego tytułu.

Co zatem spowodowało, że nasza cywilizacja troszczy się o zdrowie fizyczne, a przestała dbać o resztę? Czy tak się da zbudować nowy, dobry,

wreszcie po prostu lepszy świat? Sami sobie odpowiedzcie na to pytanie.

Ja jeszcze wspomnę o pokoleniu moich rodziców. Kilkadzieści lat temu, tutaj w Polsce, w obliczu idiotycznej „komuny” ludzie wiedzieli co to jest dbałość o wartości duchowe. I nie tylko aktywnie uczestniczyli w życiu kościoła, ale niezależ-

nie od tego byli dobrymi ludźmi na co dzień. Kiedy ustrój socjalistyczny zniknął, dlaczego nie rozwinęliśmy tamtych idei, lecz wybraliśmy nieskrępowaną, egoistyczną wolność i robimy rzeczy mniej ważne od prawdziwie ważnych?

Rozumiem, że nie każdy podziela moje poglądy. Zawsze interesują mnie opinie innych. Właśnie dlatego włączam telewizor albo radio, czasem Internet i szukam wykładów czy dyskusji. Kiedy mam okazję dowiedzieć się o różnych poglądach i ich uzasadnieniach, czuję się świetnie. Mimo braku wykształcenia filozoficznego, historycznego, politologicznego itd., choć troszkę „mądrzeję”. Na podobnej zasadzie piszę moje artykuły czy książki. Każdy może mieć swoje zdanie, ale powinien chcieć znać inne poglądy i starać się dociec, o co w nich chodzi. Mnie zależy głównie na tym, by pamiętać o wielkiej wartości rozumu i wiary, jako dwóch skrzydłach, dzięki którym możemy dolecieć do Nieba i spotkać Boga. Jan Paweł II nam to przypominał i trzeba Mu oddać, że – jak po tysiącokroć – trafił w sedno. W tym kontekście dbając o zdrowie, przestrzegając obostrzeń, nie narażając się na zarażenie wirusami Covid-19, ożywmy w sobie także ducha i budujmy jak najlepszy świat – zdrowy, mądry i fajny dla wszystkich, a nie tylko niektórych.



„Dobrze u siebie” – mieszkania dla osób niepełnosprawnych

Program „Dobrze u siebie” to pierwszy taki projekt w Warszawie. Obejmuje dziewięć mieszkań TBS przy Skaryszewskiej na Pradze Północ – informuje portal warszawa.naszemiasto.pl. Mieszkania bez barier znajdują się w budynku, który

także jest ich pozbawiony, pozbawione jest też barier dojście do niego. Lokale są dwupokojowe, składają się z salonu z aneksem kuchennym i z sypialni. Zostały w pełni dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych ruchowo. W łazienkach znajdują się brodziki na poziomie powierzchni posadzki, osprzęty elektryczne takie jak videofon czy gniazdka elektryczne zamontowane są na obniżonej wysokości. Klamki okienne znajdują się na wysokości 127 cm, tak by można było do nich sięgnąć z wózka inwalidzkiego. Wszystkie wnętrza zostały zaprojektowane w taki sposób, by można było manewrować w nich na wózku. Na podziemnym parkingu przewidziano pięć miejsc o zwiększonych wymiarach, do parkowania prostopadłego. Posadzka garażu jest antypoślizgowa. W budynku znajduje się winda. W ostatnich miesiącach minionego roku, w dwóch naborach miasto wybrało ośmiu niepełnosprawnych lokatorów. Do zasiedlenia pozostało jedno mieszkanie.



Osoby niewidome i niesłyszące wspólnie skomponowały utwór muzyczny

O niezwykłym projekcie Chladni czytamy na portalu *radiowroclaw.pl*. Jego celem było stworzenie wspólnej, nieprzewidywalnej muzyki i połączenie dwóch różnych światów – świata ludzi niewidomych i niesłyszących. Inicjatorem projektu jest Paweł Romańczuk, lider zespołu Małe Instrumenty. Wspólnie pracowały nad nim przez rok osoby niewidome i niesłyszące oraz muzycy. Do stworzenia utworu wykorzystano figury Chladniego, określane tak od nazwiska niemieckiego fizyka i geologa Ernsta Chladniego, który odkrył zjawisko tworzenia się regularnych figur, powstających z drobinek materiału stałego, np. piasku czy soli, które gromadzą się w węzłach fali tworzącej się na drgającej, sprężystej płytce. Kształt i liczba tych figur, węzłów i strzałek, zależy od częstotliwości siły wymuszającej drgania i od częstości drgań własnych płytki. Podczas tych drgań drobinki materiału stałego, znajdującego się na płytce, zsypują się do pozycji linii węzłowych fali, tworząc właśnie figury Chladniego o różnych kształtach. Otrzymane kształty zostały przetworzone w partyturę. Powstał w ten sposób zapis nutowy, rozpisany na instrumenty. Utwór został wykonany przez zespół Małe Instrumenty. Zapewniamy, że jest niezwykły i wart wysłuchania. Kto wie, może nawet wykonania na Międzynarodowym Festiwalu Muzyki Współczesnej Warszawska Jesień.

Udogodnienia dla osób niewidomych w Opolu

W Opolu jest już kilka skrzyżowań z udźwiękowioną sygnalizacją świetlną i z pasami uwagi. Na przystankach autobusowych zamontowane zostały tablice świetlne z przyciskami. Po ich wciśnięciu wszystkie autobusy, które przyjadą w najbliższym czasie są odczytywane głosem – donosi portal *radio.opole.pl*. Komunikaty

głosowe, punkty uwagi czy oznaczenia w brajlu coraz częściej pojawiają się też w autobusach, pociągach czy na dworcach. Zmiany są bardzo pożądane w całym kraju, jako że wedle danych Głównego Urzędu Statystycznego w Polsce żyje około 1,8 miliona osób niewidomych i słabowidzących.

Transport osób niepełnosprawnych do punktów szczepień przeciwko Covid-19

Jak zapewnia wiceminister spraw wewnętrznych i administracji Paweł Szefernaker, rząd w osiemdziesięciu procentach dofinansuje samorządom transport osób niepełnosprawnych do punktów szczepień przeciw COVID-19 – czytamy na *portalsamorzadowy.pl*. Podczas konferencji prasowej Paweł Szefernaker przekazał dziennikarzom ustalenia na temat programu szczepień, wynikające z rozmów z przedstawicielami samorządów w ramach Komisji Wspólnej Rządu i Samorządu Terytorialnego. Zdecydowano, że rząd będzie



finansował dowóz osób niepełnosprawnych do miejsc szczepień w wysokości 80 procent średnich kosztów dowozu. Z wyliczeń wynika, że stawki za przewóz jednej osoby niepełnosprawnej są zróżnicowane. W miastach powyżej 100 tys. mieszkańców jest to 75 zł, w gminach poniżej 100 tys. mieszkańców – 65 zł. Taryfa za przewóz osoby sprawnej ruchowo, z inną niepełnosprawnością, jest jedna i wynosi 30 zł.

Uczestnicy REHY z województwa kujawsko-pomorskiego

Od startu do powrotu, część II

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych



Przedstawiamy obiecaną czytelnikom drugą część wrażeń i refleksji związanych z REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2020. Nagraliśmy je w drodze powrotnej, rozmawiając z tymi uczestnikami, którzy chcieli się wypowiedzieć.

Przypomnijmy, że nasza grupa uczestniczyła pierwszego dnia w części oficjalnej Konferencji z wykładami oraz koncertem, a w następnych dniach: w panelu dyskusyjnym dotyczącym kształcenia osób z niepełnosprawnością wzroku, wystawie sprzętu „Świat dotyku i dźwięku” oraz spróbowaniu blind sportu. W programie był też Wilanów – Msza św., pałac i ogrody; eksperymenty w Centrum Nauki Kopernik, zapoznanie ze zwierzętami i piękną roślinnością Ogrodu Zoologicznego. Chętne osoby zwiedziły

też ogród ziół na dachu CNK, pełniący również funkcję tarasu z widokami na warszawskie Stare Miasto oraz Stadion Narodowy. Mieszkaliśmy w hotelu Bella Vista w dzielnicy Wesoła (osiedle Stara Miłosna).

Podczas ceremonii rozpoczęcia Konferencji autorów artykułu zainteresowała i poruszyła treść oraz forma przedstawienia misji Fundacji Szansa dla Niewidomych przez Joannę Szafrąską, kierującą Tyflopunktem w Lublinie.

- Misja jest to posłannictwo, ważne i odpowiedzialne zadanie do wykonania – przytoczyła definicję pani Szafrąska. – Fundacja Szansa dla Niewidomych chce dać szansę niewidomej Kasi i słabowidzącemu Tomkowi na to, żeby mogli samodzielnie przygotować śniadanie. Chce dać im szansę na to, żeby mogli sprawdzić jaka jest dziś pogoda (...), żeby mogli uczęszczać do szkoły i pójść na kierunek studiów, jaki sobie wybrali (...). Naszym ważnym i odpowiedzialnym zadaniem jest dawanie szansy wszystkim tym niepełnosprawnym Kasiom i Tomkom na to, żeby mogli żyć tak samo jak wszyscy inni!

Znaczącym dla grupy z regionu kujawsko-pomorskiego był fakt, że III nagrodę IDOL w kategorii Instytucja/Placówka Kultury/Firma otrzymał przedstawiciel naszego województwa – toruński Niewidzialny Dom. To miejsce, po którym w ciemności oprowadzają widzących niewidomi. O wypowiedź po odebraniu nagrody poprosiliśmy jego twórcę – Artura Kasprowicza.

– Mamy grupę kapitałową, która zajmuje się takimi nieoczywistymi projektami. Pierwszym z nich w 2009 roku było Centrum Rozwoju

Dziecka w Bydgoszczy z poradniami psychologicznymi, rehabilitacyjnymi, przedszkolami – dla dzieci z autyzmem, mutyzmem, zespołem Aspergera. Drugim projektem jest Niewidzialny Dom. Znajduje się w Toruniu, gdzie mieszkam od 13 lat. Otworzyliśmy go dlatego, że staraliśmy się pomagać osobom, którym jest ciężiej niż nam, widzącym, pełnosprawnym. To nasz projekt wymarzony. Otworzyliśmy go bez żadnych komplikacji. Pomimo pandemii świetnie funkcjonuje i śmiało patrzymy w przyszłość. Nie zwolniliśmy żadnego pracownika, placówka się rozwija, w wakacje odwiedziła nas rekordowa liczba osób i oczekujemy kolejnych wizyt gości.

Marzeniem, jakie spełniamy, choć koronawirus przerwał nam trochę pracę, jest otwarcie Niewidzialnego Domu również w Hiszpanii, dlatego pozdrowiłem tu naszych przyjaciół po hiszpańsku. Mieliśmy spotkanie z przedstawicielami największej organizacji, zajmującej się tam osobami niewidomymi. Byli bardzo zadowoleni z tego, że stworzyliśmy ten projekt. Powiedziano nam, że organizacja załatwi wszystkie kwestie formalno-prawne.

Mamy nadzieję, że będziemy dalej realizowali tego typu przedsięwzięcia, uwrażliwiając dzięki temu społeczeństwo, a przede wszystkim młodzież, która mocno i często nadużywa zmysłu wzroku do oceny rzeczywistości. To jest nasza misja.

Artur Kasprówicz jest współwłaścicielem Niewidzialnego Domu wraz z Michałem Wójcikiem, prywatnie szwagrem. – Mamy po 50% udziałów w ND i CRD – zakończył wypowiedź pan Artur.

A oto wypowiedzi kujawsko-pomorskich beneficjentów projektu Światowe Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich „Świat dotyku, dźwięku i magnigrafiki”, związanego z uczestnictwem w warszawskiej konferencji pod hasłem „Wykształcenie i aktywność Twoją Szansą”.

Dariusz Cieśliński z żoną Małgorzatą, Włocławek

Generalnie jesteśmy zadowoleni – chcemy być tu następnym razem! Była bardzo dobra organizacja i hotel, i nasza opiekunka wywiązała się ze swojego zadania. Owszem, pojawiły się trudności w przekazaniu części materiału na prelekcjach – ale związane z transmisją Zoom – co nie było łatwe: łączyć się z rozmówcami z różnych stron świata. Z atrakcji zaplanowanych dla naszej grupy w Centrum Nauki Kopernik jesteśmy bardzo zadowoleni! Towarzystwo w naszej grupie – też okazało się w porządku! Co do programu – wiemy, że ze względu na epidemię COVID-19 nie było tak jak co roku – bo już mieliśmy okazję uczestniczyć w Konferencji. Wtedy można było bardziej zbliżyć się do ludzi, porozmawiać ze znanymi z mediów osobami.

Bartosz Boguszewski, Bydgoszcz

Wrażenia ogółem są dobre, ale wykłady na pewno by mogły być lepsze. Wiadomo, że problemy techniczne mogą zaistnieć, jednak treści muszą być niekiedy bardziej przystępne. Najlepsza okazała się wystawa w CNK w sobotę – sprzętu, który już wcześniej widziałem, ale tu mogłem poznać więcej jego specyfikacji, żeby przekazać informacje dalej. Jestem na REHA po raz drugi. Rok temu byłem jako uczestnik, a w tym roku – jako uczestnik i tyflospecjalista. W Tyflopunkcie w Bydgoszczy prowadzę zajęcia praktyczne z obsługi sprzętu elektronicznego – komputerów i telefonów. Pomagam w tym m.in. obecnemu z nami w grupie panu Staszewskowi.

Małgorzata Delas, Łabiszyn

Ogólnie na konferencji REHA w Warszawie było bardzo fajnie! Niektóre wykłady jednak odbierałam jako troszeczkę nudne. Najlepszą atrakcją stanowiła wystawa sprzętu tyfloinformatycznego w CNK. Wcześniej niektórych urządzeń jeszcze nie znałam, m.in. etykietownicy do tworzenia naklejek z nazwą, np. na drzwi. Jest ona na pewno godna polecenia. Myślałam, że na Konferencji będzie omawianych więcej zagadnień z technologii, ale dobre jest i to, czego ciekawego dowiedzieliśmy się o sprzęcie w CNK. Lepsza była forma wystawy i rozmowy niż

wykładów. Dobrze, że mieliśmy też trochę czasu wolnego. Trafiłam na REHE, gdyż w Tyflopunkcie w Bydgoszczy uczestniczę w projekcie „Droga do samodzielności” oraz w zajęciach z tyflosportu – na ścianie wspinaczkowej, a niedługo może będą też kręgle. Biorę także z 5 innymi osobami udział w lekcjach języka angielskiego. Do projektu „Droga do samodzielności” zapisałam się, żeby lepiej sobie radzić z orientacją w przestrzeni. Co jakiś czas mam indywidualne zajęcia z uczącym mnie Bartkiem – ćwiczymy drogę od dworca autobusowego w Bydgoszczy do Fundacji i z powrotem. Zależy mi na tym, żebym mogła sama dojeżdżać na zajęcia.

Raz w tygodniu oglądamy filmy z audiodeskrypcją. To ciekawe zajęcia, bo w bibliotece są niekiedy dostępne filmy, których nie znam i nie jestem w stanie sama zdobyć. Nie ma ich na Adapterze¹. Ostatnio zaczynają się tam pojawiać filmy mniej znane, zagraniczne. Ja wolę polskie z audiodeskrypcją, które oglądałam kiedyś w telewizji bez udogodnień dla niewidomych.

Mam 26 lat i nie widzę nic od urodzenia. Ukończyłam Szkołę im. Louisa Braille’a w Bydgoszczy na kierunku tyfloinformatyk (tę samą, co Bartek), a wcześniej liceum ogólnokształcące dwuletnie i zawodówkę o profilu kucharz małej gastronomii. Myślę o znalezieniu pracy, ale dopóki jej nie mam, to uczestniczę w zajęciach, żeby nie siedzieć beczynnie w domu. Mieszkam w Łabiszynie – w odległości 25 kilometrów od Bydgoszczy. Dojeżdżam autobusem. Czasami mama odprowadza mnie na przystanek, a czasem sama

“ Znaczącym dla grupy z regionu kujawsko-pomorskiego był fakt, że III nagrodę IDOL w kategorii Instytucja/Placówka Kultury/Firma otrzymał przedstawiciel naszego województwa – toruński Niewidzialny Dom. To miejsce, po którym w ciemności oprowadzają widzących niewidomi.

idę i pytam ludzi jak dojść. Zapominam tę drogę, bo w moim małym mieście nie ma zbyt dużo punktów kontrolnych, do których by można się odnieść. Jest za to dużo trawników i nierównych krawężników... Nie ma wielu charakterystycznych budynków wokoło – i jest ciężko. Myślę o tym, żeby się przeprowadzić do Bydgoszczy – jak bym miała pracę, to bym mogła tam mieszkać.

A na Konferencji, poza wystawą urządzeń tyfloinformatycznych najbardziej podobały mi się zajęcia z blind tenisa w CNK! Gdyby takie zajęcia organizowane były też przez oddział Fundacji w Bydgoszczy, to by było fajne, bo ruch jest bardzo potrzebny osobom niewidomym!

Mnie ze wspinaniem się na ściankę wspinaczkową było bardzo trudno na początku. Niektóre osoby niepełnosprawne mają usztywnione mięśnie, a to jest przeszkodą, żeby spróbować się wspiąć, co wymaga dużo wysiłku. Osoba pełnosprawna, lepiej sobie z tym poradzi. Gdy byłam dzieckiem, nie miałam odpowiednio dużo zajęć korekcyjnych na mięśnie – były tylko przez 2 albo 3 lata w podstawówce, ale to niewiele dało. Powinnam je mieć przez całe życie, aby mięśnie lepiej funkcjonowały.

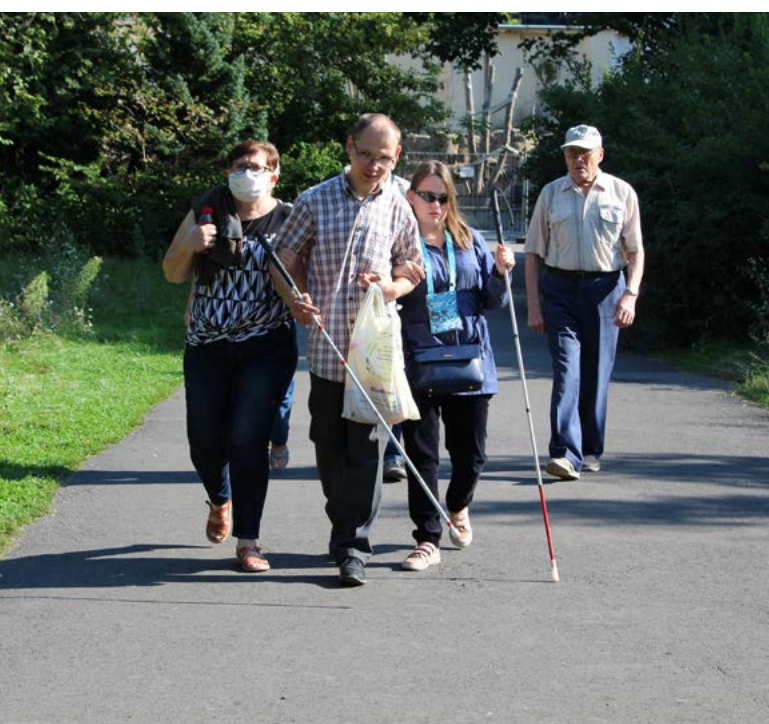
Przy okazji do wypowiedzi Małgosi dodamy, iż trener blind tenisa mówił nam, że bardzo zależy mu na propagowaniu tej dyscypliny sportu wśród osób niewidomych, bo to pomaga im się rozruszać, usprawnia ruchowo, jest dobre dla zdrowia!

¹ Adapter – portal internetowy, zawierający zbiór filmów VOD głównie produkcji polskiej, łamiący bariery dostępności poprzez napisy uproszczone, język migowy i autorską audiodeskrypcję.

Pan Piotr z Ciechocinka

Zaciekał mnie wykład o chorobach siatkówki i metodach ich leczenia. Interesowały mnie też tematy dostępności i aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych. Mam 52 lata. Jestem niedowidzący, od urodzenia mam duży problem ze słuchem, a moja wada wzroku pogłębia się od 10 lat. Wcześniej zapisałem się do Towarzystwa Przyjaciół Głuchoniewidomych, a na Konferencję REHA wyjechałem z Fundacją Szansa dla Niewidomych.

osoby – również podczas tej Konferencji! Gry w szachy i warcaby uczył mnie ojciec, gdy byłem dzieckiem. Po wypadku, w wyniku którego straciłem oko, przypominałem sobie zasady tych gier i zapisałem się do klubu. Dzięki temu i wszystkim organizacjom osób niewidomych i niedowidzących odżyłem! A miałem różne życiowe tragedie. W pracy był wypadek – straciłem oko – zostało tylko 20% wzroku w drugim oku. Wróciłem do domu. Mama miała udar – zmarła. Ojciec zmarł. Po 4 latach zmarła też żona – drugi raz zostałem wdowcem. Dostawałem drgawek.



Pan Stanisław z Bydgoszczy

Wracam z REHY jakbym na nowo się narodził! Jestem zadowolony! Takie wyjazdy pomagają – byłem na tej Konferencji drugi raz i za rok także chcę wziąć w niej udział!

Jeżdżę też na turnieje dla osób z niepełnosprawnością wzrokową, bo gram w szachy i warcaby. Teraz w domu przez 3 dni zdążę się przygotować na nowo, przepakować i razem z niewidomym kolegą Edkiem pojedziemy na turniej do Krynicy Morskiej. Już mamy wykupione bilety na pociąg. Na turniejach poznaję ludzi z całej Polski – z Opola, Radomia, Warszawy, Białegostoku, z Kielc... Bardzo cieszę się, kiedy spotykam te

W czasie pogrzebu żony drżałem tak, że myślałem – umrę.

Wcześniej, pracując – zobaczyłem kawałek świata. Pracowałem w Iraku i Jordanii. Byłem w Kuwejcie. Widziałem jak tam ludzie żyją, jak się modlą. I to zostało mi w pamięci z czasów, gdy miałem dobry wzrok.

Pani Danuta z Bydgoszczy, towarzyszyła niedowidzącemu mężowi

Na Konferencji bardzo mi się podobało z uwagi na to, że można było spotkać wielu ludzi z różnych rejonów Polski! Jedni byli bardziej otwarci, drudzy bardziej wycofani, ale mogli się ze sobą

kontaktować. Poznaliśmy trochę osób w hotelu z grup z Białegostoku i z Lublina – naprawdę bardzo miłych!

Zmieniłabym ten panel, w którym braliśmy udział, ze względu na to, że był zdecydowanie za długi i w związku z tym stawał się mniej interesujący. Informacyjnie, krótko – co w różnych zakątkach świata się dzieje dla niewidomych i niedowidzących – OK, jednak ja bym oczekiwała bardziej praktycznych informacji dla nas, np. z czego osoba z dysfunkcjami wzroku w Polsce może skorzystać. Jak się człowiek sam czegoś usilnie nie dowiaduje, nie dopyta, nie wydepcze ścieżek – to nie wie. Zauważyłam, że jest to środowisko bardzo zamknięte. Niechętnie udzielają informacji – jakby się bali, że im się coś zabierze – ja odniosłam takie wrażenie. Naprawdę, gdyby ktoś ze znajomych mi nie powiedział – kiedy mąż zaczął tracić wzrok – żeby się zapisać do Związku Niewidomych, to bym nie wiedziała o tym. W samym Związku też nie powiedziano mi – a powinni powiedzieć, gdzie można się udać, gdzie jest wspomaganie. Chodzi o to, że osoba, która nagle traci wzrok, wycofuje się, nie wszystko może przeczytać, zamyka się w sobie i należy jej pomóc. A tam ja, jako żona niedowidzącego musiałam dopytywać: opłacamy składki, a co jeszcze możemy uzyskać? Okazało się, że są wyjazdy, szkolenia.

Teraz, dzięki Tyflopunktowi Fundacji mieliśmy okazję uczestniczyć w tej Konferencji. Takie zjazdy ogólnopolskie są bardzo fajne! Jestem za tym, by były organizowane! Podsumowując, napiszemy, że dużym zainteresowaniem cieszyła się wystawa sprzętu pomagającego osobom z niepełnosprawnością wzrokową, jednak szkoda, że dla każdego uczestnika przewidziano tam tylko 20 minut. Słyszalne były głosy, że to zazwyczaj za mało, by zapoznać się ze wszystkim, co kogoś interesowało.

Osobiście dla autorki artykułu jedną z bardziej interesujących rozmów była ta z koleżanką towarzyszącą laureatowi III miejsca konkursu IDOL w kategorii Media – Mikołajowi Jabłońskiemu – tyflopedagogiem Magdaleną Gendek.

Z racji pierwotnego wykształcenia: studiów chemicznych i przyrodniczych oraz wykonywanego wcześniej zawodu nauczyciela w klasach integracyjnych (z nauczycielem wspomagającym), zapytałam o kwestię przedstawiania niewidomym wzorów strukturalnych związków chemicznych. Dowiedziałam się, że można to robić rysując atomy i wiązania na tabliczkach, których prostą formę można przygotować samodzielnie. – Wzory chemiczne można narysować na tabliczce, której uczniowie używają na zajęciach plastycznych – powiedziała pani Magdalena. – Najprostsza to płytka gumowa z folią od koszulki do dokumentów. Wypisanym długopisem można na niej rysować. Powstaną wyźłobienia, które osoba niewidoma wyczuje pod palcami. Oczywiście, można też kupić specjalną tabliczkę z dłutkiem do żłobienia/rysowania, ale to jest większy koszt. Uczyliśmy się więc też – jak najprościej i najtaniej przygotować różne pomoce dydaktyczne dla uczniów niewidomych. Jeśli chodzi o naukę przedmiotów ścisłych i przyrodniczych, to myślę, że posługiwanie się alfabetem Braille'a jest potrzebne. Litery składają się z 6 punktów (kropek). Oprócz liter są w nim dodatkowe symbole – zakończyła tyflopedagog Magdalena Gendek.

Ja wiedziałam, że można pomóc niewidomym i niedowidzącym w nauczaniu budowy dwutlenku węgla, wody i innych związków chemicznych, budując modele przestrzenne z kulek i patyczków. Dowiedziałam się natomiast, że pomocne są też rysunki dotykowe.

I tak dochodzimy do zakończenia relacji i refleksji z wyjazdu grupy z województwa kujawsko-pomorskiego na Międzynarodową Konferencję REHA FOR THE BLIND, który poprowadziła dzielnie Ewelina Borzyszkowska z Tyflopunktu w Bydgoszczy. Dziękujemy w imieniu grupy za dzieło Fundacji Szansa dla Niewidomych, w którym mogliśmy uczestniczyć z wieloma korzyściami, wzbogacając się o wiedzę, nowe doznania świata i relacje międzyludzkie. Mamy nadzieję na: Do zobaczenia za rok! Bez pandemii COVID!

Historyczne konteksty edukacji – pismo Braille’a

Część I

Artur Aleksandrowicz



W 1809 roku w podparyskiej wiosce Coupvray urodził się Ludwik Braille – człowiek, który otworzył niewidomym na całym świecie drogę do nauki i kultury. Ludwik Braille był synem wiejskiego rymarza. Jako trzyletnie dziecko skaleczył się sztyłem w oko i po pewnym czasie całkowicie utracił wzrok. Ociemniały chłopiec wykazywał wybitną inteligencję, toteż gdy ukończył 10 lat ojciec zawiózł go do paryskiego Instytutu dla Młodych Niewidomych.

Dzięki niezwykłym zdolnościom, Braille szybko zdobywał wiedzę. Przesiadując długimi wieczorami nad wypukłymi literami zwykłego alfabetu myślał często, w jaki sposób uprościć metodę czytania ludziom pozbawionym wzroku. Wyczuwanie palcami krętych linii liter sprawiało niewidomym poważne trudności, pisanie tym systemem było prawie niemożliwe. W tym czasie jeden z oficerów artylerii francuskiej przedstawił w instytucie alfabet punktowy własnego pomysłu, który wykorzystywany był wówczas w wojsku w czasie nocnych ćwiczeń¹.

Pomysł oficera Barbier’a ułatwił szesnastoletniemu Ludwikowi rozwiązanie pasjonującego problemu. Po mozolnych próbach Braille stworzył prosty, a jednocześnie doskonały system pisma punktowego, który przetrwał do dziś

bez żadnych zmian. Ciekawym przyczynkiem do uniwersalności systemu Braille’a jest wprowadzenie go ostatnio w Chinach. System ten od nazwiska twórcy nazywany jest powszechnie brajlem. Podstawą jego jest sześciopunkt. W ramach tych sześciu punktów, w różnych ich układach, powstał alfabet z 63 znaków, liter, cyfr i znaków przestankowych. Alfabet ten przedstawiamy graficznie. Pierwsze 10 liter jest jednocześnie cyframi. Dla odróżnienia cyfr od liter stawiamy na początku liczby specjalny znak, a na zakończenie literę „r”².

Ponieważ każdy język posiada swoje specjalne litery, jak w języku polskim: ą, ę, ś, ć itp., międzynarodowy alfabet Braille’a przystosowuje się do specyficznych cech danego języka, wypracowując swoje specyficzne litery. W wielu językach stosuje się skróty, polegające na zastępowaniu kilku liter lub najpowszechniej używanych wyrazów jednym znakiem. Skróty te dają dużą oszczędność miejsca (oszczędność papieru, zmniejszenie objętości książki) i przyspieszają czytanie i pisanie. W wielu krajach opracowano też system stenografii brajlowskiej.

W Polsce używano kilku rodzajów alfabetu brajlowskiego: Halarewicza we Lwowie i bydgoski. Oba one odrzucały integral (każda litera

¹ M. Czerwińska, Pismo książka w systemie Louisa Braille’a w Polsce. Historia i funkcje rewalidacyjne, Warszawa 1999, s. 74.

² M. Czerwińska, Pismo książka w systemie Louisa Braille’a w Polsce. Historia i funkcje rewalidacyjne, Warszawa 1999, s. 76.

oznaczona oddzielnym znakiem) zastosowując już pewne skróty. Natomiast Zakład Szkolny w Laskach zastosował pełny alfabet i ponadto opracował system skrótów³.

Polski Związek Niewidomych powołał specjalną Komisję, która ma się zająć opracowaniem skrótów i stenografii brajlowskiej dla języka polskiego. Niewidomi używali do pisania specjalnej metalowej tabliczki, która swoją konstrukcją umożliwiała właściwe rozmieszczenie punktów. Litery nakłuwało się tępym dłutkiem (podobnym do szewskiego szpilara) na grubym papierze; tworzyły one na odwrocie arkusza wypukłe punkty. Pisało się od strony prawej do lewej – czytało odwrotnie, wyczuwając palcami kształt liter. Przy odpowiedniej wprawie niewidomi osiągają szybkość czytania nie mniejszą niż widzący. Do pisania brajlem używało się grubego papieru (kartonu), który pogrubia się jeszcze o wypukłość punktów, ponadto litery brajlowskie są stosunkowo duże, co sprawiało, że książki brajlowskie były znacznych rozmiarów. Alfabet Braille’a nie od razu zyskał popularność, początkowo nawet w Instytucie Paryskim nie był uznany. Przez długie lata uczniowie tego Instytutu posługiwali się nim po kryjomu. Trzeba było 25 lat wysiłków Braille’a, wówczas już pedagoga, i jego przyjaciół, aby ten system uznany został przez francuskie władze oświatowe⁴.

Braille całe życie pracował nad udoskonaleniem swego systemu. Jako muzyk opracował jednocześnie punktową notację muzyczną.

Obecnie niewidomi posługują się nie tylko udoskonaloną notacją muzyczną, lecz także matematyczną i chemiczną, które umożliwiają im naukę na równi z widzącymi. Ludwik Braille zmarł w 43 roku życia na gruźlicę płuc, otoczony wielką miłością swoich wychowanków. Naród francuski uznał zasługi Braille’a. W setną rocznicę

śmierci jego zwłoki ze skromnego wiejskiego cmentarza w Coupvray przewiezione zostały do Panteonu w Paryżu⁵.

Szkolnictwo niewidomych

Pierwsze próby szkolenia niewidomych na ziemiach Polski porozbiorowej, rozpoczął ks. Falkowski, założyciel i pierwszy dyrektor Instytutu Głuchoniemych w Warszawie, który w latach 1821-1825 kształcił, obok głuchoniemych, trzech niewidomych wychowanków. Nauka ta polegała głównie na szkoleniu w muzyce kościelnej. Dopiero w 1842 roku organizuje się w wymienionym Instytucie oddział dla 30 ociemniałych; istnieje on do chwili obecnej, lecz zawsze jest na drugim planie, a frekwencja w nim w ciągu minionego okresu była bardzo różna. We Lwowie, pod zaborem austriackim, zostaje założona w roku 1845, początkowo dla 12 niewidomych, prywatna szkoła, tzw. „Zakład Ciemnych”. W prowincji poznańskiej, w Bydgoszczy powstaje w 1872 roku szkoła, w specjalnie na ten cel wybudowanym budynku. Z inicjatywy Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi, w roku 1912 zostaje otwarty w Warszawie nowy ośrodek szkoleniowy dla niewidomych, z językiem wykładowym polskim, jednak z powodu wybuchu pierwszej wojny światowej ośrodek ten ma ograniczone pole do działania. Dopiero po unormowaniu się stosunków powojennych, szkoła została przeniesiona do Łasek, gdzie mając odpowiedni teren oraz fachowy personel, znalazła normalne warunki rozwojowe. W 1928 roku założono szkołę dla niewidomych w Wilnie, następnie w 1932 roku w Łodzi, z inicjatywy Łódzkiej Rodziny Radiowej. Dane liczbowe wykazały, że w wymienionych szkołach, w roku szkolnym 1939 było 390 dzieci i młodzieży. Po drugiej wojnie światowej sieć szkół ulega częściowo zmianom, przybywają bowiem szkoły w Owińskach pod Poznaniem, we Wrocławiu i wreszcie w Krakowie⁶.

3 W. Dolański, Zarys historii wydawnictw brajlowskich w Polsce, [w:] Sprawa niewidomych, z. III, Sprawa niewidomych w Polsce. Cz. 2, Warszawa 1958, s. 7-18.

4 E. Grodecka, Historia niewidomych polskich w zarysie, Warszawa 1996, s. 45.

5 M. Czerwińska, Pismo książka w systemie Louisa Braille’a w Polsce. Historia i funkcje rewalidacyjne, Warszawa 1999, s. 79.

6 M. Czerwińska, Alfabet Braille’a, [w:] Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku. T. 1. Red. T. Pilch, Warszawa 2003, s. 80-87.

“ Alfabet Braille’a nie od razu zyskał popularność, początkowo nawet w Instytucie Paryskim nie był uznany. Przez długie lata uczniowie tego Instytutu posługiwali się nim po kryjomu. Trzeba było 25 lat wysiłków Braille’a, wówczas już pedagoga, i jego przyjaciół, aby ten system uznany został przez francuskie władze oświatowe.

Jak wynika z powyższego, na wybrzeżu oraz w województwach wschodnich nie było ani jednej szkoły dla niewidomych, a przecież w Szczecinie i we Wrzeszczu były poniemieckie, bogato zaopatrzone ośrodki szkoleniowe, posiadające bibliotekę fachową. Ze względu na dzieci ze wschodnich części kraju było wskazane stworzenie ośrodka w Białymstoku lub w Lublinie. Wszystkie szkoły specjalne podlegały Ministerstwu Oświaty, a obowiązujący program siedmioletniej szkoły podstawowej jest rozłożony na lat osiem. Prócz wykształcenia ogólnego, wychowankowie otrzymali przygotowanie do zawodu, który następnie opanowali w trzyletniej szkole zawodowej. Śpiew i muzyka wchodziły do programu nauczania, a w szkole krakowskiej były one traktowane jako przedmiot główny. Długoletnia praktyka pedagogiczna wykazała, że przyjmowane do szkoły dziecko niewidome w wieku lat 7 posiada duże luki rozwojowe wywołane brakiem wzroku. Jest nieśmiały, lęka się poruszać z obawy przed uderzeniem, nie zna wielu przedmiotów z najbliższego otoczenia. Dlatego są próby organizowania przy szkołach dla niewidomych oddziałów dla najmłodszych dzieci – przedszkoli, gdzie pod troskliwym okiem wychowawczyń już trzyletnie dziecko zaprawiałoby się w dawaniu sobie rady w codziennym życiu. Przez odpowiednie gry i zabawy mogłoby

stopniowo zdobywać umiejętność swobodnego poruszania się oraz rozwijać zdolności dotykowe, pozwalające przetwarzać w umyśle dziecka cały świat pojęć w konkretne kształty, będące podbudową jego przyszłych wiadomości i wiedzy⁷.

W Polsce pierwsze przedszkole powstało w 1902 roku przy zakładzie lwowskim, a następnie przy szkole dla niewidomych w Laskach. Osiągane wyniki w przedszkolach wydatnie podnoszą ogólny poziom dziecka, ułatwiając mu opanowanie programu, z chwilą wstąpienia do pierwszej klasy podstawowej – szkoły specjalnej. W szkole tej niewidome dziecko musiało przede wszystkim opanować technikę uczenia się „po niewidomemu”. Musiało nauczyć się biegle czytać systemem punktowym oraz posługiwać się wszystkimi pomocami naukowymi przystosowanymi do dotyku, jak: tabliczki brajlowskie, kubarytmy do nauki rachunków, przybory do kreśleń, mapy plastyczne itp. Każda ze szkół specjalnych dla niewidomych stara się o to, by posiadać jak najlepiej wyposażone w różne eksponaty muzeum, one bowiem zastępują niewidomym dzieciom ilustracje, w które są zaopatrzone zwyczajne podręczniki szkolne. Rozpoczęte po wojnie prace Zarządu Głównego PZN mające na celu zaopatrywanie szkół w jednolite pomoce naukowe, były kontynuowane w ramach Związku przez stworzenie centralnej wytwórni, która zaspakajała wszystkie potrzeby związane z nauczaniem niewidomych⁸.

Podstawowe szkoły przeznaczone dla dzieci widzących, nie posiadające całej tej aparatury, nie spełniają właściwej roli w stosunku do dzieci niewidomych. Wprawdzie w Stanach Zjednoczonych podjęto próby przyjmowania dzieci niewidomych do początkujących szkół dla widzących, okazało się jednak, że jest to możliwe wówczas tylko, gdy w takiej szkole będzie jeden nauczyciel specjalista, czuwający stale nad

7 Z. Sokół, Dzieje szkół dla niewidomych w Polsce 1817-1980, „Przegląd Historyczno-Oświatowy”, nr 1, s. 74-85.

8 Z. Sokół, Dzieje szkół dla niewidomych w Polsce 1817-1980, „Przegląd Historyczno-Oświatowy”, nr 1, s. 76.

pracą i postępami powierzonej mu grupy niewidomych. Poza tym niewidome dziecko lepiej się czuje wśród rówieśników posiadających równy start życiowy, podczas gdy pomiędzy widzącymi malcami zostanie ono zawsze na uboczu jako słabsze, często bez możliwości obrony. W przeciwieństwie do tej korzystnej izolacji dziecka w szkołach podstawowych, kontynuowanie nauki w szkołach średnich dla widzących daje bardzo dobre wyniki. Dzięki koedukacji niewidomy uczy się żyć w zespole kolegów, przełamuje trudności przed nim stojące, by dorównać kolegom, a nierzadkie są wypadki, kiedy stając się przodownikiem nauki, podciąga poziom całej klasy. Po uzyskaniu matury licealnej, absolwent znajduje się na rozdrożu wskutek wyłaniających się wątpliwości i pytań: co dalej czynić? Na studia uniwersyteckie powinni iść tylko bardzo zdolni i z gruntownie przemyślanym planem jaki wydział studiów wybrać, by w przyszłości stał się on podstawą zdobycia egzystencji⁹.

Za granicą, zarówno na wschodzie, jak i na zachodzie, niewiara społeczeństwa została już prawie zupełnie przełamana i coraz liczniej niewidomi zajmują stanowiska w palestrze jako adwokaci, doradcy prawni w różnych instytucjach, jako wykładowcy na wyższych uczelniach, dziennikarze, publicyści. Niewidomi bywają zatrudnieni przy opracowywaniu programów radiowych, biorą udział w słuchowiskach, zajmują stanowiska w szkołach muzycznych średnich i wyższych, wykonują czynności stenografów, maszynistów biurowych itp.¹⁰

Od przygotowania fachowego personelu nauczycielskiego zależy poziom każdego szkolnictwa, a więc i szkolnictwa specjalnego. Problem ten został u nas rozwiązany w 1925 r. przez stworzenie w Warszawie Państwowego Instytutu Pedagogiki Specjalnej – przemianowanego na Studium. Placówka ta posiadała kilka



specjalności: dział głuchych, moralnie zaniedbanych, przewlekłe chorych, umysłowo upośledzonych i niewidomych. Nauczyciele, którzy mają już praktykę, uzupełniają swoje wiadomości w Studium, po czym otrzymali uprawnienia do nauczania w jednej ze szkół wybranej specjalności. Do zawodu nauczycielskiego powinni iść tylko ci, którzy czują w sobie powołanie do uczenia i wychowywania nowych pokoleń. O ileż bardziej zasada ta powinna obowiązywać nauczycieli wstępujących do szkolnictwa specjalnego. Tu bowiem zdobyte kwalifikacje teoretyczne, choćby najlepsze, same nie wystarczają. Niezbędny jest tu wysoki poziom moralny nauczyciela, sumienność oraz zalety serca, a niestety przymioty te nie zawsze idą w parze ze studiami teoretycznymi¹¹.

Nauczycielami pierwszego instytutu dla niewidomych w Paryżu byli przede wszystkim dawni wychowankowie i zasada ta jest stosowana po dzień dzisiejszy. Dobre wyniki przez nich osiągnane mają swoje głębsze, psychologiczne uzasadnienie. Dziecko niewidome, które musi zwalczać w szkole wiele trudności, często działających na nie deprymująco, znajduje w osobie niewidomego nauczyciela źródło siły dla pokonywania wszelkich przeciwności. Stąd tym większe obowiązki ciążyą na niewidomym nauczycielu, któremu nie wolno zachwiać moralnego autorytetu, posiadanego u swoich wychowanków. Z uwagi na ten dodatni wpływ, jaki niewątpliwie ma niewidomy nauczyciel, władze oświatowe w Polsce wprowadziły zasadę zatrudnienia w każdej ze szkół specjalnych 50% nauczycieli pozbawionych wzroku (zasada ta, niestety, często nie jest respektowana)¹².

9 M. Czerwińska, *Pismo książka w systemie Louisa Braille’a w Polsce. Historia i funkcje rewalidacyjne*, Warszawa 1999, s. 89.

10 Z. Sokół, *Dzieje szkół dla niewidomych w Polsce 1817-1980*, „Przegląd Historyczno-Oświatowy”, nr 1, s. 81.

11 E. Grodecka, *Historia niewidomych polskich w zarysie*, op. cit., s. 78.

12 E. Grodecka, *Historia niewidomych polskich w zarysie*, op. cit., s. 80.

Jak to z karnawałem było?

Agnieszka Walkiewicz

Bale karnawałowe do Polski przybyły z Włoch, kiedy to wszyscy mieszkańcy tamtego kraju czekali na koniec świata, mający według przepowiedni nastąpić w roku tysięcznym. Kiedy nastał rok tysiąc pierwszy, ku zdumieniu Italijczyków, nie nastąpił oczekiwany koniec świata. Fakt ten wzbudził we wszystkich nieokiełznany wprost entuzjazm i radość. Wszyscy wyszli na ulice miast i oddawali się balom i wielkiemu obżarstwu.

Oczekiwanie na nadejście Nowego Roku jest właściwie oczekiwaniem na wielką niewiadomą, która może się wiązać z nastaniem lepszego dla nas okresu, albo też czegoś, co przyniesie nam gorycz i łzy. Zatem noc, w której następuje tak zwany przełom roczny, w szesnastym wieku wiązał się z intensywnym modleniem się oraz umartwianiem swojego grzesznego ciała.

Często wdziewano na siebie wory pokutne i w takim to stroju udawano się do pobliskiej katedry, gdzie wznoszono modły do Boga, prosząc go o pomyślność w nadchodzącym czasie. Na terenach regionu świętokrzyskiego natomiast, wszyscy mieszkańcy przed swoimi domami palili tak zwane **ogień pojednania**, które jak wierzono miały wskazać drogę dobrym duchom, mającym przyjść w Nowym Roku, by opiekowały się ludźmi.

Wiek siedemnasty to czas, gdzie Nowy Rok najbardziej hucznie był obchodzony w żołnierskich fortalicjach. Tam o godzinie dwunastej w nocy regimenty polskiego wojska wychodziły na dwór, by strzelać z armatek prochowych. Wierzano, że po tak owacyjnym przywitaniu, będzie on dla wszystkich hojny, dobry i łaskawy.

Gdy w kolejnym wieku nastały zabory, Polacy obchody noworoczne wiązali z odzyskaniem utraconej niepodległości. Toteż na wszelkich

balach noworocznych miały miejsce spotkania konspiracyjne. W niewielkim miasteczku świętokrzyskim Wąchock, na bal karnawałowy zorganizowany w roku 1862, zaproszono polskich konspiratorów do mieszczącego się tam klasztoru, by omówić sprawy dotyczące rychłego powstania przeciw zaborcom.

Na Pomorzu natomiast ludzie modlili się czekając na Nowy Rok w murach tamtejszych katedr i bazylik, odpowiadając tak zwane **nabożeństwo godzinne**. Podczas trwania tegoż nabożeństwa dekorowano główny ołtarz w motywy białoczerwone i proszono Boga, by przywrócił długo oczekiwaną wolność.

Osadzeni w murach Cytadeli Warszawskiej więźniowie, czekając na nadejście Nowego Roku śpiewali pieśni patriotyczne zaczynające się słowami:

“ *O Panie bądź dla nas łaskawy
O Panie spójrz na nasz tułaczy los
O skrusz łańcuchy i kajdany
O daj zobaczyć nasz rodzinny dom...*

Bale karnawałowe trwały aż do środy popielcowej. Ich uczestnicy ubierali się w piękne błyszczące kreacje, które miały zachwycić sobą płec przeciwną. Podczas takich karnawałowych zabaw wybierano króla i królową balu, którzy – według zebranych gości – byli najpiękniej ubrani.

W czasach światowej pandemii, gdy wszyscy zostaną w czasie karnawału w domu, będą otoczeni rodzinną miłością i wszechpotężnym dobrem, które znajduje się w każdym domu.

Przychodzi niewidomy do lekarza

Karolina Anna Kasprzak

Na palcach jednej ręki policzyć można Polaków zadowolonych z jakości opieki zdrowotnej. Kluczowy problem dotyczy odległych terminów wizyt u specjalistów realizowanych w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) i turnusów rehabilitacyjnych. Osoba z niepełnosprawnością otrzymująca skromne świadczenie rentowe z tytułu niezdolności do pracy albo niskie wynagrodzenie za pracę nie może pozwolić sobie na korzystanie z prywatnych usług medycznych.

W niniejszym artykule skupię się na kilku, najważniejszych moim zdaniem, aspektach: możliwościach leczenia oraz oczekiwaniach osób z niepełnosprawnościami w zakresie standardów opieki zdrowotnej, dostępności, przeciwdziałaniu dyskryminacji i pełnoprawnym traktowaniu osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku w gabinetach lekarskich. Wyjaśnię ponadto, jakie przeszkody napotykają pacjenci z tego rodzaju niepełnosprawnością oraz jak pomagać pokonywać im lęk związany na przykład z wizytą u stomatologa.

Mówić do pacjenta, nie do jego przewodnika

Przychodzi niewidomy do lekarza. Cóż to oznacza? Niewidomy pacjent to pacjent jak każdy inny, tyle że pozbawiony odbioru i przetwarzania informacji za pomocą wzroku. Konieczne jest więc wdrożenie odpowiednich dostosowań – zarówno architektonicznych, jak i w organizacji opieki medycznej, aby człowiek z dysfunkcją



wzroku czuł się komfortowo i nie był narażony na niepotrzebny stres. Niestety, większość gabinetów lekarskich – szczególnie tych w państwowych placówkach służby zdrowia – nie posiada dostosowań do potrzeb pacjentów z niepełnosprawnościami narządu wzroku. W ilu takich ośrodkach zamontowane są tabliczki brajlowskie z nazwiskami lekarzy na drzwiach? W ilu znajdują się przy schodach poręcze ułatwiające swobodny chwyt, czyli takie, na których położona dłoń się nie ślizga? W ilu są na posadzkach wypukłe powierzchnie przy okienkach rejestracyjnych ułatwiające orientację w zachowaniu odpowiedniej odległości od rozmówcy (jakże istotnej w obecnej sytuacji epidemiologicznej). Jeśli tego nie ma, pacjent niewidomy lub taki, który zachował jedynie resztki wzroku, zdany jest na łaskę bądź niełaskę personelu medycznego lub innych pacjentów. Stoi w miejscu i czeka aż ktoś życzliwy zaproponuje pomoc i zaprowadzi go pod wskazany gabinet.

Osoby całkowicie niewidome, chcąc uniknąć tego rodzaju problemów, zazwyczaj zmuszone są wybierać się do lekarza w towarzystwie osoby trzeciej – współmałżonka, dziecka, asystenta osoby niepełnosprawnej lub kogoś innego, komu mogą zaufać. To wysoce niekomfortowa sytuacja. Dlaczego? Mówimy przecież o dorosłych osobach z niepełnosprawnością wzroku, nie o dzieciach. Który pełnoletni człowiek chce wybierać się do lekarza z kimś i w jego obecności tłumaczyć medykowi, co mu dolega? Lekarze nie zawsze mają świadomość, że rozmawiają

z dorosłym, w pełni władz umysłowych i posiadającym pełną zdolność do czynności prawnych, pacjentem. Zamiast zwracać się z komunikatami i pytaniami bezpośrednio do pacjenta niewidomego, mówią do jego przewodnika. „Co temu panu dolega?” „Czy miał podwyższoną temperaturę ciała?” „Czy cierpi na jakieś alergie?” W mentalności naszego społeczeństwa od lat tkwi utarte przekonanie, że człowiek z niepełnosprawnością ruchową lub sensoryczną posiada również ograniczenia intelektualne i w zakresie zdolności do samostanowienia o sobie. To jeden z tych stereotypów, które w pierwszej kolejności należy zwalczać.

Informować, co po kolei jest wykonywane

Zatem czego oczekują osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku w kwestii świadczonych usług opieki zdrowotnej? W szczególności oczekują rzeczowych i kompetentnych informacji o własnym stanie zdrowia. Czasem lekarz, wiedząc że ma do czynienia z pacjentem niewidomym, nie chce mu „dokładać” kolejnych niepomysłnych wieści, w związku z czym nie mówi mu prawdy o stanie zdrowia. Człowiek z niepełnosprawnością narządu wzroku nie ma wizualnego oglądu sytuacji. Nie jest więc w stanie poznać po mimice twarzy medyka, że coś jest nie w porządku. Zdany jest wyłącznie na słuchowy odbiór przekazywanej informacji. Sprawy się jeszcze bardziej komplikują, kiedy konieczne jest przeprowadzenie zabiegów medycznych, wykonywanych nie pod narkozą, a jedynie przy zastosowaniu znieczulenia. Niewidomy pacjent nie wie, co się dzieje, nie ma pewności, czy jest bezpieczny i czy zabieg przebiega zgodnie z planem. Słyszy tylko różne dźwięki i czuje nieprzyjemne zapachy medykamentów.

Stres przybiera na sile. Żeby oszczędzić pacjentowi niewidzącemu niepotrzebnych nerwów, lekarz przed rozpoczęciem zabiegu powinien krok po kroku wytłumaczyć, na czym będzie on polegał, a następnie – w trakcie zabiegu – na bieżąco informować pacjenta, co po kolei jest wykonywane. Takie postępowanie nie tylko oszczędzi pacjentowi nadmiernego stresu, ale i pozwoli czuć się komfortowo. Niestety, większość medyków nie bierze pod uwagę specyfiki tej niepełnosprawności u pacjentów. Przystępują do wykonywania zabiegu nie zwracając uwagi na to, że pacjent monitoruje sytuację wyłącznie przy pomocy komunikatów słuchowych. Z tej właśnie przyczyny w kontakcie z człowiekiem z niepełnosprawnością narządu wzroku należy unikać wypowiedziania słów: „O matko!”, „O ja cię...”, „Cholera, ale krwawienie!” i tym podobnych.

Niewidzących pacjentów stresują nie tylko zabiegi medyczne. Powodów do nerwów dostarczają też skomplikowane procedury administracyjne, choćby w kwestii ubiegania się o dofinansowanie do pobytu w uzdrowisku czy na turnusie rehabilitacyjnym. Konieczność odbycia wizyty u specjalisty, finansowanej w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, czasem oznacza nawet wielomiesięczne oczekiwanie. To nie napawa optymizmem, wprost przeciwnie:



W ilu takich ośrodkach zamontowane są tabliczki brajlowskie z nazwiskami lekarzy na drzwiach? W ilu znajdują się przy schodach poręcze ułatwiające swobodny chwyt, czyli takie, na których położona dłoń się nie ślizga? W ilu są na posadzkach wypukłe powierzchnie przy okienkach rejestracyjnych ułatwiające orientację w zachowaniu odpowiedniej odległości od rozmówcy (jakże istotnej w obecnej sytuacji epidemiologicznej).



Lekarze nie zawsze mają świadomość, że rozmawiają z dorosłym, w pełni władz umysłowych i posiadającym pełną zdolność do czynności prawnych, pacjentem. Zamiast zwracać się z komunikatami i pytaniami bezpośrednio do pacjenta niewidomego, mówią do jego przewodnika.

wywołuje frustrację i zniecierpliwienie. Co robić, kiedy konsultacja lekarska potrzebna jest „na już”, a pacjent nie ma pieniędzy, aby pójść do specjalisty prywatnie?

W 2015 roku Polski Związek Niewidomych (PZN) opublikował na swojej stronie internetowej komunikat pod tytułem: „NFZ zakazuje dyskryminacji osób niewidomych ubiegających się o skierowanie do placówek leczenia uzdrowiskowego”. Organ ten zabrał głos w sprawie odmownych decyzji dotyczących kierowania osób niewidomych do sanatoriów. Pismo wystosowane przez NFZ było wynikiem licznych skarg pacjentów niewidomych napływających do PZN, które dotyczyły odmownych decyzji o skierowaniu do placówek leczenia uzdrowiskowego. Minęło parę lat, a niewidomym nadal niełatwo uzyskać kwalifikację na wyjazd leczniczy.

Niewidomi muszą poczekać

Epidemia koronawirusa i związane z nią restrykcje skłoniły większość osób niewidomych i słabowidzących do pozostania w domach. Strach przed zarażeniem ograniczył też stacjonarne wizyty lekarskie. Po kilkunastu miesiącach stresu i niepokoju pojawiła się nadzieja – szczepionka! Ale pacjenci z niepełnosprawnościami będą musieli poczekać, aż przyjdzie ich kolej na szczepienie. Pierwszeństwo w szczepieniu – według Narodowego Programu Szczepień – mają seniorzy powyżej 80 i 70 roku życia oraz osoby z chorobami przewlekłymi jak: astma, cukrzyca, choroby płuc, układu sercowo-naczyniowego, nerek, osoby z nowotworami i po przeszczepach,

dializowane, zmagające się z otyłością albo uzależnieniem od nikotyny. Na liście chorób nie widnieją żadne choroby narządu wzroku ani schorzenia o podłożu genetycznym (często zagrażające zdrowiu i życiu). Choroby wzroku uznano najwidoczniej za nie

powodujące ciężkiego przebiegu COVID-19. Co jeśli pacjent posiada orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym, ale nie ma żadnej z wyszczególnionych w Narodowym Programie Szczepień chorób przewlekłych, bo jest na przykład TYLKO niewidomy i jednocześnie niepełnosprawny ruchowo? Musi czekać i mieć nadzieję, że to czekanie nie potrwa tak długo, jak zakładają tzw. kalkulatory szczepień. Pewna kobieta, która jest osobą prawie niewidzącą i jednocześnie choruje na niegroźną, ale jednak, wadę układu sercowo-naczyniowego, od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej usłyszała, że jej wada serca nie jest na tyle poważna, aby mogła zostać zakwalifikowana do szczepienia w pierwszym etapie. Być może to się zmieni i osoby posiadające orzeczenia o niepełnosprawności znajdą się w grupie uprzywilejowanej.

Lęk u dentysty i wstyd u ginekologa

Zostawiając za sobą kwestię szczepień przeciw COVID-19 i idąc dalej wróć do kwestii budowania pozytywnej relacji na linii pacjent – lekarz, szczególnie w kontekście... zabiegów stomatologicznych. Wizyta u dentysty jest tego rodzaju wizytą, której nie sposób zastąpić teleporadą czy videokonsultacją. Trzeba pójść, usiąść w fotelu, otworzyć usta i zaufać specjalście, że zrobi wszystko, aby nasze uzębienie było w jak najlepszym stanie. Nie jest to łatwe. Samo otwarcie drzwi do gabinetu stomatologicznego i uderzający od progu specyficzny zapach sugeruje zrobić w tył zwrot. Dentofobia, bo tak nazywa się strach przed wizytą u dentysty i leczeniem



Niewidzących pacjentów stresują nie tylko zabiegi medyczne. Powodów do nerwów dostarczają też skomplikowane procedury administracyjne, choćby w kwestii ubiegania się o dofinansowanie do pobytu w uzdrowisku czy na turnusie rehabilitacyjnym. Konieczność odbycia wizyty u specjalisty, finansowanej w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, czasem oznacza nawet wielomiesięczne oczekiwanie.

stomatologicznym, nie jest zjawiskiem rzadkim. Statystycznie odczuwa go prawie połowa Polaków. Silny lęk i strach przyczyniają się do znacznego ograniczenia lub całkowitego zaniechania wizyt u dentysty. Początki dentofopii zazwyczaj sięgają okresu dzieciństwa. Wielu z nas pamięta szkolne gabinety stomatologiczne, w których atmosfera była daleka od komfortowej. Obecnie leczenie stomatologiczne, dzięki bardzo dobrej jakości środkom znieczulającym, może być całkowicie bezbolesne.

Osoba niewidząca w relacji z przedstawicielem tej profesji, podobnie jak w przypadku pozostałych zabiegów medycznych, potrzebuje jasnych komunikatów słownych wypowiedzianych tonem nie budzącym zaniepokojenia ani strachu. Tak jak dla pacjenta z niepełnosprawnością narządu ruchu kluczowe znaczenie ma dostępność architektoniczna gabinetu lekarskiego, tak dla

osoby z niepełnosprawnością wzroku najważniejsza jest pewność, że zabieg przebiega pomyślnie i nic jej nie grozi. Zatajanie prawdy o stanie zdrowia nie tylko nie uspokoi pacjenta, ale i może znacząco nasilić lęk i strach przed wizytą u tego specjalisty. W pokonywaniu lęku związanego z leczeniem stomatologicznym pomagają

terapię psychologiczną, choć nie każdy pacjent z dentofobią takiej terapii potrzebuje. Czasem wystarczy odpowiednie podejście lekarza do pacjenta oraz umiejętność budowania atmosfery opartej na zaufaniu.

Coraz częściej w przestrzeni publicznej mówi się o dostępności gabinetów ginekologicznych do potrzeb kobiet z niepełnosprawnościami. Powstało nawet kilka publikacji na ten temat, dzięki czemu, mamy nadzieję, wzrośnie świadomość społeczna w tym zakresie. Kobieta niewidoma lub słabowidząca zgłaszająca się do ginekologa nie powinna budzić zdziwienia i zaskoczenia. Pacjentki z tego rodzaju niepełnosprawnością są przecież pełnoprawnymi kobietami, którym należy się równe traktowanie, zrozumienie i szacunek. Niekiedy jednak tkwi w nich tak silne poczucie wstydu, że unikają wizyty u tego specjalisty. Wstyd ten spowodowany jest najczęściej obawą przed reakcją lekarza na tego rodzaju niepełnosprawność – „Czy nie usłyszę niczego przykrego?”, „Czy lekarz nie będzie widział przeciwwskazań do posiadania dzieci?”, „Czy będę w stanie samodzielnie przygotować się do badania?”. Pozytywną stroną tej sytuacji jest fakt, że coraz więcej lekarzy tej specjalności – zwłaszcza w gabinetach prywatnych – stawia na wysoką jakość świadczonych usług oraz profesjonalne podejście w opiece nad pacjentkami z niepełną sprawnością.



Nadzieja przewodnikiem po zawitych ścieżkach życia

Andrey Tikhonov

Gdy byłem dzieckiem, moi rodzice ciągle podsuwali mi różne kreatywne pomysły na organizację mojej przestrzeni czasu. Dziecko przecież ma sporo czasu wolnego. Mądre zagospodarowanie tym niezwykle wartościowym zasobem może bardzo pomóc małemu człowiekowi, może wytyczyć przyszłe wielkie pasje, sposób myślenia, modele zachowania. Krótko mówiąc, sugestie, przekazywane dziecku łagodnie i niearbitralnie co do sposobów spędzania wolnego czasu, kształcą jego osobowość. Ojciec kupił mnie i bratu dyktafon na kasety, a mama odpowiedziała, żebym nagrywał moje wrażenia. Tak powstały moje dzienniki dźwiękowe. Kilka lat temu znalazłem magnetofon, uzbroidłem się w odpowiednie kable i kartę dźwiękową. Teraz mam większość tych dzienników we współczesnym formacie cyfrowym. Dzięki tym opowieściom przypominałem sobie jak obchodziłem Sylwestra będąc dzieckiem. Nie mam wątpliwości, że bawienie się w dziennikarza i kronikarza w dzieciństwie ma wpływ na moje zamiłowanie do przekazywania uczuć i przemyśleń za pomocą słowa, dźwięku, muzyki i innych form twórczości, do których zaliczam exempli gratia też gotowanie.

Mając dziesięcioletnie doświadczenie bycia jednostką ludzką, bardzo lubiłem Święto Nowego Roku. To było najbardziej wyczekiwane święto całego roku. Czemu? Primo, można bawić się przez prawie dwa tygodnie. Nastrój świąteczny oraz budujące i inspirujące klimaty towarzyszą codziennie. Sekundo, mnóstwo cukierków, ciastek, uwielbianych wafelków i innych słodczy. Miałem mocne uczulenie na czekoladę. Dlatego po świętach noworocznych zawsze przez kilka tygodni bardzo doskwierały mi krwawiące



opuszki palców. Również miałem alergię na jajka, kurczaka, mandarynki. A co to za świąteczny stół bez tych produktów? Zawsze wewnętrzne zarządzanie pragnieniami było tak słabe, mimo wszystkich dowodów mamy, że Andrzej, wielki łakomczuch, odważnie i bezrefleksyjnie walczył ze słodkimi prezentami, sałatkami i innymi nadającymi się do zjedzenia rzeczami. Tertio, Święto Nowego Roku oznaczało fantastycznie pachnącą choinkę. Ojciec zawsze aranżował żywą choinkę, którą razem ubieraliśmy. Moje uczestnictwo w tym uroczystym procesie nie rzadko związane było ze zniszczeniem kolejnej bombki. Jednak najważniejsza była atmosfera wspólnego działania. Nie miałem możliwości bycia uczniem standardowym i nie chodziłem do szkoły, bo od drugiego roku życia nie widzę, a w szkole nie było warunków dla takiego dziecka. Kilka razy w tygodniu nauczyciele przychodzili do mnie. Brakowało mi kontaktów z rówieśnikami i właśnie tego współdziałania. Dlatego zawsze w jakichkolwiek świątecznych działaniach wspólnych dążyłem do zajmowania

pozycji liderkich, czasem nie mając do tego ani pozwolenia ze strony dorosłych, ani umiejętności. Nareszcie, to był czas, kiedy można chodzić w gości. Największą frajdę oczywiście sprawiały odwiedziny babci i dziadka, ponieważ można było bawić się z kuzynami i pałaszować niesamowite pyszności kuchni ukraińskiej (babcia pochodzi z zachodniej krainy).

Notabene. W Rosji, a tam się urodziłem, w Archangielsku, w mieście położonym nad Morzem Białym, Święto Bożego Narodzenia obchodzi się według kalendarza Juliańskiego, 7 stycznia. Z kolei Sylwestra obchodzi się od 1918 roku zgodnie z kalendarzem Gregoriańskim, czyli tego samego dnia co w Polsce. Moim zdaniem z tego wynika wielkie zamieszanie i dysonans kulturowo-duchowy. Żeby było jeszcze „ciekawiej”, dodam, że 14 stycznia obchodzi się święto, nazwa którego jest absurdalna, ale odzwierciedla sedno sprawy – Stary Nowy Rok. To jest Święto Nowego Roku według kalendarza Juliańskiego. Jest to dzień roboczy, ale Rosjanie traktują to święto z należytą powagą i szacunkiem. W związku z tym stoły znowu są obficie zastawione, a przerażające ilości alkoholu pomagają ruskiemu człowiekowi poszukać trzeciej drogi dla Rosji i uderzyć w czułą strunę tajemniczej duszy rosyjskiej. Święta noworoczne dlatego trwają dwa tygodnie, co na początku lat dwutysięcznych zostało zatwierdzone ustawodawczo. Ostatnio rząd próbuje zmniejszyć ilość dni wolnych od pracy, ponieważ dane statystyczne dotyczące alkoholizacji społeczeństwa i uszczerbków gospodarczych zdecydowanie nie napawają optymizmem.

Na przestrzeni lat znaczenie Nowego Roku w mojej głowie się zmienia. Dorosłe życie sprzężone jest z poczuciem odpowiedzialności, niezbędnymi obowiązkami, planowaniem i ewaluowaniem własnych działań. Ciężko by było teraz przestawić

stan emocjonalny na tory beztrudnej, bezwarunkowej radości, którą odczuwałem w dzieciństwie i bez opamiętania dokazywać w świątecznym wagoniku noworocznego pociągu. Teraz, jeżeli chcesz, aby się odbyła impreza, musisz ty ją organizować, przyrządzić potrawy, udekorować mieszkanie. Nowy Rok to telefonowanie i wysyłanie wiadomości do rodziny i przyjaciół, porzucanych po całym świecie. Nie wszystkim już możesz złożyć życzenia, ponieważ odeszli i nie wiadomo, czy mają tam jakieś środki komunikacji i czy są tam w ogóle potrzebne. Nowy Rok to czas na podsumowanie, autorefleksję i introspekcję.

W dzieciństwie o noworocznej północy oczywiście wsłuchiwałem się w podniosły dzwon głównego kurantowego zegara kraju, wydzwaniającego oficjalny czas moskiewski na Baszcie Spasskiej Kremla. Zgodnie z tradycją rodzinną w tym momencie trzeba pomyśleć o najbardziej upragnionych marzeniach, które na pewno się spełnią w nadchodzącym roku. Wierzyłem w to. Dorastając doszedłem do wniosku, że to tylko przejaw ułomnej natury ludzkiej.

Książki, filmy, blogi, mówcy motywujący nieustannie rozpowszechniają współczesne neoliberalne idee o samowystarczalności jednostki ludzkiej, o tym, że każdy jest kowalem swojego losu oraz musi dążyć do wyznaczonych celów i realizować marzenia. Idee te maszerują po świecie w parze z kapitalizmem i amerykанизacją. Są one atrakcyjne, bo dają wiarę w lepsze jutro i przekonują o twojej wyjątkowości



Rzeczywistość jest zbyt złożona i wielowymiarowa. Zmienia się ona raczej na zasadach dynamiki nieliniowej, albo teorii chaosu. Nie da się wszystkiego zmierzyć, przewidzieć. To dotyczy zarówno świata zewnętrznego, jak i wewnętrznego. Rok 2020 nam to pokazał i udowodnił.

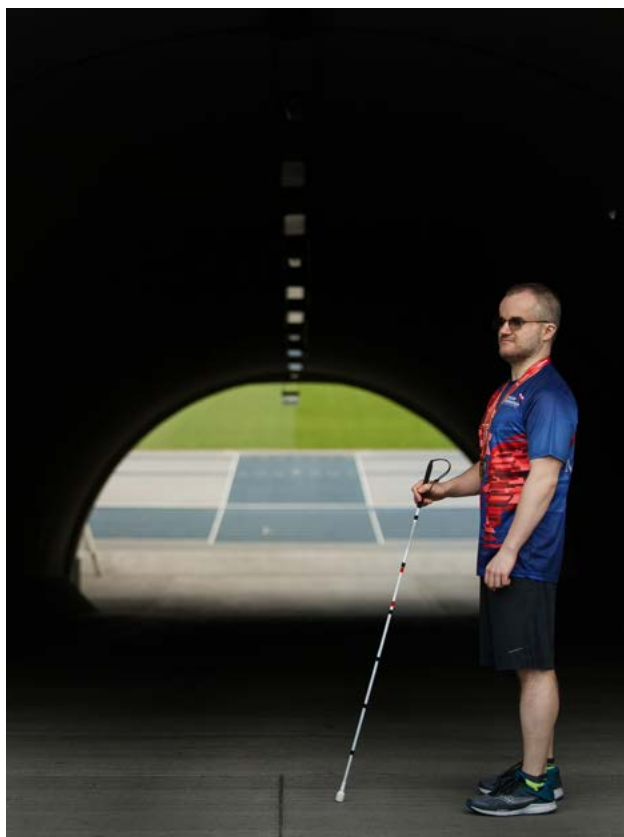
i wartości. Jednak każdy z nas, świadomie czy nieświadomie, rozumie, że jesteśmy tak mocno i głęboko uwikłani w różnorodne struktury, sieci, powiązania społeczne, kulturowe, ekonomiczne, polityczne, że nie jesteśmy w stanie wpływać na wszystkie wydarzenia naszego życia. Do tego trzeba dodać jeszcze okoliczności, których zupełnie nie możemy przewidzieć. Czy występuję tu w roli orędownika fatalizmu i predestynacji? Nie do końca, bo jednocześnie popieram koncepcję o ciężkiej pracy z kowadłem i młotem. Życie nasze to raczej splot tych dwóch przeciwstawnych podejść, dwóch szal wagi egzystencji. Raz jedna szala przeważa, raz druga.

Przeprowadziłem się do Polski i osiedliłem się tu na stałe pięć lat temu. Teraz mam okazję w noc noworoczną dwa razy napełnić kieliszek wodą gazowaną i wznieść toast. O godzinie dwudziestej drugiej czasu polskiego, czyli o dwunastej czasu moskiewskiego, a później o polskiej północy. Czy myślę o moich najbardziej upragnionych marzeniach – jak w dzieciństwie? Tak. Wyliczam te marzenia w mojej głowie. To nie są marzenia zupełnie oderwane od rzeczywistości, od moich

potrzeb i możliwości. To są raczej plany, cele. Aby one się zrealizowały, potrzebne jest to coś, co określamy mianem szczęścia, powodzenia. Jestem słabym człowiekiem, który potrzebuje nadziei. Potrzebuję nadziei, że zdarzenia nadchodzącego roku będą sprzyjały realizacji moich planów i spełnieniu marzeń. W pełni zdaję sobie sprawę, że to ja będę machał młotem i ponosił odpowiedzialność za to, co i jak kuję. Żona nierzadko mnie krytykuje, że jestem zbyt mocno przywiązany do zasad pragmatyzmu i racjonalności. W tym wypadku zachowuję się irracjonalnie, bo nadzieja jest naszym przewodnikiem po zawiłych ścieżkach życia.

Jaki będzie rok 2021? Kto wie? Może rządy mocarstw, może wielkie korporacje, może giganty cyfrowe, może ponadnarodowe organizacje formalne i nieformalne, może koncerny farmaceutyczne, może media, które są czwartą władzą? Chyba do końca nikt nie wie. Rzeczywistość jest zbyt złożona i wielowymiarowa. Zmienia się ona raczej na zasadach dynamiki nieliniowej, albo teorii chaosu. Nie da się wszystkiego zmierzyć, przewidzieć. To dotyczy zarówno świata zewnętrznego, jak i wewnętrznego. Rok 2020 nam to pokazał i udowodnił. Zakup nowego urządzenia czy wymiana garderoby, podróż życia do Australii, remont mieszkania czy przeprowadzka do innego miasta – formułując noworoczne postanowienia, może raczej się skupić na niematerialnych wymiarach naszego funkcjonowania? Częściej dzwonić do babci *exempli gratia*, albo częściej obdarzać bliskich i ważnych dla nas osób uwagą i miłością, albo zwyczajnie być człowiekiem bardziej życzliwym i współodczuwającym.

Przecinając moje rozważania, bo mogę one zająć jeszcze sporo stron, chciałbym złożyć wszystkim czytelnikom i czytelnikom najlepsze życzenia. Niech Nowy Rok przyniesie Wam lepsze warunki do rozwoju intelektualnego, duchowego i fizycznego niż rok 2020. Niech nam zawsze towarzyszy nadzieja, nawet na bardzo karkołomnych trasach gór naszego życia.





VIP Team na TikToku i YouTube – ciekawie o niewidomych w Internecie

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych

Rozmowa z Mikołajem Jabłońskim, zdobywcą III nagrody IDOL w kategorii Media w wyniku głosowania ogólnopolskiego

Podczas konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2020 odebrał Pan nagrodę IDOL w kategorii Media. Proszę opowiedzieć o swojej działalności...

Otrzymałem nagrodę za prowadzenie bloga Słabowidzący – dobrze myślący, który później

przekształcił się w kanał YouTube SłaboWIDZĄCY. Prowadzę też z koleżanką Moniką Dubiel na TikToku działalność jako VIP Team Official (z ang. Visual Impaired Person: osoba z niepełnosprawnością wzroku) – ludzie uwielbiają to, co tam robimy. Na początku w ciągu miesiąca zyskałiśmy 100 tysięcy odbiorców, a niektóre filmiki mają nawet milion odsłon. Temat bardzo „chwytą”, zwłaszcza u odbiorców w wieku 11-13 lat. Format jest przystępny – krótkie filmiki, w których pojawia się właśnie koleżanka – osoba niewidoma

– i z odwagą odpowiada na pytania typu: po co niewidomemu światło lub telefon? Pytania od widzów są może niekiedy dziwne, ale budzące zainteresowanie. Okazało się, że VIP Team na TikToku jest platformą, gdzie można taką wiedzę zdobyć. Zamierzamy rozwijać tę tematykę na YouTube, bo to daje większe możliwości i kanał SłaboWIDZĄCY przemienia się też na VIP Team.

Jaki był cel, misja działań?

Chciałem opowiedzieć o świecie z mojej perspektywy – mam 10 procent wzroku. Jednocześnie czymś, co mi od zawsze towarzyszy, jest fakt, że nikt nie rozpoznaje, iż jestem osobą z niepełnosprawnością wzroku – bo tego po mnie nie widać. Wiem, że jest bardzo dużo takich osób jak ja. Zderzają się one jak ze ścianą z podejściem innych ludzi do nich w codziennych sytuacjach. Podam przykład – kiedy w sklepie pytam, ile kosztuje produkt, obsługa traktuje to jako bardzo dziwne pytanie, bo przecież cena została wypisana. Celem moich działań jest edukowanie ludzi widzących i podejmowanie tematów istotnych dla środowiska niewidzących. I to się udaje. Przedstawiam problemy w formie wywiadów z osobami, które są inspirujące; eksperymentów; moich małych badań społecznych w różnych grupach poprzez ankiety. Dwa lata temu np. wypłynął temat seksualności osób słabowidzących i niewidomych, edukacji seksualnej. Okazuje się, że jest wiele tematów, o których ludzie chcieliby usłyszeć. To mi „daje kopniaka” do dalszej działalności by tę wiedzę przekazywać.

Tematy pochodzą od Pana czy też od innych osób?

I tak, i tak. Są lifestylowe. Założyłem bloga po ukończeniu liceum, gdy rozpocząłem studia i dzieliłem się pierwszymi wrażeniami. Pojawiały się na nim tematy dotyczące edukacji, uczelni, pracy, nauki języków obcych, aplikacji randkowych – gdzie ocenia się też wzrokiem, co nie dla każdego jest proste. Poruszam tematy codzienne, ludzkie, ale często pomijane, niszowe, które nie są w tym zakresie omawiane przez większe media. Staram się odpowiadać na potrzeby, które nie są komercyjne, ale dla małego grona istotne. Takim działaniem było stworzenie

w tym roku podcastu z moją mamą, która podczas nagrania dzieliła się swoimi doświadczeniami związanymi z chorobą syna. To było ciekawe i trudne doświadczenie dla mnie, bo wcześniej o tym nie rozmawialiśmy zbyt dużo. Niektórzy myśleli, że skoro sobie dobrze radzę, to moja mama jest silną osobą. Nagle pewne słabości związane z rodzicielstwem wyszły na jaw – okazało się, że nie jest ono wyidealizowane. Był to mój ukłon w stronę rodziców dzieci, które mają poważny problem ze wzrokiem. Okazało się, że chcieli usłyszeć taką opinię. Uważam ten projekt za bardzo wartościowy, ale jeden z trudniejszych dla mnie.

Mama jest osobą widzącą?

Tak. O mojej chorobie dowiedziała się równocześnie ze mną, kiedy problemy ze wzrokiem stały się uciążliwe. Miałem wtedy 11-13 lat. Przechodziła przez doświadczenia, które dotyczą też innych rodziców, jednak 10 lat temu mniejszy był dostęp do różnych mediów podejmujących ten temat. Teraz ci rodzice mogą się ze sobą komunikować, np. dzięki grupom facebookowym.

Co spowodowało, że w wieku 11 lat zaczął Pan tracić wzrok?

Jest to choroba Stargardta, czyli zwyrodnienie plamki żółtej. W wyniku mutacji genu, plamka żółta w pewnym momencie zanika, przez co tracę zdolność do widzenia centralnego. Jeśli patrzę komuś w twarz rozmawiając, robię to bardziej kurtuazyjnie, bo gdy naprawdę chcę zobaczyć tę osobę, muszę wykorzystać boczne pole widzenia, wzrok idzie wtedy trochę zezując.

Moja choroba rozwijała się z wiekiem i początkowo okuliści nie wiedzieli, co mi jest. Kiedy wykonano badania bardziej specjalistyczne, okazało się że to choroba Stargardta, czyli zanik plamki żółtej w wyniku mutacji genu. Wydarzenia te rozgrywały się na przełomie czasu nauki w szkole podstawowej i gimnazjum. Odkąd w wieku 13 lat poszedłem do specjalnej szkoły dla niedowidzących, byłem przygotowywany do życia jako osoba z niepełnosprawnością wzroku.

Wcześniej nie była to klasa integracyjna?

Nie. Uczyłem się w szkole ogólnodostępnej, ale nie radziłem sobie z powodu coraz większych problemów ze wzrokiem. Nauczyciele nie byli przygotowani do pracy z dzieckiem z takimi potrzebami, jakie miałem. To było bardzo traumatyczne przeżycie, które wiele osób w różnym wieku podziela. Gdy problemy ze wzrokiem pojawiają się np. w wieku dorastania, to wiele osób doświadcza takich przeżyć w edukacji. Teraz prowadzone są starania, by stosować edukację włączającą niepełnosprawnych w szkołach, ale nie jest to proste...

Czy obecnie choroba została zatrzymana?

Tak, stan jest stabilny. Jeszcze w podstawówce miałem 80 procent wzroku, potem 30, teraz 10. Zazwyczaj w przypadku tego typu chorób w wieku dojrzewania następuje rozwój schorzenia, potem zatrzymanie.

Dysponuje Pan tylko 10 procentami wzroku, a poruszanie się jest dość sprawne...

Tak. To jest bardzo ważna sprawa! Dla wyjaśnienia – 10 procent przy jednym schorzeniu nie równa się 10 procentom, spowodowanym inną dysfunkcją. Mam zaburzone widzenie centralne. Gdyby było uszkodzone widzenie obwodowe, nie mógłbym się samodzielnie poruszać, używałbym białej laski. Jest to szczęście w nieszczęściu – można się kamuflować ze swoją niepełnosprawnością i nie być od razu specyficznie postrzeganym, jak w przypadku osób z białą laską czy okularami posiadającymi grube szkła. Ja noszę okulary, ale nie zawsze. Mają one cienkie szkła i pełnią u mnie funkcję bardziej ochronną dla oczu.

Jeżeli chodzi o poruszanie się, pewne stałe trasy, ich elementy – można zapamiętać.

Czy coś jeszcze ważnego chciałby Pan dodać?

Nagroda, która otrzymałem jest podsumowaniem, zakończeniem pewnego etapu. Przez cztery lata rozwijałem się w mojej działalności medialnej, ale nie było to zbyt regularne. Teraz zamknę działalność blogerską i będę robił coś wyższej jakości. Motorem działań jest dla



mnie obecnie TikTok. Dla starszych jest dość enigmatycznym medium i często negatywnie ocenianym, ale można dzięki niemu trafić do młodszych odbiorców. Jednak TikTok jest niedostępny dla niewidomych i nad tym będziemy z koleżanką pracować, bo jeśli mamy setki tysięcy obserwujących, a niektóre filmiki nawet milion wyświetleń, to można się zwrócić do twórców, aby wprowadzili pewne zmiany dla tych niepełnosprawnych, by mogli np. napisać komentarz.

Zmieniając formę przekazu, jeszcze przed współpracą z koleżanką, na bardziej komediową, zauważyłem, że przynosi to dobre efekty. Nagrałem filmik na temat – jakie teksty widzących są irytujące dla niedowidzących i mimo, że pojawiało się rozbawienie u osób widzących, treść filmu powodowała też ich zastanowienie się i pełniła funkcję edukacyjną. Jednocześnie niewidzący i niedowidzący wypowiadali się, że właśnie tak odbierają kierowane do nich wypowiedzi. Teraz stosujemy formę żartu w filmikach aplikacji TikTok.

Czym na co dzień się Pan zajmuje?

Studiuję filologię włoską. Mam zamiar teraz napisać pracę licencjacką i podejść do jej obrony.

Życzymy powodzenia we wszystkich działaniach!

Felieton skrajnie subiektywny

Nasze zdrowie a 100 bilionów obcych

Elżbieta Gutowska-Skowron

Niewielu z nas zapewne zastanawia się na co dzień nad własnym organizmem na poziomie mikro. Większość z nas dba o dobre odżywianie, o higienę, o odpowiednią dawkę snu i ruchu. Dbamy także o odporność, suplementując niedobory witamin i mikroelementów. Tymczasem naprawdę ciekawe rzeczy dzieją się w nas na poziomie mikro. Na tym poziomie w naszych organizmach występuje wiele zaskakujących zależności pomiędzy tym co dla nich immanentne, a tym co zewnętrzne. Teoretycznie zewnętrzne.

Organizm człowieka składa się z 10 bilionów komórek. Każdy z nas jest więc małym wszechświatem. Ale w nas i na nas funkcjonuje wszechświat równoległy, składający się ze 100 bilionów mikroorganizmów. Wszechświat, od którego zależy równowaga naszych organizmów. To mikrobiom. Drobnoustroje znajdują się wszędzie. Są na naszej skórze, we wszystkich jamach ciała, a przede wszystkim w jelitach. Mikrobiom człowieka waży od 2,5 do 3 kilogramów. Przeróżające? Owszem, ale jest też dobra wiadomość dla odchudzających się. Dla lepszego samopoczucia, z wagi ciała śmiało można ująć te kilogramy.

Najwięcej mikroorganizmów znajduje się w naszym jelicie grubym. Zasiedla je od 500 do 1000 gatunków drobnoustrojów. Ich waga wynosi od 1 do 1,5 kilograma i stanowią mogą nawet 80 procent masy kału. Drobnoustroje jelitowe są bardzo zapracowane. Uczestniczą w procesach fermentacyjnych, w procesie rozkładu spożytych przez nas pokarmów i w procesie wydalniczym,

więc poniekąd produkcyjnym. Flora bakteryjna jelit każdego z nas jest nieco odmienna, odmienne też są proporcje występowania mikroorganizmów. Zależy to od wielu czynników, poczynając od sposobu naszego przyjścia na świat. Jeśli miało to miejsce siłami natury, nasze małe organizmy w momencie narodzin zostały zasiedlone przez mikroorganizmy pochodzące z dróg rodnych naszych matek, również te korzystne dla naszego zdrowia. Nie bez kozery funkcjonuje potoczne przeświadczenie, że dzieci urodzone w sposób tradycyjny są zdrowsze od tych, które przyszły na świat poprzez cesarskie cięcie.

Skład naszej flory bakteryjnej jest ponadto zależny od sposobu odżywiania się. Im lepiej zbilansowana, bogata w różnorodne składniki dieta, tym korzystniejszy balans między „dobrymi” a chorobotwórczymi drobnoustrojami. Bo oczywiście nasz mikrobiom składa się także z bakterii, których obecność może być dla nas groźna. Cała tajemnica tkwi w równowadze. „Dobre” drobnoustroje trzymają w ryzach te chorobotwórcze, powściągając ich destrukcyjne zapędy. Równowaga flory bakteryjnej zostaje mocno zachwiana podczas kuracji antybiotykami, które poza wybijaniem bakterii chorobotwórczych, likwidują też populacje tych „dobrych”. Dlatego właśnie podczas stosowania antybiotyków należy uzupełniać specjalnymi preparatami kultury bakteryjne zasiedlające nasze jelita. Wpływ na równowagę mikrobiomu ma także wiek.

Szczególnie cenne dla naszego organizmu są zasiedlające jelita, tzw. bakterie symbiotyczne, odpowiedzialne za funkcjonowanie układu pokarmowego, immunologicznego, a nawet hormonalnego. W tej grupie znajdują się m.in. *Lactobacillus* czy *Bifidobacterium*, pobudzające nabłonek jelit do wytwarzania przeciwciał, wspomagające trawienie, wpływające na odporność, produkujące witaminy z grupy B i witaminę K. Walczą one z drobnoustrojami chorobotwórczymi o przestrzeń życiową i pokarm, w ten sposób wypierają je, stwarzając im niekorzystne warunki do namnażania się i wzrostu.

Nasz mikrobiom od 2009 roku jest przedmiotem międzynarodowych badań naukowych. Projekt nosi nazwę Human Microbiome Project (HMP). Naukowcy badają korelacje między zmianami stanu zdrowia człowieka a zmianami jego mikroflory. Na obecnym etapie badań wiadomo już, że istnieje związek między składem mikroflory człowieka, przede wszystkim tej jelitowej, a podatnością na zachorowalność na nowotwory, na choroby autoimmunologiczne i na cukrzycę. Skład mikrobiomu może mieć także wpływ na otyłość. Jakby tego było mało, najnowsze badania projektu wskazują, iż żyjące w jelitach bakterie mogą mieć wpływ także na nasze mózgi. Ponadto zależność między niektórymi bakteriami jelitowymi a mózgiem jest dwukierunkowa. Bakteria KLE1738, choć wykryta w naszym jelicie, nie daje się namnożyć w laboratorium. Dlaczego? Otóż do procesu rozmnażania i wzrostu potrzebuje kwasu gamma-aminomasłowego, związku zwanego GABA. A związek ów, to nic innego jak bardzo ważny neuroprzekaźnik, dostępny jedynie w organizmie człowieka. Stąd droga do konstatacji, że bakteria ta i neuroprzekaźnik są od siebie zależne.

Im więcej badań, tym robi się ciekawiej. Naukowcy odkryli, że bakteria KLE1738 korzysta z GABA, który jest produkowany w jelicie przez inną bakterię – *Bacteroides fragilis*. Idąc za ciosem, przeprowadzono eksperyment na ochotnikach, sprawdzający korelację między obecnością *Bacteroides fragilis* w ich jelitach, a funkcjonowaniem tych części mózgu, które

zyskują aktywność podczas epizodu depresyjnego. Odkryta zależność nie pozostawia wątpliwości – im więcej *Bacteroida* w jelitach, tym mniej symptomów depresji w mózgu.

Belgijscy naukowcy z Vlaams Instituut voor Biotechnologie wykazali, że niektóre spośród bakterii zasiedlających nasze jelita produkują substancje psychoaktywne. Ich badania porównawcze, na dużej grupie ochotników, umożliwiły zidentyfikowanie mikroorganizmów pozytywnie i negatywnie wpływających na psychikę człowieka. Osoby z depresją zwykle miały niedobór dwóch rodzajów bakterii – *Coprococcus* i *Dialister*. Odkryto przy tej okazji, że niektóre mikroorganizmy są zdolne do wytwarzania metabolitu dopaminy, ludzkiego neuroprzekaźnika, potocznie zwanego przekaźnikiem przyjemności, co nie do końca jest zgodne ze stanem faktycznym, bowiem w zależności od miejsca w mózgu, w którym jest produkowany, pełni bardziej złożone funkcje.

Inne badania wskazały na powiązanie między bakteriami jelitowymi a ryzykiem rozwoju zespołu stresu pourazowego. Zależności w tym przypadku są dwukierunkowe, bowiem wydzielane w czasie stresu hormony mogą oddziaływać na żyjące w jelicie bakterie. Z całą pewnością wiadomo np., że wpływają na działanie układu odpornościowego, co skutkuje podatnością na stany zapalne i rozregulowuje system odpornościowy, a wszystko to ma wpływ na pracę mózgu. Chińscy naukowcy idą o krok dalej sugerując, że istnieje zależność między bakteriami jelitowymi a poważną chorobą psychiczną, jaką jest schizofrenia.

Wygląda więc na to, że nie tylko nasz byt jest uzależniony od 100 bilionów zasiedlających nas obcych, ale też zależna jest od nich nasza świadomość. Parafrazując znane „byt określa świadomość”, śmiało można powiedzieć, że mikrobiom określa zarówno nasz byt, jak i naszą świadomość.

Szczepić się czy nie szczepić?

Radostaw Nowicki



Miniony rok zdominowała pandemia koronawirusa, która wpłynęła praktycznie na wszystkie dziedziny życia. W Polsce pochłonęła już ponad 30 tysięcy istnień ludzkich, a wielu innym odebrała zdrowie, pracę i chęć do życia. O ile jednak na początku COVID-19 wywoływał lęk i strach, o tyle z biegiem czasu część rodaków do niego przywykła. Wszystkim jednak doskwierają ograniczenia i nakazy wprowadzane przez rząd. Wielu z nas marzy o powrocie do normalności, o swobodnym przemieszczaniu się bez konieczności noszenia maseczek, o wizycie w restauracji, kinie czy teatrze, a nawet o zwykłym dostępie do służby zdrowia, co obecnie jest mocno utrudnione. Ale gdy pojawiła się nadzieja na pokonanie pandemii w postaci szczepionki nie wszyscy chcą z niej skorzystać.

Polacy nigdy nie byli przesadnie przekonani do szczepień. W ostatnich latach rosła grupa

antyszczepionkowców, którzy przekonywali o szkodliwości szczepień, a sami nie szczepili swoich dzieci. Nawet do zwykłej szczepionki na gripę rodacy podchodzili dość obojętnie. Z danych Ministerstwa Zdrowia wynika, że w ostatnim dziesięcioleciu wyszczepialność grypowa wynosiła od 3,26% do 4,12%, co jest zatrważającym wynikiem, tym bardziej, że są kraje zachodnie, w których na gripę szczepi się nawet 70% społeczeństwa. Patrząc przez pryzmat wcześniejszych danych nie ma się co dziwić, że w narodzie nie ma hurraoptyzmu związanego ze szczepionkami na koronawirusa. Być może z czasem liczba osób przychylnie patrzących na szczepionki będzie rosła, ale z pierwszych sondaży wynika, że zaszczepić planuje się około 45% Polaków. Z badania przeprowadzonego przez pracownię IBRIS wynika, że do szczepień bardziej przekonani są panowie niż panie. Poza tym w najmłodszej grupie wiekowej 18-29 lat zaledwie niespełna 30% obywateli zamierza się zaszczepić. Wskaźnik ten rośnie wraz z wiekiem, a w grupie powyżej 70 roku życia wynosi aż 67%.

W Polsce szczepienie na koronawirusa jest bezpłatne i dobrowolne. Można będzie szczepić się pięcioma rodzajami szczepionek na koronawirusa. Wśród nich znalazły się typy – mRNA oraz wektorowe. Większość z nich wymaga podania dwóch dawek, a tylko w jednym przypadku wystarczyć będzie jedna. Jako pierwsza do użytku została dopuszczona szczepionka firmy Pfizer, która jest pierwszą szczepionką opartą na mRNA. Różnica pomiędzy nią a wcześniej znanymi szczepionkami polega na tym, że w tych drugich znajduje się białko wirusa, a w szczepionce typu mRNA – informacja genetyczna dotycząca tego jak to białko wyprodukować. MRNA nie uszkadza DNA, ponieważ nie wnika do jądra komórkowego, więc tego typu szczepionka jest uznawana za czystą i bezpieczną. Po

niej została dopuszczona do użytku szczepionka firmy Moderna, która oparta jest na podobnym schemacie, ale nie wymaga transportu w specjalistycznych chłodniach, w których jest temperatura – 70 stopni. Ryzyko wystąpienia po obu tych szczepionkach reakcji anafilaktycznej jest znikome. Częściej mogą występować łagodne odczyny poszczepienne w postaci na przykład gorszego samopoczucia, podwyższonej temperatury ciała, bólu lub zaczerwienienia ramienia, ale powinny ustąpić po kilku godzinach.

Z badań sondażowych wynika, że wśród Polaków na razie przeważa ostrożność. Duża część z nich wyczekuje na rozwój sytuacji. Ci, którzy są zdecydowani na szczepienie, wśród powodów podają między innymi lęk przed zachorowaniem, obawę przed zarażeniem bliskich, kierują się także społecznym obowiązkiem, ale przeważa chęć powrotu do normalności. Aby zachęcić obywateli do szczepień rząd przygotował bonusy, które mają skłonić ich do przyjęcia szczepionki. Wśród nich są między innymi zwolnienie z kwarantanny po kontakcie z osobami zakażonymi lub z wysokim ryzykiem zakażenia, zwolnienie z kwarantanny po podróży do krajów wysokiego ryzyka z punktu widzenia COVID-19, możliwość korzystania ze świadczeń opieki zdrowotnej bez konieczności poddawania się testom na koronawirusa oraz nieuwzględnienie osoby zaszczepionej w obowiązujących limitach zgromadzeń. Być może pojawią się kolejne zachęty, a wśród nich brak konieczności noszenia maseczki. Na rodaków najbardziej działają pieniądze. Według sondażu przeprowadzonego dla Gazety Wyborczej wynika, że aż 45% respondentów zaszczepiłoby się, gdyby otrzymali za to jakąś gratyfikację finansową.

Szczepionki zjednoczyły nawet polityków – lekarzy, którzy w mediach wzajemnie się szczepili. Zrobili tak chociażby marszałkowie Senatu z przeciwnych opcji, Tomasz Grodzki oraz Stanisław Karczewski. Zewsząd słyhać apele o szczepienie się rodaków, ale w Internecie, a w szczególności na portalach społecznościowych mnożą się teorie spiskowe. Zgodnie z niektórymi z nich pandemii nie ma, jest ona tylko

wymysłem znanych ludzi takich jak Bill Gates, którzy chcą zawładnąć światem. Inne mówią o tym, że w szczepionkach są mikrochipy albo wiążą z nimi technologię 5G. Wśród przeciwników szczepienia przytaczane są także argumenty, że szczepionka powstała zbyt szybko, że jest niesprawdzona, że nie ma dowodów na jej skuteczność.

Pierwsze szczepienia na koronawirusa preparatem firmy Pfizer zostały przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii oraz Izraelu. W Unii Europejskiej, w tym także w Polsce, proces szczepień rozpoczął się 27 grudnia 2020 roku. Jako pierwsza w naszym kraju pierwszą z dwóch dawek szczepionki przyjęła Alicja Jakubowska, naczelną pielęgniarką CSM MSWiA. Proces szczepień w Polsce podzielony został na kilka etapów. W etapie zero możliwość zaszczepienia się mieli lekarze, pielęgniarki, pracownicy służby zdrowia, pracownicy stacji sanitarno-epidemiologicznych, pracownicy aptek, punktów aptecznych, punktów zaopatrzenia w wyroby medyczne, hurtowni farmaceutycznych, w tym firm transportujących leki, pracownicy i studenci uczelni medycznych oraz pracownicy domów pomocy społecznej. W pierwszym etapie mogą się zaszczepić pensjonariusze domów pomocy społecznej oraz zakładów opiekuńczo-leczniczych

“ Z badania przeprowadzonego przez pracownię IBRIS wynika, że do szczepień bardziej przekonani są panowie niż panie. Poza tym w najmłodszej grupie wiekowej 18-29 lat zaledwie niespełna 30% obywateli zamierza się zaszczepić. Wskaźnik ten rośnie wraz z wiekiem, a w grupie powyżej 70 roku życia wynosi aż 67%.

i innych miejsc stacjonarnego pobytu, nauczyciele, służby mundurowe (w tym także żołnierze wojska polskiego i wojsk obrony terytorialnej, funkcjonariusze policji, straży pożarnej, straży granicznej i miejskiej, pracownicy TOPR-u oraz GOPR-u), ale przede wszystkim osoby powyżej sześćdziesiątego roku życia. W kolejnym etapie będą mogły zaszczepić się osoby poniżej sześćdziesiątego roku życia, które bezpośrednio zapewniają funkcjonowanie państwa oraz są narażone na zakażenie ze względu na częste kontakty społeczne. Drugi etap obejmie również osoby z chorobami przewlekłymi zwiększającymi ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, albo w trakcie diagnostyki i leczenia wymagającego ciągłego i wielokrotnego kontaktu z placówkami służby zdrowia. Trzeci etap obejmie pozostałe grupy, w tym także osoby powyżej osiemnastego roku życia, które nie znalazły się w żadnej z powyższych grup. W ramach tego etapu szczepieni mają być także obcokrajowcy oraz osoby posiadające prawo do stałego lub czasowego pobytu w Polsce ze względu na wykonywaną w Polsce pracę w grupach zero – trzy.



Z badań sondażowych wynika, że wśród Polaków na razie przeważa ostrożność. Duża część z nich wyczekuje na rozwój sytuacji. Ci, którzy są zdecydowani na szczepienie, wśród powodów podają między innymi lęk przed zachorowaniem, obawę przed zarażeniem bliskich, kierują się także społecznym obowiązkiem, ale przeważa chęć powrotu do normalności. Aby zachęcić obywateli do szczepień rząd przygotował bonusy, które mają skłonić ich do przyjęcia szczepionki.

Pacjenci mogą umówić się na wizytę na kilka sposobów – przez dedykowaną infolinię o numerze 989, elektronicznie przez swoje internetowe Konto Pacjenta, za pośrednictwem placówki, w której wystawiono im e-skierowanie lub bezpośrednio w punkcie szczepień. Szczepionki będą dostępne w punktach realizujących szczepienia w ramach Narodowego Programu Szczepień przeciw COVID-19 – w przychodniach państwowej opieki zdrowotnej, u lekarzy samodzielnie prowadzących praktykę, w mobilnych zespołach szczepiących, w szpitalach, w centrach szczepiennych szpitali tymczasowych, a dla osób obłożnie chorych – w ich domach.

Szczepionki są jednym z najważniejszych osiągnięć współczesnej medycyny, a szczepienia stanowią najbardziej efektywne działania profilaktyczne, które chronią ludzi przed wieloma chorobami zakaźnymi. Jednak naukowcy i lekarze twierdzą, że aby odniosły one skutek, musi zaszczepić się przynajmniej 60-70% społeczeństwa, co będzie niezwykle trudne. Szacuje się, że w Polsce żyje około 38 mln ludzi, z czego około 31 mln to obywatele, którzy mogą być objęci programem szczepień. Wśród nich nie będzie osób poniżej osiemnastego roku życia. Nie zaleca się także przyjmowania szczepionek kobietom w ciąży, karmiącym oraz osobom z bardzo silnymi reakcjami alergicznymi na któryś ze składników szczepionki. Oznacza to, że aby osiągnąć wskaźnik 60% musiałoby się zaszczepić około 23 milionów ludzi. Wychodzi więc na to, że szczepionka wcale nie musi być remedium na zakończenie pandemii w Polsce. Kluczowa będzie reakcja Polaków i ich chęć do szczepienia się. Na razie rząd stawia na kampanie reklamowe i promowanie szczepień, ale nie wiadomo czy przyniosą one skutek. Według mnie warto znaleźć się w grupie zaszczepionych. Sam z tej możliwości skorzystam, kiedy tylko będę miał taką możliwość. Wszak chodzi nie tylko o własne zdrowie, ale także o odpowiedzialność społeczną i świadomość, że przez zaszczepienie się możemy nie zarażać ludzi, a co za tym idzie – uratować komuś życie.

Zdrowie to nasza wolność

Andrey Tikhonov

O moim przyjacielu

Puściłem się w tę międzynarodową i wielowątkową podróż dobrych kilka lat temu. Uzbrowiwszy się w białą laskę i założywszy wypełniony plecak, wszedłem na pokład samolotu na lotnisku w Archangielsku (północna Rosja), aby spotkać się z Polską, Francją, Austrią i Tadżykistanem. Przytoczę tutaj tylko jedno z wielu wspomnień, które na zawsze utrwaliły się w niezliczonych połączeniach neuronalnych w mojej głowie.

Po dwóch lotach z Poznania do Paryża z przesiadką w Monachium, samodzielnie i szczęśliwie dotarłem do stacji Rueil-Malmaison. Cekał tu już na mnie jeden z moich najlepszych i najbliższych przyjaciół. Zmęczony, wgramoliłem się po wąskich schodach i usiadłem na kanapie. Nie tracąc czasu na sprawy błahe, gospodarz od razu zaoferował mi kieliszek wyśmienitego wina burgundzkiego. Wiedziałem, że czekają na mnie krwiste steki, które w wykonaniu mojego przyjaciela smakowały jak nigdzie indziej.

Nasze konwersacje, przypominające czasem niebezpieczne wyprawy w głąb historii, sztuki, literatury i innych obszarów duchowo-intelektualnej działalności człowieka, zawsze były przesiąknięte niezwykle różnorodnością tematów. Wtedy zahaczyliśmy o ważny wymiar życia jednostki ludzkiej: zdrowie. Mój interlokutor, starannie skręcając papierosa i majsterkując z nabijarką, wysunął tezę, głoszącą że zdrowie to nasza wolność. Przez kilka lat przetrawiałem ten wynik dociekań intelektualnych i doświadczeń życiowych mojego przyjaciela. On od pięciu lat nie żyje. Miał kilka bardzo poważnych operacji. Francuscy specjaliści od kardiochirurgii zawzięcie naprawiali mu główną pompę organizmu człowieka. Mając poważne problemy zdrowotne, mój przyjaciel nie odstawił francuskich napojów alkoholowych, kuszących bogatą paletą smaków



i zapachów. Nie rzucił palenia, do ostatniego dnia wynosząc pod niebiosa jakość tytoniu brytyjskiego, który nabywał w małym sklepiku przy stacji metra. Nie przestrzegał zasad zdrowego trybu życia, o których teraz mówi się nieomalże wszędzie. Czemu tak często twórca mądrej idei teoretycznej w praktyce jej zupełnie nie realizuje? Co więcej, żyje łamiąc podstawowe założenia tej swojej idei.

Złożone pojęcie

Eksperci, trudzący się na rzecz dobra publicznego w Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), doszli do wniosku, że zdrowie jest pojęciem złożonym. W perspektywie znaczenia potocznego człowiek zdrowy to taki człowiek, który exempli gratia nie ma przeziębienia albo dziurawego żołądka (perforacji przewodu pokarmowego). I to jest tylko jeden z wymiarów zdrowia – brak choroby lub mniejsze nasilenie jej objawów. Pojęcie zdrowia również obejmuje nasz dobrostan psychiczny i społeczny. Wydaje się, że w warunkach pandemii, której świadkami jesteśmy, te dwa wymiary zostały nieomal zapomniane przez ludzi, podejmujących decyzje w sprawie naszego funkcjonowania społecznego, a także przez nas samych.

Dbanie o dobrostan psychiczny jest takie naturalne jak regularne mycie zębów. O tyle wykonywania tej ostatniej czynności uczono nas od wczesnego dzieciństwa, o ile higienę psychiczną uważa się za rzecz małostkową. Bagatelizując rolę zdrowia psychicznego, można nabawić się problemów o charakterze fizycznym. Występowanie objawów fizycznych, będących przejawem dolegliwości psychicznych w psychologii nazywa się somatyzacją. Termin ten wywodzi się z języka greckiego (somatikos – cielesny, związany z ciałem), a wprowadził go w 1924 roku austriacki lekarz i psycholog Wilhelm Stekel. Przykładem somatyzacji może być sytuacja, gdy ciężko przeżywamy wystąpienie publiczne albo rozmowę na dywaniku u przełożonego i może nas boleć brzuch albo podnosić się ciśnienie. Często szukamy porady lekarza, bo coś nas boli. Ale rozwiązanie problemu znajduje się w sferze psychicznej, ponieważ na przykład tłumimy emocje, pozostawiając je nieprzepracowanymi.

Odczuwamy różne emocje, negatywne i pozytywne. Ale równorzędnie wszystkie są ważne. W codziennych naszych aktywnościach możemy wywoływać te najbardziej pożądane, czyli pozytywne emocje, poprzez czynności niewymagające wielkiego wysiłku, takie jak uśmiech, powtarzanie miłych słów o sobie, albo delektowanie się czekoladą w nagrodę za zrealizowane zadanie.

Od marca ubiegłego roku mamy do czynienia z ograniczeniami życia społecznego. One przyczyniają się do tego, że jeszcze więcej czasu spędzamy szybko, bezmyślnie i bezrefleksyjnie, surfując na falach buszujących w Internecie. Czy naprawdę potrzebujemy tych wszystkich setek wpisów, obrazków, krótkich relacji? Czy nie odczuwamy pustki na koniec dnia?

Arystoteles, którego rzeczywistość wyglądała zupełnie inaczej niż nasza, na

podstawie swych doświadczeń i obserwacji stwierdził, że człowiek jest zwierzęciem społecznym. Innymi słowy człowiek może się zrealizować będąc otoczonym interakcjami i relacjami społecznymi. W obecnej covidowej sytuacji dążąc do zaspokajania naszych naturalnych potrzeb społecznych, wdajemy się w liczne dyskusje internetowe. Budując swój cyfrowy świat społeczny, musimy liczyć się z większym ryzykiem bycia zaatakowanymi lub bezpodstawnie skrytykowanymi. To jest jedna ze specyficznych cech komunikacji pośredniej, cyfrowej. Zanim skomentujemy, coś powiemy, należy przypomnieć, że zarówno offline, jak i online dobrostan społeczny, a zarazem i psychiczny, zapewniają nam ludzie życzliwi, dzielący się dobrą energią.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna to jakikolwiek ruch ciała związany z kurczeniem się mięśni, który zwiększa wydatek energetyczny powyżej poziomu spoczynkowego. Aktywność fizyczna obejmuje wszystkie czynności związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem, podczas których, zwłaszcza w czasie ćwiczeń fizycznych (sport) i wysiłku związanego z codziennymi czynnościami (choждение, jazda na rowerze), przyspiesza praca serca i oddech oraz pojawia się uczucie ciepła. W listopadzie 2020 roku ukazały się nowe rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej. Specjaliści poddali analizie dowody naukowe odnośnie związku między aktywnością fizyczną, siedzącym trybem życia a zdrowiem. Nowe wytyczne zawierają przesłanie, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna oraz że zwiększenie aktywności fizycznej jest niezbędne dla uzyskania



Uprawianie aktywności fizycznej wcale nie oznacza, że trzeba biegać maratony, przepływać 80 basenów w godzinę albo wyciskać 150 kg. Zestaw zwykłych ćwiczeń, które z powodzeniem możemy wykonywać w warunkach domowych, jest świetnym rozwiązaniem.

optymalnych wyników zdrowotnych. Osoby dorosłe (18-64 lata) powinny wykonywać aktywność fizyczną przez 150-300 minut tygodniowo o umiarkowanej intensywności lub 75-150 minut o dużej intensywności. Wśród dzieci i młodzieży wymaga się średnio 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności.

Nieprzypadkowo nowe rekomendacje WHO pojawiły się w listopadzie ubiegłego roku. Eksperci pragnęli zwrócić uwagę na niezwykle ważne znaczenie aktywności fizycznej w warunkach covidowych. Zamknięte siłownie, baseny, brak masowych wydarzeń sportowych, ograniczone przemieszczanie się. Te okoliczności pogarszają stan zdrowia ludzkości, o który martwiono się – i nie bez powodów – jeszcze przed pandemią. Brak ruchu powoduje, że nasz układ

odpornościowy staje się bardziej podatny na infekcje. Oprócz tego, podczas aktywności fizycznej wytwarzają się hormony (neuroprzekaźniki, takie jak dopamina, oksytocyna i serotonina), które dają nam poczucie satysfakcji, zadowolenia, szczęścia.

Uprawianie aktywności fizycznej wcale nie oznacza, że trzeba biegać maratony, przepływać 80 basenów w godzinę albo wyciskać 150 kg. Zestaw zwykłych ćwiczeń, które z powodzeniem możemy wykonywać w warunkach domowych, jest świetnym rozwiązaniem. Zgodnie z nowymi wytycznymi WHO, warto wzmacniać wszystkie grupy mięśni i stosować ćwiczenia o różnym charakterze, czyli stabilizacyjne, siłowe, wytrzymałościowe, etc. Nawet w domu, nie mając sprzętów specjalnych, można małymi krokami budować formę. Pomocą może tu służyć kalistenika. Kalistenika (z gr. kallos – piękno i sthenos – siła) oznacza sport siłowo-wytrzymałościowy, który opiera się na wykorzystaniu masy własnego ciała. Tak, to znane wszystkim pompki, brzuski, przysiady, mostki czy podnoszenie się na drążku.

Puenta

Czy mógłby mój przyjaciel żyć dłużej, gdyby dbał o zdrowie? Przepuszczam, że tak. Zdrowie to nasza wolność. Ale każdy ma swój sposób pojmowania tych szerokich i skomplikowanych pojęć. Dbanie o zdrowie to nie tylko instytucje publiczne albo prywatne o odpowiednim profilu działania. Na stan naszego zdrowia składa się wiele małych kroków, które podejmujemy albo nie w naszym życiu codziennym. Kilka przerw w ciągu dnia na wykonanie prostych ćwiczeń fizycznych może znacznie nam pomóc, a może stać się początkiem większej przygody z bardziej intensywną aktywnością fizyczną. Wsluchiwanie się w swoje emocje i w siebie, praca z trudnymi emocjami, rozumienie siebie też poprawia nasz stan zdrowia. Indywidualne działania człowieka na rzecz poprawy stanu zdrowia, co nierozwiewalnie jest związane z jakością życia, zazwyczaj mają charakter długookresowy. Na wyniki trzeba czekać. Ale one zawsze się pojawiają oraz będą napawać radością i motywować do dalszych kroków.



EWELINA MACIEJEWSKA

Samoobrona dla osób z dysfunkcją wzroku

Monika Łojba

Sztuka samoobrony to z całkowitą pewnością przydatna umiejętność, kiedy jest się niepełnosprawnym. Niby powiadają, że wstydem byłoby okraść czy zaatakować niepełnosprawnego, ale czy takie gdybanie sprawi, że poczujemy się bezpieczniej? A co jeśli ktoś postanowi wyrwać nam torebkę, portfel, telefon czy po prostu się komuś nie spodoba? Osoba z dysfunkcją wzroku ma dużo mniejszą szansę na skuteczną ucieczkę, gdyż brak albo częściowa wada wzroku uniemożliwia szybką orientację i poruszanie się w terenie... – na tyle szybką, by uciec przed napastnikiem.

Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego z siedzibą w Krakowie od kilkunastu lat organizuje w okresie wakacyjnym warsztaty z samoobrony dla osób niewidomych i niedowidzących. Obecnie formowana jest 10-osobowa grupa, a warunki, jakie musi spełnić, to orzeczenie ze względu

“ Nabyta na obozie wiedza daje poczucie bezpieczeństwa, jednak nie powinno jej się wykorzystywać, kiedy nie ma sytuacji zagrożenia. Ma ona nam jedynie pomóc w razie obrony przed ewentualnym atakiem.



na niepełnosprawność wzroku, zgoda lekarza na uprawianie sportów w dziedzinie sztuk walki i ukończone 18 lat. Nieważna jest płeć, wzrost, waga czy przedział wiekowy po osiągnięciu pełnoletności, akceptowane są nawet sprzężone niepełnosprawności, które nie stanowią przeszkody w wykonywaniu ćwiczeń. Prowadzącym i autorem specjalnie opracowanych treningów jest Mistrz Sifu Andrzej Szuszkiewicz z Akademii Biały Smok mieszczącej się również w Krakowie.

Z biegiem lat zmieniały się konstrukcje i poziomy zaawansowania grup oraz miejsca zakwaterowania czy treningów. Latem 2019 roku, na przykład, eksperymentalnie obóz z samoobrony odbył się w Czarnym Dunajcu. Sami uczestnicy

mają wpływ na komfort ich pobytu, jakość żywienia i dostosowania ćwiczeń poprzez wyrażenie opinii w ankietach.

Ale jak przebiegają same treningi? Otóż po śniadaniu grupa odbierana jest z miejsca zakwaterowania przez ekipę z FIRR i przy ich asyście przemieszcza się do miejsca treningów. Każdy oczywiście musi być zaopatrzony w odpowiedni strój, a dodatkowo na sali zaopatrywany jest w wodę. Trening rozpoczyna rozgrzewka poprzez powolne i czasem bolesne, ale za to skuteczne rozciąganie wszystkich partii ciała, praca nad oddechem, równowagą i postawą. Następnie rozpoczynają się intensywne ćwiczenia na mięśnie i koordynację. Są to między innymi brzuszki, pompki, czołganie, chód w obniżonej postawie. Trening nie składa się z biegów, ani innych czynności, które mogłyby doprowadzić do wypadku czy spowodować jakiegokolwiek niebezpieczeństwo poprzez zgubienie orientacji w przestrzeni. W całości odbywa się na miękkich matach, co amortyzuje ruchy, a ich położenie pomaga w utrzymaniu kierunku. Stojąc w dwóch rzędach naprzeciwko siebie, po skończonej rozgrzewce, uczestnicy dobierają się w pary i wykonują polecenia mistrza poczynawszy od ćwiczeń na mięśnie, zachowanie dokładności i postawy oraz wyczucia towarzysza. W rezultacie wszystko łączy się w całość jako pozycje do walki w parterze. Z każdym treningiem wprowadzane są

kolejne elementy, powtarzane poprzednie i łączone w całość. Wkrótce uczestnicy sami znajdują połączenia i możliwości ataków i ucieczek podczas wspólnych ćwiczeń i sparingów.

Przerwa na obiad i odpoczynek trwa około 1,5 h. Po powrocie na matę rozpoczyna się część rozciągania i rozgrzewania stawów. Najpierw osobno, potem w parach. Co jakiś czas, w pierwszej i w drugiej części uczestnicy zmieniają partnerów. Chodzi o przyzwyczajanie się do współpracy i walki z przeciwnikami o różnej masie, wzroście czy sile. Sifu powiada, że na macie nie ma płci. I nikt tu nie powinien czuć się gorzej lub lepiej, nie traktować wspólnych ćwiczeń jako formy zabawy, ani błędnie ich interpretować. Wszyscy są równi. Warto wspomnieć, że wszystkie elementy walki są wykonywane w ciągłym kontakcie. Przerwanie kontaktu z ciałem przeciwnika jest równoznaczne z brakiem kontroli nad jego ruchami. Osobę niewidomą czy niedowidzącą tylko kontakt z napastnikiem trzyma przy wyczuciu jego zamiarów, a wiedząc co zamierza, ofiara jest w stanie powstrzymać jego atak.

Po wstępie do drugiej części treningu uczestnicy uczą się zakładania dźwigni, kluczy, duszeń, blokad, prowadząc przez to do wyprowadzenia przeciwnika z równowagi lub do poddania się. Nie ma tu jednak walk na śmierć i życie. Wszystko jest pilnowane i nadzorowane przez trenera

oraz ekipę fundacji. Kiedy ktoś źle się poczuje lub znajdzie się na przegranej pozycji, musi natychmiast wyraźnie i słyszalnie odklepać w matę. To informacja o przerwaniu ataku i poddaniu się. Oczywiście nieostrożność prowadzi do kontuzji, jednak przed każdym złym ruchem uczestnicy są przestrzegani w części teoretycznej.



W ramach ciekawostki warto wspomnieć, że dzięki inspiracji obozem samoobrony z Krakowa, powstała i działała we Wrocławiu przez około 2 lata grupa osób z dysfunkcją wzroku trenująca pod okiem Sifu Andrzeja Kominka sztukę walki Wing Tsun Kung Fu. To także treningi oparte na kontakcie z przeciwnikiem. Tu również każde ćwiczenie oraz każda postawa prowadziła do spojenia ich w całość, tworząc formy obrony i ataku.

Częścią teoretyczną nie są jednak wykłady, tylko wprowadzenie do każdego nowego ćwiczenia lub przerwanie trwającego, kiedy nie idzie poprawnie. Zadaniem trenera jest również prezentacja ćwiczeń na wybranym lub niewidomym uczestniku – będzie je pokazywał do skutku, aż zostanie zrozumiane i poprawnie wykonane.

Treningi kończą się o godzinie 16:00, od tej pory uczestnicy mają czas wolny. Oczywiście w hotelu czeka na nich kolacja, jednak chęć oddalenia się od grupy można zgłosić i pójść własną ścieżką. Wolnym dniem jest jedynie niedziela. Treningi nie powinny mieć dłuższej przerwy, ponieważ osłabiłoby to kondycję, przyprawiło o zakwasy, a te o niechęć, a przecież obóz ma służyć nauce i nabyciu doświadczenia, a nie objaniu się. Oczywiście warto się starać i prętnie ćwiczyć, gdyż ostatniego dnia uczestnicy biorą udział w sparingach. Być może nazwa brzmi groźnie, jednak nie jest to nic innego jak tylko sprawdzenie nabytych umiejętności podczas walki z różnymi uczestnikami obozu. Na koniec każdy otrzymuje certyfikat ukończenia szkolenia.

Nabyta na obozie wiedza daje poczucie bezpieczeństwa, jednak nie powinno jej się wykorzystywać, kiedy nie ma sytuacji zagrożenia. Ma ona nam jedynie pomóc w razie obrony przed ewentualnym atakiem. To jednak przykra sprawa, a więc wszyscy wyjeżdżają z dewizą, aby ta wiedza nigdy nikomu nie musiała się przydać w praktyce.

Osobiście byłam uczestniczką kilku takich obozów i szczerze je polecam! Czasami bywa ciężko, jednak dla satysfakcji, endorfin po treningach i nowych znajomości oraz wspólnego spędzania czasu naprawdę warto! Aby się zapisać,



Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego z siedzibą w Krakowie od kilkunastu lat organizuje w okresie wakacyjnym warsztaty z samoobrony dla osób niewidomych i niedowidzących. Obecnie formowana jest 10-osobowa grupa, a warunki, jakie musi spełnić, to orzeczenie ze względu na niepełnosprawność wzroku, zgoda lekarza na uprawianie sportów w dziedzinie sztuk walki i ukończone 18 lat.

wystarczy wejść na stronę FIRR i skontaktować się mailowo z pracownikami, a oni podesłają odpowiednie dokumenty i przekażą wszystkie ważne informacje. Do dzieła i do zobaczenia na macie!

W ramach ciekawostki warto wspomnieć, że dzięki inspiracji obozem samoobrony z Krakowa, powstała i działała we Wrocławiu przez około 2 lata grupa osób z dysfunkcją wzroku trenująca pod okiem Sifu Andrzeja Kominka sztukę walki Wing Tsun Kung Fu. To także treningi oparte na kontakcie z przeciwnikiem. Tu również każde ćwiczenie oraz każda postawa prowadziła do scpojenia ich w całość, tworząc formy obrony i ataku. Treningi te dają możliwość rozwoju i zdobywania stopni uczniowskich i następnie mistrzowskich, a przy tym udziału w seminariach prowadzonych przez mistrzów. Ponadto sam Sifu stwierdził, że tego rodzaju walka jest łatwiejsza dla osób niewidomych i niedowidzących, ponieważ bazują one w pierwszej kolejności na dotyku i kontakcie, a więc łatwiej im go utrzymać w zwarcu z przeciwnikiem. Kwestia bezwzrokowej sztuki walki zapisała się nawet w historii Wing Tsun. Wspomniana grupa niestety rozpadła się i w ostateczności rozwiązał ją podbijający świat koronawirus. Możliwość powrotu oraz zwerbowania nowych członków nadal jednak istnieje, a dołączyć można w każdym momencie.

Wartość, której nie kupisz

Aleksandra Dobkowska



Każdy z nas posiada swój własny, odrębny system wartości, który kształtuje światopogląd, upodobania, charakter oraz spojrzenie na świat. Niebagatelną rolę odgrywają dobra materialne ulepszające jakość i komfort egzystencji. Istnieją jednak pewne wartości, których po prostu nie można nabyć. Pośród wielu problemów i rozterek wydawać się może, iż są one nieodłącznym elementem procesu funkcjonowania człowieka i nie trzeba o nie dbać. Jedną z kluczowych, a zarazem bezcennych wartości, jest zdrowie, do którego warto mieć szacunek i świadomość, że jego dobry stan to nie kwestia przypadku, lecz jakości życia.

Kwestia podejścia do aspektów zdrowotnych jest bardzo istotna w obliczu sytuacji, z którą obecnie przyszło nam się zmagać. Rzecz jasna opinie społeczeństwa na ten temat są podzielone. Część osób bagatelizuje problem, uzasadniając swoje stanowisko faktem, iż nie posiadają bezpośredniej styczności z wirusem. Druga grupa natomiast panicznie boi się zarażenia i wszelkich kontaktów z chorymi. Niestety obie skrajne postawy wywierają pejoratywny wpływ na stan zdrowia.

Koronawirus to bez wątpienia nie jest fikcja, lecz poważny problem, dlatego nie powinno się lekceważyć narzucanych obostrzeń. Część społeczeństwa choruje bezobjawowo, czasem nawet o tym nie wiedząc. W większości są to ludzie młodzi, których organizm jest na tyle silny, by bez większych przeszkód zwalczyć wirus. Jednak nie należy zapominać o tych, którzy z powodu chorób przewlekłych posiadają słabszy układ immunologiczny. W grupie podwyższonego ryzyka znajdują się także seniorzy, oni podczas swojej egzystencji bez wątpienia ciężko i dość długo pracowali, dlatego mogą posiadać nieco słabszy organizm niż ich młodsze, pełne werwy dzieci lub wnuczka. Walka ludzi starszych z chorobą jest bardzo trudna i istnieje większe ryzyko przegranej niż w przypadku młodzieży i osób w średnim wieku. Dlatego wówczas, gdy organizm wysyła sygnały, iż z naszym zdrowiem może być coś nie w porządku, nie warto go bagatelizować. Lepiej zostać w domu i przeczekać trudniejszy okres, zanim nadejdzie moment, w którym bez pomocy personelu szpitala nie będziemy w stanie wygrać z chorobą.

Grupie osób, która zbyt emocjonalnie przeżywa zaistniałą sytuację, wcale nie jest łatwiej. Mimo iż w pełni zadbała o stan zdrowia fizycznego, takie osoby narażone bywają na problemy natury psychicznej. Podświadomość człowieka działa w ten sposób, iż wpajane wielokrotnie komunikaty wywierają niebagatelny wpływ na postawę człowieka. Powtarzany nieustannie fakt, iż istnieje duże ryzyko zagrożenia koronawirusem, może wywołać wiele chorób. Gorączka i problemy żołądkowe to bardzo częste skutki zbyt emocjonalnego podejścia do wielu spraw. Zbyteczne zamartwianie się powoduje także skoki ciśnienia lub zawały serca. Niestety egzystencja człowieka dwudziestego pierwszego wieku opiera się w dużej mierze na stresie, którego skutkiem bywa także depresja. Nie możemy całkowicie go uniknąć, jednak gdy zwolnimy tempo i posiadziemy umiejętność analizy niektórych spraw bez emocji, to być może łatwiej nam będzie przejść przez życie. Na stan emocjonalny, w szczególności nastolatków, mają wpływ aktualne obostrzenia. Spędzanie całych dni w domach i ograniczenie międzyludzkich kontaktów może wydawać się irytujące. Podczas zajęć lekcyjnych lub pracy większość czasu spędzamy w jednym pomieszczeniu, korzystając z komputera czy telefonu. Dla niektórych taki tryb życia jest bez wątpienia bardzo wygodny, lecz niezdrowy. Większość z nas nie zdaje sobie sprawy lub po prostu zapomina, iż ruch to także istotna kwestia w procesie prawidłowego rozwoju organizmu. Być może czasem wolelibyśmy spędzić kolejny dzień, leżąc na kanapie, lecz może warto się przełamać i zmienić coś w swoich przyzwyczajeniach? Szczególnie wiosną czy latem dobrze by było spędzić trochę czasu w plenerze i dostarczyć organizmowi tlenu, gdyż choroby układu oddechowego to obecnie sprawa powszechna.

Jak już wyżej wspomniałam, w grupie osób, które w obliczu pandemii powinny zachować zwiększone środki ostrożności są seniorzy. Odgrywają oni niebagatelną rolę w życiu większości młodych ludzi. Te osoby, którym dane było spędzić choć trochę czasu z babcią lub dziadkiem, przekonali się, iż starsi bliscy są podporą i ostoją

bezpieczeństwa, chętnie dzielą się swoim bogatym doświadczeniem w wielu aspektach. Teraz nadeszła nasza kolej, by zatroszczyć się o ich zdrowie i bezpieczeństwo oraz zadbać o to, by byli wśród nas jak najdłużej. W obliczu pandemii wiele spraw trudno przewidzieć i zaplanować, a powikłania pochorobowe u seniorów są znacznie poważniejsze niż u osób młodych lub tych w średnim wieku. Dlatego należy wspierać naszych starszych krewnych w często żmudnej walce z samotnością, ale zachęcać ich, aby w miarę możliwości ograniczyli obcowanie w dużych skupiskach ludzi. Warto wspólnie przetrwać ten trudny czas, który nie został nam darowany bez przyczyny.

Zdrowie to bogactwo warte zdecydowanie więcej niż wszelkie ciężko zarobione pieniądze. Łatwo może nam go zabraknąć, jeśli odpowiednio o nie nie zadbamy. Skutkiem jego utraty może być bardzo wysoka cena – życie, które w wyniku ludzkich zaniedbań często kończy się zbyt wcześnie. Wówczas już nikt i nic nam go nie zwróci, dlatego musimy każdego dnia pamiętać, że zdrowie to niezwykle cenna wartość – wartością, której nikt nie kupi.



Walka ludzi starszych z chorobą jest bardzo trudna i istnieje większe ryzyko przegranej niż w przypadku młodzieży i osób w średnim wieku. Dlatego wówczas, gdy organizm wysyła sygnały, iż z naszym zdrowiem może być coś nie w porządku, nie warto go bagatelizować. Lepiej zostać w domu i przeczekać trudniejszy okres, zanim nadejdzie moment, w którym bez pomocy personelu szpitala nie będziemy w stanie wygrać z chorobą.

Efekt morsa

Karol Dybowski

Świat oszalał! Dosłownie. Nasza rzeczywistość w minionym roku stanęła na głowie. Pandemia, wybory w Polsce i w Stanach Zjednoczonych. Do tego pożary w Australii, przełożona Olimpiada w Japonii i wiele innych wydarzeń, które zmieniły życie nas wszystkich. Ale przecież to nie wszystko. Coraz częściej można usłyszeć i przeczytać o trendzie wchodzenia do zimnej wody w zimie. Brzmi jak szaleństwo i często właśnie tak jest spostrzegane. Jednak pomimo, że wchodzenie do lodowatego jeziora przy temperaturze -5 może się wydawać absurdalne, to z każdym tygodniem przybywa entuzjastów morsowania w Polsce. Można szukać różnych powodów, przez które rośnie ilość Morsów w naszym kraju. Zapewne przyczyną tego zjawiska jest pandemia, która wpływa na ograniczoną dostępność obiektów sportowych i szukamy coraz to nowszych doznań. W obliczu zagrożenia COVID-19 dla wielu osób morsowanie jest alternatywną metodą na zwiększanie naturalnej odporności organizmu.

Morsowanie nie jest sportem ograniczanym przez jakiekolwiek regulaminy. Tak na dobrą sprawę ciężko nawet stwierdzić czy jest to sport, a jeżeli tak, to czy jest to sport ekstremalny? Niektórzy pukają się w głowę na samą myśl o tego typu ekscesach, a dla innych to już standardowa procedura, bez której nie wyobrażają sobie życia. Zasady wchodzenia do lodowatej wody nie zostały nigdzie spisane, ani nie ustalono sztywnych reguł, których wszyscy muszą się trzymać. Skutkuje to sytuacją, w której ilu Morsów tyle poglądów na temat tego jak postępować wchodząc do zimnej wody, co robić przed, a czego nie robić, zanurzać głowę, a może jednak nie? Są jednak pewne rzeczy, co do których zgadza się większość osób uprawiający sztukę morsowania.



Żeby pojechać zimą zdobywać himalajskie szczyty, trzeba poświęcić lata na wspinanie się w niższych górach, przelać hektolitry potu i nierzadko najeść się strachu. Wspinać można się z większą lub mniejszą ilością sprzętu, jednak zawsze wiąże się to z wielkimi wydatkami. Wyjazdy w góry wysokie wiążą się z wielkimi kosztami, wyrzeczeniami, trudnościami oraz dalekimi podróżami, które spędzają sen z powiek niejednego amatora górskich eskapad. Morsowanie jest w pewien sposób porównywalne do wspinania się w górach zimą. Jest to ekstremalny sport, który wystawia na próbę nasz umysł i ciało oraz długofalowo poprawia samopoczucie. Jednocześnie zimowe kąpiele stoją w opozycji do himalaizmu, ponieważ nie potrzeba do niego żadnego profesjonalnego sprzętu ani funduszy. Wystarczą dobre chęci, strój kąpielowy i trochę wolnego czasu. Nie trzeba lecieć do Nepalu aby morsować, tak jak ma to miejsce w przypadku wspinania wysokogórskiego. Można podjechać czy podejść nad pobliskie jezioro czy rzekę – i gotowe.

Przepisów na morsowanie jest tyle, ilu fanów tego sportu. Większość osób morsujących zastęga w wodzie w tak zwanej pozycji na „jeńca” z rękoma nad głową, tak aby nie moczyły dłoni. Dzięki temu wolniej tracimy ciepło, jednak nie wszyscy są zwolennikami tej metody. Można też zanurzać całe ręce, a jeżeli nam zimno, to można trzymać dłonie pod pachami, jednocześnie zanurzając się mniej więcej do szyi. Pozwala to wytrzymać dłużej w wodzie, a jednocześnie

zwiększa efekty prozdrowotne. Można morsować w neoprenowych butach, rękawiczkach i czapce trzymając ręce ponad głową albo bardziej tradycyjne, czyli w samych kąpielówkach czy stroju. Jednak warto podążać za zasadą, której sam jestem wielkim fanem, której sens jest taki, aby to Tobie było dobrze. To Ty decydujesz kiedy wejdiesz do wody, w jakim stroju i co będziesz robił przed i po. Dlatego to, czy wchodzisz w butach, w rękawiczkach i czapce, zależy tylko od Ciebie. Ważne, żeby spróbować i dać sobie szansę podjęcia wyzwania. Oczywiście warto wsłuchać się we wskazówki bardziej doświadczonych Morsów, jednak trzeba w tym wszystkich odnaleźć swoją własną drogę.

Wydaje się, że główną przyczyną zwiększonego zainteresowania morsowaniem jest pandemia COVID-19 oraz to, że można w ten sposób zwiększyć swoją odporność. Trzeba jednak wiedzieć co się dzieje z ludzkim ciałem po wejściu do lodowatej wody. Kiedy zanurzymy się w lodowatej wodzie, mózg stawia całe ciało w stan najwyższej gotowości, ponieważ zakłada najgorsze. Dopływ krwi do mniej istotnych części organizmu z punktu widzenia jego funkcjonowania zostaje odcięty, więc osoby morsujące tracą czucie w dłoniach i stopach. Krew odpływa do strategicznie ważniejszych części ciała, a więc do serca, wątroby, płuc czy nerek. Trzeba pamiętać, że nie powinno się doprowadzać do wychłodzenia poniżej temperatury 35 stopni Celsjusza, ponieważ może to skutkować odmrożeniem, zaburzeniami tętna lub ciśnienia, utratą przytomności i nawet śmiercią. Rozsądne morsowanie ma przede wszystkim pozytywne skutki. Zimna woda ma pozytywny wpływ na budowanie odporności, co potwierdzają badania naukowe. Dodatkowo zimno potęguje przemianę białej tkanki tłuszczowej w brązową i beżową. Białą tłuszcz magazynuje przede wszystkim energię. Beżowy i brązowy służy do wytwarzania ciepła. Tak więc osoby morsujące mniej marzną na co dzień. Kolejnym plusem jest fakt, że morsowanie może wspomagać proces odchudzania, jednak trzeba do niego dodać ćwiczenia. Zimne kąpiele same w sobie nie sprawiają, że będziemy chudnąć.

Ludzki organizm w odpowiedzi na zimno zamyka naczynia włosowate. Najpierw z obiegu zostają wyłączone palce, potem dłonie i stopy, zostawiając więcej krwi do zużycia przez serce i mózg. Dlatego zaleca się aby po wyjściu z wody nie robić intensywnych treningów, ponieważ sprawi to, że układ krążenia otworzy naczynia włosowate. Poskutkuje to jeszcze szybszym wychładzaniem krwi, która przepływa przez serce, co może prowadzić do tak zwanego afterdropu. W niektórych przypadkach może on spowodować zatrzymanie akcji serca.

Pisząc artykuł o morsowaniu nie sposób pominąć postać Wim Hofa. Jest to pochodzący z Holandii sportowiec ekstremalny, autor metody oddechowej zwiększającej odporność człowieka na zimno i ekstremalne temperatury. Wim Hof udowadniał skuteczność swojej metody między innymi wchodząc wielokrotnie na Kilimandżaro w samych szortach, ustanawiając światowy rekord Guinnessa w pływaniu pod lodem czy wejściem na wysokość 7400 m. n.p.m. na Mount Everest w samych spodenkach i butach. Jest to postać jednocześnie kontrowersyjna i podziwiana za swoje osiągnięcia. Jego metoda oddechu zdobywa coraz szersze grono fanów, którzy podążają jego drogą. Sam Wim Hof, twierdzi, co wzbudza duże kontrowersje, że jego styl oddychania może leczyć z poważnych chorób, a przynajmniej zmniejszać objawy np. w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Jednak nie ma na potwierdzenie jego tez twardych dowodów.

Dla kogo jest morsowanie?

Morsem może być każdy. Możesz mieć 18 lat, 30, 52 albo 60. Nieważne gdzie pracujesz i co robisz. Bez znaczenia czy kibicujesz Realowi Madryt, Wiśle Kraków czy Chrobremu Głogów. Możesz być fanem żużla, badmintona albo czytania książek w jesienne wieczory. Morsowanie jest to sport dla wszystkich, trzeba jednak pamiętać, że jest to tylko i aż wejście do wody. Zimna woda potrafi w ekspresowym tempie wychłodzić nieprzyzwyczajonego do takiej aktywności człowieka. Dlatego trzeba podchodzić do morsowania z rozwagą i pamiętać, że morsowanie to przede wszystkim dobra zabawa w trosce o zdrowie.

Praktyczne porady:

- Na morsowanie zabierz duży ręcznik oraz coś, co możesz podłożyć pod nogi kiedy przebierasz się na zewnątrz (tak aby nie stać na zimnej ziemi, może to być karimata albo drugi ręcznik). Do wchodzenia do zimnej wody wystarczy zwykłe kąpielówki czy strój kąpielowy.
- Warto zabrać ze sobą termos z ciepłą herbatą, która bardzo dobrze rozgrzewa po wyjściu z zimnej wody.
- Przed morsowaniem warto się rozgrzać, jednak trzeba pamiętać, że nie chodzi tutaj o godzinny trening, a rozgrzewkę, która ma sprawić, że jest nam ciepło.
- Zaleca się aby osoby, które zaczynają swoją przygodę z morsowaniem nie wchodziły do zimnej wody na dłużej niż trzy minuty, raz w tygodniu podczas pierwszego sezonu. Aby uzyskać prozdrowotne efekty morsowania powinno się morsować właśnie minimum raz w tygodniu.
- Zdarza się, że niektóre Morsy wchodzi do wody w neoprenowych butach (mogą być o różnej grubości i są dostępne w granicach kilkudziesięciu do stu kilkudziesięciu złotych w sklepach sportowych), rękawiczkach bądź skarpetach. Jeżeli tak Ci wygodniej, nie bój się używać właśnie tego typu „wspomagania”. Przydatną radą jest też wchodzenie do zimnej wody w laczkach lub butach do nurkowania niekoniecznie neoprenowych. Pomaga to zapobiec ewentualnemu skaleczeniu się w stopę. W zimnej wodzie krew szybko odpływa ze stóp i można nie czuć, że się skaleczyliśmy.
- Aby przygotować się do pierwszego wejścia do wody niektórzy biorą wcześniej przez jakiś czas zimne prysznice. Ma to zmniejszyć szok termiczny przy pierwszej próbie. Jednak nie wszyscy są zwolennikami tej metody.
- Trzeba pamiętać, że każdy reaguje inaczej na zanurzenie w zimnej wodzie. Kiedy organizm się wyiębi, można odczuwać zimno lub zmęczenie nawet kilka dni po kąpeli. Najczęściej dzieje się tak na samym początku przygody z morsowaniem. Jednak jest to kwestia indywidualna i każdy odczuwa to inaczej.
- Słuchaj swojego organizmu! Do zimnej wody nie wchodzi się po to aby komuś coś udowodnić. Morsowanie ma cele prozdrowotne, a więc warto robić to na swoich zasadach i zostawać w wodzie tyle, na ile pozwala nam organizm. Dla jednej osoby jest to minuta, dla innej dwadzieścia minut. Jak już wcześniej wspomniałem, morsowanie nie ma żadnych reguł, a więc to nie zawody. Słuchaj sygnałów ze swojego ciała i nie pozwól, aby chęć udowodnienia czegoś innym poskutkowała hipotermią.
- Morsowanie to nie żarty. Zimowe kąpiele w lodowatej wodzie to sport dla każdego, jednak trzeba pamiętać, że nie jest to przechadzka po plaży w lipcowe popołudnie. Jest to sport ekstremalny, do którego trzeba podejść z rozsądkiem.
- Nie należy wchodzić do wody po spożyciu alkoholu ani innych substancjach odurzających.
- Ciepło najszybciej ucieka z naszego ciała przez stopy, dłonie oraz głowę. Dlatego niektórzy korzystają z butów, rękawiczek oraz czapek.
- Kiedy zaczynasz przygodę z zimowymi kąpielami, warto wybrać się z kimś, kto już wcześniej miał z tym do czynienia. Jeżeli nie znasz nikogo takiego, na Facebooku możesz znaleźć grupy fanów morsowania.
- Lista rzeczy, które trzeba zabrać: kąpielówki, klapki, ręcznik, karimata, termos z herbatą, dodatkową warstwę odzieży, można również zabrać ze sobą jakąś przekąskę (np. czekoladę).

Dobra książka – antidotum na pandemię

część 2

NIL

W styczniowym numerze *Helpa* zaprosiliśmy Państwa do lektury zwycięskich prac laureatów I i II miejsca w konkursie czytelniczym Fundacji Szansa dla Niewidomych oraz Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Opolu. Konkurs zorganizowano w ramach projektu pn.: „Nawet pandemia nas nie zatrzyma – odpowiedzialni za siebie i innych zostajemy w domu, czytamy, rozwijamy się i wygrywamy”. Zadanie dofinansował Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON. Jak już wspominaliśmy, zwycięską pracę napisał Pan Zdzisław Pogoda. Drugie miejsce zajęli równorzędnie: Czesław Koralewski oraz przedstawiciel WBP w Opolu. Trzecie miejsce to praca Rozalii Kobiałki. Wypowiedzi Panów Zdzisława i Czesława już poznaliśmy. Pora na pozostałe dwa teksty. Kapituła konkursu na drugiej pozycji uplasowała niniejszy tekst:

„Obrazy, które gdzieś hen uciekły” – to książka Marka Kalbarczyka, która jest zbiorem jego felietonów. Daje nam możliwość przyjrzenia się temu, jak wygląda codzienność i problemy osób niewidomych. Ową codzienność autor opisuje z pozycji osoby, która utraciła wzrok w 12 roku życia. Mówi o tym, jak diametralnie zmienia się życie po utracie wzroku i jak na nowo trzeba uczyć się funkcjonować w otoczeniu. Dzięki relacjom autora dowiadujemy się jak wygląda świat oczami osoby niewidomej, poznajemy jej odczucia i spostrzeżenia. To książka, która mówi też o środkach, mediach, pomagających niewidomym „widzieć więcej”, o rozwoju technologii i o pokonywaniu barier, a przede



wszystkim o odrzuceniu poczucia tragedii, jaką jest utrata zmysłu, bez którego większość z nas nie wyobraża sobie funkcjonowania w świecie. Kalbarczyk dostrzega bowiem także pozytywne strony niewidzenia – takie jak rozwijanie się innych zmysłów i wyobraźni, poczucie pewnej wyjątkowości, posiadania pewnego rodzaju daru odmienności, bez traktowania go w kategorii deficytu.

Pozycja jest bardzo wartościowa. Pozwala spojrzeć na problem niewidzenia w innej perspektywie niż ułomność – pozwala ją dostrzec jako wyjątkową cechę człowieka – czyniącą niewidomego innym, postrzegającym inaczej, ale na pewno nie mniej wartościowym i ograniczonym z powodu okrojonych możliwości percepcji. Tu najważniejsze wydaje się właśnie pokonywanie tego, co wydaje się niemożliwe, a w dzisiejszych czasach mamy wiele środków, by niewidomi mogli jak najlepiej funkcjonować i jak najpełniej poznawać świat poprzez dostępne im zmysły, tym samym dając im możliwość samorealizacji w jak najszerszym zakresie.

„Obrazy, które gdzieś hen uciekły” to książka, która zaskakuje także dużą dozą humoru, przybliża nam nawet błahe, codzienne problemy na zaczerpniętych z życia przykładach. Dzięki takiej

lekturze – spojrzymy na niewidomych w zupełnie innym świetle – nie jak osoby niewidzące, ale osoby widzące za pomocą innych zmysłów. Jestem pod wrażeniem lektury, która buduje poczucie szacunku i zrozumienia dla inności, a dystans, z jakim podana jest cała problematyka, uczy nas także tego, by nie bać się i starać się pojąć, że coś, co dla nas jest inne, stanowi czyjąś codzienność i normalność.

BS Biblioteka

Trzecie miejsce w konkursie zajęła praca Rozalii Kobiałki. A oto jej treść:

Od dziecka choruję na cukrzycę, która nie szczędzi mojego wzroku. Zawsze lubiłam czytać książki, wybierałam beletrystykę, ale nie stroniłam także od literatury naukowej czy fachowej. Pogarszający się wzrok nie pozwalał mi sięgać po ciekawe egzemplarze, rozwijać się. Obecnie, dzięki Fundacji Szansa dla Niewidomych czy środkom PFRON i rozwijającej się technologii w tym kierunku, nie cofamy się i bez względu na wiek idziemy do przodu. Przeczytana – odsłuchana – ostatnio przeze mnie literatura w formie e-book, wydana przez Fundację Szansa dla Niewidomych, np. „Jesteśmy razem”, „Dotyk Solidarności”, „Jan Karski – wybitny dyplomata”, „Dotyk geniuszu Braille’a”, „Dotrzeć do celu – czy niewidomy może zostać prezydentem” umocniła mnie i chyba wszystkich, którzy znają treść tych publikacji w przekonaniu, że trzeba wytrwałości w tym co się robi, co jest słuszne i pomimo niepowodzeń uparcie dążyć do celu. Takim był właśnie Louise Braille, który w wieku trzech lat stracił wzrok. W 1821 roku, gdy miał 12 lat, rozpoczął prace nad rewolucyjnym systemem czytania i pisanie, który dał początek dzisiejszemu kodoowi brajlowskiemu.

Dzisiaj widzimy jak wszystko się zmienia, pojawia się wiele nowych możliwości ułatwiających życie ociemniałym, niewidomym i słabowidzącym. Wśród nas jest wiele ukrytych „talentów” – trzeba je tylko w sobie zauważyć, odkryć, czasem pochwalić się nimi, czasem poprosić o pomoc. Często wymaga to odwagi. Tutaj z pomocą

przychodzi Fundacja Szansa dla Niewidomych, której szeroka działalność znana jest większości środowiska ociemniałych i odgrywa olbrzymią rolę – Dziękujemy!!!

Gratulujemy zwycięzcom konkursu i bardzo dziękujemy wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób zaangażowali się w realizację projektu. Czasu na przeczytanie książek, a następnie na napisanie pracy, było naprawdę niewiele, a wynikało to tylko i wyłącznie z obligujących nas terminów projektowych. Tym bardziej cieszy nas każdy Czytelnik i każdy autor pracy. Mamy nadzieję, że nasza propozycja pozwoliła łatwiej poradzić sobie z męczącą wszystkich pandemią, a jednocześnie około 200 książek, które trafiły i będą krążyć w środowisku, przybliżyły trudny, ale i niezwykle świat dotyku i dźwięku w jakim żyją, pracują, uczą się i bawią niewidomi i niedowidzący. Jeśli tylko będzie taka możliwość, ponownie przygotujemy konkurs czytelniczy w podobnej lub nieco zmodyfikowanej formie. Zapraszamy do udziału już dziś!



Moc modlitwy o uzdrowienie

Dr Małgorzata Stępień

Biblia przekazuje krzepiącą opowieść o żebraku Bartymeuszu. Ten niewidomy mężczyzna rozpaczliwie błaga, by zaprowadzono go do Jezusa. Co chcesz, abym ci uczynił? – pyta Jezus. A kiedy Bartymeusz odpowiada, że pragnie odzyskać wzrok, pada krótka odpowiedź: *Przejrzyj, twoja wiara cię uzdrowiła.*

Wspomniane słowa Jezus wypowiada nie raz, uzdrawiając z trądu, hemofilii i innych chorób. Sugerują one, że szczerza duchowość może przezwyciężyć nawet najcięższe z nich. Czy wiara ta działa również obecnie? I czy można ją zbadać naukowo?

Statystycznie rzecz biorąc...

Angielski uczony Francis Galton (1822-1911) był prawdziwym omnibusem. Prowadził badania w dziedzinie meteorologii, geografii, socjologii, psychologii, genetyki i statystyki, stworzył daktyloskopię i eugenikę, zapoczątkował zaś antropometrię i biometrię.

Galton zgłębiał również fenomen modlitwy. W 1872 roku opublikował *Statystyczne badania skuteczności modlitwy*, które wywołały wielkie kontrowersje. Na pomysł ten wpadł, gdy zbierając materiały do *Geniusza dziedzicznego* analizował biografie duchownych. Dzięki słownikowi Chalmersa obliczył, że średnia długość życia dla artystów wynosiła 64,74 lat, dla uczonych i pisarzy 65,22, dla prawników 66,51, dla lekarzy 67,07 a dla księży 66,42 lata. Skoro jednak ci ostatni modlą się znacznie więcej niż pozostali, a modlitwy dotyczą najczęściej stanu zdrowia – w przeciwieństwie do prośb innych ludzi o korzyści materialne – to wywnioskował, że efektywność modlitwy jest znikoma.



Potem Galton obliczył także średnią wieku członków rodów książęcych i królewskich: wyniosła ona 64,04 lata. Okazało się więc, że statystycznie żyją oni najkrócej, choć o ich zdrowie i życie modli się ogromna liczba poddanych. Galton więc i tym razem uznał, że potwierdza to jego tezę o nikłej skuteczności modlitwy.

Od agnostyka do neofity

„Modlitwa jest najpotężniejszą formą energii, jaką jesteśmy w stanie wytworzyć. Jest to siła tak rzeczywista, jak siła ziemskiego ciężenia” – twierdził francuski chirurg oraz noblista Alexis Carrel (1873-1944).

Trudno uwierzyć, że przez wiele lat był agnostykiem. Zmieniło się to, gdy w 1902 roku poproszono go o pomoc w opiece nad grupą chorych, pielgrzymujących do Lourdes. W pociągu poznał 23-letnią Marie Bailly, chorą na ostre gruźlicze zapalenie otrzewnej. Na wpół przytomna kobieta miała wzdęty brzuch z licznymi wyczuwalnymi stwardnieniami. Doktor Carrel, podobnie jak towarzyszący mu lekarze był przekonany, że nie doczeka ona jutra.

Po przybyciu do Lourdes Marie przewieziono do słynnej groty. Tam na jej brzuch wylano trzy karafki źródlanej wody. Po pierwszej poczuła przeszywający ból, po drugiej zaczął on ustępować, a trzecia przyniosła ukojenie. Carrel, który

z innymi lekarzami obserwował te ablucje, zanotował: „Brzuch, wyraźnie wzdęty i deskowaty, zaczyna się spłaszczać i po trzydziestu minutach wraca do normy”. Marie z apetytem zjadła kolację, a następnego ranka samodzielnie się ubrała. Jeszcze tego samego dnia wróciła do Lyonu pociągiem.

To zdarzenie nie dawało Carrelowi spokoju, więc poprosił internistę i psychiatrę o monitorowanie stanu kobiety przez kolejne cztery miesiące. Potem zaświadczył, że doszło do niezwykle szybkiego i trwałego wyzdrowienia, niewyjaśnionego z medycznego punktu widzenia. Zarazem obawiał się, że publiczne uznanie cudu zaszkodzi jego karierze naukowej na Uniwersytecie w Lyonie. Jednak przyciśnięty przez prasę musiał wydać oświadczenie. Stwierdził, że choć wierzący pochopnie przypisali uzdrowieniu Marie nadprzyrodzony charakter, to środowisko lekarskie z góry je odrzuciło.

Usunięcie z uczelni w Lyonie okazało się korzystne dla kariery lekarza. Najpierw pracował na Uniwersytecie w Chicago, potem na Uniwersytecie Rockefellera, a w 1912 roku otrzymał Nagrodę Nobla za pracę nad zespoleńiami naczyńiowymi. Wielokrotnie wracał do Lourdes. Był tam również świadkiem uzdrowienia niewidomego niemowlęcia... A Marie? Wstąpiła do Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia, by służyć chorym i ubogim. Zmarła dopiero w wieku 58 lat.

Biuro cudów

Od kiedy Bernadeta Soubirous w 1858 roku doznała we wspomnianej grocie w Lourdes niezwyklej objawień, za sprawą tamtejszego źródła nastąpiły liczne uzdrowienia. Do dziś pielgrzymi zgłosili ich ponad siedem tysięcy: nie obejmują one tych, do których doszło poza sanktuarium.

Z racji dużej liczby domniemanych uzdrowień Kościół katolicki utworzył w Lourdes Bureau Medical. Ustala ono, czy mają one charakter natychmiastowy, trwałe i niewytłumaczalny z naukowego punktu widzenia. Biuro zatrudnia dwudziestu lekarzy i naukowców, a gromadzona przez nie dokumentacja jest udostępniana

każdemu medykowi lub badaczowi, który chce samodzielnie przeprowadzić własną analizę poszczególnych przypadków.

Biuro stosuje rygorystyczne zasady oceny, toteż spośród wszystkich uzdrowień odnotowanych od 1883 roku jedynie 69 uznano za *cudowne*. Nie oznacza to, że pozostałe nie miały takiego charakteru, a jedynie, że nie można ich uznać za całkowicie niewytłumaczalne naukowo. Przypadki zatwierdzone przez Biuro Medyczne były przedmiotem licznych badań naukowych: w większości potwierdziły ich trwałe i niewytłumaczalne charakter.

Mimo to wielu sceptyków twierdzi, że do cudownych uzdrowień w Lourdes dali by się przekonać dopiero wtedy, gdyby tu komuś odrosła amputowana ręka lub noga. Tak też mawiał słynny pisarz Emil Zola (1840-1902). I chociaż był naocznym świadkiem niewytłumaczalnego uzdrowienia dwóch umierających kobiet, to napisał ironiczny paszkwil. Pytanie, czy uwierzyłby współczesnym naukowcom, w dobie zaawansowanych badań molekularnych?

Modlitwa w... laboratorium

Internista dr Larry Dossey (ur. 1940) – były szef personelu w Humana Medical City w Dallas, wychowany w surowej wierze protestanckiej, na studiach odciął się od niej i został agnostykiem. Tymczasem w 1988 roku zapoznał się z badaniami kardiologa, dr Randolpha Byrda, przeprowadzonymi w San Francisco General Hospital. Analizował on skutki modlitwy wstawienniczej u pacjentów, przyjętych na jego oddział intensywnej opieki kardiologicznej. Wyniki opublikował w prestiżowym „Southern Medical Journal”.

Dr Byrd podzielił swych podopiecznych na dwie grupy o podobnym stopniu nasilenia choroby i poddał temu samemu standardowemu leczeniu. W jednej grupie, liczącej 192 pacjentów, nad każdym z nich modliło się 3-7 osób, które prosiły o „szybkie uzdrowienie i ocalenie od komplikacji i śmierci”. Drugą grupę, liczącą 201 chorych, kurowano bez modlitwy.

Analizując wyniki eksperymentu dr Byrd dokonał znamienego odkrycia. Podopieczni z grupy modlitewnej wymagali znacznie mniej leków: antybiotyków i diuretyków, a nawet respiratorów. Ogólnie też mieli lepsze wyniki indywidualnych badań, niż chorzy w grupie kontrolnej. Uznał więc, że modlitwa wstawiennicza „wywiera dobroczynny terapeutyczny efekt”. Zaintrygowany dr Dossey zaczął szukać innych badań, które mogłyby potwierdzić spostrzeżenia kardiologa. „To, co odkryłem, było dla mnie wielkim zaskoczeniem. Jest przynajmniej 130 badań, które pokazują, że jeśli zabierzesz modlitwę do laboratorium, w sytuacjach kontrolowanych czyni ona niezwykle rzeczy”. Dr Dossey zebrał te badania w swoim bestsellerze *Słowa, które uzdrawiają*, wydanej także w Polsce.

O tym, że modlitwa wstawiennicza ma dobroczynne działanie, są również przekonani właściciele General Injectables and Vaccines Inc. (GIV) – największego dystrybutora szczepionek w Stanach Zjednoczonych. Do faktur, wysyłanych do swoich 100 tys. klientów dołączają ulotkę, zawierającą prośbę o modlitwę. Następnie czterech pracowników GIV rejestruje prośby, które lekarze i ich zespoły zgłaszają pod specjalny numer telefonu 1-800. Potem zaś grupa dwudziestu pięciu pracowników modli się w tych intencjach.



Z racji dużej liczby domniemanych uzdrowień Kościół katolicki utworzył w Lourdes Bureau Medical. Ustala ono, czy mają one charakter natychmiastowy, trwały i niewytłumaczalny z naukowego punktu widzenia. Biuro zatrudnia dwudziestu lekarzy i naukowców, a gromadzona przez nie dokumentacja jest udostępniana każdemu medykowi lub badaczowi, który chce samodzielnie przeprowadzić własną analizę poszczególnych przypadków.

Planowane jest przeprowadzenie kolejnych badań naukowych przy współudziale GIV, które pomogą ustalić wpływ modlitwy na zdrowie. Wydaje się, że zwłaszcza w obecnej, tak trudnej sytuacji pandemii Covid-19, znajdą szczególnie bogaty materiał do tych analiz...

Istotny czynnik kliniczny

Już w latach 90. zeszłego stulecia „Journal of the American Medical Association” w artykule o znamienym tytule *Czy lekarze powinni przepisywać modlitwę w celach leczniczych?* relacjonował cztery ogólnokrajowe amerykańskie konferencje medyczne, poświęcone duchowemu aspektowi zdrowia. Na każdej z nich badacze z prestiżowych instytucji medycznych prezentowali dowody na wagę modlitwy z naukowego punktu widzenia. W podsumowaniu artykułu dr David Larson przekonywał: „Nie możemy sobie pozwolić na dalsze ignorowanie tego ważnego czynnika klinicznego”. W odpowiedzi Kongres Stanów Zjednoczonych powołał Biuro Medycyny Alternatywnej. Działa ono w ramach National Institutes of Health – największej na świecie instytucji, zajmującej się badaniami medycznymi. Dr Larry Dossey jest tam współprzewodniczącym zespołu do spraw Interwencji Umysł-Ciało. I nadal analizuje dowody na leczenie modlitwą i duchowością.

Niektóre z nich dostarczyła prof. Candy Gunther Brown z Wydziału Religioznawstwa Indiana University w Bloomington. Mierzyły one poprawę wzroku i słuchu po tzw. *bliskim wstawiennictwie modlitewnym* o uzdrowienie na wiejskich prowincjach Mozambiku, gdzie okulary i aparaty słuchowe są dla wielu chorych jedynie marzeniem.

Okazuje się, że modlitwa ma szczególną moc, gdy odbywa się w obecności chorego. Zwłaszcza z psychologicznego punktu widzenia, gdy wspiera ją fizyczna bliskość i dotyk. Badania skupiły się na klinicznych efektach modlitwy. Nie próbują tłumaczyć mechanizmów, które wpływają na poprawę zdrowia. Nauka nadal ich nie rozumie, więc unika spekulacji. „Jeśli dalsze empiryczne badania wskażą, że *bliska modlitwa* może być korzystna terapeutycznie, to niezależnie od tego, czy mechanizmy będą właściwie rozumiane czy nie, istnieją etyczne i niezależne od polityki publicznej powody, aby zachęcać do ich kontynuowania [...] szczególnie w sytuacjach, gdy konwencjonalne metody leczenia są niewystarczające lub niedostępne” – uważa prof. Brown. Wyniki jej badań opublikowało czasopismo „Southern Medical Journal”.

Duchowość w służbie rehabilitacji

Tymczasem kolejne czasopismo medyczne – „Rehabilitation Psychology” donosi, że duchowość wspomaga proces powrotu do zdrowia po urazach głowy. Według danych Centers for Disease Control and Prevention, urazów mózgu, skutkujących fizycznymi i psychicznymi zaburzeniami, doznaje rocznie 1,7 mln Amerykanów. Dzieje się tak głównie na skutek wypadków komunikacyjnych. Chorzy są zestresowani, spada ich zadowolenie z życia i stają się zależni od innych.

“**Analizując wyniki eksperymentu dr Byrd dokonał znaczącego odkrycia. Podopieczni z grupy modlitewnej wymagali znacznie mniej leków: antybiotyków i diuretyków, a nawet respiratorów. Ogólnie też mieli lepsze wyniki indywidualnych badań, niż chorzy w grupie kontrolnej.**

Zakładając, że duchowość podnosi satysfakcję z życia, dr Brigid Waldron-Perine i prof. Lisa J. Rapport z Wayne State University przeprowadziły badania nad jej wpływem na takich właśnie pacjentów. Testom neurofizjologicznym i wywiadom poddano 88 osób po urazie mózgu. Większość z nich stanowili Afroamerykanie płci męskiej, będących chrześcijanami. Okazało się, że rehabilitacja pacjentów, którzy czuli związek z siłą wyższą, przynosiła lepsze rezultaty: zarówno fizyczne, jak i psychologiczne. Natomiast publiczna aktywność religijna oraz niezwiązane z religią poczucie, że życie ma sens, nie wpływały znacząco na wyniki rehabilitacji.

Badaczki podkreśliły, że choć wsparcie ze strony innych osób także przyczyniało się do ich skuteczności, to jednak religijność była tu czynnikiem dominującym. Dlatego pomoc ze strony społeczności i osób wierzących może być szczególnie ważna dla tych, którzy nie mają szans na wsparcie z innej strony.

Pomódl się za mnie, doktorze

Mimo postępującej technicyzacji medycyny wykorzystanie w niej modlitwy zyskuje coraz większą akceptację. W ankiecie przeprowadzonej przez „USA Today” aż 75 proc. lekarek i 63 proc. lekarzy przyznało, że w leczeniu samych siebie wykorzystuje również modlitwę lub medytację. Wielu z tych medyków modli się też o zdrowie



swoich pacjentów. Kiedyś został o to nieoczekiwanie poproszony kardiolog z Atlanty, dr Michael Sabom (ur. 1954). Właśnie przygotowywał się do przeprowadzenia zabiegu cewnikowania serca swego 38-letniego pacjenta. „Gary w pełni przytomny leżał na stole operacyjnym, cały, za wyjątkiem głowy i piętnastocentymetrowej dziury nad prawą pachwiną, przykryty sterylnymi prześcieradłami. Pielęgniarka operacyjna podała mi strzykawkę wypełnioną *xylocainą*, środkiem o miejscowym działaniu znieczulającym. Machinalnie zacząłem śpiewać, przygotowując do znieczulenia fragment skóry zakrywający prawą tętnicę udową – miejsce wprowadzenia cewnika dosercowego. Nagle drżący głos Gary’ego przerwał moją piosenkę w połowie zwrotki. *Panie doktorze, jestem przerażony! Czy może się pan teraz za mnie pomodlić?*

Na sali zapadła cisza. Przez kilka pełnych napięcia chwil, przerywanych tylko *bipnięciami* monitora kardiologicznego, stałem z trzema pielęgniarkami, wpatrującymi się we mnie z pełnym zdziwienia niedowierzaniem [...]. Próbując ukryć zawstydzenie, że dałem się tak zaskoczyć, szybko oddałem pielęgniarce wciąż jeszcze pełną strzykawkę z *xylocainą*, położyłem dłoń w rękawicze na przykrytym prześcieradłem prawym kolanie Gary’ego i zacząłem się modlić, recytując na głos słowa *Listu do Efezjan*, rozdział 6, wersety 10-18. Jest to fragment *Biblii*, po który często sięgam, by przezwyciężyć strach i niepewność. [...] Gdy skończyłem modlitwę, słowo *Amen* wypowiedziane przez Gary’ego rozbrzmiało w całej sali” – wspominał lekarz.

To oraz wiele innych doświadczeń skłoniło dr Saboma do wieloletnich badań nad wpływem wiary, religii i modlitwy na proces zdrowienia, zwłaszcza u pacjentów po śmierci klinicznej.

Lekarz nie jest Bogiem

Tymczasem naukowcy z London University odkryli, że wiara ma bezpośredni wpływ na podejście lekarzy do sposobu leczenia osób nieuleczalnie chorych. Okazało się, że medycy o silnych przekonaniach religijnych rzadziej dopuszczają do siebie myśl o terminalnym

“ **Mimo postępującej technicyzacji medycyny wykorzystanie w niej modlitwy zyskuje coraz większą akceptację. W ankiecie przeprowadzonej przez „USA Today” aż 75 proc. lekarek i 63 proc. lekarzy przyznało, że w leczeniu samych siebie wykorzystuje również modlitwę lub medytację.**

charakterze choroby pacjenta i niechętnie godzą się na jedynie uśmierzanie bólu. Eksperti jednak przypominają, że chociaż lekarze powinni starać się podtrzymać życie pacjenta, to nie mogą tego robić za wszelką cenę, kosztem jego cierpień.

„Lekarze poświęcają bardzo dużo wysiłku, by grać rolę Boga. Niestety, ta posada jest już zajęta, a Jego udawanie prowadzi do samozniszczenia” – gorzko ironizuje amerykański chirurg-onkolog dr Bernie Siegel (ur. 1932). W swym bestsellerze *Miłość, medycyna i cuda* opisał, jak nauczył się szacunku dla swych pacjentów oraz pokory w obliczu śmierci.

„Kiedy na salę operacyjną przywożono pacjenta z silnym krwotokiem, zdenerwowany personel był bliski paniki, dopóki nie wkroczył chirurg. Wtedy to mnie żołądek skręcał się w supeł, a reszta zespołu była spokojna. [...] Stres nie opuszczał mnie nawet w domu. Na kilka dni przed trudną operacją wielokrotnie przeżywałem ją w duchu, modląc się, by pomyślny wynik, jakiego oczekiwałem, stał się faktem” – wspominał dr Siegel. „Szkolono mnie tak, żebym myślał, iż cała moja praca polega na tym, by technicznie poprawiać stan zdrowia pacjentów, by ratować im życie. Tak właśnie określany jest sukces lekarza. Ponieważ jednak czasami moim pacjentom nie poprawiało

się i w końcu umierali, uważałem, że ponoszę klęskę” – dodawał onkolog.

Ostatecznie dr Siegel znalazł ukojenie w zrozumieniu, że oprócz leczenia powinien po prostu wspierać swych podopiecznych dobrym słowem, serdecznym uściskiem czy modlitwą.

Intencje, nie słowa

Dzięki wspomnianym badaniom, przeprowadzanym na całym świecie wiemy, że nie ma znaczenia ani wyznawana religia, ani nazwa Absolutu, do którego modły są wznoszone. „Modlitwa nie jest wyłączną własnością żadnej konkretnej religii, ale należy do wspólnoty wszystkich religii, klas i wyznań – podkreśla dr Dossey. – Nauka upowszechnia i demokratyzuje modlitwę. To deklaracja na rzecz tolerancji religijnej”. Wtórzuje mu dr Dare Matthews z Georgetown University Medical Center: „Badania naukowe wykazały, że bycie osobą pobożną przynosi więcej korzyści dla zdrowia, niż bycie osobą pozbawioną pobożności, ale nie udowodniliśmy, że bycie pobożnym chrześcijaninem uczyni cię zdrowszym, niż bycie pobożnym buddystą. Chrześcijaństwo, ogólnie rzecz biorąc, nie są zdrowsi niż niechrześcijaństwo”.

Jan Kalwin, jeden z XVI-wiecznych przywódców reformacji, pisał: „Bóg wysłuchuje nawet ułomnych modlitw”, zarówno wierzących, jak i niewierzących. Nie jest więc ważne, jakich słów używamy, błagając o czyjeś wyzdrowienie: nieporadne prośby dziecka ważą tyle samo, co biblijne wersety, recytowane przez dorosłego. Ważniejsze jest raczej przyjęcie każdego ich skutku. Podkreśla to amerykańska badaczka, dr Sharon Fish: „Bóg nie jest dżinem, a modlitwa to nie magia [...]. Bliższa relacja z Bogiem i uczucie większej ufności są wskaźnikami skuteczności, które wydają się być stałymi rezultatami

“ Okazuje się, że modlitwa ma szczególną moc, gdy odbywa się w obecności chorego. Zwłaszcza z psychologicznego punktu widzenia, gdy wspiera ją fizyczna bliskość i dotyk. Badania skupiły się na klinicznych efektach modlitwy. Nie próbują tłumaczyć mechanizmów, które wpływają na poprawę zdrowia. Nauka nadal ich nie rozumie, więc unika spekulacji.

osobistej i błagalnej modlitwy, niezależnie od tego, czy faktycznie nadejdzie natychmiastowe uzdrowienie, czy też inna odpowiedź na chorobę. Pomiar tych wyników również może być obiecującą drogą badań, dotyczących efektów modlitwy”.

Źródła

- Mk 10, 46-52, *Biblia Tysiąclecia*, Poznań-Warszawa 1980
- A. K. Wróblewski, *200 uczonych w anegdocie*, Warszawa 2010
- B. Siegel, *Miłość, medycyna i cuda*, Bydgoszcz 2013
- L. Dossey, *Słowa, które uzdrawiają*, Warszawa 2000
- M. Sabom, *Światłość i śmierć. Fascynujące badania lekarza nad doświadczeniem śmierci*, Kraków 2016
- *Jak lekarz, który zobaczył cud w Lourdes, dostał Nobla i... uwierzył w Boga*, <https://pl.aleteia.org/2018/11/22/jak-lekarz-ktory-zobaczyl-cud-w-lourdes-dostal-nobla-i-uwierzyl-w-boga/>
- *Zaskakujące wyniki badań skuteczności modlitwy*, depesza PAP z 9 sierpnia 2010
- *Wiara pomaga ciężko chorym odzyskać zdrowie*, depesza PAP z 29 czerwca 2011
- *Wiara ma wpływ na podejście lekarzy do leczenia*, depesza WENN z 1 września 2010

Zamieć

Anna Hrywna



„Idzie luty, podkuj buty” – mawiano. Miało to swój sens jeszcze kilkanaście lat temu, kiedy mroźne, śnieżne zimy towarzyszyły nam niemalże każdego roku. Jeszcze pamiętam traskający mróz, utrzymujący się przez wiele, wiele dni. Albo grube sople zwisające z dachu, które lepiej było zawczasu strząsnąć, zanim niechybnie uderzą kogoś w głowę. Jeszcze pamiętam siarczasty mróz w czasie pasterki w wigilijną noc i skrzypiący pod butami śnieg. I zaspy, i orły, i bałwana na święta, i nasze domowe zwierzęta niezgrabnie wykonujące podskoki w grubej warstwie śnieżnego puchu. I zaspy, zawieje, burze śnieżne, śnieżyce – jak zwał, tak zwał. No i tytułową zamieć również. Ale od kilku już lat zimy są znacznie łagodniejsze, a śniegu tyle, co

kot napłakał. Śmiejemy się, trochę wprawdzie wyolbrzymiając, że dziś dzieciaki mogą zobaczyć śnieg jedynie wtedy, gdy rodzice zabiorą je na wypad feryjny w góry. Albo na zdjęciach. Tu na myśl przychodzi mi cytat z kultowego Misia, gdy to w teatrze ojciec mówi do synka, widza – „popatrz synku, tak wygląda baleron”. Tu analogicznie, choć w zupełnie innych okolicznościach i temacie: „popatrz synku, tak wygląda śnieg”. A poważnie, tęsknię za taką zimą. Prawdziwą. Nie z bożonarodzeniowej reklamy, kręconej de facto w sierpniu...

Styczniowe wydanie *Helpa*, konkretniej zaś artykuł pt. *Dobra książka – antidotum na pandemię*, poświęcony konkursowi czytelniczemu zorganizowanemu przez Opolską Fundację Szansa dla Niewidomych, zainspirował mnie do dzisiejszej zachęty literackiej. I to nie byle jakiej, bo o literaturze pięknej mowa. Jako że nie ukrywam swojej fascynacji literaturą rosyjską, dlatego też do tejsze właśnie pragnę Państwa dziś namówić.

Aleksander Siergiejewicz Puszkina, obok Michała Lermontowa najwybitniejszy przedstawiciel rosyjskiego romantyzmu, ceniony i uznawany twórca wybitnych dzieł należących do trzech rodzajów literackich – liryki, epiki i dramatu; autor m.in. *Eugeniusza Oniegina*, *Jeźdźca Miedzianego*, *Pikowej damy*, *Córki kapitana* i innych poczytnych pozycji, w 1830 roku wydał również mniej znany cykl nowelistyczny pt. *Opowieści śp. Iwana Pietrowicza Bielkina* (ros. Повести покойного Ивана Петровича Белкина). Cykl ten obejmuje pięć niedługich, samodzielnych nowel, dla których ramę kompozycyjną stanowi postać narratora-dyletanta, Bielkina, który przekazuje zasłyszane i zanotowane przez siebie opowieści zatytułowane: *Wystrzał* (Выстрел), *Trumniarz* (Гробовщик), *Panna włościanka* (Барышня-крестьянка), *Dróżnik* (Станционный смотритель) oraz *Zamieć* (Метель).

Kto z nas lubi i „czuje” klimat literatury romantycznej – w znaczeniu literatury epoki romantyzmu – ten doceni i twórczość Puszkina, zwłaszcza za utrzymane w duchu epoki opowiadania pt. *Wystrzał* oraz *Zamieć*. Właśnie *Zamieć* to moje

ulubione opowiadanie tego cyklu, do którego rokrocznie w okresie zimowym z chęcią powracam. W zasadzie nie powinnam niczego więcej tutaj dodawać, wystarczyłoby raczej pozostawić Państwa z tym tekstem, odesłać bezpośrednio do niego. Napotyka to jednak pewne problemy. O ile tłumaczenie cyklu z języka rosyjskiego dokonane przez Seweryna Pollaka jest dostępne czytelnikom widzącym w postaci książki czarno-drukowej¹, o tyle – na ile udało mi się już rozeznaczyć – pozycji tej nie odnajdą Państwo w wypożyczalni Działu Zbioru dla Niewidomych². Podobnie, nie udało mi się odnaleźć w zasobach Internetu żadnego e-booka, który obejmowałby *Opowieści Biełkina*. Tym samym, jako że nie rozbudza się ciekawości czytelniczej nie odsyłając jednocześnie do dostępnego wszystkim tekstu, postanowiłam przybliżyć Państwu w miarę wiernie treść tej krótkiej, a jakże fascynującej historii. Jeśli jesteście Państwo gotowi, to ruszajmy razem do Rosji początku XIX w., zastanawiając się przy tym, co może wydarzyć się w śnieżną, wietrzną, zimową noc?

Rzecz dzieje się pod koniec 1811 roku. W posiadłości Nienarodowo zamieszkuje Gawriła Gawriłowicz wraz z żoną Praskowią i siedemnastoletnią córką Marią. Gawriła prowadzi towarzyskie, gościnne życie, często odwiedzają go znajomi i sąsiedzi. Niektórzy przybywają w odwiedziny również po to, aby przyrzeć się precudnej urodzie Marii, snując przy tym plany co do ożenku z nią, bądź widząc w niej potencjalną synową z bogatym posagiem. I wielu innych okolicznych kawalerów zachwyconych urodą Marii chciałoby rychło ją poślubić. Maria Gawriłowna, „wychowana na francuskich powieściach”, jest już natomiast potajemnie zakochana. Jej wybranek to Władimir Nikołajewicz, ubogi chorąży z sąsiedztwa, nie lubiany przez

rodziców Marii, którzy nie dopuszczają do siebie myśli, aby Władimir został kandydatem na ich przyszłego zięcia. Latem Maria i Władimir spotykają się codziennie potajemnie w pobliskim gaju, wymieniają listy miłosne, zapewniając się wzajemnie o łączącym ich uczuciu. Zima przerywa wprowadzić te tajemne spotkania, ożywia jednak wzajemną korespondencję. Władimir nalega w niej na ucieczkę Marii z domu i potajemny ślub bez wiedzy i błogosławieństwa jej rodziców. Tłumaczy dziewczynie, że z czasem rodzice zrozumieją swój błąd, młodzi powrócą wówczas do domu i błagając ich o przebaczenie zapewne je uzyskają. Masza przez długi czas pozostaje niewzruszona na namowy Władimira, w końcu wiedzona siłą uczucia godzi się jednak na tajemny ślub. Na dzień ucieczki i tym samym zamążpójścia obmyślono następujący plan. Wieczorem Masza odejdzie od kolacji tłumacząc się rodzicom złym samopoczuciem. Gdy w domu zgasną światła, Masza wraz z wtajemniczoną w misterny plan służącą wymknie się tylnym gankiem do sadu, gdzie będą już na nią czekały sianie, konie i woźnica przysłane przez Władimira. Następnie panie udadzą się wspólnie do okolicznej cerkwi w miejscowości Żadrino, gdzie Władimir będzie już czekał wraz z popem, który udzieli młodym ślubu.

W przeddzień wyznaczonego dnia ślubu Maria nie może spokojnie zasnąć, rozmyśla o tym wszystkim co pozostawia, być może już na zawsze, pisze listy pożegnalne, w których prosi rodzinę o przebaczenie. Gdy wreszcie nad ranem udaje jej się zasnąć, śnią się jej dziwne, dramatyczne sytuacje – a to zakrwawiony Władimir resztką sił próbujący namówić ją na niezwłoczny ślub, to znów rozgniewany ojciec, wtrącający ją tuż przed ucieczką do ciemnej piwnicy, jak i inne mroczne historie. W ciągu dnia rodzice widzą zły nastrój córki, który Masza wszelkimi sposobami próbuje zatuszować. Dziewczyna w myślach, z rozdartym sercem, żegna najbliższych, swój dom, swoje rzeczy – nie mogąc przy tym zdradzić tego, co niemalże za chwilę ma nastąpić. Nadchodzi godzina kolacji. Masza drżącym głosem żegna rodziców, mówiąc, że źle się czuje i nie będzie niczego jeść. Udaje się do

1 A. Puszkina, *Opowieści*, Spółdzielnia Wydawnicza Książka i Wiedza, Warszawa 1949 r.;

A. Puszkina, *Opowieści*, Wydawnictwo: Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk, 1973.

2 W DZDN widnieje wprowadzie brajlowska wersja *Opowieści Aleksandra Puszkina*, jednakże z opisu wynika, iż nie zawiera ona omawianych opowiadań.



Aleksander Siergiejewicz Puszkina, obok Michała Lermontowa najwybitniejszy przedstawiciel rosyjskiego romantyzmu, ceniony i uznawany twórca wybitnych dzieł należących do trzech rodzajów literackich – liryki, epiki i dramatu; autor m.in. Eugeniusza Oniegina, Jeźdźca Miedzianego, Pikowej damy, Córkę kapitana i innych poczytnych pozycji, w 1830 roku wydał również mniej znany cykl nowelistyczny pt. Opowieści śp. Iwana Pietrowicza Biełkina.

pokoju, na miejscu rzuca się na łóżko, gdzie długo i rozpaczliwie płacze. Służąca uspokaja, pociesza dziewczynę, ponagla do zbierania rzeczy i wyjścia. Kobiety wychodzą wreszcie do sadu. Tymczasem na dworze szaleje burza śnieżna, wieje tak silny wiatr, że obie z wielkim trudem docierają do sań, przy których zziębnięty woźnica próbuje okiełznać niecierpliwe konie.

Tutaj narracja sprytnie urywa się, przenosi się teraz w inne miejsce i czas, po to, aby ukazać nam dzień Władimira i jego przygotowania do ślubu. Przez cały dzień mężczyzna pozostaje w drodze. Rano składa wizytę u popa, ażeby ten niemalże na siłę zgodził się na udzielenie ślubu. Później ponownie rusza w drogę w poszukiwaniu wśród znajomych trzech świadków, przy czym pierwszy, który się na to godzi, obiecuje również znaleźć kolejnych dwóch, tak, że w stosunkowo krótkim czasie i ta sprawa zostaje pomyślnie załatwiona. Władimir udaje się zatem do domu w celu przygotowania się do uroczystości. Kiedy wraca, już prawie zmierzcha. Odprawia do Nienarodowa woźnicę z saniami po swą ukochaną. Sam zaś poleca zaprząć jednego tylko konia do sań, i sam jeden, bez woźnicy, udaje się do Żadrina, tj. miejscowości oddalonej zaledwie dwadzieścia minut drogi od jego domu, dokąd dopiero za dwie godziny ma też dotrzeć Maria. Ledwo tylko wyjeżdża na polną drogę oto podnosi się silny wichur, rozpoczyna się straszliwa zamieć, tak, że w zasadzie Władimir nie widzi niczego przed

sobą. W krótką chwilę drogę zasypuje śnieg, okolica niemalże przestaje istnieć, ukryta za grubą kurtyną ogromnych płatków śniegu, koń porusza się z wielkim trudem. Władimir stara się jedynie nie stracić właściwego kierunku jazdy, powoli, mozolnie porusza się do przodu. Jednakże, pomimo iż w jego ocenie minęło już ponad pół godziny, gaju

na skraju Żadrina nadal nie widać. Zamieć nie ustępuje, wiatr wręcz wzmacnia się, śnieg tworzy coraz większe zasy, przez co koń spowalnia jeszcze bardziej. Władimir orientuje się w końcu, że jedzie w niewłaściwym kierunku. Zawraca konia, który odtąd porusza się już zupełnie z ledwością. Mijają kolejne minuty, Żadrino powinno znajdować się już niedaleko, jednakże pole wciąż zdaje się nie mieć końca. Kiedy Władimir zaczyna już popadać w przerażenie, oto przed nim wyłania się wreszcie długo oczekiwany gaj. Tak więc jest już blisko celu, Żadrino znajduje się tuż przed nim, za gajem. Niestety, nic z tych rzeczy. Teraz gaj ciągnie się w nieskończoność, rzeczą wręcz niemożliwą byłoby, aby Żadrina w dalszym ciągu nie było widać. Władimira ogarnia głębokie przerażenie, w oczach pojawiają się łzy bezsilności, tym bardziej, iż w jego ocenie jest już koło północy. Tymczasem pogoda nieoczekiwanie wyraźnie się poprawia, gęste chmury rozchodzą się, wiatr zdecydowanie ucicha. Władimir spostrzega w dali małą chatę, do której udaje się mu wkrótce dotrzeć. Drzwi otwiera mu starszy człowiek, który na pytanie jak daleko stąd do Żadrina odpowiada mu, że będzie to z jakieś dziesięć wiorst. Na te słowa Władimir łapie się za głowę i zastyga w bezruchu niczym człowiek skazany na karę śmierci. Przez dłuższą chwilę nie może też wydobyć z siebie słowa. Wreszcie pyta starca, czy ten może użyczyć mu konia, albo przynajmniej wskazać kogoś, kto mógłby pojechać z nim i ukazać właściwą drogę. Starzec nie

posiada koni, przystaje na to, aby jego syn udał się z Władimirem do Żadrina. Gdy młodzieniec wreszcie przygotowuje się do drogi Władimir spyta go, która jest godzina, na co ten odpowie, że niebawem świt. Władimir o nic już więcej nie pyta. Mężczyźni wspólnie udają się do Żadrina. Gdy dojeżdżają na miejsce, koguty zaczynają już pisać. Cerkiew jest zamknięta. „Trojki”³ Władimira nigdzie nie widać. Zrozpaczony udaje się zatem do popa, aby ten udzielił mu jakichkolwiek wyjaśnień.

Narracja przenosi się do Nienarodowa, gdzie rankiem na śniadaniu w domu Gawriły pojawiają się wszyscy domownicy, łącznie z Maszą. Dziewczyna mówi rodzicom, że czuje się już lepiej aniżeli wieczorem, jednakże wkrótce potem jej stan znacznie się pogarsza i przez kolejne dwa tygodnie dziewczyna bardzo ciężko choruje, gorączkuje, bredzi na temat zamążpójścia itp. Rodzice słysząc to uznają, że najwyraźniej nie mogą dłużej sprzeciwiać się związkowi Maszy i Władimira, powoli osławiają się z myślą, iż gdy tylko Maria wyzdrowieje poślą po męczyzną obwieszczając mu swą zgodę na związek z ich córką. Tak też czynią, gdy tylko dziewczyna zaczyna dochodzić do siebie. Jednakże Władimir nieoczekiwanie odpisuje, iż jego noga nie postanie nigdy w ich domu i żeby zapomnieli o nim, nieszczęśniku, gdyż jedynie śmierć może być jego wybawieniem. Wkrótce rodzina dowiaduje się, że męczyzna wstąpił do armii, czego początkowo nie obwieszcza się Marii. Jest już rok 1812. Nieoczekiwanie umiera Gawriła Gawriłowicz pozostawiając cały swój majątek córce. Maria wspólnie z matką porzuca posiadłość i wyjeżdża do innej, nie nazwanej w utworze miejscowości. Wkrótce do Marii dociera straszna wiadomość – oto Władimir zginął w Moskwie, tuż przed wejściem do miasta Francuzów. Maria,

choć nie wspomina od dawna o ukochanym, w pamięci przechowuje z czułością każde ich spotkanie, gest, wspólnie przeczytane książki itp., śmierć ukochanego jest dla niej ciosem. Sąsiedzi i znajomi nie mogą tymczasem wyjść ze zdumienia, że Maria odrzuca wciąż to kolejnych zalotników, tym bardziej w świetle tych fatalnych wieści. Tymczasem wojna kończy się, mężczyźni powracają z frontu. Także do miejscowości, w której mieszkają teraz Maria z Praskowią. Naród cieszy się i świętuje. Mijają lata, z kręgu licznych zalotników Marii zaskarbić jej przyjaźń albo nawet więcej udaje się jedynie pułkownikowi Burminowi, który po tym jak został ranny w czasie wojny, przyjechał do swojej rodzinnej posiadłości, aby tu dłużej odpocząć i dojść do siebie. Przy tym 26-latkowi Maria wyraźnie ożywia się, zanika towarzysząca jej stale powściągliwość i zaduma. Z czasem oboje wyraźnie mają się ku sobie, jednakże Burmin nie składa jej żadnych obietnic, jest tajemniczy wobec niej. Marię coraz bardziej nurtuje ciekawość i chęć rozwiązania zagadki jaką niewątpliwie staje się dla niej ten człowiek. Także Praskowia rada byłaby, ażeby Maria ułożyła już sobie życie u boku tego męczyzny.

Któregoś dnia Burmin nie mogąc już dłużej ukrywać prawdy, przychodzi do domu Marii i według wskazania Praskowii udaje się do sadu, gdzie znajduje kobietę. Postanawia otworzyć się przed nią, wyznać jej miłość, ale też wyjaśnić, że istnieje pewna przeszkoda, która nie jest do pokonania na drodze do ich szczęścia. Na te słowa Maria przerywa mu mówiąc, że przeszkoda ta istniała od zawsze, że i tak nigdy nie mogłaby zostać jego żoną. Burmin słysząc to zdoła jedynie wyszeptać, że wie o jej ukochanym sprzed lat, o ich miłości, o tragicznej śmierci Władimira... mimo wszystko wręcz wykańcza go myśl, że Maria być może mogłaby zostać jego żoną, gdyby nie fakt... że on sam jest żonaty. Maria spogląda na Burmina ze zdumieniem. On wyjaśnia dalej, że od czterech lat jest żonaty, a dotąd nie zdołał poznać swojej żony, nie wie kim ona jest, gdzie mieszka, jak się nazywa. Burmin wraca pamięcią do wydarzeń sprzed czterech lat: na początku 1812 roku był w podróży do miasta, w którym

3 Trojka (ros. тройка) – trójkonny zaprzęg popularny w Rosji, szczególnie przy saniach. W skład zaprzęgu wchodzi trzy konie: kłusak pośrodku, pomiędzy hołoblami, i dwa konie zaprzężone po bokach, ułożone tak, by koń zaprzęgany po lewej stronie galopował zawsze z lewej nogi i odwrotnie – mają więc tły zwrócone na zewnątrz zaprzęgu; [https://pl.wikipedia.org/wiki/Trojka_\(zaprzęg_konny\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Trojka_(zaprz%C4%99g_konny))

stacjonował jego pułk. Kiedy przyjechał na stację późnym wieczorem, chciał od razu zaprząć konie i udać się w dalszą podróż, ale oto zerwała się straszna wichura i śnieżycy i poradzono mu, ażeby poczekał do rana. Jako że zamieć nie ustawała, w końcu zdecydował się jednak ruszyć; mało tego, zdawało mu się, że jakaś nieznana siła ciągnie go w tę drogę już teraz, natychmiast. W czasie podróży furman zgubił drogę i wkrótce znaleźli się obaj w zupełnie nieznanej okolicy. Burza huczała nad nimi, śnieg padał coraz obficie. W dali Burmin spostrzegł światło w budynku i polecił woźnicy tam właśnie się udać i schronić. Dojechali wspólnie do wioski, gdzie okazało się, że światło pochodzi z cerkwi. Gdy tylko Burmin wysiadł z sań, jacyś nieznani ludzie wokół cerkwi zaczęli nawoływać „tutaj, tutaj, gdzie Pan był tak długo, pop nie wie co robić, Pani prawie omdlała”. Zaprowadzili go też do cerkwi, w której w blasku zaledwie trzech świec znajdowało się kilka osób, w tym siedząca na ławie blada kobieta i towarzysząca jej służąca. Wszystko działo się w pośpiechu i chaosie. Burmina zapytano, czy można już zaczynać, na co ten w całym tym roztargnieniu odpowiedział, że można. Kobietę przyprowadzono z ławy, postawiono obok Burmina. W mgnieniu oka Burmin zorientował się, że właśnie zostali sobie poślubieni. Kiedy

pop wypowiedział słowa – możecie się pocałować – kobieta zwróciła swą twarz w jego stronę, po czym krzyknęła przeraźliwie „to nie on, nie on”, następnie zemdłała. Świadkowie spojrzeli na Burmina ze zdziwieniem i wyrzutem. Ten wystraszony wybiegł z cerkwi, rzucił się do sań i odjechał czym prędzej gdzie popadnie.

Maria Gawriłowna wysłuchawszy do końca opowiedzianą jej historię krzyczy głośno – Mój Boże, nie wie Pan, co się stało z Pana biedną żoną? Ten dalej objaśnia swoje rozpaczliwe położenie – nie zna nawet nazwy miejscowości, w której się ożenił, nie wie, z jakiej stacji przyjechał, jego sługa już nie żyje, stąd nie ma już nadziei na odzyskanie swojej własnej żony!

Maria prawie omdlała szepcze jedynie – Mój Boże, a więc to był Pan. I Pan mnie nie poznaje?

W tym momencie Burmin błednie, po czym rzuca się jej do nóg.

Jeśli spodobała się Państwu ta historia, zdecydowanie polecam również cztery pozostałe opowiadania. Sądzę, że każdemu z Państwa mogą one przypaść do gustu. Oczywiście, powyższe streszczenie nijak ma się do przeczytania utworu

w całości, najlepiej zaś w oryginale, gdyż tylko wtedy będzie można docenić piękno języka, bogactwo treści, środków wyrazu Puszkina. W podobnym, romantycznym tonie, napisane zostało opowiadanie pt. Wystrzał. Pozostałe opowiadania noszą już raczej charakter sentymentalny, bądź psychologiczny, niemniej jednak ciekawy i godzien uwagi. Wszystkich zatem serdecznie zachęcam do lektury.



Aleksander Siergiejewicz Puszkina

WYDAWNICTWO TRZECIE OKO

Jak się zwiedza Polskę niewiele widząc? Jak gotuje się nie patrząc? Co o świecie i otoczeniu mówi słyszany dźwięk? Czy niepełnosprawny może zostać prezydentem? A niewidomy? Te i inne zagadnienia odnajdziecie Państwo w ofercie Wydawnictwa Trzecie Oko, które nie stawia sobie ograniczeń co do zakresu podejmowanej tematyki.

Publikacje naszego wydawnictwa mają w sobie walor edukacyjny i poznawczy, szczególnie dla osób w młodym wieku, które dopiero uczą się otaczającej rzeczywistości. Kolejne książki są dowodem na to, że osoby z niepełnosprawnością wzroku wcale nie chcą i nie potrzebują nadmiernej opieki i wyróżnienia. Przeciwnie – chcą żyć, uczyć się i pracować dokładnie tak jak ci, którzy cieszą się nienagannym wzrokiem. Świadectwo, jakie przekazują nasze publikacje, to mały krok do uczynienia świata lepszym, w którym niepełnosprawność nie wyklucza, jest niwelowana poprzez kolejne udogodnienia techniczne, ale przede wszystkim – osoby niepełnosprawne traktowane są z takim samym szacunkiem i poważaniem jak pełnosprawni.

Nasze publikacje powstawały we współpracy z wieloma instytucjami publicznymi takimi jak: Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Ministerstwo Edukacji Narodowej, marszałkowie województw, czy Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Recenzje i przedmowy pisali dla nas m.in. prof. Jan Żaryn ks. prof. Michał Heller, red. Krzysztof Skowroński, red. Paweł Lisicki czy Piotr Witt.

Wydawnictwo Trzecie Oko to już niemal 30 lat historii. Od lat wydajemy miesięcznik „HELP – jesteśmy razem”, gdzie autorzy wypowiadają się na temat aktualnych wydarzeń i problemów dnia codziennego. Nasze pismo to przestrzeń wolnego słowa, gdzie każdy odnajdzie swoje miejsce. W ofercie Wydawnictwa Trzecie Oko znajdują się książki zarówno w wersji tradycyjnej jak i elektronicznej, w czarnodruku jak i w brajlu, w okładce twardej i miękkiej. Prowadzimy również sprzedaż wysyłkową za pomocą naszej strony internetowej i mediów społecznościowych.

Z publikacji, które szczególnie chcielibyśmy Państwu polecić, należy wymienić:

„**Ich Trzecie Oko**”, Marek Kalbarczyk – Opowieść o ludziach, którzy nie widzieli od urodzenia albo w wyniku pechowych zdarzeń stopniowo lub nagle tracili wzrok. Autor opowiada o ich losach na tle wydarzeń historycznych drugiej połowy XX wieku.

„**Obrazy, które gdzieś hen uciekły**”, Marek Kalbarczyk – Czy nie widzieć to jedynie nieszczęście, a może to także bardzo specjalne wyróżnienie, dzięki któremu życie staje się bardziej wartościowe i ciekawsze? Książka to zbiór felietonów pisanych przez osobę niewidomą z optymizmem i dużym poczuciem humoru.

„**Louis Braille – Dotyk Geniuszu**”, Michael Mellor – Genialny Francuz, który przywrócił niewidomym nadzieję na normalne życie, a światu aktywność ludzi niewidzących, którego całościowej biografii brakowało na polskim rynku wydawniczym. A wszystko w pięknym i oryginalnym wydaniu.

„**Chopin à Paris. Une affaire non classée**”, Piotr Witt – Autor opisuje swoje odkrycie związane z określeniem dokładnej daty i miejsca przełomowego koncertu Fryderyka Chopina, po którym wszystko stało się proste i wspaniałe. To książka o nieznanym powszechnie etapie życia wielkiego kompozytora. A wszystko w języku francuskim. Pozycja obowiązkowa dla koneserów.

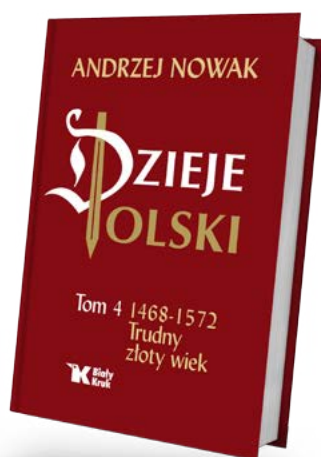
„**Dzieje Polski**”, Andrzej Nowak – Monumentalna i wielotomowa praca przedstawiająca dzieje narodu i Ojczyzny z perspektywy profesjonalnego historyka.

„**Poezje i dramaty**”, Karol Wojtyła – Twórczość polskiego papieża nasuwa przypuszczenie, że była ona Jego „laboratorium” serca, wyobraźni i umysłu zarazem, w którym poddawał „próbom” to, czego w inny sposób się nie wyrazi: tajemnicę ludzkiej miłości, Kościoła, macierzyństwa i ojcostwa, ludzkiej śmierci, ale także tajemnicę strumienia w górach i kamieni.

„**Czy Jezus jest Bogiem? Od judaizmu do chrześcijaństwa**”, Paweł Lisicki – Kto i kiedy pierwszy raz zaczął uznawać Jezusa za więcej niż człowieka? Kiedy ktoś pierwszy raz wprost nazwał Jezusa Bogiem? Autor w fascynujący sposób pokazuje, jak rodziła się wiara w boskość Chrystusa.

Zapraszamy do skorzystania z oferty książkowej Wydawnictwa Trzecie Oko. Jest to niepowtarzalna okazja do zapoznania się ze światem odbieranym słuchem i dotykiem. Tematyka publikacji jest szeroka i nie ogranicza się wyłącznie do kwestii związanych z rehabilitacją osób z niepełnosprawnością wzroku. Współpracownicy wydawnictwa

wprowadzają czytelnika w świat doświadczany zmysłami innymi niż wzrokowy. Opowiadają nie tylko o trudnościach z tym związanych, ale także przedstawiają oryginalny punkt widzenia na wiele aspektów uważanych przez nas za zwyczajne, a zupełnie inaczej odbieranych przez osobę niewidomą.



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 REHABILI-
TACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH.