

Wielkanoc symbolem
zwycięstwa życia

Szczęście
od nowa

Nowości i usprawnienia
dostępności w IOS 14

help

jesteśmy razem

nr 66 marzec 2021 ISSN 2083-4462

„Okres Wielkiego Postu to dla większości społeczeństwa dobry moment, by podejmować wiele postanowień i wyrzeczeń.”

Aleksandra Dobkowska



WIELKANOC

CZAS ODNOWY

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

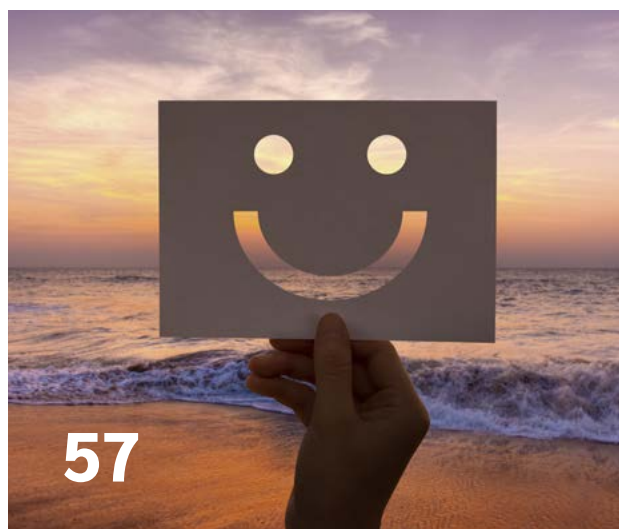
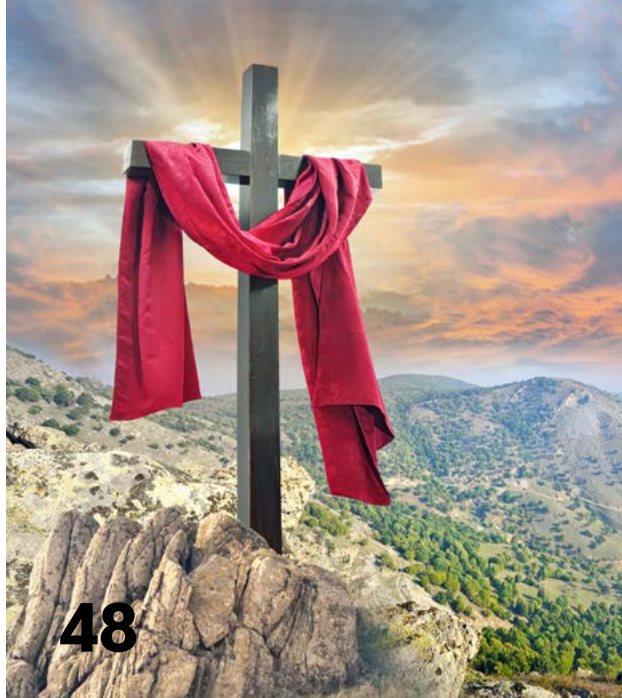
help@szansadlaniewidomych.org

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 pisanki w koszyczku wielkanocnym na tle czerwonych tulipanów.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 8

Miej „SZANSE” we Wrocławiu! _____ 10

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Wielkanoc, czyli czas odnowy. Bo nowym staliśmy się stworzeniem... _____ 13

Historyczne konteksty edukacji – pismo Braille’a 16

Cyfryzacja światelkiem w tunelu polskiej ochrony zdrowia _____ 20

■ TYFLOSFERA

Blind tennis – trenowanie tenisa ziemnego przez niewidomych jest możliwe! _____ 23

Dotyk niewidomego _____ 26

Nowości i usprawnienia dostępności w IOS 14_ 30

■ ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Po omacku po zdrowie _____ 35

Gdy nie widzisz, załóż okulary – one pozwolą lepiej świat zobaczyć _____ 39

■ NA MOJE OKO

Cywilizacja fake newsów _____ 41

■ JESTEM...

Pełno(s)prawna dorosłość _____ 43

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Święta Wielkanocne w mojej rodzinie – dawniej i dziś _____ 46

Wielkanoc symbolem zwycięstwa życia _____ 48

Słowa na wagę złota _____ 50

Meteopaci: żywe barometry _____ 52

Szczęście od nowa _____ 57

Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk

Oczywiście, nie wszyscy Państwo przeczytali książkę mojego autorstwa „Ich trzecie oko”. To zarówno zrozumiałe, jak i nie. Czytelnictwo dotknął wyraźny kryzys. Wielu ludzi nie czyta nic, a inni czytają mniej. Na dodatek czytane są książki dosyć specyficzne, żeby nie rzec nie-specjalnie ambitne, a moja chyba do takich nie należy. Pozostaje mieć nadzieję, że jest pewna grupa czytelników, którzy sięgają po publikacje w jakiś sposób się wyróżniające. Jest jeszcze kwestia dotarcia do nich. Z faktu, że Fundacja wydała moją książkę nie wynika, że ci, którzy mogliby chcieć ją nabyć i przeczytać, o niej się dowiedzą. Bo niby jak? Marketing – słowo klucz. Klucz to dobra rzecz kiedy służy do zamykania i otwierania drzwi, kiedy jednak ma posłużyć promocji książki, to aby uzyskać oczekiwane rezultaty, trzeba bardzo się wysilić. Otóż Fundacja pomaga rehabilitacyjnie niewidomym i słabowidzącym, także ich bliskim (również dla ich dobra), a nie jest profesjonalna w dziedzinie marketingu. Wynikiem tej wady jest brak dobrej promocji książek, które powstały dla wyjaśnienia co to znaczy nie widzieć. Jak sobie z tym radzić? Jak się o tym dowiedzieć? Jeśli mamy działać dla innych, wypada to wiedzieć, a jeśli mamy z tym problem, najwyższy czas nad tym popracować. Marzec, zaraz wiosna i Wielkanoc, to na pewno jest szansa coś zmienić. Skoro moja książka tego dotyczy, poświęcę jej trochę czasu i miejsca.

Fundacja Szansa dla Niewidomych, wydawca niniejszego miesięcznika „Help”, opublikowała książkę o... właściwie o czym? Otóż „Ich trzecie oko” jest powieścią z gatunku literatury pięknej, realizującą ważne cele społeczne i rehabilitacyjne. W tym kontekście można ją określić jako



wyraźnie zaangażowaną. Wielowątkowość pozwala nią zainteresować różnych czytelników, każdy znajdzie dla siebie coś odmiennego. Zainteresowani historią Polski zapoznają się ze skrótowym przedstawieniem wydarzeń z okresu od drugiej wojny światowej do przełomu wieków. Osoby wrażliwe religijnie lekko zarysowanym współistnieniem w jednej przestrzeni ludzi zdecydowanie wierzących i upartych ateistów, a interesujący się kwestiami społeczno-politycznymi poznają bohaterów przeciwstawiających się agresywnej ideologii komunistycznej oraz na-przeciw nich dosyć nieciekawych oportunistów, dla których liczy się przede wszystkim życiowa wygoda i kariera. Kwestie te stanowią jednakże zaledwie tło dla skomplikowanych przeżyć

czterech warszawskich rodzin, które spotyka nieszczęście – ich synowie tracą wzrok: jeden rodzi się jako niewidomy, pozostali tracą zdrowie w wyniku różnych wypadków: drugi bawi się niewypałem, a zabawa kończy się złowieszczym wybuchem, trzeci traci wzrok w wyniku wypadku samochodowego, a czwarty ulega kilku z pozoru drobnym wypadkom, których efekt jest podobnie ostateczny. Powieść nie jest jednak tragiczna, lecz dokładnie odwrotnie. Oto wszyscy czterej wychodzą na prostą i osiągnają sukcesy. Zostają wybitnymi matematykami, muzykami, masażystami. Pełnosprawni mogą im tylko pozazdrościć. Każdy z nich jest inny, bo też inne są ich rodziny – pogodzone z systemem, karierowicze, inni kontestujący i narażający się na represje.

„Ich trzecie oko” jest o oku, którego jakby nie było. Gdzie bowiem ono jest? Jedni twierdzą, że polega na gruczole szyszynki, która daje możliwość widzenia wszystkiego inaczej niż zwyczajnie. Kiedy mamy takie zdolności, możemy doświadczyć więcej niż potrafimy podstawowymi zmysłami. Widzimy obrazy, które nie docierają do nas za pośrednictwem wzroku. Ba, jasnowidzimy i przewidujemy przyszłość, albo rozmawiamy nie rozmawiając, korzystając z telepatii. Inni sprowadzają trzecie oko do tak zwanego zmysłu przeszkód, kiedy podchodząc do nich odczuwają na skroniach jakby ich cień. Następni kojarzą go z możliwością intelektualnego przewidywania przyszłości, kalkulowania prawdopodobieństw i analizowania danych statystycznych, dokładnie na wypadek, gdyby miało się wydarzyć to, co już było. „Ich trzecie oko” pokazuje jak czterej bohaterowie wykorzystują (każdy na swój sposób) to tajemnicze oko dla realizacji swoich celów. Żaden z nich nie jest hinduistą i nie potrafi jasnowidzieć, a jednak wszyscy zachowują się tak, jakby podświadomie wiedzieli więcej niż można się spodziewać. Jeden z nich odgaduje wygląd swoich rozmówczyń, kiedy tylko usłyszy ich głos. Zapewne w związku z tą niespodziewaną zdolnością zgadza się na udział w doświadczeniach dermoptycznych i przekonuje, że można „widzieć” kolory i kształty opuszkami palców. Inny bohater decyduje się na

próby eksterioryzacyjne i kiedy świadomość jakby już wydostawała się poza jego ciało, spotyka szatana i być może uwierzy w istnienie Boga.

Książka jest efektem lat myślenia o naturze naszej egzystencji i stała się tego podsumowaniem. Najpierw do niej dążyłem, później się nią ucieszyłem, a na koniec zrozumiałem, że jest to jednak przede wszystkim inicjacja nowego, a nie konkluzja minionego. Od tej pory bardziej żyję treściami transcendentnymi, metafizycznymi. O ile wcześniej o nich wiedziałem i ich doświadczałem, teraz, na tyle ile potrafię, nimi pracuję i je wykorzystuję. Wreszcie zrozumiałem, że mają służyć głównemu celowi, jaki stawia nam Bóg – pracować na rzecz dobra. I trudno się dziwić, że właśnie ten cel jest dla mnie najważniejszy. W końcu sam jestem niewidomy. Na dodatek pracuję i działam dla innych niewidomych. Oczywiście mówiąc „niewidomi” mam na myśli również słabowidzących oraz ich bliskich, których traktuję łącznie, jako jedną społeczność. I nie sam fakt urodzenia się jako słabowidzący,



a następnie utrata wzroku w wieku trzynastu lat powodują takie moje zainteresowania, lecz kwestia rangi pracy na rzecz każdego dobra. Dla ludzi uczciwych nie ma nic ważniejszego, a współpomaganie by niewidomi radzili sobie w życiu i osiągalni sukcesy, jest naprawdę właściwą realizacją tych idei. Zbliża się Wielkanoc, trudno się więc dziwić, że szczególnie w obliczu tego, co powyżej przedstawiłem, zwracam uwagę na rangę wielkanocnego cudu – zmartwychwstania Jezusa.

Wygłędamy przez okno i wyczekujemy. Jak nie było godzinę wcześniej, pół godziny, pięć minut, tak nie ma i teraz. A jest tak od lat – ilu? Już nie potrafimy zliczyć. Zastanawiamy się tak mocno, aż trzeszczą zmęczone komórki - zamiast coś tworzyć, wymyślać, skupiają się na dosyć nieistotnej kwestii – ile, kiedy, dlaczego. Mimo wysiłku, nadal nie wiemy i znudzeni już o tym nie myślimy. Czy czekamy od roku, dwóch, a może od dziesięciu, przecież wszystko jedno, w każdym razie trwa to tak długo, że czekanie weszło nam w krew - cali jesteśmy w tym, albo to jest w naszej „całości”. Już więc nie myśląc, nadal stoimy przed oknem i staramy się to wypatrzeć. Nie ma, nie doszło! Zamykamy się, chociaż powinniśmy odwrotnie – tylko otwarcie na świat i na ludzi jest sposobem na dokonanie czegokolwiek. Niestety, człowiek może być w stanie pobudzenia, pragnienia, oczekiwania tylko przez jakiś czas. Później brakuje siły fizycznej i duchowej, i pozostaje bierność, a w niej jedynie cicha nadzieja, że oczekiwane przyjdzie. Wzdrygamy się na myśl o rezygnacji i znowu spoglądamy przez okno – zbliża się, czy nie?!

Wiele razy oddalamy się w poczuciu zawodu i nieważne czy jesteśmy optymistami, czy nie – nasza realna czy naiwna nadzieja o sprawczej sile naszego optymizmu nie jest w stanie przyspieszyć czegoś, co od nas nie zależy. Odchodzimy, martwimy się, a potem zapominamy. Nie możemy długo i nieustannie pamiętać, bo to męczące. Musimy „odpuścić”, przejść w stan pasywnego wyczekiwania, kiedy aktywne nic nie daje. Oddalamy się i zajmujemy innymi

sprawami. To najlepsza metoda na uratowanie resztek naszego JA. Musimy tak uczynić, bo inaczej resztki znikną, a razem z nimi my sami. Jakież to szczęśliwe, że mamy czym się zająć. Wykonujemy zajęcie po zajęciu, możemy nie myśleć o tym, co przykre. Po pewnym czasie, kiedy nabierzemy siły, wrócimy przed okno i znowu sprawdzimy – zbliża się, czy nie?

Mija czas – zarówno „kwantowo” – sekunda po sekundzie, jak i w całości. Po latach nie odczuwamy tych kwantów, tylko tę całość – mimo silnego pragnienia, jeszcze nie doczekaliśmy się. Jako że pozostajemy w jakimś sensie czy zakresie optymistami, wracamy do sprawy i znowu wyczekujemy. Podchodzimy do okna, wychylamy się i sprawdzamy – może tym razem? Może nadejdzie, a chociażby dla uszanowania naszego zaangażowania? Świat przecież polega na uwzględnianiu potrzeb i oczekiwań. Inaczej już dawno by nie istniał. Skąd się bowiem bierze jego kontynuacja, a szczególnie kiedy tylu ludzi i zdarzeń mogło ją przerwać. Więc co, zbliża się czy nie? Nadchodzi dzień, w którym jednak się wydarzy, a nasz optymizm się uzasadni. Wyjrzymy na zewnątrz i zobaczymy to. Właśnie - „zobaczymy”, czy raczej odczujemy? Otóż odczuujemy, bo nie rzecz w patrzeniu i prawdziwym oknie, lecz w trzecim oku i przestrzeni oczekującej na zbawienne dobro, którego zawsze za mało.

Zbliża się Wielkanoc. Czy to nie najlepszy czas na ziszczenie się naszych marzeń? Kiedy jak nie teraz – można rzec. I słusznie. Dla chrześcijan to najważniejszy moment. Inni także mają najodpowiedniejszy czas, w którym mogą liczyć na zmianę na lepsze. Nie ma co się spierać czy my chrześcijanie, czy inni mają decydować o tym kiedy nadejdzie i się spełni. Każdy ma swoje okno i czas spędzony przed nim. Każdy wyczekuje i najczęściej odchodzi zawiedziony. Wreszcie jednak się doczeka i eksploduje z radości – jest, doszło, wszechogarnia i daje nadzieję na przyszłość. Taka jest natura świata, bo inaczej już dawno by zniknął, a jego wrogowie odnieśli by triumf. Nie, nie, to my będziemy triumfowali – my

chrześcijanie i inni, a wszyscy kierujący się jedną ważną cechą – dążenia do dobra.

Wielkanoc to dla nas zarówno moment radości, święty dzień spełnienia, niebywała historia i cud największy. Wielkanoc to zarówno wszystko po kolei, jak i wszystko w łącznej całości. Mamy powody się cie-

szuć z każdego jej aspektu z osobna, jak i wszystkiego naraz. Radość rozpiera piersi, bo się stało, ziszcilo, doszło i dokonało. Coś nieprawdopodobnego. I możemy się cieszyć ze wszystkimi innymi, bo i oni mają swoje ziszczenie – każdy na swój sposób i swoją wiarę. Z punktu widzenia ludzkiej rasy dosyć nieważne w co przyszło nam wierzyć, skąd się wywodzimy i jaką wiarę nam zaszczepiono. My mieliśmy szczęście zaistnieć w otoczeniu chrześcijańskim, oni innym, ale dopóki dążymy do wspomnianego wspólnego mianownika, trudno z lotu ptaka odróżnić nasze pragnienia i zasady, którymi się kierujemy.

Na co więc czekamy i czego wyglądamy? Co ma się ziszczyć tu na ziemi, w naszym codziennym życiu? Otóż realizacja najważniejszego dla ludzi celu – żeby było już tylko dobrze, a nie gorzej. Czekamy na projekcję Świętego Dobra na nasze życie, znaczy nas i naszych bliźnich, żeby nas wszystkich tknęło i wszystko się poprawiło. Nie wyczekujemy na to patrząc wzrokiem, lecz oczami duszy. Nawet okno nie jest fizyczną jego realizacją, lecz duchową przestrzenią łączącą nas z siłą sprawczą, która jest w stanie tworzyć i powodować nasze działanie. To Bóg i Jego Syn, a jeśli tak, to czas, w którym się możemy doczekać, to Wielkanoc i w naszym kręgu kulturowym nic tego nie zmieni. Nie uda się zastąpić tego momentu innym. Gdzie indziej może się to udać, ale nie u nas. My z naszą historią i wiarą możemy oczekiwać na Dobro głównie albo jedynie właśnie wtedy.



Zbliża się Wielkanoc. Czy to nie najlepszy czas na ziszczenie się naszych marzeń? Kiedy jak nie teraz – można rzec. I słusznie. Dla chrześcijan to najwłaściwszy moment. Inni także mają najodpowiedniejszy czas, w którym mogą liczyć na zmianę na lepsze. Nie ma co się spierać czy my chrześcijanie, czy inni mają decydować o tym kiedy nadejdzie i się spełni. Każdy ma swoje okno i czas spędzony przed nim.

Tak się więc składa, że zbliża się kolejna Wielkanoc. Czy tym razem nasze marzenie się ziszczy? Co dobrego nas czeka? Czy będzie tak samo jak zawsze, czy jednak odmiennie? Czy w poprzednich latach doczekaliśmy się zmiany na lepsze, czy raczej jedynie czekaliśmy, a potem oddalaliśmy się od „okna” zmartwieni? Każdy może mieć na ten temat osobistą opinię. Ja uważam, że zmiany, o której ja myślę i na którą czekam, jeszcze się nie doczekałem. Jeśli jednak się mylę, to tylko w tym sensie, że doszło do pewnych drobnych, niestety zbyt małych zmian na lepsze, które jednak nie zdołały doprowadzić do ostatecznego sukcesu. Dlaczego, gdzie leży przyczyna i jak długo przyjdzie jeszcze czekać?

Jeśli więc chcę Państwo zrobić coś dobrego, to proszę się odważyć. Można wybrać cokolwiek, albo nie wybierając przeczytać moją książkę i pomyśleć jak urzeczywistnić lepszy, otwarty świat dla niewidomych. Brakuje w nim zwykłych obrazów, ale nie trzeciego oka i nadziei ukrywających się za jego powiekami. Pracując dla Dobra można pomagać na przykład ludziom niepełnosprawnym, schorowanym, starszym, niewidomym! A może najpierw samemu sobie? Jak? Może wziąć do rąk książki, które o tym mówią i się dowiedzieć, zrozumieć. Jedną z takich książek jest moje „Ich trzecie oko”, a może „Obrazy, które gdzieś hen uciekły”.



Głusi to odmienność kulturowa?

Nietypową tezę, dość karkołomną, dotyczącą osób głuchych, wygłosił na łamach Krytyki Politycznej dr Bartek Lis, socjolog kultury, a także socjolog gender. Tak, Bartek, to nie pomyłka. Portal *krytykapolityczna.pl* rozmawiał z drem Bartkiem Lisem o problemach osób głuchych, a także m.in. o przedstawionym przez niego raporcie „Nikt nas nie słucha”, napisanym po cyklu warszawskich spotkań z osobami z tą niepełnosprawnością. Lis proponuje, by część osób głuchych określać mianem społeczności obcej kulturowo, jako że dla niej język polski jest językiem obcym. Proponuje też wyodrębnienie ze społeczności osób głuchych grupy, której nazwę zapisuje z dużej litery. Są to osoby głuche od urodzenia. Natomiast nazwa grupy osób głuchych pisana z małej litery, to ta, której przedstawiciele zostali dotknięci tą niepełnosprawnością w trakcie życia. A oto

uzasadnienie autora tej tezy: „Używanie wielkiej litery to nie grzecznościowy zabieg, ale informacja, że mówimy o grupie osób, która uważa się za mniejszość kulturową. Najczęściej to osoby, które nie słyszą od urodzenia, przez co nie miały możliwości poznania świata osób słyszących, np. kultury związanej z fonicznym językiem polskim. Mała litera tymczasem to znak, że mamy na myśli osoby, które straciły słuch w dojrzałej części swojego życia, przez co mogły nauczyć się gramatyki języka polskiego, a ich pierwsze konfrontacje ze światem odbywały się w języku mówionym. Przedstawicielem tej grupy może być ktoś, kto stracił słuch w wieku 12 lat. Albo czterdziestolatek, który przestał słyszeć w wyniku wypadku. Nasiąknięcie kulturą foniczną sprawia, że osoby Głuche wcale nie stają im się bliższe, bo więzy z okresu słyszenia są bardzo silne. Kultura słyszącej większości – znaki, sensory, którymi się posługujemy – jest dla nich z pewnością bardziej zrozumiała.”

Bank z inteligentną aplikacją wspierającą osoby niewidome

Największy bank z polskim kapitałem przedstawił najnowsze dane na temat rozwoju usług cyfrowych, między innymi chodzi o aplikację mobilną i o asystenta głosowego tego banku. W 2020 roku liczba logowań do aplikacji przekroczyła 1 miliard 150 milionów, klienci przeprowadzili też ponad 1 milion rozmów z bankową sztuczną inteligencją, z czego 360 tys. za pomocą asystenta głosowego – donosi portal *fintek.pl*. Asystent głosowy rozumie już blisko setkę rodzajów wypowiedzi i tekstów pisanych przez rozmówców i poprawnie na nie reaguje, ponadto jest permanentnie uczony, by w najbliższym czasie rozumieć kolejnych kilkadziesiąt poleceń, pomagać w analizowaniu wydatków i w coraz efektywniejszym wspieraniu osób niewidomych. Mówione polecenia umożliwiają wykonywanie przelewów, sprawdzenie historii konta i jego stanu, doładowania telefonu, płatności blikiem, zmianę limitu karty i spłatę karty kredytowej. Bank ten zajął pierwsze miejsce w rankingu Finnoscore i tym samym został europejskim liderem cyfrowej bankowości, a także znalazł się na liście Top 10 najbardziej zaawansowanych cyfrowo banków w Europie, w zestawieniu jednej z ważniejszych firm doradczych.

Droższy stołeczny transport specjalistyczny dla osób niepełnosprawnych

Jak informuje portal *tvp.info*, Zespół ds. transportu specjalistycznego Branżowej Komisji Dialogu Społecznego ds. niepełnosprawności, działający przy Biurze Pomocy i Polityki Społecznej m. st. Warszawy, zwrócił się z pismem do Aldony Machnowskiej-Góry, zastępcy prezydenta stolicy z pismem, z którego wynika, że miasto wprowadziło podwyżki na świadczenie usług transportowych dla osób niepełnosprawnych. Wzrost jest znaczący, wynosi bowiem 33 %.

Sebastian Kaleta, wiceminister sprawiedliwości, podjął w tej kwestii poselską interwencję, zwracając się bezpośrednio do Rafała Trzaskowskiego, prezydenta Warszawy, przypominając o jego wyborczych obietnicach, które ni mniej ni więcej, zapowiadały specjalną pulę środków na bezpłatny transport dla osób niepełnosprawnych w stolicy.

Biblioteka zapachów nie tylko dla osób niewidomych

Zapach smarów od lokomotywy, cuchnącej ryby z Białorusi i... odchodów słonia. W Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskich, a ściślej w jego piwnicach, powstaje jedyna w Polsce Biblioteka Zapachów. Inicjatorem przedsięwzięcia jest Marek Jakubowski, pracownik ośrodka, zajmujący się od lat przybliżaniem osobom niewidomym i słabowidzącym otaczającej je rzeczywistości – informuje portal *se.pl*. Specyficzne zbiory gromadzone są we fiolkach, słoikach, butelkach i kartonach. Zapachy będą mogli testować wszyscy zainteresowani, za darmo. O sposobach pozyskiwania zapachów tak mówi twórca tej szczególnej biblioteki – „Przesyłają nam je ludzie z całego świata. Nie ma dnia, żeby do Ośrodka nie przyjeżdżał kurier z paczkami. A w tych paczkach zamknięte jest królestwo zapachów. Ludzie nam przysyłają perfumy, ale nie tylko. Dostaliśmy ostatnio na przykład smary od lokomotywy (...). Te smary śmierdzą, ale to też jest zapach.” Wśród zapachowych eksponatów, poza wcześniej wymienionymi, są już – zapach świeżo strzyżonej owcy, zapach cyprysowych trocin, próbki zapachowe różnego rodzaju olejków eterycznych, m.in. z mięty, z granatu czy z pomarańczy. Otwarcie biblioteki planowane jest za rok.



Miej „SZANSĘ” we Wrocławiu!

Katarzyna Konefał

„A osobę niepełnosprawną trzeba przede wszystkim dostrzec, zbliżyć się do niej i wtedy dopiero można zobaczyć w niej zwyczajnego człowieka, który tak samo jak my, ma uczucia, talenty, ambicje, różne potrzeby i bardzo chce żeby go normalnie traktować” – Anna Dymna

Jesteśmy we Wrocławiu. Miasto spotkań, przyjazne, które jednoczy. Miasto dostępne, bez barier. To tutaj osoby z dysfunkcjami wzroku, niewidome i niedowidzące, o różnym stopniu niepełnosprawności, mogą liczyć na szeroki wachlarz wsparcia. Władze miasta starają się by było one przyjazne i pomocne dla wszystkich. Działa tutaj wiele instytucji, które wspierają osoby zagrożone wykluczeniem. Mamy m.in. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Jest to jednostka organizacyjna powołana w celu udzielania pomocy osobom niepełnosprawnym, osobom w trudnej sytuacji życiowej i materialnej oraz ich rodzinom. Zadania te finansowane są z budżetu miasta oraz z budżetu państwa.

Na terenie miasta działa także Polski Związek Niewidomych, Specjalistyczny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy na ul. Kamiennogórskiej, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie. Prężnie działają także organizacje pozarządowe, fundacje, stowarzyszenia, koła. Wszystko po to, by pomóc Wam, Waszym rodzinom, przyjaciołom. We Wrocławiu macie szansę na pomoc, na rozwój, aktywizację zawodową, społeczną i kulturalną. Tego rodzaju wsparcie możecie otrzymać we Wrocławskim Oddziale Fundacji Szansa dla Niewidomych, mieszczącym się przy ul. Sokolniczej. To tutaj codziennie nasi pracownicy starają się dotrzeć do wszystkich potrzebujących. W naszym punkcie tyflospecjaliści prowadzą stałe profesjonalne doradztwo w zakresie rehabilitacji inwalidów wzroku, przy wykorzystaniu specjalistycznego sprzętu komputerowego. Działamy w zakresie doradczym, konsultacyjnym oraz realizujemy zadania projektowe. Współpracując z firmą Altix (której wrocławski oddział mieści się pod tym samym adresem), rozpowszechniamy wiedzę na temat technologicznych rozwiązań pomagających w życiu i pracy osób z dysfunkcjami wzroku. Staramy się dotrzeć do osób zainteresowanych oraz odpowiednich instytucji.

Nasi podopieczni chętnie spotykają się w szerszym gronie nie tylko w godzinach pracy Tyflopunktu, ale także popołudniami czy w weekendy. Staramy się towarzyszyć naszym beneficjentom w każdym momencie ich rehabilitacji, by dawać wsparcie lub po prostu być. Tworzymy rodzinną atmosferę, przyjaźnimy się i szanujemy wzajemnie. Dla tyflospecjalistów z Szansy praca to misja, ogromne zaangażowanie, zrozumienie problemów innych. Wrocławski Tyflopunkt wspierają swoją pracą także liczni wolontariusze. Jeśli obawiacie się problemów w dotarciu do naszego oddziału, zgłóście się! Wystarczy Wasz sygnał, a któryś z naszych wolontariuszy, sympatyków środowiska na pewno ruszy z pomocą.

Obecnie z powodu pandemii część naszych podopiecznych wymaga większej uwagi, dlatego staramy się też udzielać porad telefonicznie, on-line lub z wykorzystaniem mediów społecznościowych. Staramy się docierać do wszystkich



zainteresowanych problemami tego środowiska. Chętnie pokierujemy także do odpowiedniej instytucji, by rozwiązać Wasze problemy administracyjne, prawne, zdrowotne. Wskażemy możliwości i pomysły.

Stawiamy na dostępność! W naszej ofercie skierowanej do instytucji, organizacji pożytku publicznego, szkół, uczelni, muzeów, teatrów, kin, bibliotek itp. jest możliwość przeprowadzenia audytu obiektów. To kompleksowa ocena budynku. Audyt architektoniczny pokaże, gdzie potrzebne jest dostosowanie do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami. Nasi eksperci opracują wnioski i wydadzą zalecenia w celu zwalczania barier. Pozwoli to na podniesienie standardu obiektu. Po dokonaniu audytu specjaliści zaproponują skuteczne rozwiązania.

Prowadzimy także szkolenia z zakresu obsługi osób z niepełnosprawnościami. W tym roku, z powodu pandemii, szkolenia odbywały się w formie on-line. Instytucje biorące udział miały szansę na zwiększenie jakości obsługi oraz zdobycie wiedzy ze świadczenia profesjonalnej pomocy osobom z różnymi dysfunkcjami. Uczestnicy poznali zasady *savoir-vivre* w kontakcie z osobami z niepełnosprawnościami. Zdobyli wiedzę z zakresu komunikacji i reagowania w sytuacjach niestandardowych. Mamy nadzieję, że od teraz wizyta w urzędzie, muzeum lub innej instytucji będzie znacznie przyjemniejsza.

Fundacja przeprowadza również audyty stron internetowych. Audyt ten polega na sprawdzeniu serwisu internetowego pod kątem możliwości odczytywania zawartych w nim informacji oraz korzystania z wbudowanych w ten serwis usług dla każdego użytkownika. Audyt jest pomocny przy sprawdzeniu czy dana strona internetowa, serwis, aplikacja są dostępne dla osób zagrożonych wykluczeniem cyfrowym.

Będąc podopiecznymi wrocławskiego oddziału mogą Państwo liczyć także na pomoc w zakresie aktywizacji zawodowej, pomoc rzeczową przy współpracy ze „Szlachetną Paczką”. W zeszłym roku kilku naszych podopiecznych, po wizycie

wolontariuszy ze „Szlachetnej Paczki”, otrzymało wsparcie. Były to osoby, które znalazły się w ciężkiej sytuacji z powodu utraty pracy, choroby, osamotnienia lub innych problemów, ale dzielnie walczą o polepszenie swojego statusu.

Odwiedzając nasz punkt będą mogli Państwo nabyć wiele interesujących publikacji Wydawnictwa Trzecie Oko. Trzymacie w ręku jeden z egzemplarzy czasopisma HELP. Znajdziecie tu wiele informacji ze świata osób z niepełnosprawnościami, porady, refleksje, artykuły o różnej tematyce. Wypowiedzi samych pracowników, a także prace poruszające aspekty zdrowia fizycznego i psychicznego. HELP wypełniony jest informacjami jak obecnie przebiega nowoczesna rehabilitacja. Fundacja wydaje także liczne książki, poradniki w brajlu oraz w czarnodruku.

By lepiej przybliżyć funkcjonowanie Fundacji i oddziałów wojewódzkich pragniemy przedstawić jeszcze jedno ogromne działanie na rzecz osób z dysfunkcjami wzroku. Mowa o corocznej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Konferencja ma zasięg światowy. W zeszłym roku odbyła się – jak zwykle w Warszawie – w dniach 11.09-14.09.2020. Tematem przewodnim było „Wykształcenie i aktywność Twoją szansą”. W ramach 4-dniowego wyjazdu beneficjenci uczestniczyli w wielu panelach dyskusyjnych, odwiedzili muzea, uczelnie, gościli w Pałacu Kultury i Nauki oraz w Centrum Nauki Kopernik. W tym roku, o ile pozwoli sytuacja epidemiczna w kraju, wrocławski punkt



zaprasza na to niezwykle wydarzenie w dniach 10-13.09.2021 r. To wspaniały sposób na naukę, zabawę i bezcenną rehabilitację! Co roku także organizowana jest Konferencja REHA o zasięgu wojewódzkim. Zapraszamy wtedy gości z naszego kręgu, prelegentów z wrocławskich uczelni, gości specjalnych, przedstawicieli świata kultury i nauki. W trakcie imprezy odbywają się liczne konkursy z nagrodami, pokazy nowoczesnych sprzętów czy występy naszych utalentowanych podopiecznych.

Przedstawiając pokrótce działania wrocławskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych nie sposób ominąć najistotniejszego jej projektu. To tutaj może rozpocząć się Państwa „Droga do Samodzielności”. W ramach programu współfinansowanego ze środków PFRON poprzez realizację interesujących zajęć można odkryć ścieżki świata, o których istnieniu być może nie wiedzieliście. Nasze wspólne poznawanie świata kultury, sztuki, poezji może być początkiem pełnej wrażeń drogi. Drogi, która nie kończy się wraz z końcem projektu. Droga do Samodzielności – nowoczesna rehabilitacja osób z dysfunkcją wzroku to program realizowany w każdym naszym punkcie, na terenie całego kraju. Skierowany jest do osób dorosłych niewidomych

i niedowidzących. Warunkiem uczestnictwa jest posiadanie aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne. W ramach projektu zapewniamy różnorodne i ciekawe formy rehabilitacji, zajęcia, konsultacje z naszymi tyflospecjalistami i ekspertami. Zgłębimy wspólnie wiedzę z zakresu świata dotyku i dźwięku, psychologicznego podejścia do własnej niepełnosprawności. Wspólnie postaramy się podnieść poziom akceptacji własnego „ja”. W ramach projektu zapoznamy się także z zagadnieniami z dziedziny mobilności. Poruszanie się z nawigacją, korzystanie z komunikacji miejskiej czy nowoczesne modele białych lasek oraz ćwiczenia z orientacji przestrzennej – to tylko niektóre aspekty tego modułu. Poruszymy sprawy uprawień, dowiemy się jakie są techniki bezwzrokowego przyswajania wiedzy, jak obsługiwać komputer za pomocą specjalistycznego oprogramowania, jak bezwzrokowo nauczyć się języków obcych. Poruszając zagadnienia kultury, na pewno będziecie mogli wspólnie z innymi uczestnikami projektu wziąć udział w prezentacji dostępnych w muzeach rozwiązań umożliwiających bezwzrokowe zapoznanie się z wystawą. Poznać publikacje dostępne w brajlu i druku transparentnym. Dowiedziecie się o audiodeskrypcji w filmach oraz o audiobookach. Biorąc udział

w naszym projekcie będziecie mogli także liczyć na rozwój umiejętności manualnych w formie warsztatów plastycznych, ceramicznych czy sztuki origami. Serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych do kolejnej edycji projektu, która rozpocznie się już 01.04.2021 r. To będzie fascynująca i niezapomniana droga do osiągnięcia samodzielności!



Odwiedzając nasz punkt będą mogli Państwo nabyć wiele interesujących publikacji Wydawnictwa Trzecie Oko. Trzymacie w ręku jeden z egzemplarzy czasopisma HELP. Znajdziecie tu wiele informacji ze świata osób z niepełnosprawnościami, porady, refleksje, artykuły o różnej tematyce. Wypowiedzi samych pracowników, a także prace poruszające aspekty zdrowia fizycznego i psychicznego. HELP wypełniony jest informacjami jak obecnie przebiega nowoczesna rehabilitacja.

Wielkanoc, czyli czas odnowy. Bo nowym staliśmy się stworzeniem...

Agnieszka Walkiewicz



W okresie Świąt Wielkanocnych na wielu polskich stołach główne miejsce zajmuje baranek. Symbol ten odnosi się do Jezusa Chrystusa, którego karty Pisma Świętego nazywają „Barankiem Bożym”. Utożsamianie Syna Bożego z barankiem jest szczególnie zasadne, ponieważ postać naszego Zbawiciela została złożona w ofierze przebłagalnej. Redakcja Helpa udała się do pana Jeremiego Gątka mieszkającego w świętokrzyskim Rudniku, który wykonuje przepiękne pisanki wielkanocne. Obdarowuje on nimi osoby chore i niepełnosprawne, umilając im w ten sposób czas Wielkiej Nocy, często spędzanej w samotności.

W starożytnych zwojach

Wielkanoc to czas odnowy, polegający na zrozumieniu marności życia ludzkiego. Moment, który

poprzedza to największe święto chrześcijańskie, to wieczerza paschalna, podczas której spożywano praśne, czyli niekwaszone pokarmy. W tekstach starożytnych znajdujemy wzmianki o składaniu w ofierze zwierząt i o spożywaniu chleba praśnego. Zwyczaj taki obowiązywał wśród ludów rolniczych Palestyny. Te obyczaje odnosiły się do wiosennego święta odradzającej się przyrody, zwanej Jugo oraz do początków zbioru jęczmienia i ofiarowania pierwszego chleba pogańskim bogom. Jak zatem widzimy, czas Wielkanocy powinien wpłynąć na nasze rozumienie świata i ludzi.

Czytając pięcioksiąg Mojżeszowy wiemy, że wszystko zaczęło się w Egipcie, gdzie został sprzedany ukochany syn Jakuba, Józef. Po śmierci Józefa nastały trudne czasy dla żyjących

w Egipcie Izraelitów. Z czasem lud ten popadł w niewolę, która trwała aż kilkaset lat, a nadzieja na odzyskanie przez nich wolności z dnia na dzień stawała się bardziej krucha. Lecz pewnego dnia pojawiło się przed faraonem dwóch braci: Mojżesz i Aaron, synowie kobiety o imieniu Jochebede. Bóg posłał ich do króla Egiptu z misją uwolnienia narodu izraelskiego spod władzy faraona tyrana. Faraon jednak przez długi czas pozostawał nieugięty w swoich decyzjach. Jak nietrudno się domyślić, nie chciał on wypuścić Izraelitów na wolność, gdyż byli dla niego darmową siłą roboczą. To właśnie dzięki nim Egipt urósł do ogromnej potęgi ekonomicznej i gospodarczej starożytnego świata. Kilka straszliwych plag, jakie spadły na kraj faraona, długo nie wpłynęło na zmianę decyzji władcy Egiptu co do uwolnienia Izraelitów spod jego jarzma. Bóg jednakże złożył ludowi wybranemu obietnicę, że mimo wszystko jako wolny lud osiedlą w ziemi obiecanej.

Wyprowadzić lud z kraju niewoli

W tym czasie Bóg Jahwe postanowił jak najszybciej wyprowadzić swój lud z kraju niewoli do obiecanej im ziemi. Bóg chciał jednak uchronić Izraelitów przed kolejną, ostatnią już plagą, którą wydał na Egipcjan. Wydał zatem dokładne wskazówki co do nowego rytuału, który odtąd co roku powtarzano jako święto Paschy, która była początkiem odnowy. Ostatnia plaga miała zbierać śmiertelne żniwo z pierwotnych

każdego plemienia, które zamieszkiwało Egipt. Aby zatem Izraelitom nic nie zagrażało, Bóg nakazał im złożyć ofiarę z baranka. Baranek musiał być odpowiedniej wielkości, musiał też być to samiec jednoroczny, bez skazy. Należało zabić go czternastego dnia miesiąca nissan o zmierzchu. W tym samym dniu ukrzyżowano kilka wieków później Jezusa, który dla naszego odkupienia stał się Barankiem, czyli ofiarą dla naszej wolności od grzechów. Więc aby nie dosięgła danej rodziny plaga śmierci pierwotnego, należało przed rozpoczęciem wieczery pomazać odrzwia i nadproża domów krwią zabitego baranka.

Ofiara dla naszej odnowy

W ten sposób zostało ustanowione Święto Paschy. Hebrajskie słowo *pesach* pochodzi od słowa, które znaczy *oszczędzić, osłaniać, ochraniać*. Tamtej nocy krew baranka paschalnego ochroniła Izraelitów przed najokrutniejszą plagą. Oprócz tego, ta krew dawała nadzieję na nowy początek, na odnowę życia ludzkiego pozbawionego grzechu. Pascha odbywała się w wigilię trwającego siedem dni Święta Przaśników. Pascha w pierwotnym zamierzeniu była świętem typowo rodzinnym, obchodzonym w domu. Ale bywało też i tak, że wielu Żydów udawało się w tym czasie do Jerozolimy, gdzie kapłani składali w świątyni ofiary całopalne i przebłagalne za swój lud.



Hebrajskie słowo *pesach* pochodzi od słowa, które znaczy *oszczędzić, osłaniać, ochraniać*. Tamtej nocy krew baranka paschalnego ochroniła Izraelitów przed najokrutniejszą plagą. Oprócz tego, ta krew dawała nadzieję na nowy początek, na odnowę życia ludzkiego pozbawionego grzechu. Pascha odbywała się w wigilię trwającego siedem dni Święta Przaśników. Pascha w pierwotnym zamierzeniu była świętem typowo rodzinnym, obchodzonym w domu.

Wielkanoc

Gdy Jezus z Nazaretu rozpoczynał swą publiczną działalność jako nasz nauczyciel, udał się nad rzekę Jordan, by tam się ochrzcić. Jego kuzyn, Jan Chrzciciel, pochodzący z pokolenia Judy, wydał pierwsze świadectwo o Nim mówiąc: „oto Baranek Boży, który gładzi grzech świata i odnawia lud spod

“ W okresie Świąt Wielkanocnych na wielu polskich stołach główne miejsce zajmuje baranek. Symbol ten odnosi się do Jezusa Chrystusa, którego karty Pisma Świętego nazywają „Barankiem Bożym”. Utożsamianie Syna Bożego z barankiem jest szczególnie zasadne, ponieważ postać naszego Zbawiciela została złożona w ofierze przebłagalnej.

jarzma grzechu”. Podobnie jak baranki wybierane przez Izraelitów na ofiarę całopalną dla Boga, Jezus także był taką ofiarą, która odkupiła nas, grzesznych ludzi spod władzy złego naszego postępowania. Aby Jego ofiara jako „Baranka Paschalnego” mogła stanowić zadośćuczynienie za grzech całego świata, Chrystus stał się w pełni człowiekiem. Ten łagodnego usposobienia Bóg Człowiek, był dla Jego współczesnych przykładem jak żyć i postępować. Zgodnie z żydowską tradycją, tuż przed złożeniem ofiary Chrystus spożył wraz z najbliższymi uczniami wieczerzę paschalną. Zebrani posilali się chlebem i winem, by w ten sposób dochować wielowiekowej tradycji swoich ojców. Ofiara Jezusa Chrystusa na krzyżu była zupełna i doskonała, złożona raz po wszystkie czasy, aby dokonać wiecznego odkupienia ludzi. Syn Boży zginął, abyśmy mogli żyć i byśmy mogli cieszyć się Bożym błogosławieństwem i jego łaską w odnowionym już życiu prawdziwego chrześcijanina. Baranek Boży, poprzez ukrzyżowanie i zmartwychwstanie odniósł zwycięstwo nad grzechem, śmiercią i władzą



szatana i dzięki temu uTORował drogę wiernym do swojego Królestwa. Żaden człowiek nie powinien zapomnieć o drogocennej ofierze, jaka miała miejsce w to szczególne Święto Paschy, gdy Bóg dokonał sądu nad ludzkością, czyniąc swego jedyne Syna najdoskonalszą ofiarą przebłagalną, a ludziom dał odnowione życie.

Dar od pana Jeremiego

Pan Jeremi wykonanymi przez siebie pisankami obdarowuje okolicznych chorych, którym przypomina, że nieważne jest to życie pełne chorób i cierpienia. Najważniejszym życiem jest to przyszłe, pełne dobra i miłości. My, jako odnowieni ludzie przez ofiarę Jezusa, musimy dzielić się własnym dobrem z innymi. Piękne pisanki pana Jeremiego na pewno bardzo drogo kosztują, lecz on ich nigdy nie sprzedaje, ponieważ stanowią one podarunek wielkanocny dla chorych. Jajko wielkanocne jest symbolem nowego życia, niech ono będzie też symbolem życia odnowionego, czułego na drugiego, często potrzebującego człowieka.



Historyczne konteksty edukacji – pismo Braille’a

Część II

Artur Aleksandrowicz

Zadaniem szkoły jest dać niewidomym wychowankom nie tylko wykształcenie ogólne i zawodowe, ale należycie przygotować ich do samodzielnego życia. Pierwszym warunkiem jest dbałość o zdrowie wychowanków oraz wyrabianie w nich tężyzny fizycznej przez gimnastykę i sport. Dziecko widzące patrząc na otaczające osoby naśladuje je automatycznie, przyswajając sobie ich sposób bycia i zachowania się w różnych sytuacjach. Dziecko niewidome, pozbawione możliwości naśladowania, zdane jest na uwagi i kierownictwo rozumnego wychowawcy.

Jego obowiązkiem musi być dbałość o postawę i wygląd zewnętrzny dzieci, które powinny przyswoić sobie gesty i ruchy uspołecznione. Innymi cechami, które szkoła powinna stopniowo wytworzyć u niewidomego dziecka, jest uwaga, pamięć oraz zdolność kojarzenia różnych elementów i wrażeń z otaczającego świata. Szkoła musi dbać o to również, by wychowanek przyswajając sobie słownictwo osób widzących, używał je z sensem. Nie do pomyślenia jest, by niewidomy stwarzał jakiś specjalny język, skoro żyje w świecie ludzi widzących. Nie otoczenie będzie się do niego stosować, lecz on do otoczenia musi się nagiąć¹.

Uzupełnieniem stałej troski o zdrowie i rozwój fizyczny dzieci są pozaszkolne kolonie letnie. Początkowo organizowała je dla swoich wychowanków szkoła w Laskach, a następnie w Bydgoszczy. Akcję tę rozszerzył Zarząd Główny PZN, obejmując dzieci wszystkich szkół. I tak w 1953 roku zorganizowano kolonie w Ustroniu Morskim, gdzie przebywało 103 dzieci, w roku 1954 również w Ustroniu Morskim – 220 dzieci,

¹ T. Majewski, *Niewidomi wśród widzących*, Warszawa 2014, s. 67.

a kolonia pod Koszalinem – 300. Z tej stopniowo zwiększającej się rokrocznie liczby korzystających z kolonii dzieci widzimy, że akcja ta zyskuje na popularności, co jest najlepszym świadectwem jej dodatnich wyników. Niezmiernie ważnym zagadnieniem jest szkolenie dzieci o słabym wzroku, które widzą za mało, by mogły uczęszczać do szkół z dziećmi o wzroku normalnym. Na podstawie badań okulistycznych przeprowadzonych w szkołach warszawskich stwierdzono, że około 400 dzieci szkół podstawowych i średnich posiada słaby wzrok, który wymaga specjalnych warunków oświetleniowych i przystosowanych pomocy szkolnych. W związku z tym otwarto w 1949 roku w Warszawie szkołę dla niedowidzących – niestety, bez internatu, co stanowiło poważną przeszkodę dla jej normalnego rozwoju².

Wysunąć można tezę, że czołowym zagadnieniem sprawy niewidomych jest opracowanie metod różnych kierunków szkolenia, a przez to powiększenie liczby zawodów i prac im dostępnych, za czym idzie możliwość doboru sobie zawodu według zamiłowania. Sprawa jest trudna, gdyż należy indywidualizować szkolenie ze względu na różnorodność kategorii niewidomych. Spotykamy przecież całkowicie niewidomych od urodzenia i takich, którzy utracili wzrok później; niewidomych o różnym stanie wzroku szczątkowego, w różnym stopniu zdolnych do nauki i do usprawnienia fizycznego. Dodatkowe kalectwo lub choroba zmuszają do tworzenia specjalnych warunków i metod szkolenia. Z tego wynika, że niewidomi, jak każdy zespół ludzki, przedstawiają znaczną różnorodność typów, co prowadzi w konsekwencji do zróżnicowania ich zajęć i prac. Rozpracowanie zagadnień z tym związanych wymaga specjalnego instytutu naukowo-badawczego i współpracy naukowców z różnych dziedzin. Stwierdzić można często u niewidomych przewagę rozwoju umysłowego nad sprawnością fizyczną. Trzeba liczyć się z tym przy doborze zawodu. Wskazane jest, by zdolni, inteligentni niewidomi mieli możliwość pracy w zawodach umysłowych lub takich,

w których znaczny procent stanowi praca umysłowa. Należy jeszcze podkreślić, że szkolenie wiąże się ściśle z produktywizacją i dlatego przy wyborze nowego zawodu dla niewidomych musimy uwzględnić w szkoleniu następujące czynniki: gospodarczo-ekonomiczny, społeczny, kulturalny, rehabilitacyjny. Żaden z tych czynników nie może być pominięty, jeżeli chcemy, żeby szkolenie było przeprowadzone zgodnie z zasadami, racjonalnym rozwiązaniem sprawy niewidomych i powiązaniem jej z ogólnym dobrem społeczeństwa³.

Czynnik gospodarczo-ekonomiczny: znaczenie jego jest jasne, gdyż tylko szkolenie w zawodach i czynnościach ekonomicznie uzasadnionych ma rację bytu.

Czynnik społeczny: niewidomy żyje w społeczeństwie, które kształtuje swój stosunek do niego na podstawie jego pracy i udziału w życiu społecznym. Wkład w to życie może być różny. Najbardziej ceniony będzie wkład talentu czy pracy umysłowej na wysokim poziomie (praca naukowa, talent literacki, muzyka, śpiew), następnie walory gospodarcze, etyczne, kulturalne, związane z pracą odpowiednią dla niewidomego, dającą mu możliwość rozwoju jego zdolności. Przy tym im bardziej praca niewidomych będzie pożyteczna, zaspokajająca potrzeby ogólne społeczeństwa, tym bardziej zwiększy się poważny szacunek do nich. Pozytywna ocena społeczeństwa daje niewidomemu wielkie zadowolenie i jednocześnie wiąże go ze społeczeństwem, do którego on wnosi jakieś wartości czy to pracy umysłowej, osiągniętej w dziedzinie kultury, czy też pracy fizycznej. Niewiele osób zastanawia się nad tym, jak wielkie znaczenie psychologiczne ma dla niewidomego świadomość, że jego praca wzbudza zainteresowanie, sprawia przyjemność albo jest pożyteczna⁴.

Czynnik kulturalny: należy dążyć do podnoszenia poziomu kulturalnego ogółu niewidomych.

2 T. Majewski, *Niewidomi wśród widzących*, Warszawa 2014, s. 69.

3 E. Grodecka, *Historia niewidomych polskich w zarysie*, op. cit., s. 84.

4 T. Majewski, *Niewidomi wśród widzących*, op. cit., s. 89.

Jest to jedno z naczelných zadań szkolenia. Przyczynić się do tego może przede wszystkim znalezienie pracy o dostatecznym wkładzie umysłowym, o możliwościach twórczych, pogłębiających stale kwalifikacje pracownika. Stwarza to swoisty klimat psychiczny i zmusza, poza pracą, do myślenia o niej, zainteresowania się nią i zwalczania symptomów zastoju. Wielkie znaczenie mają elementy twórcze w pracy, połączone zawsze ze stałym postępem. Może się on wyrażać w niektórych zawodach w dziedzinie techniki i racjonalizatorstwa, w innych – w pomysłowości i artyzmie⁵.

Czynnik rehabilitacyjny: szkolenie musi być związane z rehabilitacją. Zadaniem rehabilitacji jest szkolenie niewidomego w odpowiadającym mu zawodzie. Przy tym należy uwzględnić właściwy układ stosunków między niewidomymi a światem widzących. Sprawa ta powinna być pogłębianą teoretycznie i rozwiązana już w czasie szkolenia. Zapobiegnie to poczuciu krzywdy, któremu trzeba przeciwstawić świadomość potrzeby i użyteczności.

Kwestią podstawową i zasadniczą jest umożliwienie niewidomym doboru odpowiedniego zawodu, w którym czynnik umysłowy miałby odpowiednią rolę do odegrania. Poza tym zadaniem rehabilitacji byłoby – pamiętając o wszystkich tezach już wysuniętych – przygotowanie niewidomych do życia wśród ludzi widzących, danie im możliwości harmonijnego współżycia z nimi, zrozumienia i pogodzenia się z koniecznością pewnej zależności.

Od czasu powstania spółdzielczości inwalidzkiej niewidomi szkoleni są w dużym zakresie przywarsztatowo przy różnych spółdzielniach pracy; prócz tego istniał Ośrodek Szkoleniowy Spółdzielczości Pracy w Bydgoszczy, który prowadził szkolenie w koszykarstwie, metalu i tapicerstwie. We Wrocławiu prowadzono w ramach

“ Wysunąć można tezę, że czołowym zagadnieniem sprawy niewidomych jest opracowanie metod różnych kierunków szkolenia, a przez to powiększenie liczby zawodów i prac im dostępnych, za czym idzie możliwość dobrania sobie zawodu według zamiłowania. Sprawa jest trudna, gdyż należy indywidualizować szkolenie ze względu na różnorodność kategorii niewidomych.

Spółdzielczości Pracy kursy podnoszenia kwalifikacji niewidomych w zawodzie szrotkarskim, w wyniku których absolwenci uzyskali tytuł mistrzowski⁶.

Szkolenie niewidomych ma swoją specyfikę. Należy unikać werbalizmu – zamiast rysunków konieczna jest duża ilość wzorów i pomocy szkolnych, ułatwiających zrozumienie maszyn i przyrządów oraz przekształcanie się tworzywa w przedmiot. Poza tym należy opierać się na nauce ekonomii i organizacji pracy. Zasadniczym warunkiem jest zorganizowanie stanowiska roboczego tak, by umożliwiało ono nie tylko wydajną, ale i twórczą pracę. Dodajmy jeszcze, że ważną sprawą jest przestrzeganie, by wyroby niewidomych były zawsze wysoko gatunkowe⁷.

Bardzo ważnym zagadnieniem jest przeprowadzenie badań nad kształtowaniem się nawyków pracy u niewidomych. Analizując pracę należy

5 M. Czerwińska, Niewidomi a biblioteki, [w:] Niewidomi w świecie książek i bibliotek: wybrane zagadnienia. Praca zbiorowa pod red. M. Czerwińskiej, T. Dederko, Kielce 2014, s. 78.

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

7 T. Majewski, Niewidomi wśród widzących, op. cit., s. 88.

stwierdzić, że każda z nich dzieli się na czynności, które z kolei podzielone są na elementy, a elementy na ruchy. Im ruch jest prostszy, jak np.: sięganie, odkładanie, zakręcanie nakrętek, pilnikowanie itp., tym mniej jest trudności we względnie szybkim nabyciu odpowiednich nawyków. Przy bardziej skomplikowanych ruchach i czynnościach potrzeba oprzyrządowania i urządzeń, umożliwiających uczniowi wykonanie ruchów po torze jakiegoś wymaga jego praca. Niewidomy nie zdobywa umiejętności nawyków roboczych przez naśladownictwo, należy więc stworzyć warunki odpowiednie do pracy, przy czym jako wzorzec ruchów powinny być brane pod uwagę prawidłowe ruchy widzących⁸.

Dla uniknięcia nieporozumienia zaznaczyć należy, że niewidomy ma pełną możliwość pracy umysłowej, która nawet przy odpowiednich zdolnościach przychodzi mu często łatwiej i jest mniej ograniczona od pracy fizycznej. Dlatego bardzo ważnym zagadnieniem jest jak najszersze przygotowanie niewidomych do pracy umysłowej. Będzie to istotne wtedy, gdy realizowane będzie zapewnienie, że kształcący się, po skończeniu nauki będą mogli pracować w zdobytym przez siebie zawodzie⁹. Od pierwszej książki przepisanej ręcznie przez Ludwika Braille’a w 1829 roku minęło wiele dziesiątków lat. Dziś niewidomi korzystają już ze specjalnych maszyn do pisania, a dzięki technice naszego stulecia z maszyn drukarskich płyną do rąk niewidomych



Kwestią podstawową i zasadniczą jest umożliwienie niewidomym doboru odpowiedniego zawodu, w którym czynnik umysłowy miałby odpowiednią rolę do odegrania. Poza tym zadaniem rehabilitacji byłoby – pamiętając o wszystkich тезach już wysuniętych – przygotowanie niewidomych do życia wśród ludzi widzących, danie im możliwości harmonijnego współżycia z nimi, zrozumienia i pogodzenia się z koniecznością pewnej zależności.

czytelników tysiące „kropkowanych» książek. Niosą im one wiedzę i radość. Ludwik Braille – syn ludu francuskiego, wielki humanista, zapisał jedną z kart historii postępu ludzkości.

Bibliografia

- Czerwińska M., Pismo książka w systemie Louisa Braille’a w Polsce. Historia i funkcje rewitalizacyjne, Warszawa 1999
- Czerwińska M. Alfabet Braille’a, [w:] Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku. T. 1. Red. T. Pilch, Warszawa 2003
- Czerwińska M., Niewidomi a biblioteki, [w:] Niewidomi w świecie książek i bibliotek: wybrane zagadnienia. Praca zbiorowa pod red. M. Czerwińskiej, T. Dederko, Kielce 2014
- Dolański W., Zarys historii wydawnictw brajlowskich w Polsce, [w:] Sprawa niewidomych, z. III, Sprawa niewidomych w Polsce. Cz. 2, Warszawa 1958
- Grodecka E., Historia niewidomych polskich w zarysie, Warszawa 1996
- Majewski T., Niewidomi wśród widzących, Warszawa 2014
- Sokół Z., Dzieje szkół dla niewidomych w Polsce 1817-1980, „Przegląd Historyczno-Oświatowy, nr 1

8 M. Czerwińska, Niewidomi a biblioteki, [w:] Niewidomi w świecie książek i bibliotek: wybrane zagadnienia. Praca zbiorowa pod red. M. Czerwińskiej, T. Dederko, op. cit., s. 89.

9 T. Majewski, Niewidomi wśród widzących, op. cit., s. 90.

Cyfryzacja światłem w tunelu polskiej ochrony zdrowia

Radostaw Nowicki

Opieka zdrowotna to zagadnienie, które bezpośrednio lub pośrednio dotyczy praktycznie każdego z nas. Od lat mówi się o problemach ją dotyczących, ale niewiele robi się, aby je wyeliminować albo przynajmniej częściowo zmniejszyć. W niemal wszystkich rządach system zdrowotny taktowany jest jak gorący kartofel, a ochrona zdrowia jak studnia bez dna. Społeczeństwo w naszym kraju staje się coraz starsze, coraz częściej potrzebuje pomocy lekarskiej, coraz częściej trzeba sięgać po kosztowne procedury medyczne i drogie leki, a na wszystko wciąż brakuje pieniędzy. Jeśli nawet zwiększane są wydatki na ochronę zdrowia, to przeciętny zjadacz chleba w Polsce nie jest w stanie tego dostrzec. Na kłopoty w tym zakresie nałożyła się jeszcze pandemia koronawirusa, która sprawiła, że cały system był na skraju wydolności. Czy z tej sytuacji zostaną wyciągnięte wnioski, a następnie podjęte działania, które usprawnią opiekę zdrowotną, by stała się ona bardziej dostępna dla pacjentów?

Nie ma co ukrywać, że w Polsce system opieki zdrowotnej wciąż jest niedofinansowany. Lekarze nie zawsze chętnie wystawiają skierowania na drogie badania, wiele kosztownych terapii w ogóle nie jest refundowanych, przez co ciągle można natknąć się na zbiórki ludzi, którzy w ten sposób próbują wyręczać państwo i znaleźć fundusze na leczenie swoje lub swoich bliskich. Lekarze podstawowej opieki zdrowotnej wolą odesłać pacjenta do specjalisty niż sami zająć się jego leczeniem. Z kolei pandemia potwierdziła, że w naszym kraju brakuje lekarzy, a przede wszystkim specjalistów z niektórych dziedzin, by chociażby wspomnieć zakaźników czy anestezjologów. Już teraz średnia leku lekarzy wynosi 50 lat, a wśród specjalistów – 54



lata. Na dodatek niemal 20% wszystkich lekarzy stanowią emeryci. Od lat nie ma systemu, który zachęcałby młodych lekarzy do pracy w Polsce. Podobnie jest z pielęgniarkami, których niedobory są jeszcze bardziej znaczące. Często bowiem wybierają one pracę za granicą ze względów finansowych. Pacjenci ponadto narzekają na długie kolejki do specjalistów, a w dobie pandemii pojawiły się także dodatkowe problemy takiej jak ograniczenia w dostępie do opieki medycznej albo błędne diagnozy postawione przez lekarzy w czasie teleporad.

Mimo że w minionym roku doszło do eskalacji problemów w ochronie zdrowia, co miało związek z pandemią koronawirusa, to jednak z badań przeprowadzonych w połowie 2020 roku przez Centrum Badania Opinii Społecznej wynika, że rośnie zadowolenie z polskiej ochrony zdrowia. Wprawdzie w trakcie pandemii aż 4 na 10 respondentów miało trudności w dostępie do opieki zdrowotnej – zawirowania związane z przekładaniem, odwoływaniem wizyt, badań lub zabiegów albo innego typu problemy z uzyskaniem

potrzebnych porad medycznych, ale Pozytywnie na jej temat wypowiedziało się 36% ankietowanych. To jeden z najbardziej pozytywnych wyników w ostatnich dwóch dekadach. W grupie tej przeważają osoby starsze, z wykształceniem podstawowym, biedne i zamieszkujące na wsi. Przeciwnego zdania jest 58% respondentów, a wśród nich przeważają młodsze osoby, z dużych miast, z wyższym wykształceniem.

Nie jest jednak tak, że w ostatnich latach tylko złe rzeczy działy się w polskiej ochronie zdrowia. Popłynęły z niej także pozytywne sygnały. Do nich bez wątpienia należy cyfryzacja systemu zdrowotnego. Zaczęła się ona 1 grudnia 2018 roku. Tego dnia powoli zaczęto wdrażać e-dokumenty. Na pierwszy ogień poszły e-zwolnienia. Lekarze zaczęli wystawiać je w formie elektronicznej. Początki nie były łatwe, bowiem system często się zawieszał, a pacjenci byli zdezorientowani, gdyż przyzwyczajeni byli do tradycyjnych, papierowych zwolnień. Z biegiem czasu system zaczął działać sprawnie, a chaos został opanowany. W kolejnych latach zaczęto wprowadzać kolejne udogodnienia dla pacjentów. W styczniu 2020 roku zaczęły obowiązywać e-recepty, czyli elektroniczne dokumenty, które zastąpiły papierowe recepty. Można je zrealizować w aptece na podstawie własnego numeru PESEL oraz czterocyfrowego kodu otrzymanego sms-em lub e-mailem, w zależności od tego jaką formę odbioru zaznaczy się w Internetowym Koncie Pacjenta. Jeśli się go nie posiada, można otrzymać informację z kodem w formie wydruku. Natomiast od 8 stycznia 2021 roku na takiej samej zasadzie zaczęły funkcjonować e-skierowania.

E-zwolnienia, e-recepty oraz e-skierowania należą do podstawowych usług wprowadzanych w ramach cyfryzacji opieki zdrowotnej. Stanowią wygodne i praktyczne rozwiązanie, ułatwiające życie zarówno pacjentom, jak i lekarzom. Jest mnóstwo zalet takich wirtualnych dokumentów. Przede wszystkim nie trzeba tracić czasu na ich odbieranie na przykład z przychodni, e-zwolnień nie trzeba już osobiście dostarczać pracodawcy, jeśli jest się pracownikiem albo do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, jeśli prowadzi się

“ Mimo że w minionym roku doszło do eskalacji problemów w ochronie zdrowia, co miało związek z pandemią koronawirusa, to jednak z badań przeprowadzonych w połowie 2020 roku przez Centrum Badania Opinii Społecznej wynika, że rośnie zadowolenie z polskiej ochrony zdrowia.

działalność gospodarczą. Z kolei z e-skierowaniami nie trzeba jechać w ciągu czternastu dni od rejestracji do danego specjalisty, a taki obowiązek był przy papierowych skierowaniach, bo inaczej zostawało się skreślonym z kolejki. Zniknął także problem nieczytelnych recept czy skierowań, co narażało wielu problemów. Nie ma mowy również o błędach. Sam w przeszłości kilkakrotnie spotkałem się z sytuacją, w której moja papierowa recepta nie została zrealizowana w aptece, bowiem wystawiający ją lekarz lub pielęgniarka coś na niej poprawił i musiałem jechać po nowy dokument, co kosztowało sporo czasu i nerwów.





E-zwolenienia, e-recepty oraz e-skierowania należą do podstawowych usług wprowadzanych w ramach cyfryzacji opieki zdrowotnej. Stanowią wygodne i praktyczne rozwiązanie, ułatwiające życie zarówno pacjentom, jak i lekarzom.

Dzięki elektronicznej formie dokumentów zaoszczędzi się tony papierów, co przełoży się na ocalenie setek drzew, które tak potrzebne są dla równowagi na naszej planecie. Poza tym nie trzeba już martwić się, że skierowanie lub recepta się gdzieś zagubiły, bo można je mieć cały czas pod ręką, w swoim telefonie lub komputerze. Co więcej, posiadając Internetowe Konto Pacjenta można śledzić historię wystawianych dokumentów, przebieg danego leczenia, a nawet dawkowanie leków.

Być może za jakiś czas widoczna będzie jeszcze jedna zaleta wprowadzonych w styczniu e-skierowań. Mają one zlikwidować fikcyjne kolejki do specjalistów. Wcześniej bowiem wiele osób rejestrowało się na podstawie jednego skierowania do kilku placówek medycznych. Później korzystali z jednej z nich, ale w innych nie odwoływali wizyt, więc inny pacjent nie mógł skorzystać z ich terminu, co sztucznie wydłużało kolejki. Przy systemie cyfrowym nie będzie to możliwe, ponieważ osoba, która wykorzysta e-skierowanie w jednej placówce, nie będzie mogła się już nim posłużyć w innej. W efekcie system powinien stać się bardziej przejrzysty, a specjaliści bardziej dostępni dla pacjentów potrzebujących konkretnej pomocy lekarskiej.

Nie ulega wątpliwości, że system ochrony zdrowia jest na tyle obszerny, że raczej nigdy nie będzie działał idealnie. Trzeba jednak podjąć działania dotyczące zwiększenia jego wydajności

i optymalnego wykorzystania w danym momencie. Według mnie warto postawić na dwa filary. Pierwszym z nich jest personel medyczny, bo bez niego trudno będzie stworzyć dobrą opiekę zdrowotną. Trzeba zachęcać studentów do tego, aby decydowali się na mniej popularne specjalizacje, trzeba pokazywać pielęgniarkom, że w Polsce też mogą mieć dobre warunki pracy i godne płace, bo w przeciwnym razie za jakiś czas pozostanie nam wspieranie się medykami ze wschodniej Europy, co już powoli zaczyna się dziać. Drugim filarem jest wspomniana powyżej cyfryzacja, która powinna wprowadzić większy ład i porządek, a mniejsza ilość procedur i rubryczek do wypełnienia przez lekarzy, to także więcej czasu, który mogą poświęcić pacjentom. Oczywiście, nie wspominam o czynniku jakim są pieniądze, bo to oczywista oczywistość (jak mawiał klasyk). Bez nich nie będzie prawidłowo funkcjonującego systemu ochrony zdrowia, tylko jakaś jego wydmuszka. Obecnie roczne nakłady na system zdrowotny w Polsce przekraczają już pułap 100 miliardów złotych. Do 2024 roku mają wynosić 6% PKB (Produkt Krajowy Brutto), co ma stanowić około 160 miliardów złotych, ale to wciąż może być za mało.

Przez ostatnie lata (niezależnie od tego, która opcja polityczna rządziła) podejmowane były jedynie działania ad hoc albo interwencyjne w ramach gaszenia pożarów, a nie przemyślanej strategii naprawiania systemu zdrowotnego. Kroki te nie zawsze były przemyślane, a często wzbudzały krytykę ze strony środowiska medycznego. Przydałaby się spokojna analiza i merytoryczna debata nad wprowadzeniem rozwiązań, które usprawniłyby ochronę zdrowia. Niestety, trudno oprzeć się wrażeniu, że politycy nie mają do końca pomysłu, a przede wszystkim odwagi, aby usiąść i ponad podziałami wypracować systemowe rozwiązania, które poprawiłyby jakość polskiej ochrony zdrowia. Na razie więc trzeba funkcjonować w takiej rzeczywistości zdrowotnej jaka jest i cieszyć się nawet z małych udogodnień, a do nich można zaliczyć cyfryzację systemu zdrowotnego. Jedna jaskółka wiosny nie czyni, ale oby z czasem było ich więcej.

Blind tennis – trenowanie tenisa ziemnego przez niewidomych jest możliwe!

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych

Warto dbać o sprawność fizyczną, odnawiać swoje siły, co ma dobry wpływ też na psychikę

Tekst powstał na podstawie rozmowy z Barbarą Zarzecką – współzałożycielką Fundacji Widzimy Inaczej oraz Maksymilianem Markuszewskim, prowadzącym zajęcia w ramach Akademii Tenisa Niewidomych i Słabowidzących, prowadzonej przez Fundację Widzimy Inaczej. Blind tennis był prezentowany przez nich podczas Konferencji REHA w Warszawie. Chętni mogli spróbować swoich sił w tej dyscyplinie sportu.

Przypadek i zainteresowanie

Maksymilian Markuszewski twierdzi, że to, co go zainspirowało do poznania blind tenisa i podjęcia roli trenera osób niewidomych oraz słabowidzących, było częściowo przypadkiem.

– W 2016 roku otrzymałem propozycję szkolenia, wykazałem zainteresowanie, potem zgłosiłem chęć pomocy przy rozwoju tego sportu w Polsce – mówi. – Po krótkim czasie dostałem odzew, że przydałby się dodatkowy trener i już po miesiącu prowadzenia zajęć bardzo mi się spodobało. Byłem oczarowany ludźmi, którzy przychodzili na te zajęcia. Kiedy prowadzi się treningi z dziećmi czy młodzieżą w „normalnych szkołkach tenisa” na terenie Warszawy, to zupełnie inaczej jest z ich zachowaniem, z kulturą – bywa ciężko. Tutaj wszyscy są mili, wykonują wszystko bez marudzenia. Trening jest przyjemny. Naprawdę zachwyciła mnie ta atmosfera! Dlatego jestem związany z blind tenisem i mam nadzieję, że będę jak najdłużej!



Piłka dźwiękowa

Okazuje się, że tajemnicą tenisa osób z dysfunkcjami wzroku jest piłka. Wydobywa się z niej dźwięk, co umożliwia niedowidzącym i niewidomym zlokalizowanie piłki.

– Główną firmą, która produkuje i ma patent na te piłki, jest przedsiębiorstwo z Japonii – informuje pan Maksymilian. – Są one drogie. Przy regularnych treningach wytrzymują maksimum pół roku. Mamy nadzieję, że w najbliższych latach także w Unii Europejskiej będą produkowane piłki, które zaakceptuje Federacja – i że ich koszt będzie niższy niż tych sprowadzanych z Japonii.

– Cena piłek wraz z cłem stanowi duży wydatek dla Fundacji – dodaje pani Barbara. – Obecnie jest to około 60 zł za sztukę.

Działalność Fundacji

Fundacja Widzimy Inaczej stara się jak najbardziej rozpropagować tę dyscyplinę na terenie Polski. Prowadzi zajęcia dla dzieci i młodzieży w szkole przy ul. Koźmińskiej w Warszawie, a także treningi dla osób dorosłych.

– Trudno powiedzieć ile osób, szczególnie dorosłych, trenuje – bo jedni przychodzą, a inni odchodzą, gdyż ciężko jest połączyć treningi z życiem prywatnym, pracą, studiami, szkołą – dzielą się obserwacjami nasi rozmówcy. – Pandemia przerywa też zajęcia.

– Chcemy zorganizować turniej ogólnopolski – spodziewamy się około 20 zawodników – mówi trener. – To będzie dla nas rekordowa liczba, bo dotychczas, kiedy organizowaliśmy zawody rangi dzielnicowej czy miejskiej, uczestniczyło w nich około 12-14 osób. Dobrze się dzieje, że coraz więcej osób trenuje i jest związanych z tą dyscypliną.

Na zawodach będziemy mogli sprawdzić umiejętności naszych podopiecznych, którzy przez te lata trenowali, i zobaczyć jak wygląda poziom pod kątem następnego turnieju.

Jednym z celów działalności naszej Fundacji jest rozpowszechnianie blind tenisa. – Prowadzimy zajęcia, mamy sprzęt, wiedzę, kwalifikacje i dla lokalnego społeczeństwa możemy takie zajęcia organizować – mówi Maksymilian Markuszewski. – Na co dzień jesteśmy związani z Warszawą. Nie

mamy aż takiej mobilności, byśmy mogli w wielu miastach prowadzić zajęcia jednocześnie. Naszym celem jest, by w każdym województwie był ośrodek ze sprzętem i trenerami z kwalifikacjami. Jeśli są ośrodki, które też tę pasję mają, to możemy przyjechać, nakierować, poprowadzić konsultacje – aby następował rozwój. Zawsze, kiedy są konferencje oraz pokazy – i jest zainteresowanie, chcielibyśmy, aby przekuło się to w realną działalność, by był sens organizowania turnieju osób z całej Polski. Nie chcemy być zamkniętym ośrodkiem warszawskim. W Wielkiej Brytanii w co drugim hrabstwie jest centrum blind tenisa.

Na Konferencję REHA przyjeżdżają osoby z całej Polski – rozmawiamy, pytamy – bardzo im się blind tennis podoba, jest zainteresowanie. Staramy się popchnąć ich do przodu, by lokalnie się zebrali. My możemy pomóc im się zorganizować, chcemy przekazać wiedzę.

Nauczanie to proces

Trener Markuszewski zapytany o kwalifikacje mówi: – Mam certyfikat od federacji światowej. Jednak moja wiedza o nauczaniu gromadzi się poprzez poznawanie drugiej osoby. Tu swoją wiedzę z tenisa ziemnego trzeba przestawić na konkretną osobę, na jej wadę wzroku, treningi odpowiednio prowadzić dla danego człowieka. – To jest proces – dodaje Barbara Zarzecka. – W tej chwili wyspecjalizowanych trenerów w Polsce jest dwóch, a trzeci się uczy.

– Osoby niewidome i niedowidzące mało i słabo się poruszają – stwierdza pan Maksymilian. – Staram się je zachęcić, pokazać, że to nie jest ciężka dyscyplina. Więcej oczywiście ćwiczy osób niedowidzących niż niewidomych. – Jednak dla niewidomych jest to możliwe – mówi pani Barbara. – Jestem pod wrażeniem gry niewidomego Japończyka, który grał bardzo sprawnie,



Okazuje się, że tajemnicą tenisa osób z dysfunkcjami wzroku jest piłka. Wydobywa się z niej dźwięk, co umożliwia niedowidzącym i niewidomym zlokalizowanie piłki.

niziutko, szybko biegają po korcie na mistrzostwach świata.

– Nie ma ograniczeń wiekowych dla uprawiania tej dyscypliny, 60-letni Japończyk zdobył medal – uzupełnia trener. – Jest to sport bez barier, jak tylko ma się chęć i cierpliwość.

Turnieje światowe

Do tej pory zawody międzynarodowe odbyły się trzykrotnie: najpierw w Hiszpanii, potem w Irlandii, następnie znów w Hiszpanii. Czwarty raz miały być zorganizowane na północy Włoch, ale ze względu na sytuację pandemii zostały na razie odwołane, przeniesione na następny rok. Zawodnicy przyjeżdżają z: Kolumbii, Argentyny, Japonii, Australii, Singapuru, Meksyku... Grupa wywodząca się spod skrzydeł trenera Markuszewskiego także uczestniczyła w zawodach międzynarodowych. – Nie mieliśmy jeszcze

“ Na Konferencję REHA przyjeżdżają osoby z całej Polski – rozmawiamy, pytamy – bardzo im się blind tenis podoba, jest zainteresowanie. Staramy się popchnąć ich do przodu, by lokalnie się zebrali. My możemy pomóc im się zorganizować, chcemy przekazać wiedzę.

wtedy fundacji i byliśmy z fundacją Blind Tennis Polska. Zawsze blisko z Agatą Barycką, która wprowadziła tę dyscyplinę do Polski – kończą nasi rozmówcy.

Zainteresowanie blind tenisem

Podczas konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND spotkaliśmy osoby zainteresowane i zachwycone blind tenisem. Nie pierwszy raz grał już pan Darek z Włocławka. Małgosia z Łabiszyna spróbowała swoich sił w tej dyscyplinie i bar-

dzo jej się spodobało. Chciałaby, aby możliwość uprawiania tego sportu pojawiła się też w Bydgoszczy, gdzie uczęszcza na inne zajęcia jako osoba niewidoma, np. korzysta ze ścianki wspinaczkowej. Początkowo była bojaźliwie do niej nastawiona, ale teraz jest przekonana, że ruch fizyczny, sport są potrzebne niewidomym i niedowidzącym, których mięśnie są często zastępe ze względu na niepełnosprawność wzroku.





Dotyk niewidomego

Karolina Anna Kasprzak

Nie jest tajemnicą, że osoby całkowicie niewidome odbierają bodźce płynące ze świata zewnętrznego przy pomocy dotyku. Wzrok jest jednym z najczęściej wykorzystywanych zmysłów, zatem jeśli zdolność widzenia jest częściowo lub całkowicie ograniczona, dotyk pełni rolę kluczowego przekąźnika, dzięki któremu człowiek z niepełnosprawnością wzroku jest w stanie zorientować się, jaki kształt ma dany przedmiot, czy coś jest ciepłe albo zimne, miękkie lub twarde, czy ma gładką, a może raczej bardziej chropowatą powierzchnię.

Oglądamy świat nie tylko wzrokiem

Badanie dotykiem oznacza, że ręce niewidomego pracują co najmniej trzykrotnie więcej w ciągu dnia aniżeli ręce osoby widzącej. Widzący nie potrzebują wszystkiego dotykać. Czynią to tylko wówczas, kiedy chcą sprawdzić, na przykład czy widziany przedmiot jest równie atrakcyjny w dotyku jak odbiera go zmysł wzroku. Poza tym nie odczuwają potrzeby, aby dotykać każdej napotkanej powierzchni. Funkcję kluczowego przekąźnika pełni w tym przypadku wzrok i głównie na jego podstawie widzący wydaje ocenę dotyczącą danego przedmiotu, obiektu czy miejsca użyteczności publicznej. Jeśli wizualnie jest ciekawe (np. ze względu na specyficzną architekturę), najprawdopodobniej będzie chciał je wnikliwiej poznać. Perspektywa dotyku również odgrywa ważną rolę, ale już nie tak znaczącą jak u osób całkowicie niewidomych. Z autopsji wiem, że niekiedy samo oglądanie nie wystarczy. Jak wykształcić opinię na temat jakiegoś ciekawego eksponatu muzealnego nie dotykając go w ogóle? Większość osób widzących najpierw ogląda, później dotyka, a kiedy ich świadomość zbierze doznania płynące z obu tych zmysłów, mogą dzielić się refleksjami i spostrzeżeniami z innymi ludźmi.

Niewidomi chłoną świat przede wszystkim dotykiem. W skali międzynarodowej napisano na ten temat setki, jeśli nie tysiące publikacji naukowych i popularnonaukowych. Obserwacja otaczającego świata za pomocą dotyku nie jest więc żadnym nowatorskim odkryciem. A ponieważ dotyk pełni najważniejszą rolę w codziennym funkcjonowaniu niewidomych, wymyślono pismo punktowe, dzięki któremu ta grupa osób może czytać książki i artykuły, pod warunkiem że zostały one w brajlu przygotowane. Pierwszą książkę wydrukowaną pismem brajlowskim wydano w 1837 roku. Wynalezienie brajla dało osobom z dysfunkcjami wzroku dostęp do wiedzy oraz umożliwiło aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Osoba z niepełnosprawnością narządu wzroku może poczuć się naprawdę komfortowo w restauracji czy kinie dopiero wówczas, gdy menu lub repertuar będą dostępne do czytania w brajlu. W przeciwnym razie będzie

musiała wybrać się w te miejsca w towarzystwie osoby widzącej lub prosić obsługę o udzielenie informacji. Nie zawsze jest to wygodne, zwłaszcza jeśli o pomoc trzeba prosić kogoś niespokrewnionego.

Ludzkie tkanki pod palcami

Nietrudno się zatem domyślić, w jak znaczącym stopniu utrudnione byłoby funkcjonowanie osób niewidomych w codziennym życiu bez dotyku i dźwięku. Byłoby po prostu niemożliwe! A skoro wykorzystanie dotyku podczas zwiedzania, jedzenia, ubierania się i szeregu innych czynności przynosi zadowalające efekty, dlaczego nie wykorzystać go w pracy zawodowej? Tu dochodzimy do sedna sprawy. Niewiele jest zawodów na polskim rynku pracy, które mogą być wykonywane przez osoby całkowicie niewidome. Szczotkarz, koszykarz-plecionkarz, technik tyfloinformatyk, pracownik call-center i masażysta – takie zawody wykonują najczęściej osoby niewidzące. Ostatnia z wymienionych profesji coraz częściej spotyka się z zainteresowaniem nawet tych, którzy nigdy wcześniej nie mieli potrzeby ani ochoty uczęszczać na masaż. Czy zatem można założyć, że niewidomi masażysty cieszą się większą sławą aniżeli osoby pełnosprawne reprezentujące tę branżę? Wszystko zależy od indywidualnych umiejętności, wiedzy i predyspozycji osobowościowych masażysty. Można widzieć i nie odnosić spektakularnych sukcesów w tej dziedzinie, a można nie widzieć nic i cieszyć się uznaniem oraz sławą wśród pacjentów. Wzrok nie jest w tej kwestii czynnikiem decydującym.

Aby osoby niewidome i słabowidzące mogły zdobywać wiedzę oraz praktyczne umiejętności w tej dziedzinie, potrzeba wyspecjalizowanych placówek kształcenia, które będą im w stanie to zapewnić. W nauce

zawodu technika masażysty, jak w wielu innych, sama teoria nie wystarczy. Trzeba ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. Stwierdzenie: „trening czyni mistrza” do zawodu masażysty odnosi się szczególnie. Ręce niewidomego masażysty muszą więc pracować jak najwięcej. Niewidomi mają lepsze wyczucie, gdyż widzą i czują opuszkami palców. Są one silnie uwrażliwione, dzięki czemu masażysty z dysfunkcją wzroku wyczuwają wszelkie zmiany w tkankach.

Gdzie osoby niewidome i słabowidzące mogą nauczyć się tego zawodu? Jak donoszą źródła internetowe, pierwsze wzmianki o szkoleniach z zakresu masażu leczniczego na terenie Polski pojawiły się już w XIX wieku. Brały w nich udział również osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku, jednakże kursy nie odbywały się systematycznie. Faktyczną edukację osób niewidomych w zawodzie masażysty datuje się na rok 1953, kiedy to otwarto Ośrodek Szkolenia Zawodowego dla Niewidomych w Krakowie. Osoby z niepełnosprawnością wzroku, głównie niewidome, kształciły się w nim na 10-miesięcznych kursach masażu leczniczego. W latach 1953-1966 wykształcenie w tym obszarze zdobyło ponad 400 masażystów, którzy po ukończeniu nauki znaleźli pracę w jednostkach służby zdrowia. W 1967 roku rozpoczął się dwuletni cykl kształcenia w Medycznym Studium Masażu Leczniczego w Krakowie (obecnie Małopolska Policealna Szkoła Masażu nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi



Pierwszą książkę wydrukowaną pismem brajlowskim wydano w 1837 roku. Wynalezienie brajla dało osobom z dysfunkcjami wzroku dostęp do wiedzy oraz umożliwiło aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Osoba z niepełnosprawnością narządu wzroku może poczuć się naprawdę komfortowo w restauracji czy kinie dopiero wówczas, gdy menu lub repertuar będą dostępne do czytania w brajlu.

w Krakowie). Zajęcia edukacyjne – jak informuje strona internetowa tej placówki – obejmują nie tylko materiał dotyczący bezpośrednio nauki zawodu, ale również zawierają wiadomości, które musi posiadać każda osoba związana z pracą w służbie zdrowia. W szkole tej uczą się zarówno osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku, jak i widzące. Placówka jest więc nie tylko doskonałym miejscem do zdobywania wiedzy w zakresie teorii i praktyki masażu, ale stwarza także okazję do poznania środowiska osób niewidomych i słabowidzących przez osoby widzące. Program nauczania obejmuje między innymi przedmioty takie jak: podstawy anatomii i fizjologii człowieka, teoria masażu, praktyczna nauka masażu, język angielski zawodowy i język migowy oraz podstawowe zagadnienia z zakresu psychologii. Prócz tego – obowiązkową praktykę zawodową na drugim roku.

Perspektywy zatrudnienia w zawodzie masażysty

Po ukończeniu dwuletniej nauki absolwent kierunku technik masażysta może podjąć zatrudnienie w jednostkach służby zdrowia takich jak: poradnie rehabilitacyjne, kluby fitness, ośrodki rehabilitacyjno-wypoczynkowe, uzdrowiska, domy pomocy społecznej i inne placówki całodobowego wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami, przewlekłe chorych oraz starszych. Może pracować jako członek zespołu

rehabilitacyjnego lub założyć własną działalność gospodarczą i w ten sposób realizować się zawodowo. Tak zrobił Krzysztof Galas, niewidomy masażysta, od lat prowadzący własny gabinet masażu na poznańskim Grunwaldzie. Postać ta, bez wątpienia znana i ceniona w środowisku osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku, a także poza nim, zasłużyła się wiedzą, doświadczeniem i praktyką, a ponadto empatią oraz odpowiednim podejściem i zrozumieniem ludzi dotkniętych przewlekłym bólem o podłożu psychosomatycznym. Jest zatem także dobrze znany czytelnikom miesięcznika HELP. Nie zawiedzie nikogo, kto zgłosi się do niego z kłopotami zdrowotnymi. I co najważniejsze: odkryje przyczynę bólu oraz zaproponuje odpowiednie ćwiczenia.

Galas to człowiek nietuzinkowy. Jest absolwentem wyżej wymienionego Medycznego Studium Masażu Leczniczego w Krakowie oraz byłym sportowcem – zdobył aż 38 medali na mistrzostwach Polski w pływaniu w kategorii niewidomych. W 1980 roku zajął czwarte miejsce na Igrzyskach Paraolimpijskich w Arnheim w Holandii. Pisze wiersze – ma na swoim koncie kilkanaście tomów poezji. Jego twórczość tłumaczona była na języki: niemiecki, rosyjski, białoruski, węgierski i esperanto. Jest ponadto twórcą cyklu felietonów literackich pod tytułem „Widzieć intelektem” oraz cyklu felietonów za-

tytułowanych „Okieł masażysty”. Osoba K. Galasa stanowi niezaprzeczalny dowód, że człowiek z niepełnosprawnością narządu wzroku może rozwijać się w różnych dziedzinach, nie tylko tych związanych bezpośrednio z dotykiem.

Przy Polskim Związku Niewidomych działa Krajowa Sekcja Niewidomych Masażystów i Fizjoterapeutów,



Czy zatem można założyć, że niewidomi masażysty cieszą się większą sławą aniżeli osoby pełnosprawne reprezentujące tę branżę? Wszystko zależy od indywidualnych umiejętności, wiedzy i predyspozycji osobowościowych masażysty. Można widzieć i nie odnosić spektakularnych sukcesów w tej dziedzinie, a można nie widzieć nic i cieszyć się uznaniem oraz sławą wśród pacjentów. Wzrok nie jest w tej kwestii czynnikiem decydującym.

która skupia w swoich kręgach masażystów i fizjoterapeutów chcących zwiększać swoją wiedzę i podnosić kompetencje zawodowe. W różnych województwach działają natomiast sekcje okręgowe, których skład tworzą niewidomi pasjonaci tych właśnie dziedzin. Mogą dzięki uczestnictwu w sekcji wymieniać doświadczenia, zwiedzać nowe miejsca, a także przyczyniać się do budowania pozytywnego wizerunku masażysty i fizjoterapeuty w różnych grupach społecznych. Na świetnych, odpowiednio wykwalifikowanych, pracujących z charyzmą oraz pasją masażystów, zawsze jest zapotrzebowanie na rynku zatrudnienia.

Kto może wykonywać zawód masażysty?

Do wykonywania zawodu masażysty uprawniona jest osoba posiadająca stosowne kwalifikacje. Zalicza się do nich: posiadanie dyplomu potwierdzającego ukończenie technikum bądź szkoły policealnej publicznej (albo niepublicznej z uprawnieniami szkoły publicznej) lub dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe w zawodzie technik masażysta. Zawód ten może wykonywać również osoba nie posiadająca dyplomu, legitymująca się dokumentami potwierdzającymi, że program kształcenia lub odbytego szkolenia odpowiada programowi kształcenia w zawodzie technik masażysta.

Prócz wymogów formalnych, człowiek chcący pracować w zawodzie masażysty musi posiadać odpowiednie cechy osobowościowe, do których zaliczają się: zrównoważone reakcje emocjonalne i motoryczne, spostrzegawczość, cierpliwość, łatwość nawiązywania kontaktów, obowiązkowość, odpowiedzialność, dokładność, empatia, życzliwość, poszanowanie godności osobistej drugiego człowieka, opiekuńczość, samodzielność, dobry stan zdrowia i dobra sprawność manualna.

Absolwent placówki edukacyjnej kształcącej w zawodzie technik masażysta przygotowany jest do wykonywania masażu medycznego, sportowego, kosmetycznego i profilaktycznego oraz do prowadzenia działalności profilaktycznej popularyzującej zachowania prozdrowotne.



Niektóre szkoły policealne prowadzące kształcenie w tym zawodzie nakładają konieczność obowiązkowego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego. Tu rodzi się zasadnicze pytanie: dlaczego przedmiot ten jest tak ważny na etapie kształcenia masażysty? Sprawność fizyczna, nie tylko manualna, ale fizyczna w ogóle, w pracy w zawodzie technik masażysta jest niezwykle ważna. Wykonywanie tego zawodu wiąże się bowiem z codzienną kilkugodzinną pracą w pozycji stojącej. Pamiętajmy, że ręce cały czas pracują, zatem wytrzymałość mięśni jest równie istotna.

Nie każdy może wykonywać tę pracę. Ograniczenia zdrowotne – na przykład przewlekła choroba utrudniająca oddychanie lub niepełnosprawność narządu ruchu – mogą być przeciwwskazaniami do wykonywania tego zawodu, choć nie muszą. Pamiętajmy, że zaświadczenie o braku przeciwwskazań do podjęcia kształcenia i pracy w zawodzie technik masażysta wystawia lekarz medycyny pracy i tylko on jest w stanie rzeczowo ocenić, czy dana osoba może w tej dziedzinie pracować.

Nowości i usprawnienia dostępności w iOS 14

Mateusz Przybyśławski



Firma Apple przyzwyczaiła nas do tego, że produkty z nadgryzionym jabłkiem są w awangardzie i wykorzystują zaawansowane rozwiązania techniczne. Apple mimo pogoni za nowinkami technicznymi nie zapomina o rozwiązaniach dostępności. Dobrym przykładem niech będzie udostępnienie poziomicy osobom niewidomym, (co może wydawać się nie do zrobienia) w iPhonech, o czym pisałem w artykule pod tytułem „Poziomica już dostępna dla osób z dysfunkcją wzroku”. Dbanie o dostępność to nie tylko prestiż, ale i wymierne korzyści finansowe, gdyż urządzenia dostępne nic nie tracą na rynku, a przy tym jest szansa, że kupi je więcej klientów, gdyż zwyczajnie będą atrakcyjniejsze dla szerszej grupy odbiorców. iOS 13, jeśli chodzi o dostępność, skupił się na tym, żeby czytnik ekranu Voice Over był bardziej elastyczny, żeby

użytkownik mógł go ustawić pod swoje potrzeby. iOS 14 z kolei oferuje kilka mniejszych udogodnień dostępności, które możemy napotkać w miarę używania systemu. Udogodnienia te, choć małe, znacząco poprawiają komfort korzystania z telefonu.

System iOS 14 będzie działał na wszystkich telefonach, które mogły funkcjonować na iOS 13. Oznacza to, że najstarszym modelem wspieranym przez system iOS 14 jest iPhone 6S.

Największa nowość, jeśli chodzi o dostępność w iOS 14, to: „stuknięcie w tył”. Nowość ta daje użytkownikom 2 dodatkowe gesty. Gestów tych nie wykonujemy na ekranie, tylko na tyle telefonu. Gdy włączymy omawianą funkcję, to stukając iPhone'a dwu- lub trzykrotnie w „plecki” możemy wywołać przyporządkowane akcje. Opcję „stuknięcie w tył” znajdziemy wybierając kolejno: „Ustawienia”, „Dostępność”, „Dotyk”. W dotyku wybieramy: „Stuknięcie w tył”. Opcja ma tylko dwa ustawienia: przyporządkowanie określonej czynności do dwukrotnego lub trzykrotnego stuknięcia w tył. Po wyborze dwukrotnego lub trzykrotnego „stuknięcia w tył” ukaże się lista czynności do wyboru. Teraz należy wybrać interesującą nas czynność i gotowe. Na liście niestety mamy tylko podstawowe akcje typu „Centrum Powiadomień” czy „Centrum Sterowania”. Szkoda, że nie ma więcej czynności. Jest na to jednak obejście. Mianowicie jeśli utworzymy skrót, to pojawi się on nam na liście czynności, które możemy przypisać do dwu- lub trzykrotnego „stuknięcia w tył”. Tym sposobem możemy, stukając w „plecki” telefonu, odpalić wszystkie aplikacje. Do stuknięć najlepiej przypisać najczęściej używane aplikacje. Przykładowo mogą to być: „Czytnik Pieniędzy” i aplikacja do rozpoznawania tekstu.

Aby utworzyć skrót uruchamiający daną aplikację musimy otworzyć aplikację „Skróty”, następnie w prawym górnym rogu wybieramy przycisk „Utwórz Skrót”. W kreatorze wybieramy kolejno „Dodaj Czynność” i „Aplikacje”. Otworzy się lista aplikacji obsługiwana przez „Skróty”. Po kliknięciu w interesującą nas aplikację rozwija

się lista czynności oferowanych przez określony program. Wybieramy konkretną czynność. Możemy sprawdzić działanie skrótu klikając „Uruchom Skrót”. Aby zapisać skrót, klikamy w przycisk „Dalej” znajdujący się w prawym górnym rogu ekranu. Pojawi się pole tekstowe, w którym wpisujemy nazwę skrótu i zatwierdzamy przyciskiem „Ok”. Jeśli zdarzy się, że na liście nie ma aplikacji do uruchomienia, możemy użyć drugiego sposobu, który daje szersze możliwości odpalenia aplikacji. Zaczynamy podobnie. Wchodzimy w aplikację „Skróty”, a następnie „Utwórz Skrót”. W kolejnym kroku również wybieramy „Dodaj Czynność”, a następnie „Skrypty” i klikamy „Otwórz Aplikację”, następnie klikamy jeszcze raz w skrypt, czyli wybieramy „Otwórz Aplikacja”. Na tym ekranie wybieramy interesującą nas aplikację do uruchomienia spośród wszystkich zainstalowanych. Po wybraniu znajdziemy się w widoku naszego skryptu. Możemy tutaj tworzyć dalszą część skryptu, albo zapisać go. Skrypt zapisujemy analogicznie jak skrót, czyli klikamy przycisk „Dalej”, wpisujemy nazwę i zatwierdzamy przyciskiem „Ok”. Skródami możemy dzielić się z innymi. Aby wysłać skrót do kogoś otwieramy go i z paska na dole wybieramy „Udostępnij”. Aby móc otwierać skróty z różnych źródeł należy w ustawieniach skrótów włączyć opcję „Pozwalaj na Niezaufane Skróty”. Skróty dają duże możliwości. Przykładowo możemy tak ustawić skrót, żeby telefon informował czy jest podłączony do ładowarki, może też informować gdy ładowanie zostanie przerwane. Automatyzacja taka może być przydatna zwłaszcza przy ładowarkach bezprzewodowych, na które telefon trzeba położyć w miarę dokładnie i często 2 cm robi różnicę – czy iPhone się ładuje, czy nie. Jeśli dostajemy informację głosową to mamy pewność, że telefon jest prawidłowo położony na ładowarce. Taki skrót przyda się także jeśli mamy w telefonie gniazdo, które nie do końca łączy. W takiej sytuacji będziemy mieli informację głosową o każdorazowym podłączeniu i odłączeniu telefonu od ładowarki. Nie jest celem artykułu opis krok po kroku jak stworzyć taki skrót. Chciałbym zachęcić użytkowników iPhone'ów do samodzielnej zabawy skrótami. Podpowiem tylko, że aby stworzyć skrót opisywany powyżej, należy



udać się do aplikacji „Skróty”, wybrać zakładkę „Automatyzacja”, a następnie „Utwórz Automatyzację Osobistą”. Wybieramy „Ładowarka” i ustawiamy parametry zgodnie z instrukcjami pojawiającymi się na ekranie. W odpowiednie pola musimy wpisać tekst, który w określonych warunkach zostanie odczytany głosem syntetycznym. Na zakończenie należy odznaczyć pole „Pytaj przed Uruchomieniem”, w przeciwnym przypadku utworzona przez nas automatyzacja będzie pozbawiona sensu, bo telefon przed informacją o stanie ładowania będzie pytał czy może to wypowiedzieć.

Druga nowość to „Rozpoznawanie Voice Over”. By ją znaleźć wybieramy kolejno: „Ustawienia”, „Dostępność”, „Voice Over” i „Rozpoznawanie Voice Over”. funkcja ta automatycznie poprawia dostępność w aplikacjach oraz obrazków

i tekstu. Opcja ta do poprawnego działania używa zaawansowanej sztucznej inteligencji. Usprawnienie to podzielone jest na 3 podfunkcje:

- **„Rozpoznawanie Obrazków”** – uwaga, aby włączyć funkcję, system pobierze dane. Dzięki tej funkcji iPhone stara się odczytać głosem syntetycznym co znajduje się na obrazkach zarówno w aplikacjach, jak i na stronach www. Ponadto sztuczna inteligencja stara się interpretować co znajduje się na zdjęciach. Funkcja ta jest również wykorzystywana do opisu tego co znajduje się przed obiektywem aparatu fotograficznego. Na obecnym etapie funkcja ta działa słabo, a część komunikatów jest po angielsku.
- **„Rozpoznawanie Ekranu”** – uwaga, do poprawnego działania funkcji również jest potrzeba pobrania danych z Internetu. Sztuczna inteligencja w tym przypadku ma poprawiać dostępność w aplikacjach, które nie zawierają odpowiednich informacji, np. opisujących kontrolki, przełączniki oraz grupy elementów interface. Z założenia funkcja w aplikacjach, które są niedostępne powinna udostępnić tę aplikację dla Voice Over, tak by użytkownik mógł poruszać się po elementach w aplikacji i mógł nimi sterować. Gdy otworzymy taką aplikację, funkcję tę możemy włączyć z pokrętką. Próbowałem korzystać z funkcji na kilku aplikacjach i we wszystkich przypadkach dostępność zamiast polepszać się, była gorsza, czyli np. pod palcem nie słyszałem nic, a o zmianie parametrów w aplikacjach mogłem zapomnieć.
- **„Rozpoznawanie Tekstu”**. Tutaj, żeby włączyć funkcję nie potrzeba pobierać danych. Funkcja ta ma z założenia odczytywać tekst znajdujący się na obrazkach. Z założenia, bo nie udało mi się jeszcze żadnego tekstu rozpoznać. Jest jedynie informacja, że na zdjęciu znajduje się tekst.

Szkoda, że Apple wypuszcza tak niedopracowane funkcje, bo z trzech nowych funkcji dostępności tylko „rozpoznawanie Obrazków” działa znośnie, choć i tak jeszcze funkcja ta pozostawia

Wróć Rozpoznawanie VoiceOver

Funkcja Rozpoznawanie VoiceOver automatycznie poprawia dostępność w aplikacjach (oraz obrazków i tekstu), używając zaawansowanej sztucznej inteligencji na iPhone.

Na funkcji nie należy polegać, jeśli może to spowodować uszczerbek na zdrowiu, w sytuacjach wysokiego ryzyka, w nawigacji ani podczas diagnozowania i leczenia schorzeń i chorób.

Opisy obrazków

Wł. >

iPhone będzie odczytywał opisy obrazków w aplikacjach i na stronach www.

Rozpoznawanie ekranu

Wł. >

iPhone będzie automatycznie poprawiał dostępność w aplikacjach, rozpoznając elementy wyświetlane na ekranie.

Rozpoznawanie tekstu



iPhone będzie odczytywał tekst znajdujący się na obrazkach.

Styl odpowiedzi

Odtwarzaj dźwięk >

wiele do życzenia. Miejmy nadzieję, że kiedyś sztuczna inteligencja zrobi takie postępy, żeby można było funkcje te polecić z czystym sumieniem użytkownikowi.

Trzecią nowością jest rozpoznawanie przedmiotów za pomocą sztucznej inteligencji. Sztuczna inteligencja przydaje się głównie w zaawansowanych grach. Apple wykorzystał ją do opisu, dla osób niewidomych, tego co widzi kamera aparatu fotograficznego w naszym smartfonie. iOS 13 potrafił już rozpoznawać twarze i informował nas głosem Voice Over podczas robienia zdjęć, np.: „jedna osoba w prawym górnym rogu”. Telefon dźwiękiem i wibracjami informował nas czy jest ułożony pionowo, czy ma odchylenie. W iOS 14 zostały te funkcje, a dodatkowo doszło do rozpoznawania przedmiotów. Aby korzystać z tego udogodnienia, trzeba w Voice

Over, w „Rozpoznawanie Voice Over”, włączyć „Opisywanie Obrazków”. Aby „rozejrzeć” się po otoczeniu uruchamiamy aparat do robienia zdjęć i kierujemy obiektyw w interesujące nas strony. W ten sposób „rozglądamy” się po otoczeniu, a telefon przez Voice Over informuje nas, o tym, jakie przedmioty „widzi” w obiektywie. Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, żeby w interesującym nas momencie zrobić zdjęcie i uchwycić ciekawą chwilę. Obecnie nie polegałbym na komunikatach wygłaszanych podczas robienia zdjęć. Nie testowałem dużo tej funkcji, ale np. klawiatura komputerowa interpretowana jest jako instrument muzyczny, a płytki na podłodze są dokumentem. Takie pomyłki wynikają z tego, że sztuczna inteligencja chce za wszelką cenę zinterpretować wszystko, co znajdzie się w obiektywie. Czasem wydaje się to trafione, np. wchodząc do sypialni i kierując aparat na łóżko dostaniemy komunikat „łóżko, tekstylia, sypialnia”. Telefon uczy się co obserwuje i domyśla się, że w sypialni może być krzesło, stolik. Dobrze, że firma Apple wprowadza co system to nowe ciekawe rozwiązania. Czas pokaże, czy przyjmą się te nowości. Przestrzegam przed bezgranicznym ufaniu tej nowej opcji. Na razie nadaje się ona do pobieżnego zorientowania się co mamy przed obiektywem. Może kiedyś funkcja tak się rozwinie, że aby coś zobaczyć nie będzie trzeba tego dotknąć, tylko będzie można zaufać kamerce telefonu. Myślę, że takie rozwiązanie byłoby przydatne w życiu wielu osób niewidomych.

IOS 14 pozwala nadawać nazwy zdjęciom. Aby nadać nazwę otwieramy zdjęcie w aplikacji „Zdjęcia”, następnie będąc na zdjęciu ruchem w dół lub w górę wybieramy „Pokaż Szczegóły” i klikamy w pole tekstowe o nazwie „Dodaj Podpis”, wpisujemy tekst i zatwierdzamy przyciskiem „Ok”. Aby odczytać podpis będąc na liście zdjęć podpis odczytujemy ruchem w górę bądź w dół. Jeśli chcemy mieć porządek w zdjęciach i zawsze wiedzieć co na danym zdjęciu jest, warto schludnie takie podpisy wykonywać.

Kolejne udogodnienie to skanowanie dokumentów. Zaznaczyć należy, że nie chodzi tu o skanowanie OCR, czyli wydobywanie warstwy tekstowej,

tylko o zwykłe zeskanowanie dokumentów. Funkcja ta może przydać się, gdy szybko chcemy je komuś przesłać. Funkcję tę możemy wykorzystać gdy nie mamy skanera, a chcemy przesłać dokumenty na komputer i rozpoznać je programem do rozpoznawania tekstu. Aby zeskanować dokument uruchamiamy aplikację „Pliki”, w prawym górnym rogu szukamy przycisku „Więcej” i wybieramy „Skanuj Dokumenty”. Możemy tu ustawić filtr koloru i lampę błyskową. Standardowo aparat jest ustawiony na rozpoznawanie kolorów i lampę błyskową ma na auto. Myślę, że nie ma potrzeby zmieniać tych parametrów. Jeśli chcemy zrobić zdjęcie, a jesteśmy osobami niewidomymi, ważne jest, aby przełącznik robienia zdjęć, znajdujący się w prawym górnym rogu był przełączony na „Auto”. Taka konfiguracja wyzwala migawkę aparatu gdy cały dokument jest w kadrze. Jesteśmy informowani głosem i dźwiękiem jak mamy nakierować aparat. Zdjęcie możemy także zrobić stukając w przycisk „Zrób Zdjęcie” lub przyciskami głośności. Trudno zrobić zdjęcie dokumentu będąc osobą niewidomą, ale przy odrobinie determinacji jest to możliwe. Z doświadczenia powiem, że aby robić dobre skany trzeba poćwiczyć, żeby obsłuchiwać się z dźwiękami i wiedzieć który za co odpowiada. Dobrze jest skanować w słuchawkach. Powinno nam to pozwolić lepiej nakierować obiektyw na tekst. Skanowanie z ręki przez osoby niewidome nigdy nie będzie doskonałe. Uważam, że jeśli użyjemy statywu, to telefon z aplikacją pliki można z powodzeniem używać jako skaner. Skanowanie w ten sposób może być wygodniejsze i szybsze. Po wykonaniu jednego skanu telefon jest gotowy do kolejnych skanów. Gdy skończymy skanować, wystarczy kliknąć przycisk „Zachowaj”, gdy rozmyślimy się, możemy anulować skanowanie. Skany zapisywane są w formacie pdf. Aplikacja może zapisywać dokumenty do iCloud. Takie zapisywanie jest bardzo wygodne, gdyż jeśli telefon i komputer mamy podpięte do tego samego iClouda, to po zapisaniu skanu jest on od razu widoczny w iCloud na komputerze.

Następna nowość w systemie IOS 14 to ulepszone nagrywanie. Funkcja ta działa w systemowym

dyktafonie. Opcję tę stosujemy do zrobionego już wcześniej nagrania. Chcąc ulepszyć nagranie otwieramy „Dyktafon”, wybieramy interesujące nas nagranie do poprawienia stukając w nie dwukrotnie, kolejno stukamy „Więcej Czynności” i wybieramy „Edytuj Nagranie”. W nowo otwartym oknie stukamy przycisk „Korekcja”, który znajduje się w lewym górnym rogu ekranu. Przycisk ten ma ikonkę Magicznej różdżki. Gdy włączymy korektę możemy odsłuchać nagranie. Jeśli efekt nam się spodoba, zapisujemy nagranie przyciskiem „Gotowe”, znajdującym się w prawym dolnym rogu ekranu. Funkcja ta działa wyśmienicie i naprawdę słyhać różnicę po zastosowaniu „czarodziejskiej różdżki”. Szumy tła, echo i inne niepożądane dźwięki wycinane są na zasadzie uczenia maszynowego. Korekcja dźwięku z reguły jest lepsza od oryginału. Jeżeli chcemy, to zawsze możemy wrócić do oryginalnego nagrania. Aby odzyskać oryginał zaznaczamy nagranie na liście, stukamy w „Więcej Czynności”, kolejno „Edytuj Nagranie” i odznaczamy „Korekcja”. Wynik pracy zapisujemy przyciskiem „Gotowe”. Ulepszone nagranie możemy komuś przesłać korzystając z ikony Udostępnij.

Innym udoskonaleniem jest to, że iOS 14 może rozpoznawać wybrane dźwięki z otoczenia i nas o nich powiadamiać. Chcąc dostać się do opcji otwieramy kolejno: „Ustawienia”, „Dostępność”, „Rozpoznawanie Dźwięków”. W tym oknie, aby włączyć rozpoznawanie dźwięków musimy jeszcze raz kliknąć w napis „Rozpoznawanie Dźwięków”. Jeśli nie mamy pobranego tego składnika, to system nam go pobierze. Standardowo funkcja jest wyłączona. Aby wybrać dźwięki, które telefon ma nasłuchiwać w oknie, gdzie włącza się funkcję, klikamy przycisk „Dźwięki”. Mamy tu do wyboru następujące kategorie dźwięków: „Alarmy”, np. syrena alarmowa; „Zwierzęta”, np. pies; „Dom”, np. dzwonek do drzwi; „Osoby”, np. płacz dziecka. Po wyborze interesujących nas dźwięków iPhone będzie stale nasłuchiwać określonych dźwięków, próbować zidentyfikować je, używając wbudowanej sztucznej inteligencji i powiadamiać o ich wykryciu. Funkcja ta może przydać się osobom, które mają problemy ze słuchem lub gdy jesteśmy odcięci od otoczenia

słuchawkami. Wówczas np. gdy włączymy alarmy, a w domu zacznie nam pikać czujnik czadu, telefon to „usłyszy”, zostaniemy o tym powiadomieni i jesteśmy uratowani.

Ostatnia funkcja, którą omówię, to biblioteka. Aby dostać się do biblioteki musimy przewinąć ekran z aplikacjami na ostatnią stronę. Przewijamy trzema palcami w lewo. „Biblioteka” to zbiór zainstalowanych aplikacji w telefonie, podzielony na kategorie. Wygląda to tak, że mamy na wierzchu po kilka aplikacji z danej kategorii. Aby rozwinąć kategorię musimy otworzyć folder. Biblioteka na samej górze ma pole wyszukiwania, w które wpisujemy nazwę aplikacji i w ten sposób znajdujemy aplikację, o którą nam chodzi bez przeglądania wszystkich ekranów. Jeśli chodzi o ekrany, możemy usunąć aplikację z ekranu początkowego i pozostawić ją w bibliotece. W ten sposób możemy zrobić sobie porządek na ekranie początkowym dostępnym po naciśnięciu przycisku „Home”.

Przy tworzeniu artykułu korzystałem z własnych doświadczeń. Prócz tego korzystałem z poniższych stron:

<https://www.apple.com/pl/iOS/iOS-14/features/>
<https://mojaszuflada.pl/>

Na koniec trzeba zauważyć, że dobrze, że firma Apple ciągle dokłada starań, żeby wraz z ukazaniem się nowego systemu pojawiły się nowe funkcje dostępności. Firma dba o to, że nowe funkcje są dostępne także dla osób niewidomych. Przykładem niech będzie dostępna biblioteka czy „magiczna różdżka” w dyktafonie. Szkoda tylko, że funkcja „Rozpoznawanie Voice Over”, na którą najbardziej liczyłem, jest na obecną chwilę mało przydatna i pozostawia wiele do życzenia. Pewnie jeśli Apple dostanie wiele uwag, to sztuczna inteligencja poprawi się na tyle, że będzie można z przyjemnością z niej korzystać.

Starałem się wyczerpać temat. Jeśli jednak pojawią się jakieś pytania czy wątpliwości, zachęcam do kontaktu przymat82@gmail.com.

Połową oka

Po omacku po zdrowie

Agata Sierota

Jako osoba słabowidząca i z dodatkiem innych schorzeń, od czasów szkoły podstawowej starałam się dbać o swoje zdrowie. Niestety nie były to starania systematyczne, a ich efekty – różne.

I znowu babcia Julia

Wspominałam wielokrotnie we wcześniejszych artykułach moją babcię Julię. 91 lat, amputowana noga i ostatnie lata życia, w których prawie nic nie widziała z powodu jaskry i nieleczonej katarakty. To babcia od najmłodszych lat wpajała mi, że trzeba zdrowo żyć. Było to ponad 40 lat temu i nie panowała jeszcze tzw. moda na zdrowe życie, a babcia już kupowała książki o prawidłowym odżywianiu. Wtedy jeszcze z pomocą okularów mogła czytać. Pamiętam jaskrawoniebieską, grubą książkę: „Jedzenie najlepszym lekarstwem”, której litery okazały się za małe na jej i mój już nie najlepszy wzrok. Czytałyśmy na zmianę tę książkę przez lupę, choć było to dla mnie dosyć męczące. Do tej pory pamiętam, jak się zdziwiłam, że banany zawierają aminokwas służący do budowy serotoniny, co sprawia, że przy ich jedzeniu poprawia się nastrój. Przyznam, że do tej pory jest to owoc, który jem właściwie codziennie.

Trochę historii

Dbanie o zdrowie, zaczęłam dość niefortunnie, bo od odchudzania. W dzieciństwie i jako nastolatka miałam lekką nadwagę. Choć już źle widziałam, nie chciałam chodzić w okularach, bo „gruba i z bryłami – to już za dużo”.

Zaczęłam odchudzanie niby od warzyw i owoców i mniejszych porcji, ale pod koniec potrafiłam zjeść tylko dwa homogenizowane serki na cały dzień. Kiedy schudłam, zgodziłam się na pierwsze, pamiętam, czerwone okulary



i wszystko by szło w dobrym kierunku, gdybym wróciła do w miarę normalnego jedzenia. Niestety nieprawidłowa dieta doprowadziła mnie do granicy anoreksji, o której jeszcze wtedy się nie mówiło: straciłam całkowicie apetyt, pod skórą sterczały kości i zatrzymała mi się miedziastka. Bolesne hormonalne zastrzyki i wstyd, gdy trzeba było opowiadać, jak i dlaczego doprowadziłam się do takiego stanu sprawiły, że już nigdy nie próbowałam tak bezmyślnej diety. Od tej pory zaczęłam racjonalnie podchodzić to zmiany trybu życia.

Różne przygody z aktywnością fizyczną

Bardzo szybko zauważyłam, że dłuższe spacery i ćwiczenia w domu, dosłownie ok. 10-15 minut rano i wieczorem, poprawiają moje ogólne samopoczucie. Do tego jadłam wszystko, tylko

o połowę mniej. Taką właśnie próbę podjęłam w wakacje i mimo świetnych rezultatów, wraz z rokiem szkolnym szybko z niej zrezygnowałam. Potem pojawiały się kolejne próby zmiany stylu życia na zdrowszy.

Jako dziecko unikałam aktywności fizycznej. Wzmacniała mnie w tym nadopiekuńcza mama, która w każdym sporcie widziała zagrożenie. Kiedy wreszcie ja sama zaczęłam aktywnie, i wreszcie rozsądnie, wykonywać różne ćwiczenia, po raz pierwszy odkleiła mi się siatkówka. Tak, przyznam, że odtąd, w sumie i słusznie, nie zabieram się za obciążające treningi. Przesadziłam z nimi, tak jak wcześniej – z odchudzaniem. Co prawda lekarze nie twierdzili, że moje ćwiczenia były bezpośrednią przyczyną odklejenia, ale słabe siatkówki, przy dużej, jak moja, krótkowzroczności, tak mogą reagować. Strach pozostał.

Co ma stretching do psów?

Bardzo dużo spaceruję, co jest o tyle łatwe, że mamy dwa psy. Oprócz spacerów ćwiczę w domu. Marzę, że może kiedyś będziemy mieli domek z ogródkiem, gdzie można będzie wyjść rano na świeże powietrze i poruszać się. Na razie ubieram się w dres, uchylam okno i zaczynam mój stretching. Jest to bezpieczna, nie obciążająca narządu wzroku forma ćwiczeń, godna

polecenia wszystkim niedowidzącym i niewidomym. Stretching (ang. rozciąganie) – to zestaw ćwiczeń fizycznych polegający na rozciąganiu mięśni. Stają się one pod ich wpływem elastyczne, pozwalają rozruszać cały układ motoryczny i poprawić jego ukrwienie. Co ciekawe, stretching jest naturalnym systemem ćwiczeń, który został zaczerpnięty m.in. z obserwacji zwierząt wykonujących podobne „ćwiczenia”. Przykładem są nasze psy, które rozciągają się po długim leżeniu, a co również interesujące, robią to najczęściej po usłyszeniu hasła: „Spacerek”. Może przygotowują się instynktownie do większego wysiłku? Tak więc bardzo gorąco namawiam was na stretching, jeśli jeszcze nie spróbowaliście.

Stretching, ale jak?

Można znaleźć wiele instrukcji z ćwiczeniami, które są stosunkowo proste, a przy tym – skuteczne. Zanim jednak zacznie się go stosować, pamiętajcie o rozgrzewce. Choć przez sportowców jest on właśnie stosowany jako przygotowanie do intensywnych ćwiczeń, jeśli dawno nie ćwiczyliście, można się nabawić, tak jak ja pierwszy raz ćwicząc, bolesnych zakwasów. Dzieje się tak oczywiście w przypadku, gdy na pierwszy raz zastosujemy zbyt intensywny trening stretchingowy, co oczywiście zrobiłam. Teraz rozgrzewam się przez szybki marsz, bieg w miejscu lub przysiady. Po 5 minutach przystępuję do ćwiczeń. Zazwyczaj napinam poszczególne mięśnie przez 10–15 sekund, potem rozluźniam przez 2–5 sekund, a potem rozciągam 10–30 sekund. No i oczywiście cały czas pamiętam o równomiernym oddychaniu (nie wstrzymujcie oddechu podczas napinania mięśni). Co ważne, jeśli jesteście w pomieszczeniu, nie zapomnijcie o uchyleniu okna lub wcześniejszym wywietrzeniu pokoju.

Stretching to nie tylko statyczne rozciąganie czy dociskanie kończyn, ale też wymachy i ruchy rotacyjne, które poprawiają smarowanie stawów i rozciągają przez ruch. Można oczywiście do ćwiczeń używać taśm, lasek lub piłek, ale przyznam, że ja raczej rzadko z nich korzystam. Mogą być one jednak miłym urozmaicheniem, gdy przychodzi dzień, że nie chce nam się ćwiczyć.



Kiedy jestem sama, lubię włączyć muzykę i poruszać się w jej rytm. Zawsze po takim seansie jestem rozluźniona i w dobrym nastroju. Nic dziwnego, bo wszelki ruch, a zwłaszcza taniec, wyzwala produkcję endorfin w naszym organizmie, zwanych „hormonami szczęścia”.

Dieta, czyli jak zdrowo jeść i nie zwariować?

Nigdy nie lubiłam i nie stosowałam wymyślnych diet. Nie rozumiałam wytrwałości koleżanek, które liczyły kalorie lub próbowały stosować skomplikowane zasady nowych, modnych diet. Jedną z diet, która mnie przekonała, to tzw. dieta rozdzielcza, czyli nie łączenie ze sobą mięsa i ziemniaków – standardowego zestawu obiadowego czy chleba z wędliną. Nie powinniśmy łączyć białek z węglowodanami, co w zupełności nie jest możliwe. Produkty te wymagają różnego czasu trawienia i zachodzi to w różnych miejscach naszego przewodu pokarmowego, dlatego takie połączenie może prowadzić do niestrawności. Ponieważ jednak specjalnych kłopotów z trawieniem nie miałam, wróciłam to starych jedzeniowych zwyczajów. Polecam ją jednak wszystkim cierpiącym na jelitowe dolegliwości. Znajomi z takimi problemami wypróbowali i twierdzą, że działa.

Wiele zawsze czytałam o zdrowym odżywianiu i na jakimś etapie swojego życia zastanowiłam się, dlaczego właściwie systematycznie z tej wiedzy nie korzystam. Pełnoziarniste produkty, różnorodne warzywa i owoce, dużo wody mineralnej, mało tłuszczu, zamiast słodczy – miód – przecież to nie takie trudne, by wybierać zdrowe produkty. Wcześniej te moje „zrywy” prawidłowego odżywiania trwały dosyć krótko i wracałam do ulubionego objadania się słodyczami. Poczułam, że czas to zmienić.

Dieta na problemy

Podobno trudne doświadczenia służą rozwojowi. Tak było i w moim przypadku. Po ostatnich trudnych doświadczeniach z problemami ocznymi, zmieniłam styl życia na zdrowszy. Dlaczego? Oślepiłam na kilka tygodni z powodu poważnego zapalenia. Długo moje jedno i tak

 **Streching to nie tylko statyczne rozciąganie czy dociskanie kończyn, ale też wymachy i ruchy rotacyjne, które poprawiają smarowanie stawów i rozciągają przez ruch.**

słabo widzące oko wracało do formy. Pojawiły się gorsze nastroje, a małe codzienne problemy urosły do rangi życiowych katastrof. Wtedy postanowiłam, że spróbuję. Zastosowałam tylko te proste zasady zdrowego odżywiania, o których wcześniej wspomniałam. Kierowałam się trochę intuicją, dobierając codzienne zestawy owoców i warzyw i nie katowałam się ustalaniem jakie i w jakich ilościach mam jeść danego dnia. Jadłam 4-5 małych posiłków dziennie, a ostatni godzinę, dwie przed snem. Bardzo szybko, chyba już pod koniec tygodnia, poczułam zmianę w poziomie energii i nastroju. To może trochę śmieszne, bo tyle czytałam o mechanizmach wpływu pożywienia na nasze funkcjonowanie, a byłam zdziwiona, że to naprawdę działa. Zresztą zdrowe odżywianie zapobiega powstawaniu stanów zapalnych, więc w moim przypadku to także profilaktyka.

Pomysły dietetyczne na dziś

Od tamtych wydarzeń już kilka lat trzymam się tych zasad. Zdarzają mi się czasem szaleństwa słodyczowe, ale też z ich powodu nie wpadam w poczucie winy, bo i z wagą od dawna przestałam mieć kłopoty. Lubie co jakiś czas wprowadzać nowe produkty czy zdrowe mikstury. Systematycznie wracam do picia soma, po której czuję się świetnie. Soma to nazwa z Ajurwedy, pierwotnej nauki o zdrowiu, zwanej kolebką medycyny. Jest to po prostu woda z miodem. Ostrożnie z takim pomysłem, jeśli masz cukrzycę, choć znam osoby z uregulowaną chorobą, które czasami z niej korzystają dla oczyszczenia organizmu i wzmocnienia.

Jak pić somę i po co?

Wieczorem trzeba rozpuścić łyżkę stołową miodu w ciepłej, ale nie gorącej wodzie (mniej niż 40 stopni). Przez noc (lub przez kilka godzin, jeśli chcesz ją wypić w ciągu dnia) zachodzą w niej korzystne reakcje i rano małymi łyżkami (po delikatnym podgrzaniu), wypijamy ją. Działa oczyszczająco na jelita, podnosi odporność, dodaje energii, a dodatkowo jest polecana nawet przy odchudzaniu bo zawiera cukry proste. Są one zużywane do pracy mięśni i nie powodują zbędnych kilogramów.

W okresie jesiennym i wiosennym piję też ciepłe mleko z imbirem i kurkumą. Czasem z dodatkami miodu. Wszystkie te składniki podwyższają poziom odporności i uwierzcie, nawet gdy u mnie w domu ktoś choruje, ja mam przez jeden dzień objawy, które później znikają. Mleko z imbirem i kurkumą piję naprzemiennie z somą, bo po tygodniu, dwóch mój organizm mówi: STOP, a warto go słuchać.

Zdrowie to także zdrowe myślenie

Przeczytałam gdzieś hasło: „Moje zdrowie zaczyna się w głowie” i jest ono moją myślą przewodnią. To, jak podchodzimy do problemu zdrowia, na ile potrafimy wzbudzić w sobie motywację, by o nie dbać, jest wynikiem naszego myślenia i decyzji. Mnie osobiście pomogło zrozumienie

tego jak poszczególne produkty wpływają na organizm, jak to dokładnie się dzieje. W sklepie wybieram naturalny jogurt zamiast słodkiego, owocowego. Wiem, że jeśli zawiera on odpowiednie kultury bakterii (często nieobecne w owocowym) to karmi on mój tzw. mózg brzuszny czyli trzewia, które w 70% są odpowiedzialne za odporność. Wiedziałeś o tym? Ja dowiedziałam się w tamtym roku. Dlatego warto poszerzać swoją wiedzę.

A co do mojej słabości do słodczy, to też ten problem zaczyna się w głowie. Słodczy bardzo szybko dodają energii i wzmagają produkcję hormonów szczęścia, ale jest to stan tak ulotny jak szczęście. Poziom cukru spada, a my wracamy do ponurego nastroju. Jak wspomniałam, pozwalałam sobie czasem świadomie, przy bardzo dużym stresie, na słodkie pyszności, ale nie zapominam się wtedy poruszać, zjeść banana czy po prostu przytulić się do kogoś bliskiego. To też wzmacnia produkcję hormonów szczęścia, a jest zdrowsze i trwalsze w działaniu.

Zakończenie

Wiem, że w życiu każdego z nas przychodzą takie dni, że nie chce się żyć, a tym bardziej dbać o zdrowie. Mnie osobiście pomaga praktyka wdzięczności, którą od jakiegoś czasu stosuję i która dosłownie zawsze przynosi rezultaty, gdy mam gorszy nastrój. Byłam do niej nastawiona sceptycznie i na początku opornie mi szło, ale to naprawdę przynosi rezultaty w postaci spokoju.

Zastanów się rano, gdy się obudzisz, za co jesteś wdzięczny? Co masz? Nie śpiesz się, usuwaj złe myśli, które podsuwają to – czego nie masz.

Choć u mnie już południe, jestem wdzięczna za to, że mogę pisać dla was i mam ogromną nadzieję, że może kogoś zainspiruję do szukania własnej zdrowej ścieżki życia. Świadomej, a nie – po omacku.

Przypis Redakcji: Przytoczone informacje wynikają z doświadczeń autorki. W celu uzyskania porad zdrowotnych, zawsze należy zwrócić się do specjalisty.



Gdy nie widzisz, załóż okulary – one pozwolą lepiej świat zobaczyć

Barbara Hausmann

Wzrok jest jednym z pięciu najważniejszych zmysłów każdej istoty żywej. Jest podstawowym analizatorem w procesach poznawczych. To dzięki niemu poznajemy świat i otaczającą nas rzeczywistość. Jednocześnie jest najbardziej narażony na ataki ze strony wielu bodźców zewnętrznych. Oczy rejestrują różnorodne obrazy, za ich pomocą potrafimy odnaleźć się w przestrzeni, poruszać się w niej w bezpieczny sposób, wykonywać czynności życia codziennego. Ponadto mają ogromne znaczenie w relacjach międzyludzkich. Dzięki zmysłowi wzroku jesteśmy w stanie odczytywać mimikę twarzy drugiego człowieka, jego gesty, które służą podtrzymywaniu kontaktów społecznych, odczytujemy komunikaty pozawerbalne. Z tego powodu ważne jest, aby już od najmłodszych lat dbać o nasze oczy.

Dbanie o oczy dziecka jest jednym z najważniejszych zadań rodzica. Tym bardziej, że żyjemy w „trudnych”, technologicznych czasach. Obecny świat to „świat technologii”, który powoduje, że bardzo szybko i często sięgamy po telefony, tablety i gry komputerowe. Niestety jest to ulubiona forma spędzania wolnego czasu przez najmłodszych. Nieświadomi rodzice, może zapracowani lub zmęczeni, aby dać sobie odrobinę wytchnienia, zapominają o późniejszych konsekwencjach takiego postępowania. Zapominają, że dając dziecku swobodę w korzystaniu z urządzeń technologicznych narażają je na problemy ze wzrokiem w późniejszym czasie.

Nowy styl życia, czas w większości spędzany przed komputerem, a także zdalne nauczanie sprawiają, że oczy są obciążone w nadmiernym stopniu. Dzieci nie mają ani świadomości, ani nawyku, że należy patrzeć w dal, aby choć na chwilę



odciążyć wzrok, który utkwiony jest w różnego rodzaju ekrany – komputerowe, telewizyjne, tabletów czy telefoniczne. Takie działanie niestety powoduje cyfrowe zmęczenie wzroku. Stąd zrodził się pomysł, aby zwracać uwagę w każdy możliwy sposób na profilaktykę wzroku u dzieci. Dziś jest to bardzo ważny problem społeczny.

Wiele maluchów potrzebuje korekcji wzroku, lecz rodzice lub opiekunowie, a tym bardziej one same nie mają tego świadomości. Problemy z widzeniem mogą powodować u dzieci poważne kłopoty już we wczesnym okresie ich rozwoju, na poziomie edukacji przedszkolnej. Będzie on się pogłębiał w edukacji szkolnej i powodował większy dyskomfort. Nieprawidłowa lub brak diagnozy może przyczynić się do opóźnień w edukacji dziecka. Niezdiagnozowane i nieskorygowane zaburzenia widzenia mogą być przyczyną pojawienia się dysleksji, dysgrafii i problemów w nauce. U takich dzieci rozpoznaje się również nadpobudliwość czy nadaktywność. W związku z powyższym najważniejszym



działaniem jest edukacja społeczeństwa, badanie wzroku od najmłodszych lat, a w razie konieczności noszenie okularów korekcyjnych.

Aby uświadamiać społeczeństwo, przedszkolaki wraz z uczniami Zespołu Szkolno-Przedszkolnego z Oddziałami Integracyjnymi w Żarach podejmują szereg aktywności mających na celu zwrócenie uwagi na problem z widzeniem. W ramach profilaktyki dbania o wzrok już od kilku lat dzieci przy wsparciu Salonu Optycznego „Edor” w Żarach przyłączają się do obchodów Światowego Dnia Wzroku. Celem tego święta jest rozpowszechnianie zdrowego widzenia i regularnych badań wzroku wśród dzieci i osób dorosłych. W tym dniu odbywają się zajęcia edukacyjne na grupach przedszkolnych i wśród uczniów w szkole. Dzieci próbują znaleźć odpowiedź na pytanie: co należy robić, żeby mieć zdrowe oczy i dobrze widzieć? co jest szkodliwe

dla ich oczu? W tym roku maluchy miały możliwość zapoznania się ze sprzętem optycznym, dowiedzieć się na czym polega praca optyka oraz optometrysty, a także w ramach badań przesiewowych miały możliwość nieodpłatnie skontrolować swój wzrok w zaprzyjaźnionym salonie „Edor”.

Światowy Dzień Wzroku był również pretekstem do nawiązania współpracy, w roku szkolnym 2020/2021, z dziećmi z placówek europejskich: Portugalii, Grecji, Chorwacji, Turcji, Jordanii, Ukrainy, Rumunii, za pośrednictwem platformy nauczycielskiej eTwinning. Przedszkolaki w tym samym czasie (każdy w swojej placówce lub za pomocą nauczania zdalnego) brały udział w zajęciach edukacyjnych o tematyce wzroku. Efektem końcowym tych zajęć było wspólne kodowanie okularów przez dzieci i umieszczenie relacji z wydarzenia na platformie eTwinning. Z akcji wspólnego kodowania nawiązała się bliższą znajomością z dziećmi z Turcji oraz z nauczycielką – Belgin Abaci Irmak, co zaowocowało dalszą współpracą.

Dzięki organizowanym w naszym Zespole działaniom dotyczącym profilaktyki wzroku, mamy nadzieję, że za pośrednictwem najmłodszych uświadamiamy rodzicom, że należy dbać o wzrok swoich pociech. Dajemy im możliwość skorzystania z badań przesiewowych przez optometrystkę, aby w razie konieczności dziecko założyło okulary i jak najszybciej zaczęło korekcję wzroku.

Liczymy na to, że poszerzy się świadomość ludzi, że regularne badania wzroku i ewentualna korekcja okularowa, pomogą jak najszybciej podjąć działania i zniwelować problemy z widzeniem. **BĄDŹMY ŚWIADOMI I DBAJMY O SWÓJ WZROK, BADAJMY SIĘ !**

Barbara Hausmann – nauczyciel edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, tyflopédagog w Zespole Szkolno-Przedszkolnym z Oddziałami Integracyjnymi w Żarach.

Felieton skrajnie subiektywny

Cywilizacja fake newsów

Elżbieta Gutowska-Skowron

Smutne, że przywykliśmy do półprawd, kłamstw i fake newsów. Prywatnie możemy się denerwować, ale instytucjonalnie nie mamy właściwie żadnych narzędzi, które byłyby w stanie wyeliminować je z mediów, z Internetem na czele i z przestrzeni publicznej. Jest dziś tak, że osoby medialne, portale internetowe, a nawet poważne gazety, rozgłośnie radiowe i telewizje informacyjne są w stanie wydać z siebie dowolną bzdurę, a pożyteczni idioci będą tę bzdurę powielać, w myśl zasady, że kłamstwo wielokrotnie powtarzane staje się prawdą.

Dziś każda z dziedzin, pozornie od polityki odległych, staje się polityczna, bowiem komuś na tym zależy. Komu? Zakładam, że całej opozycji politycznej, od lewa do prawa, którą coraz bardziej uwiera długotrwałe rządzenie Porozumienia Prawicy. Przy czym opozycyjne ugrupowania bądź nie mają żadnych programów, bądź programy te są żałośnie ubogie. Do annałów anegdot przeszły niegdyśjsze poszukiwania programu Platformy Obywatelskiej przez Małgorzatę Kidawę-Błońską. Zaglądanie pod pulpit, rozglądanie się po sali i wesołkowaty rechocik pani marszałek stały się hitem Internetu.

Jak widać po ostatniej konwencji PO, do dziś nie odnalazł się program tego ugrupowania. Nie było go ani pod pulpitem, ani na prezentacjach. Rafał Trzaskowski radośnie oznajmił, że PO nie przedstawi programu, a jedynie recepty. Dość marne te recepty, bo wysoce abstrakcyjne, z mnóstwem ogólników, bez konkretów. Ponadto wiele z nich opiera się na fałszywych diagnozach. W sytuacji, gdy schorzenie nie zostanie dokładnie nazwane, a leki nie będą precyzyjnie dobrane, raczej trudno jest leczyć. Diagnoza



obecnej sytuacji państwa, postawiona w czasie konwencji Platformy Obywatelskiej, została oparta na wielokrotnym wymienianiu nazwy partii rządzącej i nazwiska jej prezesa. W trwających w sumie około czterdziestu minut przemówieniach Borysa Budki i Rafała Trzaskowskiego, blisko 40 razy padły słowa „Prawo i Sprawiedliwość”. Łatwo policzyć w jakich interwałach czasowych się pojawiały. Recepty nie zostały oparte na solidnych wyliczeniach. Czyżby brak zaplecza eksperckiego, a może lenistwo? Warto najpierw sprawdzić czy pacjenta stać na leki i dostosować koszty do jego możliwości. Tego zabrakło.

Komisja Europejska wymienia Polskę w gronie państw najsprawniej szczepiących swoich obywateli, wskazują na to także wszelkie statystyki. A ugrupowania opozycyjne swoje – Polska nie radzi sobie ze szczepieniami. Szczepionki docierają z opóźnieniem, w mniejszych niż zapowiadane ilościach, co jest faktem obiektywnym, wynikającym z uwarunkowań po stronie ich producentów i jest to problem całej Europy, opozycja zaś twierdzi, że to wina rządzących.

Sytuacja gospodarcza Polski w trakcie pandemii jest tragiczna – twierdzą partie opozycyjne. Komisja Europejska i Eurostat pokazują coś zupełnie innego. Polska znajduje się czołówce państw najlepiej radzących sobie ze skutkami ekonomicznymi pandemii. Polityczni przeciwnicy rządzących wybiórczo czerpią z Hegla – jeśli teoria nie zgadza się z faktami, tym gorzej dla faktów.

Konstytucja RP, teoretyczny absolut dla opozycyjnych polityków, broniony przez nich jak niepodległość, w istocie jest naginana do doraźnych celów politycznych, stając się w ich rękach jak plastelina.

I „last but not least”, kwestia podatku od przychodów z reklam. Projekt na etapie konsultacji, propozycja stricte finansowa, staje się pretekstem do rozpętania piekła, iż rzekomo rządzący dążą do zamknięcia ust mediom im nieprzychylnym. Wielkie, ponadnarodowe, bogate koncerny medialne, operujące na terytorium Polski, nie płacą podatków od przychodów z reklam emitowanych w telewizjach, radiach i na stronach internetowych, a także drukowanych w wielkonakładowych gazetach. By nie płacić podatku stosuje się słowo klucz – optymalizacja i tłumaczy się owo niepłacenie takimiż działaniami. Czym są działania optymalizacyjne? Dokładnie nie wiadomo, ale z pewnością dzięki nim unika się opodatkowania przychodów z reklam. Do propozycji płacenia odnoszą się jednodniową przerwą w nadawaniu bądź wydawaniu i także jednodniowym zniknięciem portali z Internetu, grząc jednocześnie na cały niemal świat o zamachu na wolność mediów. Unia Europejska niemrawo przymierza się od dawna do wprowadzenia aktów normatywnych regulujących globalnie kwestię podatku od przychodów z reklam dla wielkich koncernów medialnych, ale robi to na tyle nieskutecznie, że wiele państw UE już wprowadziło własne regulacje w tej kwestii. Nikt nie krzychał, że dokonano zamachu na media w Austrii, Włoszech, Francji, Hiszpanii i Wielkiej Brytanii. Polsce nie wolno ruszać rynku reklam, bo jest to zamach na wolność mediów. Zaiste, zadziwiające.

Robienie z igły widel, półprawdy, kłamstwa, fake newsy panoszą się w przestrzeni medialnej w najlepsze. Gwoli sprawiedliwości media publiczne też nie są bez winy. Nie stosują oczywiście fake newsów i kłamstw, ale bywają tendencyjne. Jednakże grzeszki informacyjnej stacji telewizyjnej publicznej to kaszka z mleczkiem na tle grzechów nadawców komercyjnych.



Pełno(s)prawna dorosłość

Karolina Anna Kasprzak



„Nie możemy iść dzisiaj do kina – dozwolone od lat 18-stu, mówi chłopiec mój, moja dziewczyna – dozwolone od lat 18-stu...” – wielu z nas swego czasu nuciło pod nosem ten kultowy przebój „Czerwonych Gitar”. Każdy młody człowiek z niecierpliwością wyczekuje momentu, w którym odbierze upragniony dokument tożsamości i będzie mógł być całkowicie niezależny. Pierwsze samodzielne (niekoniecznie dojrzałe i rozsądne, ale najważniejsze, że własne!) decyzje dostarczają adrenaliny. Dla rodziców zaś świadomość, że ich pociecha stała się pełnoletnia wcale nie jest sprawą prostą i oczywistą. Szczególnie, kiedy ta pociecha jest osobą z ograniczoną sprawnością.

Ukończenie 18 lat wiąże się z następującym schematem: zdanie egzaminu maturalnego, dalsza edukacja na uczelni wyższej, dobrze lub mniej dobrze płatna praca, założenie rodziny. Niekiedy „pisklę” opuszcza „rodzinne gniazdo” bardzo szybko, chcąc się uniezależnić i materialnie, i emocjonalnie od najbliższych. Bywa też i tak, że rodzice pomagają swoim pociechom jeszcze przez kilkanaście lat po ukończeniu przez nie 18 roku życia. Nie każda osoba studiująca jest w stanie żyć na własny rachunek, szczególnie jeśli decyduje się kontynuować naukę na studiach dziennych. I nie każdej po ukończeniu studiów udaje się znaleźć pracę. Szczególnie obecnie,

w czasach epidemii koronawirusa, wiele „piskląt” wróciło do „gniazd rodzinnych”. Nie z wyboru, a z konieczności.

Kiedy ma się 18-tkę, zdaje się, że cały świat stoi przed nami otworem i wystarczy tylko trafić pod właściwe drzwi, aby wejść do jego części. Dopiero z czasem przekonujemy się, jak trudno w owym świecie się przebić i małymi krokami docierać na szczyt. Wszystko – albo prawie wszystko – wymaga heroicznego wysiłku. Niekiedy w dążeniu na ów szczyt los decyduje się z naszych starań zadrwić i zamiast mitycznego Herosa czyni z nas... Syzyfa. „Nic to” – jak mawiał Pan Wołodyjowski. Idziemy każdego dnia pod górę i chcąc nie chcąc potykamy się, a często także upadamy. Prym wiedzie tu wytrwałość i umiejętność znalezienia pozytywnych aspektów różnych sytuacji. Nawet, gdy cały nasz misterny plan bierze w łeb. Nie jest to łatwe i wymaga dużej odporności psychicznej.

Odchodząc od filozoficznych rozważań dotyczących egzystencji człowieka przejdę do sprawy zasadniczej tego tekstu: pełno(s)prawnej dorosłości osób z niepełnosprawnościami. Czym ona tak naprawdę jest i dlaczego człowiekowi z dysfunkcją trudniej uniezależnić się od wsparcia najbliższych? Co powstrzymuje rodziców przed wydaniem mu przyzwolenia na całkowitą wolność i niezależność? Sądzę, że najlepiej unaocznią to konkretne przykłady. Metodologia pracy socjalnej wyróżnia tak zwaną metodę indywidualnego przypadku, którą posłużę się w niniejszym artykule.

Przypadek pierwszy: 45-letni mężczyzna z niepełnosprawnością intelektualną

Chcesz schować do kieszeni klucze, czy wolisz abym ja tobie je przechowała? – pytam tego człowieka przed wyjściem z domu. Mężczyzna zamieszkuje ze swoją matką, która jest dla niego jedyną najbliższą osobą z rodziny. Chciałaby, aby syn znalazł jakąś pracę, choćby dorywczą, bo to pomogłoby podreperować domowy budżet. Z drugiej jednak strony odczuwa lęk i opór przed usamodzielnieniem syna. Boi się, jak poradzi sobie nie tyle z wykonywaniem obowiązków, ile

z codziennymi czynnościami – czy będzie umiał przygotować sobie drugie śniadanie, wsiąść do właściwego autobusu, dojść z przystanku do miejsca pracy? Czy zaakceptują go współpracownicy? Czy będzie pamiętał, aby o stosownej porze zażyć lekarstwa? To nic, że od dawna jest całkiem DOROSŁY. Dla niej zawsze będzie dzieckiem specjalnej troski.

Stawiamy pierwsze kroki w nauce samodzielności, powoli tworzy się relacja, stopniowo wzrasta zaufanie. Pomału chwyta się niezależności, przy mojej asekuracji. Od razu skakać na głęboką wodę nie można. Rolą asystenta osoby niepełnosprawnej, którą w odniesieniu do niego pełnię, jest wspieranie w codziennym życiu, motywowanie do aktywności zawodowej i społecznej, a także, między innymi, prowadzenie tak zwanych treningów komunikacyjnych (rozumianych nie jako nauka skutecznego porozumiewania się, lecz jako nauka samodzielnego poruszania się po mieście – także komunikacją publiczną). Z dnia na dzień radzi sobie coraz lepiej. Wydaje się być gotów na samodzielność, ale matka nie jest niestety gotowa na samodzielność syna. Trudno jest jej przyjąć do wiadomości fakt, że jedyny niepełnosprawny syn może być, choćby odrobinę, niezależny. A przecież ta niezależność zaprocentuje w przyszłości, gdy będzie musiał poradzić sobie po stracie najbliższej osoby. Po pewnym czasie okazuje się, że nie tylko matka ma problem. Mężczyzna – choć na początkowym etapie nic na to nie wskazywało – również trudno przyjmuje fakt, że może stać się całkowicie niezależny od najbliższej osoby. Może, ale nie chce. Codziennych schematów jak prasowanie koszuli, pomoc w ubraniu kurtki czy uczesaniu włosów, pielęgnowanych pieczołowicie przez wiele lat, nie da się wyperswadować. Rodzic jest często dla dziecka największym autorytetem i cokolwiek by się miało zdarzyć – jeśli czuje się od niego emocjonalnie i/lub finansowo zależne – nie będzie się chciało mu przeciwstawić. Z tej właśnie przyczyny historia ta nie kończy się happy endem. Płyne z niej jednak ważna lekcja: każdą osobę z ograniczoną sprawnością trzeba usamodzielniać od najmłodszych lat, oczywiście na tyle, na ile jest to możliwe, z uwzględnieniem

jej indywidualnych możliwości oraz ograniczeń spowodowanych niepełnosprawnością. Wyręczanie we wszystkim i ograniczanie prawa do samostanowienia o sobie w różnych dziedzinach życia prowadzi donikąd, a jeśli dokądkolwiek, to wyłącznie na przysłowiowe manowce.

Przypadek drugi: 25-letnia kobieta z dysfunkcją wzroku

Poznaję ją w Warszawie, na konferencji adresowanej do niewidomych i słabowidzących studentów oraz ich przyjaciół. Jej bieg życia jest zgoła inny. Wychowała się na wsi, w otoczeniu pól, łąk i lasu. Wioska i oddalone od niej o kilka kilometrów niewielkie miasteczko nie dawały optymistycznych perspektyw na przyszłość. Po ukończeniu szkoły podstawowej mogła kontynuować naukę jedynie w szkole rolniczej. Innej szkoły w pobliżu jej miejsca zamieszkania nie było. Być może zdecydowałaby się na takie rozwiązanie gdyby nie fakt, że jest całkowicie niewidoma od urodzenia. Czy będąc niewidomą mogłaby prowadzić traktor i obsługiwać pozostałe maszyny rolnicze, doglądać zwierząt gospodarskich oraz wykonywać przeróżne prace związane z życiem na wsi? Odpowiedź jest jedna – nie byłoby to możliwe. Dziewczyna wybrała więc szkołę poza miejscem zamieszkania. Ponieważ od najmłodszych lat interesowały ją zagadnienia z zakresu informatyki i nauk ścisłych, po ukończeniu szkoły średniej podjęła dalszą naukę w zawodzie technik tyfloinformatyk. Obowiązek mieszkania w internacie nie był dla niej niczym nowym – mieszkała w nim już wcześniej, realizując naukę w liceum. Kiedy była dzieckiem, poznawała świat w sposób, w jaki poznają go pełnosprawne dzieci, z taką tylko różnicą, że namacalne aspekty codzienności poznawała dotykiem. Mama gotując obiad lub prasując ubrania nigdy nie mówiła jej: „Nie podchodź, bo się poparzysz!”, ale dyskretnie czuwała nad jej bezpieczeństwem. Poparzyła się i to nie raz, gdy rodziców akurat nie było w pobliżu. Dzięki temu dowiedziała się, że żelazko jest gorące, gdy się go używa i że kiedy para wydostaje się z garnka oznacza to, że woda osiągnęła stan wrzenia.

Poszerzanie wiedzy w zakresie kompetencji cyfrowych, a zwłaszcza w kwestii tworzenia wirtualnej przestrzeni przyjaznej osobom o szczególnych potrzebach, zafascynowało ją do tego stopnia, że postanowiła kontynuować naukę na studiach wyższych – właśnie w dziedzinie informatyki. Ilekroć się spotykamy, wrażenie robi na mnie, z jaką zręcznością ta młoda niewidząca osoba korzysta z nowoczesnych technologii. Wie na ich temat tyle, że niejedną osobę widzącą mogłaby wyedukować na profesjonalistę z prawdziwego zdarzenia i nie ma w tym krzty przesady.

Prawo do godnego życia w pełnym tego słowa znaczeniu

Przedstawiłam czytelnikom miesięcznika HELP przykłady dwóch osób, których losy istotnie się od siebie różnią. Mężczyzna trzymany był zawsze „pod kloszem”, kobieta – przeciwnie. Człowiek ze znaczną niepełnosprawnością może być w pełni niezależny i samodzielny w dorosłym życiu o ile stworzy się mu do tego warunki. Prawo do godnej egzystencji należy się każdemu. Pełno(s)prawna dorosłość nie polega na otwieraniu nad osobą z ograniczoną sprawnością „parasola ochronnego”. Dorosły z niepełnosprawnością, jak każdy inny dorosły, ma prawo uczyć się przez doświadczenie i przekonywać, że każde działanie i każda podjęta decyzja niosą za sobą konsekwencje – poważniejsze lub mniejszej wagi, ale zawsze jakieś.

Co znaczy żyć godnie? Godne życie – to wbrew pozorom nie tylko życie na wysokim standardzie, który gwarantuje stabilna sytuacja ekonomiczna. To także życie bez ograniczeń i stereotypowego traktowania, życie wartościowe, z poczuciem sensu, pozbawione epizodów jawnej dyskryminacji we wszystkich jego aspektach. Nie można mówić o godnym życiu osoby z niepełnosprawnością, jeśli nie daje się jej szans na pełnoprawne uczestnictwo w sferze zawodowej i społecznej. Nie można też o nim mówić bez społecznej empatii, czyli umiejętności współodczuwania oraz towarzyszenia człowiekowi w cierpieniu, spowodowanym na przykład przewlekłą chorobą. Godne życie – to również życie bez lęku

i obaw, co przyniesie jutro. Dlatego zadaniem każdej i każdego z nas jest tworzenie osobom z różnymi niepełnosprawnościami możliwie jak najlepszych warunków do godnego i satysfakcjonującego życia. Czynić można to nie tylko jakimiś wysoce spektakularnymi działaniami, ale i małymi krokami polegającymi choćby na edukowaniu lokalnej społeczności w temacie udogodnień dla osób z niepełną sprawnością. Jakiś czas temu natknęłam się w Internecie na grupę młodych ludzi, którzy oferowali nieodpłatnie wykonanie audytów stron internetowych. W sieci nie brak zresztą ludzi z pasją, którzy całkiem za darmo udostępniają różne programy, po to by inni mogli z nich korzystać i by mogły one usprawnić ich rutynową pracę. To właśnie małe kroki, które mam na myśli.

Pełnoprawne i godne dorosłe życie człowieka z niepełnosprawnością wiąże się również z poszanowaniem jego intymności oraz postrzeganiem go jako istoty obdarzonej potrzebami seksualnymi. Związki partnerskie osób z niepełnosprawnościami i ich seksualność wciąż w naszym społeczeństwie rozumiane są nazbyt schematycznie, mało wnikliwie. Niepełnosprawność nie powinna wykluczać zawierania związku małżeńskiego i posiadania potomstwa, choć w przypadkach niektórych niepełnosprawności może być to trudne albo wręcz niemożliwe – na przykład w sytuacji, kiedy obie strony są osobami z niepełnosprawnością intelektualną lub problemami zdrowia psychicznego. Nie należy jednak popadać w myślenie ukierunkowane na twierdzeniu, że osoby z ograniczoną sprawnością nie są w stanie wychowywać dzieci i zapewnić im właściwych warunków życia. Wielu rodziców, mimo niepełnosprawności, stara się czynić wszystko, aby wychować swoje pociechy na wartościowych ludzi. Czasem wręcz uważa się, że dzieci osób niewidzących lub z niepełnosprawnością narządu ruchu w dorosłym życiu są bardziej wrażliwe i chętne do pomocy słabszym właśnie dlatego, że w dzieciństwie wspierały swoich niepełnosprawnych rodziców w wykonywaniu codziennych czynności.



Święta Wielkanocne w mojej rodzinie – dawniej i dziś

Katarzyna Podchul

Każdy z nas przeżywa okres Świąt Wielkanocnych w inny sposób. Osoby wierzące na nowo odkrywają tajemnicę męki, śmierci i zmartwychwstania Chrystusa. Niewierzący natomiast mają ogromną szansę na pogłębienie relacji z bliskimi i celebrowanie naszych pięknych tradycji związanych z tym okresem.

Wspomnienia mojej babci Lusi (84 lata) z przeżywania Wigilii Zmartwychwstania Pańskiego: „Urodziłam się krótko przed wybuchem drugiej wojny światowej. Większość mojego dzieciństwa

spędziłam na wsi. U nas w domu było siedmioro dzieci. Wychowywałam się w katolickiej rodzinie. Moja mama już od najmłodszych lat zaszczebiała w nas wiarę i przywiązanie do chrześcijańskich wartości. Codzienna modlitwa, niedzielna msza święta oraz życie zgodne z dekalogiem towarzyszą mi do dziś. Wiara pomagała przetrwać trudne chwile i troski codzienności. Obchodzenie tego święta zaczynało się już w Wielkim Tygodniu. Jak już wspomniałam, moja rodzina była głęboko wierząca. Przed świętami wszyscy szliśmy do spowiedzi świętej. Przez całe Triduum

Paschalne chodziliśmy do Kościoła. Wielki Piątek i Sobota były dniami ścisłego Postu. Inni ludzie pościli od Środy Popielcowej aż do niedzielnego śniadania. Ogromnym przeżyciem w naszej rodzinie było ognisko przed kościołem, gdzie palono czernie i każdy mógł zabrać po kawałku do domu. W Wielką Sobotę święciło się pokarmy w koszyczku. Wielka Niedziela zaczynała się mszą rezurekcyjną, na którą szliśmy całą rodziną. Po powrocie do domu każde z braci i siostr znajdowało na swoim łóżku jajka i słodycze. Radość i zadowolenie przynosił także poniedziałkowy śmigus dyngus. Były to piękne dni”.

W domu rodzinnym mojej mamy również przywiązywano ogromną wagę do tradycji. W Wielkim Tygodniu dzieci szły do Kościoła z rodzicami. Wtedy nie palono już ogniska z czerniami przed Kościołem. Dzieci dostawały słodycze i jajka.

Natomiast u cioci Marysi przed świętami wielkanocnymi malowano pisanki przy użyciu dostępnych wtedy kolorowych barwników. Mama, która pochodziła z Wilna, piekła tradycyjne mazurki, baby, sernik i przygotowywała białą kiebasę. W Wielką Sobotę szli poświęcić pokarmy. Radosnym dniem dla dzieci był oczywiście śmigus dyngus. Ciocia opowiadała, że przy laniu wody było dużo śmiechu. Wtedy bracia oblewali dziewczyny. Na zajączka dzieci dostawały zrobione własnoręcznie przez ich mamę ciasteczka i czekoladki. Gdy ciocia poślubiła wujka, kultywowała rodzinne zwyczaje. Jajka za sprawą bardziej dostępnych technik malowania stawały się kolorowe i przyciągały oko innych członków rodziny. Ozdabianie pisanek różnobarwnymi farbami przetrwało do dziś. Z pewnością robili to moi kuzyni gdy byli mali. Dzisiaj ta świąteczna tradycja jest ogromną frajdą dla ich wnuków. Na świątecznym stole królowały nowe dania takie jak żurek czy mazurek z pomarańczą. Lany poniedziałek w dalszym ciągu był najbardziej oczekiwanym dniem przez wszystkie dzieci. Pamiętam jak mój kuzyn Adam dostał ogromny pistolet na wodę i polewał nim wszystkich.

Z kolei dla mamy mojego szwagra święta mają wymiar duchowy, chociaż nie mówi się o tym otwarcie siedząc przy stole. Relacja z Bogiem powinna być najważniejsza i jest istotą tych świąt.

W moim domu Wielkanoc w dzieciństwie była świętowana inaczej niż teraz. Gdy byliśmy małe, razem z siostrą malowałyśmy jajka. Lubiłam tworzyć na nich różne wzory pisakami i kredkami. W Wielkim Tygodniu chodziliśmy z mamą do Kościoła. W Wielką Sobotę, oprócz święcenia pokarmów, były pieczone ciasta: sernik, babka gotowana czy przekładaniec z dżemem. W Wielki Piątek dziadek przyjeżdżał do nas i bił nas gałązkami po nogach, które nazywał bożymi ranami – na pamiątkę Męki Chrystusa. Pokarmy święciliśmy w sobotę, zawsze w dwóch koszykach i jeden zawoziliśmy do dziadków, rozpoczynając tym samym okres świętowania. W Wielką Niedzielę rano szukaliśmy zajączkowych prezentów, które były ukryte za drzwiami naszych pokoi. Jedliśmy świąteczne śniadanie, a później jechaliśmy z mamą na mszę świętą. W Poniedziałek Wielkanocny tata pokropywał nas lekko wodą z pryskawki. Następnie był świąteczny posiłek i eucharystia w kościele. Gdy dorastałyśmy, te tradycje trochę się zmieniały. Jednakże w święta staraliśmy się być zawsze razem z najbliższą rodziną. W ubiegłym roku pandemia koronawirusa nie pozwoliła na przyjazd innych krewnych, więc Wielkanoc spędziłam tylko z rodzicami. Mam nadzieję, że w tym roku świętować będzie można w szerszym gronie.

Święta Wielkanocne to magiczny okres dla wszystkich Polaków. W trudnych chwilach dodawały ludziom otuchy. Mam nadzieję, że i tegoroczne Święta będą radosnym czasem spędzonym w gronie najbliższych, czego sobie i Wam życzę.

Wielkanoc symbolem zwycięstwa życia

Aleksandra Dobkowska



Okres Wielkiego Postu to dla większości społeczeństwa dobry moment, by podejmować wiele postanowień i wyrzeczeń. Niektórzy porzucają słodczyce, inni przestają sięgać po alkohol, mówi się także, iż wszelkie imprezy i huczne przyjęcia są niepożądane. Paradoksalnie te narzucane sobie restrykcje wprawiają człowieka w stan przygnębienia i zniechęcenia. Bóg zapewne tego nie chciał. Podczas Wielkiego Postu każdego roku, poprzez swoje cierpienie przekazuje nam prawdę o zwycięstwie życia nad śmiercią, a wspomnienie Jego męki to moment skupienia, refleksji i oczekiwania.

Wielki Post odgrywa kluczową rolę podczas świętowania zmartwychwstania Chrystusa. Każdy człowiek przeżywa ten okres w zależności od wieku, poglądów dotyczących wiary oraz dojrzałości emocjonalnej i duchowej. Każdy rok jest inny, dlatego także podczas pokuty człowiek co roku skupia się na odmiennych aspektach życia. Jednak niezależnie od wszelkich uwarunkowań, czas postu zostaje nam дарowany w konkretnym celu. To nieodłączny element świętowania zmartwychwstania Chrystusa i radości z faktu, iż śmierć została przezwyciężona. Szczęście nie bez przyczyny zostało okupione męką. Cierpienie uszlachetnia człowieka, sprawia, iż jest on bardziej odporny na ból, lepszy i potrafi w pełni zrozumieć istotę dobra i zła. Dlatego też Chrystus, poprzez swoją coroczną trudną drogę do zmartwychwstania, ukazuje sens życia człowieka. Życia, które szczególnie w dzisiejszych czasach jest przepełnione nienawiścią i pogardą. Chrystus zachęca do walki ze złem, tępienia oszustwa i zakorzeniania się w ludzkich umysłach prawdy dającej wyzwolenie. Wielki Post to czas refleksji i skupienia, posprzątania w sercach bałaganu, który jest efektem ludzkich słabości. A po co te zabiegi? By z pełną świadomością wypowiedzieć słowa „Resurrectio”.

Wielkanoc to nie tylko czas suto zastawionych stołów, z którymi większości społeczeństwa kojarzą się wszelkie święta, lecz przede wszystkim zwieńczenie wydarzeń mających miejsce w poprzedzającym ją Wielkim Tygodniu. To także metafora życia człowieka i obłuda, która była obecna

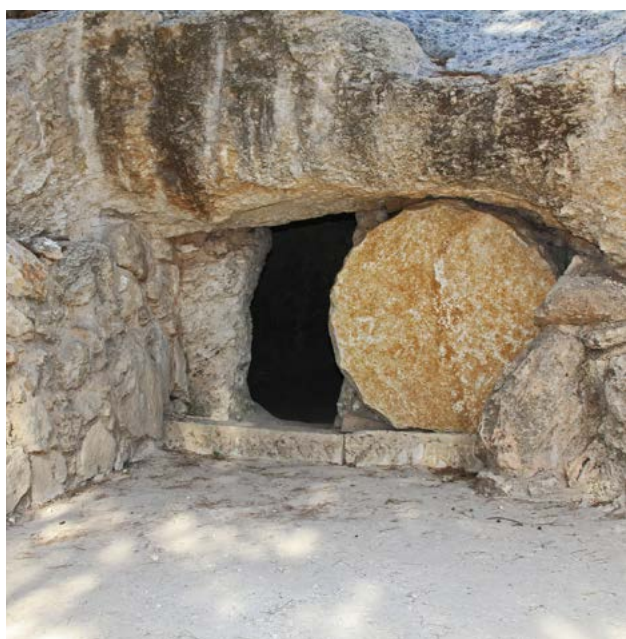
także w starożytności. Okres bezpośredniego przygotowania do Wielkiej Nocy rozpoczyna zwana ówczesznie Niedziela Palmowa, w której podczas liturgii jest odczytywana Męka Pańska. Wtedy to Chrystus przybywa do Jerozolimy, gdzie jest witany z należytą czcią i radością niemo-
gącą zwiastować tego, co wydarzy się za niespełna tydzień. Ludzie, którzy w niedzielę oklaskiwali Jezusa, w piątek nie wahali się Go ukrzyżować lub wspierać tych, którzy to czynili. Triduum Paschalne jest także lekcją pokory. Wielki Czwartek to symbol przyjaźni mistrza i jego uczniów, o czym świadczy gest mycia nóg uczniom przez Chrystusa i dzielenie się chlebem (być może w niektórych domach pozostało to tradycją). Wielki Piątek to nie tylko moment ukrzyżowania Chrystusa i Jego śmierci, lecz przede wszystkim perfidne wyszarpanie człowiekowi honoru i godności. Podobnie jak Chrystus, na sto dwadzieścia trzy lata umarła Polska odarta z własnej autonomii. Wielka Sobota to w wielu domach okres świątecznych przygotowań. Dla

“ Wielki Post odgrywa kluczową rolę podczas świętowania zmartwychwstania Chrystusa. Każdy człowiek przeżywa ten okres w zależności od wieku, poglądów dotyczących wiary oraz dojrzałości emocjonalnej i duchowej. Każdy rok jest inny, dlatego także podczas pokuty człowiek co roku skupia się na odmiennych aspektach życia.

Chrystusa wydawać się może dniem spoczynku, lecz w rzeczywistości jest wigilią tej doniosłej chwili, w której człowiek na nowo odzyskuje utracone wartości.

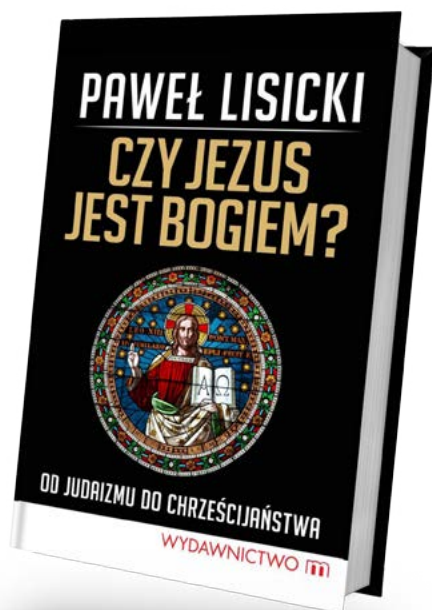
Ten niezwykle poranek, w którym Chrystus opuszcza grób, przypomina, iż człowiek, mimo wszelkich życiowych niepowodzeń, posiada swoją godność. Nic nie jest w stanie wyrwać mu jej siłą, ani perfidnie odebrać możliwości bycia prawym, honorowym i uczciwym. Chrystus podarował nam bardzo cenny prezent, o który należy dbać, by stać się kimś wartościowym. Jeśli nie wykorzystamy swojej szansy, stracimy wiele, gdyż kolejnej nie otrzymamy. Bóg dokładnie zaplanował kiedy odbierze nam ten dar i sprawdzi jak go wykorzystaliśmy. Męka Pańska to przestroga, byśmy nie popełnili błędów naszych przodków, gdyż historia ma to do siebie, iż często się powtarza.

Podczas analizowania wydarzeń dotyczących Wielkiego Tygodnia warto także zwrócić uwagę na kruchość i ulotność życia, dlatego Wielkanoc to dobry moment na spędzenie czasu z bliskimi. Często bywa tak, iż czynimy to, bo tak wypada, lecz nasze intencje nie są szczere. Mija się to jednak z celem, gdyż święta to czas wyczekiwanej radości z faktu, iż życie pokonało śmierć. Rodzina to społeczność, z którą Bóg zaplanował skrzyżowanie naszych dróg, dlatego przy świątecznym stole nie powinno zabraknąć jej, a także tego, który oddał za nas życie.



Słowa na wagę złota

KO



Niemal co chwilę obchodzimy jakieś święto, w którego tle pojawiają się prezenty – Mikołajki, święta dziadków i rodziców, Walentynki, Dzień Kobiet, Dzień Chłopaka, a wymieniać można jeszcze długo. 23 kwietnia również obchodzimy święto, o którym jednak nie jest tak głośno w mediach, mimo że jego nagłaśnianie powinno być priorytetem. Tego dnia bowiem jest Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich, którego celem jest promowanie czytelnictwa, edytorstwa i ochrony własności intelektualnej za pomocą praw autorskich. Uważamy, że dzień ten jest wyjątkowo ważny w zwalczaniu analfabetyzmu, dlatego warto o nim nie tylko mówić, ale i pisać.

W minionych latach na łamach HELPA niejednokrotnie promowaliśmy czytelnictwo książek brajlowskich. Jest to temat dla nas ważny i wart

ciągłego przypominania, ponieważ czytanie w brajlu pozwala osobom z niepełnosprawnością wzroku utrzymać stały i aktywny kontakt z pismem, zasadami pisowni i ortografii.

Czy warto kupić książkę, skoro większość rzeczy możemy znaleźć w Internecie? Oczywiście! Nic nie zastąpi nam dotyku papieru, jego zapachu, ani emocji, które przeżywamy podczas wcielania się w jednego z bohaterów czytanej powieści. Nic nie jest w stanie przebić tego, jak wyobrażenia przenosi nas w całkiem inny świat, dzięki słowom spisany na tych kartkach.

Naszymi propozycjami na prezent z okazji Światowego Dnia Książki, którym możemy obdarować siebie lub bliskiego, są nowe książki, które nie tak dawno pojawiły się w ofercie książek brajlowskich. Przedstawione pozycje powinny zadowolić książkowych smakoszy, którzy poszukują naukowej wiedzy i tych, którzy pragną zrelaksować się przy delikatnej poezji, która dotyka samej duszy.

1. „Czy Jezus jest Bogiem? Od judaizmu do chrześcijaństwa” autorstwa Pawła Lisickiego w wersji brajlowskiej. Autor przedstawia historię religii, polemizuje z poglądami uczonych kwestionujących bóstwo Chrystusa. Poszukuje odpowiedzi na pytanie, kto nadał boskość Jezusowi i nazwał go jako pierwszy Bogiem.
2. „1920. Prawdziwy cud nad Wisłą” książka Jarosława Szarka w wersji brajlowskiej. Autor odpowiada w niej na frapujące pytania dotyczące dramatycznych wydarzeń lata 1920 roku, które poprzedzały Bitwę Warszawską.

3. „Poezje i dramaty” Karola Wojtyły w wersji brajlowskiej. Świat poznał Karola Wojtyłę jako wyjątkowego człowieka, który z otwartym sercem podchodził do każdego. Nie wszyscy jednak wiedzą, że był on również autorem wielu książek, które poruszają nie tylko umysł, ale i serca.
4. „Ono” – książka Doroty Terakowskiej w wersji brajlowskiej. Świat przedstawiony przez autorkę jest dotkliwie realistyczny, choć nie został pozbawiony magii i niezwykłości. Dorota Terakowska umieszcza w nim bohaterkę, która na pozór nie wyróżnia się żadnymi szczególnymi cechami czy zdolnościami, w której jednak każdy z nas może rozpoznać „dziewczynę z sądziedztwa”.
5. „Czy fizyka jest nauką humanistyczną?” książka Michała Hellera w wersji brajlowskiej. Autor książki stara się nas przekonać, że fizyka jest nauką humanistyczną jeśli zostaną spełnione pewne warunki. Mianowicie – nie uprawiają jej rzemieślnicy, lecz wirtuozi. Mimo założenia, że fizyka jest nauką całkowicie przeciwną naukom humanistycznym, autor opowiada o niej jako o tej, która ma z nią wspólne źródło podstawowych pojęć.
6. „Bóg i nauka. Moje dwie drogi do jednego celu” książka Michała Hellera w wersji brajlowskiej. Wybitny uczony w pasjonującej rozmowie z włoskim dziennikarzem Giulio Brottim opowiada o dwóch wartościach, które na pozór się wykluczają: religii i nauce. Heller wspomina również o trudach swojego życia i dzieli się refleksją nad kondycją współczesnego chrześcijaństwa i powszechnej znajomości nauki.
7. „Dzieje Polski” autorstwa Andrzeja Nowaka w wersji brajlowskiej. Pierwszy tom dzieła pt. „Dzieje Polski. Skąd nasz ród” opisuje czas polskiej historii od zarania dziejów do roku 1202. Drugi tom serii nosi podtytuł „Od rozbicia do nowej Polski” i skupia się na historii naszego kraju w latach 1202-1340. Trzeci tom „Królestwo zwycięskiego orła” opisuje lata 1340-1468, a więc czasy rządów króla Kazimierza Wielkiego aż do 1468 r., kiedy to odbywa się w Rzeczypospolitej pierwszy regularny Sejm. Czwarty tom „Trudny złoty wiek” skupia się na latach 1468-1572, czyli na okresie największej świetności Rzeczypospolitej oraz procesie, który wieńczy Unia Lubelska w 1569 r.



Zapraszamy chętnych czytelników indywidualnych, instytucje wspierające osoby z niepełnosprawnością wzroku, a także wszystkie biblioteki do nabywania książek wydanych w formie brajlowskiej. Informacje o książkach są dostępne na stronach internetowych wydawców: <http://www.szansadlaniewidomych.org/> oraz <http://www.altix.pl/>.

Zachęcamy do czytania!

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

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

Meteopaci: żywe barometry

Dr Małgorzata Stępień



Ileż to razy słyszeliśmy od naszych dziadków, że będzie deszcz, bo łamie ich w kościach. Mnie przed nadejściem fali mrozów zawsze dręczy pragnienie. Zaś kolega przed burzą ma migrenę, a z włosów z trzaskiem sypią mu się iskry. Nasze ciała to biologiczne barometry!

Meteopatia – zwana również meteoropatią – to nadwrażliwość na zmiany pogody. Już XVIII-wieczny niemiecki poeta Wolfgang Goethe narzekał, że gdy barometr pokazuje zbyt niskie ciśnienie, nie jest w stanie tworzyć. I choć meteopatia dotyka trzy czwarte społeczeństwa, a jej objawy bywają uciążliwe, to nie uznaje się jej za chorobę. Niemniej powstała interdyscyplinarna dziedzina nauki – **biometeorologia**, która korzystając z zasobów biologii, medycyny, geografii i klimatologii bada także, jak i dlaczego pogoda wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Jej prekursorem był żyjący w IV wieku p.n.e. grecki lekarz i przyrodnik Hipokrates. W swym dziele *O powietrzu, wodach i okolicach* twierdził, że zdrowie i samopoczucie człowieka warunkuje środowisko naturalne i warunki pogodowe. Dla tego radził, by chorych poddawać uzdrawiającym siłom przyrody. Wtórował mu XVI-wieczny francuski filozof Montaigne: „Z doświadczenia widzimy jak na dłoni – pisał w *Próbach* – że kształt naszej istoty zależy od aury, klimatu i gleby, która nas zrodziła. I nie tylko wprost, budowa i wejście, ale także własność duszy”.

Profil nadwrażliwca

Według badań, przeprowadzonych przez Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej, blisko 70 proc. Polaków deklaruje gorsze samopoczucie podczas zmiany pogody. W przedziale wiekowym 45-50 lat przeważają kobiety, natomiast w grupie osób po 50. roku życia znacznie więcej meteopatów jest wśród mężczyzn. Nasz organizm reaguje na temperaturę powietrza, jego wilgotność, ciśnienie atmosferyczne oraz wiejące wiatry. Najbardziej odczuwalne są ich skrajne wartości oraz gwałtowne wahania. Wtedy to pojawia się senność, problemy z koncentracją, przygnębienie, depresyjny nastrój, niepokój, nerwowość i rozdrażnienie. Towarzyszą im skoki ciśnienia krwi. Nasilają się też „przestarzałe” dolegliwości spowodowane chorobą wrzodową żołądka czy dwunastnicy, a także zatok. Odzywają się urazy i kontuzje, których doświadczyliśmy w przeszłości: pulsowanie w miejscach złamań i zwichnięć, a nawet starych blizn. Rwą zwyrodnione stawy i nieleczone zęby. Sporo meteopatów reaguje też na zmiany pogody bólami i zawrotami głowy, którym towarzyszą nudności, nadwrażliwość na światło, a nawet zaburzenia wzroku. U alergików nasila się katar, duszności i astma.

Na nieprzyjemne odczucia meteopatyczne narażone są zwłaszcza osoby starsze oraz przewlekle chore, w tym na choroby układu krążenia, cukrzycę czy nerwicę. Zdecydowanie częściej meteopatami bywają kobiety, z uwagi na

uwarunkowania hormonalne. Na kaprysy aury reagują również osoby mające na co dzień niskie ciśnienie tętnicze.

Tę nadwrażliwość wzmacnia przepracowanie i stres oraz... życie w metropoliach. Składa się na nie niezdrowy styl życia, brak aktywności fizycznej, a nawet rozstrojenie naturalnej termoregulacji organizmu poprzez ogrzewanie domów centralnym zimą, a chłodzenie klimatyzacją latem. Prof. Krzysztof Błajezyk z Instytutu Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania PAN, który bada wpływ klimatu na zdrowie twierdzi, że aż trzy czwarte mieszkańców cierpi z powodu pogody, podczas gdy na wsi jedynie co trzeci mieszkańców.

Okazuje się, że i dzieci – nawet 10 proc. – bywają meteopatami. Te młodsze na zmianę pogody reagują płaczem, rozdrażnieniem i brakiem apetytu, a starsze niepokojem, zaburzeniami snu czy brakiem koncentracji w nauce.

Klimat i pory roku

Żyjemy w strefie klimatycznej, przez którą stale przechodzą fronty atmosferyczne i ścierają się różne masy powietrza. Z zachodu napływają do Polski te polarno-morskie, zaś ze wschodu arktyczne lub polarno-kontynentalne. Ostatnio jednak coraz częściej nasz kraj nawiedzają zwrotnikowe podmuchy z południa. Jeszcze w połowie zeszłego wieku gościły tylko przez kilka dni w roku, obecnie nawet przez miesiąc.

Latem w tym gorącym powietrzu powstają fale upałów. Gdy temperatura wzrasta, naczynia krwionośne rozszerzają się, próbując oddać jak najwięcej ciepła. Ciśnienie krwi spada, a tętno rośnie. Dla chorych na serce i nadciśnienie to spore ryzyko, szczególnie gdy towarzyszy mu duża wilgotność. Jest wtedy parno, trudno oddychać. Dlatego częściej zdarzają się wylewy i udary.

Globalne ocieplenie klimatu powoduje gwałtowne zmiany pór roku. Niegdyś mieliśmy okresy przejściowe w postaci złotej jesieni czy przedwiośnia, które je łagodziły: obecnie potrafimy

w ciągu dwóch tygodni zamienić kozaki na sandały. Na przełomie zimy i wiosny lekarze obserwują tzw. sezon na zawał. Miesiącem krytycznym jest marzec, gdy gwałtowne przesuwają się fronty atmosferyczne. Skoki ciśnienia nasilają dolegliwości układu krążenia, a rosnąca wilgotność powietrza obniża poziom cukru we krwi.

Natomiast na nasze zdrowie psychicznie silniej wpływa jesień. Ta ponura pora roku, obfitująca w niżę, opady i wiatry oraz zachmurzenie, nasila melancholię i depresję. Wynikają one m.in. z niedoboru witaminy D, której naturalnym źródłem są promienie słoneczne. Najgorzej z tym jest zimą: w Warszawie w grudniu i styczniu słońce świeci średnio trzy godziny dziennie, podczas gdy w czerwcu i lipcu aż jedenaście. Spadek temperatury powietrza powoduje zwężenie naczyń krwionośnych: rośnie lepkość krwi i skłonność do zakrzepów. Każde 10 stopni mniej podnosi ryzyko zawału serca o 7 proc.

Tym drastycznym zmianom klimatu towarzyszy nasilenie ekstremalnych zjawisk pogodowych. Burze, nawałnice, huragany i wichury skłaniają do – często skutecznych – prób targnięcia się na własne życie.

Zła sława halnego

Na nasz nastrój najsilniej działa wiatr wiejący z prędkością powyżej 8 metrów na sekundę, charakterystyczny dla przemieszczania się frontów atmosferycznych. Syci on powietrze jonami dodatnimi, nasilając stres oraz obniżając koncentrację. To wszystko sprawia, że stajemy się nerwowi i wybuchowi. Do tego stopnia, że w niektórych krajach łagodzi się z tego powodu kary za przestępstwa, popełnione w trakcie podmuchów *pomponio* w Argentynie, *sirocco* w niektórych krajach śródziemnomorskich czy *fenu* w Szwajcarii. W Niemczech obecność tego wiatru sądy jeszcze w początkach XX wieku uwzględniały przy wymierzaniu kary za rozboje. Niestety, polski *halny* nie jest traktowany tak ulgowo, choć jego ponura sława ciągnie się za nim od wieków.

Wiatry fenowe to takie, które pokonują barierę gór: wznoszą się, tracą wilgoć, a potem szybko opadają po drugiej stronie łańcucha. Wskutek kondensacji pary wodnej tworzy się charakterystyczny wał chmur, choć wyżej niebo bywa błękitne. *Halny* jest suchy, ciepły i porywisty, dlatego górale mawiają, że *duje jak z pieca*. Potem pogoda załamuje się i następuje ulewa. Przed i w trakcie *halnego* ciśnienie gwałtownie spada.

Halny najczęściej wieje wiosną i jesienią. Mieszkańcy gór źle się wówczas czują: jedni popadają w apatię, inni stają się agresywni. Częściej dochodzi do bójek, rozbojów i samobójstw, spowodowanych nasileniem depresji. Specjalizująca się w jej badaniach i leczeniu warszawska psychiatra dr Iwona Koszewska, kilka lat temu zainicjowała na Podhalu program *Aby halny nikogo nie zabrał*. Ma on zapobiegać depresji i samobójstwom. Badaczka zauważyła, że meteopaci najsilniej reagują tuż przed nastaniem *halnego*: albo niepokojem i gwałtownym spadkiem nastroju, albo agresją i pobudzeniem, także seksualnym.

Również na podhalańskich porodówkach panuje wówczas zwiększony ruch. Dr Hubert Wolski, ordynator oddziału ginekologiczno-położniczego Podhalańskiego Szpitala Specjalistycznego w Nowym Targu, przez lata pracujący także w szpitalu w Zakopanem, podczas *halnego* obserwuje przedwczesne porody, poronienia, a także nasilenie się takich powikłań, jak krwotoki położnicze, nadciśnienie ciążowe czy ciężkie stany przedrzucawkowe. Dlatego ciężarnym kobietom nie poleca się wypoczynku w Tatrach.

Co na to naukowcy?

Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych dowodzą, że problemy z nadwrażliwością klimatyczną nasiliły się niemal dwukrotnie od lat 50. XX wieku. Także w Europie liczba meteopatów rośnie, a prym wiodą Niemcy. Według ankiety Instytutu Demoskopii w Alensbach, dwie trzecie z nich uważa, że pogoda ma istotny wpływ na ich zdrowie. Dlatego kanały telewizyjne podają także prognozę biopogody. Z kolei brytyjskie badania wykazały, że kilka dni po

wzroście temperatur należy się liczyć z epidemią zawałów, zaś następstwem burzy z piorunami będą liczne przypadki astmy.

Zanim nasze organizmy zaczną odbierać bodźce fizyczne, reagują pozazmysłowo na procesy termodynamiczne, chemiczne i elektryczne. Szczególnie wrażliwi meteopaci potrafią wyczuć nadchodzącą zmianę pogody nawet kilka dni wcześniej. Kiedyś śmiano się z nich, posądżając o hipochondrię. Obecnie wielu naukowców uważa, że osoby te po prostu wyczuwają biegnące z prędkością 300 km na godzinę fale elektromagnetyczne, które poprzedzają front atmosferyczny. Oddziałują one na podwzgórze w mózgu, które reaguje zwiększonym wydzielaniem hormonów stresu i zmniejszaniem wytwarzania endorfin – hormonów szczęścia. Prof. Dieter Vaitl z Instytutu Psychologii Klinicznej i Fizjologicznej w Giessen dodaje, że meteoropaci są szczególnie wrażliwi na drobne i zazwyczaj niezauważalne wyładowania elektryczne, występujące podczas zmian pogodowych. Tymczasem zakłócają one sprawne funkcjonowanie wegetatywnego układu nerwowego.

Pod koniec lat 90. zeszłego wieku w Polsce zespół biometeorologów przeprowadził ciekawe badania. Na jego podstawie dr Julita Cedzyńska-Ziemba stwierdziła, że aż 90 proc. kobiet i 75 proc. mężczyzn jest meteopatami lub ma takie skłonności. W ankiecie badani sami wskazywali typy pogody, stany powietrza i zjawiska atmosferyczne, które źle na nich wpływały. Było to najczęściej zachmurzenie z opadami deszczu oraz przejście z wyżu do niżu czy z niżu do wyżu. Jednak za najbardziej dokuczliwe czynniki respondenci uznali silny wiatr, parność i upał.

Mimo to część badaczy jest przekonana, że pogoda ma niewiele wspólnego z naszym samopoczuciem. Bo na przykład na zawały w czasie upałów wpływa nie temperatura i parność powietrza, a odwodnienie organizmu. Ich zdaniem łatwiej nam zrzucić winę na pogodę, niż właściwie zadbać o zdrowie. Także sondaż, przeprowadzony w 2018 roku na zamówienie Komisji Europejskiej wykazał, że klimat nie ma

odzwierciedlenia w samopoczuciu narodów. Okazało się, że najbardziej zadowoleni z życia są mieszkańcy chłodnej i deszczowej Skandynawii, a najmniej słonecznej Grecji. Tu jednak chyba bardziej chodziło o pogodę ducha, niż o tę atmosferyczną...

Czasem słońce, czasem deszcz

Tymczasem nadwrażliwość na zmiany w pogodzie może wpływać na całe grupy zawodowe czy społeczne. Kiedy w lutym 2010 roku temperatura w Europie Środkowej gwałtownie wzrosła o kilkanaście stopni, Europejski Auto Club (ACE) ostrzegł, że kierowcy zaczną odczuwać zmęczenie i rozdrażnienie. Policja Niemiec i Austrii otrzymała więc instrukcje, aby szczególnie uważać na piratów drogowych. Meteorolodzy austriaccy przewidywali, że liczba wypadków drogowych może wzrosnąć nawet o 40 proc, gdyż dwóch na pięciu Austriaków cierpi na meteopatię. Zachęcano więc do odwiedzania klinik dla osób czułych na pogodę, a kierowców do częstego wietrzenia aut.

Polskie badania biometeorologiczne potwierdzają fakt, że zwykle czujemy się gorzej, gdy jest gorąco – powyżej 25 st. C, lub upalnie – powyżej 30 st. C. Wtedy bowiem nasz układ termoregulacji pracuje na pełnych obrotach. Rozszerzają się naczynia krwionośne, wzrasta w nich przepływ krwi, przyspiesza oddech i zwiększa się potliwość, aby organizm się ochłodził. A ponieważ łatwiej jest się ogrzać niż schłodzić – zwłaszcza przy wilgotnym powietrzu i silnym wietrze – to nic dziwnego, że właśnie w gorące dni łatwiej wpadamy w apatię, irytację, a nawet agresję. Kierowcy stojący w ulicznych korkach częściej wtedy trąbią, w firmach wybuchają konflikty, a w domach – awantury. Policja częściej interweniuje. Apogeum upałów Europa przeżyła latem 2003 roku, kiedy to w samej Francji zmarło o kilka tysięcy więcej starszych osób niż zwykle o tej porze roku.

Niebezpieczne dla zdrowia są też gwałtowne zmiany ciśnienia atmosferycznego, powyżej 8 hPa na dobę. Towarzyszą one frontom atmosferycznym. Najgroźniejsze są te chłodne, bo w ich

trakcie nie tylko spada ciśnienie, ale i temperatura. W tym czasie nie tylko częściej dochodzi do zawałów serca i epizodów migotania przedsionków, ale i do małżeńskich kłótni oraz samobójstw. Zwłaszcza wśród mężczyzn, bo wówczas spada u nich poziom testosteronu.

Dr Krzysztof Błażejczyk z Zakładu Klimatologii Instytutu Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania PAN stworzył Menex 2002 – model oceny zdrowotnych właściwości klimatu. W trwających dekadę badaniach oprócz standardowych pomiarów meteorologicznych w różnych rejonach Polski wykorzystano m.in. wyposażonych w rozmaite czujniki wędrowców górskich. Model pozwala przewidzieć kiedy do szpitali trafi więcej meteopatów. Ponadto stwierdzono, że starszym ludziom latem bardziej posłuży pobyt na nizinach, poniżej 300 m n.p.m., niż pobyt w górach. Takie obszary obejmują środek kraju oraz powiaty Pomorskie i Mazurskie. Warszawę z kolei lepiej zwiedzać późną wiosną lub wczesną jesienią, bo latem budowle i ulice tak się nagrzewają, że w połączeniu z wilgotnością powietrza nasze organizmy odczuwają temperaturę... 65 stopni C!

Znajdź swój typ

W odniesieniu do osób „uczulonych na pogodę” powstała tzw. klasyfikacja Carry«ego. *Typ K* stanowią osoby odczuwające dolegliwości przy przechodzeniu chłodnego frontu, a dobrze znoszące łagodny, ciepły klimat; są one skłonne do przeziębień i nerwic. Z kolei do *typu W* zaliczane są osoby czujące dyskomfort przy przechodzeniu ciepłego frontu, natomiast dobrze znoszące zwłaszcza klimat górski. Natomiast najczęściej występujący *typ G* jest mieszkanką poprzednich: takie osoby reagują zarówno na fronty ciepłe, jak i na zimne.

Warto ustalić, jakim typem meteopaty jesteśmy. Poobserwujmy swoje reakcje, zmierzmy i zapiszmy wyniki pomiarów ciśnienia. A potem ze zrozumieniem słuchajmy prognoz pogody i dostosujmy do nich naszą aktywność.

Podczas pochmurnego **niżu**, mżawki podnoszą wilgotność powietrza, a ciśnienie jest niskie. Możemy się spodziewać gorszego nastroju, bólów głowy i stawów czy problemów z zaśnięciem. Taki dzień najlepiej rozpocząć gimnastyką lub joggingiem i filiżanką kawy, a zakończyć... ciastem. Z kolei podczas słonecznego **wyżu**, gdy panuje wysokie ciśnienie, a powietrze jest suche i mroźne, może boleć głowa, wzrasta podatność na stres i krzepliwość krwi, grożąc zawałem serca i zatorami mózgowymi. Lepiej wówczas zrezygnować z wysiłku, więcej odpoczywać i unikać stresów. Odstawmy kawę i słone przekąski.

Gdy wraz z ochłodzeniem, deszczami i burzami nadciąga **chłodny front**, możemy się spodziewać migreny, duszności, huśtawki nastrojów i irytacji. Dlatego dobrze jest się wyciszyć, zrełaksować lub poddać masażowi, a wieczorem wypić melisę. Natomiast **ciepły front**, niosący skoki ciśnienia oraz deszczowe, ciepłe dni mogą spowodować senność i trudności z koncentracją. Warto wtedy iść na basen, do sauny lub... na potańcówkę.

Recepta na niepogodę

Uniwersalną radą dla meteopatów jest regularna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu. Ruch pomoże pokonać uczucie senności, a wydzielające się endorfiny poprawiają samopoczucie. Sen zaś zregeneruje organizm i zwiększy witalność. Wypoczęty organizm lepiej sobie radzi z kapryсами aury. Niekorzystny biomet złagodzi również hartowanie organizmu w saunie i pod zimnym prysznicem. Polewanie taką wodą rąk i ramion pobudza krążenie oraz zapobiega melancholii. Zaś schłodzenie stóp złagodzi rozdrażnienie. Przydatna jest też właściwa dieta: lekkostrawna, bogata w witaminy i minerały. Zwłaszcza w magnez, zawarty w pełnoziarnistym pieczywie i kaszach, roślinach strączkowych, orzechach, pestkach dyni czy bananach oraz w witaminy z grupy B, które można znaleźć w mięsie, rybach, ziemniakach, produktach zbożowych, kapuście. Magnez działa przeciwdepresyjnie, zapobiega nerwobólom, wspomaga serce i układ krążenia. Tymczasem jego niedobory zaburzają pracę serca powodując arytmie, niedokrwienie oraz

nadciśnienie, które nasilają dyskomfort podczas zmian atmosferycznych. Zaś witaminy z grupy B wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Meteopaci mają zwykle dość niskie ciśnienie, więc na co dzień wspomagają się kawą. Jednak może ona im zaszkodzić, a nawet spotęgować przykre dolegliwości w dniach wyżu atmosferycznego. Reagują oni wtedy skokiem ciśnienia tętniczego: towarzyszy mu pulsujący ból głowy, zdenerwowanie oraz problemy z sercem i krążeniem. Dlatego podczas wyżu meteopatów lepiej posłużyć napary z melisy czy lipy: łagodnie uspokoją oraz obniżą ciśnienie krwi. Także w aptekach znajdziemy dla nich gotowe preparaty, bogate w magnez, witaminy z grupy B i D, korzeń kozłka lekarskiego i żeń-szenia, szyszki chmielu, ziele dziurawca, melisy, różeńca górskiego i męczyennicy cielistej.

Śledźmy też komunikaty o sytuacji biometeorologicznej. Wtedy można zaplanować zajęcia tak, by nie brać na siebie cięższych obowiązków w czasie zmian pogody. Pomogą nam w tym specjalne aplikacje biometeo, które nas powiadomią o aktualnych warunkach atmosferycznych.

Źródła

- M. Jagiełło, *Wołanie w górach. Wypadki i akcje ratunkowe w Tatrach*, Warszawa 2019
- P. Stark, *Granice wytrzymałości. Gdy człowiek ociera się o śmierć*, Warszawa 2003
- A. Żyła, *Co to jest meteopatia?* https://www.doz.pl/czytelnia/a2822-Co_to_jest_meteopatia
- A. Szymaszek, *Dlaczego wiatr halny miesza ludziom w głowach?* <https://www.onet.pl/turystyka/onetpodroze/co-to-jest-wiatr-halny-jak-powstaje-i-jak-wplywa-na-ludzi/4zdndkn,07640b54>
- *Meteopatia to wymówka?*, <https://everethnews.pl/newsy/meteopatia-to-wymowka/>
- J. Tańska, K. Kęciek, *Meteopatia – przyczyny i objawy. Kim jest meteopata?* <https://www.ekologia.pl/arttykul/inne/meteopatia-przyczyny-i-objawy-kim-jest-meteopata,4259.html>

Szczęście od nowa

Karol Dybowski

Szczęście to rzecz względna. Według słownika języka polskiego jest to uczucie wielkiego zadowolenia, radości lub pomyślny los, powodzenie; spłot pomyślnych okoliczności, pomyślny traf. Nie można się z tym stwierdzeniem nie zgodzić, jednak każdy może mieć swoją własną definicję. Wszyscy chcemy mieć go mnóstwo, chcemy być uśmiechnięci, a kiedy składamy sobie życzenia pomyślnego życia w ramach kolejnych świąt, pragniemy żeby szczęście otoczyło nas ze wszystkich stron. Jak osiągnąć tego Świętego Graala, czy jest to w ogóle możliwe? Na to pytanie można szukać odpowiedzi w różnych kulturach, w każdym zakątku świata. Każdy kraj ma swoją koncepcję szczęścia i tego jak je osiągnąć.

Droga do szczęścia prowadzi przez Tybet

Dalai Lama twierdzi: „There is no way to the happiness. Happiness is the way”, a więc w wolnym tłumaczeniu nie ma drogi do szczęścia, szczęście jest drogą. Tym samym tybetański guru i przywódca łamie wszystkie stereotypy o dążeniu do osiągnięcia tak upragnionego celu. Okazuje się, że nie liczy się cel, a droga, którą przebywamy i w jaki sposób to robimy. To bardzo proste zdanie jest jednocześnie esencją sposobu myślenia buddystów, który sprawia, że świat staje się ciekawszy, miłszy i bardziej ekscytujący. Podobną zasadę możemy spotkać w niedalekim państwie – Bhutan.

Bhutańskie narodowe szczęście brutto

To niewielkie państwo śródlądowe w Azji Południowej, we wschodnich Himalajach, które ma złoto-czerwoną flagę przedzieloną smokiem. Jest to kraj, który jako jeden z nielicznych może poszczycić się ekstremalnie niską emisją



dwutlenku węgla do atmosfery oraz nieprawdopodobnie wysokim poziomem szczęścia wśród mieszkańców. Dodatkową ciekawostką jest fakt, że rząd Bhutanu co roku określa limit turystów, którzy mogą wjechać na teren tego kraju. Po to, aby ograniczyć degradację przyrody i nie nadwyrężyć ekosystemu. Naukowcy z całego świata starają się odkryć co sprawia, że naród Bhutanu jest tak szczęśliwy. Okazało się, że podstawową zasadą życia Bhutańczyków jest tak zwana filozofia Narodowego Szczęścia Brutto oraz imponująca hybryda tradycji i elastyczności w myśleniu. Aby żyć według bhutańskiej recepty na szczęście, powinno się podążać za kilkoma prostymi zasadami:

1. Miej więcej współczucia dla innych! Kiedy następnym razem zirytuje cię druga osoba, którą kochasz, pomyśl! Każdy ma swoje problemy, trudności i niekoniecznie robi coś specjalnie, aby nas zdenerwować.
2. Nie skupiaj się tylko na swoim ego. Otwórz się na to, co płynie do Ciebie od innych. Może każda osoba, którą spotykasz, przekazuje Ci coś wartościowego?
3. Żyj zgodnie z ekologią kiedy tylko się da. Zadbaj o swoją planetę i o siebie już dzisiaj, żeby ludzie oraz natura miały szansę na lepsze jutro.

4. Szczęście jest ważniejsze niż pieniądze. Dlatego może warto czasem zrobić krótką przerwę w pogoni za wyższą pensją?
5. Podobnie jak w filozofii tybetańskiej, zapamiętaj, że nie ma żadnej drogi do szczęścia, a szczęście jest drogą. Ważna jest podróż jaką przebywamy i to od nas zależy czy będziemy podróżować mądrze.

Hawajska Aloha

Po przeciwległej stronie globu, na archipelagu Hawaje, mieszkańcy najmłodszego stanu USA witają się wzajemnie wdzięcznym słowem „Aloha”. Aloha jako część mowy jest rzeczownikiem, którego „wynalezienie” datuje się na mniej więcej pięćsetny rok naszej ery. Jego znaczenie jest szerokie i zawiera w sobie miłość, życzliwość, szacunek i przebaczenie. W obecnych czasach jest on używany jako przywitanie. Zatem przywitanie napotkanej osoby słowem Aloha to wyrażenie samych pozytywnych wrażeń i emocji. Dobrze się zaczyna, prawda? To było dopiero wprowadzenie do tego czym jest Aloha. Jest to styl bycia, okazywanie sobie szacunku oraz dostrzeżenie innych. To koncepcja życia, która opiera się na jedności z naturą, która jest niezwykle ważna dla mieszkańców archipelagu Hawajów. Aloha to też podejmowanie decyzji, które nie będą dobre tylko dla jednostki, ale też dla jej rodziny, społeczności i otoczenia. Właśnie na tym polega hawajskie pojęcie szczęścia, które przenika przez różne struktury życia łącząc je w jedną harmonijną całość. Jednym słowem, Aloha. Proste zasady, które mogą pomóc osiągnąć szczęście w hawajskim stylu:

1. Życzliwość względem innych to podstawa.
2. Dbaj o swoje otoczenie. Nie wystarczy marudzić na zaśmiecone lasy, można samemu posprzątać, a może następnym razem ktoś zrobi to samo?
3. Pokochaj wodę na nowo. Zaczynaj surfować, a jeżeli to niemożliwe, pływaj kajakiem lub w pław. Albo po prostu wejdź do wody i poczuj z nią więź, bo woda to życie.
4. Podążaj za duchem Aloha.

Jakoś to będzie, czyli szczęście po polsku

Większość z nas może temu zaprzeczyć, ale wydaje się, że istnieje coś takiego jak nieświadoma siła, która popycha nas, Polaków, do działania. „Jakoś to będzie” jest wyryte głęboko w naszych genach. Na pierwszy rzut oka można mieć negatywne skojarzenia z tym stwierdzeniem, ale czy na pewno słuszne? To proste zdanie udowadnia za każdym razem, że nieważne co będzie, zawsze będzie dobrze. Dlatego nawet w najtrudniejszych chwilach, kiedy nie widać rozwiązania na horyzoncie, zawsze znajdziemy rozwiązanie. Czy można nazwać to swoistą filozofią, która bynajmniej nie wynika z bierności czy apatii, ale pokazuje nam, że warto przezwyciężyć trudności ciężką pracą, by osiągnąć sukces? Może coś w tym jest? Aż 83% Polaków deklaruje zadowolenie z życia (według badań prof. Czapińskiego z 2015 roku). Trzeba tutaj wspomnieć o niezwykle ważnym pierwiastku koncepcji „jakoś to będzie”. Mowa o naszym dziedzictwie, a więc narzekaniu. Narzekanie jest w Polsce jak sport narodowy, robi to każdy, bez względu na temat, porę dnia czy pogodę. Jest to uniwersalne narzędzie do odstresowania się, które może pomimo złej marki ma swoje plusy? Ponieważ, jak zwrócili uwagę naukowcy, narzekanie może nam służyć, dlatego nie miej wyrzutów sumienia, że to robisz. Wyrzuć to z siebie, a potem bierz się do działania! Bo przecież właśnie działanie jest kolejną częścią naszej filozofii. Najpierw trzeba ponarzekać, a kolejnym etapem jest działanie i praca. Jak podają statystyki, jesteśmy w czołówce Europy jeżeli chodzi o ilość przepracowanych godzin w ciągu roku. Kolejną rzeczą, która składa się na „jakoś to będzie”, jest nasza narodowa wytrwałość. Poradźmy sobie zawsze, nawet w najtrudniejszych warunkach i nieważne czy są to Himalaje zimą, nasza trudna historia, czy emigracja do innego miasta. Poradźmy sobie zawsze i wszędzie, bo: JAKOŚ TO BĘDZIE!

Tvoja własna droga

Nieważne skąd jesteś, co robisz, kim jesteś, ani gdzie mieszkasz. Czasami szczęściu trzeba pomóc i może to właśnie ten moment, żeby przededefiniować to pojęcie albo pomyśleć o nim w inny, nowy sposób?

aktywny samorząd



2021

Wieloobszarowy program dofinansowań sprzętu elektronicznego i oprogramowania dla osób niepełnosprawnych realizowany przez PFRON.

Szczegółowe informacje dotyczące tego programu są dostępne na stronie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych www.pfron.org.pl oraz na stronie www.altix.pl/aktywnysamorząd, gdzie można znaleźć poradnik jak składać wniosek o dofinansowanie drogą elektroniczną oraz specjalnie przygotowane dla Państwa przykładowe zestawy sprzętu.

Urządzenia, o których najpierw się marzy, a następnie się je używa i z nich się cieszy!



Zapraszamy do salonów sprzedaży firmy Altix działających we wszystkich miastach wojewódzkich oraz na stronę internetową www.altix.pl

Z okazji nadchodzących Świąt Wielkanocnych składamy Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, miłości, pogody ducha i wszelkiej życzliwości.

To kolejne Święta, które zastają nas w zmienionej rzeczywistości, niech jednak nie przestoni nam to wagi tego szczególnego czasu.

Pozwólmy sobie na nowo odkryć piękno otaczającego nas świata, niech Zmartwychwstały Chrystus ukaze się nam pod postacią powracającej Nadziei na lepsze jutro.

Życzymy wszystkim Czytelnikom, aby zbliżające się Święta były czasem spokoju i chwilą wytchnienia od codziennych trosk.

