

Świat po pandemii

Placebo –
kłamstwo, które
leczy

Prawa konsumenta

help

jesteśmy razem

nr 69 czerwiec 2021 ISSN 2083-2788

*„Życie wielu ludzi diametralnie
zmieniło się pod wpływem
pandemii. Często zastanawiamy
się, jak będzie, gdy to wszystko
się zakończy.”*

Aleksandra Dobkowska

**ROZMAITOŚCI
NA ZDROWE
WAKACJE**

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Chlubna 88

03-051 Warszawa

Tel/fax: +48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

Daj szansę niewidomym! Twój 1% pozwoli pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć



Pekao SA VI O/ W-wa nr konta:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – 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



WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO

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

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

REDAKTOR NACZELNY

Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

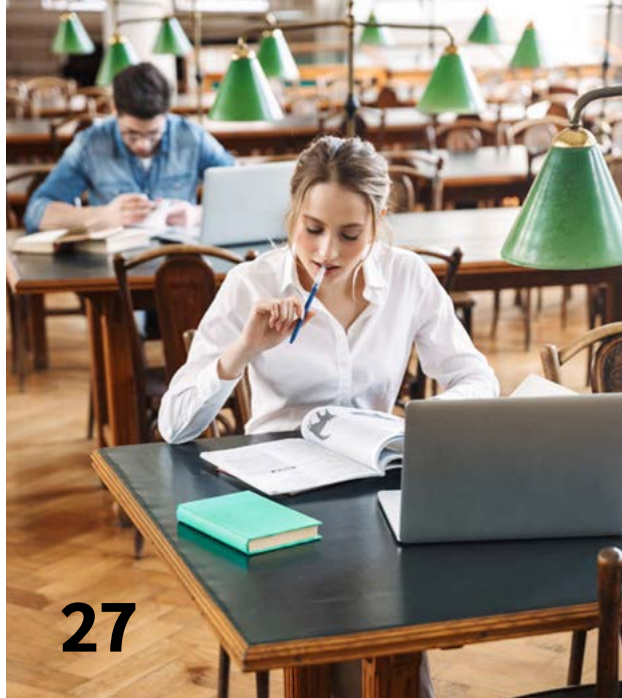
help@szansadlaniewidomych.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysyłać na powyższy adres email.

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

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

Na okładce przedstawiamy polne maki na tle ukwieconego pola.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Placebo – kłamstwo, które leczy _____ 9

Odnawialne źródła energii to ekonomiczna
łamigłówka oraz gospodarczy galimatias _____ 16

■ TYFLOSFERA

Rehabilitacja wzroku jako świadoma forma
leczenia _____ 25

■ ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Matura słabo widoczna _____ 27

■ NA MOJE OKO

Przewlekła obstrukcja _____ 29

Świat po pandemii _____ 31

Puste miejsce przy stole _____ 33

■ JESTEM...

Zupy dla każdego – dlaczego warto je jeść? ____ 36

■ ŚLEPY LOS NA WESOŁO

Gonitwa za rzeczami oczywistymi _____ 39

■ PRAWO DLA NAS

Prawa konsumenta – co każdy kupujący powinien
wiedzieć? _____ 42

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Co by było bez kultury? _____ 45

Pod roboczym tytułem „W2” powstaje nowy film
Wojciecha Smarzowskiego _____ 48

Ikar odejście _____ 51

Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk

Doczekaliśmy się w Polsce osłabienia epidemii Covid-19. Nie minęła, a nawet jest bardzo intensywna w wielu krajach, ale u nas liczba osób, które otrzymują pozytywne wyniki covidowych testów spadła poniżej tysiąca. To dobrze wróży na wakacje. Czekamy na nie z utęsknieniem, kiedy od niemal roku żyjemy jak w stanie wyjątkowym. Owszem, nie każdy się nudził i nie każdy ma potrzebę odreagowania, ale mają tak miliony obywateli. Razem z nimi rozmaite utrudnienia odczuwają także nasi Czytelnicy i Beneficjenci. Niektórzy z nich nie widzą, inni widzą, ale słabo. Jeszcze inni są pełnosprawni, ale w ich rodzinach czy gronie przyjaciół są osoby niepełnosprawne. Niezależnie od stanu zdrowia epidemia zabiera wszystkim ich codzienność, a więc zwyczaję, które zdążyły się wtopić w nasze DNA. Po latach utrwalania różnych nawyków, nie możemy o nich zapomnieć. Tak więc już niedługo ruszymy w wakacyjną, względnie urlopową podróż.

W niniejszym numerze Helpa właśnie mieliśmy mówić o wakacjach i miejscach wartych odwiedzenia, ale nam się to nie udaje. Jak co roku, realizacja projektów dofinansowanych ze środków publicznych opóźniła się. Mamy czerwiec, zatem już dawno powinniśmy wyjść na prostą. Umowę dotyczącą wydawania miesięcznika zawarliśmy dopiero w tych dniach, a więc pod koniec maja. W tej sytuacji trudno zorganizować pracę grupy autorów i redaktorów. Zamiast zwracać uwagę na zaplanowane wcześniej tematy poszczególnych numerów Helpa, wolimy by pozostali z nami i w sytuacji wyjątkowej korzystali z pewnej dozy swobody. Najważniejsze, by wszyscy byli zadowoleni: zarówno Twórcy – ze współpracy, jak i Czytelnicy – z otrzymania



interesujących materiałów. Jakie one są, jak się tego dowiedzieć? Nic trudnego. Wystarczy otworzyć graficzną lub brajlowską wersję czasopisma albo plik z jego cyfrową wersją i przeczytać. Różnorodność zamieszczonych tu tekstów potwierdzają tytuły artykułów wyróżnionych:

1. *Świat po pandemii* Aleksandry Dobkowskiej,
2. *Placebo – kłamstwo, które leczy* dr Małgorzaty Stępień,
3. *Prawa konsumenta – co każdy kupujący powinien wiedzieć?* Dagmary Cichos,
4. *Matura słabo widoczna* Cypriana Kalbarczyka.

Tymczasem w samej Fundacji Szansa dla Niewidomych dzieje się bardzo dużo. Zagęszczają się zadania do wykonania, a proporcjonalnie do tego trudności i opóźnienia. Fundacja zawarła ostatnio trzy umowy z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych: wspomnianą już umowę o dofinansowaniu Helpa, drugą dotyczącą projektu rehabilitacyjnego Droga do samodzielności i trzecią, dotyczącą coraz większego projektu, którego celem jest organizacja konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND.

Nie czas i miejsce na przekazanie szczegółów o projekcie rehabilitacyjnym. Czujemy się jednak

zobowiązani przekazać informację, że projekt jest realizowany we wszystkich województwach, a w każdym może wziąć udział 20 osób niewidomych lub słabowidzących. W stolicach wszystkich województw Fundacja zatrudnia dwoje pracowników, którzy organizują zajęcia z 20 modułów tematycznych. Decyzja o ich wyborze należy do Beneficjentów. Poza zajęciami z naszymi tyflospecjalistami, każdy uczestnik bierze udział w zajęciach dodatkowych, uzupełniających zajęcia podstawowe, które prowadzą eksperci w poszczególnych dziedzinach. Z tego co wiem są jeszcze wolne miejsca i lepiej, by ci, którzy mogliby z tego skorzystać, jak najszybciej się zgłosili do swojego wojewódzkiego tyflopunktu.

Rozpędu nabiera REHA. Ruszył wojewódzki etap Konkursu IDOL. Zgłoszono ponad 200 kandydatów, co jest rekordem wszechczasów tego konkursu. Mamy nadzieję, że w głosowaniu wezmą udział tysiące internautów. Wśród głosujących zostaną rozlosowane nagrody. Po zakończeniu etapu wojewódzkiego zwycięzcy przejdą do konkursu krajowego. W tym samym czasie Fundacja ogłosiła Konkurs Światowy.

Skąd ten pomysł? Otóż zbliża się 30. rocznica powołania naszej organizacji. Powstała 10 stycznia 1992 roku. Miała wtedy inną nazwę – „Fundacja Unia Pomocy Niepełnosprawnym Szansa”. Trudno 30. rocznicy nie zauważyć. Fundacja rośnie z każdym rokiem i jest wielkim sukcesem naszych współpracowników. Zaczynaliśmy od wielkich marzeń i planów. Po pierwszym okresie musiały być one zminimalizowane, bowiem brakowało środków. Od roku 1994 do 2006 nie mieliśmy żadnych etatów, lokali i kosztów. Fundacja w tamtym okresie to wyłącznie wolontariusze. Kiedy jednak pojawili się etatowi pracownicy,

Fundacja już tylko rosła i rosła. Dzisiaj ma ich 50! Realizujemy 30, 40 projektów rocznie. Wiele z nich jest naprawdę bardzo interesujących, dużych i trudnych.

Właśnie ta rocznica stanowi dla nas ambitne wyzwanie. Jeśli chcemy, by Fundacja Szansa dla Niewidomych nadal rosła i pomagała coraz większej liczbie osób oraz instytucji, powinna pokazać czego dokonała w ubiegłych latach. A jest czym się pochwalić. Nasz szlagierowy projekt,



“ Fundacja wydaje w wersji brajlowskiej, a także innych wersjach ambitne książki, do których do tej pory niewidomi nie mieli dostępu. Proszę zapoznać się z naszą ofertą wydawniczą. Zwracam Państwa uwagę na książki Księdza Profesora Michała Hellera, Pawła Lisickiego, profesora Andrzeja Nowaka i inne.



Rozpędu nabiera REHA. Ruszył wojewódzki etap Konkursu IDOL. Zgłoszono ponad 200 kandydatów, co jest rekordem wszechczasów tego konkursu. Mamy nadzieję, że w głosowaniu wezmą udział tysiące internautów. Wśród głosujących zostaną rozlosowane nagrody.

którym jest Światowe Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i ich bliskich to rzecz absolutnie wyjątkowa. Rekordy REHA są nieosiągalne nigdzie indziej. Proszę z nimi się zapoznać na naszej stronie: www.szansadlaniewidomych.org. To, że REHA teraz to 16 spotkań wojewódzkich i spotkanie centralne, podsumowujące tamte, że przychodzi na nie łącznie 5, 6 tysięcy osób, to już norma. Od pewnego czasu najbardziej nas cieszy eksport naszej idei za granicę. Przyjeżdżają do nas liczne delegacje z całego świata. Są to kolejni ludzie niewidomi i słabowidzący, którzy mieli życiowego pecha i szukają rekompensaty. U nas, w Polsce ją znajdują. Zawsze wychwalają polską gościnność i naszą pomysłowość. Trudno się dziwić. Nasz zespół, a więc zarówno pracownicy, jak i wolontariusze, pracują wspaniale. Trudno zliczyć, ile godzin pracy muszą wykonać, by wszystko było w naszym stylu – po polsku. Ostatnio rozwinęliśmy inicjatywę transmitowania wydarzeń konferencyjnych za pośrednictwem Internetu. Zatrudniliśmy w tym celu tłumaczy języków obcych: angielskiego, rosyjskiego, niemieckiego, hebrajskiego, arabskiego, rumuńskiego, bułgarskiego, gruzińskiego, węgierskiego. Taki plan mamy również na ten rok.

Konferencja REHA 2021 odbędzie się w Warszawie w dniach 10-13 września, przy czym spotkania merytoryczne będą zrealizowane w Centrum Nauki Kopernik i w Pałacu Kultury i Nauki w piątek i sobotę 10 i 11 września.

W niedzielę 12 września nasi goście wyjadą do Niepokalanowa i Żelazowej Woli. W Niepokalanowie

zweździemy tamtejsze obiekty: Muzeum Św. Maksymiliana Kolbe, Panoramę Tysiąclecia, Misterium Męki Pańskiej, a chętni wezmą udział we mszy świętej w intencji naszego środowiska na całym świecie. W Żelazowej Woli odwiedzimy Muzeum Fryderyka

Chopina i wysłuchamy koncertu jego muzyki. W poniedziałek weźmiemy udział w corocznej manifestacji, tym razem pod nieco zmienionym hasłem: „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?”.

Fundacja wydaje w wersji brajlowskiej, a także innych wersjach ambitne książki, do których do tej pory niewidomi nie mieli dostępu. Proszę zapoznać się z naszą ofertą wydawniczą. Zwracam Państwu uwagę na książki Księdza Profesora Michała Hellera, Pawła Lisickiego, profesora Andrzeja Nowaka i inne. Zajmując się takim rodzajem rehabilitacji, który określamy mianem „nowoczesną”, dbamy o rozwój intelektualny naszych Beneficjentów. Wymienione książki dotyczą najważniejszych problemów naszej cywilizacji. Nie należą do łatwych, jednak w popularno-naukowej dziedzinie są napisane jak najbardziej przystępnie. Zachęcam do sięgnięcia po nie.

Jednym z zadań Fundacji jest przeprowadzenie spotkań z autorami tych dzieł. W ostatnich dniach maja odbyło się moje spotkanie z Księdzem Profesorem Michałem Hellerem. Rozmawialiśmy o dwóch bardzo ważnych dziedzinach, których niestety nie daje się do siebie przybliżyć, a mianowicie nauka i wiara, względnie wiedza i religia. Te i inne nasze spotkania z cyklu „Jesteśmy razem” są dostępne w naszych mediach: na stronie www.szansadlaniewidomych.org i na naszym profilu FB.

Zapraszam!



Polscy okuliści zoperują w Tanzanii pacjentów z zaćmą

W końcu maja do Tanzanii wyruszyli polscy okuliści współpracujący z Fundacją „Redemptoris Missio”. W ramach akcji „Oczy Afryki” będą przeprowadzać operacje zaćmy. To już trzecia akcja tego zespołu – informuje portal *misyjne.pl*. Poprzednie edycje akcji odbywały się w Kamerunie i Republice Środkowoafrykańskiej. Jak dotąd zoperowano już w Afryce 140 osób cierpiących na tę chorobę. Zaćma to wielki problem w krajach afrykańskich. Dotyczy osób po 50. roku życia. Nieleczona prowadzi do ślepoty. W Afryce zabieg usunięcia zaćmy jest niemal nieosiągalny, zważywszy na cenę i powszechne ubóstwo. Po utracie wzroku na skutek zaćmy, osoba niewidoma może liczyć jedynie na swoją rodzinę, bowiem w większości krajów Afryki nie istnieje system emerytalny. Utrata wzroku sprawia, że

osoby nią dotknięte żyją w skrajnym ubóstwie, pozbawione możliwości zarobkowania. Utrata wzroku przykuwa je do funkcjonowania wyłącznie w obrębie najbliższego otoczenia domu.

Podnieść się po utracie wzroku

Z budującą historią Magdaleny Orłoś można się zapoznać na portalu *pl.aleteia.org*. Kobieta tuż po maturze przeżyła przeszczep szpiku i utratę wzroku, rozpad związku, bo partner nie udźwignął tego, co ją spotkało. „Nie wiem, czy dałabym sobie radę, gdybym nie wierzyła w Boga. To mnie bardzo trzymało przy życiu, choć długo dojrzewałam do zaufania Mu. (...) Po utracie wzroku dużo wyklócałam się z Bogiem, próbowałam zrozumieć to, co mi się przytrafiło. Słuchałam konferencji ks. Pawlukiewicza, potem o. Adama Szustaka. To mi dało bardzo wiele. (...) Aż wreszcie uświadomiłam sobie, że nie muszę bać się

Boga, że on mnie kocha taką, jaką jestem. Kiedy zrozumiałam, że wiara jest piękną rzeczą, a nie straszaniem i manipulacją, odczułam spokój i mogłam zaufać Bogu, przyjmując to wszystko, co dzieje się w moim życiu. (...) Wcześniej bałam się, że jak zaufam Bogu, to on ześle na mnie znowu cierpienie. Doświadczyłam, jak odchodzili na hematologii ludzie, w tym moja bliska koleżanka. Wiem, jak życie jest kruche, dlatego cieszę się każdą chwilą.” – powiedziała portalowi Magdalena Orłóś. Nie poddała się, ukończyła studia z pedagogiki specjalnej, zmieniła miejsce zamieszkania z Przemyśla na Wrocław. Dziś jest w grupie szkoleniowej Fundacji Katarynka w obszarze dostępności kultury, współpracuje z Fundacją Sensor, w ramach warsztatów „Moja samodzielność” udzielała porad telefonicznych i wsparcia osobom po utracie wzroku. Zainicjowała akcję „Gotowanie w ciemno”, której zadaniem było przełamanie pewnych stereotypów dotyczących osób niewidomych, pokazanie, a raczej udowodnienie, że potrafią i chcą gotować, że chcą być samodzielne.

Terapia optogenetyczna szansą na odzyskanie wzroku przez osoby z barwnikowym zwyrodnieniem siatkówki

Naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Pittsburghu zastosowali innowacyjną terapię genową z wykorzystaniem białek alg morskich – donosi portal zdrowie.radiozet.pl. Francuz, u którego przed czterdziestu laty zdiagnozowano barwnikowe zwyrodnienie siatkówki, charakteryzujące się stopniową utratą wzroku wskutek rozkładu fotoreceptorów wychwytyjących światło w siatkówce, został poddany tej terapii. Oko całkowicie niewidomego pacjenta zaczęło odbierać światło bursztynowe. Po siedmiu miesiącach stosowania specjalnych gogli rozpoznawał pasy na jezdni. Przeprowadzone testy wykazały, że w goglach jest on w stanie zobaczyć, zlokalizować i policzyć drobne przedmioty ustawione w zasięgu jego wzroku na białym stole – zeszyt,

“ Naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Pittsburghu zastosowali innowacyjną terapię genową z wykorzystaniem białek alg morskich – donosi portal zdrowie.radiozet.pl.

pudełko ze zszywkami i szklany kubek. Badanie EEG potwierdziło, że aktywność w korze wzrokowej mózgu zmieniała się w zależności od tego czy przedmiot był obecny, czy też nie, co niezbicie dowodzi komunikacji mózgu z siatkówką oka. Wyniki badań nad terapią optogenetyczną zostały opublikowane w czasopiśmie *Nature Medicine*. – „Osoby niewidome z różnymi typami chorób neurodegeneracyjnych fotoreceptorów i funkcjonującym nerwem wzrokowym będą potencjalnie kwalifikować się do leczenia, choć minie trochę czasu, zanim będzie można zaoferować szerzej tę terapię. Mam nadzieję, że to będzie wielki przełom” – powiedział główny badacz projektu, dr José-Alain Sahel.



dr José-Alain Sahel

Placebo – kłamstwo, które leczy

dr Małgorzata Stępień

Fikcyjne lekarstwa i pozorowane zabiegi budzą wiele kontrowersji. Jednak ostatnie badania naukowe dowiodły, że kryją przed nami jeszcze wiele tajemnic. Bo jak wyjaśnić paradoks, że uzdrowić potrafi nas nie tylko kłamstwo, ale i... prawda?

W połowie zeszłego wieku w Stanach Zjednoczonych *krebiozen* reklamowano jako nowe, znakomite remedium na raka. Badający je dr **Philip West** opisał przypadek swego podopiecznego – pana **Wrighta**. Przyjęto go do szpitala w ciężkim stanie, z zaawansowanym chłoniakiem. Mężczyzna był uradowany, że otrzyma specyfik. Terapia przeszła najśmielsze oczekiwania: zastrzyk wykonano w piątek po południu, a w poniedziałek zdumiony onkolog ujrzał pacjenta żartującego z pielęgniarkami. Badania wykazały, że „guz stopniał jak kula śnieżna na gorącym piecu”. Po dziesięciu dniach mężczyznę wypisano do domu w stanie dobrym. Wkrótce też ustąpiły objawy choroby.

Gdy jednak prasa doniosła o wątpliwej skuteczności *krebiozenu*, nastąpił jej gwałtowny nawrót. Ponownie podjęto kurację Wrighta: dr West zapewnił go, że tym razem otrzyma znacznie ulepszoną wersję leku. Naprawdę jednak mężczyźnie wstrzyknięto placebo. Jednak i tym razem nastąpiła błyskawiczna poprawa zdrowia. Pełen optymizmu Wright wrócił do domu. Tymczasem po paru miesiącach media poinformowały, że ostateczne testy *krebiozenu* wykluczyły jego przydatność w zwalczaniu nowotworów. Kilka dni po jej przeczytaniu Wright trafił do szpitala



w ciężkim stanie i po dwóch dniach zmarł. Poprzednio uleczyła go wiara, tym razem zabiło zwątpienie [1].

Dzieje uzdrawiającego oszustwa

Placebo (łac. *spodobam się*) to biologicznie obojętna substancja lub działanie, stosowane jako terapia. Może mieć formę zarówno tabletek z cukru, jak i fałszywego zabiegu chirurgicznego. Jest używane z różnych powodów: gdy wdrożenie prawdziwej procedury medycznej jest niemożliwe lub szkodliwe dla chorego, a także w badaniach klinicznych nad działaniem różnych środków.

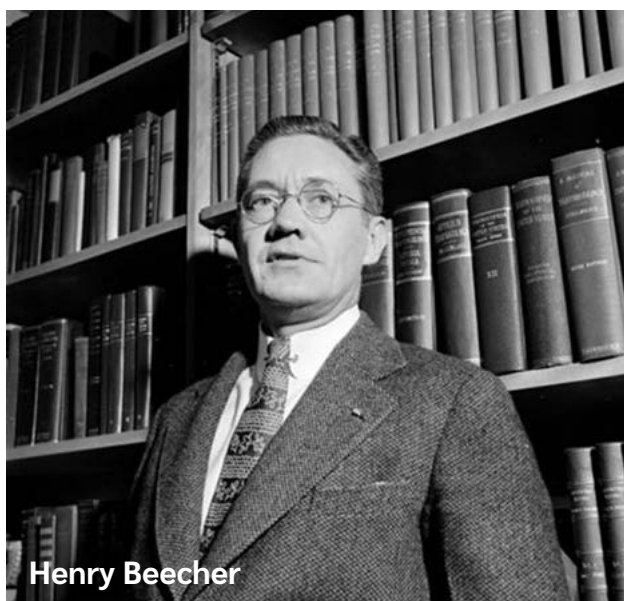
Pozorne leczenie jest tak stare, jak sama medycyna. Miało pobudzić siły pacjenta, nadzieję na wyzdrowienie i... jego zaangażowanie w ten proces. Często więc nakazywano mu zdobywać rzadkie składniki do leczniczej mikstury: skrzydło nietoperza, niedźwiedzie pazury. Lub oferowano cudowne proszki z ogona jaszczurki czy rogu jednorożca. W średniowieczu konsyliarze stosowali zasadę *ante patientum latina lingua est*, czyli używania wyłącznie łaciny w obecności chorego. Zarażonym paciorkowcem usuwano migdałki, epileptykom okrzęnicę, masowo

“ **Placebo (łac. *spodobam się*) to biologicznie obojętna substancja lub działanie, stosowane jako terapia. Może mieć formę zarówno tabletek z cukru, jak i fałszywego zabiegu chirurgicznego.**

upuszczano krew. I choć żaden z tych absurdalnych zabiegów nie leczył, to ci, którzy przeżyli, wracali do zdrowia.

Jednym z pionierów badań nad placebo był amerykański chirurg **Henry Beecher**. Podczas drugiej wojny światowej miał operować żołnierza, gdy zabrakło morfiny. Brak znieczulenia groził rannemu wstrząsem, więc pomysłowa pielęgniarka wstrzyknęła mu... roztwór soli fizjologicznej. Przekonany, że dostał znieczulenie wojak mimo bólu dzielnie zniósł zabieg. Zaskoczony lekarz wielokrotnie potem stosował w lazarecie tę sztuczkę.

W 1955 roku dr Beecher opublikował w „Journal of American Medical Association” przegląd kliniczny piętnastu badań placebo i wezwał do rozpoczęcia nad nimi badań medycznych [2]. Trwają one do dziś, służąc m.in. do testowania



Henry Beecher

substancję. Próbowany środek uważa się za skuteczny, jeśli w tej pierwszej grupie odsetek wyleczonych lub z poprawą zdrowia będzie większy niż wśród zażywających placebo. W obu grupach porównuje się też występowanie działań niepożądanych. Te, które zachodzą częściej w tej traktowanej testowanym lekiem, przypisuje się jego działaniu [3].

Często stosuje się tu tzw. podwójną ślełą próbę, gdy ani medycy, ani pacjenci nie wiedzą, kto przyjmuje sprawdzony, a kto fałszywy specyfik. Dzięki temu specjalista nie szuka potwierdzenia swoich hipotez u osób przyjmujących sprawdzaną substancję. Aby zwiększyć miarodajność badań, są one randomizowane: osoby do testów wybiera się losowo [4].

Stosuje się również tzw. potrójnie ślełą próbę. Wówczas w badaniach klinicznych biorą udział trzy strony: badacze, pacjenci oraz analitycy zebranych danych. Aby wykluczyć możliwość manipulowania wynikami, żadna ze stron nie wie, która grupa badanych otrzymała placebo.

Historia pana Wrighta dowodzi, że korzenie wielu chorób tkwią w psychice. Potwierdził to w 1989 roku amerykański psychiatra **Arthur K. Shapiro** podkreślając, że ta metoda, stosowana wobec nieświadomego pacjenta, ma głównie efekt psychologiczny. Stąd pozorowane kuracje najczęściej ordynuje się osobom z nadciśnieniem tętniczym, różnorakimi bólami i migrenami, astmą, nadczynnością tarczycy, powikłaniami poszczepiennymi czy depresją i zaburzeniami lękowymi.

Sztuczki zwodzące mózg

Część skutków działania placebo może wyjaśnić zjawisko warunkowania, jak w klasycznym eksperymencie z psami **Pawłowa**. Zwierzęta, którym po dźwięku dzwonka podawano posiłek, wkrótce śliniły się już tylko po jego usłyszeniu. U ludzi jest podobnie: gdy nas coś boli, to już w chwili zażycia tabletki odczuwamy ulgę, choć organizm jeszcze nie zdążył zareagować.

Tymczasem już ojciec medycyny **Hipokrates** uważał, że najlepszym lekarstwem jest... sam medyk. Stan chorego może poprawić wizyta w gabinecie i wypisana recepta, a nawet porada telefoniczna. Uważne wysłuchanie jego skarg bardziej podnosi samopoczucie – i efekt leczniczy – niż diagnoza przy użyciu nowoczesnego sprzętu. „Nie istnieją przewodniki, które określałyby, w jakich dawkach lekarz powinien przepisywać samego siebie, w jakiej postaci, jak często i jakie powinny być dawki terapeutyczne, a jakie podtrzymujące” – pisał już w latach 60. zeszłego wieku psychoanalityk **Michael Balint**.

Po wyjściu z gabinetu zazwyczaj czujemy się lepiej. Tymczasem Raport *E-zdrowie oczami Polaków* pokazał, że na rozmowę zwykle brakuje czasu. Diagnoza zajmuje medykowi niecałe cztery minuty, podczas gdy wypisywanie recept, zwolnień i uzupełnianie danych osobowych – kwadrans. Może dlatego Polska należy do krajów o najniższym wskaźniku zaufania do zawodu lekarza?

Dzięki dziesiątkom badań ustalono, jak powinien wyglądać specyfik placebo, by wywołać reakcję. Ważne bowiem są tu nasze przekonania i oczekiwania. Bardziej podatni są pogodni i życzliwi optymiści, mniej zaś straumatyzowani pesymiści. Stąd zależnie od osobowości i schorzenia fikcyjny środek zadziała u 30-60 proc. pacjentów.

I tak, remedia podawane w formie iniekcji uważamy za bardziej skuteczne niż maści, krople czy pigułki. Wygląd tych ostatnich również ma znaczenie: najsilniej oddziałują duże, czerwone i... gorzkie. Oraz fakt, że poleca je znany specjalista. Jednak w dolegliwościach układu krążenia

silniej „zadziałają” różowe lub białe. Natomiast w zaburzeniach lękowych efektywniejsze będą zielone, a w bezsenności – niebieskie. Tym właśnie kierują się firmy farmaceutyczne, produkując kapsułki w konkretnych barwach.

Istotny jest także ich rozmiar. Nawet gdy zawartość substancji czynnej w leku jest niewielka, to powinny być co najmniej średniej wielkości. Magicznie działa też słowo *forte* na opakowaniu, czyli informacja o jego większej mocy niż standardowa. Efekt wzmacnia łacińska nazwa preparatu, a często również trudności w jego zdobyciu i wysoka cena! Wielu pacjentów bowiem uważa, że tanie specyfiki kiepsko działają. Wiarygodność podnosi także ulotka informująca o działaniach ubocznych. Byle nie było ich zbyt wiele, bo to przynosi odwrotny skutek. W końcu działanie placebo rośnie, gdy środek poda nie pielęgniarka, a doktor.

Placebo to także udawany... zabieg chirurgiczny. Wrażenie na pacjencie wywiera już sala operacyjna, stroje personelu medycznego i specjalistyczny sprzęt. Tymczasem po znieczuleniu nacina mu się jedynie skórę, a potem zaszywa tak, jak u poddanych prawdziwej operacji. Tacy rekonwalescenci są również identycznie rehabilitowani i przyjmują te same leki. Przekonał się o tym w 2000 roku **Tim Perez**: po zoperowaniu jego zwyrodniałego kolana wyrzucił laskę i zaczął grać z wnukami w kosza. Tymczasem ortopeda, dr **Bruce Mosley** na jego nodze założył jedynie szwy!

Fałszywe zabiegi budzą kontrowersje, stąd w 2016 roku porównano skuteczność chirurgii fikcyjnej i tej prawdziwej. Zestawiono sześć badań, które objęły w sumie 277 osób cierpiących przewlekłe bóle w wyniku dyskopatii lędźwiowej, zwyrodnienia kolana, tzw. łokcia tenisisty, uszkodzenia kręgow lub ich złamanie w wyniku osteoporozy. Wyniki przeglądu potwierdziły przypadek Pereza: nie znaleziono istotnych różnic w cierpieniu, jakości życia czy niepełnosprawności chorych, poddanych obu typom operacji.

Medyczna gra pozorów

Efekt placebo polega więc na podaniu panaceum, które – choć teoretycznie nie działa – to u pacjenta może wywołać nie tylko wrażenie poprawy, ale i realne zmiany fizjologiczne. Potwierdziło to wiele badań, w tym te przeprowadzone przez Office of Technology Assessment. Okazało się, że tylko w przypadku 20 proc. najczęściej stosowanych współcześnie medykamentów ich skuteczność dowiedziono naukowo. Ciekawy przykład stanowi *propranolol*. Ordynuje się go po zawale serca w celu regulacji tętna i regeneracji narządu. Badanie dwóch tysięcy kardiopatów wykazało, że o połowę mniej umarło tych, którzy zażywali go regularnie, w stosunku do zapominalskich. Zadziwiły jednak wyniki chorych leczonych placebo: były identyczne!

Z kolei kanadyjscy naukowcy z Pacific Parkinson's Research Center w Vancouver dowiedli, że wiele zależy także od tego, jakie informacje o zażywanej substancji otrzyma pacjent. Gdy bowiem szansę na pozytywne rezultaty terapii szacowano na mniej niż 50 proc., efekt placebo nie zachodził. Podobnie jak w przypadku zapewnień o stuprocentowej skuteczności leku. Najlepsze rezultaty uzyskali specjaliści, którzy szanse na wyzdrowienie swych podopiecznych oceniali na około 75 proc. [5].

Ta gra pozorów sprawdza się w wielu dolegliwościach. Eksperyment dr **Thomasa Luparello** z Uniwersytetu w Nowym Jorku potwierdził moc

fikcyjnych środków w przypadku astmy. Chorem wręczono inhalator i powiedziano, że zawiera skuteczne remedium na duszności. I choć wdychali opary zwykłej soli fizjologicznej, to ich drogi oddechowe korzystnie się rozkurczały.

Z kolei w 1984 roku węgierski psychiatra dr **Mihly Arato** oceniał wyniki badań nad leczeniem depresji. Okazało się, że blisko połowa cierpiących nań od kilku tygodni po podaniu placebo odczuła wyraźną poprawę. Nie nastąpiła ona natomiast u borykających się z depresją powyżej roku, z podwyższonym poziomem hormonu stresu – kortyzolu.

I to właśnie neuroprzekaźniki w rodzaju dopaminy, serotoniny czy histaminy, wydzielane przez nasz mózg, mogą być kluczem do wyjaśnienia tego zjawiska. Pozytywne nastawienie do terapii, wiara w lekarza i testowany specyfik może pobudzać mózg do uwalniania endorfin – hormonów szczęścia. Dowiódł tego eksperyment dr **Jona Levine'a** z Uniwersytetu Kalifornijskiego nad przeciwbólowym działaniem placebo przy zabiegach dentystycznych. Wstrzyknięto go czterdziestu osobom przed usunięciem zębów mądrości. Natomiast podanie *naloksonu* – bloker opioidów, wydzielanych przez mózg sprawiło, że ból powrócił.

Stres zwiększa wydzielanie kortyzolu, który osłabia układ odpornościowy. Placebo, likwidując napięcie, regeneruje go, by zwalczał choroby

zakaźne czy nowotwory. U osób cierpiących na chorobę Parkinsona w wyniku niedoboru dopaminy, podnosi jej poziom. W depresji uaktywnia metabolizm obszarów korowych i paralimbicznych, zaś w analgezji ośrodki związane z kontrolą bólu.

Działanie placebo wzmacnia pozytywne



Tymczasem już ojciec medycyny Hipokrates uważał, że najlepszym lekarstwem jest... sam medyk. Stan chorego może poprawić wizyta w gabinecie i wypisana recepta, a nawet porada telefoniczna. Uważne wysłuchanie jego skarg bardziej podnosi samopoczucie – i efekt leczniczy – niż diagnoza przy użyciu nowoczesnego sprzętu.



nastawienie pacjenta: dzięki tzw. efektowi **Hawthorne’a** u osoby, która ma poczucie, że jest „zaopiekowana”, kliniczna poprawa zdrowia nastąpi szybciej niż u tej nie wierzącej w powodzenie kuracji.

Nocebo – zły bliźniak

Jednemu z chorych na raka onkolog zdradził, że wobec złych rokowań został mu miesiąc życia. I rzeczywiście, po czterech tygodniach mężczyzna zmarł. Jednak sekcja zwłok ujawniła, że bezpośrednią przyczyną zgonu wcale nie był nowotwór, a wspomniany stres, który gwałtownie podniósł poziom kortyzolu. Podobny rezultat dała druga część eksperymentu dr Luparello, inhalującego astmatyków zwykłą solą fizjologiczną. Gdy zdradził im, że będą wdychać substancję drażniącą, u wszystkich wystąpiły duszności. Zaś eksperyment dotyczący rzekomego środka na fibromialgię musiano... przerwać z powodu gwałtownych reakcji fizjologicznych badanych.

Wystąpił tu efekt nocebo (łac. *nie spodobam się*). Pacjenci negatywnie nastawieni do medyka, proponowanej terapii czy leku zaczynają odczuwać skutki uboczne, które nie powinny wystąpić: duszności, wymioty, migreny, kołatanie serca. Pojawia się wysypka, opuchlizna, biegunka.

Dobrym przykładem jest tu nietolerancja laktozy. W eksperymencie włoskich gastroenterologów osobom z tą przypadłością podano tabletkę mającą usprawnić czynność jelit. Upředzono, że zawiera niewielką ilość tego cukru

mlekowego. I mimo, że była to tylko zwykła glukoza, aż 44 proc. pacjentów skarżyło się na dolegliwości pokarmowe.

Doznanie nocebo nasilają też informacje o możliwych komplikacjach. Grupie mężczyzn podano *finasteryd* celem leczenia łagodnego rozrostu gruczołu krokowego. Połowie powiedziano, że mogą mieć po nim zaburzenia erekcji. Aż 44 proc. z nich zgłosiło takie problemy, w przeciwieństwie do 15 proc. badanych, których o takich skutkach terapii w ogóle nie uprzedzono.

Uderza jednak wynik eksperymentu z *remifentanyllem* – lekiem opioidowym 500 razy silniejszym od morfiny, stosowanym m.in. w bólach nowotworowych. Wstrzyknięto go z ostrzeżeniem, że przez pierwszy kwadrans mogą się one nasilić. I rzeczywiście, doznał tego co trzeci pacjent.

Na wpływ negatywnej sugestii szczególnie podatne są osoby ze skłonnością do depresji, lęków i hipochondrii. Działanie nocebo będzie także silniejsze u chorych wrażliwych na ból i tych z historią długich i trudnych do zdiagnozowania dolegliwości. Za ten efekt wini się 97 proc. przypadków uczuleń, występujących po zażyciu *penicyliny* czy potarciu skóry trującym bluszczem.

W 1962 roku w Japonii przeprowadzono eksperyment, w którym wzięła udział grupa trzynastoletnich dzieci uczulonych na tę roślinę. Badacze potarli nią jedno ramię maluchów mówiąc im, że to zwykłe ziele. Dla porównania, drugie ramię dotykali nieszkodliwym liściem, mówiąc im, że to toksyczny bluszcz. Mimo to wszystkie dzieci dostały wysypki na tym ramieniu. Jednocześnie tylko dwoje miało pokrzywkę po zetknięciu z trującym pnączem [6].

Mechanizmy neurobiologiczne wywołujące nocebo zbadał dr **Winfried Häuser** z Uniwersytetu Technicznego w Monachium. Dowiódł, że tak jak w placebo jest to skutek warunkowania i reakcji. Ostrzeżenia lekarzy wywołują stres, podnosząc poziom kortyzolu. A poczucie zagrożenia uruchamia w organizmie rezerwy obronne.



Winfried Häuser

“Mechanizmy neurobiologiczne wywołujące nocebo zbadał dr Winfried Häuser z Uniwersytetu Technicznego w Monachium. Dowiódł, że tak jak w placebo jest to skutek warunkowania i reakcji. Ostrzeżenia lekarzy wywołują stres, podnosząc poziom kortyzolu. A poczucie zagrożenia uruchamia w organizmie rezerwy obronne.

Stąd harwardzki psychiatra, dr **Arthur Barsky** podkreśla, że „gdy jesteśmy chorzy, zwracamy baczniejszą uwagę na swój organizm i mamy tendencję, by istniejące wcześniej objawy przypisywać schorzeniu lub stosowanej terapii”.

Skoro więc sugestie mogą powodować projekcję niepożądanych objawów, to czy w ogóle warto informować o możliwych działaniach ubocznych proponowanych terapii? Zdaniem **Zsuzsanny Jakab** z europejskiej dyrekcji WHO, tak: pacjent powinien świadomie uczestniczyć we własnym leczeniu. Lekarz zaś musi wyważyć skutki wyboru między obowiązkiem powiadomienia podopiecznego o zagrożeniach a powinnością minimalizowania nocebo.

Gorzka prawda zamiast słodkiego kłamstwa

W ostatnich latach badacze postanowili iść o krok dalej i przekonać się, jaki efekt terapeutyczny nastąpi, gdy chory będzie... świadomy leczniczej manipulacji. Dlatego w tzw. *otwartym placebo* zostaje on poinformowany, że otrzymuje substancję nieaktywną, a nie lek.

W badaniu przeprowadzonym przez specjalistów z Harvard Medical School udział wzięło

80 osób skarżących się na zespół jelita drażliwego. Podzielono je na dwie grupy. Podczas gdy pierwszej nie poddano żadnej kuracji, to druga – wiedząc o tym – przyjmowała jedynie pastylki z cukru. Nawet opakowanie nosiło nazwę *Placebo*.

Po trzech tygodniach monitorowania stanu zdrowia badanych okazało się, że niemal dwa razy więcej osób przyjmujących preparat odczuło złagodzenie objawów schorzenia w porównaniu z grupą, która nie otrzymywała żadnego. Na dodatek 59 procent zażywających placebo odczuło poprawę zdrowia, podczas gdy w drugiej grupie było to jedynie 35 procent. Najbardziej zastanawia fakt, że fałszywe panaceum dało wyniki porównywalne ze stosowaniem najsilniejszego lekarstwa na zespół jelita drażliwego [7]. Podobnie korzystne rezultaty otrzymano u osób borykających się z bólami pleców, depresją, alergicznym nieżytem nosa czy ADHD. Oni także wiedzieli, że przyjmują jedynie fałszywki!

Te eksperymenty wywracają do góry nogami to, czego dowiedzieliśmy się o tej pozornej metodzie leczenia. Dotąd bowiem sądzono, że efekt placebo zadziała tylko wtedy, gdy chory

jest przekonany, że dostaje prawdziwy lek. Teraz okazuje się, że gra w otwarte karty z pacjentem wcale nie zmniejsza jego skuteczności.

Dowiódł tego eksperyment z cierpiącymi na analgezję, gdzie pomocna w uśmierzeniu bólu po oparzeniu okazała się... zwykła maść. Uczestników podzielono na cztery grupy. Pierwsza nie otrzymała żadnego leczenia, druga – jak ją uprzedzono – środek bez lidokainy. Osobom z trzeciej grupy również zaordynowano placebo, ale wyjaśniono dlaczego obojętna substancja może złagodzić cierpienie. Natomiast tym z czwartej powiedziano, że są smarowani kremem z lidokainą, choć tak jak pozostałym zaaplikowano im zwykłe mazidło. Co ciekawe, jedynie trzecia i czwarta grupa chorych zgłosiła spadek bólu i dyskomfortu.

Ten paradoks nastąpił ponieważ pacjentów poinformowano, że wiele badań klinicznych dowiodło skuteczności pozornej terapii. I – jak we wspomnianym doświadczeniu z psami – samego efektu warunkowania, który uruchamia mechanizmy samoleczenia. Może są one nie tylko reakcją na sugestię, ale i na racjonalne uzasadnienie [8]?

Etyczna manipulacja

Między kłamstwem, które leczy, a wiarą czyniącą cuda, biegnie cienka granica. Stanowi ją cofanie się i nawrót choroby, a nawet śmierć pacjenta. Zarówno działanie placebo, jak i jego negatywu – nocebo jest oczywiste, jednak rodzi wiele dylematów moralnych.

Współcześnie pozorowane terapie podlegają szczegółowej kontroli. Medycy wiedzą, kiedy można nimi zastąpić leki, zabiegi i specjalistyczne procedury bez szkody dla chorych. Regulują to zasady, zapisane w kilku dokumentach, m.in. w dyrektywach Unii Europejskiej i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz w *Deklaracji Helsińskiej* Światowego Stowarzyszenia Lekarzy (WMA). Tę ostatnią przyjęto już w 1964 roku, a uzupełniono zgodnie z postępem wiedzy medycznej w 2013 roku.

Wspomniana *Deklaracja* w §33 dopuszcza użycie placebo, gdy z przekonujących i uzasadnionych naukowych powodów nie naraża pacjenta na dodatkowe ryzyko doznania poważnej lub nieodwracalnej szkody w wyniku nieotrzymania najlepszej sprawdzonej interwencji medycznej. Można więc je stosować w przypadku dotychczas niedziałającej metody kuracji, a także przy terapii eksperymentalnej.

Tymczasem w 2010 roku dla Cochrane Library przeprowadzono porównawcze badanie efektów leczenia prawdziwego z pozorowanym. Objęto nim 202 eksperymenty kliniczne i... nie stwierdzono, aby stosowanie placebo przynosiło istotne korzyści zdrowotne [9]. Wydaje się więc, że zgłębienie fenomenu tej medycznej manipulacji jeszcze przed nami...

Źródła

- [1] M. Wirga, *Zwyciężyć chorobę*, Poznań 1992, s. 32-33
- [2] [6] J. Dispenza, *Efekt placebo*, Białystok 2014
- [3] [9] *Placebo*, <https://pl.wikipedia.org/wiki/Placebo>
- [4] T. Naklicka, *Efekt placebo – na czym polega? Znaczenie efektu placebo dla medycyny*, <https://www.medonet.pl/psyche/psychologia,efekt-placebo---na-czym-polega--znaczenie-efektu-placebo-dla-medycyny,artykul,71727368.html>
- [5] M. Dąbrowski, *Placebo – co to? Jaką rolę odgrywa w badaniu klinicznym?*, <https://www.przychodniasynexus.pl/placebo-co-to-jaka-role-odgrywa-w-badaniu-klinicznym/>
- [7] J. Grzechocińska, *Placebo i nocebo – jak to działa, że działa?*, <https://www.medexpress.pl/placebo-i-nocebo-jak-to-dziala-ze-dziala/74375>
- [8] Z. Opolska, *Placebo pada niedaleko od lekarza*, <https://www.medonet.pl/zdrowie,czym-tak-naprawde-jest-placebo-,artykul,1724558.html>

Odnawialne źródła energii to ekonomiczna łamigłówka oraz gospodarczy galimatias

Janusz Misiukiewicz

Globalna emisja dwutlenku węgla do atmosfery to 37,5 mld ton rocznie. Największy udział mają Chiny – 29%, następnie Stany Zjednoczone – 16%, Unia Europejska 11%, Indie 6%, Rosja 5%, Japonia 4%. Na podstawie prowadzonych analiz wiemy, że wzrost emisji CO₂ z roku na rok spada, lecz nie powinno napawać nas to optymizmem, gdyż powstrzymanie procesów cieplarnianych na chwilę obecną jest wręcz niemożliwe. Zakładając, że udałoby się zredukować emisję CO₂ do zera, to obniżenie temperatury naszego globu o jeden stopień zajęłoby około 150 lat. Wyznaczone cele dla poszczególnych państw uzależnione są od zamożności danego kraju. I tak Polska zobowiązana jest do zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych do 2030 r. w sektorach budownictwa, transportu, rolnictwa, odpadów, użytkowania gruntów oraz leśnictwa o 7% w porównaniu do 2005 r.

Energetyka na całym świecie stoi w obliczu ogromnych przemian – potrzeba restrukturyzacji jest nieunikniona. Polska opierająca produkcję energii w 80% na węglu kamiennym i brunatnym stanęła pod „węglową ścianą”, co zmusza nas do transformacji przemysłu energetycznego. Niesie to za sobą ogromne wyzwania na wielu płaszczyznach, m.in. w dostosowaniu prawa energetycznego do przepisów unijnych, budowy i modernizacji sieci przesyłowych oraz wykorzystania nowych rozwiązań technologicznych, w tym właśnie odnawialnych źródeł energii w miksie energetycznym. Unia Europejska od lat dąży do tego, by emisja CO₂ była coraz niższa, a opłata za nią coraz wyższa. W myśl unijnych dyrektyw ustalona norma emisyjna dla



nowych inwestycji na poziomie 550 g/1 kWh to kryterium „nie” dla węgla i poważny problem dla krajów opierających politykę energetyczną na tym surowcu. Skoro wyśrubowane normy „nie” dla paliw kopalnych, skoro mamy świadomość ograniczania emisji spalin do atmosfery, skoro technologie źródeł odnawialnych tanieją i jednocześnie zwiększają swoją wydajność, a w końcu skoro globalna rewitalizacja energetyki to temat przewodni na światowej i krajowej scenie politycznej. To dlaczego „zielona energia” ma pod górkę?

Wiatr wiejący prawie zawsze, słońce, które ogrzewa naszą planetę od miliardów lat, gorące gejzery buchające z wnętrza ziemi, płynące rzeki – to nieodderwalny element naszego krajobrazu. Wydawać mogłoby się, że te naturalne zasoby są nieograniczone. Nic bardziej mylnego, najważniejszym czynnikiem mającym wpływ na pozyskanie energii z OZE jest położenie geograficzne

kraju. Ma to ogromny wpływ na planowanie inwestycji oraz dobór odpowiednich technologii pod względem uwarunkowań geograficznych i geologicznych. Brak takich analiz doprowadzić może do generowania strat danej instalacji, a w skrajnych przypadkach nawet do bezużyteczności inwestycji. Przykładowo eko miasteczko w Arabii Saudyjskiej oparte tylko na energii słonecznej (instalacja fotowoltaiczna) ma szanse powodzenia – w naszym kraju skazane jest na niedobory energii.

Wykorzystanie odnawialnych źródeł energii uzależnione jest od wielu czynników, takich jak:

- **Ukształtowanie terenu** – ma wpływ na pozyskanie energii wodnej, Polska jest krajem nizinnym, szacunkowy potencjał techniczny rzek to 43 PJ. rocznie.
- **Warunki wiatrowe** – w Polsce jest bardzo mało miejsc o odpowiedniej sile wiatru (najlepsza średnia roczna prędkość wiatru na wysokości 30 m równa 5-6 m/sek.) potencjał techniczny to około 36 PJ. rocznie.
- **Pory roku, cykl dobowy dnia i nocy** – przekłada się to na możliwości absorbowania energii słonecznej. Teoretyczny potencjał promieniowania słonecznego w naszym kraju wynosi 3,3-4 GJ/m² rocznie. Odpowiednie warunki do efektywnego wykorzystania tej energii panują jedynie na 0,5% powierzchni naszego kraju.
- **Obszary leśne, rolne i zieleni miejskiej** – to czynniki wpływające na rozwój biotechnologii. Są wskaźnikiem możliwości pozyskiwania substratów do produkcji biomasy, paliw płynnych oraz stałych.

Usytuowanie geograficzne ma ogromny wpływ na dostęp do alternatywnych źródeł energii. Nasze położenie sprawia, że inwestycje w OZE są mniej lub bardziej opłacalne, a czasami wręcz niemożliwe do zrealizowania. Dlatego świat nauki kładzie coraz większy nacisk na tę dziedzinę

energetyki sięgając po rewolucyjne technologie. Oto by niemożliwe stało się czymś oczywistym na miarę dwudziestego pierwszego wieku.

Musimy pamiętać, że energetyka to złożony system wytwórczy energii elektrycznej złożony z wielu podmiotów połączonych ze sobą. Począwszy od pozyskania paliwa i dostarczeniu go do elektrowni (węgiel, gaz, ruda uranu) lub w przypadku instalacji OZE zaistnienia optymalnych warunków ze źródeł alternatywnych (promieniowanie słoneczne, wiatr, woda, energia geotermalna). Następnie, niezależnie od rodzaju elektrowni, wytworzona w nich energia elektryczna za pomocą sieci przesyłowych trafia do zakładów energetycznych, skąd jest dystrybuowana liniami energetycznymi do odbiorcy końcowego. Przemysł energetyczny to sektor strategiczny w całości regulowany przez państwo, które ma obowiązek zapewnić bezpieczeństwo energetyczne kraju. Doktryna samowystarczalności energetycznej to podstawa rozwoju gospodarczego oraz gwarancja stabilności dla społeczeństwa. I tutaj dochodzimy do sedna problemu. Polska w swoim położeniu geopolitycznym, uzależniona od dostaw gazu i ropy z rynków zewnętrznych, sceptycznie podchodzi do ograniczania energetyki konwencjonalnej. Z oczywistych powodów, co widać w prognozach na pięć kolejnych dekad, węgiel pozostanie naszym gwarantem bezpieczeństwa energetycznego. Taka polityka niestety uderza w rozwój OZE. Istnieje też wiele innych czynników spowalniających ten proces.

Znaczący wpływ na rozwój czystych technologii w krajach Unii mają systemy wsparcia energii odnawialnej. O ile u naszych bogatych sąsiadów budżety państwa pozwalają na stabilne i długofalowe wspieranie inwestycji drobnych producentów energii prosumentów, to w naszych realiach ekonomicznych podobne modele są nieosiągalne. Przykładowo niemiecki system energiewende ukierunkowany na rozbudowę potencjału OZE dysponuje środkami w wysokości 25 mld euro rocznie na dotacje i subwencje. To jedna szóstka budżetu naszego kraju. Pomimo znaczącego spadku cen technologii OZE energia

ze źródeł odnawialnych potrzebuje dużych pieniędzy by się odnawiać. Tymczasem Polska woli wspierać większe instalacje, które w większości przypadków są projektami badawczymi koncernów energetycznych. Dodatkowo Polska, mając na uwadze zasoby własne (węgiel), walczy o dostosowanie norm dla udziału tego surowca w kogeneracji, czyli produkcji w skojarzeniu energii elektrycznej i ciepłej. Działania takie prowadzą jedynie do pochłaniania przez przestarzałe elektrownie jeszcze większych pieniędzy, które w pewnym stopniu wracają do nas z kwot, jakie płacimy za prawo do emisji. Ponadto polska energetyka kontrolowana przez Skarb Państwa jest zaangażowana kapitałowo w sektor górniczy. Prowadzona kosmetyka w tych obszarach bynajmniej nie prowadzi do zmniejszania wydobycia czarnego złota, a jedynie opiera się na modernizacji ekonomicznie uzasadnionej dla poszczególnych jednostek. Obrany kierunek z punktu widzenia państwa to dobra taktyka, jednakże nie sprzyja ona rozwojowi naprawdę czystych technologii. Nasz kraj wspiera OZE poprzez kwotowanie produkcji energii elektrycznej i biopaliw niewspółmiernie do poniesionych kosztów, jak czynią to państwa ościenne. Kręgosłupem wsparcia inwestycji OZE są pozyskane fundusze unijne, z których mogą korzystać w niektórych województwach osoby

“Energetyka na całym świecie stoi w obliczu ogromnych przemian – potrzeba restrukturyzacji jest nieunikniona. Polska opierająca produkcję energii w 80% na węglu kamiennym i brunatnym stanęła pod „węglową ścianą”, co zmusza nas do transformacji przemysłu energetycznego.

indywidualne, w ramach programu prosument pilotowanego przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. To jednak kropla w morzu potrzeb.

Niestety wbrew intensywnemu szumowi medialnemu, jaki towarzyszy czystym technologiom, w żadnym przypadku nie brzmi on optymistycznie dla „zielonej energii”, która w dalszym ciągu na naszym podwórku raczej będzie raczkować. Udział OZE w miksie energetycznym uzależniony jest w dużej mierze od potencjału nowoczesnych technologii efektywności energetycznej. Zarówno wiatraki, jak i kolektory słoneczne mają więcej przeciwników niż zwolenników. Na dzień dzisiejszy jest więcej znaków zapytania, co przekłada się na brak zdecydowanych działań i niepewność inwestorów. Dylematy związane z energetyką odnawialną to oczywiście jej niestabilność. Energia słońca i wiatru uzależniona od warunków pogodowych narażona jest w naszych warunkach na zagrożenia dwójakiego rodzaju. Brak odpowiedniej ilości dni słonecznych i wietrznych w roku może powodować generowanie strat przez inwestycje, co jest melodią zadowolenia dla uszu sceptyków i oponentów. A jednak to nie brak odpowiednich warunków, a ich nadmiar spędza sen z powiek polskich energetyków i administracji państwowej. Dalece opóźniona modernizacja systemów energetycznych (sieci przesyłowe, centrale energetyczne) to hamulec dla ekspansji siłowni wiatrowych oraz słonecznych. Zakładając, że jakimś cudem nasze moce ze źródeł odnawialnych wzrosłyby dwukrotnie i jednocześnie zaistniałyby sprzyjające optymalne warunki pogodowe dla wyżej wymienionych elektrowni, to energia elektryczna płynąca wtedy do sieci falą tsunami stanowi zagrożenie dla całego systemu, tzw. Blackout. Elektrowni węglowych z przyczyn technicznych i ekonomicznych wyłączyć nie można i paradoksalnie olbrzymie nadwyżki prądu prowadzą do paraliżu energetycznego. Destrukcyjne momenty nadprodukcji prądu to nie lada wyzwanie modernizacyjne oraz inwestycyjne dla krajów, które mają zamiar zwiększać udział siłowni wiatrowych i słonecznych w produkcji energii elektrycznej.

Wyzwaniom tym miałyby sprostać systemy magazynowania energii oraz przesyłanie prądu stałego liniami bardzo wysokiego napięcia UHVDC. Takie rozwiązania są już realizowane w niektórych państwach na świecie, m.in. w Chinach i Niemczech. Magazyny energii ładowane byłyby w momencie, kiedy słońce praży, a wiatr wieje nieustannie, a uwalniałyby energię w chwili zachmurzenia lub totalnej flauty. Prowadzone badania oraz realizowane projekty w tym zakresie dowodzą, że takie inwestycje są jak najbardziej uzasadnione. Na dzień dzisiejszy koszty są niebotyczne i na takie rozwiązania mogą sobie pozwolić nieliczni. Ale i tu należy spodziewać się przełomu. Energia sama w sobie to ruch, której uwięzienie oznacza niemal bezruch, a więc zanik mocy, stąd prace nad okiełznaniem dużych mocy toczą się powoli. Co do linii przesyłowych prądu stałego to są one o wiele tańsze w budowie i eksploatacji, ponieważ można przysyłać nimi prąd o znacznie większym potencjale bez strat na duże odległości, gdzie w przypadku trakcji prądu zmiennego odległość z punktu do punktu wynosi tysiąc i więcej kilometrów to straty zużytej energii do wygaszania wysokości fal prądu zmiennego w celu przesłania go na takie odległości są pozbawione sensu i ekonomicznie nieuzasadnione. Trakcje UHVDC to znakomite rozwiązanie łągodzące nieregularność produkcji i dostaw prądu z OZE. Można nimi odesłać prąd z obszarów niebezpiecznych nadwyżek do regionów o znacznym zapotrzebowaniu. Dopóki wożenie węgla na małe i średnie dystanse będzie tańsze od przesyłania prądu, to dla odnawialnych źródeł energii palić się będzie czerwone światło. Kompleksowa modernizacja systemów energetycznych i dotrzymanie kroku zmieniającemu się światu oraz wypracowanie pozycji partnera strategicznego na arenie międzynarodowej da nam szansę na rozwój nowych technologii.

Idą zmiany wielkie, szybkie i powszechne. Wszystkie organizacje, które mają globalny ogląd sytuacji mówią, że musimy odchodzić od wykorzystywania paliw kopalnych. Zasoby naturalne ziemi się wyczerpują – widać to doskonale na przykładzie naszego węgla. Dekady temu

“ **Udział OZE w miksie energetycznym uzależniony jest w dużej mierze od potencjału nowoczesnych technologii efektywności energetycznej. Zarówno wiatraki, jak i kolektory słoneczne mają więcej przeciwników niż zwolenników. Na dzień dzisiejszy jest więcej znaków zapytania, co przekłada się na brak zdecydowanych działań i niepewność inwestorów.**

wydobywaliśmy węgiel na głębokości dwustu metrów, następnie schodziliśmy coraz niżej, by na chwilę obecną pozyskiwać go z pokładów położonych grubo poniżej kilometra. Tym samym paliwa kopalne stają się dużo droższe niż konkurencyjne, od początku rewolucji przemysłowej zużyliśmy trzy czwarte zasobów naturalnych ziemi w całej historii ludzkości. Świat musi myśleć co po ropie, co po węglu, co zamiast paliw kopalnych? Bo przecież musimy mieć energię. Wielu z nas o tym nie myśli – prąd mamy w gniazdku, a paliwo na stacji i na tym nasza kompetencja się kończy. Uświadamiamy sobie, że coś jest na rzeczy dopiero, gdy czegoś zabraknie, kiedy wyłączą nam prąd na dzień, na dwa i nagle wszystko wywraca się do góry nogami. Biorąc pod uwagę wszystkie porozumienia klimatyczne i chcąc je realizować w stu procentach, to oznacza zero paliw kopalnych do połowy tego stulecia. Jak by nie patrzeć, to jest ostatnie stulecie dominacji paliw kopalnych. Jeśli rację mają ci, którzy sądzą, że paliwa kopalne są nie do zastąpienia, to oznaczałoby, że w niedalekiej przyszłości czeka nas krach przemysłowy, techniczny i cywilizacyjny. Jednak taki scenariusz jest nie do przyjęcia z punktu widzenia naszego bezpieczeństwa,

dobrobytu i tego, co osiągnęliśmy. To globalny problem i w błędzie jest ten, kto sądzi, że nie dotyczy on naszego kraju. Więc co w zamian?

Rozwiązaniem jest zwielokrotnienie udziału odnawialnych źródeł energii w miksie energetycznym z jednoczesnym zwiększaniem efektywności energetycznej. Konieczne jest dostosowanie przepisów w zakresie sprzedaży energii w ramach systemu aukcyjnego, tj. integracji instalacji OZE z potrzebami kontrahentów i swobodną sprzedażą tej energii na rynku. Warto tu nadmienić, że niezbędne jest rozdzielenie technologii dotychczas zgrupowanych w ramach jednego koszyka aukcyjnego. Połączenie instalacji fotowoltaicznych i wiatrowych w ramach jednej kategorii aukcji OZE powoduje konieczność konkurowania tych technologii pomiędzy sobą. Doprecyzowanie prawa i stworzenie nowych koszyków technologicznych pozwoli na rozwój zarówno lokalnych instalacji wiatrowych, jak i projektów fotowoltaicznych, które będą współgrać ze sobą i się uzupełniać. Należy szukać rozwiązań, które pozwolą funkcjonować jak największym nośnikom energii w zmodernizowanych systemach energetycznych, uwzględniając nowoczesne rezerwowo elektrownie z odpowiednim zapasem mocy (np. gazowe, jądrowe) dla zapewnienia bezpieczeństwa energetycznego kraju. Jedynie w takiej symbiozie jesteśmy w stanie w pełni wykorzystać potencjał OZE. Niesamowite jest to, że gdy cały świat idzie do przodu wykorzystując energię wiatru, my stoimy w miejscu i dopiero teraz pojawiają się szanse na odblokowanie tego potencjału inwestycyjnego. Wbrew złej prasie i niekorzystnego prawa dla elektrowni wiatrowych okazuje się, że notowania wiatru idą w górę.

Zaczęto poważnie traktować rozwój energetyki wiatrowej na Bałtyku i nie byłoby w tym nic dziwnego gdyby nie fakt, że koncesje lokalizacyjne w przypadku Polenergii oraz PGE zostały przydzielone już w 2013 r. Ponadto firmy mają również podpisane umowy przyłączeniowe – te dwa koncerny energetyczne prowadzą najbardziej zaawansowane projekty morskiej energetyki.

Pikanterii w rozmowach na temat MEW dodaje fakt zaangażowania polskiego przemysłu w budowę morskich farm w wielu regionach świata. Polskie firmy dominują dziś w produkcji podstaw i wież morskich turbin wiatrowych na świecie.



Energomontaż – Północ Gdynia – producent platform serwisowych na potrzeby farm wiatrowych.



Grupa Stocznia Gdańsk (GSG Towers) – firma należy do ścisłego grona pięciu najlepszych producentów wież nośnych na świecie.



ST3 Offshore Sp. z o.o. w Szczecinie – fabryka fundamentów morskich turbin wiatrowych i innych elementów konstrukcji instalacji morskich.



Gdyńska Stocznia Crist – stocznia zdobyła uznanie na całym świecie mając swoje sztandarowe innowacyjne jednostki budowy morskich farm na morzu.



LM Wind Power Blades Poland wraz z LM Wind Power Service & Logistics w Goleniowie pod Szczecinem – fabryka łopat do turbin wiatrowych, jednych z większych na świecie (75 m).

Jak widać Polska wiatrakami stoi, tym niemniej dziwić może opieszałość grup inwestycyjnych w tej materii. Możemy jedynie spekulować czy powstrzymywanie inwestycji to efekt absurdałnych przepisów czy też celowa strategia spółek, które nie traktowały offshore priorytetowo. Mamy dostęp do morza, mamy światowej klasy producentów nowoczesnych technologii, mamy w końcu debatę pomiędzy rządem a środowiskami OZE i podmiotami energetycznymi. To wszystko sprawia, że prowadzone są rzeczywiste działania rozwojowe w sektorze wiatrowym. Na chwilę obecną osiem firm otrzymało decyzje lokalizacyjne na budowę morskich farm wiatrowych w strefie ekonomicznej morza Bałtyckiego, o łącznej mocy 12 GW. Według ekspertów do roku 2030 możemy mieć zainstalowane od 6 do 11 GW mocy w morskich instalacjach wiatrowych. Pierwszy prąd z tych elektrowni powinien popłynąć – zakładając wariant optymistyczny – za pięć lat. Trudno powiedzieć, która z firm pierwsza ukończy inwestycje, ponieważ są one uzależnione od wielu czynników oraz obwarowane wysokim współczynnikiem ryzyka. Na dzień dzisiejszy liderami wydawać się mogą Polenergia S.A., PGE oraz Baltex. Prace badawcze i rozwojowe w przypadku dwóch pierwszych firm są już na dość zaawansowanym poziomie. Początkowe procesy realizacji inwestycji (badania środowiskowe wraz z uzyskaniem decyzji o uwarunkowaniach środowiskowych, wyłonienie wykonawców opracowania koncepcji projektu i wykonania przyłącza, postępowanie wykonania pomiarów wiatru i warunków na morzu) są w trakcie realizacji lub zakończone. Polenergia na początku stycznia zwodowała boję pomiarową do pomiaru parametrów wiatru oraz

zbierającą informacje o warunkach panujących na morzu. Warto nadmienić, że Polenergia zyskała nowego partnera strategicznego dla swoich morskich inwestycji. Statoil Holding Netherlands nabył 50% udziałów w inwestycjach morskich objętych koncesjami Bałtyk Środkowy 2 (BŚ2) i Bałtyk Środkowy 3 (BŚ3). Statoil tym samym chce zwiększyć swoją obecność w obszarach energetyki odnawialnej i do roku 2030 planuje zainwestować w rentowne odnawialne źródła energii dziesięć miliardów euro. Jak zapowiada prezes firmy Baltex, która otrzymała decyzje lokalizacyjne na budowę morskich farm wiatrowych o łącznej mocy 2 GW, pierwsze trzy pilotażowe turbiny mają zostać uruchomione jeszcze w tym roku.

Szeroko rozumiane odnawialne źródła energii wymagają innowacji, są kołem zamachowym dla nowych technologii. Nowe technologie, w tym morska energetyka wiatrowa, to szansa dla przemysłu na nowe modele biznesowe oraz perspektywa reindustrializacji polskiej gospodarki. Do tej pory na rozwój farm wiatrowych w Europie przeznaczono ponad czterdzieści miliardów euro. Ponadto MEW oraz współistniejący z nią przemysł wygenerował 75 tys. nowych miejsc pracy, a zdaniem analityków do roku 2030 docelowo znajdzie zatrudnienie w tych sektorach 300 tys. osób. Jak widać rozwój MEW to nie tylko wymierne korzyści w postaci „czystej energii”. Technologia niesie za sobą potężny kapitał oraz daje nowe możliwości dla: środowisk naukowych, wielu branż i kooperantów, zasobów ludzkich w postaci nowych miejsc pracy o różnych profilach zawodowych. Czy energetyka wiatrowa na morzu stanie się jednym z najważniejszych kierunków rozwoju energetyki niskoemisyjnej naszego kraju w kolejnych dekadach?

Wydawać by się mogło, że hydroenergetyka, jako odnawialne źródło energii w naszym kraju, powinna odgrywać dominującą rolę. A jednak tak nie jest, wpływ na taki stan rzeczy ma wiele czynników. Pierwszym i zasadniczym jest nasze położenie geograficzne. Jesteśmy krajem nizinnym, co ma wpływ na bardzo małe różnice wysokości spadku wody. Nasze gleby

charakteryzuje bardzo dużą przepuszczalność gruntu, a roczne opady oscylują na poziomie umiarkowanym lub małym. Teoretyczny potencjał naszych rzek to 23 TWh, jednak po uwzględnieniu możliwości technicznych, realny potencjał wynosi 12 TWh. Budowa dużych elektrowni jest bardzo kapitałochłonna, a nakłady

zwrotu inwestycyjnego to okres od dziesięciu do trzydziestu lat. Problemem już istniejących elektrowni wodnych były wieloletnie zaniedbania modernizacyjne oraz brak środków inwestycyjnych na nowe technologie.

W Polsce rozwój hydroenergetyki rozpoczął się w latach międzywojennych ubiegłego stulecia. Posiadaliśmy wtedy dwanaście elektrowni o łącznej mocy (18 MW). W latach trzydziestych nasza największa elektrownia wodna pracowała w Gródku na Pomorzu (3,9 MW) zasilając Gdynię. W wyniku powojennych zmian terytorialnych Polska zyskała kilkadziesiąt zakładów hydroenergetycznych, co zwiększyło ogólną moc do (160 MW). Do lat sześćdziesiątych niewiele się działo w energetyce wodnej, po czym rozpoczęto budowę kilku dużych elektrowni wodnych w Koronowie, Myczkowcach, Solinie, Żydowie, Tresnej, Włocławku i Dębnie. W kolejnych dekadach oddano jeszcze do użytku elektrownie w Żarnowcu, Porąbce – Żar oraz Niedzicy. W przypadku tej warto nadmienić, że pierwsze wzmianki o utworzeniu zapory Czorszyńskiej pochodzą z 1905 r., a w 1919 r. zostały przedstawione do zaopiniowania wybitnemu specjalście w tej dziedzinie – Gabrielowi Narutowiczowi, późniejszemu prezydentowi Polski, twórcy szeregu podobnych tego typu obiektów w Szwajcarii.



Szeroko rozumiane odnawialne źródła energii wymagają innowacji, są kołem zamachowym dla nowych technologii. Nowe technologie, w tym morska energetyka wiatrowa, to szansa dla przemysłu na nowe modele biznesowe oraz perspektywa reindustrializacji polskiej gospodarki. Do tej pory na rozwój farm wiatrowych w Europie przeznaczono ponad czterdzieści miliardów euro.

Produkcja energii elektrycznej w Polsce w elektrowniach wodnych wynosi (2,1 do 2,5 TWh). Wahania są uzależnione od opadów deszczu i śnieżności zim. Przyjrzyjmy się jak te moce przerobowe rozkładają się na poszczególne rzeki. Wisła to aż 80% wraz z dopływami, z tego dolna Wisła 40%, górna 25% i środkowa 15%. Dorzecze Odry 18%. Pozostałe 2% to rzeki przymorza oraz dorzecze Niemna (Ślupia, Łyna, Łupawa, Łeba).

Dzisiaj mamy 750 czynnych siłowni wodnych. Ponad 70% potencjału technicznego rzek jest niewykorzystanych. W myśl polityki zrównoważonego rozwoju, wraz naciskami kładzionymi na ograniczenie spalania paliw kopalnych hydroenergetyka w naszym kraju zaczyna się odradzać. Zaczęto modernizować i unowocześniać istniejące elektrownie wodne, a co najważniejsze zapaliło się zielone światło dla nowych inwestycji. W 2020 r. ruszyła budowa nowego stopnia wodnego w Siarzewie na Wiśle poniżej Włocławka. Projekt zakłada powstanie na zaporze elektrowni o mocy 80 MW, termin oddania do użytku zaplanowano na 2025 r. Znaczący wpływ na poprawę stanu rzeczy ma wzrost i rozwój małych elektrowni wodnych w sektorze prywatnym oraz samorządowym. Takie rozwiązania niosą korzyści dla lokalnych społeczności i wzrost udziału zielonej energii w energetyce rozproszonej. Zaletą małych elektrowni wodnych w porównaniu do innych odnawialnych źródeł energii jest stabilność pozyskiwaniu

energii. Poza tym nie wymagają wysokich pięter wód, a czas projektowania oraz montażu jest krótki. Małe elektrownie wodne można budować bez szkody dla środowiska uwzględniając migrację ryb. Zainteresowanie wzbudza również zapewnienie producentów tego typu instalacji o żywotności i niezawodności sięgającej około stu lat. Na dzień dzisiejszy udział małych elektrowni wodnych w całkowitej produkcji prądu elektrycznego z hydroenergetyki wynosi 35%. Nowe technologie i innowacyjne rozwiązania pozwalają na korzystne pozyskanie energii. Pomimo skromnych możliwości technicznych naszych rzek umożliwia to odrodzenie i rozwój hydroenergetyki.

Wykorzystanie czystych geologicznie zasobów energii geotermalnej to możliwość uwolnienia się od węgla i ciężkich olejów opałowych. Energia pozyskiwana z wód geotermalnych w najbliższej przyszłości może stać się głównym źródłem zasobów energii odnawialnej w Polsce. W wielu

regionach naszego kraju oparcie ciepłownictwa o tę technologię jest jak najbardziej realne i ekonomicznie uzasadnione. Zaobserwowane na przestrzeni ostatnich lat zjawisko decentralizacji gospodarki energią i wprowadzanie inwestycji opartych o odnawialne źródła energii pozwala na efektywne zagospodarowanie zasobów energii ziemi, która może stać się głównym źródłem energii w lokalnym bilansie energetycznym.

Polska ma bardzo dobre warunki geotermalne. Znajdujemy się w zasięgu trzech prowincji geotermalnych: karpacka, centralnoeuropejska i przedkarpacka. Pokrywają one 80% powierzchni naszego kraju. Temperatura wody dla tych obszarów waha się od 30° C do 130° C, a lokalnie 200° C, na głębokości 1 km do 10 km. Skoro tak wygląda nasza geotermalna mapa, to dlaczego nie jesteśmy drugą Islandią? Otóż, aby inwestycje takich instalacji były na progu opłacalności, muszą zaistnieć odpowiednie warunki. Wydobycie jest opłacalne, gdy do głębokości



“Polska ma bardzo dobre warunki geotermalne. Znajdujemy się w zasięgu trzech prowincji geotermalnych: karpacka, centralnoeuropejska i przedkarpacka. Pokrywają one 80% powierzchni naszego kraju. Temperatura wody dla tych obszarów waha się od 30° C do 130° C, a lokalnie 200° C, na głębokości 1 km do 10 km. Skoro tak wygląda nasza geotermalna mapa, to dlaczego nie jesteśmy drugą Islandią?

2 km woda osiąga temperaturę 65° C, zasolenie nie przekracza 30 g/l oraz wydajność źródła. Po przyjęciu takich parametrów możliwości geotermalne naszego kraju zawężają się do 40% powierzchni. Zasoby energii geotermalnej Polski zostały wyliczone na 1512 PJ/rok. To i tak bardzo dobry wynik biorąc pod uwagę lokalizację tych obszarów obejmujących gęsto zaludnione tereny aglomeracji miejskich oraz wiejskich. Co sprawia, że warunki rynku ciepłowniczego są na tyle atrakcyjne, aby wzbudzić zainteresowanie i przyciągnąć kapitał inwestycyjny? Na podstawie opracowanych badań wynika, że w Polsce znajduje się około 6600 km² wód geotermalnych. Zasoby te zalegają w basenach i subbasenach geotermalnych przynależnych odpowiednio do prowincji geotermalnych.

Basen dewońsko-karboński – temperatura wód to 50-90° C. Obejmują tereny Lubelszczyzny, Pomorza, woj. śląskie, małopolskie, częściowo świętokrzyskie i podkarpackie.

Basen dolno-perski – to basen o wysokiej temperaturze wód, o zawartości jodu i bromu. Możliwość pozyskiwania ciepła i związków mineralnych obejmuje tereny Pomorza, okolice gór Świętokrzyskich oraz monoklinę przedsudecką.

Basen czorsztyński – temperatury wód tego basenu są zróżnicowane, swoim obszarem obejmują teren monokliny przedsudeckiej i woj. warmińsko-mazurskie.

Basen triasowy – obejmuje swym zasięgiem pomorskie, podlaskie i kujawsko-pomorskie.

Basen jurajski – szczególnie obfity w zasoby gorących źródeł wody, występujących w woj. zachodnio-pomorskim i na terenach centralnej Polski.

Basen kredowy – to basen o największej zasobności wód geotermalnych obejmujący swym zasięgiem północno-zachodnią i środkową część Europy. Pozyskanie energii cieplnej z tych obszarów stwarza najlepsze możliwości dla rozwoju geoenergetyki w Polsce, Białorusi i Estonii.

Budowa instalacji geotermalnych w naturalny sposób ograniczona jest do obszarów gdzie występują wody geotermalne o optymalnych właściwościach. Jak widać na powyższym zestawieniu, takie możliwości posiada wiele gmin i powiatów w naszym kraju. Istniejące już geotermalne zakłady ciepłownicze doskonale sobie radzą i ciągle zwiększają swoje moce, np. Bańska Niżna (4,5 MJ/s, docelowo 70 MJ/s), Pырzyce (15 MJ/s, docelowo 50 MJ/s), Stargard Szczeciński (14 MJ/s), Mszczonów (7, 5 MJ/s) i pomniejsze w Uniejowie, Słomnikach, Klikuszowej oraz w Lasku. Ruszają już prace inwestycyjne w tym zakresie w Toruniu, Bydgoszczy, Warszawie, Skierniewicach, Żyrardowie oraz w Małopolsce. Energia ziemi to nieograniczone źródło ciepła, a przy odpowiedniej gospodarce inwestycyjnej również energii elektrycznej. Powinniśmy odważnie sięgać po dary natury i umiejętnie je wykorzystywać mając za wzór Islandię.

Rehabilitacja wzroku jako świadoma forma leczenia

Klaudia Bała



Świadomość osób niewidomych

Nie wszystkie osoby niewidome z otoczenia są świadome jak ważna jest aktywność fizyczna w ich życiu. Niejedna osoba niewidząca lub tracąca wzrok zamyka się w sobie, czuje się inna i nie uczestniczy aktywnie w żadnym aspekcie swojego życia. Moim celem jest zmienić świadomość osób z niepełnosprawnością wzroku. Nawet gdy z medycznego punktu widzenia nic już nie da się zrobić, to rehabilitacja wzroku przychodzi z pomocą. Jest to seria diagnostycznych ocen oraz cykl ćwiczeń, które pokonują skutki deficytu wzroku. Są to między innymi ćwiczenia usprawniające np. uczenie się takiego patrzenia,

aby docierało do oka jak najwięcej informacji poprzez odpowiednie ustawienie gałek ocznych, kontrolowanie ich ruchów, uczenie interpretowania często śladowych i zniekształconych informacji wzrokowych, aby opierając się na doświadczeniu, budować z nich cały obraz.

Codziennność a rehabilitacja wzroku

Zadaniem tyflospecjalistów w całej Polsce jest przyzwyczajanie osób z niepełnosprawnością wzroku do codzienności wraz z rehabilitacją. W ten właśnie sposób niewidomi i niedowidzący pogłębiają swoją wiedzę i wykorzystują ją w praktyce. Jesteśmy osobami, które są



dostępne dla osób potrzebujących pomocy, wykonujemy ćwiczenia z beneficjentami oraz ich uczymy, dzięki czemu będą mogli wykorzystywać ćwiczenia w życiu codziennym. Dzięki takim zajęciom zwiększamy świadomość nie tylko z niepełnosprawnością wzroku, ale też ich bliskich oraz rodziny, co jest bardzo ważną kwestią. Ta właśnie terapia wzrokowa pomoże przywrócić prawidłowe funkcjonowanie układu wzrokowego. Umożliwia jak najbardziej przywrócenie sprawności nieprawidłowo rozwiniętych, jak i utraconych jego funkcji.

“ Zadaniem tyflospecjalistów w całej Polsce jest przyzwyczajanie osób z niepełnosprawnością wzroku do codzienności wraz z rehabilitacją. W ten właśnie sposób niewidomi i niedowidzący pogłębiają swoją wiedzę i wykorzystują ją w praktyce. Jesteśmy osobami, które są dostępne dla osób potrzebujących pomocy, wykonujemy ćwiczenia z beneficjentami oraz ich uczymy, dzięki czemu będą mogli wykorzystywać ćwiczenia w życiu codziennym.

Rozwijanie umysłu

W dzisiejszych czasach niewidomi i niedowidzący mają możliwość korzystania z literatury w brajlu, z wypukłych rycin, a także z audiobooków. Rozwija to kreatywność i wyobraźnię tych osób. Pozwala szerzej spojrzeć niewidomym na otaczający ich świat oraz życie. Literatura poświęcona tematyce rehabilitacji wzroku i ćwiczeniom pozwoli takim osobom znaleźć rozwiązania na wiele życiowych problemów, z którymi nieustannie się zmagają. Propagowanie rozwoju czytelnictwa i aktywności jest naszym zadaniem. Nie pozwolimy, aby osoby niepełnosprawne myślały, że po różnorakie aktywności mogą sięgać tylko osoby pełnosprawne.

Pomocna dłoń dla niewidomych

Fundacja Szansa dla Niewidomych działająca na terenie całego kraju pomaga ludziom niewidomym.

Moim zdaniem każda osoba żyjąca w tym społeczeństwie powinna zapoznać się z trudnościami, z którymi zmagają się osoby z niepełnosprawnościami wzroku w swoim życiu. Osoby te powinny poznać książki wydane inaczej niż czarnodrukowo, zapoznać się z tematyką świata dotyku, dźwięku i rehabilitacji, którą można, a nawet trzeba sumiennie wykonywać. Zmieni to jakże ważną świadomość i postrzeganie osób z dysfunkcjami. Możemy już zauważyć większą

świadomość społeczeństwa poprzez udogodnienia dla niewidomych, takie jak opisy w alfabecie Braille’a czy kolorystyczne schematy funkcjonalno-przestrzenne.

Zadbajmy, aby wszyscy mieli świadomość z czym zmagają się osoby niewidome i starajmy się im pomóc na wszelaki sposób.

Matura słabo widoczna

Cyprian Kalbarczyk

W połowie maja napisałem siódmy egzamin maturalny, tym samym skończyłem zdawać maturę. Nie były to zwyczajne egzaminy, ponieważ korzystałem z pewnych dostosowań, które przysługują osobom słabowidzącym. W dodatku w tym roku, ze względu na sytuację epidemiczną, matura wyglądała nieco inaczej niż zwykle.

Egzaminy można podzielić na dwie kategorie: pisemne i ustne. W tym roku ustne były nieobowiązkowe – zdawały je tylko osoby, biorące udział w rekrutacji organizowanych na niektórych zagranicznych uniwersytetach. Zdawałem tylko egzaminy pisemne, ponieważ do grupy tych osób nie należę. Egzaminy pisemne również są podzielone na dwie kategorie: obowiązkowe i dodatkowe (inaczej mówiąc: podstawowe i rozszerzone). Do pierwszej z nich należą: język polski, matematyka, wybrany przez ucznia język nowożytny, a do drugiej – egzaminy z kilkunastu przedmiotów, np. matematyki, biologii, filozofii. Ponadto niektórzy uczniowie przystępują do egzaminu na poziomie dwujęzycznym z wybranego języka obcego, który jest trudniejszy od matury rozszerzonej. Maturzyści mogą pisać aż 6 egzaminów na poziomie rozszerzonym. Do tej pory każdy uczeń chcący zdać egzamin dojrzałości musiał przystąpić do co najmniej jednej matury na poziomie rozszerzonym. W tym roku ta zasada została zmieniona – pisanie rozszerzenia nie było obowiązkowe.

Zniesienie obowiązku egzaminu z dodatkowego przedmiotu nie było jedyną modyfikacją matury. Ze względu na utrudnienia wynikające z nauczania zdalnego, które w wielu szkołach nie było realizowane efektywnie, Ministerstwo Edukacji i Nauki opublikowało listę wymagań



egzaminacyjnych, różniących się od podstawy programowej – niektóre punkty zostały zmienione, a inne – usunięte. W tym roku maturzyści mogli się uczyć mniej niż w latach poprzednich. W praktyce usunięto głównie te zagadnienia, które rzadko pojawiały się na egzaminach. Niestety niektóre zmiany nie były jednoznaczne. Np. uczeń nie musiał znać przyczyn, ale o skutki mógł być zapytany. Niektóre punkty zostały usunięte wyłącznie na poziomie rozszerzonym, podczas gdy na podstawowym nie – nie wiadomo, co to dokładnie oznaczało. Zapewniono uczniom, że z niektórych tematów mogą zostać zapytani, ale zadania nie będą trudne. W praktyce maturzyści musieli się uczyć wszystkiego, ponieważ nie było łatwo stwierdzić, co nazwano „trudnymi zadaniami”.

Nie jestem osobą słabowidzącą w znacznym stopniu, ale wady wzroku utrudniają mi

funkcjonowanie. Z tego powodu korzystałem z pewnych dostosowań. Miałem przedłużony czas o połowę (w przypadku trzech rozszerzeń mogłem pisać aż o 90 minut dłużej od innych osób). Rzeczywiście czytam i piszę trochę wolniej od innych, ale aż tyle dodatkowego czasu nie potrzebowałem. Tylko raz skorzystałem z całości przedłużonego czasu, ponieważ chciałem wszystko dokładnie sprawdzić; całość napisałem w ciągu trzech godzin.

Drugim dostosowaniem było wydrukowanie arkuszy egzaminacyjnych powiększoną czcionką. Bardzo mi to pomogło szczególnie dlatego, że moje litery zajmują dużo miejsca. Co ciekawe, zadania, które nie mieściły się na jednej stronie, zaczynały się od lewej strony. Wielokrotnie trafiłem na „pustą” stronę, gdzie napisano „zadanie wydrukowano na następnej stronie”. Najdłuższy arkusz egzaminacyjny miał prawie 90 stron A4 – aż tyle miejsca zajmowały różne mapy, zdjęcia i teksty oraz miejsca na odpowiedzi do zadań.

Dużym ułatwieniem było zwolnienie słabowidzących uczniów z obowiązku przenoszenia odpowiedzi na karty odpowiedzi – strony, na których uczniowie zamalowują pola odpowiadające ich wynikom w zadaniach zamkniętych (czyli takich, w których należy wybrać jedną z kilku opcji). Z drugiej strony wiązał się z tym pewien problem. W przypadku większości egzaminów poprawne odpowiedzi należy zaznaczać znakiem „X”. Ja tak postępowałem podczas każdego sprawdzianu, egzaminu gimnazjalnego i matur próbnych. Nigdy nie dostałem informacji, że tak nie jest zawsze. Okazało się, że na egzaminach z języka angielskiego powinienem otoczyć poprawną odpowiedź kółkiem. Przeczytałem tę informację dopiero w połowie egzaminu. Nie wiedziałem co zrobić, ponieważ zaznaczenie odpowiedzi jednocześnie znakami „X” i „O” oznacza, że uznają ją jako błędną. Postanowiłem wypełnić kartę odpowiedzi, co zajęło mi ponad 10 minut, w dodatku zrobiłem to źle, ponieważ kratki należy zamalować bardzo dokładnie. Po egzaminie na poziomie podstawowym dowiedziałem się, że obie formy są poprawne i egzaminator ma obowiązek uznać moje „krzyżyki”.

W czasie egzaminów mogłem używać przyrządów, z których korzystałem podczas lekcji. O wiele bardziej wyraźnie widzę litery, które znajdują się blisko mnie, niż np. to, co nauczyciel pisze na tablicy. Z tego powodu w szkole korzystałem z powiększalnika. Arkusze egzaminacyjne z powiększoną czcionką widziałem dobrze, więc nie skorzystałem z tego prawa. Używałem tylko lupy – szczególnie na maturze z geografii, gdzie musiałem wyszukać szczegółowe informacje na mapie.

Egzaminy zdawałem w osobnej sali – niektóre sam, inne z jedną osobą. Przyczynił się do tego przedłużony czas. Dzięki temu mogłem pisać w idealnych warunkach – nikt mnie nie rozpraszal, a nagrania podczas egzaminów z j. angielskiego słyszałem wyraźnie.

Nie każde dostosowanie mi pomogło, niektóre nawet przeszkodziły. Jako czwartą „rezerwową” maturę wybrałem historię. Po otwarciu arkusza zdziwiłem się – już w drugim zadaniu zamiast wydrukowanej mapy dostałem... jej opis. Przez to zadanie stało się trudniejsze. Inne zadania nie zostały zmienione – możliwe, że ktoś stwierdził, że niektóre kolory mogą być gorzej widoczne. Z drugiej strony na egzaminie z geografii miałem problem z zadaniem dotyczącym mapy, na której dwa kolory były bardzo podobne do siebie. Ostatecznie oba zadania wykonałem poprawnie, ale straciłem na nie trochę czasu.

Moim zdaniem Centralna Komisja Egzaminacyjna dobrze sobie poradziła z dostosowaniem arkuszy do potrzeb uczniów słabowidzących, chociaż wprowadziłbym pewne zmiany: ujednolicenie sposobu zaznaczania poprawnej odpowiedzi, wklejenie mapy zamiast jej opisu.

Myślę, że maturę napisałem dobrze. Najbardziej zależało mi na matematyce – rozwiązałem wszystkie zadania, najprawdopodobniej poprawnie, więc liczę na wysoki rezultat. Wyniki poznam dopiero piątego lipca.

Felieton skrajnie subiektywny

Przewlekła obstrukcja

Elżbieta Gutowska-Skowron



Trudno jest rządzić, kiedy po drugiej stronie barykady ma się absurdalną opozycję, opozycję niedojrzałą, niepoważną i niezdolną do stworzenia kompleksowego programu dla Polski, poza jednym – jak dopieć rządzącym. Opozycję, która, jak pijany płotu, chwytą się nikłej przewagi w Senacie, by podejmować próby odrzucania ważnych ustaw, nazywając przewlekłą obstrukcję prawem demokratycznej opozycji, tak jakby koalicja rządząca nie była wybrana w demokratycznym głosowaniu obywateli.

Koalicja Obywatelska co chwilę potyka się o własne nogi, strzela sobie w kolana, na złość mamie odmraża sobie uszy i jakichkolwiek określeń byśmy nie użyli, każde z nich będzie prawdziwe. W momencie kiedy piszę felieton, Sejm po raz piąty przedstawia Senatowi nową kandydaturę na urząd Rzecznika Praw Obywatelskich. Jak dotąd Senat nie przyjął żadnej z propozycji

koalicji rządzącej, a tymczasem we wrześniu minionego roku skończyła się kadencja obecnego rzecznika, Adama Bodnara. Najświeższa kandydatura rządzącego Prawa i Sprawiedliwości, to senator Lidia Staroń. Wydawało się, że sprawa zostanie sfinalizowana, jako że Lidia Staroń jest senatorem niezależnym. Nic bardziej mylnego – opozycja zaproponowała kontrkandydata, prof. Marcina Wiącka, prawnika. Do Koalicji Obywatelskiej dołączyła reszta opozycji parlamentarnej, poza Konfederacją. Co zaskakujące, podpisy pod kandydaturą Wiącka złożyli także, po raz kolejny występujący w roli Brutusa, przedstawiciele koalicji rządzącej – Jarosław Gowin z kilkoma posłami Porozumienia.

Nie walczyłabym jak lew o Lidię Staroń. Nie ujmując niczego pani senator i doceniając jej działalność społeczną w obronie krzywdzonych obywateli, uważam, że to nie ta liga. Urząd Rzecznika Praw Obywatelskich wymaga szerszych kompetencji niż „zawsze byłam i będę z ludźmi”, co deklaruje pani senator. Od RPO oczekiwałam jednak kompetencji prawniczych, co nie oznacza, że udzieliłabym poparcia Marcinowi Więckowi. Moim faworytem był jeden z utraconych uczestników poprzedniego rozdania – prawnik i poseł Bartłomiej Wróblewski.

Kanonadą we własne kolana można z pewnością nazwać to, co Koalicja Obywatelska, tym razem bez pozostałych, opozycyjnych ugrupowań politycznych, zrobiła ze sprawą ratyfikacji Europejskiego Funduszu Odbudowy, który, jak założyła Komisja Europejska, miał być ratyfikowany przez kraje członkowskie do końca maja, by jak najszybciej uruchamiać środki, tak niezbędne państwom po pandemii. Pierwotne zapewnienia Borysa Budki, że jego ugrupowanie poprze ratyfikację funduszu, za którym stoją ogromne pieniądze dla Polski i dla każdego z krajów UE, rychło zostały zweryfikowane. Podczas głosowania w Sejmie Koalicja Obywatelska, szczycąca się swoją proeuropejskością, wstrzymała się od głosu, poza jednym posłem, który głosował za. Senat, tradycyjnie, zastosował trzytygodniową, przewlekłą obstrukcję, w trakcie której, jak zapewniono, odbywały się pilne prace nad ustawą



W momencie kiedy piszę felieton, Sejm po raz piąty przedstawia Senatowi nową kandydaturę na urząd Rzecznika Praw Obywatelskich. Jak dotąd Senat nie przyjął żadnej z propozycji koalicji rządzącej, a tymczasem we wrześniu minionego roku skończyła się kadencja obecnego rzecznika, Adama Bodnara.

ratyfikacyjną, a ściślej nad jej preambułą. Długotrwałe prace nad ustawą zawierającą kilkadziesiąt wyrazów. I równie długotrwałe prace nad preambułą, zawierającą podobną ilość wyrazów. Senat pod wodzą marszałka Tomasza Grodzkiego potrafi! Nie pomogły ekspertyzy niezależnych prawników, nie pomogły głosy z Unii Europejskiej, że ustawa ratyfikacyjna nie może zawierać niczego ponad to, co się w niej pierwotnie znalazło. Poza wyliczeniem, jakim celom będą służyły środki z funduszu, znalazły się w senackiej preambule następujące, kluczowe dla całej sprawy słowa: „W tym celu zostanie powołany Komitet Monitorujący i będzie sprawował nadzór nad realizacją projektów oraz wydatkowaniem środków z Krajowego Planu Odbudowy”. Pomijam już pewną niezręczność językową tego zdania. Przyjmuję, że podczas trzytygodniowych prac nad tekstem traci się tzw. świeże oko. Istotne jest co innego – zamiar Senatu, który jest aż nadto oczywisty. Po odrzuceniu przez Sejm projektu ustawy zawierającego ową preambułę, co oczywiście miałyby miejsce, można byłoby rozgłaszać wszem i wobec, przede wszystkim partnerom w UE, że rządzący w Polsce boją się komitetu monitorującego, bo-wiem chcą rozdysponowywać środki nietransparentnie, czytaj nieuczciwie.



Kalkulacje Koalicji Obywatelskiej swoje, a życie swoje. Podczas głosowania nad projektem ustawy ratyfikacyjnej z senacką preambułą, jeden z senatorów się pomylił (?), zabrakło jednego głosu do wdrożenia kolejnej obstrukcji i ustawa ratyfikacyjna ostatecznie przeszła w pierwotnej wersji, bez preambuły. Gdyby przegłosowano wersję senacką, ustawa musiałaby trafić z powrotem najpierw do odpowiednich komisji sejmowych, potem znów musiałaby być głosowana w Sejmie i dopiero mogłaby zostać podpisana przez prezydenta. A tak trafia prosto na biurko prezydenta i sprawę mamy zamkniętą.

Koalicja Obywatelska w swojej przemożnej potrzebie robienia na złość rządzącym nie cofa się przed niczym. Nawet przed staniem się hamulcowym Unii Europejskiej. Zaiste, ciężki przypadek uporczywej, przewlekłej obstrukcji.

Świat po pandemii

Aleksandra Dobkowska



Życie wielu ludzi diametralnie zmieniło się pod wpływem pandemii. Często zastanawiamy się, jak będzie, gdy to wszystko się zakończy. Lepiej, gorzej, a może po prostu inaczej? Czy będziemy potrafili w pełni wrócić do normalności i zapomnieć o tym, z czym przyszło nam się zmierzyć?

To, co dotknęło wielu z nas ostatnimi czasy, zapewne dało się we znaki obywatelom świata. Pandemia koronawirusa wpłynęła na mentalność dużej grupy osób. Rzeczywistość po tym, co nas spotkało, zreformuje się w znacznym stopniu. Na razie – niestety! – z punktu widzenia wirusologów nic nie wskazuje na fakt, że sytuacja zmieni się diametralnie i całkowicie uda nam się ochłonić. Uważam jednak, iż obecnie pandemia stała się częścią rzeczywistości i zaczyna powoli wrastać w społeczeństwo. Bez wątpienia jest to zjawisko pejoratywne, gdyż uczyniło ogromne spustoszenie w ludzkich umysłach. Jednak

mimo to wiele osób zaczyna w miarę normalnie funkcjonować i godzić się z zaistniałą sytuacją. Powrót do rzeczywistości zapewne nie będzie łatwy, gdyż pandemia wywarła szkodliwy wpływ na wiele aspektów życiowych.

Istnieją różne alternatywy związane ze zwalczaniem ognisk koronawirusa. Kwarantanna oraz stosowanie się do zalecanych obostrzeń zapewne mają wpływ na to, jak będzie wyglądała nasza przyszłość. Jednak wiele kontrowersji i obaw wzbudza bardziej dobitny krok – wydaje się, że ku zdrowiu – szczepionki. W mediach toczy się wiele dyskusji na temat tego, czy warto udać się na szczepienie. Czy jedno lub dwa wstrzyknięcia preparatu sprawią, że nasza przyszłość będzie przedstawiała się w bardziej kolorowych barwach niż dotychczas? Stawianie tezy w tak wczesnym stadium rozwoju leku mija się z celem. Nie możemy dopuścić do tego, aby naszą przyszłością zawładnęły media i bezkrytyczne podporządkowanie się publikowanym treściom. Jeśli nie uodpornimy się na medialne komunikaty, za kilka lat staniemy się marionetkami w rękach dziennikarzy. Niestety szczepionki stały się głównym tematem medialnych i politycznych dyskusji, a bezustanne publikowanie komunikatów dotyczących nakazu szczepień lub ich szkodliwości wpływa destrukcyjnie na ludzką psychikę. Pandemia stała się tematem zbyt obszernie analizowanym przez media, a niektóre informacje często są sprzeczne. Gdy minie epidemia, zabraknie tematów do analizy. Wiele osób będzie się zastanawiać czy warto było zmienić tryb życia, wydać oszczędności na maseczki czy sprzęt komputerowy do pracy zdalnej. Uważam, że nie możemy wokół pandemii robić zamieszania medialnego i politycznego, gdyż jest to kwestia dotycząca naszego zdrowia i życia. Szczepionki na pewno są krokiem ku lepszej przyszłości, lecz moim zdaniem na wszystko trzeba więcej czasu. Sytuacja rozwija się dynamicznie, każdego dnia, a szczepionki zostały wyprodukowane kilka miesięcy temu. Dokładniejsze badania, które cały czas się odbywają, mają na celu zapewnienie lepszej ochrony zdrowia i sprawdzenie wiarygodności leków. Dlatego warto przeczekać, wyciszyć emocje,

a wówczas powrót do normalności stanie się bardziej naturalny i nie będzie medialną sensacją. W przeciwnym razie informacja, że liczba zachorowań wynosi o, zamiast radości wywoła niepotrzebne kontrowersje.

Powrót do normalności będzie zapewne problematyczny dla przedsiębiorców, ludzi pracujących w hotelach, restauracjach lub innych zamkniętych na okres pandemii usługach. Koronawirus to absolutny wstrząs dla sektora gospodarczego w Polsce i na świecie. Wiele biedniejszych państw, niestety, nie posiada środków finansowych, potrzebnych by wspierać przedsiębiorców, hotelarzy i restauratorów pozostających aktualnie na przysłowiowym lodzie. Ci ludzie już teraz nie mają z czego żyć i utrzymywać rodzin. Niektórzy do momentu zakończenia pandemii mogą po prostu zbankrutować, a ci posiadający słabsze zdrowie – nie przeżyć. Wiele osób w związku z tym popada w niemożliwe do spłacenia długi. Sytuacja finansowa na świecie po pandemii nie zapowiada się także obiecująco z powodu kosztów poniesionych podczas zakupów potrzebnych zabezpieczeń. Leki, respiratory, dodatkowe miejsca w szpitalach i sprzęt komputerowy to wydatki, na które nikt nie był przygotowany, dlatego też nie powinniśmy dziwić się tym, którzy – przy zachowaniu

wszelkich obostrzeń i reżimu sanitarnego – chcą wrócić do pracy, ponieważ oni muszą z czegoś żyć i mieć dach nad głową. W przeciwnym razie po zakończeniu pandemii może okazać się, że koszty wyjazdu na wypoczynek wzrosną kilkukrotnie i ludzie pracujący w hotelach nie odrobnią poniesionych strat.

Wiele sektorów funkcjonujących wcześniej stacjonarnie przeniosło się do sieci. Obecnie Internet daje dużo możliwości szybkiego i prężnego rozwoju. Jedną z takich dziedzin jest szkolnictwo, wokół którego także toczy się sporo dyskusji. W dwudziestym pierwszym wieku dzieci rodzą się z nadprzyrodzonymi umiejętnościami obsługi komputerów, telefonów i tabletów, gdyż już od najmłodszych lat wiedzą krok po kroku, co należy robić. Dlatego też nauka zdalna nie sprawia im problemów. Jednak lekcje przez Internet, w szczególności w przypadku dzieci z młodszych klas, nie zastąpią zajęć szkolnych. Niestety na chwilę obecną nie ma innych możliwości i trzeba chronić zdrowie. Jednak dzieci potrzebują wyjść z domu, przewietrzyć umysł i rozruszać szare komórki. Gdy sytuacja się ustabilizuje i uczniowie wrócą do szkół, może także dojść do zaburzenia komunikacji międzyludzkiej. Większość osób przyzwyczaiła się do kontaktów za pośrednictwem portali społecznościowych – stają się one obecnie całym światem młodzieży. Pandemia przyczyniła się do tego, iż media społecznościowe wywierają jeszcze większy wpływ na ludzi niż dotychczas. Niewykluczone, że po powrocie do szkoły ludzie siedzący obok siebie będą komunikować się przez Messengera. Nieustanna obecność telefonu była częstym zjawiskiem już przed pandemią, a obecnie może nawet przypominać obsesję.

Po zakończeniu pandemii wiele istotnych aspektów ulegnie zmianie. Świat nie będzie wyglądał tak, jak przed wirusem. Niektóre sprawy mogą w znacznym stopniu się skomplikować. Jednak to od nas zależy jak ułoży się rzeczywistość. Przed nami trudny sprawdzian, po którym każdy przekona się czy potrafi być człowiekiem godnym, honorowym i odpowiedzialnym nie tylko za siebie, lecz przede wszystkim za innych.



Pandemia stała się tematem zbyt obszernie analizowanym przez media, a niektóre informacje często są sprzeczne. Gdy minie epidemia, zabraknie tematów do analizy. Wiele osób będzie się zastanawiać czy warto było zmienić tryb życia, wydać oszczędności na maseczki czy sprzęt komputerowy do pracy zdalnej.

Puste miejsce przy stole

Karolina Anna Kasprzak

Całkiem niedawno pożegnałam Amandę, niespełna 24-letnią uczestniczkę warsztatu terapii zajęciowej. Przerwane nagle jej życie zniweczyło wszystkie marzenia i plany, a miała ich wiele. Kilka tygodni temu zmarł ojciec młodego chłopaka z niepełnosprawnością, który codziennie znosił swojego syna z drugiego piętra po schodach, aby ten mógł dotrzeć na rehabilitację. Śmierć każdego dnia zagląda komuś w oczy. To ona rozdaje karty.

Czy wypada pisać o wieńczeniu życia, kiedy za oknem wiosna w pełni rozkwitu – gdy słońce bez zaproszenia wczesnym rankiem wdziera się do pokoju, gdy oszałamiająco pachną bzy, kiedy szumią drzewa, ptaki śpiewają najpiękniejsze melodie, a ciepły wiatr pieszczotliwie rozdmuchuje kosmyki włosów? Ach, gdyby ludzkie życie było jak ta wiosna, która każdego roku na nowo się rodzi! Niestety, człowiek przychodzi na świat tylko raz. Zapewne ma to głębszy sens, bo jacy byśmy byli, gdyby Bóg pozwolił nam co roku na nowo się odradzać? Nie docenialibyśmy życia i wartości każdej chwili. A i tak, w pogoni za doczesnymi sprawami, o tym zapominamy. O wiele łatwiej jest myśleć: „Mnie to na razie nie dotyczy” niż zmierzyć się z refleksją: „Co się stanie, jeśli mnie zabraknie?, jak poradzą sobie moi bliscy?”. Każda pora dnia i roku jest dobra, aby rozmawiać o śmierci – także z dziećmi. Chowanie głowy w piasek i odkładanie tematu na później nie przyczyni się do niczego dobrego. Wprost przeciwnie – sprawi, że ból psychiczny po stracie będzie jeszcze większy.

Kiedy miałam nieco ponad dwa lata, umarł mój dziadek. Codziennie rano „tupałam” do jego pokoju i podchodziłam do tapczanu, na którym



spał. Lubił mnie zabawiać i zawsze witał uśmiechem. Pewnego dnia „potupałam” jak zwykle, ale dziadka nie było – tapczan stał pusty. Rozłożyłam bezradnie rączki i powiedziałam: „Nie ma”. Ponieważ dziadek często chował się przede mną pod stołem z dość długim, zwisającym obrusem, a potem spod niego wyskakiwał, przez kilka następnych dni zaglądałam pod ten stół w nadziei, że się tam ukrył. Ale dziadka nie było. Definicję słowa: „umarł” poznałam parę lat później. Babcia wytłumaczyła mi, że dziadek nigdy do nas nie wróci, ale pozostawił po sobie piękne wspomnienia. Dzięki jej opowieściom zachowałam w pamięci kilka najważniejszych.

Nikt nie jest przygotowany na śmierć. Do tego zdarzenia nie sposób się przygotować. Można jedynie „oswajać się z myślą”. Strata bliskiej osoby zawsze wywołuje szok – niezależnie od tego, czy jest to członek najbliższej rodziny, czy koleżanka z ławy szkolnej. Śmierć przychodzi nagle, zawsze czyha gdzieś za rogiem i wyskakuje znienacka chcąc objawić swą wyjątkowość. Jej niespodziewane nadejście pociąga za sobą splot smutnych reakcji – jedni wyrzucają telefon z ręki, inni manifestują niezgodę na nią rozpaczliwym krzykiem, a jeszcze inni szukają zapomnienia w alkoholu. W Internecie znajdziemy liczne porady specjalistów, jak radzić sobie po stracie bliskiej osoby, ale tak naprawdę nie istnieje żadna gotowa recepta na ukojenie bólu po śmierci. Każdy człowiek musi skonfrontować się z własnymi emocjami i pozwolić sobie na ich

uwolnienie. Płacz nie jest oznaką słabości, lecz wrażliwości i dojrzałości psychicznej do stawiania czoła najtrudniejszym sytuacjom życiowym.

Kiedys bałam się wejść do hospicjum. Na wolontariat w tym miejscu się nie zdecydowałam. Gdy w końcu przełamalam opór i przekroczyłam próg hospicjum, jego zapach nakazywał zrobić w tył zwrot. Nie zawróciłam. Kiedy poznałam poruszające historie ludzi, którzy tam trafili i ich rodzin, zrozumiałam jak wyjątkowe jest to miejsce. Stwierdzenie: „Hospicjum to też życie” nie jest pustym sloganem, ale najprawdziwszą prawdą, którą może poznać każdy, kto zechce przekroczyć jego próg. Pacjenci w stanie terminalnym mają zapewnioną profesjonalną opiekę medyczną i wsparcie psychologiczne. Nie bez znaczenia jest również aktywizacja poprzez działalność twórczą, o ile stan zdrowia danego pacjenta na nią pozwala. W codziennym funkcjonowaniu z nieuleczalną chorobą pomaga też pisanie pamiętników, wierszy i wspomnień. Życie z człowiekiem dotkniętym chorobą nowotworową opisała w swojej książce pt. „Ćwiczenia z utraty” Agata Tuszyńska, żona cierpiącego na nowotwór złośliwy mózgu krytyka literackiego, podróżnika, tłumacza i emigranta 1968 roku Henryka Dasko. W publikacji znajdziemy dramatyczny zapis chwil, który odsłania grozę choroby, a w szczególności fakt, że nikt nie jest przygotowany i oswojony ze śmiercią.

Nie tylko nowotwory zabierają nam bliskich. Każdego roku w Polsce w wypadkach samochodowych ginie kilkanaście tysięcy osób (w roku 2019 było ponad 24 tysiące ofiar śmiertelnych). Na skutek epidemii koronawirusa w naszym kraju od początku pandemii zmarło przeszło 73 tysiące osób. Śmierć każdej z nich wiązała się z nieopisanym cierpieniem rodzin – twarze i dłonie pozamykane w szczelnych workach, których nie można było zobaczyć, dotknąć, po ludzku się pożegnać... Do wielu ludzi dopiero wówczas dotarła bolesna prawda – że nic nie jest nam dane na zawsze, a każda przeżywana właśnie chwila może okazać się ostatnią. Zatem, czy warto gonić w każdą sobotę po centrach handlowych w poszukiwaniu nowych ubrań? Może lepiej

ten czas przeznaczyć na spacer w towarzystwie ukochanej osoby lub w ogóle na rozmowę z nią? Coraz częściej mijamy się w drodze, w drzwiach, w przejściach ulicznych – w pogoni za kolejną pracą, licznymi obowiązkami, realizacją poszczególnych punktów na liście niekończących się zobowiązań. Czy warto?

Miałam 23 lata, gdy na skutek długotrwałej przewlekłej choroby zmarła bliska mi osoba. Dobięgał 90 rok jej życia, więc należało się spodziewać, że wkrótce umrze. Mimo tłęcej się w głowie tej świadomości, tliły się również wiara i nadzieja, że to nie nastąpi szybko, że po zimie znowu nadejdzie wiosna, a wraz z nią śpiewające wieczorną porą skowronki. Że znowu będzie pięknie! I rzeczywiście – wiosna nadeszła, ale skurczona o jedno życie. Skryłam twarz w dłoniach i długo nie potrafiłam patrzeć w niebo. Przez wiele miesięcy unikałam wizyt na cmentarzu, a kiedy w końcu tam poszłam, zdawało mi się niemożliwe, że śmierć nastąpiła. Dopiero po jakimś czasie, wraz z następnymi wizytami na cmentarzu, zdołałam przyjąć do wiadomości śmierć tej osoby i ją zaakceptować. Żałoba potrzebuje czasu i każdy przeżywa ją inaczej.

„Weź się w garść” – to najgorsze, co może usłyszeć człowiek w żałobie. Większość osób w kryzysie psychicznym wskazuje, że właśnie te – wypowiedziane niegdyś przez kogoś słowa – dotknęły je najbardziej. Nie pomaga również dawanie „dobrych rad” w stylu: „Uśmiechnij się, wyjdź do ludzi, nie możesz się tak zamartwiać” itd. Obecność drugiego człowieka jest ważna, także w początkowej fazie żałoby, jednakże czasem lepiej posiedzieć razem w milczeniu niż doradzać, co dana osoba powinna zrobić, aby poczuć się lepiej. Smutek i żal są naturalnymi reakcjami na stratę bliskiego człowieka. Szczególnie trudno przeżywa się żałobę, gdy osoba zmarła dzieliła z nami gospodarstwo domowe. Puste łóżko, ulubiony fotel, w którym zasiadała każdego popołudnia, puste miejsce przy stole... Powracają wspomnienia, które potęgują smutek. Trzeba pamiętać, że żałoba to nie tylko gorszy stan psychiczny, ale również fizyczny. Objawy somatyczne jak ból głowy, osłabienie mięśni,



nadwrażliwość na dźwięki, uczucie braku tchu, brak apetytu, kłopoty ze snem i inne – także towarzyszą żałobie.

Depresja w żałobie nie jest zjawiskiem rzadkim. Nasila ją pogłębiający się smutek oraz uczucie bezradności i bezsilności. Cechą charakterystyczną depresji jest zaburzenie codziennego funkcjonowania i rytmu dnia. Człowiek dotknięty depresją po stracie może nie mieć siły, aby wstać rano z łóżka i nie będą w stanie do tego go zmobilizować zachęty typu: „Spójrz, jak pięknie za oknem świeci słońce”. Nie będzie zatem mógł pójść do pracy, realizować obowiązków rodzinnych czy nawet zająć się swoim hobby. Osobie w depresji towarzyszy ponadto przekonanie, że nic nie ma sensu. W takim przypadku konieczna jest konsultacja psychologiczna lub psychiatryczna, gdyż nieleczona depresja może prowadzić do samobójstwa. Warto również wiedzieć, że depresja to stan, który pojawia się niepostrzeżenie. Osoba nią dotknięta ma poczucie, że otoczenie jej nie rozumie. Z tej właśnie przyczyny ludzie w stanach depresyjnych często uciekają w alkohol, narkotyki bądź innego rodzaju substancje psychoaktywne. ChOROBY psychiczne – w tym depresja – mimo coraz liczniejszych kampanii informacyjno-edukacyjnych nie są społecznie akceptowane. W różnych środowiskach nadal pokutuje przekonanie, że człowiek z problemem zdrowia psychicznego zagraża innym i w kontakcie z nim należy zachować daleko idącą ostrożność. Tymczasem ludzie z tego rodzaju ograniczeniem sprawności obdarzeni są nierzadko dużymi talentami twórczymi. Możliwość wyrażania w sztuce własnych emocji, pragnień i doznań pozwala uwolnić je, a tym samym daje społeczeństwu szansę poznania ich bogactwa umiejętności, myśli i przeżyć. Realizując działania ukierunkowane na podnoszenie społecznej świadomości w zakresie zaburzeń psychicznych należy rozpocząć od najważniejszego – mianowicie od zwalczania przekonania, że człowiek chory psychicznie stanowi zagrożenie dla otoczenia i należy go izolować.

Tyle o depresji w żałobie oraz kwestiach zdrowia psychicznego. Ostatni akapit artykułu chcę

poświęcić śmierci rodzica/rodziców osób z niepełnosprawnościami. Dlaczego uważam, że to ważne? Problem osamotnienia i codziennego funkcjonowania osób z niepełną sprawnością po stracie rodziców (często jedynych opiekunów) nie jest dostatecznie analizowany i rozwiązywany. Kiedy nam – pełnosprawnym dorosłym – umiera rodzic, zderzamy się z nową, bolesną rzeczywistością. Po pierwszej fazie żałoby powoli uczymy się na nowo żyć. Jest to dla nas o tyle łatwiejsze, że z chwilą osiągnięcia pełnoletności jesteśmy w pełni samodzielni w codziennych sprawach życiowych, a po ukończeniu nauki i podjęciu pracy – także finansowo niezależni. Osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnościami nie mają takiego komfortu. Szczególnie ludzie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i głębszym po śmierci opiekunów skazane są na jedno tylko rozwiązanie systemowe – umieszczenie w domu pomocy społecznej lub innej placówce całodobowego pobytu, często znacznie oddalonej od dotychczasowego miejsca zamieszkania. Pełnosprawne rodzeństwo bądź dalsza rodzina nie zawsze mogą wziąć pod opiekę członka rodziny wymagającego całodobowego wsparcia. Nagła śmierć najbliższej osoby wywołuje ogromny szok i stres. Zabrakło ukochanej mamy czy taty, którzy towarzyszyli codziennie, pomagali się ubrać, podawali posiłki, zawozili na rehabilitację. Dodatkowym szokiem jest konieczność zmiany środowiska. Zbyt mało jest mieszkań chronionych, w których osoby z niepełnosprawnościami mogłyby znaleźć bezpieczną przystań po stracie rodziców. Nielicznym osobom z niepełnosprawnościami udaje się pozostać po śmierci rodzica w swoim środowisku zamieszkania. Dla tych osób przewidziane zostały tzw. specjalistyczne usługi opiekuńcze obejmujące pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych. Nielicznym, bo większość tych osób wymaga całodobowego wsparcia, zaś specjalistyczne usługi opiekuńcze świadczone są w miejscu zamieszkania osoby z niepełnosprawnością w ciągu dnia (nie obejmują późnych godzin wieczornych ani pory nocnej).

Zupy dla każdego – dlaczego warto je jeść?

Radostaw Nowicki

Zupy coraz rzadziej pojawiają się na polskich stołach. Szkoda, bo są smaczne, zdrowe, a dodatkowo całkiem szybkie w przygotowaniu. Warto je spożywać, bowiem dostarczają nam różnorodnych składników odżywczych, przede wszystkim warzyw. Szacuje się, że każdy z nas dziennie powinien spożywać ich około 1 – 2 kilogramy, ale rzadko się to zdarza. A właśnie zupa jest jednym z posiłków, w którym można przemycić porcję różnorodnych warzyw, nawet tych, za którymi nie przepada się na surowo albo w jakiegokolwiek innej formie. U mnie takim przykładem jest seler naciowy, brukselka albo bakłażan. Warto sięgać po świeże warzywa, na które akurat w danym momencie jest sezon: w maju szparagi, latem kalafior, jesienią dynia. Zimą można także posiłkować się mrożonkami. Badania naukowe nie potwierdzają, że warzywa tracą cenne składniki w trakcie mrożenia. Można więc je spożywać bez obaw. Dodatkowo ich stosowanie może skrócić czas przygotowania posiłku, co dla zapracowanych osób jest niezwykle istotne.

W Polsce utarło się, że zupy są posiłkiem obiadowym. Tymczasem coraz więcej osób jada je na przykład na śniadanie jako element rozgrzewający zimą, albo na kolację, aby nie obciążać zbyt żołądka. Okazuje się więc, że zupy są uniwersalnym posiłkiem, po który można sięgać o każdej porze dnia. W upalne dni można skoncentrować się na chłodnikach albo zupach owocowych, a w mroźne serwować kremy i zupy rozgrzewające z dużą ilością czosnku, kurkumy czy imbiru, aby organizm otrzymał wsparcie do walki z wirusami. W ogóle spożywanie zup powoduje, że do organizmu dostarczane są witaminy (A, B, C, E) i składniki mineralne – potas, żelazo, mangan czy magnez. Wprawdzie



gotowane warzywa mają mniej witamin niż te spożywane na surowo, ale przykładowo przetworzone pomidory dostarczają do organizmu więcej likopenu niż świeże. Likopen to jeden z najsilniej działających przeciwutleniaczy.

Jest wiele innych plusów spożywania zup. Przede wszystkim pomagają one nawodnić organizm, ponieważ zawierają dużo wody. Są osoby, które mają problemy z wypijaniem odpowiedniej ilości płynów, a więc zupy są dla nich idealnym rozwiązaniem. Ponadto zawierają dużo pochodzącego z warzyw lub kasz błonnika, który wpływa na lepszą regulację pracy jelit, a co za tym idzie – wypróżnień, a także sprawia, że człowiek po zjedzeniu zupy czuje się bardziej syty. W większości są one także niskokaloryczne, więc są idealnym posiłkiem dla osób dbających o odpowiednią masę ciała. Aby nie dodawać do nich zbędnych kalorii, warto ograniczyć ich zagęszczanie na przykład śmietaną.

Panuje przekonanie, że zupy są czasochłonne w przygotowaniu. Nie do końca jest to prawda, bowiem trochę czasu może zająć co najwyżej zrobienie bulionu warzywnego, który posłuży jako baza do danej zupy. W wielu domach wciąż zupy gotuje się na mięsie albo na kościach. Ja osobiście odchodzę od tego trendu, a bulion robię na dużej ilości warzyw typu marchewka, pietruszka, seler, cebula, por oraz na przyprawach takich jak chociażby ziele angielskie, pieprz, liść laurowy czy lubczyk.

Pora przejść do kilku przepisów. Zbliża się lato, więc na topie będą chłodniki. Swoją przygodę z nimi warto zacząć od jednego z najprostszych, czyli **chłodnika z buraczków**. Do jego przygotowania potrzebne są trzy, cztery ugotowane lub upieczone w piekarniku buraczki, które trzeba zetrzeć na tarce o grubszych oczkach, skropić je sokiem z cytryny oraz trochę posolić. Do buraczków dodać jogurt naturalny, kefir lub maślanę, a także koperek. Na koniec doprawić solą i pieprzem i odstawić „do przegryzienia”. Innymi warzywami nadającymi się do chłodników są między innymi ogórek, pomidor, papryka, rzodkiewka. Można także dodawać do nich inną zieleninę, by wspomnieć chociażby szczypiorek lub pietruszkę.

Zupy owocowe nie są w Polsce zbyt popularne, ale mogą stanowić ciekawą alternatywę dla innych posiłków, szczególnie w upalne dni, bowiem bardzo smaczne są na zimno. Jedną z ciekawszych zup jest **zupa wiśniowa**. W celu jej przygotowania potrzebny jest około kilogram wydrylowanych owoców. Najpierw do około 1,5 litra wody należy dodać dwie, trzy łyżki cukru, cukier waniliowy oraz opcjonalnie dodatki takie jak goździki czy imbir. Po zagotowaniu dorzucić owoce i gotować przez kilka minut. Sprawdzić smak i ewentualnie dosłodzić. W celu zagęszczenia zupy można dodać kisiel wiśniowy albo w połowie szklanki wody lub śmietany wymieszać dwie łyżki mąki ziemniaczanej, a powstałą zawiesinę ostrożnie dodać do wyłączzonej zupy, cały czas mieszając. W międzyczasie w osobnym garnku ugotować makaron. Nałożyć go na talerze i zalać zupą.

Pewnie wszyscy znają tradycyjną **zupę pomidorową** z makaronem. Tymczasem ja chciałbym przedstawić nieco inny przepis. Do przecedzonego bulionu warzywnego należy dodać pomidory. Mogą one być z własnych przetworów, z puszek, a latem nawet świeże. Najlepiej nadają się wówczas pomidory malinowe, które przed dodaniem trzeba sparzyć, aby pozbyć się skórki i pokroić na mniejsze części. Ponadto do zupy należy dodać pół szklanki przepłukanej czerwonej soczewicy oraz trzy, cztery łyżki ryżu (najlepiej brązowego albo dzikiego). Na koniec dodać starte na tarce warzywa z bulionu i doprawić odrobiną cukru, pieprzem i solą. Przy podawaniu na talerz można dodać posiekany koperek albo listki bazylii, która świetnie komponuje się z pomidorami.

Inną z moich ulubionych zup jest **kalafiorowa**, ale również odbiega ona od tej tradycyjnej. Do warzywnego bulionu najpierw trzeba dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz trochę ponad pół szklanki żółtej soczewicy, która wcześniej została namoczona w wodzie i odlana z niej. Po kilku minutach do zupy trzeba dodać podzielonego na mniejsze różyczki kalafiora. Na koniec tradycyjnie dorzucić należy starte warzywa z bulionu i doprawić solą, kurkumą, curry i pieprzem. Przed podaniem na talerz wyłożyć kilka kawałków sera typu feta, a następnie zalać je gorącą zupą. Słonawy ser jeszcze bardziej podbije jej smak.

Coraz większą popularnością w Polsce cieszą się także kremy. Tak naprawdę można je zrobić z wszystkich warzyw. Mnie najbardziej smakuje **krem z dyni**. Do jego przygotowania nawet nie trzeba mieć wywaru warzywnego, bowiem można użyć wody. Najpierw na dno dużego garnka należy wlać trochę oliwy i podsmażyć na niej pokrojoną cebulę. Do niej dodać obraną i pokrojoną w kostkę lub startą na tarce dynię oraz marchewkę. Wszystko podsmażać przez jakiś czas. Następnie warzywa zalać wodą lub bulionem. Dodać do nich przeciśnięty przez praskę czosnek i gotować warzywa do miękkości. Doprawić wszystko solą, pieprzem, imbirem, ostrą papryką, gałką muszkatołową oraz sokiem

z cytryny lub pomarańczy. Na koniec zawartość garnka zblendować. Gęstość zupy można regulować dodając więcej płynu. Na początku nie zalecam dodawania go zbyt dużo. Taki krem świetnie smakuje z podprażonymi na suchej patelni ziarnami słonecznika lub dyni, jak również z grzankami z masłem czosnkowym.

Wiele osób nie przepada za **brokułami**, a kremy są idealne, aby przemycić to warzywo do swojego menu. Najpierw należy brokuły podzielić na różyczki i najlepiej ugotować na parze. Następnie do warzywnego bulionu dodać pokrojone ziemniaki oraz namoczoną wcześniej i przeceźdzoną zieloną soczewicę. Po 15-20 minutach dodać brokuł i chwilę jeszcze pogotować. Na koniec przyprawić ulubionymi przyprawami. Świetnie się tu sprawdzi imbir oraz łyżeczka lub dwie chrzanu, które nadadzą wyrazistości kremowi. Na koniec należy wszystko zblendować i oczywiście doprawić jeszcze pod swoje kubki smakowe.

A co powiecie na **połączenie owoców i warzyw w kremie**? Do tego świetnie nadaje się gruszka. Najpierw należy podsmażyć na oliwie pokrojoną cebulę, białą część pora i ząbki czosnku. Następnie zalać wszystko bulionem i dodać pokrojone na mniejsze części ziemniaki. W kolejnym kroku dodać obrane i pozbawione gniazd nasiennych dwie gruszki. Gdy ziemniaki będą miękkie należy dodać liście szpinaku oraz przyprawić solą, pieprzem i cynamonem. Następnie wszystko trzeba zblendować i dodać kilka łyżek serka mascarpone. Na koniec można jeszcze doprawić pod swój smak, dodając na przykład sok z cytryny. Przy podaniu kremu można dodać na wierzch biały twaróg. Wówczas tekstura i smak dania będzie jeszcze ciekawszy.

Z kolei dla miłośników mięsa poleca się **kapuśniak**. Do jego przygotowania można użyć bulionu warzywnego albo ugotowanego na mięsie (na przykład na żeberkach). Do niego trzeba dodać ziemniaki, po kilku minutach kapustę kiszoną i trzy, cztery łyżki kaszy jęczmiennej. Warto także dolać sok z kiszonej kapusty. Na patelni warto podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę

“ **Jest wiele innych plusów spożywania zup. Przede wszystkim pomagają one nawodnić organizm, ponieważ zawierają dużo wody. Są osoby, które mają problemy z wypijaniem odpowiedniej ilości płynów, a więc zupy są dla nich idealnym rozwiązaniem.**

z kiełbasą, a następnie zawartość patelni dodać do garnka. Na koniec przyprawić solą i pieprzem. Jeśli używało się wywaru mięsnego, to można obrać mięso z kości i dodać do zupy, aby była ona jeszcze bardziej treściwa.

Zupę można ugotować na kilka dni, więc w kolejnych dniach wystarczy tylko ją podgrzać. W ten sposób można oszczędzić czas. Przygotowywanie zup nie jest skomplikowane, a profity z ich spożywania są ogromne. Warto włączyć je do swojego jadłospisu, aby wspierać własny organizm składnikami odżywczymi oraz odciążać żołądek i jelita od ciężkostrawnych potraw. Nawet niewidomi nie powinni mieć kłopotów z ich przygotowaniem. Warto spróbować. Samodzielnie przygotowany posiłek smakuje jeszcze lepiej. Poza tym ma się świadomość tego, co się w nim znajduje. Zachęcam wszystkich czytelników do jedzenia zup, kremów i chłodników o każdej porze roku i nie tylko na obiad, ale również na śniadanie czy kolację. Nie bójcie się eksperymentować przy ich przygotowywaniu. Może przypadkowo odkryjecie jakieś ciekawe połączenia smakowe, których do tej pory nie znaliście i nie próbowaliście. Bawcie się dobrze w kuchni, a zupy niech na waszych stołach goszczą jak najczęściej.



Gonitwa za rzeczami oczywistymi

Marek Kalbarczyk

Stoję sobie nieruchomo i milcząco obserwuję gości, którzy się do mnie zbliżają. Są różni – w różnym wieku, różnie wyglądają. Niektórzy ubrani elegancko, inni zupełnie zwyczajnie. Ci wydają na ubiór niewiele, podczas gdy eleganci o wiele więcej. Większość mówi po polsku, ale bywają także inni. Są osoby hałaśliwe i wyciszone, jedni się spieszą, jakby ktoś ich gonił, inni chyba chcą troszkę odpocząć. Ci nie przechodzą dalej, lecz po zamknięciu drzwi wejściowych zatrzymują się – zmęczeni czy zamyśleni, liczą ile wydali, czy raczej dopiero planują zakupy? Niektórzy wchodzą z pełnymi siatkami, inni z pustymi rękami. Można „zgłupieć”, kiedy się widzi, ile rzeczy niektórzy potrafią dźwigać! Nietrudno się przekonać, jakie znaczenie ma dla nich materia. Dźwigają kilka siatek, więc mają spory kłopot – w tym miejscu trudno sobie z nimi poradzić. Muszą je jakoś pilnować, chociaż generalnie

w pomieszczeniach, w których jestem, jest dość bezpiecznie. Goście, o których opowiadam, mają jedną wspólną cechę – są mężczyznami, ale poza tym trudno znaleźć inne cechy wspólne.

Czasem dochodzi do niezręcznej sytuacji. Mimo, że wiadomo gdzie stoję, dla pewnej grupy gości stanowią jakiś problem. Nie wiedzieć czemu, nie mogą mnie odnaleźć. Najwyraźniej mnie szukają, ale dlaczego tak koniecznie dookoła, a nie tutaj? Otwieram szeroko niewidzialne oko i chciałbym otworzyć nieistniejące usta, by się odezwać i pomóc, ale niestety to niemożliwe. Z natury milczę i mina mi rzednie. Mijają sekundy, nawet kilkadziesiąt, a oni nadal nie trafiają! Wreszcie się udaje. Uf, jak dobrze! Na ich twarzach widać odprężenie, chociaż jeszcze przed chwilą ich rysy twardniały i twardniały. Wielu z nich mocno się denerwuje, inni tylko troszkę. Są jednak tacy, którzy po prostu się śmieją z tego ich nietrafiania. Wtedy i ja się śmieję. Szukają, szukają, macają i macają, a mimo to nie tracą humoru. Czasem pomagają im inni goście. Podchodzą i grzecznie pytają: „Pomóc panu w czymś?”. Niektórzy, mimo kłopotu, nie wiedzieć czemu hardo odpowiadają: „Nie, poradzę sobie”. Inni są ugodowi i mówią: „Tak, proszę”.

Zazwyczaj na zakupach jestem z rodziną – żoną i synami. Nie, żeby ogarnęła nas mania kupowania, kiedy raczej negatywnie oceniamy pęd za rzeczami, ale przecież my też uzupełniamy

braki. Nie byłbym uczciwy, gdybym nie przyznał, że czasem wycieczki do sklepów albo ich skupisk w centrach handlowych traktujemy jak dobry relaks. Co innego musieć coś kupić, a co innego nie musieć, a jedynie spacerować i oglądać. Poza tym centra handlowe kuszą nie tylko sklepami. Co by nie rzec, może zafascynować ich część kulinarna. Dlaczego? Na jakiej zasadzie fast food może być taki atrakcyjny? Zapewne chodzi o różnorodność prostych i szybkich smaczków i swobodę wyboru.

Kiedy dłużej się wędruje po handlowych korytarzach, trzeba skorzystać z toalety. Można powiedzieć, że często stanowi to poważny punkt naszej wyprawy. Jako niewidomy wolę korzystać z toalety specjalnej – przeznaczonej i zarezerwowanej dla osób niepełnosprawnych, ale bywa, że nie mogę się tam dostać. Może być zajęta, albo w ogóle nieczynna. Gdzie indziej, znaczy w zwykłej toalecie, nie jest źle, więc nie warto czekać na wyjaśnienie co z tymi zamkniętymi drzwiami. Wchodzę więc do toalety męskiej i zaczyna się coś wyjątkowego – „celebracja”. O ile toaleta dla osób niepełnosprawnych to jedno, duże i komfortowe pomieszczenie, w przypadku toalety męskiej, znaczy zwyczajnej, często mamy do czynienia z kilkoma pomieszczeniami. Zazwyczaj jest tam dużo osób i nie można liczyć na jakieś odosobnienie – ciągle bowiem ktoś wchodzi i wychodzi. Najczęściej jest to dla nas niewidomych korzystne, ale bywa różnie.

Rodzina zostaje na zewnątrz, a ja wchodzę do toalety sam i zamykam za sobą drzwi. Należę do tych, którzy się nie spieszą. Zatrzymuję się na chwilę i ogarniam (oczywiście „trzecim okiem”) co mnie otacza. Wiem tyle, ile usłyszę albo dotknę. Stojąc pod wejściowymi drzwiami nasłuchuję. Kolejne informacje zdobędę kiedy się poruszę. Najpierw zatem słyszę wodne szmery płynące od strony umywalk, a zaraz potem skrzypnięcie drzwi, prowadzących do drugiego pomieszczenia. Jakiś facet właśnie stamtąd wyszedł i je przymknął. Wyciągam z kieszeni białą laskę, której jeszcze przed chwilą nie używałem (przecież jestem z rodziną). Rozwijam ją, bo nieużywana jest złożona, chwytam prawą

dłonią i ruszam do przodu. Docieram do drzwi, których dźwięk usłyszałem. Otwieram je, wchodzę do środka i także przymykam. Zatrzymuję się na chwileczkę, bo nie wiem co mnie otacza. Nasłuchuję, ale tym razem nie dociera do mnie żaden dźwięk. Nie ma tu nikogo. Dzięki lasce łatwo odnaleźć kabiny. Zanim tam wejść, składam laskę i chowam do kieszeni. Jest specjalna – identyfikująca, więc może być dosyć krótka, cienka i lekka.

Jak dotąd nie natknąłem się na jakiejkolwiek trudności. Pojawiają się one w drodze powrotnej. Kieruję się w stronę umywarek, które usłyszałem w pierwszym pomieszczeniu. Zmierzam do nich w tempie innych osób – oni widzą, ja nie, ale w tym przypadku nie ujawnia się różnica między nami. Umywalek jest kilka, badam je laską i wybieram jedną z nich – najlepiej tę środkową? Dobrze, tak zrobię. Wymacuję wylewkę i szukam sposobu na włączenie wody. Przekonuję się, że nie ma tam pokręteł i przypominam sobie, że w takim miejscu chętnie stosuje się fotokomórkę. Wkładam dłonie pod wylewkę i nimi macham. Przez jakiś czas woda nie leci, ale kiedy wymachuję na właściwej wysokości, zaczyna. Dosyć tego, dłonie już są mokre. Teraz czas na mydło – ba, gdzie ono jest? Nie wiadomo. Rozglądam się dookoła, znaczy wytężam słuch, czyli moje trzecie oko, jakbym się spodziewał, że ono coś wypatrzy. Owszem, potrafi dostrzec wiele rzeczy, ale tylko takie, które manifestują swoją obecność. Pojemniki z mydłem jeszcze tego nie robią. Nic to, oko nie pomoże, więc uruchamiam dłonie. Macam tu i tam, na lewo i na prawo od kranu, dalej i bliżej – i nic! Zatrzymuję się w tej czynności i myślę: „Co to za tajemnica?”. Po chwili wracam do poszukiwań i wymacuję nad umywalką jakąś szklaną płytę – to chyba lustro, a za nim wolna przestrzeń. Nie jest ono zespolone ze ścianą, lecz zdystansowane; pomiędzy nimi jest kilkucentymetrowa, wolna przestrzeń. Wkładam tam palce – nieco bojaźliwie, bo nie wiem, czego mogę się spodziewać i przesuwam je odśrodkowo – najpierw na lewo, potem na prawo. I nic! Zastanawiam się, eliminuję wszystko, co nie ma sensu i dochodzę do wniosku, że mydło musi być za tym szkłem. Sprawdzam przestrzeń



za lustrem jeszcze raz, ale teraz wyciągam rękę dalej i... jest! Namydlałam dłonie, włączam wodę, myję ręce i spłukuję mydło. Czas na wytarcie rąk. Gdzie jest papier? Może go tu nie ma, a jest tylko suszarka? Niezależnie od tego, rozpoczynam intensywne poszukiwania. Jestem nieco spięty, bo za długo tutaj jestem, a rodzina pewnie się niecierpliwi.

Pojemnik z papierem do rąk znajduje się we właściwym miejscu, znaczy standardowym – na ścianie obok lewej umywalki. Korzystam z niego raz i dwa. Jeden arkusz mi nie wystarczy, muszę więc wyciągnąć drugi. Co robię z pierwszym? Zwijam go w dłoniach. Chętnie bym go wyrzucił, ale kiedy nie wiem gdzie jest kosz, ukrywam go w prawej dłoni. Wycieram resztki wody drugim arkuszem papieru i mam w dłoni już dwa zwitki. Przekładam je do lewej ręki, ponieważ dla znalezienia kosza muszę skorzystać z białej laski. Wyciągam ją z kieszeni, rozpinam i zaczynam poszukiwania. Gdzie on może być?

Umył i wytarł ręce. Zaraz tu podejdzie i wrzuci do mnie dwa mokre zwitki papieru. Nie ma problemu, bo jestem wypełniony zaledwie do połowy. Czasem jest więcej gości i zużyte papiery oraz inne śmieci aż się ze mnie wylewają. I co, idzie? Zaraz, zaraz, co on wymacuje? Przecież jestem tutaj, a nie tam!

Kosz powinien być pod pojemnikiem z papierem, ale tutaj go nie ma! Może jest obok? Nie, nie ma! Najpierw szukam czubkiem buta, który wsadzam pod umywalki i poruszam w lewo i w prawo. Nie ma! Przesuwam się od jednej umywalki do drugiej i znowu nic! Zatrzymuję się i zastanawiam. Gdzie on może stać? Nic to, daję spokój butom i „uruchamiam” laskę. Zaczynam krążyć dookoła, wzdłuż kolejnych ścian łazienki. Nie do wiary – obszedłem cztery ściany, wymacałem drzwi wejściowe, drzwi do drugiego pomieszczenia, po raz kolejny umywalki, a nawet jakiś stojak i kaloryfer. Kosza jak nie było, tak nie ma.

Drogi gościu, jednak jestem! Szukałeś dookoła, ale tylko na samej podłodze, a ja jestem zawieszony ze czterdzieści centymetrów nad nią. Tak

elegancko mnie minąłeś, że aż chciało mi się śmiać. Chyba musisz obejść pomieszczenie jeszcze raz, tylko że, jeśli znowu będziesz trzymał tę laskę tak niekorzystnie, znowu mnie ominiesz.

Trzeba szukać, nie ma co. Pewnie żona i synowie już się na mnie wkurzają i zaraz ktoś z nich tu wejdzie i mnie ochrzani. Będzie miał rację, ale ja też ją mam. Skąd mogę wiedzieć, gdzie ukryto ten wredny kosz? Jak go nie znajdę, położę te zwitki na brzegu umywalki i niech robią z nimi co chcą.

Zabrałem się do dzieła, tym razem jednak jakbym usłyszał poradę, że należy szukać nieco inaczej. Nie powinienem robić tego tak samo, bo na pewno nic bym nie znalazł. Teraz jakbym słyszał głos kosza, poruszam się bliźutko ścian. Na przeciwległej do umywalki zderzam się leciutko z dużym, prostokątnym koszem. Jest zawieszony na ścianie, szeroki i raczej nie głęboki. Jest dosyć wysoki i wysoko zawieszony. Wrzucam do niego moje zwitki i zamiast się denerwować wybucham śmiechem. Przecież to przede wszystkim śmieszne, kiedy dorosły facet błąka się po łazience i wymacuje podłogę i ściany. Na koniec, jakby było tego mało, wpadam na kosz, który jest tak ewidentnie widoczny dla innych, ale nie dla mnie. Wychodzę i słyszę rodzinne narzekanie: „Co tak długo? Nie mógłbyś się pospieszyć?”. „Ja chętnie, ale nie zgadłem, gdzie jest kosz” i znowu parsknąłem szczerym śmiechem. Oni się tym zarazili i także zaczęli się śmiać. Pewnie – tak jak ja – wyobrazili sobie tę disneyowską scenę! Nie ma jak ganiać za oczywistymi rzeczami, które są tak widoczne, a jednak przed nami ukryte.

Och, jak dobrze, że mnie znalazł i sobie poszedł. Już myślałem, że pęknę ze śmiechu, ale kiedy zrozumiałem, że ten gość nie widzi jak ja, zrobiło mi się przykro. Może zarządcy obiektu mogliby zamontować mi jakiś beacon, który dawałby znać gdzie jestem?

Prawa konsumenta – co każdy kupujący powinien wiedzieć?

Dagmara Cichos



W rolę konsumenta wcielamy się niemal codziennie. Kupując telefon, komputer, ubrania, sprzęt AGD i inne produkty, zostaje zawarta umowa z przedsiębiorcą. Jeśli robisz to wyłącznie w celach prywatnych, jesteś konsumentem. W takiej sytuacji przysługuje wiele praw, które powinieneś znać. Znajomość praw konsumentów pomaga w świadomym robieniu zakupów, a w przypadku ujawnienia się wad czy uszkodzenia towaru, prawidłowego złożenia reklamacji.

Z tego artykułu dowiesz się jakie masz prawa jako konsument, w jaki sposób składać reklamację, czym się różni sprzedaż tradycyjna od tej zawartej na odległość, jak w skuteczny sposób zwrócić towar.

Ważne akty prawne

Każdy konsument ma swoje prawa, które określa Ustawa z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta (Dz. U. 2014 poz. 827). Ustawa szczegółowo przedstawia między innymi prawa przysługujące konsumentowi, obowiązki konsumenta oraz przedsiębiorcy, zasady zawierania umowy na odległość oraz warunki zwrotu towaru. Inne, równie ważne zasady zawarte są w Kodeksie Cywilnym (w szczególności od art. 535-592).

Sprzedaż tradycyjna a sprzedaż na odległość

W dzisiejszych czasach mamy możliwość zakupu w różnych formach. Tradycyjnie, w lokalu sprzedawcy, jak również na odległość, czyli dokonując zakupu poprzez telefon, e-mail, stronę internetową sprzedawcy czy portale sprzedażowe. Pamiętajmy, że w każdym przypadku mamy prawo zapoznać się ze specyfikacją danego produktu, terminem przydatności, warunkami gwarancji i możliwościami zwrotu.

„Po odejściu od kasy reklamacja nie będzie uwzględniona”

Niejednokrotnie każdy z nas spotkał się w sklepie z taką informacją. Niestety jest sprzeczna z prawem, ponieważ jako konsumenci mamy prawo do reklamacji. Złożenie reklamacji przysługuje nam kiedy towar ma wadę, jest uszkodzony czy niezgodny z umową kupna-sprzedaży.

Zwrot towaru

Jeżeli dokonaliśmy zakupu w sklepie stacjonarnym, sprzedawca nie ma obowiązku przyjmowania zwrotu niewadliwego towaru. Dokonując zakupu należy zapoznać się z regulaminem sklepu stacjonarnego. Bardzo często sprzedawcy umożliwiają zwrot towaru w danym terminie

(np. do 30 dni) i na określonych warunkach. Szczególnie praktykowany jest zwrot środków tylko na kartę podarunkową. Sytuacja wygląda inaczej jeśli towar posiada wadę. W tym przypadku możemy złożyć reklamację, o czym będzie mowa w dalszej części artykułu.

Wróćmy jeszcze do tematu zwrotu towaru. Sytuacja ma się zupełnie inaczej, kiedy zawarliśmy umowę na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa. Mamy prawo do odstąpienia od niej bez podawania przyczyny, w terminie 14 dni. Należy pamiętać, że termin 14 dni jest liczony od dnia odbioru przesyłki, a nie zawarcia umowy kupna-sprzedaży. Jeżeli zamówienie przychodzi partiami lub w częściach, termin na realizację prawa konsumenckiego do odstąpienia od umowy biegnie od otrzymania ostatniej części zamówienia.

Odstąpienie od umowy najlepiej złożyć w formie pisemnej – listownie, poprzez e-mail czy elektroniczny formularz udostępniony na stronie internetowej sprzedawcy. Możemy napisać własną treść oświadczenia, znaleźć wzór w internecie lub skorzystać z formularza przygotowanego przez przedsiębiorcę. Na odesłanie towaru mamy 14 dni od chwili odstąpienia od umowy. Wskazany 14-dniowy termin dotyczy również sprzedawcy, który musi w tym czasie zwrócić środki. Sprzedawca jest zobowiązany zwrócić również koszty związane z najtańszym, zawartym w ofercie, sposobem dostarczenia. Kupujący pokrywa koszty związane z odesłaniem towaru do sprzedawcy, chyba, że sprzedawca zgodzi się je ponieść (wówczas taka informacja zamieszczona jest w warunkach zwrotu).

Specjalne warunki zwrotu

W obecnej sytuacji, podczas pandemii,

sprzedawcy wychodząc naprzeciw oczekiwaniom klientów proponują specjalne warunki zwrotu. Jednym z nich jest wydłużony termin zwrotu, nawet do 100 dni. Innym udogodnieniem jest możliwość zwrotu towaru zakupionego przez Internet na koszt sprzedawcy. Zwrotu dokonamy z łatwością poprzez paczkomat lub przez firmę kurierską zamówioną przez sprzedawcę. Ale to nie koniec możliwości, które oferują sprzedawcy. Możemy zakupić towar stacjonarnie i oddać go bez podania przyczyny, w określonym czasie. Tym sposobem sprzedawcy chcą uniknąć dużej ilości osób w sklepie lub zachować standardy, szczególnie przy przymierzaniu ubrań czy testowaniu kosmetyków.

Reklamacja

Jeśli zakupiony produkt posiada wadę, mamy prawo do złożenia reklamacji. Możemy dokonać jej na dwa sposoby – korzystając z gwarancji lub powołując się na przepisy o rękojmi. Czym one się różnią? Najprostszym rozróżnieniem jest fakt, że rękojmią są objęte wszystkie towary, a gwarancję posiadają tylko te towary, na które gwarant przyznał gwarancję. Gwarancja to nic innego jak dobrowolne zapewnienie producenta o wysokiej jakości swojego produktu. Treść gwarancji wskazuje obowiązki gwaranta, jak również uprawnienia konsumenta w sytuacji, gdy sprzedany towar nie posiada właściwości określonych w oświadczeniu gwarancyjnym. Gwarancja musi zawierać takie informacje jak:



Dla konsumenta korzystniejszą formą reklamacji jest rękojmia, ponieważ jej warunki określają przepisy kodeksu cywilnego, a nie sprzedawca. Konsument ma prawo do złożenia reklamacji z tytułu rękojmi jeśli towar posiada wady, na przykład: towar nie posiada właściwości, o których istnieniu zapewniał sprzedawca, towar nie nadaje się do celu, o którym zapewniał sprzedawca.

nazwę i adres gwaranta, czas trwania gwarancji, uprawnienia przysługujące w przypadku stwierdzenia wady. Konsument jest zobowiązany dostarczyć wadliwy przedmiot do miejsca wskazanego w gwarancji. Gwarant musi naprawić lub wymienić towar wskazany w gwarancji. Jeżeli ten termin nie został określony, powinien to zrobić w terminie do 14 dni od dnia dostarczenia towaru.

Dla konsumenta korzystniejszą formą reklamacji jest rękojmia, ponieważ jej warunki określają przepisy kodeksu cywilnego, a nie sprzedawca. Konsument ma prawo do złożenia reklamacji z tytułu rękojmi jeśli towar posiada wady, na przykład: towar nie posiada właściwości, o których istnieniu zapewniał sprzedawca, towar nie nadaje się do celu, o którym zapewniał sprzedawca. W przypadku wybrania tej formy, klient może żądać wymiany towaru na nowy, naprawy towaru, obniżenia ceny towaru, a nawet odstąpienia od umowy.

Termin skorzystania z rękojmi wynosi 2 lata. Obydwie formy reklamacji składamy w formie pisemnej. Istotny jest fakt, że uprawnienia



przysznane z tytułu gwarancji są niezależne od tych wskazanych w rękojmi. Klient składając reklamację może skorzystać z obydwu form.

Zewnętrzna gwarancja

Wiele produktów w ofercie sklepów posiada zewnętrzną gwarancję producenta, która jest realizowana bezpośrednio przez autoryzowane punkty serwisowe. Sprzedawca ma obowiązek poinformowania o zewnętrznej gwarancji. Takie produkty zawierają kartę gwarancyjną, która określa zasady gwarancji i wykaz miejsc, z którymi należy się skontaktować w celu złożenia reklamacji. Wiele produktów, w szczególności sprzęt komputerowy, posiada gwarancję „door-to-door”, gdzie producent ponosi wszelkie koszty transportu reklamowanego towaru. Kupujący musi jedynie zapakować towar wraz z dokumentem gwarancyjnym i oczekiwać na kuriera.

Gdzie uzyskać pomoc?

W przypadku naruszeń praw konsumenta mamy możliwość skorzystania z porad rzeczników konsumentów. Można zgłosić się również do Wojewódzkich Inspektoratów Inspekcji Handlowej, a także skorzystać z bezpłatnej infolinii konsumenckiej. Wszelkie informacje znajdziemy na stronie internetowej www.uokik.gov.pl

“ **Każdy konsument ma swoje prawa, które określa Ustawa z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta (Dz. U. 2014 poz. 827). Ustawa szczegółowo przedstawia między innymi prawa przysługujące konsumentowi, obowiązki konsumenta oraz przedsiębiorcy, zasady zawierania umowy na odległość oraz warunki zwrotu towaru.**

Co by było bez kultury?

Zuzanna Anna Kozłowska

Stęsknieni za kulturą, białostoccy podopieczni Fundacji niedawno odwiedzili Galerię Arsenał. Czekali na nich dwie wystawy: „Kompost” oraz „Tam, gdzie słońce kładzie się spać”. Podopieczni niecierpliwie czekali na kolejną okazję do spotkania i zaznania odrobiny kultury. Czy kultura również tęskniła za nimi?

Z wiadomych nam wszystkim przyczyn do niedawna dostęp do kultury był w dużym stopniu ograniczony. Wyjścia do muzeum, teatru czy kina – to wszystko zostało nam odebrane z dnia na dzień. Większość wydarzeń przeniosła się do cyberprzestrzeni. Ma to swoje plusy: łatwiejszy dostęp do wydarzeń kulturalnych, w większości oczywiście darmowy. Siedząc w domu pod kocem, możemy być odbiorcą kultury. Brzmi świetnie, lecz czy na pewno takie jest?

Zwróćmy uwagę na twórców szeroko pojętej kultury. Brak bezpośredniego kontaktu z odbiorcami, zmniejszenie, a nawet brak środków dochodu. Z drugiej strony widzowie bez możliwości bezpośredniego uczestnictwa w kulturze. Świat dosłownie stanął na głowie, a my wszyscy musieliśmy od nowa nauczyć się żyć w tej przestrzeni. Ale co by było, gdyby świat zmienił się tak, że nieosiągalny byłby powrót do tego, co było? Jaki byłby świat bez dostępu do kultury?

To właśnie główny temat wystawy „Kompost” autorstwa Diany Jelonek. Jej prace dotyczą relacji natura – człowiek. Oprócz zajmowania się sztuką, artystka jest również aktywistką i w swoich pracach stara się przekazać ważne dla niej idee. Podopieczni białostockiego tyflopunktu mieli okazję „wejść” do wyjątkowego kompostu: pomieszczenia wypełnionego gałęziami, ziemią



i odpadami. W tle słychać było odgłosy żab i ptaków. W pomieszczeniu było nieprzyjemnie zimno, a w powietrzu unosił się zapach lasu, ale też pewnego rodzaju niepokój. Pod stopami trzeszczały gałęzie, foliowe worki i plastik. Między nimi znajdowały się większe śmieci: wiadra, krzesła, gruz czy pozostałości po wystawach, które odbyły się w Galerii Arsenał. Wszystko stanowiło jedność i ukazywało, co mogłoby pozostać po Galerii, gdyby ta przestała istnieć.

W kolejnym pomieszczeniu – zdawało się kompletnie pustym – czekało na nas jedno zdjęcie. Przedstawiało budynek Galerii i jej pracowników.

“**My jesteśmy tylko jednym z elementów na tym świecie. Musimy o tym pamiętać, dokonując codziennych wyborów oraz szanując to, co mamy wokół siebie. Pamiętajmy, że my jesteśmy dla na(kul)tury, a na(kul)tura dla nas!**



Brzmi niezbyt nadzwyczajnie prawda? Zdjęcie to jednak przenosiło nas do post apokaliptycznej wersji rzeczywistości. Budynek Galerii został całkowicie zniszczony: szyby zabite deskami, w dachu dziury. Na zdjęciu, przed budynkiem Galerii Arsenał widać kompost, który znajdował się w pierwszej części wystawy. Pracownicy wychodzą z budynku, ubrani w zniszczone ciuchy. Po roślinności na dachu widać, że natura zaczęła przejmować teren Galerii. Ta wizja rzeczywistości uświadomiła nam, jak ważną funkcję pełnią ośrodki kultury. Bez nich nie możemy być uczestnikami kultury, zaś bez nas kultura przestaje istnieć.

Kolejnym elementem wystawy był materiał wideo, gdzie autorka odczytywała wiadomości mailowe z przyszłości. Dotyczyły one alternatywnej rzeczywistości, gdy cały sektor kultury przestaje istnieć, a natura zaczyna przejmować budynki niegdyś będące galeriami sztuki czy

“ Podopieczni białostockiego tyflopunktu mieli okazję „wejść” do wyjątkowego kompostu: pomieszczenia wypełnionego gałęziami, ziemią i odpadami. W tle słychać było odgłosy żab i ptaków. W pomieszczeniu było nieprzyjemnie zimno, a w powietrzu unosił się zapach lasu, ale też pewnego rodzaju niepokój. Pod stopami trzeszczały gałęzie, foliowe worki i plastik.

muzeami. Dochodzi do katastrofy klimatycznej, a ludzie zaczynają w pełni podporządkowywać się naturze.

Byliśmy świadkami niezbyt optymistycznej wersji przyszłości. Świadomi swoich czynów, nie powinniśmy dopuścić to takiego scenariusza. To my tworzymy nasz świat i współzujemy z kulturą i naturą. Musimy zrobić wszystko, by pozostały one w takim stanie dla młodszych pokoleń. Na wystawie wśród kompostu, śmieci i gałęzi wyrosła zielona roślinka. Było to dowodem na to, że gdy człowiek zniknie z planety, natura nawet tak bardzo przez nas zniszczona – przetrwa. My jesteśmy tylko jednym z elementów na tym świecie. Musimy o tym pamiętać, dokonując codziennych wyborów oraz szanując to, co mamy wokół siebie. Pamiętajmy, że my jesteśmy dla na(kul)tury, a na(kul)tura dla nas!

Na koniec pobytu w Galerii Arsenał mieliśmy jeszcze okazję zobaczyć wystawę „Tam, gdzie słońce kładzie się spać” autorstwa Amelie Bovier. Jednym z elementów wystawy była część meteorytu, który spadł nieopodal Białegostoku we wsi Fasty w 1827 roku. Duży entuzjizm



wzbudził również meteoryt „Monasko” znaleziony w 1914 roku w Polsce. Mieliśmy nawet okazję go dotknąć! Była to niepowtarzalna okazja na tak bliski kontakt z częścią kosmosu, pierwszy i zapewne ostatni raz w naszym życiu.

Podczas zwiedzania nie obeszło się bez dyskusji i rozmów na temat natury, naszego wpływu na nią i znaczenia ludzkości wobec kosmosu. Pracownicy Galerii Arsenał jak zwykle pełni gościnności przygotowali opisy wystaw oraz tyflografiki. Jak zawsze jesteśmy wdzięczni za zaproszenie i z radością z niego korzystamy. Mamy nadzieję, że dostęp do kultury nie zostanie znów ograniczony, bo my, tak bardzo stęsknieni za kulturą, mieliśmy wrażenie, że ona też za nami tęskniła. Pamiętajmy, że to my tworzymy kulturę i jesteśmy jej częścią. Bez niej nie ma nas, a nas bez niej. Zostawiam Was z tą refleksją i zachęcam do odwiedzenia Waszej ulubionej galerii sztuki czy muzeum. Może też za wami tęskni?



Pod roboczym tytułem „W2” powstaje nowy film Wojciecha Smarzowskiego

Jarosław Wadych, Agnieszka Grądzka-Wadych



Miejmy nadzieję, że obraz przygotowywany z dużym rozmachem doczeka się audiodeskrypcji i innych udogodnień odbioru dla osób niepełnosprawnych

Wojciech Smarzowski to reżyser znany i ceniony. Twórca m.in. *Wesela*, *Róży*, *Drogówki*, *Pod Mocnym Aniołem*, *Wołynia* i *Kleru* sięga w swoim nowym dziele – zresztą nie po raz pierwszy – po motyw wesela, służący jako pretekst do pokazania ludzkich postaw. Akcja rozgrywa się na kilku planach – współczesnych i retrospektywnych. Podobnie jak w dramacie „*Wesele*” Stanisława Wyspiańskiego, pojawiają się tu duchy przeszłości, wśród których są prawdziwe narodowe upiory.

W części współczesnej filmu, nazywanego też „*Weselem 2*”, rodzice filmowej panny młodej (grani przez Agatę Kuleszę i Roberta Więckiewicza) – właściciele zakładu mięsnego na Podlasiu – wyprawiają wesele córki. Młodemu dają w prezencie luksusowe auto marki Porsche.

Na stronie internetowej producenta obrazu, którym jest Studio Metrage z Bydgoszczy, czytamy: „Są w tym filmie niesamowite zwroty akcji, jest trudna historia, są wyraziści bohaterowie i mocne środki wyrazu. To Smarzowski jakiego znamy i kochamy, jakiego się boimy, jakiego podziwiamy za odwagę i konsekwencję. Zachował wszystkie swoje walory i dodał kolejne.”

Dzień otwarty, pałac, luksusowe auto i oszołomiony tłum

Na planie w Ostromecku pod Bydgoszczą zorganizowano dzień otwarty dla przedstawicieli mediów i nielicznych wybrańców według kolejności zgłoszeń (dodatkowo grono to okrojono przez pandemię koronawirusa).

Wśród reflektorów, mikrofonów i kilometrów kabli pracowały ekipy oświetleniowców i dźwiękowców, scenografowie, charakteryzatorki, pion produkcji i operatorzy kamer.

Przypatrując się działaniom filmowców byłem świadkiem dbałości twórców o realizm filmowych szczegółów. Nagrywano scenę przed pałacem, czyli domem weselnym – tak zwane „kręcenie bączków” przez Państwa Młodych otrzymanym właśnie samochodem. Driftującemu czerwonemu Porsche przyglądali się wiwatujący weselnicy.

Co robi położna na planie filmu?

– Zapraszamy wielu konsultantów – specjalistów z konkretnych dziedzin – gościom dnia otwartego informacji udzielał Paweł Kowalski, rzecznik prasowy producenta filmu Studio Metrage. – W tej lokalizacji filmowego planu była m.in. położna z bydgoskiego Szpitala im. dr Jana Biziela, która dokładnie tłumaczyła jaka jest wielkość brzucha mamy w siódmym miesiącu ciąży. Wyjaśniała jak czuje się wtedy kobieta, co dzieje się z wodami płodowymi itp. Michalina Łabacz, aktorka grająca ciężarną pannę młodą, nie ma prywatnie doświadczenia bycia w ciąży. – Gościliśmy też specjalistę od prowadzenia wesel, który udzielił nam wskazówek na temat zabaw podczas oczepin. Zaprosiliśmy również mistrza samochodowego driftingu.

Widzowie – goście planu dostrzegli, że aktorzy uczestniczyli tylko częściowo w scenie szalonych obrotów autem. By nie narażać ich na niebezpieczeństwo, kilka osób z ekipy kręciło w zwolnionym tempie platformą, na której stało Porsche.

Następnie, w scenie prawdziwych, szybkich obrotów, za kierownicą usiadł już specjalista od takiej jazdy.

Znani aktorzy, twórcy filmowi i tysiące statystów

W tym dniu na planie filmowym znajdowało się 141 osób. Dodatkowo także zaproszeni goście zostali włączeni jako statyści w dalekim planie, reprezentując gości weselnych.

W Ostromecku można było się przekonać, że niekiedy na kręcenie sceny, która w filmie będzie trwała bardzo krótko, trzeba poświęcić wiele godzin pracy dużej ekipy. Współautor tekstu przebywał na planie przy pałacu w roli



przedstawiciela mediów, ale miał okazję się o tym przekonać również od innej strony – występując jako statysta w niewielkiej roli w scenach historycznych w Nieszawie koło Ciechocinka. Jednak co do szczegółów z tamtego miejsca jest wymagana na razie tajemnica.

Autorem zdjęć, które kręcono w Długosiodle pod Warszawą, Nieszawie, Bydgoszczy, Ostromecku i na Łotwie jest Piotr Sobociński junior (znany z pracy przy takich filmach, jak: *Wołyń*, *Bogowie*, *Cicha Noc*, *Układ zamknięty*, *Plac Zbawiciela*). Za scenografię odpowiadał Marek Warszawski (*Miasto 44*, *Najlepszy*, *Powidoki*, *Karbała*), a za muzykę – Mikołaj Trzaska (*Wołyń*, *Dom Zły*, *Róża*, *Kler*).

Oprócz wymienionych już wcześniej aktorów, wystąpili: Arkadiusz Jakubik, Andrzej Chyra, Agata Turkoł, Mateusz Więclawek, Ryszard Ronczewski (aktor-senior zmarły przed zakończeniem zdjęć), Henryk Gołębiewski.

W scenach zbiorowych filmu pojawiło się kilka tysięcy statystów!

Długa obróbka i zapowiedź premiery

Obrazy w Długosiodle kręcono w lipcu 2020 roku, w Nieszawie – w sierpniu, a w Bydgoszczy (w kościele pod wezwaniem św. Mikołaja

w dzielnicy Stary Fordon) oraz w pięknej scenerii pałacu i parku w Ostromecku – jesienią. Obecnie film jest na etapie obróbki studyjnej. Jego premierę zaplanowano na jesień 2021 roku.

Ciekawostka

Studio Metrage na licytację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy przeznaczyło dwie pamiątki z najnowszego filmu Wojciecha Smarzowskiego. Maskę samochodu Porsche z wbitą siekierą osiągnęła kwotę 9100 zł, natomiast oryginalny klaps używany na planie filmowym „W2” – 5800 zł.



„Są w tym filmie niesamowite zwroty akcji, jest trudna historia, są wyraziści bohaterowie i mocne środki wyrazu. To Smarzowski jakiego znamy i kochamy, jakiego się boimy, jakiego podziwiamy za odwagę i konsekwencję. Zachował wszystkie swoje walory i dodał kolejne.”

Ikar odejście

*Teraz usta rozwarło
i pochłonęło przeszłe dni.*

Odejście.

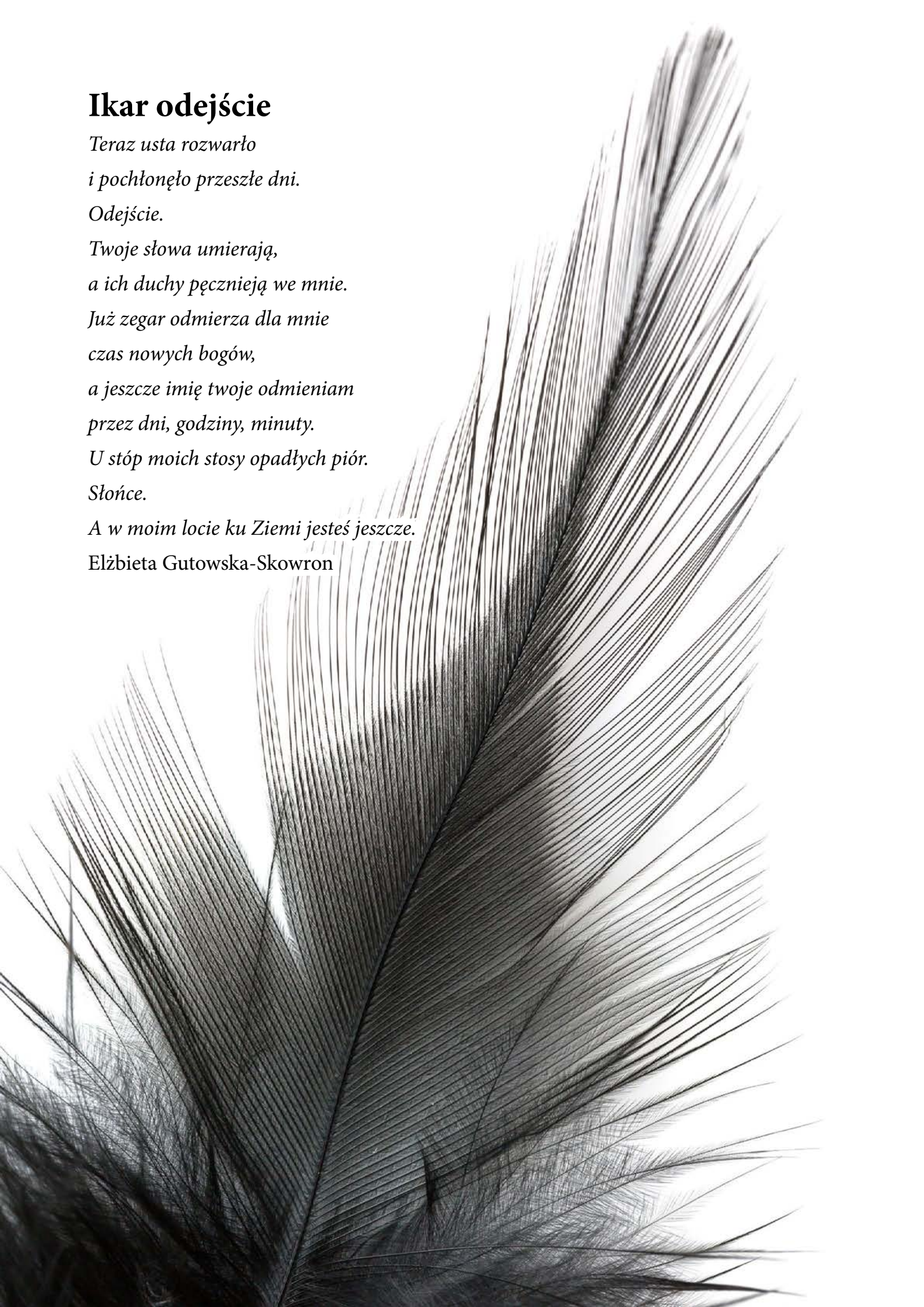
*Twoje słowa umierają,
a ich duchy pęcznią we mnie.*

*Już zegar odmierza dla mnie
czas nowych bogów,
a jeszcze imię twoje odmieniam
przez dni, godziny, minuty.*

*U stóp moich stosy opadłych piór.
Słońce.*

A w moim locie ku Ziemi jesteś jeszcze.

Elżbieta Gutowska-Skowron



TactPlus.™

TactPlus to najprecyzyjniejsza, wszechstronna drukarka brailowska wykorzystująca technologię termiczną i rewolucyjny papier kapsułowy.

TactPlus pozwala osobom niewidomym uczyć się i poznawać niedostępne wcześniej obrazy.

- Możliwość wydruku grafik, brajla oraz zwykłego tekstu w dużej rozdzielczości
- Niewielkie wymiary i waga
- Cicha praca
- Komunikaty dźwiękowe
- Interfejs USB, bezprzewodowy i LAN, współpraca z Microsoft Word

Drukuj wypukłe grafiki szybko i precyzyjnie.



Dostępność architektoniczna

Dostępność informacyjno-komunikacyjna

Dostępność cyfrowa

Skontaktuj się z nami!

szansa@szansadlaniewidomych.org

22 510 10 99

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