

Niewidomi  
i słabowidzący  
w Sudanie

Dotknij sztuki  
wizyta w Pawilonie  
Czterech Kopuł

Asystent osoby  
niepełnosprawnej –  
zawód przyszłości

# help

jesteśmy razem

nr 67 kwiecień 2021 ISSN 2083-2788

*„Celem artykułów, a w zasadzie  
wywiadów z przedstawicielami  
różnych krajów jest dowiedzenie  
się, choć pobieżnie, jak sytuacja  
niewidomych i słabowidzących  
w danym państwie wygląda.”*

MR



## IMC18

⠠ ⠠ ⠠

International Mobility Conference  
Warsaw 2023

**FUNDACJA SZANSA DLA NIEWIDOMYCH  
AMBASADOREM POLSKI NA ŚWIECIE**



**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](mailto:szansa@szansadlaniewidomych.org)

**[www.szansadlaniewidomych.org](http://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 – jesteśmy razem - Miesięcznik, informacje o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia.” jest dofinansowany ze środków PFRON i ze środków własnych Fundacji Szansa dla Niewidomych.



**Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych**

**WYDAWCA**



[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**

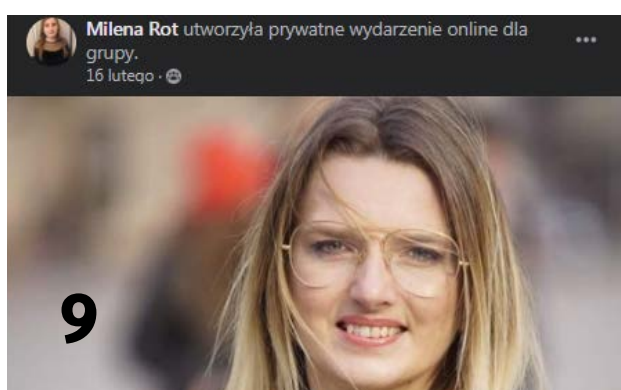
[help@szansadlaniewidomych.org](mailto:help@szansadlaniewidomych.org)

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 Helpa przedstawiamy logotyp konferencji IMC18 (International Mobility Conference), która jest zaplanowana na maj roku 2023. Zorganizuje ją nasza organizacja - Fundacja Szansa dla Niewidomych. Ideą logotypu jest zaproszenie naukowców, rehabilitantów, niewidomych i słabowidzących z całego świata do przyjazdu do Polski, uczestnictwa w konferencji i spotkania się z nami. Na okładce widać zarys wszystkich kontynentów i dłoń wskazującą na Polskę. Na nadgarstek założony jest specjalny, brajlowski zegarek, który informuje, że jest to ręka niewidomego oglądającego mapę świata. Kontynenty są zabarwione na kolory olimpijskie: Afryka czarna, obie Ameryki czerwony, Australia zielony, Azja żółty, a Europa niebieski.



# Spis treści

## ■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje \_\_\_\_\_ 4

## ■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA \_\_\_\_\_ 7

Inspirujące czwartki – spotkania z ciekawymi ludźmi \_\_\_\_\_ 9

## ■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Niewidomi i słabowidzący w Sudanie \_\_\_\_\_ 12

Piękna akcja Katolickiego Networkingu \_\_\_\_\_ 16

## ■ TYFLOSFERA

List przez Internet do obsłużenia także przez osoby niewidome \_\_\_\_\_ 24

Asystent osoby niepełnosprawnej – zawód przyszłości \_\_\_\_\_ 29

Moje rozważania o przydatności pisma

punktowego – Braille’a w codziennym życiu \_\_\_\_ 33

## ■ NA MOJE OKO

Piekło poprawności \_\_\_\_\_ 36

Wpływ muzyki metalowej na osobowość człowieka \_\_\_\_\_ 38

## ■ JESTEM...

Życie bez barier – czy jest w ogóle możliwe? \_\_\_\_ 40

Ziołolecznictwo – Zakon Bonifratrów \_\_\_\_\_ 43

Pandemia sprzyja otyłości \_\_\_\_\_ 46

Prozdrowotny tryb życia \_\_\_\_\_ 48

## ■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Dotknij sztuki – wizyta w Pawilonie Czterech

Kopuł \_\_\_\_\_ 52

Sacrum na wyciągnięcie dłoni (cz.1) \_\_\_\_\_ 55

Orion \_\_\_\_\_ 59



# Helpowe refleksje

Fundacja Szansa dla Niewidomych ambasadorem Polski na świecie

Marek Kalbarczyk



Inicjujemy kolejny rok wydawania naszego miesięcznika. Przybierał w swojej historii różne nazwy, ale zawsze ich rdzeniem było ważne dla nas słowo „Help”. Dlaczego? Trudno sobie wyobrazić niepełnosprawnych, niewidomych bez wsparcia ze strony innych osób. Rozwiązania niwelujące skutki braku wzroku pomagają, ale nie załatwiają przecież wszystkiego. Nawet w sytuacji, kiedy ktoś z nas dysponuje wszystkimi urządzeniami technicznymi, służącymi do tego celu, empatia i pomoc ze strony osób widzących pozostanie najważniejsza. Od jakiegoś czasu nasz miesięcznik tytułujemy „Help – jesteśmy razem”, bowiem pragniemy zaakcentować ideę bycia razem, dzięki realizacji której nawet w najtrudniejszych momentach nie jesteśmy pozostawieni sami sobie.

To ważne! Kiedyś niewidomi musieli rozkładać ręce z powodu bezradności w zasadzie nieustannie. Od kilkudziesięciu lat zmienia się to, czasem nawet diametralnie, ale i tak napotykamy na trudności, w których najbardziej wspaniałe urządzenia nie pomogą. Wtedy musimy mieć kogoś, kogo ośmielimy się poprosić. Ośmielimy??? Tak, nie zawsze można prosić. Dobrym na to przykładem są niemal wszyscy z naszego otoczenia. Ludzie pełnosprawni na co dzień nie proszą, bo są w stanie poradzić sobie sami. Gdyby jednak musieli, wcale nie byłiby zadowoleni. To się nazywa honor, albo pycha, buta, zarozumiałość. My, jako niewidomi, także. Kiedy musimy poprosić w sytuacjach łatwych dla innych, czujemy się podle – dlaczego los na to nas skazał?

Przychodzą nam z pomocą dwa rozwiązania: oczywista możliwość skorzystania z pomocy osób bliskich oraz osobista pokora, wymagająca od nas większej niż od innych kultury. Właśnie, pokora to bardzo dobry „wynalazek”! Warto go uprawiać codziennie. Jednak tytuł naszego miesięcznika mówi o tej drugiej metodzie – bycie razem z innymi i korzystanie z ich pomocy. W tym kontekście prawda, że „Help – jesteśmy razem” wydaje się tytułem uzasadnionym? Jeśli tak, to jestem z niego dumny.

Wydajemy Help od roku 1992. Niedługo będziemy obchodzili jego 30. rocznicę. Jakież to piękne, że Help trwa aż tak długo, że udało się go utrzymać, poprowadzić tak skutecznie, że od lat jest dofinansowywany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Dziękujemy za to wsparcie. Najwyraźniej Fundusz jest razem z nami – może jego przedstawiciele czytają nasze artykuły i zarazili się ideą bycia razem i chętniej pomagają innym? Tak czy inaczej Help ma ponad 29 lat i dotarł do kolejnej odsłony swojej egzystencji. Tym razem dostaliśmy wiadomość, że będzie dofinansowywany przez 3 kolejne lata. Jakież to wspaniałe – będziemy mogli pisać o świecie dźwięku i dotyku, świecie ludzi, którzy nie widzą wcale, albo po prostu za mało.

Z powodu decyzji PFRON-u wpadłem w pewnego rodzaju euforię i rozpędziłem kwietniowy Help do rozmiarów projektowo nie planowanych. Jestem bowiem dumny, że mamy to!

W ramach ww. wdzięczności zamieszczamy tutaj więcej tekstów niż zwykle. Zapewne będziemy musieli dołożyć troszkę własnych środków płatniczych, by to sfinansować. Nic to, należy się cieszyć z tego powodu. Na fali euforii sądzę, że numer majowy będzie jeszcze obfitszy. Przecież Państwo wiedzą, że dałbym wiele, by nasze idee urzeczywistniały się jak najprędzej. Po wielu latach pracy na rzecz niewidomych utraciłem dużą część zdolności do cierpliwości. Chcę postępu już teraz, a nie za 5, 10 lat. Świat otwarty dla niewidomych jest potrzebny nie kiedyś tam, lecz teraz – w każdej chwili. Czy to nie oczywiste? Zapragnąłem rozszerzać naszą

aktywność i zarazić entuzjazmem innych. Czy mi się to uda? Jestem pewny, że tak, a na efekty nie będzie trzeba długo czekać. Przekonamy się już w tym roku. W Helpie grudniowym postaram się to podsumować.

Najwyższy czas opowiedzieć, co zamierzam ja i co zamierzają moi przyjaciele, współpracownicy – sięgamy do artykułów zamieszczonych w Helpie i już wiemy. Najpierw jednak wyjaśnię tytuł tych refleksji.

Nasze zaangażowanie w bardzo wielu dziedzinach powoduje, że jesteśmy wartościowym ambasadorem Polski. Nie wynika to z naszej zarozumiałości, lecz z pracowitości i patriotyzmu. Kto ma nim być, jak nie my, którzy prezentujemy najlepszy z możliwych stylów. Jesteśmy oddani dla naszych beneficjentów oraz wierni ideom, którym hołduje nasz naród od tysiąca lat. Jesteśmy pracowici, przyjaźni, pomocni, pomysłowi, zaangażowani, oddani, lojalni itd. Wystarczy? Jeśli nie, to dodam jeszcze naszą umiejętność kontaktowania się z innymi narodami, również innymi kulturowo, kiedy to staramy się zaprezentować polską wyrozumiałość i ciekawość jacy oni są. Osiągamy w tej dziedzinie naprawdę duże sukcesy. Właśnie o nich napiszę.

Fundacja Szansa dla Niewidomych wykazuje się niespodziewaną śmiałością, może nawet czasem przesadną. Nie dość, że jako bardzo niewielka

**“ Od jakiegoś czasu nasz miesięcznik tytułujemy „Help – jesteśmy razem”, bowiem pragniemy zaakcentować ideę bycia razem, dzięki realizacji której nawet w najtrudniejszych momentach nie jesteśmy pozostawieni sami sobie. To ważne!**

**“ Wydajemy Help od roku 1992. Niedługo będziemy obchodzili jego 30. rocznicę. Jakież to piękne, że Help trwa aż tak długo, że udało się go utrzymać, poprowadzić tak skutecznie, że od lat jest dofinansowywany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Dziękujemy za to wsparcie.**

organizacja, w której nie było ani jednego pracownika, zorganizowała w roku 1999 pierwszą edycję Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, a następnie rozwinęła ją do poziomu największego tego typu spotkania na świecie, by dotrzeć do punktu, w którym odważyła się go nazwać światowym spotkaniem niewidomych, słabowidzących i ich bliskich, to jeszcze aplikowała do szefostwa światowej organizacji specjalistów w dziedzinie orientacji przestrzennej i rehabilitacji ludzi z niepełnosprawnością wzroku International Mobility Conference o powierzenie nam organizacji konferencji IMC w Warszawie. Był to strzał w dziesiątkę – organizację 18. edycji konferencji IMC nam powierzono. Miała się odbyć w roku 2022, ale z powodu pandemii odbędzie się rok później, a więc w maju 2023 roku. Wielki to dla nas zaszczyt, ale także wyzwanie. Aby mu sprostać, potrzebna jest duża śmiałość. Pozostajemy wszakże niewielką organizacją, a co gorsze – bez wystarczająco dużych środków. Co daje nam nasza być może nawet przesadna śmiałość? Wiary, że na pewno wszystko nam się uda, znajdziemy fundusze, zaprosimy do Polski i Warszawy cały świat, znaczy w obrębie naszej dziedziny i będzie wyjątkowo. Pokażemy gościom stolicę i jej okolice, ośrodki działające dla naszego środowiska i zabytki. Zawieziemy do wspaniałych restauracji i poczęstujemy polskimi potrawami. Sam z wielką przyjemnością ich skosztuję, ale zapewne mam to jak w banku. Jak wiadomo lubię jeść, więc skorzystam z okazji.

W 2023 odbędzie się więc 18. edycja IMC, a 17. miała miejsce właśnie teraz, w ciągu kwietniowego weekendu. Organizację tego spotkania powierzono uniwersytetowi w Göteborgu. Fundacja wysłała nań 6 osób, specjalistów różnych dyscyplin naszej dziedziny. Kon-

ferencja nie mogła być stacjonarna, była więc konferencją internetową – on-line, dzięki czemu mogłem przysłuchiwać się prezentacjom i wykładom również ja. Nie ma obaw, po wysłuchaniu kilku wystąpień przekonałem się, że u nas będzie ciekawiej. Mam nadzieję, że minie epidemia i będziemy mogli gościć naukowców i rehabilitantów ze świata osobiście, a nie tylko przez Internet. Wtedy „zaszalejemy” zarówno merytorycznie, jak i organizacyjnie. Już się nie mogę doczekać!

Mamy kim ugościć uczestników IMC 18. Milena Rot, wspaniała niewidoma kierowniczką działu zagranicznego naszej Fundacji, Ania Koperska, kierowniczką regionu i główny mój doradca jako szefa tej organizacji, a także Joanna Szafrńska, Igor Busłowicz, Henryk Rzepka i Janusz Mirowski, nie wspominając o moim synu Adamie, to zespół jakiego nie ma nikt. Jak więc nie mieć pewności, że wszystko się nam uda?

W ten sposób zaczynamy kolejny rok wydawania Helpa. Zapraszam do lektury, a także do czynnego uczestnictwa w tworzeniu tego miesięcznika. Będziemy opowiadali o świecie nieznanym ludziom spoza naszego środowiska. To bardzo ciekawy świat. Aby uwierzyć w to stwierdzenie, wystarczy zamknąć dwoje oczu i otworzyć to trzecie, które nie wiadomo gdzie dokładnie jest, ale nie patrząc na nic, zaczynamy odczuwać jego obecność. To jest świat dotyku i dźwięku – ciekawy, miły, przyciągający, a przede wszystkim tak bardzo nasz!





## Niewidoma kobieta z psem przewodnikiem wyproszona ze sklepu

Zawsze z dużą przykrością informujemy o takich przypadkach. Jak donosi portal *innpoland.pl*, młoda kobieta z psem przewodnikiem została wyproszona ze sklepu znanej sieci H&M. Na Facebooku tak skomentowała ten niemiły incydent: „Nie lubimy H&M... Dzieciaki z lodami biegające między półkami są ok, ale pies przewodnik już nie, bo uwaga... TO PIES. No serio? A myślałam, że kocura na smyczy prowadzi. H&M postarajcie się lepiej szkolić swoich pracowników, bo to jednak wstyd...”. Jej wpis wywołał falę negatywnych dla H&M komentarzy.

## Asysta dla osób niewidomych

O dużym zainteresowaniu osób z dysfunkcją wzroku z Podkarpacia usługami w ramach rządowego programu „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnościami” informuje portal *radio.raszow.pl*. Dziś z pomocy asystenta korzysta w regionie siedemdziesiąt niewidomych i niedowidzących osób. W większości są to emeryci i renciści, którzy z racji wieku i inwalidztwa mają istotne problemy z codziennymi czynnościami, zwłaszcza w sytuacji epidemii Covid-19. Asystenci towarzyszą osobom niewidomym podczas spacerów, wizyt u lekarzy, pomagają w zakupach czy w załatwianiu spraw urzędowych. Projekt został dofinansowany ze środków

Funduszu Solidarnościowego. Kolejna dotacja na ten cel będzie zapewne pochodzić ze środków PFRON, bowiem to do tej instytucji zwrócił się teraz Podkarpacki Okręg Polskiego Związku Niewidomych.

### Kaszubszczyzna w brajlu

Dialekt kaszubski jest z pewnością najważniejszym elementem dziedzictwa i tożsamości Kaszubów. Jednak nie wszyscy przedstawiciele tej grupy etnicznej mogą korzystać z własnego słowa pisanego. Mowa o osobach niewidomych i słabowidzących. To może się wkrótce zmienić, gdyż właśnie powstała kaszubska wersja alfabetu Braille'a – czytamy na portalu *gdynia.pl*. Jej twórcą jest Harris Mowbray, student informatyki na American University w Waszyngtonie, znający kilka języków i pasjonujący się lingwistyką. W trakcie przygotowań do pracy lingwistycznej nad językiem Lakotów, jednego z indiańskich, rdzennych plemion Ameryki Północnej, uświadomił sobie, że tak w przypadku tego języka, jak i w przypadku innych języków czy dialektów, nie ma dla nich odpowiedników w alfabecie Braille'a, tym samym osoby niewidome nie mogą zapoznawać się z publikacjami w tych dialektach, nie mogą też pisać posługując się nimi. Studiując na Uniwersytecie Jagiellońskim, zetknął się z dialektami kaszubskim i śląskim. Postanowił więc stworzyć dla nich brajlowskie zapisy. Łącząc informatykę z lingwistyką, napisał program ułatwiający tworzenie alfabetów dla niewidomych w różnych językach. Do tej pory powstało 25 alfabetów dla różnych dialektów i języków, m.in. dla języka ponad stutysięcznej populacji Kaszubów. Oficjalnej akceptacji doczekało się jak dotąd zaledwie kilka z nich, np. liwski z grupy języków ugrofińskich, ful, którym posługuje się 65 milionów ludzi w Afryce Zachodniej i lakota, język amerykańskich Indian. Harris Mowbray planuje już przygotowanie alfabetu Braille'a dla kolejnych 30 języków, m.in. dla występujących na terenie Polski dialektów łemkowskiego i śląskiego.

### Kolory życia według Ewy Domańskiej

„Kolory życia” to niekonwencjonalny projekt Ewy Domańskiej, niewidomej piosenkarki, kompozytorki i autorki tekstów, łączący słowo pisane i słowo śpiewane. Projekt, o którym czytamy na portalu *mir.org.pl* stanowi refleksję o życiu, o pasji, miłości, o relacjach damsko-męskich, o sposobach dążenia do celu, o poszukiwaniu stabilności i o drodze do spełnienia. Przedstawiony został w dwóch formach, w formie książki i w formie autorskich piosenek. W zamyśle autorki piosenki stanowią uzupełnienie biograficznego wątku książki, stanowiąc niejako jej dźwiękową ilustrację.





# Inspirujące czwartki – spotkania z ciekawymi ludźmi

P. Rubak

Czas epidemiczny w kraju to dla wielu z nas bardzo trudny okres w życiu, który wymaga przeorganizowania dotychczasowego sposobu funkcjonowania. Czy można się jednak doszukiwać jakichś pozytywów związanych z epidemią? Otóż moja odpowiedź brzmi – tak, można. Większość trudnych sytuacji uruchamia mechanizmy obronne, a te sprawiają, że jesteśmy w stanie przetrwać te trudne czasy i poszukujemy nowych rozwiązań. Właśnie w taki sposób narodził się pomysł organizacji spotkań online, które cyklicznie organizowane są przez kielecki oddział Fundacji Szansa dla Niewidomych. Roboczo zostały one nazwane inspirującymi czwartkami, gdyż odbywają się zazwyczaj w czwartki. Gośćmi spotkań są nietuzinkowe osoby, które nas otaczają. Co ważne, inicjatywa ta przeprowadzana jest bezkosztowo, co oznacza, że goście, których zapraszamy, nie otrzymują wynagrodzenia.

Ale zacznę od początku, od momentu kiedy pojawił się pomysł organizacji tego typu spotkań. Sytuacja pandemiczna wymusiła na nas pracę zdalną i w znacznym stopniu ograniczyła kontakty osobiste z podopiecznymi Fundacji. Długo zastanawialiśmy się co zrobić, aby osoby związane z kieleckim Tyflopunktem wiedziały, że mimo pandemii jesteśmy z nimi i chcemy się z nimi spotykać, nawet jeśli mogą to być tylko spotkania online. Początki były trudne, gdyż zdecydowaliśmy się z rzeczywistością związaną z ograniczeniami technicznymi, z brakiem umiejętności obsługi aplikacji do zdalnej komunikacji przez



naszych podopiecznych. Nie poddałyśmy się i znalazłyśmy narzędzie, które naszym zdaniem jest najprzyjemniejsze w obsłudze dla osób z dysfunkcją wzroku. Następnie przeprowadzałyśmy zdalne szkolenia z jego instalacji oraz obsługi. Powstał filmik instruktażowy, opis tekstowy. Kontaktowałyśmy się z naszymi podopiecznymi telefonicznie i krok po kroku tłumaczyłyśmy, w jaki sposób obsługiwać platformę Zoom. Udało się. Wielu z naszych podopiecznych z sukcesem przeszło proces tej edukacji.

Pierwsze spotkanie odbyło się 30.04.2020 r. z Pawłem Śpiechowiczem i Julią Kalinowską – uczniami, którzy w ramach olimpiady



że wokół nas żyje tyle ptaków, na które często nawet nie zwracamy uwagi.

Pojawiają się bardzo inspirujący ludzie, którzy wykonują różne zawody. Celowo nie zamykamy się na konkretne tematy, gdyż uważamy, że nie wszyscy mają takie same zainteresowania i potrzeby. Każdego inspiruje coś innego, a nam zależy na tym, aby każdy z naszych podopiecznych znalazł w tych spotkaniach coś dla siebie. Odbęło się już

przedmiotowej pracowali nad stworzeniem urządzenia dla osób niewidomych – DotsNote – podręczne urządzenie, na którym można było wydrukować krótki tekst w brajlu. To spotkanie było niezwykle interesujące, dało przestrzeń na wymianę doświadczeń. Paweł i Julia dowiedzieli się jakie są oczekiwania środowiska, mogli skonfrontować swój produkt z opiniami osób, dla których go tworzyli. Nasi podopieczni zaś mieli poczucie, że są słuchani, byli pod ogromnym wrażeniem zaangażowania i wiedzy tak młodych ludzi, których głowy były pełne pomysłów. My jako pracownicy upewniliśmy się, że takie spotkania mają sens i są naprawdę inspirujące.

Kolejne spotkania były bardzo różnorodne. Początkowo szukałyśmy gości wśród naszych podopiecznych, którzy mają swoje pasje, ciekawe zainteresowania. I tak odbyło się między innymi spotkanie, podczas którego dowiedzieliśmy się wielu interesujących informacji na temat ptaków. Karolina Malicka oraz Andrzej Barć z ogromnym zaangażowaniem podzielili się z nami wiedzą o zwyczajach oraz wydawanych dźwiękach przez ptaki. Temat spotkał się z bardzo dużym odzewem. Byliśmy zachwyceni,

ich ponad 20. Aby dotrzeć do większej liczby podopiecznych, spotkania transmitowane są w grupie na Facebooku – Szansa dla Niewidomych Kielce. Naszymi gośćmi byli między innymi: Pani Marzena Ślusarska – redaktor Radia Kielce, Dorota Wawrzycka – dietetyk, Piotr Pawełko – Wojewódzki Rzecznik do Spraw Osób z Niepełnosprawnościami, dr Edyta Kowalczyk-Boroń – psycholog, Joanna Winiarska – v-ce Przewodnicząca Rady Miasta Kielce, Paweł Słowik – społeczny działacz, Idol Środowiska w 2020 r. w Województwie Świętokrzyskim, Małgorzata Pacholec – Prezes Stowarzyszenia Retina AMD Polska, Dyrektor Instytutu Tyflologicznego PZN, Wojciech Wielgus – pracownik Ośrodka Myśli Patriotycznej i Obywatelskiej, Zdzisław Reczyński – aktor Kieleckiego Teatru Lalki i Aktora „Kubuś”, Fundacja Kołobajki. Odbyły się również online warsztaty ceramiczne zorganizowane przez Instytut Designu, a także spotkanie z podopiecznymi Ośrodka Rehabilitacji dla Osób Uzależnionych od Substancji Psychoaktywnych w Pałęgach.

Wykorzystujemy potencjał i możliwości związane z kontaktami zagranicznymi. Z zagranicy

gościliśmy m.in. Goderdziego Gogoladze z Gruzji, Zakiego Ali z Egiptu, Abuelgasima Sulimana z Sudanu mieszkającego w Tokio i Sarę – pisarkę książek dla dzieci z Arabii Saudyjskiej. Spotkania zagraniczne zawsze są tłumaczone na język polski po to, aby nasi podopieczni nieznający języka angielskiego również mogli uczestniczyć w spotkaniach.

Wyjątkowe spotkanie odbyło się w Wigilię. Pokazywaliśmy nagrania z ubiegłorocznych spotkań przedświątecznych, kiedy to nasi podopieczni kolędownali. Był to czas na refleksję, wspomnienia, ale także moment, w którym dotkliwie przeżywaliśmy to, że nie możemy się spotkać tak, jak robiliśmy to tradycyjnie przed Świątami. Ogromnym atutem spotkań online jest jednak fakt, że to nasi podopieczni są współtwórcami, zgłaszają pomysły z kim chcieliby się spotkać. Zorganizowałyśmy nawet konkurs na najciekawszą propozycję spotkania. Pomysły przeszły nasze najśmielsze oczekiwania. Najbardziej oryginalną propozycją był pomysł na spotkanie z księdzem egzorcystą. Z przyczyn niezależnych od nas takie spotkanie jednak nie może się odbyć.

Poniżej kilka refleksji naszych podopiecznych, które są świadectwem tego, że spotkania są ciekawą i potrzebną inicjatywą.

Ania – „Moim zdaniem spotkania organizowane przez Fundację są bardzo ciekawe i dostarczają wielu różnorodnych informacji. Dzięki nim mam poczucie, że nie jestem sama w pandemii i mogę poznać wiele interesujących osób”.

Dawid: „Dla mnie są one bardzo fajne, bo mogę spędzić miło czas, posłuchać o czymś ciekawym”.

Karol: „Mnie najbardziej podobają się spotkania z gośćmi zagranicznymi, gdyż nigdy nie byłem za granicą, a dzięki zapraszanim przez Fundację osobom mogę dowiedzieć się czegoś o innych krajach. Ważne jest dla mnie również to, że spotkania są tłumaczone, gdyż nie znam języka angielskiego”.

**“ Długo zastanawialiśmy się co zrobić, aby osoby związane z kieleckim Tyflopunktem wiedziały, że mimo pandemii jesteśmy z nimi i chcemy się z nimi spotykać, nawet jeśli mogą to być tylko spotkania online.**

Magdalena: „Ja zawsze rano w poniedziałek z niecierpliwością oczekuję na e-maila z Fundacji z informacją o kolejnym spotkaniu. Często zastanawiam się nad tym, kto będzie kolejnym gościem. Mnie najbardziej podobało się spotkanie z podopiecznymi z ośrodka w Pałęgach. Wzbudziło ono we mnie wiele różnorodnych emocji”.

W głowie mamy jeszcze wiele pomysłów, aby wspólnie z podopiecznymi wzajemnie się inspirować. Wartością dodaną tych spotkań jest atmosfera, możliwość wymiany poglądów, dzielenia się swoimi spostrzeżeniami oraz interakcje, do których dochodzi między uczestnikami. Staramy się, aby podczas spotkań zawsze znaleźć przestrzeń na luźne pogaduchy. Nie chcemy, aby spotkania miały charakter wykładów, gdzie jedna osoba mówi, a inni jej słuchają. Jak do tej pory, udało się to osiągnąć. Przed nami zapewne jeszcze wiele inspirujących czwartków, bo wokół nas jest mnóstwo ciekawych osób, należy tylko trochę się rozejrzeć, a znajdą się osoby, które chętnie podzielą się swoim czasem i wiedzą. Należy pamiętać, że każdy z nas może być inspiracją dla innych, niezależnie od tego, czym się zajmuje, jakie ma umiejętności czy zdolności. Spotkanie z drugim człowiekiem, czy to twarzą w twarz, czy za pośrednictwem Internetu, to ogromna wartość sama w sobie. Wykorzystujmy możliwości, jakie daje nam Internet i nowoczesne technologie.



# Niewidomi i słabowidzący w Sudanie

Rozmowa z Abuelgasimem Sulimanem

MR

**Celem artykułów, a w zasadzie wywiadów z przedstawicielami różnych krajów jest do-  
wiedzenie się, choć pobieżnie, jak sytuacja  
niewidomych i słabowidzących w danym pań-  
stwie wygląda. Jednak nie tylko to...**

Jest nim także poznanie historii konkretnych ludzi, z którymi rozmawiam. To jest niezwykle cenne, otwierające, uwrażliwiające. Bohaterem dzisiejszej rozmowy jest Gasim. Nasze drogi przecięły się kilka miesięcy temu przy okazji Międzynarodowej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, na którą chciał on bardzo przyjechać do Polski i uczestniczyć w niej osobiście. Nie udało się to z przyczyn związanych z pandemią. Jednak Gasim to człowiek ogromnie zdeterminowany i kontakt pozostał do dziś.

Dla mnie jest to osoba-inspiracja. Mimo wielu przeciwności osiąga swoje cele. Nie poddaje się. Żeby móc się rozwijać wyjechał do obcego kraju, bo w jego własnej ojczyźnie możliwości są bardzo ograniczone. Nie poprzestaje jednak na sobie. Teraz planuje wrócić, by tam pomagać innym, którzy być może nie mieli tyle szczęścia co on... Zapraszam na fascynującą, choć gorzką podróż do Sudanu – państwa położonego w północno-wschodniej Afryce, nad Morzem Czerwonym.



**MR: Cieszę się, że zgodziłeś się na rozmowę.  
Powiedz proszę coś o sobie.**

AS: Nazywam się Abuelgasim Suliman. Urodziłem się w roku 1982. Jestem Sudańczykiem. Aktualnie mieszkam w Japonii. Od piątego roku życia jestem osobą niewidomą. Ukończyłem szkołę podstawową dla niewidomych w Sudanie. Jeśli zaś chodzi o szkołę średnią, uczęszczałem do zwykłej placówki z widzącymi uczniami. Nie była to szkoła specjalna. Ukończyłem studia na kierunku stosunki międzynarodowe i historia dyplomacji na Uniwersytecie An-Nilajn. [Jest to uczelnia publiczna, znajdująca się w stolicy Sudanu, założona w roku 1993]. Następnie przyjechałem do Japonii i tam, na Shizuoka University ukończyłem akupunkturę i fizjoterapię. [Shizuoka University jest uczelnią państwową założoną w roku 1949, znajdującą się w mieście Shizuoka, które jest stolicą japońskiej prefektury Szizuoka].

Aktualnie mieszkam w Tokio, w domu, który został zbudowany na cele szkoleniowe dla osób niewidomych i słabowidzących. W okolicy, w której mieszkam, jest wiele supermarketów, restauracji, trzy różne banki i świątynia. Jest to miejsce bardzo dla mnie wygodne. Bardzo blisko mojego domu znajduje się też stacja metra.

**MR: Czy samodzielne poruszanie się w najbliższym otoczeniu jest dla Ciebie trudne?**

AS: Nie. Poruszanie się w najbliższym otoczeniu nie stanowi dla mnie problemu. Od razu po wyjściu natrafiam na ścieżki prowadzące, dzięki którym mogę bezpiecznie iść. [W Japonii system ścieżek dotykowych nazywa się "Blind guidance block for visually impaired people" lub Braille Block.] Kiedy przeprowadziłem się do domu, w którym obecnie mieszkam, kilku wolontariuszy pomagało mi poznawać okolicę. Dzięki temu zaadaptowałem się w tym miejscu i życie tutaj nie stanowi dla mnie żadnej trudności.

**MR: To wspaniale! A czym zajmujesz się na co dzień? Jak lubisz spędzać wolny czas?**

AS: Pracuję w szpitalu, a także niekiedy w biurze imigracyjnym jako tłumacz i konsultant. W wolnym czasie czytam książki historyczne, słucham YouTube'a i dzwonię do swoich przyjaciół. Moje hobby to: podróżowanie do wielu krajów, zawieranie nowych przyjaźni, poznawanie różnych kultur świata, oglądanie meczów piłki nożnej i spotkanie się z przyjaciółmi. Interesuję się szkoleniami, kwalifikacjami, podnoszeniem umiejętności u osób ze szczególnymi potrzebami. Pomagam im w zwiększaniu ich życiowych szans.

**MR: Chciałabym wrócić do tego podróżowania. Czy robisz to samodzielnie? Jeśli tak, czy wszędzie jesteś w stanie dotrzeć?**

AS: Poruszam się w 90 procentach samodzielnie. Jestem w stanie korzystać z wszystkich środków transportu. Bardzo pomogła mi w tym japońska, zaawansowana technologia, która umożliwia niewidomym łatwe poruszanie się. Szalenie lubię podróżować za granicę. Wycieczki takie nie przysparzają mi trudności, ponieważ mam dużo doświadczenia w samodzielnych, zagranicznych

podróżach. Napotkałem jednak na pewne trudności na niektórych lotniskach. Były one związane głównie z asystą, która usilnie nalegała, bym poruszał się na wózku inwalidzkim, mimo że tłumaczyłem, że mogę samodzielnie chodzić, bo moje nogi są sprawne. W jednym przypadku odmówiono mi pomocy, jeśli nie skorzystam z wózka.

**MR: To straszne. Myślę, że wiąże się po prostu ze stereotypowym postrzeganiem niepełnosprawności: niepełnosprawność = problemy związane z poruszaniem się. Na początku powiedziałeś, że jesteś Sudańczykiem. To tam właśnie przebiegała większość Twojej edukacji. Jak ona wygląda w przypadku osób niewidomych?**

AS: W Sudanie jest tylko jedna szkoła specjalizująca się w nauczaniu niewidomych. Mogą się w niej uczyć dzieci do ukończenia gimnazjum. Liceum dla niewidomych nie funkcjonuje w ogóle. Ponad 99 procent uczniów z niepełnosprawnością wzroku po prostu nie ma wyboru i muszą oni chodzić do szkół masowych, gdzie nie mają równych szans z widzącymi kolegami i koleżankami.

**MR: Sądzę, że to może przysparzać wiele trudności. Czy możesz powiedzieć, jakie one są?**

AS: Trudności w edukacji wynikają z braku szkół i braku odpowiednich materiałów dla niewidomych. Dlatego mam taki plan, żeby zbudować szkołę dla osób ze szczególnymi potrzebami, a zwłaszcza niepełnosprawnych wzrokowo. To pomogłoby w rozwoju edukacji w Sudanie.

**MR: Mam nadzieję, że uda Ci się ten plan zrealizować. Najpierw, jak wiadomo jest szkoła, potem kariera zawodowa. Jak wygląda zatrudnienie niewidomych w Sudanie?**

AS: Osoby niewidome w Sudanie nie są w ogóle przygotowywane do pracy. Są zatrudniane w tych samych miejscach co widzący, a stanowiska pracy nie są dla nich przystosowane. Osoby z dysfunkcjami wzroku pracują w szkołach, na uniwersytetach, w biurach rządowych. W Sudanie nie funkcjonuje coś takiego jak rynek pracy chronionej. Pracodawcy w Sudanie nie

chcą zatrudniać osób z niepełnosprawnością wzroku. Nie chcą zrozumieć i dostrzec ich potencjału i nie są gotowi, by się o tych możliwościach dowiedzieć. Jest tylko jedna firma telekomunikacyjna, która zatrudnia niewidomych w dziale obsługi klienta.

**MR: Powiedziałeś, że w Japonii możesz poruszać się swobodnie dzięki m.in. ścieżkom dotykowym. A jak to jest w Twojej ojczyźnie? Czy są tam jakieś udogodnienia dla niewidomych?**

AS: Nie. Infrastruktura mojego kraju nie jest dostępna dla osób niewidomych i słabowidzących. Jednak niewidomi ciężko pracują, by tę sytuację zmienić. Są też osoby, które pomagają niewidomym i słabowidzącym, np. członkowie ich rodzin czy przyjaciele.

**MR: Czy państwo wspiera jakoś niepełnosprawnych wzroku, np. finansowo?**

AS: Sudański rząd nie udziela żadnego wsparcia finansowego osobom z niepełnosprawnością wzroku. Nie ma żadnej systemowo zorganizowanej pomocy w tym zakresie. Jeśli więc osoba niewidoma chce np. zakupić jakiś sprzęt, musi polegać wyłącznie na własnych środkach.

**MR: A czy w takiej sytuacji są jakieś organizacje wspierające niewidomych? Jeśli tak, jak one pomagają?**

AS: Tak. Jest kilka organizacji pozarządowych, które wspierają osoby z niepełnosprawnością wzroku. Bardzo często wsparcie to sprowadza się do zapewniania pieniędzy na zakup leków i jedzenia.

**MR: Rzeczywiście trudno wzbić się na wyższy poziom w rehabilitacji, jeśli podstawowe potrzeby nie są spełnione... Niewidomi żyją**



**Pracuję w szpitalu, a także niekiedy w biurze imigracyjnym jako tłumacz i konsultant. W wolnym czasie czytam książki historyczne, słucham YouTube'a i dzwonię do swoich przyjaciół. Moje hobby to: podróżowanie do wielu krajów, zawieranie nowych przyjaźni, poznawanie różnych kultur świata, oglądanie meczów piłki nożnej i spotkanie się z przyjaciółmi.**

**w społecznościach z ludźmi widzącymi – to oczywiste. Chciałabym Cię jednak zapytać, jak są oni postrzegani, tak generalnie?**

AS: Społeczeństwo postrzega niewidomych jako słabe jednostki, które w związku z tym nie mogą domagać się egzekwowania swoich podstawowych praw. Ludzie patrzą na nas z litością. Jeśli zaś chodzi o małżeństwa, rodziny bardzo często nie zgadzają się, by wydać swoje córki za niewidomych mężczyzn.

**MR: Życie, jak wiadomo, składa się z nauki, pracy, ale też rozrywki. W Polsce np. ludzie chętnie oglądają filmy z audiodeskrypcją czy chodzą do muzeów, gdzie wystawy opatrzone są dodatkowym opisem audio. Czy w Sudanie można gdzieś spotkać audiodeskrypcję?**

AS: W Sudanie nie ma audiodeskrypcji ani w telewizji, ani w kinach, ani w muzeach. Jeśli chcemy się dowiedzieć, np. jak wygląda ten czy inny obiekt, musimy zapytać jakąś widzącą osobę i poprosić o opisanie tej rzeczy.

**MR: Na podstawie tego, co mówisz o pracy, rozrywce, edukacji i braku dostępu do materiałów oraz przystosowanych szkół wnioskuję, że osoby z dysfunkcjami wzroku często**



**nie są ludźmi dobrze wykształconymi. Czy wniosek ten jest prawidłowy, czy jednak się mylę?**

AS: Nie, nie mylisz się. Osoby niewidome są gorzej wykształcone niż reszta społeczeństwa, dlatego że nie mają równych szans edukacyjnych. Polegają głównie na słuchaniu tego, co się dzieje na zajęciach lub odsłuchiowaniu nagrań z tych zajęć. Jeśli natomiast podchodzą do jakiegoś egzaminu, obok nich siedzi specjalnie do tego wyznaczona osoba, np. uczeń, który zapisuje wszystkie odpowiedzi.

**MR: A jak jest z brajlem: czy niewidomi korzystają z niego? Czy jest to powszechne? Co z osobami słabowidzącymi? Czy mają dostęp do publikacji w druku powiększonym?**

AS: Około 3 procent niewidomych w Sudanie posługuje się brajlem. Reszta korzysta np. z syntezatorów mowy. Słabowidzący nie mają oni dostępu do publikacji w druku powiększonym. Dostępu do gazet nie mamy w ogóle. Jeśli chcemy wiedzieć co dzieje się w kraju czy na świecie, ktoś widzący musi nam o tym po prostu czytać. Z Internetem jest być może nieco inaczej, bo jeśli

ktoś ma komputer, to ma też dostęp do stron internetowych. Nie każdy jednak może sobie na ten komputer pozwolić i o tym trzeba pamiętać.

**MR: To bardzo smutne. Ale może macie chociaż jakieś atrakcje turystyczne, które byłyby dostępne dla niewidomych?**

AS: Niestety, muszę Cię zmartwić. Nie mamy atrakcji turystycznych, które byłyby dla nas przystosowane. Nie mamy też takich udogodnień jak plany czy mapy dotykowe.

**MR: To rzeczywiście okropne. Myślę jednak, że może jest coś, co chciałbyś powiedzieć Czytelnikom naszego miesięcznika i za jego pośrednictwem przekazać?**

AS: Tak, z wielką przyjemnością. Drodzy czytelnicy, zwłaszcza wy, którzy nie widziecie lub widziecie słabo! Ponieważ w Polsce żyje Wam się lepiej i macie lepszy dostęp do specjalistycznego sprzętu, powinniście i macie etyczny obowiązek, by pomóc Waszym współtowarzyszom w niedoli z krajów biedniejszych, takich jak Sudan, by niewidomi i słabowidzący żyjący tam mogli być niezależni. Wy – niewidomi i słabowidzący w Polsce jesteście jedynymi, którzy mogą zrozumieć cierpienie Waszych przyjaciół w Sudanie.

Dziękuję za możliwość przekazania mojego przesłania polskim czytelnikom oraz za fakt, że mogłem podzielić się swoimi doświadczeniami.

**MR: A ja dziękuję za to, że zgodziłeś się ze mną porozmawiać i choć trochę opowiedzieć o sytuacji niewidomych i słabowidzących w Sudanie. Mam nadzieję, że spełnią się Twoje plany i marzenia, czego serdecznie Ci życzę.**

AS: Bardzo dziękuję i również mam nadzieję, że tak będzie.

Tak się jakoś ostatnio składa, że teksty, które się tu pojawiają dotyczą krajów biedniejszych, niż Polska. Kolejny raz zatem nasuwa mi się refleksja: doceniajmy, starajmy się być uważni na innych, starajmy się ich zrozumieć i pomagać, w miarę naszych możliwości.





# Piękna akcja Katolickiego Networkingu

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych



**Panie poczuły się podczas sesji pięknie i kobieco, dzieci zyskiwały nowe doświadczenia, panowie wspomagali. Firmy cieszą się z reklamy produktów. Trzylatka Asia również dzięki naszym Czytelnikom może operacyjnie wyjść ze swojej niepełnosprawności.**

W lutym 2020 r. Adrianna Złoch z Torunia wpadła na pomysł utworzenia w Internecie miejsca

dla katolickich kontaktów, m.in. biznesowych i wraz z mężem Michałem założyła na Facebooku grupę Katolicki Networking oraz stronę [www.katolickinetworking.pl](http://www.katolickinetworking.pl)

Po roku grupa liczy ok. 9800 osób mieszkających w różnych rejonach Polski oraz poza jej granicami. Umożliwia członkom korzystanie z umiejętności i wiedzy innych katolików. Tu mogą się wesprzeć oraz współpracować w różnych dziedzinach życia, od położenia fachowo płytek w łazience po poradę duchową.

– Stworzyłam grupę Katolicki Networking, ponieważ pracując często potrzebujemy pomocy, szukamy fachowców lub mamy zlecenia dla innych firm – mówi Adrianna. – Sama o tym marzyłam, więc chciałam spróbować to przekuć w czyn – korzystać z umiejętności, kontaktów, wiedzy innych katolików. Możemy się solidnie wesprzeć i współpracować. Skorzysta nasze powołanie, rodziny, osobisty budżet, który możemy pomnażać i dzielić na Bożą Chwałę. W grupie znajdziemy także kontakt do prowadzących fundacje, stowarzyszenia, udzielających się społecznie – którzy mogą pomóc na wielu polach.

### **Duchowość i zapal Adrianny**

– Wraz z mężem formujemy się w gałęzi rodzinnej Ruchu Światło-Życie: Domowym Kościele – kontynuuje Ada. – Z Ruchem jestem związana od 20 lat, a Michał od 10 lat. Katolicki Networking jest pod opieką Wydziału Duszpasterstwa Kurii Toruńskiej, a opiekunem jest franciszkanin o. Tyccjan Kubiak.

W pracy związanej z modą i wolontariatem, którą prowadziłam przez ponad 3 lata, brakowało mi bezpiecznej przestrzeni, w której mogłabym się posilić opinią braci i siostr w wierze, zrobić z nimi burzę mózgu nad moimi pomysłami, znaleźć oparcie i dobrą radę, pozbawioną pouczającego tonu. Inicjatywa spotkała się z dużym zainteresowaniem. Codzienna praca nad grupą uświadomiła mi, że wielu katolików miało taką niszę w sercu, którą pragnęli uzupełnić. Zaczęłam też organizować spotkania na żywo dla członków





“ W lutym 2020 r. Adrianna Złoch z Torunia wpadła na pomysł utworzenia w Internecie miejsca dla katolickich kontaktów, m.in. biznesowych i wraz z mężem Michałem założyła na Facebooku grupę **Katolicki Networking** oraz stronę [www.katolickinetworking.pl](http://www.katolickinetworking.pl)

KN w różnych miastach. Odbłyły się one np. w Toruniu, Bydgoszczy, Gdańsku. Jednak pandemia przerwała tę linię KN.

**Kolejne miejsce w Internecie: Instagram**  
Wewnątrz grupy Katolicki Networking wykryształizowała się mała wspólnota Instagramerek

Katoliczek, które spotykają się on-line co tydzień w czwartki. Z okazji Dnia Kobiet postanowiły spotkać się na żywo w Toruniu. Zorganizowały profesjonalną sesję zdjęciową. Pomysłodawczynią była znów Ada Złoch. Zwróciła

się do przedstawicieli firm. Na grupie facebookowej Katolicki Networking ukazało się jej ogłoszenie: Szukamy sukienek, biżuterii katolickiej, dekoracji do wnętrza. Współpraca – barter. My dajemy wizerunek i reklamę na naszych Instagramach, przekazujemy wam do wykorzystania zdjęcia. Prosimy o polecenie kogoś

lub zapraszamy was do otwartości. Sesja pod koniec lutego. Inicjatywa pochodzi ode mnie, a znajdziecie mnie tu: [www.instagram.com/matka\\_katolicka](https://www.instagram.com/matka_katolicka)

### **Spotkanie na żywo**

I doszło do spotkania już nie poprzez Internet i ekrany! Zdjęcia sesyjne wykonywała Iwona Ochotny (All in White Fotografia dziecięca, Instagram: [iwona.fotografuje](https://www.instagram.com/iwona.fotografuje)), a sesyjno-kulisowe: Jarosław Wadych.

Niektóre z par uczestniczących w sesji opowiedziały nam o sobie i podzieliły się wrażeniami z akcji.

### **Maria Pietrzak, Bydgoszcz, Instagram: judytawaleczna**

Zajmuję się rękodziełem. Tutaj przywiozłam moje ręcznie robione opaski na głowę i włosy. Na profilu na Instagramie w tzw. instastories wplacam informacje też o tym, że jestem w Kościele, z rodziną tradycyjnie spędzam święta. Staram się łączyć dwie przestrzenie – medialną, która się raczej nie kojarzy z wiarą, z tym, czym żyję na co dzień.

Z obecnymi tu dziewczynami poznałyśmy się przez Internet. Ada zaproponowała event, dzięki czemu mamy możliwość spotkania się i promowania polskich marek, które nas obdarowały wspaniałymi prezentami.

Maria Pietrzak postanowiła przekazać uszyte przez siebie opaski na aukcję, podczas której są pozyskiwane środki na operację córki jednej z uczestniczek spotkania.

### **Agata Czajkowska, Bydgoszcz, Instagram: mama\_niedzielna**

Uczestniczę w sesji i chcę rozpropagować informację, że zbieram pieniądze na 2 poważne operacje córki (jedną już przeszła). Asia urodziła się 3 lata temu. Nikt nie wiedział, że będzie chora – ani ja, ani lekarze. Badania w trakcie ciąży nie wykazały nieprawidłowości. „Czy jej rączki mogą się jeszcze wyprostować?” To były moje pierwsze słowa, kiedy zobaczyłam Asię po narodzinach.

Rączki były dużo krótsze niż u innych dzieci. Wygięte dłonie jakby wyrastały z łokci i były w nich tylko 4 paluszki... To był szok, zaskoczenie, ale i nadzieja. Łudziłam się, że to tylko chwilowe...

Lekarze zabrali Asię, zbadali, zrobili RTG i USG. Byli zaskoczeni tak jak ja. Okazało się, że Asia urodziła się bez kości promieniowych i kciuków. Jej dłonie były wygięte w stronę twarzy.

### **Bywają i chwile zwątpienia...**

Na porodówce byłam spokojna, ale później, na pododdziale neonatologicznym oswajałam się z niespodziewaną sytuacją. Na sali byłam sama pomimo przepełnionego oddziału położniczego. Teraz wiem, że było to potrzebne. Miałam moment załamania... Potrzebowałam czasu, żeby przywyknąć do sytuacji. Bałam się co będzie z Asią, jaka przyszłość ją czeka... Nie zamierzałam jednak rozpaczać, wiedziałam jedno – zrobię wszystko, żeby sprawić, by żyła normalnie. Nie spodziewałam się tego wszystkiego, co wiąże się z byciem rodzicem niepełnosprawnego dziecka: godzin bolesnej rehabilitacji, chwil zwątpienia, łez, jeżdżenia w poszukiwaniu lekarzy, proszenia o pomoc, zbiorów pieniędzy.







### **Konsultacje lekarskie w wielu miejscach**

Byliśmy w tej sprawie najpierw na konsultacji w Poznaniu. Wstępnie określono możliwości postępowania z wadą, dalsze działanie miało zależeć od tego czy Asia będzie ruszać łokciami, co nie było wiadome. Później pojechaliśmy do Gdańska, skąd pani doktor wysłała nas do Hamburga. Powiedziano tam, że lepiej będzie nic nie robić. Gdy córka miała prawie rok, trafiliśmy do doktora Paley'a. Stwierdził, że w zależności od wyników badań, być może będzie możliwość uruchomienia łokci i proponował od razu wyprostowanie dłoni. Zależnie od tego czy nasze dziecko będzie ruszać łokciami, miało być całkowite wyprostowanie albo dopasowanie dłoni pod odpowiednim kątem, aby był funkcjonalny, a później zrobienie kciuka z palca wskazującego. Zdecydowaliśmy się na tę opcję, u tego lekarza.

Później jeszcze, w Poznaniu – krótko po konsultacji z dr. Paley'em byliśmy tam ponownie – lekarze stwierdzili, że może mogą zrobić coś z łokciem. Nie znaleźmy jednak przypadku, który byłby u nich prowadzony. Nie byliśmy w stanie im zaufać, więc zdecydowaliśmy się na operację u dr. Paley'a.

### **Doktor Paley to wspaniały specjalista**

Dr Paley [czyt. Pejli] jest chirurgiem ortopedą światowej sławy, zajmującym się najtrudniejszymi przypadkami wad rącek i nóżek. Do niedawna operował tylko w USA, ale od pewnego czasu

przyjeżdża też na operacje do Polski kilka razy w roku (teraz różnie, w zależności od warunków zewnętrznych, pandemicznych). Dr Paley jako jedyny przywrócił mi wiarę, że Asieńka będzie miała ręce jak każdy z nas! Na badaniach obrazowych nie było widać mięśni bicepsów, ale podczas operacji, którą dr Paley wykonał w sierpniu 2020 r., okazało się, że bicepsy są; nie do końca takie, jak powinny być, ale są! Doktor zaczepił je, wzmocnił częścią tricepsów i dokonał wyprostowania dłoni. Córeczka miała rączki w gipsie przez 12 tygodni, ale teraz może ruszać dłońmi mniej więcej pod kątem 90 stopni, a także łokciami. Pracujemy nad tym, żeby sama zginała łokcie. Mięśnie muszą się przestawić, przyzwyczaić, dowiedzieć, że mają taką funkcję.

### **Potrzebne są finanse na dwie operacje**

Miała być jeszcze jedna operacja, żeby zrobić dwa kciuki z palców wskazujących, ale gdy w styczniu byliśmy u dr. Paley'a, zdecydował, że rozdzieli to działanie na 2 operacje. Najpierw ma być operowana jedna ręka, a później druga. Kiedy pierwsza będzie w opatrunkach, druga nie ma stracić funkcji wypracowanych w czasie rehabilitacji. Chodzi o to, żeby jak najlepiej zachować efekty rehabilitacji i nie musieć ich wypracowywać od nowa. Jednak w takim wariantcie koszty wzrastają...

Za parę lat ma ewentualnie być przeprowadzona operacja wydłużenia kości przedramion – w zależności jak będą rosły rączki, okaże się, czy wydłużenie to będzie konieczne.

Dr Paley ma ogromną wiedzę i doświadczenie. Jego założenia pokrywają się z tym, co rzeczywiście jest po operacji! Nie znamy nikogo innego z takim potencjałem. Pierwsza z planowanych teraz operacji ma być w maju, a druga w sierpniu. Mamy nadzieję, że odbędą się w tych terminach – że uda nam się zebrać środki finansowe do tego czasu!

### **Rodzice bardzo chcą doprowadzić do sprawności**

Walczymy o to, by Asia miała rączki, które chwytają. Takie, którymi będzie mogła tulić misie,



ubrać się, pisać, uczesać... Chcemy, by mogła robić to, co zdrowy człowiek. Bez operacji córka nigdy nie będzie samodzielna, zawsze skazana na drugiego człowieka i jego pomoc...

Po rehabilitacji w Paley European Institute widać postępy. Asia jest silniejsza, coraz lepiej zgina łokcie. Wciąż jednak problemem jest brak kciuków...

Druga i trzecia operacja mają kosztować po mniej więcej 258 tys. zł, więc kwota sumaryczna to 516 tys. zł!

Zachęcamy Czytelników do wsparcia – sposoby wykonania tego dobrego uczynku podajemy w końcowej części artykułu.

### **Sylvia Just, Łódź, Instagram: wyjustowani**

Przyjechałam z mężem i młodszym synkiem Józiem, którzy teraz odsypiają bardzo intensywny poranek – Józio miał ze mną zdjęcia w nosidle.

A jak się tutaj znalazłam? Kiedy przeczytałam na Facebooku zaproszenie do grupy Katolicki Networking, pomyślałam – nie wchodzę w to, bo już więcej grup nie chcę. Przyjęłam je jednak z myślą, że po cichutku się wypiszę.

Potem zobaczyłam w grupie zaproszenie na *insta-mastermind*<sup>1</sup>, organizowany przez Adę. Postanowiłam dołączyć. Ponieważ prowadzę wraz z mężem konto na Instagramie, chcąc rozwinąć się w tym kierunku, pomyślałam – to dobra opcja. Od listopada lub grudnia zaczęłyśmy się on-line spotykać. Ada jest osobą z dużą ilością pomysłów, które od razu wdraża w życie. Jednym z nich była dzisiejsza sesja zdjęciowa, wspierająca firmy katolików, produkujące i sprzedające różne rzeczy. Stwierdziłam, że z chęcią wezmę w niej udział, bo zależy mi na ładnych zdjęciach na Instagram i dysponuję zasobami czasowymi na wyjazd do Torunia.

### **Spotkanie z okazji Dnia Kobiet**

Ta sesja to akcja nie tylko promująca marki, ale też tworzona na Dzień Kobiet. Jest w niej także poświęcenie uwagi kobietom świętym – patronkom, z którymi się utożsamiamy. Dlatego są tu i produkty bardzo spersonalizowane – ze świętymi patronkami, o których będziemy niebawem mówić na Instagramie.

Katolicki Networking łączy ewangelizowanie ze wspieraniem się w swoich firmach. Chodzi o to, żeby nie traktować ich jako konkurencji, ale pomagać piąć się do góry w wierze i w rozwoju biznesowym, który pozwala utrzymać rodziny.

My na razie nie mamy firmy – w gąszczu talentów szukamy swojego miejsca, ale marzenia już widać na horyzoncie. Na naszym profilu są 3 wiodące tematy. Po pierwsze, można się nauczyć organizowania różnego rodzaju imprez w domu – w prosty i ładny sposób, ale też budujący relacje międzyludzkie. Po drugie, przedstawiamy siebie, dzielimy się codziennym życiem. Po trzecie, mąż wrzuca śmieszne filmiki albo grafiki, które tworzy – takie ma zainteresowania.

### **Podziało odwrotnie**

Chciałabym dodać moje odkrycie a propos *insta-mastermindu*. W świadomości społecznej social media często mocno nas zamykają. Mamy poczucie, że siedzimy tylko w Internecie i zamykamy się na realny świat. U mnie to zadziało odwrotnie. Chcąc być twórcą w Internecie, otworzyłam się bardzo na inne relacje. Nasze kobiece czwartkowe spotkania tworzą wspólnotę, która bardzo mnie buduje i rozwija. Zyskuje na tym też mój profil – dużo się zmieniło na nim od czasu, kiedy się spotykamy.

Katarzyna Perkowska, Tarnowo Podgórne (koło Poznania) – Pracownia Ikon Serca Jezusowego, Instagram: [pracownia.ikon.sj](https://www.instagram.com/pracownia.ikon.sj), [rysunkinapiasku](https://www.instagram.com/rysunkinapiasku)

O akcji dowiedziałam się z Katolickiego Networkingu – od Adrianny.

Na co dzień w pracowni, prowadzonej z pomocą kilku osób, m.in. męża i koleżanki, zajmujemy się

<sup>1</sup> *mastermind* na Instagramie; *mastermind* – tzw. burza mózgów, wymiana pomysłów

pisaniem ikon, prowadzeniem kursów ikonopisarskich, sprzedażą materiałów ikonograficznych (związanych z geometrią przedstawianych postaci) i ikonopisarskich (pędzle, pigmenty).

Pomyśleliśmy, że dobrze by było pokazać tutaj ikony świętych, byśmy w tej akcji Katolickiego Networkingu skupiły się nie tylko na zewnętrznych sprawach, ale też znajdowały coś duchowego. To sprawiło, że nasze ikony pojawiają się na zdjęciach z sesji.

Oprócz wizualnych rzeczy, w pracowni tworzymy zapachy, np. robimy z nimi świece z wosku pszczelego. Teraz właśnie wprowadziliśmy serię „Wonności świętości”. Jest w niej zapach św. Hildegardy – z eukaliptusem, rozmarynem, goździkami, różą, lawendą i cytryną. Świece również podczas tej sesji prezentujemy.

### Umiejętność pisania ikon

Przyjechałam razem z koleżanką Magdą, która zajmuje się pozłotą w naszej pracowni. Zajęcie to wymaga dużo cierpliwości, bo pracuje się z bardzo cienkim, kruchym materiałem.

W Polsce nie ma studiów kształcących w pisaniu ikon. Aby uczyć się czegoś nowego w tej dziedzinie, trzeba jechać za granicę albo zdobyć wiedzę z Internetu. Ja uczyłam się na Ukrainie i zapraszałam do Poznania mojego nauczyciela z Bostonu.

To zajęcie powoduje rozwój duchowy. Jest dobrym sposobem, żeby się przemóc ze swoimi słabościami, spróbować zrobić coś innego niż zwykle.

Tutaj też tworzyłam makijaże, chociaż nie jestem profesjonalną wizażystką – ale ikona i człowiek mają dużo wspólnego. Zasady malowania są podobne – rozjaśnienia i przyciemnienia stosujemy w tych samych miejscach. Pisanie ikon przydaje się więc nie tylko do sfery sacrum, ale też do przyziemnej, jak makijaż twarzy.

### Rysunki na piasku

Osobną gałąź twórczości plastycznej Katarzyny Perkowskiej stanowią rysunki na piasku. – Na podświetlonej od spodu szybie wykonuję piaskiem obrazy, przy pomocy dłoni – tłumaczy. – Podczas pokazów jest to tak zorganizowane, że nad stołem świetlnym znajduje się kamera rejestrująca obraz i przekazująca go na żywo. Dzięki temu widzowie na bieżąco mogą oglądać na ekranie to, co zmienia się na stole. Technika ta daje możliwość zaproszenia w cały proces twórczy widza. Przy tej okazji można wspólnie przeżywać różne rzeczy. Takie prezentacje robię m.in. z okazji ślubów, jednak spektrum okoliczności i tematów jest bardzo szerokie – od reklam po rekolekcje.

### Agnieszka Kwaśkiewicz, Łódź, Instagram: jakpotrzeba

Na moim koncie na Instagramie nie kryję się z tym, że jestem katoliczką i wiara jest dla mnie ważna. Umieszczam trochę katolickich treści, choć nie jest to główny temat profilu. A udział w sesji zdjęciowej bardzo mi się podoba! To takie fajne doświadczenie jak ktoś mnie maluje, czesze. Czuję się kobieco. Mogę też wystąpić w roli modelki – wcześniej nie miałam takiej sposobności, doświadczenia w pracy z profesjonalnym modelingiem.

### Adrianna Złoch, czyli instagramowa matka\_katoliczka jako organizatorka

Były piękne sukienki, makijaże, fryzury, biżuteria i inne ciekawe elementy...

Sesja zdjęciowa instagramerek pokazuje, że katoliczka może być kobietą szczęśliwą, spełnioną i świadomą swojej wartości, która doświadcza pełni kobiecości, zarówno w sferze duchowej, jak i zmysłowej.

Okazuje się, że to, co piękne w środku, może być dostępne zmysłom; że świat wartości, którego nie widać, może się odbijać w kobiecych oczach!

Podczas sesji można było zauważyć, że produkty katolików mogą być estetyczne oraz dobrze

wykonane, nie muszą się kojarzyć z plastikową tandetą, kiczem, o czym wspomina matka\_katoliczka, czyli Ada Złoch.

## Jak można pomóc niepełnosprawnej Asi Czajkowskiej?

### ■ przekazanie 1% podatku

KRS: 0000280475

Cel szczegółowy: 058 Joanna Czajkowska

### ■ darowizny

Fundacja Zdrowia i Kultury „Kochaj Życie”,  
ul. Miła 2, 05-090 Raszyn-Rybie  
numer konta: 65 8004 0002 2010 0019 7898 0002

tytułem: Joanna Czajkowska darowizna na pomoc i ochronę zdrowia

### ■ zbiórka przez Internet

[www.siepomaga.pl/operacja-Asi](http://www.siepomaga.pl/operacja-Asi)

### ■ grupa na Facebooku, licytacje

– Prowadzimy grupę na Facebooku, gdzie każdy może wystawić coś od siebie <https://www.facebook.com/groups/licytacjedlaasi/> – mówi mama Asi. – Przeprowadzamy także licytacje rzeczy, które podarowują firmy – przysyłają je do nas, robimy zdjęcia z Asią i wystawiamy na specjalnym profilu na Instagramie:

[https://www.instagram.com/mama\\_niedzielna\\_dlaasi/](https://www.instagram.com/mama_niedzielna_dlaasi/)

Planuję serię „poradników prezentowych” na różne okazje. W ten sposób chcemy odwzajemnić się firmom, z nadzieją, że wspomocze to ich sprzedaż. W obecnej sytuacji gospodarczej spowodowanej pandemią im także przyda się każde wsparcie.

Podczas poprzedniej zbiórki – na pierwszą operację dziewczynki – udało się uskładać ok. 466 tysięcy złotych. – Los naszej córeczki poruszył tysiące ludzi o wspaniałych sercach – mówi Agata Czajkowska. – To dzięki ich hojności Asia ma za sobą pierwszą operację, krok w stronę sprawności.

– Z całego serca proszę o pomoc, bo bez niej córeczka nie ma szans na leczenie – kontynuuje mama dziewczynki. – Chcę, żeby miała szansę na to, co ma każde inne dziecko – zdrowie. Proszę, pomóżcie sprawić, by tak się stało... Czeką nas trudny czas, ale wierzymy, że uda się kolejny raz pomóc naszej Asi.

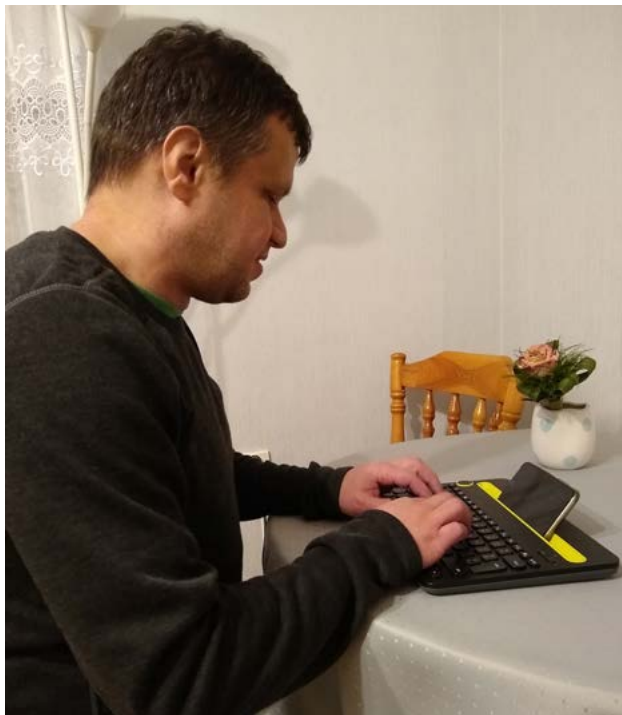
Pomóżmy trzylatce i jej rodzicom! Dziewczynka ma też rodzeństwo, ale jak mówi jej mama: tylko Asia urodziła się taka wyjątkowa.





# List przez Internet do obsłużenia także przez osoby niewidome

Mateusz Przybysławski



Postaram się pokazać jak można będąc osobą niewidomą wysłać i odebrać list, wykorzystując do tego celu cyfryzację Poczty Polskiej. Niedawno myśląc list, mieliśmy na myśli tylko przekaz informacji na papierze. Dziś sposobów komunikacji jest więcej, a głównym nośnikiem informacji nie jest papier, tylko Internet. Jeśli chodzi o osoby niewidome i widzące, komunikacja papierowa w starym znaczeniu jest w większości przypadków niemożliwa, a na pewno utrudniona. Wyobraźmy sobie, że osoba niewidoma redaguje pismo do urzędu pismem brajla. Myślę, że w większości taka korespondencja byłaby potraktowana jako żart i wyrzucona do śmieci, bo urzędnik nie byłby w stanie odczytać kropek. Czy jest to dyskryminacja? Każdy na to pytanie musi odpowiedzieć sobie sam. Drugi przypadek może być taki, że osoba widząca śle pismo drukowane do osoby niewidomej. Tutaj samodzielne

odczytanie pisma przez osobę niewidomą jest niemożliwe. Wynika z tego, że komunikacja „na papierze” jest możliwa tylko w obrębie grup osób widzących i niewidomych. Na szczęście nie jest tak źle, jak wynikałoby z powyższego rozważania. Osoba niewidoma może wydrukować pismo na zwykłej drukarce komputerowej i wysłać np. do urzędu. Osoba niewidoma może odczytać pismo drukowane za pomocą skanera, czy smartfonu. Osoba widząca w razie potrzeby może wydrukować pismo na drukarce brajlowskiej i wysłać je osobie niewidomej. Gorzej będzie z odczytaniem pisma brajla przez osoby pełnosprawne. Jak widać, przy odrobinie dobrej woli komunikacja „na papierze” przez opisywane dwie grupy osób jest możliwa, ale nie najłatwiejsza. Sprawę trochę upraszcza cyfryzacja Poczty Polskiej. Znacznie lepiej wygląda nieoficjalna komunikacja międzyludzka, np. przez SMS-y czy portale społecznościowe. Pamiętam jeszcze czasy Nokii 3310, gdzie o udźwiękowieniu telefonu nie było mowy. Korespondowanie z kimś, będąc osobą niewidomą, wtedy było krępujące, bo jeśli nawet miałem opanowane pisanie na pamięć, w sensie wiedziałem ile razy jaką literę trzeba było stuknąć, to i tak musiałem prosić siostrę czy kolegę o przeczytanie wiadomości, która do mnie przyszła. Dziś praktycznie każdy smartfon czy komputer da się udźwiękować i samodzielne korzystanie z SMS-ów czy portali społecznościowych nie stanowi już takiego problemu.

List (według Słownika Języka Polskiego PWN) to: „pisemna wypowiedź skierowana do osoby lub instytucji; też: papier, na którym napisano tę wypowiedź”. Zwyczajowo przyjęło się, że list to forma papierowa. Skaldowie w piosence „Medytacje Wiejskiego Listonosza” śpiewali: „Ludzie listy piszą”. Dziś pisanie listów stało

się mniej popularne. Wysyłamy raczej maile czy SMS-y. Jednak jeśli chodzi o kontakt z urzędami, preferowana wciąż jest forma listowna. Jednak, żeby być obiektywnym trzeba napisać, że coraz więcej spraw można załatwić już cyfrowo, przez Internet. Można powiedzieć, że list polecony to pisemna wypowiedź na papierze, z tą tylko różnicą, że nadawca otrzymuje pisemne potwierdzenie, że odbiorca odebrał pismo. Dziwi fakt, że podpisany profilem zaufanym załącznik w mailu wysłany z potwierdzeniem przeczytania nie doczekał się rangi listu poleconego. Taka forma oszczędza lasy, bo nie jest potrzebny papier, a nadawca po przeczytaniu maila dostawałby potwierdzenie przeczytania. Jest to nawet coś więcej, bo w zwykłym papierowym liście poleconym mamy potwierdzenie doręczenia, a w korespondencji mailowej mamy potwierdzenie przeczytania. Kto wie, może kiedyś maile z potwierdzeniem przeczytania będą traktowane na równi z listami poleconymi. Obecnie jednak zmuszeni jesteśmy wysyłać i odbierać listy polecone. Osoby niewidome w korzystaniu z listów poleconych papierowych napotykają na trzy zasadnicze bariery. Pierwszą barierą jest samodzielne przeczytanie takiej korespondencji. Nie da się tego tak łatwo przeskoczyć. List taki musi nam przeczytać osoba zaufana lub możemy posłużyć się smartfonem lub skanerem i przeczytać mową syntetyczną. Druga bariera to odebranie samego listu poleconego. Przy odbiorze należy



**Jak widać, przy odrobinie dobrej woli komunikacja „na papierze” przez opisywane dwie grupy osób jest możliwa, ale nie najłatwiejsza. Sprawę trochę upraszcza cyfryzacja Poczty Polskiej.**



**Dziwi fakt, że podpisany profilem zaufanym załącznik w mailu wysłany z potwierdzeniem przeczytania nie doczekał się rangi listu poleconego.**

podpisać się w odpowiednim miejscu. Pół biedy, jeśli mamy znajomego listonosza, który wskaże miejsce podpisu. Może się jednak zdarzyć służbista, który powie: podpis nieczytelny i nie wyda listu. Trzecia bariera to samo nadanie listu. Aby wysłać list, trzeba udać się na pocztę i wypełnić odpowiedni druczek. Taka operacja bez osoby zaufanej, która nam pomoże, nie jest możliwa. Jak widać, korzystanie z listów poleconych papierowych dla osób niewidomych jest niekomfortowe. Z pomocą przychodzi tu portal: <https://www.envelo.pl/>

Niestety portal, choć powinien, jest niedostosowany do współpracy z oprogramowaniem odczytu ekranu. Tzn. nie wiemy w jakiej liście, w jakiej grupie linków się znajdujemy. Jeśli jednak będziemy zdeterminowani, to portal da się obsłużyć będąc osobą niewidomą. Portal testowałem przy pomocy najnowszego Microsoft Edge i Nvda. Aby zacząć wysyłać listy, najpierw musimy założyć konto. W tym celu klikamy link: „Załącz Konto”. Otworzy nam się formularz rejestracyjny. Wypełniamy pola i zaznaczamy zgody. Następnie klikamy „Załącz konto”. Przycisk ten znajduje się w pobliżu pola edycyjnego, gdzie wpisujemy maila. Można też szybciej założyć konto przez Facebooka lub Google. Kolejny krok to aktywacja i potwierdzenie konta linkiem, który dostaniemy w mailu. Musimy pamiętać, żeby kliknąć w link, a nie przycisk aktywuj. Po kliknięciu „Aktywuj” zostaniemy przeniesieni do formularza kończącego rejestrację. Podajemy tu takie dane jak: imię, nazwisko, tworzymy hasło. Po zalogowaniu się do serwisu mamy do dyspozycji następujące produkty: neoznaczkę, paczkę pocztową, kartkę pocztową, list z komputera. Opiszę pokrótce każdy produkt, ale szczegółowo

skupię się na tym, jak wysłać list z komputera. Myślę, że na tej podstawie korzystanie z pozostałych produktów okaże się bezproblemowe.

**Neoznaczek** – to nowoczesny cyfrowy znaczek. Znaczek taki generujemy na stronie, podając parametry na jaki list chcemy go użyć, np. polecony czy zwykły. Możemy także dołączyć swoją grafikę, która pojawi się na znaczku. Po uiszczeniu opłaty generuje nam się plik, który musimy wydrukować i znaczek w takiej formie umieścić na kopercie. Tak przygotowany list wystarczy tylko wrzucić do skrzynki nadawczej na poczcie. Dzięki takiemu rozwiązaniu unikamy np. długiego stania w kolejce. Uważam, że jest to rozwiązanie godne polecenia nie tylko osobom niewidomym, ale wszystkim nie lubiącym kolejek.

**Paczka pocztowa** – to usługa, dzięki której na stronie Envelo wybierzemy parametry naszej paczki, dodamy odbiorcę, opłacimy wszystko i dostaniemy gotową etykietę, którą musimy tylko umieścić na paczce. Na etykiecie również może znajdować się nasza personalna grafika czy logo. Paczkę taką nadajemy w placówce Poczty Polskiej.

**Kartka pocztowa** – w tej usłudze sami tworzymy pocztówkę. Musimy wybrać format, grafiki i napisać treść. Możemy też wybierać z dostępnych już wzorów. Po opłaceniu zamówienia kartka trafia do druku, a następnie jest wysyłana. Pocztówki możemy wysłać z telefonu, z bezpłatnej aplikacji Envelo.

**List z komputera** – możemy wybrać list zwykły i polecony. Treść listu możemy stworzyć na stronie, albo przygotować i załączyć w pliku pdf. Po opłaceniu zamówienia list jest automatycznie kopertowany i wysyłany do odbiorcy. List jest bezpiecznie, w szyfrowany sposób przesyłany do drukarni. Proces druku i kopertowania jest całkowicie automatyczny, co gwarantuje poufność i bezpieczeństwo naszej korespondencji. Aby utworzyć list na stronie Envelo, najpierw klikamy w „List z komputera”, a następnie klikamy w: „Napisz list”. Jeśli otwieramy to okno po raz pierwszy, zostaniemy poproszeni o podanie danych nadawcy, jest to wymagane na wypadek zwrotu korespondencji. Żeby uzupełnić dane nadawcy, klikamy link: „Uzupełnij dane”. W moim przypadku imię i nazwisko było już wypełnione automatycznie. Należy pamiętać, że numer telefonu wpisujemy w drugim polu. Pierwsze

The screenshot shows the Envelo website interface. At the top, there is a navigation bar with links: Produkty, Biznes, Usługi IT, Profil Zaufany, Pomoc, Załóż konto, and Zaloguj się. Below the navigation bar, there is a search bar with the text "Szukaj w serwisie". The main heading is "Poczta Polska przez internet" with a subtext "Tu możesz kupić znaczki, nadać paczkę, napisać i wysłać list oraz pocztówkę." Below this, there is a large image of a woman sitting at a desk with a laptop. To the right of the image, there is a vertical menu with five options: "KUP NEOZNACZEK", "NADAJ PACZKĘ", "WYŚLIJ KARTKĘ", "WYŚLIJ LIST", and "ŚLEDŹ PRZESYŁKĘ". Each option has a corresponding icon. At the bottom left of the image, there is a red button with the text "SPRAWDŹ OFERTĘ".



wpisuje się samo i jest to kod kraju. W przypadku polski +48. Następnie wypełniamy: ulicę, numer domu i miejscowość. Kod pocztowy musiałem wybrać na zasadzie opcji. Po zaznaczeniu właściwego kodu okienko z wyborem zamyka się. Kraj automatycznie jest wpisany, np. Polska. Istnieje możliwość zmiany kraju. Jeśli chcemy, możemy zaznaczyć i podać inny adres korespondencyjny. Mamy tu także możliwość podania innych danych do faktury VAT. Gdy wszystko poprawnie wypełnimy, na koniec klikamy w link „Zapisz”. Na stronie znajduje się książka adresowa. Aby do książki dodać osobę, klikamy link „Książka adresowa”, a następnie przycisk „Nowy kontakt”. Istnieje możliwość importu wielu kontaktów z pliku. Po kliknięciu przycisku „Nowy kontakt” uzupełniamy wymagane dane ręcznie, a następnie klikamy „Dodaj do książki adresowej”. Na początek ręczne dodawanie osób do książki adresowej może wydawać się żmudne i niepotrzebne, ale nagrodą za dodawanie kontaktów jest to, że przy kolejnym wysyłaniu nie musimy pamiętać całego adresu i nie musimy ponownie go ręcznie wpisywać.

Aby wysłać list, klikamy „Książka adresowa”. Pojawi nam się możliwość dodania kolejnej osoby i lista osób już dodanych. Klikamy przycisk „Wyślij”, znajdujący się w kolumnie akcje przy osobie, do której chcemy napisać list. Dostępne akcje to po kolei: „Wyślij”, „Edytuj” i „Usuń”. Przyciski te są odczytywane tylko gdy poruszamy się po nich tabulatorem. Gdy klikniemy „Wyślij”, mamy kilka listów do wyboru. „Neolist elektroniczny” jest jeszcze w wersji Beta i mi nie działa. Uruchomił się dla przykładu „Neolist drukowany”. Po kliknięciu tej opcji otworzy nam się edytor, w którym możemy ustawić opcje wydruku. Następnie wpisujemy tytuł listu. Tytułu listu odbiorca nie widzi. Jest to tylko informacja dla wysyłającego, kiedy, co, pod jaką nazwą było wysłane. Kolejne



**Niestety portal, choć powinien, jest niedostosowany do współpracy z oprogramowaniem odczytu ekranu. Tzn. nie wiemy w jakiej liście, w jakiej grupie linków się znajdujemy. Jeśli jednak będziemy zeterminowani, to portal da się obsłużyć będąc osobą niewidomą.**

pole to właściwa treść listu. Nad treścią jest całe mnóstwo przycisków służących do edycji tekstu. Nie musimy korzystać z tego edytora, możemy dodać nasz wcześniej stworzony pdf. Aby dołączyć załącznik, który będzie wydrukowany jako list, klikamy „Wybierz plik”. Podczas edycji warto co jakiś czas zapisywać list, żeby nie stracić naszej pracy, w tym celu klikamy przycisk „Zapisz”. Jeśli wszystko mamy gotowe i chcemy wysłać list, klikamy przycisk „Wyślij”, wówczas zostaniemy przekierowani na stronę z płatnościami. Po uiszczeniu opłaty nasze zamówienie zaczyna być przetwarzane i realizowane.

Podczas wysyłania listów można wybrać list elektroniczny. Aby wysłać listy elektroniczne musimy zweryfikować konto Envelo profilem zaufanym. Prócz wygody, oszczędności czasu i papieru takie rozwiązanie jest dużą szansą dla osób niewidomych. List elektroniczny obecnie działa w formie beta, czyli w wersji testowej. Idea listu elektronicznego polega na tym, że wysyłany list trafia na skrzynkę odbiorczą Envelo w formie elektronicznej. Osoba niewidoma może go bez problemu (bez skanowania papieru) przeczytać i odpowiedzieć na niego. List elektroniczny wysyłamy podobnie jak zwykły. Musimy dodatkowo podać Envelo ID (indywidualny numer użytkownika Envelo). Podając tytuł listu musimy mieć świadomość, że odbiorca zobaczy treść tytułu w swojej skrzynce odbiorczej. Następnie piszemy treść listu. Możemy także dodać załączniki w dowolnych formatach do 50 Mb. Tworząc list, możemy go zapisać lub wysłać. Po kliknięciu przycisku „Wyślij” zostaniemy przekierowani na



**Aby wysyłać listy elektroniczne musimy zweryfikować konto Envelo profilem zaufanym. Prócz wygody, oszczędności czasu i papieru takie rozwiązanie jest dużą szansą dla osób niewidomych. List elektroniczny obecnie działa w formie beta, czyli w wersji testowej**

stronę z płatnościami. Po opłaceniu zamówienia list natychmiast trafi do odbiorcy. Praca z listami elektronicznymi przypomina bardzo pracę z tradycyjnymi mailami (<https://www.envelo.pl/>).

Do skrzynki w Envelo trafia tylko korespondencja wysłana przez portal Envelo, jako list elektroniczny. Jeśli chcemy otrzymywać listy papierowe polecone w formie elektronicznej, musimy założyć odrębną usługę o nazwie eSkrzynka. Szkoda, że nie mamy wszystkiego w jednym miejscu, tylko musimy się odrębnie logować. Aby skorzystać z eSkrzynki musimy zalogować się na: <https://eskrzynka.poczta-polska.pl/> Logujemy się profilem zaufanym. Jak założyć profil zaufany, pisałem na łamach Helpa w artykule pod tytułem „Polska Cyfrowa czy Dostępna dla Osób z Dysfunkcją Wzroku”. Po zalogowaniu listy polecone będą otwierane, skanowane i dostarczane na utworzoną eSkrzynkę. Zaletą takiego rozwiązania dla osób niewidomych jest to, że nie musimy skanować dokumentu, aby go przeczytać. List taki odbierzemy bez wychodzenia z domu i bez oczekiwania na listonosza. Ominą nas również awizo i wizyty na poczcie. Do eSkrzynki nie trafią przesyłki specjalne, np. z sądu czy od komornika. Wadą takiego rozwiązania jest to, że ktoś otwiera i skanuje naszą korespondencję. Sami sobie musimy odpowiedzieć na pytanie, czy

takie rozwiązanie jest dla nas. Raz w miesiącu dostaniemy wszystkie nasze listy w formie oryginalnej, papierowej (<https://eskrzynka.poczta-polska.pl/>).

Na koniec trzeba jasno powiedzieć, że cyfryzacja to duża szansa dla osób niewidomych. Dobrze, że mogą już wysłać samodzielnie list. Uważam, że usługa ta jest zdecydowanie spóźniona, bo kto w dzisiejszych czasach wysyła listy? Naprawdę niezrozumiałe jest to, że aby wysłać list logujemy się na jednym portalu, a żeby odebrać polecony list w formie elektronicznej trzeba się zalogować w innym portalu. Szkoda, że eSkrzynka nie przechwytuje całej korespondencji, tylko listy polecone. Dużą wadą tej usługi jest to, że ktoś musi otworzyć i zeskanować naszą korespondencję. Uważam, że rozwiązaniem idealnym, nie tylko dla osób niewidomych, jest list elektroniczny. Jesteśmy w stanie taką korespondencję wysłać i odebrać z domu za pośrednictwem Internetu i komputera. Do odczytania korespondencji niewidomi nie muszą angażować innych osób, wykorzystywać skanera czy smartfona. Omija nas czekanie na listonosza i wyprawy na pocztę z awizo. Problem tylko taki, że jeśli w ogóle usługa listów elektronicznych upowszechni się w Polsce, to miną lata. Obecnie możemy elektronicznie korespondować tylko z tymi osobami, które mają konto w portalu Envelo zweryfikowane profilem zaufanym i znamy numer identyfikacyjny Envelo danej osoby. Dobrze, że cyfryzacja korespondencji postępuje. Jednak trzeba otwarcie powiedzieć, że aby była ona w pełni funkcjonalna, musi jeszcze trochę czasu upłynąć. Widzę jednak światło w tunelu. Pamiętam czasy, gdzie osoby niewidome były pozbawione samodzielnego korzystania z SMS-ów, a teraz robią to bez problemów. Miejmy nadzieję, że z Poczta Polską będzie podobnie i za czas jakiś będą mogły na równi z innymi bez przeszkód korzystać ze wszystkich usług jakie oferuje Poczta Polska.

Starałem się wyczerpać temat cyfryzacji Poczty Polskiej, gdyby pojawiły się jednak jakieś pytania czy wątpliwości, to zapraszam do kontaktu: [przymat82@gmail.com](mailto:przymat82@gmail.com)

# Asystent osoby niepełnosprawnej – zawód przyszłości

Karolina Anna Kasprzak

**Wrodzona lub nabyta niepełnosprawność, bez względu na rodzaj, zawsze powoduje mniejsze albo większe trudności w codziennym funkcjonowaniu, a niekiedy wręcz uniemożliwia samodzielne i niezależne życie. Niemożność zaspokajania niezbędnych potrzeb życiowych z powodu niepełnosprawności stanowi główną przyczynę wykluczenia z aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Dlatego niezmiernie istotne jest wypracowanie takich rozwiązań w systemie wsparcia osób z niepełnosprawnościami, które pozwolą im z jednej strony na zaspokajanie niezbędnych potrzeb, a z drugiej – na pełne uczestnictwo w życiu społecznym.**

W niniejszym artykule przedstawię jedno z systemowych rozwiązań w zakresie wspierania osób z niepełnosprawnościami, którym jest usługa asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej. Asystent osoby niepełnosprawnej – to zawód zaliczany do grupy zawodów z dziedziny pomocy społecznej. Pojęcie „pomoc społeczna” kojarzone jest najczęściej z pobieraniem świadczeń pieniężnych (zasiłków stałych lub okresowych), mniej natomiast z organizacją i realizacją zadań o charakterze stricte opiekuńczym, mobilizującym i wspomagającym niezależne życie. Idea asystentury osobistej dla osób z ograniczeniami sprawności – jak donoszą źródła internetowe – wywodzi się ze Stanów Zjednoczonych, z inicjatywy o charakterze samopomocowym pod nazwą: „Independent living” (w dosłownym tłumaczeniu: niezależne życie), której początki datowane są na początek lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku. W Polsce jako kraju Unii Europejskiej także wdrażana jest powoli koncepcja niezależnego życia. Powoli, bo praktyka



pokazuje, że aby osoby z niepełnosprawnościami mogły w pełni żyć niezależnie, wiele się jeszcze musi zmienić.

## Kim jest asystent osoby niepełnosprawnej?

Zawód asystenta osoby niepełnosprawnej został wpisany do klasyfikacji zawodów w 2001 roku na mocy rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 marca 2001 roku zmieniającego rozporządzenie w sprawie klasyfikacji zawodów szkolnictwa zawodowego (Dz.U. Nr 34, poz. 405). Wprowadzono go do grupy zawodów oznaczonych symbolem 406. Kształcenie w zawodzie asystenta osoby niepełnosprawnej prowadzone jest w szkołach policealnych publicznych o profilu medycznym albo w szkołach



policealnych niepublicznych posiadających uprawnienia szkoły publicznej. Trwa jeden rok. Zawód asystenta osoby niepełnosprawnej można zdobyć także kończąc kwalifikacyjny kurs zawodowy (KKZ). Do podjęcia nauki w tym zawodzie wymagane jest posiadanie wykształcenia średniego. Absolwenci szkoły policealnej po zakończeniu edukacji przystępują do egzaminu potwierdzającego kwalifikację oznaczoną symbolem SPO.01. – udzielanie pomocy i organizacja wsparcia osobie niepełnosprawnej. Zaliczenie tego egzaminu z wynikiem pozytywnym oznacza zdobycie dyplomu zawodowego, a w przypadku ukończenia kwalifikacyjnego kursu zawodowego i zdania egzaminu – certyfikatu kwalifikacji zawodowej.

Jak wygląda kształcenie w tym zawodzie? Przede wszystkim opiera się ono na łączeniu dwóch filarów – wiedzy teoretycznej i nabywania umiejętności praktycznych. Słuchacze tego kierunku zdobywają wiedzę z przedmiotów takich jak: elementy psychologii i socjologii, pedagogika społeczna i specjalna, elementy pracy socjalnej, planowanie i organizowanie wsparcia osobie niepełnosprawnej, wspieranie i pielęgnowanie osoby z niepełnosprawnością, aktywizacja osób z niepełnosprawnościami, język obcy zawodowy, trening umiejętności i kompetencji społecznych oraz innych. Praktyka zawodowa odbywa się w placówkach wsparcia osób z niepełnosprawnościami – ośrodkach rehabilitacyjnych lub opiekuńczych. Przyszły asystent osoby niepełnosprawnej, dzięki takim praktykom, ma

okazję poznać zawód „od kuchni” i dowiedzieć się, „z czym to się je”, czyli na czym będzie polegała jego praca, za co będzie odpowiedzialny i jakie wyzwania wiążą się z podjęciem zatrudnienia w tym właśnie charakterze.

Asystent osoby niepełnosprawnej – w myśl założeń rozporządzenia – przygotowany jest do udzielania pomocy osobie niepełnosprawnej w korzystaniu z różnych form kompleksowej rehabilitacji, świadczenia opieki i wsparcia w zakresie samodzielnego funkcjonowania, wspierania osoby niepełnosprawnej w utrzymaniu oraz podejmowaniu aktywności zawodowej i społecznej, a także planowania wraz z osobą niepełnosprawną i/lub jej rodziną kompleksowego wsparcia. Musi zatem posiadać wiedzę nie tylko w obszarze wyżej wyszczególnionych dziedzin, lecz także w zakresie organizowania opieki i pomocy, zasad ubiegania się o świadczenia przysługujące osobie z niepełnosprawnością niezdolnej do samodzielnej egzystencji czy możliwości wdrażania form rehabilitacji w odniesieniu do konkretnych schorzeń. Asystent osoby niepełnosprawnej jest wciąż jeszcze stosunkowo nowym i mało kojarzonym zawodem w pomocy społecznej. Początkowo program kształcenia asystentów w szkołach policealnych zawierał więcej teorii, a mniej zajęć praktycznych, jednak czas przyniósł w tej kwestii istotną zmianę. Przyszli asystenci – jeszcze w trakcie nauki – chętnie angażują się w wolontariat z osobami z niepełnosprawnościami, co również sprzyja doskonaleniu umiejętności praktycznych.



**Idea asystentury osobistej dla osób z ograniczeniami sprawności – jak donoszą źródła internetowe – wywodzi się ze Stanów Zjednoczonych, z inicjatywy o charakterze samopomocowym pod nazwą: „Independent living” (w dosłownym tłumaczeniu: niezależne życie), której zaczątki datowane są na początek lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku.**

### **Rola i zadania asystenta osoby niepełnosprawnej**

Gdyby ktoś zapytał mnie, jaka jest rola przedstawiciela tego zawodu w procesie zwiększania samodzielności i życiowej niezależności osoby z niepełną sprawnością, bez wahania odpowiem, że

nieoceniona, ponieważ przyczynia się w znaczący sposób do przeciwdziałania izolacji i wykluczeniu społecznemu. Nie ma większego dramatu dla człowieka z niepełnosprawnością niż przyśłowowe „zamknięcie w czterech ścianach”, z których – z przyczyny ograniczeń powodowanych niepełnosprawnością – nie sposób się wydostać. Likwidacja barier architektonicznych, pojęcie znane wszystkim osobom z niepełnosprawnościami i ich bliskim, jest możliwa do przeprowadzenia, ale prawie zawsze wymaga niemałych nakładów finansowych. Ceny tak zwanych schodolazów, czyli urządzeń służących niwelacji barier architektonicznych w miejscu zamieszkania, przyprowadzają o zawrót głowy. Rzecz jasna – są i tańsze, i droższe urządzenia, jednakże wybór odpowiedniego zawsze winien być konsultowany ze specjalistą w tej dziedzinie. Te najnowocześniejsze i bardziej innowacyjne kosztują w granicach od 8 do 15 tysięcy złotych, czasem nawet więcej. Osoba legitymująca się orzeczeniem o niepełnosprawności może skorzystać z dofinansowania do zakupu sprzętu niwelującego bariery architektoniczne, m.in. w ramach programu „Aktywny Samorząd”. Ale nie każdy, kto ubiega się o takie dofinansowanie, otrzymuje je. Wymagany jest w tym celu wkład własny, co dla niejednej osoby z niepełnosprawnością może stanowić spory problem.

Jednym z głównych zadań asystenta osoby niepełnosprawnej jest więc pomoc w pokonywaniu barier architektonicznych uniemożliwiających codzienne i niezależne funkcjonowanie. Asystent asekuruje, a niekiedy po prostu znosi ze schodów osobę z niepełnosprawnością poruszającą się przy pomocy wózka, po to, aby mogła choć na chwilę opuścić własne mieszkanie w celu pójścia do lekarza, do placówki rehabilitacyjnej lub spaceru, co także jest istotne dla poprawy jej samopoczucia fizycznego i psychicznego. Wsparcia ze strony asystenta osoby niepełnosprawnej – wbrew panującym powszechnie opiniom – potrzebują nie tylko osoby z niepełnosprawnościami narządu ruchu. Asystent osoby niepełnosprawnej może również pełnić rolę przewodnika osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku, choć to dwie odrębne profesje,



których nie należy mylić. Zatem, w jaki sposób asystent może wspierać człowieka z niepełnosprawnością narządu wzroku? Przede wszystkim może być jego „dodatkową parą oczu” – widzącą napotykaną przeszkody i bariery.

Do zadań asystenta osoby niepełnosprawnej, w myśl rozporządzenia, zalicza się także pomoc w dojeździe do placówki rehabilitacyjnej lub terapeutycznej i powrocie z niej, motywowanie osoby z niepełnosprawnością do podejmowania aktywności zawodowej i społecznej oraz wskazywanie możliwości działania w tym zakresie, współpraca z rodziną osoby niepełnosprawnej w kwestii diagnozy potrzeb i problemów wynikających z niepełnosprawności, organizowanie czasu wolnego osobie niepełnosprawnej, umożliwianie i wspomaganie integracji ze środowiskiem lokalnym, a w szczególności systematyczne wspieranie w wykonywaniu czynności dnia codziennego – jak chociażby mycie się, ubieranie, zażywanie leków, robienie zakupów czy sporządzanie notatek na uczelni (asystent osoby niepełnosprawnej może być



**Nie ma większego dramatu dla człowieka z niepełnosprawnością niż przystawione „zamknięcie w czterech ścianach”, z których – z przyczyny ograniczeń powodowanych niepełnosprawnością – nie sposób się wydostać.**

też asystentem studenta z niepełnosprawnością uczelni wyższej). Ponadto asystent współtworzy programy rehabilitacji i pomocy osobie niepełnosprawnej, doradza w zakresie wyboru usług medycznych i specjalistycznych, diagnozuje warunki życia, planuje, kontroluje i ocenia realizację indywidualnego planu pomocy osobie z niepełnosprawnością, kontaktuje się z różnego rodzaju organizacjami i instytucjami mogącymi pomóc w likwidacji barier, tworzeniu przyjaznego miejsca pracy, nauki i wypoczynku, doradza również w kwestii planowania i organizacji gospodarstwa domowego. Jak widać, zakres zadań asystenta osoby niepełnosprawnej jest szeroki i nie sprowadza się wyłącznie do realizacji czynności o charakterze pielęgnacyjno-opiekuńczym.

### **Gdzie może pracować asystent osoby niepełnosprawnej?**

Asystent osoby niepełnosprawnej, uściślając, pracuje najczęściej w środowisku zamieszkania osoby z niepełnosprawnością oraz w terenie – pomagając jej dotrzeć do lekarza, placówki rehabilitacyjnej czy na zajęcia dydaktyczne w uczelni wyższej albo kontaktując się z wyżej wspomnianymi organizacjami i instytucjami. Przedstawiciel tego zawodu może zostać zatrudniony przez stowarzyszenie lub fundację działającą w obszarze wsparcia osób z niepełnosprawnościami, ośrodek rehabilitacyjny lub opiekuńczy, placówkę kształcenia integracyjnego bądź specjalnego, jak również pracować na indywidualne zlecenie

osoby z niepełnosprawnością. Usługi asystencji osobistej cieszą się coraz większym zainteresowaniem ze strony osób z różnymi rodzajami i stopniami niepełnosprawności, zwłaszcza takich, które wymagają pomocy w pełnieniu ról życiowych, zawodowych i społecznych.

Rozwojowi usługi asystencji osobistej dla osób z niepełnosprawnościami bez wątpienia sprzyja realizacja rządowego programu pod nazwą: „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” – edycja 2021, w ramach którego jednostki samorządu terytorialnego (powiatowego lub gminnego) mogły ubiegać się o dofinansowanie projektów w ramach naboru wniosków. Celem programu – jak czytamy w ogłoszeniu – jest zapewnienie dostępności do usługi asystencji osobistej – tj. wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności oraz w funkcjonowaniu społecznym. W programie chodzi przede wszystkim o poprawę jakości życia osób z niepełnosprawnościami i tworzenie im takich warunków, aby na miarę swoich możliwości mogły aktywnie funkcjonować i być pełnoprawnymi uczestnikami wszystkich aspektów życia społecznego.

Reasumując, zapotrzebowanie na wsparcie ze strony asystenta osoby niepełnosprawnej jest w naszym kraju ogromne. Ta forma pomocy wciąż pozostaje niedostępna dla wielu osób z ograniczeniami sprawności, szczególnie tych zamieszkujących na wsiach i w niewielkich miejscowościach. Nie sposób mówić o polepszaniu warunków życia i jakimkolwiek komforcie fizycznym albo psychicznym, jeśli osoba z niepełnosprawnością pozbawiona jest tego rodzaju pomocy, a na wsparcie rodziny i przyjaciół nie może liczyć, bynajmniej nie w takim zakresie, w jakim jest jej to potrzebne. Tego rodzaju luka w systemie wsparcia osób z niepełnosprawnościami jest coraz częściej dostrzegana, a sygnalizują to wdrażane stopniowo w tym zakresie programy i projekty. Pozostaje zatem mieć nadzieję, że osoby z niepełnosprawnościami, dla których tego typu wsparcie jest aktualnie poza zasięgiem, w niedalekiej przyszłości będą mogły z niego korzystać nieodpłatnie i bez ograniczeń.



# Moje rozważania o przydatności pisma punktowego – Braille’a w codziennym życiu

Katarzyna Podchul



Pismo Braille’a wynalezione zostało w XIX wieku przez francuskiego niewidomego młodzieńca – Luisa Braille’a. W Polsce zostało rozpowszechnione dopiero w XX stuleciu, dzięki Matce Elżbiecie Róży Czackiej i siostrze z Lasek. Alfabet składa się z sześciopunktu. Każda litera czy cyfra zawiera swoją konfigurację kropek. Istnieją różne metody nauki. Instruktorzy uczą czytać brajla jedną lub dwoma rękami. Do pisania używa się dwa podstawowe narzędzia:

- **tabliczka brajlowska**, na której – za pomocą specjalnego dłutka – wykuwa się punkty w kratkach, tekst piszemy od lewej do prawej. Jest to tak zwane odbicie lustrzane. Obecnie wykorzystywana jest przez nauczycieli do nauki pisma osób dorosłych nowo ociemniałych czy tracących wzrok,
- **maszyna brajlowska**, która składa się z sześciu klawiszy, spacji, główicy i wałków przesuwających specjalny papier brajlowski, który można kupić w Polskim Związku Niewidomych lub w firmach dystrybuujących sprzęt dla osób z dysfunkcją wzroku. Urządzenie to powszechnie używane jest do nauki pisania w ośrodkach szkolnych dla niewidomych i przez instruktorów uczących pisma w miejscu zamieszkania kursanta lub w specjalnych placówkach szkoleniowych,

- **notatnik brajlowski**, który, wykorzystując najnowocześniejsze technologie, umożliwia naukę pisma Braille’a.

Przedstawię tutaj moje życiowe doświadczenia związane z brajlem. Pierwszy raz zetknęłam się z pismem punkowym w 2008 roku, gdy byłam w drugiej klasie masowego gimnazjum, podczas turnusu rehabilitacyjnego w Ustroniu Morskim. To tam poznałam alfabet, cyfry i maszynę brajlowską, na której stawiałam pierwsze szlify w pisaniu. Początkowo na zajęcia chodziła ze mną moja siostra, która nauczyła się czytać punkty wzrokiem. Później już samodzielnie brałam udział w warsztatach, na które przychodzili także inni uczestnicy turnusu. Pamiętam jak dostałam wydruk sześciopunktu, na którym litery składające się z odpowiednich kropek były w nim grubo zamalowane. Uczyłam się go na pamięć, wieczorami w pokoju. Po powrocie do mojego rodzinnego miasta – Starogardu Gdańskiego, dalej doskonaliłam się w brajlu. W tym celu wypożyczyłam z naszego powiatowego koła PZN maszynę brajlowską starego typu, która zajmowała dużo miejsca na stole, jednak skutecznie wykuwała wyraźne punkty.

W gimnazjum chodziłam do poradni psychologicznej, gdzie pod okiem Pani tyflopedagog Ewy Bunikowskiej szlifowałam naukę czytania i pisanie pismem punkowym, na wypożyczonym, nowszym modelu typu Erica. W domu natomiast brajla uczyła mnie prawie niewidoma Pani Mirka, która z wykształcenia jest pedagogiem. Z nią również doskonaliłam umiejętność posługiwania się alfabetem Braille’a. Panie uczące mnie w Starogardzie stosowały metodę przesuwania jednej ręki po tekście. Maszyna brajlowska była podstawowym narzędziem wykorzystywanym przez nauczycielki. Jedynie pani Ewa próbowała uczyć mnie pisać także na tabliczce. Te starania nie dały jednak rezultatu, ponieważ moje słabe ręce nie pozwalały na dobre wykuwanie punktów za pomocą dłutka, więc ostatecznie pisałam tylko na maszynie. Ostatnim etapem mojej nauki pisma były lekcje w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Laskach. Gdy byłam w pierwszej klasie liceum, uczył mnie głęboko niedowidzący instruktor. Na zajęciach pisaliśmy i czytaliśmy różne teksty. Pan Jan uczył mnie czytania dwoma rękami, gdyż w ten sposób można było szybciej czytać. W tamtym czasie skupiałam się na piśmie Braille’a, gdyż nauczyciele uznali, że w ten sposób

będę zdawała pi-semną część egzaminu dojrzałości. Próbowałam również przyswoić sobie brajlowską notację matematyczną, fizyczną i chemiczną. Nauczenie się ich było dla mnie zbyt trudne, a na maszynie nie dobijałam wszystkich punktów, dlatego tekst był nieczytelny. W związku z tym porzuciłam brajla i maturę zdałam w czarnym druku i na komputerze. Jednakże czasami w szkole czy w internecie dostawałam jakiś materiał zapisany w brajlu i wtedy jego



znajomość okazywała się bardzo przydatna. Potem przez pięć lat nie korzystałam z alfabetu Braille'a. W tym czasie studiowałam Filologię Angielską i radziłam sobie czytając czarnym drukiem powiększoną i pogrubioną czcionką. W 2017 roku mój słaby wzrok pogorszył się na tyle, że nie byłam już w stanie przeczytać tekstu nawet w bardzo dużym powiększeniu i pogrubieniu. Chciałam się rozwijać. Przypominałam sobie, że znam pismo punktowe, które poznane na nowo pomogło mi w dalszej nauce i w dzisiejszej pracy. Aby przypomnieć sobie jak się czyta, wypożyczałam książki z sekcji brajlowskiej Działu Zbiorów dla Niewidomych Biblioteki Centralnej Polskiego Związku Niewidomych. Długo dochodziłam do szybkiego i płynnego odczytywania kropek. To wtedy zakupiłam przy udziale dofinansowania z PCPR notatnik brajlowski Braille Sense. Na początku używałam go do nauki, a teraz za pomocą niego piszę artykuły na brudno i czytam różnego rodzaju literaturę czy gazety.

Powstało dużo udogodnień dla niewidomych, takich jak komputer z programem mówiącym czy audiobooki. Jednak moim zdaniem każdy powinien znać pismo brajlowskie, gdyż jest ono przydatne w życiu. Obecnie zostało ubrajlownionych wiele nazw na opakowaniach leków. Dla mnie jest to bardzo ważne, gdyż w ten sposób mogę samodzielnie przeczytać jaki lek mam wziąć i nie pomyłę go z innym. Przyciski w windzie także zostały podpisane brajlowskimi cyframi, dzięki czemu łatwo zorientować się na jakim jesteśmy piętrze. Pismo Braille'a wykorzystywane jest coraz częściej w muzeach czy wystawach, gdzie każdy niewidomy może sam przeczytać nazwę eksponatu. Znajdziemy go także na mapach tyflograficznych, używanych najczęściej w szkołach podczas lekcji geografii czy historii. W mieście natomiast znaki brajla pomagają zorientować się do jakiego punktu mamy dojść. W niektórych budynkach przystosowanych do potrzeb niewidomych zobaczyć możemy podpisy brajlowskie na poręczach, jak również na drzwiach umieszczane są tabliczki z numerem pokoi w brajlu. Szkoda, że zapisanych w alfabecie Braille'a nie zobaczymy np. w urzędach czy



blokach mieszkalnych. Byłoby to doskonałym udogodnieniem dla osób posługujących się pismem punktowym. Ubolewam także nad tym, iż nie ma oznaczeń brajlowskich na etykietach produktów żywnościowych czy kosmetykach. Gdyby wszystkie artykuły spożywcze i drogerijne dostępne w sklepach miały nazwę napisaną alfabetem Braille'a, to mogłabym samodzielnie, bez udziału asystenta robić zakupy, gdyż wiedziałabym czy trzymam w ręce ulubioną wędlinę czy ser. Znajomość tego pisma pomaga mi bez pomocy osoby widzącej czytać książki. Gdybym nie znała brajla, nie mogłabym korzystać z notatnika brajlowskiego.

Mam nadzieję, że wszystkim niedowiarkom udowodniłam dużą przydatność brajla w życiu codziennym osób z dysfunkcją wzroku i że warto się go uczyć. Technika jest dobrym wynalazkiem, lecz nie zastąpi dobroczynnego wpływu opisywanego wyżej pisma na rozwój pamięci i dotyku. Brajl przydaje się w szczególności osobom tracącym wzrok, które nie mogą już odczytać czarnego druku, a nadal chcą i lubią czytać. Wszystkim chętnym, którzy zainteresowani są nauczeniem posługiwania się pismem Braille'a polecam kursy nauki pisma punkowego organizowane przez powiatowe i wojewódzkie koła czy okręgi Polskiego Związku Niewidomych, jak również Ośrodek Szkolenia i Rehabilitacji Homer w Bydgoszczy. Naprawdę warto nauczyć się pisma punkowego. Gwarantuję, że wasza jakość życia znacznie się polepszy. Ja jestem zadowolona, że znam to pismo, gdyż bez jego znajomości nie mogłabym przeczytać już ani jednej książki.



Felieton skrajnie subiektywny

# Piektło poprawności

Elżbieta Gutowska-Skowron

**Od czasu do czasu oglądam ostatnio kultowy serial „Ranczo”, ot tak, dla rozrywki i przypomnienia. Na nowo odkrywam proste, nie prostackie prawdy i ludową mądrość, niemal filozoficzną, choć umiejscowioną w małomiasteczkowym anturazju. Prawdy nieco schematyczne, może zbyt czarno-białe, ale właśnie dzięki nim widać jak na dłoni nasze zapętlenie i piektło poprawności.**

Zacne grono Rady Języka Polskiego, naukowcy, ludzie w większości w wieku senioralnym lub blisko senioralnego, teoretycznie więc doświadczeni i rozumiejący złożoność procesów językowych, myślą jak młodzi lewacy lub próbują dostosować się do światowych, karkołomnych trendów. A oto przykład. Patronat Rady nad publikacją powstałą z inicjatywy FleishmanHillard Polska, organizacji zajmującej się komunikacją społeczną. Jej „Poradnik: Jak mówić i pisać o grupach mniejszościowych” sugeruje daleko idącą zmianę pewnych określeń. Wedle poradnika należy inaczej niż dotąd nazywać osoby LGBT, kobiece zawody i funkcje, migrantów czy osoby z Afryki.

Zważywszy na statystyki, trudno mówić o kobietach jako o mniejszości, bowiem wedle najnowszych badań ONZ liczba kobiet i mężczyzn w światowej populacji jest niemal identyczna. Na 100 kobiet przypada średnio 101,8 mężczyzn, choć proporcje w różnych krajach są zróżnicowane. W Polsce np. na 100 mężczyzn przypada 107 kobiet, więc raczej mniejszością nie jesteśmy. Rozumiem, że autorzy poradnika mieli raczej na myśli to, że kobiety są w Polsce dyskryminowane.



Szczerze mówiąc nie widzę tego. Widocznie żyję w innym świecie. Receptą na dyskryminację pań ma być wedle poradnika przede wszystkim nie-definiowanie ich poprzez mężczyzn. Kobieta ma być niezależnym bytem, a nie czyjąś żoną, córką, matką, siostrą, partnerką (sic!). Antydyskryminacyjne mają być też feminatywy – żeńskie formy gramatyczne funkcji i zawodów kobiet, a więc ministra, profesora, a może nawet prezydenta, prezesa i doktora. Nie „prezydentka”, „prezesa” i „doktorka”, bowiem końcówki „tka” i „ska” mogą być ośmieszające. Formy męskie podobno uwłaczają godności kobiety, mojej godności uwłaczają niepoważne i budzące rozbawienie feminatywy.

Kolejne pomysły, dla mnie absurdalne, to stosowanie rodzaju żeńskiego, kiedy ktoś zwraca się do grupy, której większość stanowią kobiety i zaprzestanie opisywania wyglądu i atrakcyjności kobiety w kwestiach, w których te cechy są nieistotne, a także zaniechanie przytaczania przysłów i powiedzeń umacniających pewne stereotypy kobiecości, np. babska logika czy babskie gadanie. O kwestie dotyczące ciąży,

macierzyństwa czy zdrowia reprodukcyjnego (co za koszmarna zbitka) wedle poradnika należy pytać wyłącznie kobiety.

Prawdziwą puszkę Pandory otwiera poradnik dotyczący kwestii LGBT. Na początek teza ogólna, sugerująca, że nie można posługiwać się określeniem homoseksualizm czy biseksualizm, bowiem końcówka „izm” kojarzy się ze schorzeniem. Niedyskryminujące będą wobec tego określenia homoseksualność czy biseksualność. O męskich homoseksualistach należy mówić osoby homoseksualne, nie zaś geje, o osobach transpłciowych, których tożsamość płciowa różni się od płci nadanej przy urodzeniu, nie można mówić transseksualiści. Zwracam uwagę na słowo „nadanej”, bo jak dotąd sądziłam, że płeć jest przyrodzona, nie zaś nadana.

W poradniku pojawiają się określenia znane już zapewne dość powszechnie – orientacja psychoseksualna, tożsamość płciowa, panseksualność, niebinarność, misgendering, interpłciowość. Nie czas i miejsce na przytaczanie definicji tych pojęć językowych. Wykluczone jest używanie określeń mniejszości seksualne, kochający inaczej, ideologia LGBT, legalizacja związków osób tej samej płci. Ostatnie z tych określeń jest wedle poradnika dyskryminujące, bowiem sugeruje, iż związki takie są nielegalne.

Nowe, sugerowane przez poradnik nazewnictwo dotyczące kwestii migrantów jest dla mnie jakąś aberracją. Posłużę się jednym z cytatów z publikacji „Używanie terminu migrant ekonomiczny/migrantka ekonomiczna może nasuwać krzywdzące skojarzenia z lenistwem czy wykorzystywaniem systemu pomocy społecznej. Rozpowszechnienie tego terminu, bez podkreślenia obecności innych motywów przyjazdu, daje pole do stygmatyzacji i krzywdzących skrótów myślowych”. To tak, jakby zaprzeczać oczywistościom.

Bez komentarza pozostawię następny cytat, zwłaszcza jego pierwszą część. „Takie sformułowania, jak „zalew imigrantów”, „fala uchodźców”, a także używanie w tym kontekście takich słów, jak „najazd”, „inwazja”, „nachodźcy” jest

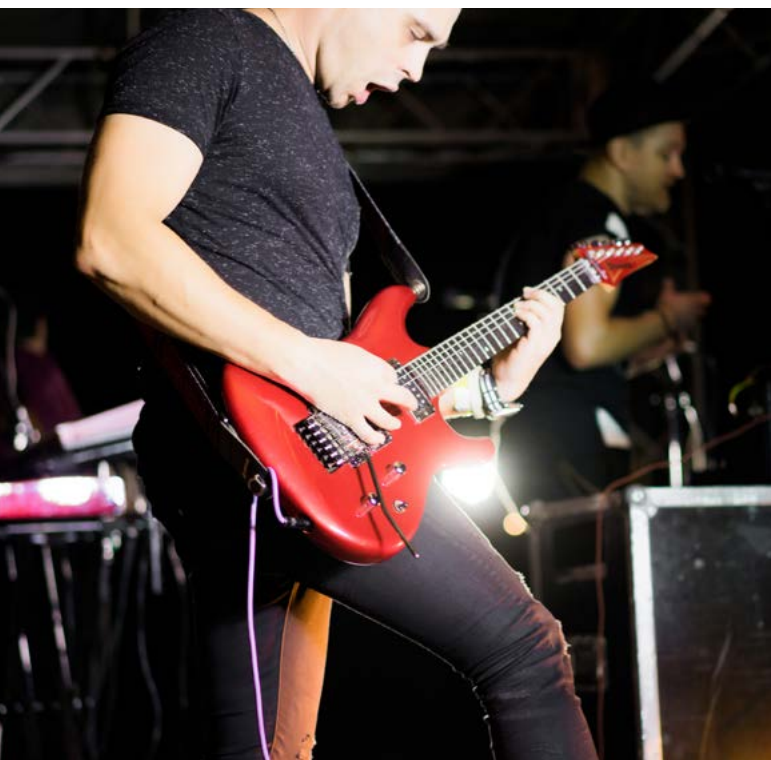
przejawem dehumanizacji osób migrujących. Używanie tego typu języka może wzbudzać w odbiorcach strach, wzmacniać uprzedzenia i przyczyniać się do negatywnego nastawienia wobec cudzoziemców i cudzoziemek”. Poradnik postuluje ponadto, by imigrantów nie określać stygmatyzującym mianem „nielegalny imigrant”. Osoba bez ważnego dokumentu uprawniającego do pobytu jest „nieuregulowanym imigrantem” lub „imigrantem o nieudokumentowanym statusie”.

Określenie Murzyn jest wedle poradnika obraźliwe, bowiem „niesie ze sobą negatywne stereotypy, odziera z indywidualności, zwykle jego użycie – odniesienie do rasy – nie jest uzasadnione”. Poradnik postuluje stosowanie określenia odwołującego się do nazwy kontynentu, a więc Afrykanin, Afrykanka lub do nazwy państwa pochodzenia, np. Etiopczyk czy Kenijka.

Poza nielicznymi, uzasadnionymi modyfikacjami języka postulowanymi przez poradnik, cała reszta pokazuje jak można skomplikować dość oczywiste kwestie. Warto przemyśleć czy naśladowanie tych absurdów nie zapędzi nas do poprawnościowego piekła.



**Patronat Rady nad publikacją powstałą z inicjatywy Fleishman-Hillard Polska, organizacji zajmującej się komunikacją społeczną. Jej „Poradnik: Jak mówić i pisać o grupach mniejszościowych” sugeruje daleko idącą zmianę pewnych określeń. Wedle poradnika należy inaczej niż dotąd nazywać osoby LGBT, kobiece zawody i funkcje, migrantów czy osoby z Afryki.**



# Wpływ muzyki metalowej na osobowość człowieka

Katarzyna Podchul

Muzyka odgrywa dużą rolę w życiu ludzi, łagodzi obyczaje, pomaga w cierpieniu i troskach codzienności, wytwarza endorfiny szczęścia oraz obniża poziom stresu. Każdy odbiorca wybiera swój własny styl muzyczny według gustu i preferencji. Niektórzy lubią pop, inni jazz, disco polo i tak dalej. W dalszej części tekstu przedstawię pozytywny i negatywny wpływ muzyki metalowej na psychikę człowieka. Wybrałam ten temat, ponieważ metal jest moim ulubionym gatunkiem muzycznym i bliski mojemu sercu.

Teraz kilka słów o jego historii. Muzyka metalowa powstała w latach 70. XX wieku. Obecnie nie jest tak popularna jak kiedyś. Polscy słuchacze poznali ten sposób wyrażania ekspresji w latach 80. XX wieku. Źródła historyczne podają, że „metal” wywodzi się z Rock and Rolla, a jej ojcami są przedstawiciele muzyki klasycznej: Wagner i Beethoven. Jego początkowa nazwa to Stary Metal. Najpopularniejszymi zespołami Old Metalu były: Deep Purple i Led Zeppelin. Później powstał Heavy Metal, którego prekursorem był Black Sabat. Zespół grał szybciej i bardziej agresywnie. Podobał się fanom, zwłaszcza młodym. Nie był lubiany przez krytyków, którzy posądzali grupę o propagowanie satanizmu, ponieważ muzycy używali symboli niezgodnych z religią. Metal rozwijał się przez kolejne epoki. Dawniej w rockowych i metalowych składach grali tylko mężczyźni. Dzisiaj kobiety także uprawiają ten ciężki typ grania. Główne tematy poruszane w twórczości metalowej to: religia, polityka, sprawy społeczne, przemoc i inne mroczne sfery naszego życia. Styl dzieli się na 40 podgatunków. Najbardziej kojarzone przez laików to: Heavy Metal, Thrash Metal, Black Metal i Nu Metal. W Polsce w latach 90. funkcjonowały tak zwane subkultury metalowe. Działały one głównie w miastach wojewódzkich naszego kraju i dorastającą młodzież. To tam powstał obraz prawdziwego metalowca, którego charakteryzował strój składający się z: długich włosów, skórzanej kurtki, glanów i pieszczochy na szyi. Bunt to cecha przyciągająca nowych wyznawców tego środowiska. Z tym gatunkiem wiąże się cała paleta gestów i symboli, które swoim przekazem ukazują grozę metalowego świata. Zespoły reprezentujące ten rodzaj grania wyróżnia nie tylko ciężka muzyka, ale także specjalna technika śpiewania nazwana growlingiem, który często bywa niezrozumiały.

Ta specyficzna kultura opisywana jest czasami oczyma wyobraźni osób niesłuchających jej na co dzień. W ten sposób wytwarzają się błędne przekonania o fanach metalu. Socjologowie wskazują nawet na niebezpieczeństwa i destrukcyjne działania mrocznej muzyki na człowieka.



Przytoczę przykład z Internetu, który został przeze mnie użyty przy pisaniu referatu podczas nauki angielskiego. Pokazuje on osobę, na którą ten gatunek muzyczny wpłynął negatywnie. W dzieciństwie był głęboko wierzący, chodził do kościoła i modlił się do Maryi. Niestety obraz Matki Boskiej zastąpiły plakaty jego ulubionych thrash i black metalowych kapel. Mężczyzna zakochał się w nich tak mocno, że nic innego nie miało znaczenia. Z pewnością muzyka ta zastąpiła mu wiarę i poczucie rzeczywistości. „Metalu zacząłem słuchać jak skończyłem 18 lat. Był dla mnie wszystkim. Nie miałem pojęcia o jego dominacji i złej mocy. Nie zdawałem sobie sprawy jak pod jej wpływem stałem się złym człowiekiem. Lubiłem słuchać Kinga Diamonda – mojego idola. Podobał mi się tak bardzo, że tłumaczyłem jego wszystkie teksty na język polski mamie i młodszemu bratu. Podczas Świąt Bożego Narodzenia poszedłem do kumpla i przegrałem płytę Mercyful Fate. Słuchając go przez długi czas odkryłem w nocy czyjeś głosy w mojej głowie. Czułem te złe rzeczy w sobie, ale metal był w tamtym momencie najważniejszy. Moja fascynacja doprowadziła mnie na samo dno. Znalazłem się w sekcie. Wyszedłem z niej dzięki pomocy dobrych ludzi ze wspólnoty religijnej, którzy na nowo wskazali mi drogę do Stwórcy. Chciałbym was przestrzec przed muzyką metalową. Jest niebezpieczna dla zdrowia i oddala nas od Jezusa”. Moim zdaniem ten człowiek nie powinien w ogóle sięgać po ten gatunek muzyki ze względu na słabą odporność psychiczną.

**“ Mój wykładowca z psychologii klinicznej przesłał mi swój artykuł: „Czy taki diabeł straszny – fenomen black metalu”, który ukazuje dwa oblicza oddziaływania metalu.**

W sieci możemy wyszukać wiele tego typu świadectw. Powstają też inne teorie naukowe potwierdzające pozytywny wpływ tej muzyki na człowieka, takie jak: metal rozwija myślenie, osoby słuchające tego gatunku mają łagodny charakter i sposób bycia. Większość z nich to pozytywni ludzie pełni pasji i kreatywnych pomysłów. Mój wykładowca z psychologii klinicznej przesłał mi swój artykuł: „Czy taki diabeł straszny – fenomen black metalu”, który ukazuje dwa oblicza oddziaływania metalu.

Istnieją zatem pozytywne i negatywne skutki słuchania tej muzyki. Do tych pozytywnych z pewnością możemy zaliczyć pomoc w przezwyciężaniu trudnych chwil czy lepsze radzenie sobie z silnymi emocjami. Metalowcy są otwarci na świat, tolerancyjni, lubią innych i przyrodę, która ich otacza. Buntują się broniąc wolności i swoich ideałów. Dostrzega się również złe strony obcowania z kulturą metalową, takie jak: zażywanie narkotyków, odprawianie rytuałów satanistycznych czy agresja. Ludzie słuchający tej muzyki mają często niskie poczucie własnej wartości i są samotni. Uczucie osamotnienia jest głównym motorem przyciągającym nowych zwolenników. Muzyka metalowa daje również siłę i moc do działania oraz przewyciężania niepotrzebnych uczuć. Podczas słuchania jej smutek i przygnębienie zamieniają się w radość i zadowolenie.

Od 12 lat jestem fanką metalu. Słucham jej w trudnych momentach, gdy wszystko nie ma sensu, jak i w radosnych chwilach dla przyjemności. Zauważyłam, że relaksuje mnie w stanach silnego napięcia, zmęczenia i wyczerpania. Daje mi siłę i ukojenie. Dostrzegam w niej piękno, którego brakuje mi w piosenkach granych w radio. Jednakże jestem otwarta także na inne gatunki muzyczne, których słucham dla rozrywki.

Reasumując moje rozważania możemy z całym przekonaniem stwierdzić, iż muzyka metalowa ma zarówno pozytywny, jak i zły wpływ na osobowość człowieka i to od nas zależy czy pochłoniemy nas bez reszty, czy też zostawi furtkę na inne style muzyczne, czego sobie i wam życzę.

# Życie bez barier – czy jest w ogóle możliwe?

Karolina Anna Kasprzak

W październiku 2020 roku Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych ogłosił konkurs pt. „Pokonamy bariery” o zlecenie realizacji zadań w formie wsparcia. Konkurs został ogłoszony na podstawie art. 11 i art. 13 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, w związku z art. 36 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Adresatami tego konkursu były organizacje pozarządowe realizujące inicjatywy dotyczące wspomagania rehabilitacji i aktywności społecznej osób z niepełnosprawnościami.

Tytuł konkursu skłania do refleksji, a także inspirowanie do działań. Jako pozarządowiec pracujący na rzecz tego środowiska wiem, że do zrobienia w kwestii niwelowania barier jest jeszcze wiele, a zatem nie można poprzestawać na spontanicznych, jednorazowych lub nawet cyklicznych akcjach. Dzięki wsparciu PFRON po raz kolejny będzie mogło być zrealizowanych wiele wartościowych projektów, które bez pomocy finansowej tej instytucji miałyby nikłe szanse powodzenia. W 2021 roku zwiększona została wysokość środków przeznaczanych na realizację zadań zleczanych – z kwoty 290 mln złotych do kwoty 415 mln złotych, tj. – jak podaje PFRON na swojej stronie internetowej<sup>1</sup> – o ponad 43%. Jest to największa pula środków na przestrzeni wszystkich lat realizacji zadań zleczanych



wynikających z art. 36 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz o zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Co właściwie oznacza w praktyce pokonywanie barier? Najpopularniejsza internetowa encyklopedia w Polsce – Wikipedia – definiuje barierę jako urządzenie lub miejsce niemożliwe albo bardzo trudne do przekroczenia. Z kolei Słownik Języka Polskiego PWN definiuje barierę jako naturalną przeszkodę utrudniającą lub uniemożliwiającą przemieszczanie się, a ponadto rzecz utrudniającą powstanie jakiegoś zjawiska lub sytuacji. Druga definicja jest szersza i w przeciwieństwie do pierwszej nie sprowadza się wyłącznie do rozumienia bariery w kontekście przeszkód architektonicznych, czyli na przykład nierównych chodników. Naprzeciw potrzebom osób z niepełnosprawnościami narządu ruchu doświadczającym na co dzień tego rodzaju

<sup>1</sup> Źródło: Konkurs „Pokonamy bariery”: decyzja w sprawie udzielenia dofinansowania – kierunki pomocy 1, 2, 3 - Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (pfron.org.pl)

barier wychodzi idea tak zwanego projektowania uniwersalnego. Wpisuje się ona w nowoczesne budownictwo. Coraz więcej osób z branży budowlanej zdobywa wiedzę w zakresie projektowania dostępnej przestrzeni, choć rzecz jasna nie oznacza to, że w nowych budynkach barier nie ma. Najczęściej są one związane z brakiem informacji i doświadczenia, w jaki sposób projektować publiczną przestrzeń, aby nie utrudnia-



ła, a w pełni ułatwiała życie ludziom z różnymi dysfunkcjami. Do nietrafionych rozwiązań w zakresie projektowania bez barier zaliczyć można na przykład zbyt wąską szerokość drzwi, która uniemożliwia swobodny przejazd osobie poruszającej się na wózku lub brak ścieżek naprowadzających w miejscach absolutnie koniecznych dla poprawy bezpieczeństwa osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku – czyli przede wszystkim przed przejściami dla pieszych i torowiskami tramwajowymi.

### Jak pokonać te schody?

To pytanie stawiają sobie chyba wszystkie osoby z niepełnosprawnością narządu ruchu, a szczególnie te, którym towarzyszy jeszcze dodatkowo niepełnosprawność wzroku lub słuchu. Człowiek żyjący z niepełnosprawnością od urodzenia, w moim odczuciu, łatwiej radzi sobie z napotykanymi barierami, niż osoba, która stała się

niepełnosprawna nagle, na przykład na skutek wypadku. Nabyta niepełnosprawność wiąże się z diametralną zmianą dotychczasowego trybu życia – często na taki, który znacząco ogranicza samodzielność oraz wymaga zaangażowania osób trzecich do pomocy w wykonywaniu czynności dnia codziennego. Trzeba pamiętać również o tym, że w przypadku całkowitej dysfunkcji wzroku lub głuchoślepoty bariery w codziennym funkcjonowaniu mogą do tego stopnia utrudniać egzystencję, że nawet żyjąc z niepełnosprawnością od urodzenia, nie sposób radzić sobie bez pomocy osoby trzeciej.

Tu zaznaczę, że nie chodzi wyłącznie o pokonywanie schodów i barier stricte architektonicznych, ale o ogół czynników utrudniających sprawne bytowanie jednostki w społeczeństwie informacyjnym. Dla osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku na etapie planowania samodzielnego wyjścia z domu istotny będzie nie tylko fakt występowania bądź nie konkretnych barier architektonicznych w danych miejscach, do których zamierza się udać, ale także wiedza, czy na trasie funkcjonują tramwaje lub autobusy wyposażone w sygnalizatory dźwiękowe, dzięki którym będzie mogła zorientować się, gdzie znajdują się drzwi tramwaju bądź autobusu, oraz czy w okolicy są wypukłe mapy bądź tabliczki brajlowskie z rozrysowanymi planami organizacyjnymi przejść. Równie istotne znaczenie mają ścieżki dotykowe oraz pasy kontrastowe. Wszystkie te udogodnienia muszą być wdrażane zgodnie z zasadami adaptacji środowiska fizycznego do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących. Osobom słabowidzącym mogą przeszkadzać na przykład zbyt silne promienie światła (albo słońca), ponadto niekiedy zmagają się one także z zaburzeniem widzenia barw oraz ze zniekształceniem i „dwojeniem się” obrazu, co jeszcze bardziej utrudnia orientację w przestrzeni. Praktycznie w każdym większym mieście (i nie tylko) spotkać można liczne bariery architektoniczne i komunikacyjne, które uniemożliwiają osobom z niepełnosprawnościami narządu wzroku osiągnięcie pełnej samodzielności oraz niezależności. Osobom pełnosprawnym trudno wyobrazić sobie, jak ciężko funkcjonować



w przestrzeni miejskiej na przykład człowiekowi z równoczesnym uszkodzeniem wzroku i słuchu. Głuchoniewidomi – bo takim pojęciem określa się osoby z równoczesną dysfunkcją obu tych zmysłów – niemal na każdym etapie swojego życia napotykają jakieś bariery. Świadomość społeczna w temacie ich ograniczeń i potrzeb jest wciąż zbyt niska i to właśnie uważam za największą barierę w kontekście ich codziennego funkcjonowania.

### **Bariery mentalne – co robić, by było ich jak najmniej?**

Nigdy nie zapomnę, w jaki zachwyt wprawiły widzów pewnego spotkania artystycznego dzieła twórcze wyżej wspomnianych głuchoniewidomych – były to rzeźby wykonane podczas plenerów inicjowanych przez nieistniejącą już organizację pozarządową – Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym. Rzeźby te stanowiły w większości twarze – zagadkowe, tajemnicze, zaprezentowane z wykorzystaniem wyobraźni twórców. Chyba to właśnie urzekło w nich najbardziej. Głuchoniewidomi nigdy przecież nie widzieli twarzy osób, które spotykali w swoim życiu, a jednak potrafili sobie w jakiś sposób wyobrazić je oraz malujące się na nich emocje. Widzącym i słyszącym wydaje się to niemożliwe. Jeśli nie spojrzę na tę osobę lub nie usłyszę jej głosu, nie będę w stanie zorientować się, czy rozumie, co do niej mówię oraz czy mój przekaz zdenerwował ją, a może raczej rozbawił. W moim odczuciu to spotkanie pokazało, że głuchoniewidomi (a także słabowidzący, niewidomi i niesłyszący) są nad wyraz inteligentnymi ludźmi. Trzeba tylko stworzyć im odpowiednie warunki, aby mogli się kształcić i doskonalić kompetencje, podejmować pracę oraz rozwijać zdolności.

W tym miejscu chciałabym przedstawić czytelnikom miesięcznika HELP osobę pani Beaty Iwanickiej, niesłyszącej wykładowczyni Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Nie słyszy od czwartego roku życia. Ukończyła studia wyższe, pisze doktorat, biegle włada językami obcymi, dostała nagrodę Miasta Poznania za pracę magisterską oraz stypendium im. dra Jana Kulczyka. Nim doszła do miejsca, w którym

jest teraz, musiała pokonać wiele barier – także mentalnych, bo w naszym społeczeństwie wciąż pokutuje przekonanie, że „głuchy to głupi”. Wielu ludzi uważa, że człowiek z niepełnosprawnością nie będzie w stanie zdobyć dobrego wykształcenia, bo... jest niepełnosprawny. „Specjaliści” niekiedy na siłę doszukują się w nim ograniczeń lub specyficznych zachowań tylko po to, aby w konsekwencji przypiąć łatkę: „niezdolny do samodzielnej egzystencji”. Pani Beata swoim uporem i determinacją pokazała, że może być inaczej, a takie stereotypy są krzywdzące i odciśkają piętno na całym późniejszym życiu.

„Na konferencjach mówię: „Przerwa techniczna, bo Państwa nie słyszę”. Wymieniam baterię na oczach wszystkich, niech wiedzą, że moje życie zależy od maleńkiej baterii w aparacie słuchowym. (...). Dyrektor szkoły podstawowej powiedział, że nie chce dziecka niesłyszącego i znajdzie coś, żebym do jego szkoły nie mogła chodzić. Dobrze czytałam, liczyłam – wszystko ponad normę. Co tu zrobić? Obserwowali mnie i znaleźli dowód, że jestem nienormalna. Napisali w opinii, że stwarzam zabawy niespotykane u innych dzieci, bo wchodzę na zjeżdżalnię od drugiej strony. (...) Nikt nie dawał mi szans. Teraz, gdy zostałam nauczycielem akademickim, słyszę: „wierzyliśmy w ciebie”. Nie zawsze tak było”<sup>2</sup>.

Z barierami mentalnymi najtrudniej walczyć. Niwelacja barier architektonicznych wymaga opracowania szczegółowego planu jak to zrobić, a także sporych nakładów finansowych, co często okazuje się największym problemem stojącym na przeszkodzie do osiągnięcia tego celu. Z kolei ograniczanie barier mentalnych wiąże się z szeroko pojętą edukacją różnych grup, a także ze zjednoczonym wysiłkiem wszystkich i każdego z osobna w procesie tejże edukacji. Kształtowanie pozytywnych postaw społecznych wobec niepełnosprawności stanowi jedno z największych wyzwań współczesnej cywilizacji. Zatem, czy życie bez barier w ogóle jest możliwe? Pytanie to zostawiam do refleksji czytelnikom.

<sup>2</sup> Beata Iwanicka. Nikt nie dawał mi szans (uniwersyteckie.pl)



# Ziołolecznictwo – Zakon Bonifratrów

Katarzyna Konefał

Ziołolecznictwo, czyli fitoterapia, znane jest od tysiącleci. Już w starożytnym Egipcie i Mezopotamii stosowano niektóre rośliny w celach medycznych. Poszukując lekarstw na różne dolegliwości nasi przodkowie sięgnęli po to, co było w zasięgu ich rąk – po zioła. Leczenie ziołami łączy w sobie tradycje medycyny chińskiej, tybetańskiej, ziołolecznictwa szamańskiego czy starożytnej Grecji i Rzymu. Chińczycy rozwinęli ziołolecznictwo na niezwykle wysokim poziomie. Istnieją zapiski na kościach wróżebnych z II wieku p.n.e. o stosowaniu ziół w różnych schorzeniach. Chińczycy wierzyli, że przyroda kryje w sobie lekarstwo na każdą chorobę. Do dzisiaj cały naturalny sposób leczenia związany z filozofią i religią Chin nazywa się medycyna chińska. Chińczykom zawdzięczamy takie rośliny jak rzewień / rabarbar/, kamforę i žen-szeń oraz umiejętność leczenia nakłuciami, czyli akupunkturę. Dzisiaj nasz stosunek do ziół jest różny. Jedni są gorącymi zwolennikami i propagatorami naturalnych metod leczenia, w tym leczenia ziołami, inni podchodzą z dystansem. Zioła na pewno

mogą pomóc w niektórych dolegliwościach, albo złagodzić objawy. Medycyna konwencjonalna także korzysta z właściwości roślin – sporządzane są leki na bazie różnych ziół.

Zioła nie są pozbawione skutków ubocznych, dużo roślin zawiera silne trucizny. Jeżeli więc chcemy stosować zioła, a przyjmujemy już jakieś medykamenty, warto upewnić się, czy nie będą wchodzić ze sobą w interakcję. Warto też skonsultować się z lekarzem przed sięgnięciem po zioła, gdyż w niektórych przypadkach mogą istnieć przeciwwskazania. Bezwzględnie potrzebna jest konsultacja z lekarzem, kiedy zażywamy zioła o działaniu nasercowym i obniżającym ciśnienie.

Ziołolecznictwo zajmuje się poznaniem właściwości roślin leczniczych, w tym:

- mechanizmów działania leków roślinnych na organizmy żywe
- metabolizmu zawartych w nich substancji czynnych
- dawkowania sporządzonych z nich preparatów
- ewentualnych działań niepożądanych
- interakcji zachodzących pomiędzy lekami syntetycznymi a produktami ziołowymi.

Fitoterapia wiąże się również z poszukiwaniem nowych leków roślinnych oraz odkrywaniem nowych zastosowań fitoterapeutycznych znanych już roślin leczniczych (np. na podstawie danych etnofarmakologicznych). Leczenie ziołami, roślinami jest bardzo rozpowszechnione wśród nieuprzedmiotowionych grup społecznych. Jest głównym składnikiem wszystkich tradycyjnych systemów medycznych (medycyny ludowej), przede wszystkim ze względu na niski koszt pozyskania surowców leczniczych oraz ich naturalne występowanie.

Temat ziołolecznictwa podczas wielu dyskusji wzbudza kontrowersje. Jedni twierdzą, że naturalne metody leczenia są zdrowsze niż przyjmowanie leków z fabryki, inni z kolei, że tylko konwencjonalna medycyna może wyleczyć większość chorób, a ziołami leczą ludzi

samozwańczy szamani. Warto w tej kwestii posłuchać lekarzy, według których prawda leży pośrodku. Tradycyjna medycyna ludowa na całym świecie ma swoje uzasadnione podstawy. Zioła z całego świata mają ogromną moc w leczeniu lub wspomaganiu leczenia chorób. Lekarze zdecydowanie popierają wspomaganie się darami Matki Natury w trakcie leczenia, jednak pod pewnymi warunkami. Fitoterapia powinna być prowadzona pod okiem lekarza, nie na własną rękę. To lekarz powinien zdiagnozować chorobę i stwierdzić, czy ziołolecznictwo w danym przypadku jest uzasadnione, a przede wszystkim – czy stosowane zioła są zgodne z przyjmowanymi przez pacjenta lekami. Lekarz zlecający fitoterapię ma też odpowiednią wiedzę, by skomponować skuteczne zestawy ziół. Podczas terapii nie mogą one znosić wzajemnie swojego działania lub reagować ze sobą, muszą też być używane w odpowiednich proporcjach. Różne zioła wymagają też różnych metod przygotowania, dlatego w mieszance nie powinno być tych, które wymagają gotowania razem z tymi, które wystarczy moczyć w zimnej wodzie. Zanim farmaceuta zaleci nam konkretne zioła upewni się też, czy nie wchodziły one w reakcję z lekami przyjmowanymi na inne dolegliwości. Leczenie ziołami jest wręcz pożądane podczas leczenia chorób układu pokarmowego i wątroby. Pomaga także przy problemach z nerkami i drogami moczowymi, jest nieocenione podczas leczenia nerwicy i innych dolegliwości nerwowych. Odpowiednio dobrane zioła mogą podreperować nasze drogi oddechowe, układ krążenia i metabolizm. Są skuteczne przy problemach ze skórą, a także w leczeniu przypadłości kobiecych (bolesne miesiączkowanie, menopauza), jak i typowo męskich (obniżone libido, rozrost prostaty). Zioła mogą ulżyć w okresie rekonwalescencji po ciężkich chorobach, zabiegach, a także przebytej chemioterapii i radioterapii.

Warto zwrócić uwagę na miejsca godne polecenia w zakresie leczenia ziołami. Jednym z nich jest Zakon Bonifratrów. Bonifratrzy, czyli Dobrzy Bracia, to zakonnicy, których głównym zadaniem jest pomoc cierpiącym, chorym ludziom. W swojej praktyce zielarskiej zebrali oni doświadczenia

całych pokoleń, doprowadzając sztukę ziołolecznictwa do perfekcji. Po ich słynne mieszanki ziołowe przyjeżdżają ludzie z całej Polski i zza granicy. Jednym z podstawowych elementów postawy chrześcijańskiej jest poszanowanie ludzkiej godności. Człowiek, stworzony na obraz i podobieństwo Boże, ma prawo do osobistej godności i do poszanowania jej przez innych, bez względu na to jakimi chorobami został dotknięty, jakim rodzajem niepełnosprawności został ograniczony. Fakt, iż Jezus zawsze stawał po stronie słabych, biednych i odrzuconych poza nawias społeczeństwa, jest dla Zakonu Szpitalnego drogowaskazem, wyznaczającym fundamentalny kierunek jego działalności i powołania. To świadectwo realizuje się w duchu miłosierdzia zawartego w Ewangelii. Opieka nad chorymi i pomoc ludziom potrzebującym były od wieków domeną Kościoła. Niezwykły postęp techniczny, jaki dokonał się w ostatnich czasach, poprawia co prawda skuteczność leczenia, jednak stwarza również zagrożenie, że człowiek pozostanie sam ze swoimi problemami i potrzebami. Tradycje i wielowiekowa historia dzieł apostoelskich Zakonu Bonifratrów są pomocą w tworzeniu życzliwej i rodzinnej atmosfery, w której osoba ludzka i jej potrzeby pozostają w centrum uwagi. Taka jest misja Zakonu.

### **Poradnia Ziołolecznictwa**

Ziołolecznictwo Bonifratrów w Polsce ma swoje źródło w ponad 300-letniej tradycji stosowania leczenia opartego na starych recepturach ziołowych. Tak powstawały mieszanki syplik na wszelkie dolegliwości, nalewki alkoholowe, maści i syropy. Skuteczność działania tych preparatów sprawdzana była przez lata u wielu pacjentów i lekarzy. Obecnie stosowanie ziół i pozostałych preparatów Zakonu Bonifratrów jest realizowane w szpitalach, domach opieki społecznej, jadłodajniach. Dziś bonifraterskie poradnie ziołolecznictwa służą fachową radą w zakresie leczenia ziołami, a specjaliści dobierają odpowiednie mieszanki ziołowe na podstawie wywiadu i badań lekarskich. Zielarnie polecają bonifraterskie mikstury i mieszanki ziołowe bardzo pomocne w wielu schorzeniach, począwszy od przeziębień, a kończąc na kuracjach



w chorobach nowotworowych. Zioła działają wolno, ale niezwykle skutecznie. Zaletą ziół jest naturalny wpływ i bezpieczne, nietoksyczne działanie na organizm, pod warunkiem odpowiedniego komponowania. Jako produkt naturalny są łatwo wchłaniane i przyswajane przez nasz organizm. Zawierają witaminy, substancje odżywcze, związki mineralne i wiele mikroelementów. Preparaty ziołowe można stosować profilaktycznie, podnosząc odporność organizmu, stwarzając naturalną barierę dla choroby. Wielkie znaczenie ma fakt, że stanowią one znakomite uzupełnienie medykamentów syntetycznych i stosowane mogą być równolegle z nimi. Zioła otrzymywane w poradniach Dobrych Braci to mieszanki wieloziołowe, których skład i proporcje są znane tylko Bonifratrom i stanowią tajemnicę tego Zakonu, są dostosowane składem indywidualnie dla każdego pacjenta w zależności od stanu zdrowia, wieku, a nawet płci.

Każda kuracja ziołami powinna być prowadzona pod ścisłą kontrolą lekarza. Tylko lekarz może ustalić diagnozę i na tej podstawie można dobrać odpowiednie leczenie. Co więcej – pojedynczy preparat ziołowy, wyciąg czy granulat nie zawsze będą skuteczne w przypadku chorób przewlekłych. I dlatego dopiero po pełnej ocenie choroby można zdecydować się na odpowiednią kurację. W zakresie przyczyn i rozpoznawania chorób Bonifratrzy opierają się na współczesnej wiedzy medycznej i robią wszystko, by jak najlepiej wspomóc powrót do zdrowia. We wszystkich poradniach ziołolecznictwa na terenie kraju przyjmują świeccy lekarze specjaliści.

### **Działalność medyczna**

Zakon Bonifratrów prowadzi również działalność medyczną pod postacią szpitali i przychodni. W ramach takiej opieki Bonifratrzy zapewniają rehabilitację stacjonarną oraz domową, hospicjum czy teżienne domy opieki medycznej. Wszystko, by ulżyć cierpiącym i pomóc każdemu, kto zgłosi się do Zakonu. DDOM, czyli Dienne Domy Opieki Medycznej, to kompleksowa forma rehabilitacji oraz opieki medycznej w warunkach zbliżonych do domowych. Placówka jest prowadzona przez wieloosobowy zespół

terapeutyczny i została utworzona z myślą o przywróceniu samodzielności pacjentom w codziennych czynnościach, umożliwiając im zwiększenie swojej niezależności od innych, wzrost poczucia własnej wartości oraz odzyskanie radości i sensu życia. Działania te realizowane są także na gruncie psychologicznym. Przy Zakonie działa Bonifraterskie Centrum Rehabilitacji. Specjalizuje się w rehabilitacji neurologicznej w warunkach stacjonarnych. Prowadzona jest również rehabilitacja w warunkach ambulatoryjnych dla dorosłych oraz dla dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego. W Centrum działają poradnie specjalistyczne: rehabilitacyjna, neurologiczna i ziołolecznicza. W ramach stacjonarnych usług dla dorosłych realizowane są następujące formy leczenia: Rehabilitacja w Oddziale Rehabilitacji Neurologicznej – finansowana przez NFZ, rehabilitacja reumatologiczna, ortopedyczna, neurologiczna, geriatryczna – jako usługa komercyjna. Zakon Bonifratrów świadczy usługi medyczne na wysokim poziomie, zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, obowiązującymi aktami prawnym oraz oczekiwaniami pacjentów. Pacjentom zapewniają się przyjazne i bezpieczne warunki leczenia, a personelowi właściwe środowisko pracy, możliwość stałego podnoszenia kwalifikacji poprzez liczne szkolenia. Organizowane są grupy wsparcia dla chorych i ich rodzin, wprowadzane są nowoczesne metody rehabilitacji, wokół pacjenta tworzona jest przyjazna atmosfera. To cudowne miejsce, gdzie wielu chorych, niejednokrotnie skazanych już na cierpienie, znajduje poradę.

### **Bibliografia**

- H. Garbarczyk, „Zielnik. Zioła łąk i ogrodów”, Arkady, Warszawa 2017
- A. Ożarowski, W. Jaroniewski, „Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie”
- Stephen Harrod Buhner, przekład K. Bartmańska, A. Kotłęga, „Zioła przeciwwirusowe”, „Ziołowe antybiotyki”, Biały Wiatr
- I. Kaczmarczyk – Sedlak, A. Ciołkowski, „Zioła w medycynie. Choroby układu krążenia”, PZWL, Wydawnictwo Lekarskie

# Pandemia sprzyja otyłości

Radostław Nowicki

Jeszcze kilkanaście lat temu otyłość kojarzyła się nam z amerykańskim społeczeństwem, które zakochane jest w przetworzonej żywności. Tymczasem problem nieprawidłowej masy ciała coraz częściej dotyka także Polaków. Z danych wynika, że boryka się z nim średnio 60% społeczeństwa. Szacuje się, że dodatkowe kilogramy są piętą achillesową nawet 3/4 mężczyzn oraz 1/2 kobiet. Problem ten nie dotyczy tylko i wyłącznie dorosłych, ale kłopot z prawidłową wagą mają już dzieci. Szacuje się, że nawet 1/3 trzylatków ma nadwagę, a w grupie piętnastolatków z otyłością zmaga się około 15% młodzieży.

Ostatni rok jeszcze bardziej uwypuklił ten problem, a przyczyniła się do niego pandemia koronawirusa. Wprowadzenie ogólnokrajowego lock downu odbiło się na wadze Polaków. Doktor Dariusz Włodarek z Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego wyliczył, że przeciętny Polak w okresie zamknięcia w domu przybierał na wadze pół kilograma tygodniowo. Oznacza to, że przy dłuższym ograniczeniu aktywności i mobilności można przytyć dwa kilogramy miesięcznie, co rocznie może przełożyć się aż na dwadzieścia cztery kilogramy zbędnego balastu.

Dzieci nie chodzą do szkoły, większość czasu przesiadują w domu. Przez długi okres nawet w czasie ferii nie mogli wyjść na dwór, co

więzało się z małą ilością ruchu. W przeszłości po powrocie do domu wiele dzieci jadło obiad i szło na podwórko się bawić, a w ostatnich miesiącach izolacja zamknęła je w domach. Poza tym aktywna forma spędzania wolnego czasu nieco zanika. Młodzież pochłonięta jest wirtualnym światem, a gra w gry, korzystanie z komputera czy telefonu to dla niej podstawowe zajęcia, które niestety wpływają także na pojawianie się nadwagi i otyłości. Podobnie jak sięganie po dania gotowe oraz napoje bogate w dużą dawkę cukru. Niewiele w tym zakresie zmieniło wprowadzenie podatku cukrowego, bowiem młodzież i tak chętnie pije popularne napoje. Ponadto dzieci są przekarmiane przez dziadków, a ich rodzice często nie mają czasu na zdrowe gotowanie oparte na dużej ilości warzyw i owoców.

Dorośli także tyją w trakcie pandemii. „Dobija” ich ona i powoduje dodatkowe nerwy, co z kolei przejawia się podjadaniem. Nie wynika ono z głodu, ale po prostu z pewnych nawyków. Siedzenie w domu, oglądanie telewizji czy nawet słuchanie muzyki sprzyja sięganiu po niezdrowe przekąski albo kaloryczne napoje. A nawet jeśli spożywa się tyle samo posiłków i kalorii co przed pandemią, to zmniejszona ilość ruchu powoduje, że i tak odkładają się dodatkowe kilogramy. Przymusowa izolacja, zamknięcie restauracji i barów, utrudniony dostęp do siłowni, basenów – to wszystko ma niebagatelny wpływ na kondycję psycho-fizyczną rodaków, którzy poprawiają sobie humor sięgając po ulubione słodkie albo tak zwane „śmieciowe żarcie”. Stąd już bliska droga do zwiększenia masy ciała.

To jednak tylko jedna strona medalu, na drugiej znajduje się ta część społeczeństwa, która postawiła na zdrowe odżywianie choćby przy pomocy cateringu dietetycznego. Mimo że większość gałęzi gospodarki ucierpiała podczas pandemii, to jednak są też takie branże, których obroty wzrosły nawet o 80%. Jedną z nich jest właśnie ta związana z cateringiem dietetycznym. Wprawdzie w obrębie całego kraju jest tylko kilku dużych graczy, ale lokalnie jak grzyby po deszczu wyrastają nowe firmy, które proponują ludziom

dostawę posiłków pod drzwi. W efekcie w Polsce działa już około 500 firm zajmujących się dietami pudełkowymi. Część z nich powstała w wyniku przebranżowienia się lokali gastronomicznych. W dobie pandemii ich działalność jest mocno utrudniona. Chcąc zarabiać, muszą dostosowywać się do nowej sytuacji. Proponują więc klientom jedzenie nie tylko na wynos lub na dowóz, ale także do swojego menu dołożyły diety pudełkowe, które cieszą się coraz większą popularnością.

Dostawa posiłków pod drzwi doskonale wpisała się w hasło „zostań w domu”. Korzystanie z cateringu dietetycznego sprawiło, że ludzie nie musieli chodzić do sklepów, w ten sposób ograniczając ryzyko zakażenia się koronawirusem. Wcześniej panowało przekonanie, że diety pudełkowe są drogie, ale w pandemii ich cena spadła, a firmy kuszą różnymi promocjami, więc mają one coraz większe grono odbiorców. Część ludzi sięga po nie z ciekawości, inni z wygody, a jeszcze inni dlatego, bo zmusiła ich do tego sytuacja. Zapewne jednym szybko się one znudzą, inni uznają je za zbędny luksus, ale są i tacy, którzy przy nich zostaną na dłużej.

Wprawdzie siedząc w domu samodzielnie można przygotować pełnowartościowe posiłki niedużym kosztem finansowym, ale nie zawsze jest to łatwe, w szczególności wtedy, kiedy trzeba przy okazji zajmować się dziećmi, które mają zdalne lekcje, a także łączyć inne obowiązki domowe z pracą choćby tą zdalną. Stąd też sięganie po diety pudełkowe, nawet dla całych rodzin, stało się po prostu wygodne. Stanowi to też pewnego rodzaju modę i styl życia, tym bardziej, że rośnie świadomość żywieniowa Polaków. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się także wegetarianizm (niespożywanie mięsa), weganizm (rezygnacja z mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego), a także diety specjalistyczne, by wspomnieć chociażby tę bez glutenu oraz bez nabiału.

Catering dietetyczny może być sposobem na dostarczenie organizmowi zbilansowanego i wartościowego pożywienia, a co za tym idzie

także wpłynąć na prawidłową masę ciała. Trzeba jednak pamiętać, że redukcja masy ciała jest procesem wymagającym zaangażowania i czasu. Naukowcy uważają, że zbyt szybko nie można tracić zbędnych kilogramów, bowiem może dojść do efektu jo-jo. Przy nagłej zmianie nawyków żywieniowych i chudnięciu dochodzi do spowolnienia metabolizmu. Jeśli kalorie zbyt radykalnie zostaną od niego odcięte, to przyzwyczaj się on do mniejszej ilości pożywienia, obniżając metabolizm, aby przetrwać. Ale jak się schudnie i znowu zacznie jeść więcej, to zanim metabolizm ponownie przyspieszy, będzie łatwiej przerabiał kalorie na tkankę tłuszczową. Szacuje się, że powinno się tracić około 2 kilogramy tygodniowo. Początkowo proces chudnięcia jest bardziej intensywny, bo organizm traci wodę z ciała, a dopiero później odbywa się redukcja tkanki tłuszczowej. Bez wątpienia najskuteczniej chudnie się, gdy dieta nie jest pasmem wyrzeczeń, lecz sposobem na zatroszczenie się o swój organizm i własne samopoczucie.

Warto jednak pamiętać, że zdrowe odżywianie jest tylko jednym z elementów dbania o prawidłową masę ciała. Chodzi nie tylko o zbilansowaną dietę, ale także pozbywanie się nawyków podjadania, nie spożywanie pokarmów po godzinie dwudziestej, picie dużej ilości wody etc. Równie ważna jest aktywność fizyczna, która w dobie pandemii jest mocno utrudniona. Nie jest jednak zupełnie ograniczona. Można chociażby wybrać się na długi spacer. Ruch to zdrowie, a więc może mieć również wpływ na walkę z otyłością i nadwagą. Trzeba sobie zdać sprawę z powagi sytuacji, bo nadmierne kilogramy prowadzą do innych chorób, w tym na przykład cukrzycy. Warto więc im zapobiegać niż później je leczyć. Zachęcam wszystkich czytelników do zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej, bo są to dwa filary naszej optymalnej masy ciała.



# Prozdrowotny tryb życia

Czyli parę niezbędnych informacji, porad i ćwiczeń

Monika Łojba

Przed omówieniem tematu aktywności sportowej należałoby spojrzeć na definicję „prozdrowotności”. W Encyklopedii PWN możemy przeczytać definicję:

„Prozdrowotny styl życia, zespół codziennych zachowań jednostki, zbiorowości sprzyjający utrzymaniu i wzmacnianiu zdrowia w wymiarze biol., psychicznym, społ. i duchowym; sprzyjają utrzymaniu zdrowia, równoważeniu obciążeń, przeciwdziałaniu czynnikom patogennym wpływającym na zdrowie”.

Możemy więc wnioskować, że aktywność fizyczna jest zaledwie częścią działań ku lepszemu zdrowiu, kierujących się ku podnoszeniu sprawności fizycznej.

Działania prozdrowotne mają wspierać także naszą dietę i wpływać na nasz odpoczynek, samopoczucie. Nie od dziś wiemy, że sport i dieta, a także należyty sen o odpowiedniej długości dodają nam endorfin, a także zawdzięczamy im dłuższe życie.

W kwestii diety podstawą jest zadbanie o 5 posiłków dziennie, rozłożonych w czasie. To nie my mamy dostosowywać się do wyznaczonych przez naukowców pór jedzenia, tylko te pory musimy dostosować do naszego trybu życia. Wiadomo, że nie należy jeść przed snem, aby nasz organizm nie zajmował się trawieniem, tylko spowolnił swoje procesy, abyśmy mogli wypocząć. Ale jeśli chodzimy spać po północy, to raczej nie ma mowy, aby jeść ostatni posiłek o godzinie 18:00.



Najważniejszym posiłkiem jest śniadanie. Białko wzmacnia nasze mięśnie, a cukier dodaje energii. Dobrze więc uraczyć swoje podniebienie jakimś musli na jogurcie, czy choćby kanapką z twarogiem. Jeśli pracujemy umysłowo, albo wybieramy się do szkoły czy na uczelnię i mamy zamiar wypić kawę na rozbudzenie i lepszy start, warto pamiętać, że kofeina wypłukuje magnez. A magnez z kolei jest odpowiedzialny za pracę układu nerwowego i co ważne redukuje stres! Jeśli nie chcemy jej sobie odmawiać, to warto zabezpieczyć się w drugie śniadanie bogate w magnez. Najwięcej znajdziemy go w pestkach dyni, albo na przykład w migdałach, więc może

jakieś ciasto czy przekąska w pierwotnej postaci pestek czy migdałów rozwiązałyby sprawę. Jeśli jesteśmy gotowi wymienić kawę na coś innego, to smacznym i bogatym produktem w magnez jest kakao.

Można by wymieniać wiele właściwości różnych produktów żywnościowych i zasugerować nieco potraw, jednak lepiej aby tę pałeczkę przejął znający się na temacie dietetyk. Nie zmienia to faktu, że warto znać podstawy. Z drugiej zaś strony trzeba pamiętać o samokontroli w kwestii żywienia, ponieważ głód może powodować dekoncentrację, bóle czy roztargnienie, a przejeżenie – złe samopoczucie, zmęczenie i senność.

Powoli jednak przejdźmy w kierunku aktywności fizycznej. Dobrym początkiem dnia może być spacer lub bieganie. Na pewno sprawę ułatwia posiadanie psa, z którym mimo wszystko trzeba wyjść. A może trucht po świeże pieczywo także stanie się motywacją do porannego wyjścia z domu? Rześkie powietrze pobudzi nasz organizm, wyostrzy zmysły, pobudzi krążenie i być może zastąpi poranną kawę. Doda nam również lepszego humoru. Jeśli nasza praca czy szkoła znajduje się niedaleko, to może warto zrezygnować z samochodu czy innych środków komunikacji i pozwolić sobie na to, by poprowadziły nas własne nogi. Pierwsze godziny pracy z pewnością sprzyjają naszej koncentracji, spowodowanej przez dotlenienie mózgu. O ile wybierzemy bieg, dobrze jest pamiętać o skoordynowaniu pracy rąk i nóg, aby rozruszać wszystkie kończyny. Podczas pracy nóg warto zmieniać długość kroków. Biegi w stylach „skip A, B i C” odpowiednio pobudzą pracę naszych stawów oraz mięśni łydek, ud i pośladków. Równomierny oddech pozwoli nam się „nie zasapać” i zapobiegnie szybszemu zmęczeniu. Do rytmiki ruchów, płynnych oddechów i zachęty do aktywności z pewnością przyczyni się ulubiona, dynamiczna muzyka.

Jeśli natomiast na spacer czy bieg nie ma warunków lub pewne czynniki nie zachęcają nas do wyjścia z domu, albo wręcz nie ma takiej

konieczności – to można tę aktywność zamienić choćby na serię brzuszaków, pompek czy przysiadów. Czyli najprostszych ćwiczeń, do których nie są nam potrzebne dodatkowe urządzenia. Należy pamiętać, aby ćwiczenia w pozycji leżącej wykonywać na stosunkowo twardej powierzchni, takiej jak podłoga, dywan czy karimata, w każdym razie nie na sprężynującym łóżku czy na miękkim materacu, ponieważ te powierzchnie nie pozwolą nam utrzymać odpowiedniej pozycji ciała i wyprostowanego kręgosłupa. Przy brzuszkach jednak należy pamiętać o trzymaniu głowy skierowanej brodą ku klatce piersiowej, aby przez przypadek nie narazić się na uderzenie i nadwyrężenie szyi, zwłaszcza przy opadaniu do pozycji leżącej. Ćwiczenie będzie jeszcze bardziej efektywne, kiedy nie pozwolimy naszemu ciału opaść całkowicie, tylko pozostawimy je utrzymane przy napiętych mięśniach brzucha. Każde z proponowanych ćwiczeń można modyfikować na przykład zmieniając wysokości, strony, dodając odpowiedni układ rąk czy nóg, które będą się przyczyniały do wzmacniania różnych partii mięśni. Takie ćwiczenia powinno wykonywać się przed posiłkiem, aby nie spowodować u siebie mdłości i nie zaszkodzić układowi trawiennemu.

Przerwy w pracy czy nauce też najlepiej byłoby spędzić w miarę możliwości na dworze lub przynajmniej na przechadzce po korytarzu. Uwolni to nas od utrzymywania stałej pozycji, rozprostuje stawy i cały kręgosłup. Świeże powietrze ponownie dotleni nasz mózg. Dobrze jest przeciągnąć się kilka razy i wziąć kilka długich, wolnych oddechów, jest to znowu czynność rozluźniająca, uspokajająca i rozciągająca. Tak jak dla mózgu potrzebne jest ziewanie, tak dla ciała istotne jest rozciąganie.

No właśnie. Dobrze jest, jeśli ktoś przynajmniej trzy razy w tygodniu uprawia jakiś sport. Podstawą do rozpoczęcia wszelkich aktywności jest rozgrzewka. Czy to będzie tylko bieg czy zaawansowane sztuki walki, albo podnoszenie ciężarów na siłowni – kluczem dla zdrowia naszego ciała i zabezpieczeniem przed kontuzjami jest odpowiednie rozgrzanie mięśni.

Poprawna rozgrzewka powinna zacząć się od rozciągania począwszy od kończyn dolnych przez górne partie ciała w kierunku serca. Najpierw ćwiczenia na pobudzenie mięśni i rozciągnięcie ścięgien – wszystko po to, aby zapobiec ich zerwaniu czy uszkodzeniu podczas intensywnych ćwiczeń. Nikt nie mówi, że rozciąganie nie ma być bolesne. To właśnie ból powodowany przez napięcie ścięgien powoduje ich naciąganie i daje lepszą sprężystość. Rozciąganie na nogach można robić poprzez ćwiczenia takie jak: przykucnięcie na jednej nodze z kolaniem skierowanym lekko do zewnątrz, wyciągnięcie przed siebie drugiej, wyprostowanej w pełni nogi, chwycenie jej dłonią za palce i przyciąganie ich do siebie, przy tym nie podpierając się drugą ręką i zachowując prosty kręgosłup i wyprostowaną szyję, a następnie zmiana na drugą nogę. Powolne przechodzenie z rozkroku do coraz głębszego szpagatu. W pozycji klęczącej, przyciąganie dłonią palców stopy do pośladków, a następnie pleców. I tym podobne ćwiczenia, które, co kreatywni mogą wymyślać samodzielnie, a bardziej leniwi z pewnością znajdą w poradnikach, u trenerów czy w Internecie. Następnie powinno się przejść do rozciągania kończyn górnych. Tu na przykład: przeciąganie ręki za plecami znad głowy lub pod łopatkami. Splatanie wyprostowanych rąk krzyżowo przed sobą, chwytanie za nadgarstek i wyciągania ich do uzyskania jak najbardziej prostych łokci. Następnie przejść do rozciągania nadgarstków, na przykład poprzez przyciąganie jedną ręką kciuka u drugiej ręki do przedramienia. Wypychanie palców splecionych dłoni do góry, w dół i przed siebie, zawsze wewnętrzną stroną dłoni skierowaną do zewnątrz. Można pomóc sobie opierając się na zewnętrznych częściach dłoni w półprzysiadzie lub najlepiej w siadzie tureckim. Potem należy przejść do rozgrzania stawów. Wszelkiego rodzaju kręcenie kończynami w przód i tył, wymachy rękami i nogami, rzecz jasna w odrębnych ćwiczeniach, kopnięcia czy uderzenia w powietrze. Na końcu powinno się przejść do głowy i rozciągnąć szyję. Pomogą

nam w tym ruchy w przód, tył, na boki czy ruchy koliste. Potem jeszcze parę oddechów i można zaczynać trening.

Jeśli jest to siłownia, warto skupiać się na urządzeniach, które dadzą nam możliwość pracy nad różnymi częściami ciała, a zarazem partiami mięśni. Nie bez powodu rozgrzaliśmy wcześniej całe ciało. A szkoda by było zadbać tylko o barki, a zapomnieć o dużym brzuchu. Ewentualnie nie wszystko podczas każdego treningu, ale kolejno w każdym następnym pracować nad inną partią i tak w kółko. Dobrym urządzeniem, które na początek pomoże uporządkować i usystematyzować pracę nad swoim ciałem może okazać się atlas. To kilka urządzeń w jednym, z czego każde daje możliwość pracy nad inną partią mięśni.

Oczywiście sportów i rodzajów treningów jest bardzo wiele. Nie zawsze ciężkie urządzenia muszą pomóc nam w pracy nad rzeźbą. Czasem wystarczą jedynie ćwiczenia na karimacie lub w basenie, albo takie przedmioty jak skakanka, piłka czy worek treningowy. Warto przeplatać serie ćwiczeń, tak aby – kiedy zmęczymy ręce, pracować nogami, by górne kończyny mogły odpocząć, a następnie zrobić zmianę, aby mogły odpocząć te dolne. Zmiany można wykonywać w seriach na przykład 20-sekundowych dzielących się na 5 zmian. Płynne przechodzenie od ćwiczenia do ćwiczenia nie sprawi, że wypadniemy z rytmu lub damy się ponieść pokusie odpoczynku. Godzina intensywnego treningu zdecydowanie wystarczy. Codzienny intensywny trening może być szkodliwy, jednak podzielenie go na co drugi dzień, bądź co trzeci, może być dobrym rozwiązaniem. Ciało „nie zapomni” o powtarzanym wysiłku, ale jednocześnie będzie miało czas, aby się zregenerować. Dla rozluźnienia warto skorzystać z sauny. Nie bez powodu jest ona elementem obiektów sportowych. Otwiera pory, oczyszcza ciało z toksyn, pozwala wypocząć psychicznie, zniwelować przebiegnięcie i poprawić krążenie. Należy stosować się do odpowiedniej instrukcji korzystania z tego dobra, aby przyjemność nie stała się szkodliwa. Często słyszymy instrukcje lub widzimy je przy



drzwiach, że do środka należy wejść boso i bez odzienia tekstylnego, usiąść lub położyć się na ręczniku, pozwolić ciału się pocić, odczekać maksymalnie 15 minut, jednak jest to zależne od naszego samopoczucia fizycznego. Po opuszczeniu sauny należy wziąć zimny prysznic oblewając się wodą kolejno od stóp w kierunku serca. O dobroczynności sauny również można dowiedzieć się z wszelkich poradników czy zasięgnąć informacji na samym obiekcie. Z pewnością fizyczna aktywność zwieńczona sauną pozwoli nam się odprężyć, zredukuje stres, poprawi samopoczucie i zapewni spokojny sen.

Siłownia czy sport „pod dachem” może być dobrym rozwiązaniem podczas zimnych, deszczowych dni. Jednak wiosną czy latem warto zamienić urządzenia na inny rodzaj aktywności. Z orbitreku czy bieżni przenieść się na bieganie, z potocznie nazywanego „wioślarza” przesiąść się na przykład na kajak, z rowerka stacjonarnego na prawdziwy rower czy grzbiet konia. Fakt obcowania ze zwierzęciem, wodą czy otaczającą nas naturą w towarzystwie ładnej pogody doda nam większej chęci do ruchu i samego wyjścia z domu. Sam już spacer pod pretekstem wycieczki będzie dobry dla naszego organizmu i psychiki, a dodatkowo być może zwiększy naszą wiedzę o obszarze i pozwoli odkryć nowe miejsca.

Ciekawym urozmaicheniem zwykłego spaceru może być nordic walking. I – wbrew pozorom – sport przypominający podpieranie się kijkami nie musi być skierowany tylko do starszych osób, ale do sportowców w różnych przedziałach wiekowych. Dyscyplina ta, choć pozornie niezbyt wymagająca, pozwala na pracę wszystkich partii ciała. W dodatku sport ten i sprzęt do niego staje się coraz bardziej zaawansowany. Organizowane są także zawody na różnych szczeblach. Kije można wypożyczyć lub też kupić. Jeśli chce się mieć sprzęt wygodny i na wysokim poziomie, to może on kosztować i kilkaset złotych. Do tego dochodzą dostosowane buty, dobrej jakości sportowe ubrania i inne gadżety dla komfortu i wygody.

Sam chód opiera się na rytmicznej pracy rąk i nóg, tj. do przodu idzie na przemian lewa ręka i prawa noga, następnie prawa ręka i lewa noga. Pozwala to zachować równowagę i komfort kroku. Stopa stawiana musi być od pięty, poprzez śródstopie aż po palce w płynnym ruchu. Krok długi, jednak taki, aby szło się nam wygodnie. Kije muszą być wbijane, a nie ciągnięte za sobą, nie mogą szurać. Do różnych powierzchni używa się różnych zakończeń, na przykład gumowe, tak zwane „buciki” lub szpikulce zakończone szponowato, które przy złym użyciu łatwo można wyłamać. Kije mają różne ręczki zapobiegające obtarciom oraz rękawiczki, które trzymają kije przypięte do naszych rąk. Niektóre modele są odpinane, co znacznie ułatwia sprawę na przykład przy postoju w ramach odpoczynku. Krok musi wyglądać tak, aby ułożone, wbite kije stanowiły wraz z trzymającą je ręką i postawioną stopą trójkąt prostopadły – w tym celu łokcie muszą być również zgięte pod kątem 90 stopni względem ciała. Dla zwolenników spacerów po górach są podobne kije, zwane trekkingowymi. Zamiast rękawiczek posiadają paski. Mają również inne, talerzykowate zakończenia u spodu. Pomagają one przy wspinaczce na szczyt lub przy schodzeniu z niego. O ile kije do nordic walking mogą zastąpić trekkingowe, to spacer przy użyciu trekkingowych mógłby być niezbyt wygodny.

Można by na temat sportu jeszcze wiele pisać. Tak samo jak o technikach, narzędziach czy rozpoczynającej dzień lub jakiegokolwiek rozgrzewce... Jednak czas spędzony na pisaniu kilku stron tego artykułu zmusza mnie do odstąpienia od komputera i rozprostowania stawów, dotlenienia mózgu i zastąpienia wysiłku psychicznego wysiłkiem fizycznym. „W zdrowym ciele zdrowy duch” – tymi słowami zakończę swój wywód, udając się na prozdrowotny spacer.

# Dotknij sztuki – wizyta w Pawilonie Czterech Kopuł

Katarzyna Konefał



Niedawno Fundacja Szansa dla Niewidomych we Wrocławiu miała okazję uczestniczyć w niezwykle ciekawych i inspirujących zajęciach zorganizowanych przez Pawilon Czterech Kopuł. Muzeum Sztuki Współczesnej – Oddział Muzeum Narodowego we Wrocławiu, ma swoją siedzibę właśnie w Pawilonie. Jest właścicielem jednej z największych w kraju kolekcji polskiej sztuki współczesnej, której historia sięga lat sześćdziesiątych XX w. Liczy ponad 20 tys. eksponatów i obejmuje wszystkie dyscypliny artystyczne – malarstwo, rysunek, grafikę, rzeźbę, szkło, ceramikę, fotografię, dokumentację happeningów oraz sztukę video. Prezentowane w Pawilonie obiekty to próba ukazania różnorodności polskiej sztuki nowoczesnej, jej wielowątkowości. Dlatego wystawy w budynku są „żywe”, ciągle modyfikowane i uzupełniane. Każda sekwencja ekspozycji przedstawia największe wyzwania artystyczne w sztuce XX i XXI w. Główny pion zbioru stanowią prace wybitnych polskich artystów. Ekspozycje otwierają dzieła mistrzów dwudziestolecia międzywojennego: Stanisława Ignacego Witkiewicza, Leona Chwistka i Władysława Strzemińskiego, które wskazują na źródła nowoczesności.

Gmach Pawilonu, modernistyczny budynek, został wzniesiony w 1912 r. według projektu Hansa Poelziga. Znajdował się w bliskim sąsiedztwie Hali Stulecia, która została zaprojektowana przez Maksa Berga. Obie konstrukcje stanowią unikatowy zespół urbanistyczny, który powstał na potrzeby Wystawy Historycznej, jaka miała miejsce w 1913 r. we Wrocławiu z okazji setnej rocznicy wydania przez króla pruskiego Fryderyka Wilhelma III odezwy „An mein Volk” oraz zwycięstwa Prus nad Napoleonem w bitwie pod Lipskiem.

Na wewnętrznym dziedzińcu Pawilonu znajdowała się fontanna z rzeźbą projektu wrocławskiego artysty rzeźbiarza, profesora Roberta Bednarza, przedstawiająca grecką boginię Atenę. Niestety nie zachowała się ona do dzisiejszych czasów. Do 1945 r. gmach służył czasowym wystawom sztuki i okolicznościowym prezentacjom. W 1948 r. był jednym z miejsc pokazowych słynnej wystawy Ziemi Odzyskanych. Symbolem tej kolekcji stała się Iglica, zaprojektowana przez Stanisława Hempla, pierwotnie o wysokości 106 m.

Od 1953 r. Pawilon Czterech Kopuł był siedzibą wrocławskiej Wytwórni Filmów Fabularnych, która wykorzystywała jego pomieszczenia jako filmowe atelier. To tutaj powstały znakomite słynne filmy, takie jak „Rękopis znaleziony w Saragossie” Wojciecha Jerzego Hasa, „Popiół i Diament” Andrzeja Wajdy, czy kultowe komedie Sylwestra Chęcińskiego „Sami Swoi”, „Nie ma mocnych”, „Kochaj albo rzuć”. Od 2006 r. Pawilon znajduje się na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO. Został na nią wpisany razem z sąsiadującą Halą Stulecia. W 2009 r. Pawilon został przekazany Muzeum Narodowemu we Wrocławiu, a w latach 2013–2015 został odrestaurowany i odzyskał

swoje pierwotne przeznaczenie wystawiennicze. Przestrzeń w gmachu podzielona jest na dwie części. W skrzydle wschodnim z dziedzińcem prezentowana jest kolekcja sztuki polskiej drugiej połowy XX w. i XXI w., w skrzydle zachodnim – wystawy czasowe. W kopule południowej, w holu wejściowym znajduje się osiem paneli multimedialnych, gdzie zwiedzający mogą samodzielnie uzyskać podstawowe informacje o obiekcie, kolekcjach, artystach i ofercie edukacyjnej muzeum. Na dziedzińcu usytuowana jest kawiarnia „Do czterech razy sztuka”. Niestety, ze względu na stan epidemii kawiarnia pozostaje czasowo zamknięta. W Pawilonie znajduje się również księgarnia oferująca bogaty wybór wydawnictw o sztuce – albumy, katalogi, przewodniki oraz książki dla dzieci. Tam także jest miejsce godne polecenia do rozpoczęcia drogi poznania dotykem zasobów Pawilonu – makietą Czterech Kopuł przystosowana do potrzeb osób niewidomych.

Wrocławski oddział Fundacji Szansa dla Niewidomych miał zaszczyt gościć w spotkaniu prowadzonym przez Panią Agatę Łżykowską-Uszczyk z działu edukacji muzealnej. Muzeum Narodowe we Wrocławiu co roku intensywnie stara się powiększyć kolekcję o wyjątkowe dzieła sztuki. Tym razem oprowadzanie z audiodeskrypcją odbyło się wokół prac Janiny Myronowej oraz Günthera Ueckera i Magdaleny Abakanowicz. W ramach wystawy „Nabytki 2019/2020” prezentowane prace przybliżają widzowi sylwetki artystów, ich poglądy, opinie. Janina Myronowa jest absolwentką Wydziału Ceramiki i Szkła Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu oraz Narodowej Akademii Sztuk Pięknych we Lwowie. Jej prace bardzo często stanowią główny element wystaw krajowych i zagranicznych. Posiada indywidualny, rozpoznawalny, unikatowy styl pracy. Swobodnie posługuje się różnymi technikami tworzenia. Głównym nurtem zainteresowań Myronowej jest człowiek – istota ułomna, niedoskonała, ukazana często jako karykatura. Niejednokrotnie w humorystyczny sposób przedstawia przywary ludzkie. Każda rzeźba to inna historia, inne relacje międzyludzkie, rodzinne. Goszcząc w Pawilonie Czterech Kopuł nasi

beneficjenci mieli możliwość dotknięcia prac Myronowej, zbadania faktury rzeźb, sposobów łączenia materiałów. Doświadczenie to było niezwykle interesujące. To swojego rodzaju zaproszenie do świata artystki, na które otrzymała entuzjastyczne odpowiedzi.

Przechodząc przez dziedziniec Pawilonu podopieczni mieli okazję poznać kolejną, bardzo intrygującą pracę jednego z najwybitniejszych współczesnych artystów niemieckich. Słynna instalacja „Młyn piaskowy” Günthera Ueckera. Twórczość tego kreatora sztuki dotyka istotnych i ważnych egzystencjalnie tematów. Autor skupia się przede wszystkim na pozycji człowieka w obecnym świecie. Materia ta, aktualna dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek, fascynuje Ueckera od wielu lat. Problematyka zniewolenia istoty ludzkiej, udręczenia, bezsilność w obliczu przemocy,





ale także niszcząca potęgą człowieka – to główne nurty myśli artysty. Prezentowana w muzeum praca „Młyn piaskowy” to jedno z wcześniejszych dzieł. Monotonnie kręcący się młyn nawiązuje do chodzenia w jarzmie zwierząt i ludzi, którzy godzinami w nim zamknięci, udręczeni, napędzali urządzenie. Artysta pozostawił do własnej interpretacji znaczenie swojej pracy. Można kreować to dzieło jako wyraz solidarności z wykorzystywaniem czy ponad normę eksploataowaniem organizmów ludzkich. Mechanizm kompozycji tworzy w piasku bruzdy – znikające i ponownie formowane. Wywołuje to skojarzenie z symboliką dalekowschodniej mandali, która stale tworzona i niszczone, odnosi się do przemijania i odradzania jako wiecznego cyklu życia.

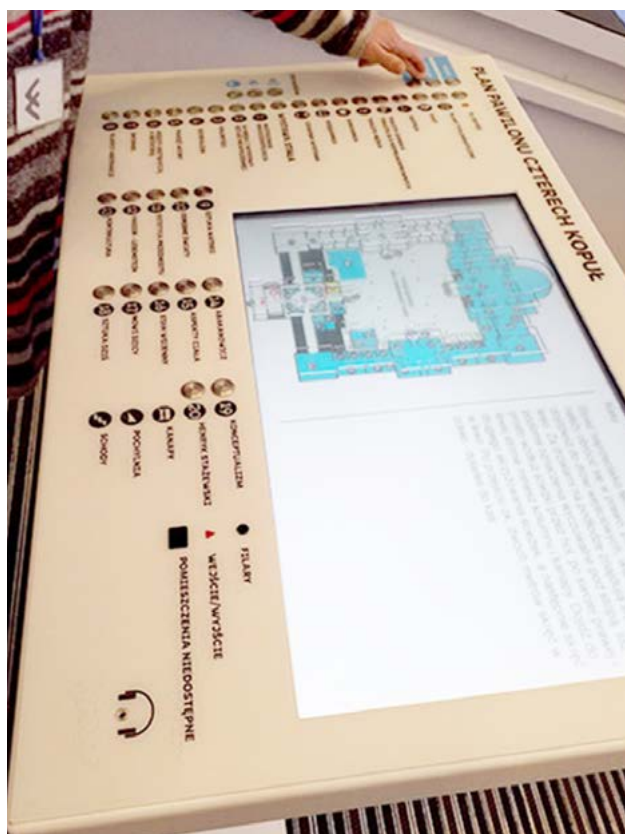
Będąc w muzeum nie sposób nie wspomnieć o niezwykle utalentowanej rzeźbiarce Magdalenie Abakanowicz – twórczyni tkaniny artystycznej, profesor sztuk pięknych. Jej monumentalne kompozycje przestrzenne zyskały nazwę „Abakanów”. Artystka realizowała się twórczo w różnych technikach. Jej prace znacznie przekraczały konwencjonalne ramy dyscypliny. Podopieczni

Fundacji doświadczyli niebywałego odczucia poznając cykl „Plecy”. Wchodząc na wystawę widz wkracza w przestrzeń wypełnioną plecami. Instalacja składa się z 80 figur przypominających kształtem siedzącego człowieka nieokreślonej płci. Ta ponadnaturalnej wielkości forma da się „penetrować” ze wszystkich stron. Obchodząc Plecy można zorientować się, że nie są one ostatecznie zamknięte. Są puste tam, gdzie oczekuje się ciała. Z przodu widoczny jest tylko negatyw pleców. Prace można odbierać w sposób ukazujący jak krucha jest rzeczywistość, jak niedoskonałe ciało ludzkie. Ale można dokonać głębszej refleksji i dostrzec pracę jako symbol odwrotu od obecnie wyznaczonego światopoglądu, który sprawia, że ciało traci swoją materialność stając się niemym, bezwładnym przedmiotem. Bez względu na reinterpretację praca pozostaje w pamięci i zmusza do uruchomienia głębokich pokładów własnej wrażliwości.

Budynek Pawilonu Czterech Kopuł dostępny jest dla osób niewidomych i niedowidzących. Tyflografika, przewodnik w piśmie Braille’a, przewodniki z audiodeskrypcją przestrzeni i dzieł, wykwalifikowany i przeszkolony personel – to wszystko sprzyja zwiedzaniu i prezentuje muzeum jako strefę przyjazną dla osób z dysfunkcją wzroku. Dzięki tym udogodnieniom goście mają możliwość wejścia w bardziej fizyczny kontakt z dziełami sztuki, doświadczyć go także dotykem i dźwiękiem.

Od stycznia 2019 r. ruszył cykl „Dotknij muzeum” – jest to oferta warsztatowa skierowana do osób niewidomych i niedowidzących. Podstawą przeżycia sztuki jest bezpośredni kontakt z prezentowanymi dziełami. To poszukiwanie nowego języka. Dzięki dostosowaniu obiektu, wystaw, goście uczą się jak wyrażać sztukę dźwiękiem, smakiem oraz ruchem.

W zeszłym roku Pawilon Czterech Kopuł zajął pierwsze miejsce w regionalnym konkursie Idol Fundacji Szansa dla Niewidomych. To już druga nagroda dla Muzeum Narodowego we Wrocławiu. Wcześniej zwycięzcą zostało Muzeum Etnograficzne.



# Sacrum na wyciągnięcie dłoni (cz.1)

Anna Hrywna

Ikony. Od lat niezmiennie mnie intrygują i zachwycają. Są dla mnie tą granicą, na której stykają się dwie przestrzenie – boska i ludzka, sacrum i profanum<sup>1</sup>. Odnajduję w nich harmonię, ład, porządek, które przyciągają uwagę, jednocześnie koncentrując ją poza tym, co „tu i teraz”. Gromadzę albumy i artykuły im poświęcone. Mam swoją małą kolekcję ulubionych reprodukcji. W pamięci zachowuję (a docelowo planuję jeszcze kiedyś) wizytę w moskiewskiej Galerii Tretiakowskiej<sup>2</sup>, w której sztuka staroruska, w tym malarstwo ikonowe, zajmuje kilka osobnych sal. Można byłoby spokojnie spędzić w nich kilkanaście nawet godzin, zaś przy każdej kolejnej wizycie odkrywać coś, czego nie dostrzegło się poprzednio. W jednej z sal Galerii znajduje się – chciałoby się rzec – moja ulubiona ikona, lecz czy „ulubiona” to właściwe dla ikony określenie? Może więc inaczej, osobiście najcenniejsza – Trójca Święta Andrieja Rublowa, zwana często „Trójcą Starotestamentową” lub „Gościnnością



Abrahama”. Od lat zajmująca również swoje miejsce na ścianie mojego domu. Ikona, której poświęcić można całą, obszerną dysertację, rozpatrując po kolei jej kompozycję, kolorystykę, symbolikę itp. Jednak nie o niej chciałabym napisać, choć na pewno warto rozważyć to na przyszłość.

Trochę niestandardowo zatem, jednak na początku powiem Państwu o czym dziś pisać nie będę. A nie napiszę o historii ikonografii, o szkołach ikonopisania, technikach pisania ikon, wybitnych ich twórcach (o jednym z nich wspomniałam jedynie wyżej) – choć wszystko to, rzecz jasna, bardzo interesujące zagadnienia. Każde z nich wymagałoby jednak oddzielnego miejsca i dedykowanego komentarza. Nie sposób jedynie rozpocząć „napomknąć” o nich bez szerokiego omówienia każdego z ww. tematów. Jednakże w sposób zwięzły, a przy tym w miarę czytelny, postaram się przedstawić ciekawe zagadnienie jakim jest typologia ikon – konkretnie zaś przedstawię postaci Chrystusa i Maryi.

W miesiącu, w którym po raz kolejny świętować będziemy Zmartwychwstanie Pańskie, pochyłę się zatem nad przedstawieniem w malarstwie ikonowym postaci Jezusa Chrystusa. W maju, miesiącu szczególnie poświęconym Matce Bożej, będę chciała natomiast przedstawić typologię ikon maryjnych – jako kontynuację rozpoczętego dziś tematu. Nadmieniam, iż pisząc o ikonach nie wypowiadam się jako ich znawca,

<sup>1</sup> Sacrum (łac.) – sfera świętości, wokół której koncentrują się wierzenia i obrzędy, praktyki religijne;

Profanum (łac. pro „przed”, fanum „świątynia”) – to, co ludzkie, sfera świeckości, przeciwieństwo sacrum – sfery świętej, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Sacrum>  
<https://pl.wikipedia.org/wiki/Profanum>

<sup>2</sup> Państwowa Galeria Tretiakowska – muzeum sztuk plastycznych w Moskwie, założone w 1856 roku przez kupca Pawła Tretjakowa, gromadząca obecnie jedną z największych i najbardziej znaczących w świecie kolekcji dzieł rosyjskich sztuk pięknych (głównie malarstwo); [https://pl.wikipedia.org/wiki/Galeria\\_Tretiakowska](https://pl.wikipedia.org/wiki/Galeria_Tretiakowska)



a jedynie pasjonat, miłośnik. W opracowaniu niniejszych treści posłużyły mi w dużej mierze pozycje zwarte wymienione na końcu artykułu, do których też odsyłam chętnych czytelników w celu pogłębionej analizy tematu.

“ Ikony. Od lat niezmiennie mnie intrygują i zachwycają. Są dla mnie tą granicą, na której stykają się dwie przestrzenie – boska i ludzka, sacrum i profanum.

### 1. Chrystus Pantokrator (gr. Pantokrator – Wszechwładca, Pan wszystkiego)

Do najważniejszych wizerunków sakralnych należy ikona Chrystusa Pantokratora, która przedstawia Jezusa Chrystusa jako władcę i sędziego Wszechświata. Najbardziej popularnym wariantem tej ikony jest ukazanie Zbawiciela w półpostaci, jednak wyróżnić można jeszcze Chrystusa Pantokratora zasiadającego na tronie, jak również stojącego, tj. w całej postaci. Chrystus-władca ukazwany jest frontalnie. W lewej ręce trzyma otwartą księgę Pisma Świętego (aczkolwiek w najstarszych bizantyjskich

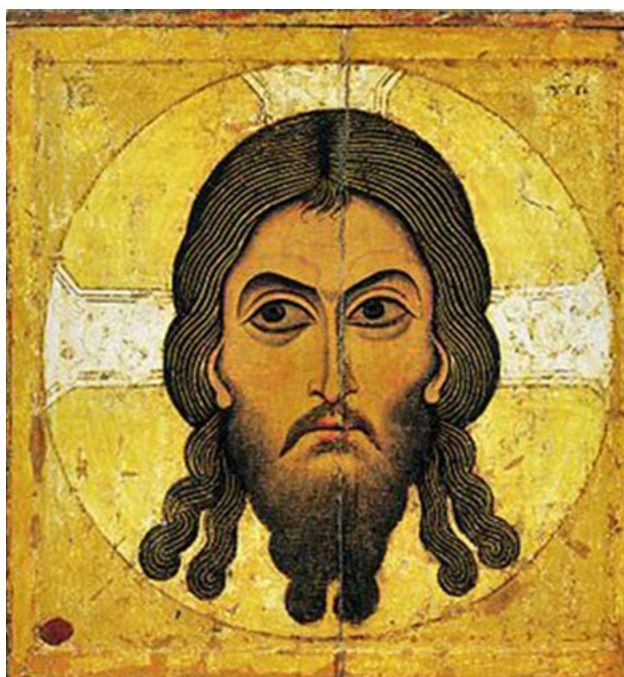


przedstawieniach był to również zwój, bądź zamknięta księga), prawą ręką natomiast wykonuje znak błogosławieństwa. Otwarta księga Biblii wskazuje słowa „Pójdźcie, błogosławieni Ojca Mojego, weźcie w posiadanie królestwo, przygotowane wam od założenia świata!” (Mt, 25,34) lub „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście” (Mt 11,28). Interesującym pozostaje ułożenie palców dłoni wykonującej gest błogosławieństwa. „W bardziej archaicznym ujęciu wyprostowane palce mały, środkowy i wskazujący tworzą greckie litery IX, zaś złączony kciuk i palec serdeczny – grecką literę C. Monogram IXC oznacza Jezusa Chrystusa. W dłuższej postaci IC XC jest on wypisany po bokach głowy Zbawiciela. W ikonografii ruskiej bardziej rozpowszechniony jest drugi wariant złożenia palców. Dwa palce, wskazujący i środkowy, są wyciągnięte i złączone na znak unii dwóch natur: ludzkiej i boskiej zjednoczonych w osobie Chrystusa. Palec czwarty i piąty połączone kciukiem na znak Trzech Osób Boskich”.<sup>3</sup> W tradycji cerkiewnej przedstawienie Chrystusa jako Pantokratora jest najczęściej umieszczane na sklepieniu centralnej kopuły cerkwi. Jako ciekawostkę wskażę natomiast, iż wielu z nas kojarzyć będzie wizerunek Chrystusa Pantokratora z bizantyjskiej mozaiki w apsydzie katedry w Cefalù (Włochy), gdyż wizerunek ten był symbolem Roku Wiary ogłoszonego w okresie od 11 października 2012 roku do 24 listopada 2013 roku.

Na marginesie dodać jedynie należy, iż wizerunek Chrystusa Pantokratora wiąże się również z ikonograficznym motywem Deesis, który polega

3 Janocha M., *Ikony w Polsce. Od średniowiecza do współczesności*, Warszawa 2008, str. 50





na trójczęściowym obrazowaniu osób świętych – centralną osobą jest Chrystus jako Pantokrator zasiadający na tronie, obok niego po prawej i lewej stronie znajdują się Maryja oraz Jan Chrzciciel jako przedstawiciele ludzkości.

## 2. Mandylion (gr. mandylion – chusta, całun)

Wg podań i legend najstarsze portrety Chrystusa powstawały w sposób nadprzyrodzony, tj. nie były namalowane przez zwykłych śmiertelników, mogły natomiast zostać odbite na tkaninie bądź chuście.

Legenda dotycząca powstania Mandylionu odnosi się do króla Abgara V z Edessy, który będąc nieuleczalnie chory posłał do Jerozolimy swego posłańca z prośbą, aby Jezus go uleczył. Chrystus natomiast w odpowiedzi miał posłać do króla Abgara swego ucznia, który przywiózł ze sobą Mandylion, tj. wizerunek Chrystusa odbity w cudowny sposób na chuście. Na widok Mandylionu król Abgar został uleczone. Relikwia ukryta początkowo w zamurowanej wnęce bramy miejskiej została w późniejszych latach przeniesiona do Konstantynopola, gdzie ostatecznie zaginęła (jedna ze współczesnych hipotez wskazuje, jakoby Całun Turyński miał być zaginionym Mandylionem). Rysy twarzy Chrystusa z Mandylionu

stały się wzorem dla późniejszych wizerunków – ikony typu mandylion powstawały zatem jako malarskie kopie tej chusty. Na Rusi ten typ ikonograficzny określano mianem Spas Nierukotwornyj (Zbawiciel nie ręką ludzką uczyniony). Popularny typ mandylionu przedstawia wizerunek Chrystusa na popalowanej chuście, którą czasem podtrzymują również archaniołowie.

## 3. Zbawiciel na Mocach (inne: Zbawiciel w siłach, Zbawiciel w majestacie, Zbawiciel tronujący między mocami)

Pod względem kompozycyjnym w centrum ikony ukazany jest Chrystus Pantokrator zasiadający na tronie w złocistej szacie, z otwartą księgą w ręce. Postać Chrystusa ukazana jest na tle trzech mandorli<sup>4</sup> w formie czerwonego rombu, ciemnobłękitnego owalu i czerwonego kwadratu. Ten typ ikony Chrystusa ma złożoną symbolikę, która wymaga wyjaśnienia. Czerwony romb odnieść należy do Jego Boskiej natury, owal wymalowany sześcioskrzydłymi serafinami i gwiazdami jest natomiast symbolem wieczności i sfer niebieskich, czyli aniołów, które otaczają postać Chrystusa. Czerwony kwadrat symbolizuje ziemię. W narożnikach kwadratu umieszczono symbole Ewangelistów (tj. wyobrażenia: anioła (człowieka), lwa, cielca i orła – odpowiednio: Mateusza, Marka, Łukasza i Jana), co dodatkowo oznaczać ma, że Ewangelia głoszona jest na cztery strony świata. Kolorystyka ikony ma tutaj duże znaczenie, gdyż symbolizuje zjednoczenie dwóch natur Chrystusa: kolor czerwony oznacza ziemię, niebieski – niebo, Jezus Chrystus łączy bowiem w sobie to, co boskie i ziemskie. Cytując za M. Janochą: „Wielowarstwowy sens ikony można ująć skrótowo w następujący sposób: Bóg Jahwe objawia swoją chwałę w Jezusie Chrystusie, wcielonym Słowie (księga), prawdziwym Bogu (czerwień) i prawdziwym człowieku (błękit), wszechwładcy (Pantokrator), królu ziemi i nieba (czerwony prostokąt, szafirowy owal,

4 Mandorla – w malarstwie i płaskorzeźbie owalna, bardziej archaiczna niż tarcza słoneczna aureola, otaczająca postać Jezusa, ale czasem także postać Maryi, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Mandorla>



serafiny, gwiazdy), który przynosi Dobrą Nowinę (otwarta księga i 4 Ewangelisci) głoszoną po całej ziemi (cztery strony świata)<sup>5</sup>

#### 4. Chrystus Najwyższy Kapłan (inne: Wielki Arcykapłan i/lub Chrystus Król Królów)

Ów wizerunek Chrystusa wskazuje na kapłański wymiar Jego misji i stanowi nawiązanie do starotestamentowego proroctwa (Tyś Kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka, Ps 110,4). Ikona tego typu łączy się z typem ikony Chrystusa Pantokratora, jako że Chrystus Najwyższy Kapłan to często wizerunek tronującego Pantokratora w liturgicznych szatach biskupa lub arcybiskupa, bądź też w stroju królewskim z koroną lub tiarą na głowie. Przedstawienia tego typu w malarstwie ikonowym pojawiły się dość późno, dopiero od XIV wieku.

<sup>5</sup> Janocha M., *Ikony w Polsce. Od średniowiecza do współczesności*, Warszawa 2008, str. 66

#### 5. Emmanuel

Ten wizerunek Chrystusa w ikonografii związany jest ściśle z proroctwem Izajasza (Iz 7, 17 – Dlatego Pan sam da wam znak: oto Panna pocznie i porodzi Syna i nazwie Go imieniem Emmanuel). Chrystus-Emmanuel symbolizuje bowiem Słowo wcielone. Ikony tego typu ukazują Jezusa w postaci dziecka, jednakże o rysach twarzy dorosłego człowieka i – co charakterystyczne – wysokim czole, symbolizującym boską mądrość oraz smutnym spojrzeniu („dziecko z cechami starego człowieka”). Chrystus Emmanuel w medalionie będzie odgrywał również ważną rolę w ikonografii Matki Bożej, o czym słów kilka w drugiej części artykułu.

W portretowaniu Chrystusa malarze ikon dążyli do ukazania Jego dwoistej natury – zjednoczenia boskiej doskonałości oraz człowieczeństwa. Kompozycja, kolorystyka, symbolika zawarta w ikonach odczytywana winna być jako całość, gdyż tylko wówczas interpretacja przedstawienia staje się kompletna. Przytoczone wyżej przykłady nie wyczerpują wszystkich ikonograficznych przedstawień Jezusa Chrystusa, a jedynie główne z nich. Ikonograficzny wizerunek Chrystusa to również przedstawienia typu: Chrystus Miłosierny, Zbawiciel o Srogim Wejrzeniu czy Chrystus Odwieczny Dniami i inne.

Jeżeli tym skrótowym omówieniem udało mi się zachęcić Państwa do pogłębionej analizy tematu, niniejszym odsyłam do kilku przykładowych, wymienionych niżej pozycji, które traktują na temat ikonopisarstwa. Zachęcam również serdecznie do przeczytania kolejnego, majowego artykułu, który poświęcony będzie ikonografii maryjnej.

#### Źródła:

- Onasch K., Schnieper A., *Ikony. Fakty i legendy*, wyd. Arkady, Warszawa 2018;
- Janocha M., *Ikony w Polsce. Od średniowiecza do współczesności*, wyd. Arkady, Warszawa 2018;
- Siostra Wendy Beckett, *Historia malarstwa*, wyd. Arkady, Warszawa 2007.



# Pas Oriona

*Cisza zmierzchu czerwienią się kładzie  
Klucze gęsi z trzepotem tną ciemność  
Dym unosi się z wolna nad chatą  
A nad polem rozsnuwa się opar.*

*Idę w ciemność i czerwień zarazem  
Lekki powiew omiata mi szyję  
Cichą wioskę zostawiam za sobą  
A przede mną woń łąki niczyjej.*

*Pas Oriona na niebie marcowym  
Zimy koniec zwiastuje już rychły  
Dym znad chaty się rozwiął na wietrze  
Klucze gęsi nad rzeką zamilkły.*

*Szłam w tę ciemność i czerwień już kiedyś  
Dłoń w twojej dłoni trzymając nieśmiało  
Dziś samotnie spoglądam na niebo  
W Pas Oriona wpatrzona z nadzieją.*

Elżbieta Gutowska-Skowron



# Światowe Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich w ramach XIX edycji Konferencji **REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2021** (10-13.09.2021)

Serdecznie zapraszamy do udziału w kolejnym światowym spotkaniu REHA, na które złożą się:

- Czterodniowe spotkanie centralne w Warszawie,
- 16 wspaniałych konferencji wojewódzkich,
- Internetowa transmisja tłumaczona na wiele języków,
- Regionalny, krajowy i światowy konkurs IDOL.

Wrześniowa REHA będzie pod każdym względem wyjątkowa, bowiem właśnie wtedy inaugurujemy obchody 30-lecia istnienia Fundacji. Przygotowaliśmy więc mnóstwo atrakcji:

- Sesję merytoryczną,
- Dziesiątki paneli dyskusyjnych i warsztatów,
- Wielką wystawę rozwiązań technicznych i działalności organizacji,
- Uroczystą galę „Jesteśmy razem”,

- Wizyty w muzeach, zabytkach, obiektach użyteczności publicznej,
- Wycieczki do: Niepokalanowa, Żelazowej Woli, Kampinosu, Nieborowa itd.,
- Manifestację „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?”,
- Spotkania z przyjaciółmi z wszystkich kontynentów.

Organizujemy wielkie spotkanie ekspertów, naukowców, rehabilitantów, technologów, informatyków, gości z kraju i z zagranicy. Będzie ono większe niż wszystkie dotychczasowe. Przewidujemy, że wystawę REHA zwiedzą tysiące gości, a kolejne rzesze przybędą na spotkania w 16 stolicach regionów. Ugościmy internautów z całego świata.

Zapraszamy na ten wspaniały spektakl dotyczący świata dotyku i dźwięku, świata otwartego dla niewidomych, w którym brakuje obrazów, ale nie aktywności i nadziei!

**Skontaktuj się z regionalnym biurem  
Fundacji i zarejestruj się na**  
**[reha.szansadlaniewidomych.org](http://reha.szansadlaniewidomych.org)**

