

Przyjrzyjmy się
naszemu krajowi

Polski Ład – kto zyska,
a kto straci?

Ogrody sensoryczne –
uczta dla zmysłów

help

jesteśmy razem

nr 70 lipiec 2021 ISSN 2083-2788

DOSTĘPNOŚĆ OBIEKTÓW INTERESUJĄCYCH TURYSTYCZNIE



„Jeśli bowiem buduje się
wszystko, buduje się także
infrastrukturę dla nas!”

Marek Kalbarczyk

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Chlubna 88

03-051 Warszawa

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

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

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



Pekao SA VI O/W-wa nr konta:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – 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

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation



WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO

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

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

REDAKTOR NACZELNY

Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

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

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

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

Na okładce przedstawiamy zamek w Rabsztynie i tablicę z jego planem tyflograficznym.



24



27



22



9

Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Twórczy trans – źródło innowacji _____ 9

■ TYFLOSFERA

Tandemowy Triathlon w Lublinie _____ 16

■ NA MOJE OKO

Oblicza cyberwojny _____ 20

Przyjrzyjmy się naszemu krajowi _____ 22

Polski Ład – kto zyska, a kto straci? _____ 24

■ JESTEM...

Ogrody sensoryczne – uczta dla zmysłów _____ 27

Kuchnia roślinna dla każdego! _____ 31

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Sacrum na wyciągnięcie dłoni (cz.3) _____ 34

Moja miłość – literatura, czyli o wspaniałym

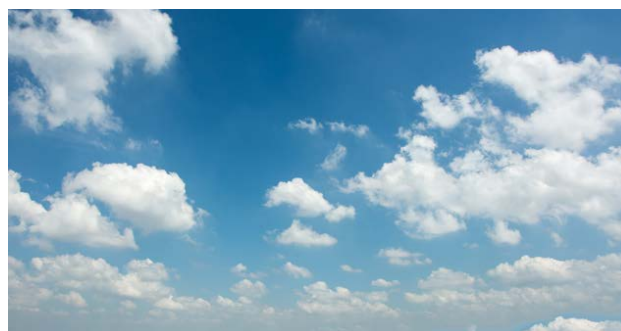
świecie audiobooków _____ 39

Polskie zamki i pałace _____ 42

Polska jest piękna _____ 43

Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk



Skradaliśmy się przez ponad rok w rytmie szalejącej epidemii, unikając spotkań, a kiedy były niepomijalne, zasłaniając twarze i wypowiadane słowa масечkami, by wreszcie dotrzeć do radosnej wiadomości, że jesteśmy u progu wakacji i wyciszenia Covida-19. Tak jak rok wcześniej w okresie wakacyjnym, możemy swobodnie snuć wyjazdowe marzenia i je realizować. Możemy wyjeżdżać bez obawy, że coś nam to zepsuje. Wirusy jakby wiedziały, kiedy ustąpić i dać nam odpocząć. Już zdjęliśmy масечki, wielu z nas zdecydowało się na zaszczepienie i zostało nam tylko przyzwyczajenie do coraz rzadszego używania płynów dezynfekujących. Jeszcze sprawdzamy wiadomości o cofającej się zarazie, ale coraz częściej myślimy, że to już nie ma sensu. Mamy też nadzieję, że ona jesienią nie wróci w swojej czwartej odsłonie. Teraz, w połowie czerwca, nawet nie chcemy myśleć, że tak może się stać.

Kiedy zbliżyły się wakacje, zasiadamy przy herbach lub kawie i zaczynamy dyskusje gdzie wyjechać. Każdy ma inną sytuację, na co innego go stać, ma inne układy rodzinne czy przyjacielskie, nie ma się więc takich samych planów. To dobrze – dla każdego coś miłego, na miarę jego oczekiwań i możliwości. Gdzie pojadą niewidomi i słabowidzący? Czy możemy wybierać całkowicie swobodnie, czy jednak są miejsca, które musimy spisać na straty?

Od pewnego czasu w dziedzinie udostępniania nam otoczenia dzieje się dużo. W przestrzeni publicznej działania te zainicjował Premier Mateusz Morawiecki, który ogłosił program „Dostępność Plus” i się zaczęło. Brałem udział w spotkaniu Premiera z przedstawicielami organizacji

niepełnosprawnych, kiedy właśnie to ogłaszał. Wystąpiłem wtedy i powiedziałem, że jest to dla nas wręcz epokowe wydarzenie, kiedy władze chcą zająć się dostępnością na serio. Nie ma prawdziwej empatii władz do wyborców, kiedy nie zauważa się faktu, iż miliony obywateli nie są w stanie żyć jak inni. To przykre, kiedy buduje się domy, urzędy, instytucje, komunikację publiczną w taki sposób, że tylko część może z tego skorzystać. Nieważne jak duża jest ta część. Jak można zapomnieć o ludziach słabszych, chorych, starszych, mających problemy ze swobodnym przemieszczaniem się i osiąganiem nawet najzwyklejszych celów. I było tak przez całe wieki, a także nie tylko przed rokiem 1989, a nawet potem, kiedy wydawało się, że będzie tylko lepiej i lepiej. Dużo się wydarzyło po solidarnościowej rewolucji, zmieniło się podejście władz do obywateli. Zaprzeszono skazywać każdego niepełnosprawnego na ten sam los co innych. Zindywidualizowano znaczącą część podejścia, ale nie przystąpiono do realizowania zmian na miarę społecznych oczekiwań oraz wymagań Konwencji ONZ i dyrektyw Unii Europejskiej. Nie wystarczą słowa, nie wystarczą frazesy, konieczne jest działanie! Trzeba było czekać na rok 2015 i rozruszanie ustawodawczej i biurokratycznej maszyny, by się zaczęło zmieniać nie punktowo, lecz wszędzie.

Jak wiecie, zwolennicy opozycji krytykują wszystko, cokolwiek robi rząd. Dostrzegając pewne błędy, nie możemy się zgodzić z ich postępowaniem. Zawsze należy chwalić to, co na to zasługuje. Kiedy się nie postępuje zgodnie z tą zasadą, można stracić wszystko, zamiast rozwoju ugrzęznąć w marazmie. Kiedy się nie docenia dobrej pracy i jej efektów, można spowodować,

że nawet najgorliwsi opuszczają ręce i powiedzą innym: „Róbcie sami!”. Tymczasem Polacy nie mają czasu na takie dictum. Żyjemy w takich czasach i w takim miejscu świata, że nie można zaprzepaścić naszych szans i zostawić zobowiązania na „kiedys tam”. Mamy czas pokoju, zatem budowania. Kto wie, ile czasu nam dadzą. Póki mamy możliwość, razem zmieniamy co tylko możliwe. W naszej dziedzinie pomagamy instytucjom, by wykonały wszystko co realne, by niepełnosprawni stali się podmiotowymi członkami społeczeństwa, a nie jakimś wyimaginowanym utrudnieniem.

Piszę o tych sprawach nie bez powodu. Zaczynają się wakacje – czy to nie najlepsza okazja, by sprawdzić jaka jest dostępnościowa prawda? W życiu codziennym, całorocznym, wędrujemy utartymi ścieżkami. Jako niewidomi mamy swoje obowiązki i ich realizację. Jedni się uczą, pracują, inni są mniej aktywni i ograniczają się do życia rodzinnego. Wszyscy jednak gdzieś bywamy, udajemy się, docieramy. Stykamy się z innymi ludźmi i napotykamy na różnorodne bariery albo dostosowania. To wszystko jednak w ramach naszego miejsca zamieszkania. Podczas wakacji wychodzimy z tego kręgu i poznajemy dotąd nieznane. Gdzie zatem możemy wyjechać, by się nie stresować brakiem empatii miejscowych władz, owocującym niedostępnością obiektów i obsługi?

Trwa przebudowa dworców kolejowych. Wiele z nich zostało przebudowanych. W trakcie tej pracy pamiętano o niepełnosprawnych. Powinniśmy się z tego cieszyć, chociaż jako niewidomi nie cieszę się tak, jakbym chciał. Jak wiecie, o wiele łatwiej doczekać się przebudowy lub nowej budowy dostosowanej do potrzeb i możliwości niepełnosprawnych ruchu niż niewidzących. Mimo tylu starań, jakoś trudniej jest wyjaśnić potrzebę doinformowania nas o tym, co nas otacza. Na czym bowiem polega nasza niepełnosprawność? Przecież nie na tym, że nie możemy podejść, nie lubimy schodów i denerwują nas progi na podłożu. Nie mamy z nimi większych problemów. Wydłużamy rękę trzymając w niej białą laskę i macamy. Wychwytyjemy

wymienione przeszkody i je pokonujemy. Mamy problem z zupełnie czymś innym. Nie widzimy co nas otacza, a więc właściwie nie wiemy nic. Gdyby nas zabrać „na barana”, unieść do góry i zanieść w nieznane nam miejsce, zdjęć, postawić na nogi, albo dać usiąść i gdyby jeszcze popłatać nam czas, że nie wiemy, która jest godzina, to moglibyśmy się czuć jak w zamkniętej skrzyni bez jakichkolwiek wskazówek czy jest widno czy ciemno, czy są obok domy czy roślinność i tak dalej. Podczas innego spotkania, tym razem Krajowej Rady Konsultacyjnej, działającej przy Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej, opowiedziałem o specyfice naszej niepełnosprawności i o sytuacji, która z niej wynika. Chcąc wyjaśnić, jak to jest nie widzieć, powiedziałem, że będąc tam na miejscu, które właśnie zająłem, nawet nie wiem gdzie są okna, czy się pali światło, a co najważniejsze, gdzie są drzwi wejściowe, co mogłoby mi się przydać na wypadek gdybym chciał wyjść. Nie wiem również gdzie są schody, winda, toaleta. Gdybym miał trafić na to spotkanie sam, nie miałbym szans. Gdzie jest główne wejście do Ministerstwa, gdzie cała reszta?

Z powyższego wynika dużo, stanowczo za dużo. Nie wiedząc o otoczeniu nic, nie możemy się swobodnie ruszyć. Musimy mieć pomoc innych ludzi, albo pozyskać informacje przekazane przez jakieś urządzenia. Stąd nieodzowny dostęp do takich rozwiązań. Gdybyśmy więc byli pozostawieni w dowolnym, nieznanym nam miejscu bez asysty, mina by nam zrzedła. Gdyby jednak obok pojawił się widzący przyjaciel, przewodnik, lektor, mógłby nam poprawić humor. Opowiedziałby o otoczeniu i czulibyśmy się nieskrępowani. Tak się składa, że żywego człowieka mogą teraz zastępować urządzenia: udźwiękowione i ubrajlowione smartfony, komputery, urządzenia lektorskie, zaczynając od białej laski. One, takie proste, oddają nam największe usługi. Owszem, informują co się znajduje w niewielkiej odległości, ale za to precyzyjnie. Biała laska jak ręka – wszystko wyczuje i nam „opowie”.

Jaka jest więc sytuacja niewidomych? Otóż taka, jaką pomocą dysponujemy. Jeśli są to inni ludzie

– mamy wsparcie, ale kosztem utraty niezależności. Jeśli są to „sprytne” urzędnicy, dowiadujemy się o otoczeniu i pozostajemy samodzielni. Czy jednak nimi dysponujemy? Okazuje się, że w dobie Dostępności Plus nadal nas nie stać na nie. Nie możemy kupić sobie ich sami, a także nie możemy liczyć na wystarczająco dużą pomoc finansową. Niemal za każdym razem dowiadujemy się, że mamy zbyt wygórowane wymagania, a podatnicy nie mogą aż tak bardzo nam pomagać. Ktoś tam w powiatowym urzędzie powiedział matce niewidomego dziecka, że chce za dużo, a przecież chciała jedynie pomocy na zakup brajlowskiej maszyny do pisania. Jaka jest więc granica takiego wsparcia? Czy jako niewidomi mamy prawo tylko do namiastki rehabilitacji, czy jednak rehabilitacji kompleksowej, dzięki której stajemy się sprawni, a nie jedynie podstawowo wyposażeni i zadowoleni. Nie można nikogo skazywać na bylejaką, względnie na „jakotakość”. Podobny problem istnieje w służbie zdrowia. Czy pacjent ma być wyleczony, czy tylko zaleczony? Czy ma uzyskać wszelką dostępną pomoc, czy tylko jej namiastkę, żeby przez jakiś czas nie narzekał?

Pojawiło się na rynku urządzenie wręcz niebywałe – Orcam. To niewielka kamera w kształcie pendrive’a, którą „doczepia się” do oprawki okularów. Trzyma się ich magnetycznie i ogląda przestrzeń przed jej posiadaczem. Rozpoznaje obrazy i informuje o tym, co jest przed nami. Coś nieprawdopodobnego! Kiedy wskażemy palcem Orcamowi kartkę zadrutowaną tekstem, odczyta go. Kiedy wcześniej nauczymy, do kogo należy wskazana twarz, wypowie nam jego imię czy nazwisko. I tak dalej. To się nazywa dostęp do informacji i otoczenia. Tak się jednak składa, że urządzenie jest drogie i niemal nikt w Polsce nim nie dysponuje – ponad 20 tysięcy złotych! Jak je pozyskać? Czy niewidomi, szczególnie aktywni zawodowo lub społecznie zasługują na nie, czy jednak nie?

Podobnie z dostępnością obiektów. Każde dostosowanie kosztuje. Nic nie jest za darmo i ponownie zderzamy się z problemem, czy

społeczeństwo stać na taką pomoc? Na dworcach dużo wykonano, ale dla niewidomych jest wyraźnie za mało. Podobnie z urzędami, muzeami, zabytkami, które chcielibyśmy odwiedzić. Niestety, nadal tkwimy tam w zaległościach i na niemal każdą prośbę o dostosowania słyszymy, że brakuje środków. Czy na pewno?

Co to znaczy brak środków? Kiedy można postawić tego rodzaju pytanie? Może w ogóle nie można? Chodzi o życie pewnej części obywateli, dla których pieniądze własne czy publiczne nie są sprawą najważniejszą. Niewidomi chcą żyć normalnie – jak inni. Ile to jest warte? Może nie-skończenie wiele???

Lubię zwiedzać i poznawać. To moje hobby – muzea, zamki, pałace, kościoły, rynki, a nawet centra handlowe, które w mojej opinii są współczesnymi kandydatami na zabytki w przyszłości. Najczęściej brakuje tam dostosowań, a jeśli są, to wyraźnie wskazują na niespecjalnie uczciwe intencje zarządców: „Zróbmy tyle ile wymagają, ale na pewno nie za drogo i nie za wiele”. W efekcie widzimy pewne elementy Tyfloarei, a obok brak kolejnych. Widać, że chodziło jedynie o wykazanie, że tak ogólnie myśli się o niepełnosprawnych, ale to nie wystarczy.

Jedźcie więc do Krakowa, bo tam nawet bez dostosowań jest co zwiedzać, albo do Poznania, gdzie w wielu miejscach dostosowania są. Może jednak do Pragi w Czechach, gdzie niestety nie rozumiemy naszego języka, ale mają czym się pochwalić, albo do Budapesztu. Gdybyśmy jednak chcieli skupić się na pałacach i muzeach, wpadnijcie do pałacu Tarnowskich w Tarnobrzegu, gdzie nie spotkałem dostosowań, ale oprowadził nas po tamtejszych pokojach świetny przewodnik, albo do muzeum instrumentów w Poznaniu, gdzie nawet bez dostosowań wysłuchamy znane nam i nieznane dźwięki. Na dodatek wszędzie możemy jeść regionalne potrawy i cudowne lody, o których w dawnych czasach nawet nam się nie śniło.



Roboty w walce z izolacją osób głęboko niepełnosprawnych

Pod koniec czerwca, w tokijskiej dzielnicy Nishinomiya, została otwarta niezwykle kawiarnia obsługiwana przez roboty OriHime-D. Ponad 120-centymetrowi, mechaniczni kelnerzy będą sterowani na odległość przez osoby o dużym stopniu niepełnosprawności. Celem inicjatywy jest walka z samotnością osób wykluczonych z życia społecznego z powodów zdrowotnych – informuje portal *wnp.pl*.

Innowacyjna kawiarnia Avatar Robot Cafe DAW-Nver beta to pomysł Kentaro Yoshifujiego, 33-letniego robotyka i współzałożyciela firmy Ory Laboratories, który jako dziecko, przez ponad 3 lata nie chodził do szkoły ze względów zdrowotnych. To właśnie trudne lata przymusowego odizolowania od rówieśników legły u podłoża tej

ciekawej idei. Kawiarnia jest przeznaczona dla 70 osób i jest w pełni dostępna dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Między innymi będzie można tam korzystać ze specjalnych ładowarek do sprzętu medycznego, np. do respiratorów. Kelnerami będą wspomniane roboty, wyposażone w kamery, mikrofony i głośniki. Będą one sterowane przez osoby z ciężkimi dysfunkcjami, m.in. ze stwardnieniem zanikowym bocznym (SLA) czy rdzeniowym zanikiem mięśni (SMA), nie zaś przez sztuczną inteligencję, jak to zwykle się dzieje. Niepełnosprawni operatorzy będą mogli kierować robotami ze swoich domów czy ze szpitali, zdalnie, przez Internet. Pomoże im w tym oprogramowanie śledzące ruch gałek ocznych i palców. Będą mogli także rozmawiać z klientami kawiarni za pośrednictwem mikrofonów i głośników. Głos tych osób niepełnosprawnych, które nie mogą mówić, zastąpi wbudowany, syntetyczny głos robota.

Poczuć Niewidzialne Miasto

„Z czym muszą zmagać się osoby niewidome i niedowidzące? To pytanie nie zawsze pojawia się przed naszymi oczami – osób, które z widzeniem nie mają większego problemu. Co jednak, jeśli świat, który znamy, zacząłby znikać? Jeżeli niebo przestałoby być niebieskie, czy bliskich stałyby się nieznane, a wejście do tramwaju utrudnione? Jeżeli obraz, który dostrzegamy zmysłem wzroku, stałby się pustką, czernią?” – pyta Maciej Szymkowiak na portalu *gloswielkopolski.pl*. Odpowiedzi na te pytania stara się dać, według autora, poznańska wystawa „Niewidzialna Ulica”. Jej organizatorzy i przewodnicy dołożyli starań, by zwiedzający poczuł się tak, jak czują się osoby niewidome poruszając się po mieście i jak wiele jeszcze brakuje, by odbierały je jako bezpieczne i dostępne. Zwiedzanie rozpoczyna się od zakrycia oczu opaską. Następnie do rąk dostaje się przedmioty, które należy rozpoznać, dotykając je. Marszruta po wystawie najeżona jest różnymi przeszkodami. W prawdziwym wagonie tramwajowym trzeba np. odnaleźć przycisk wejścia, wejść do środka, poszukać wolnego miejsca, bez dotykania kolan pasażerów. Następnie jest do pokonania ruchliwe przejście dla pieszych z odgłosami ruchu ulicznego, przeszkoda w postaci hulajnogi porzuconej na środku drogi, słupki na chodnikach i wiele innych barier.

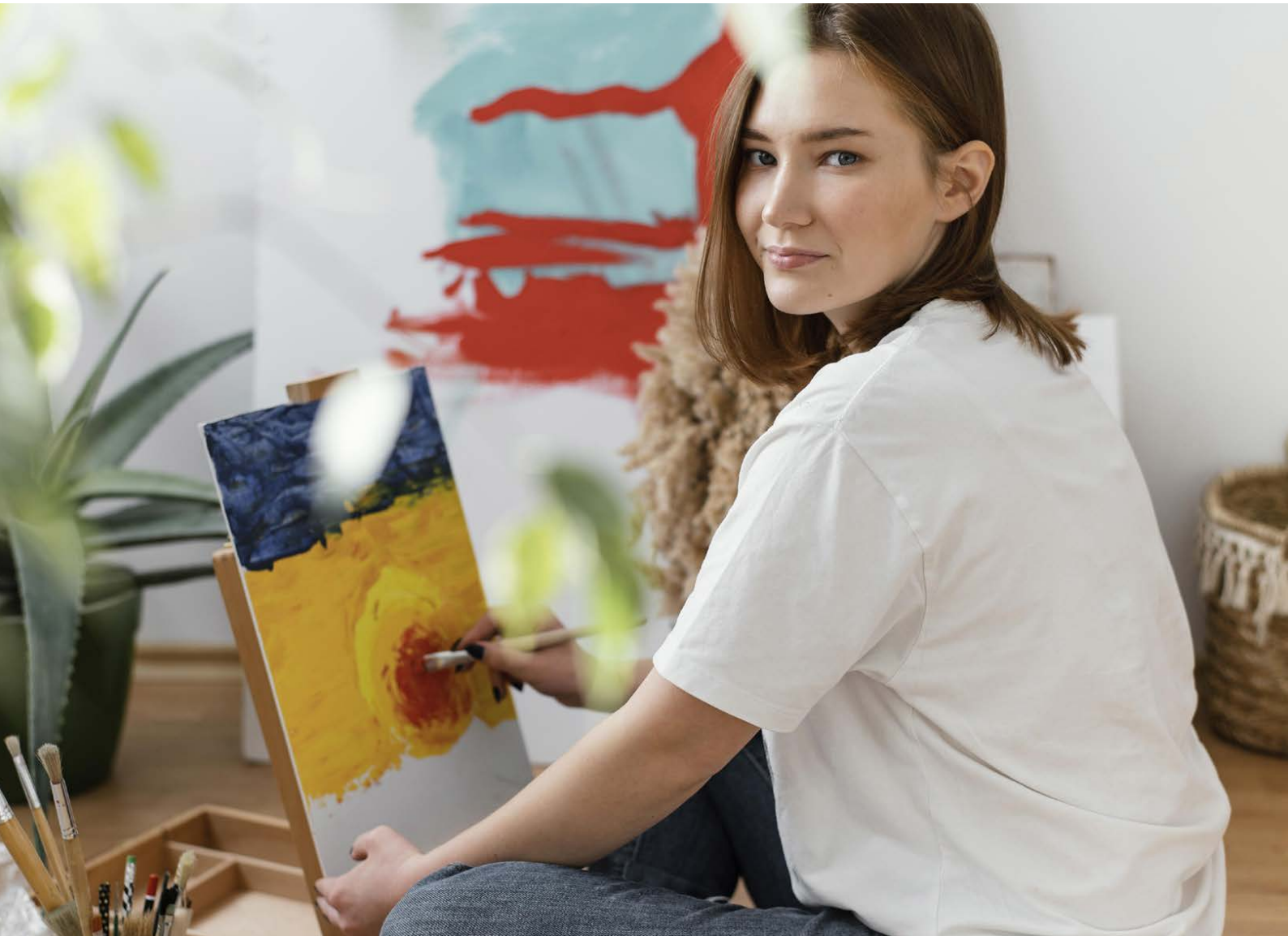
Dostępność dla wszystkich

Biuro Rozwoju Gdańska opracowało, przy współpracy z Centrum Projektowania Uniwersalnego Politechniki Gdańskiej, poradnik z wytycznymi dotyczącymi kształtowania przestrzeni publicznych. Tak, by bez większego problemu, do konkretnego budynku, na przystanek komunikacji miejskiej czy na drugą stronę ulicy mógł się dostać każdy, niezależnie od wieku, wzrostu, stopnia sprawności czy... ponadnormatywnego bagażu – donosi portal *gdansk.pl*. Stopnie

pojawiające się ni stąd ni zowąd na chodniku, stanowią przeszkodę dla szerokiego spectrum użytkowników tegoż – dla matek z dziećmi w wózkach, dla osób z ponadnormatywnym bagażem, dla osób poruszających się na wózkach. Uliczka z kocimi łbami będzie stanowiła nie lada wyzwanie dla kobiety w szpilkach.

Barriere architektoniczne w przestrzeni otwartej mogą się stać przeszkodą nie do pokonania dla osób ze złamaną nogą, czasowo poruszających się o kulach, a zbyt wysoko zamontowane poręcze czy uchwyty lub zbyt wysokie stopnie schodów nie spełnią swojego zadania, jeśli będą z nich próbowały korzystać osoby o niskim wzroście.

Takie właśnie kompleksowe spojrzenie na dostępność architektoniczną stało się punktem wyjścia do stworzenia publikacji pod nazwą „Poradnik projektowania uniwersalnego – szczegółowe standardy dostępności dla kształtowania przestrzeni i budynków w mieście Gdańsku”. Na kilkudziesięciu stronach znajdują się liczne rekomendacje. Jedna z nich dotyczy np. ciągów pieszych. W miejscach, gdzie w ciągach tych znajdują się schody, powinno zostać uwzględnione, znajdujące się w pobliżu, rozwiązanie alternatywne w postaci pochylni lub windy czy w ostateczności podnośnika. Zalecenie dotyczące poręczy schodów, to ich poziome wysunięcie na 30 centymetrów przed pierwszym i ostatnim stopniem, umożliwiające osobom z niepełnosprawnością ruchową lub z zaburzeniami równowagi uchwycenie się na początku i na końcu schodów, choćby w celu przełożenia kuli do jednej ręki, a osobom niewidomym umożliwiające zorientowanie się, gdzie kończą się schody. Rekomendowana wysokość montażu przycisków uruchamiających sygnalizację świetlną to 90 centymetrów, by sięgnąć do niego mogły osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich. Przystanki komunikacji miejskiej powinny być wyposażone w siedziska z podłokietnikami i w zadaszenie, zaś powierzchnia platformy przystankowej powinna być antypoślizgowa i różnić się kolorem, np. od ścieżki rowerowej.



Twórczy trans – źródło innowacji

dr Małgorzata Stępień

**Naukowcy twierdzą, że wykorzystujemy za-
ledwie dziesięć procent potencjału naszego
intelektu. Tymczasem pozostałe dziewięć-
dziesiąt drzemie w naszej podświadomości.
Czasem jednak wymyka się z niej podczas
snu, rozmyślań i relaksu. A to furтка do...
geniuszu.**

Już starożytni uważali, że sny stanowią komu-
nikaty, płynące od bogów. W świątyniach Babilo-
nii i Egiptu, do których przybywali obywatele,

interpretowali je kapłani. Potem Grecy, przekonani o ich biegłości w wykładni sennych marzeń, pobierali u nich nauki i rozpowszechniali w Europie. „Szatan jest ojcem snów przeciwnych naturze i czuwa przez całą noc nad łóżem naszym – pisał w *Summa theologiae* św. Tomasz z Akwinu. – Ale są dobrzy aniołowie, którzy sprowadzają nam dobre sny – z nich możemy czytać i spoglądać w przyszłość”.

Mózg – nasz biokomputer

Po śmierci jednego z największych geniuszy – **Alberta Einsteina** (1879-1955) zbadano jego mózg. Okazało się, że co prawda swą 1375-gramową wagą nie odbiegał od średniej, ale jego płyty ciemieniowe były aż o 15 procent większe niż u przeciętnego człowieka. Ponadto miały niespotykaną symetrię na obu półkulach, co świadczy o ich równomiernym, jednoczesnym wykorzystywaniu. Oprócz tego zazwyczaj głęboka bruzda Sylwiusza, oddzielająca płat skroniowy od czołowego i ciemieniowego, u Einsteina niemal nie istniała! Komórki nerwowe mogły więc bez przeszkody tworzyć sieć połączeń między płatkami. Nic dziwnego, że tak mówił o swoim naukowym myśleniu: „Wydaje się, że słowa nie mają znaczenia, istnieje jedynie skojarzeniowa gra mniej lub bardziej wyraźnych wyobrażeń typu wizualnego”.

I właśnie po nie intuicyjnie sięgali do głębin podświadomości odkrywcy, wynalazcy czy wielcy artyści. Ten swoisty twardy dysk, gromadzący nasze doświadczenia życiowe, wiedzę, myśli, marzenia, odpowiednio zaprogramowany pozwala wybrać najlepsze ścieżki, prowadzące do upragnionego celu. Jeśli umysł porównamy do Internetu, to mózg jest rodzajem komputera.

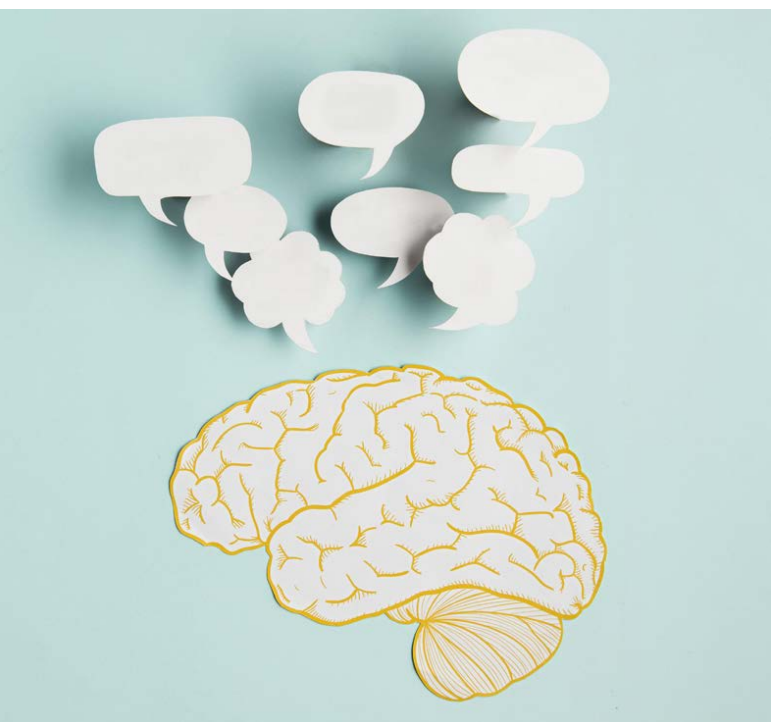
Składa się on z dwóch półkul: lewej – odpowiedzialnej za logikę, analizę i racjonalne myślenie oraz z prawej – twórczej, syntetyzującej, przestrzennej. Z lewej w miarę dorastania korzystamy wszyscy, z prawej – zaledwie garstka ludzi, owe genialne 10 procent. Wykorzystanie obydwu półkul mózgowych przez stworzenie pomiędzy nimi „pomostu mentalnego” może stać się początkiem niebywałych sukcesów życiowych. Jak to zrobić? Należy wprowadzić się w stan relaksu: medytacji, poobiedniej drzemki czy dumania o niebieskich migdałach. Następuje wówczas spowolnienie przepływu fal mózgowych z częstotliwości zwykłej aktywności (*fale beta*) do częstotliwości nieświadomego czuwania (*fale alpha*).

Można też przespać się z problemem. Badania neurologów z Uniwersytetu Harvarda dowodzą, że nasz mózg wcale nie zwalnia wtedy swych obrotów: bezustannie selekcjonuje zebrane za dnia informacje. Część z nich klasyfikuje jako śmieci i wykasowuje, a te, które uznaje za ważne, rejestruje jako wspomnienia. Żywe marzenia przychodzą do nas wyłącznie we śnie płytkim i podobnie jak serial dzielą się na kilkunastominutowe sekwencje. Mózg emituje je co półtorej godziny, po czym wzrasta jego aktywność i pojawia się ruch gałek ocznych – REM (*Rapid Eye Movement*).

Drzemiący wynalazcy

„Moje pomysły często wyskakiwały ze snów” – potwierdzał **Tomasz Edison** (1847-1931). Amerykański wynalazca słynął ze swoich codziennych drzemek, podczas których w pobliżu kładł blok i ołówek. Każdą ideę pospiesznie notował. By jednak nie zasnąć na dobre, w dłoniach ścisnął metalowe kulki. Z brzękiem wpadały do miśeczek, gdy mięśnie uczonego nadmiernie się rozluźniały.

Wielu z geniuszy odkryło, że właśnie drzemka – ten lekki stan pół-snu, pół-jawy, przynosi rozstrzygnięcie problemów, dlatego chętnie ją sobie ucinali. Potwierdzili to naukowcy: w *hypnagogii*



(gr. *hypnos*-sen, *gogia*-nauczanie) człowiek obserwuje rojenia podświadomości, zachowując jednocześnie świadomość stanu faktycznego.

Sen podsunął także rozwiązanie dylematu technicznego, dręczącego **Eliasa Howe** (1819-1867). Konstruktor pierwszej maszyny do szycia głowił się nad tym, jak przeprowadzić nitkę przez ostrze igły, wchodzącej do czółenka. Pewnego wieczoru, gdy zapadł w drzemkę, znalazł się w jakimś tropikalnym kraju. Nagle otoczyli go dzicy w spódniczkach z liści palmowych. Groźnie potrząsali dzidami... Wtedy Howe zauważył, że ich ostrza mają podłużne otwory. Obudził się spocony ze strachu, ale i z gotowym patentem. Wkrótce jego wynalazek zrewolucjonizował przemysł tekstylny.

Z kolei pani **C. J. Walker** (1867-1919) mocno wypadły włosy. Długo rozmyślała, jak temu zaradzić. Pewnej nocy wyśniła recepturę szamponu, powstrzymującego łysienie. Rano ją spięła, a następnie kosmetyk wyprodukowała. Ten rynkowy przebój uczynił z niej pierwszą amerykańską milionerkę.

Natomiast na śnie konstruktora silnika parowego **Jamesa Watta** (1736-1819) zyskało... wojsko. Kiedyś bowiem technologia produkcji ołowianego śrutu była niezwykle pracochłonna. Wytwarzano go z ciętego drutu, tocząc pod prasą. Szkotowi kilkakrotnie przyśniła się ulewa, podczas której krople wody przekształcały się w metal. Zaintrygowany tą wizją wspiął się na wieżę kościelną i wprost do fosy wylał garnek roztopionego ołowiu. W zetknięciu z wodą metal zmienił się w grad kuleczek!

Śniący naukowcy

W swej książce *Zagadnienia duszy* francuski astronom **Cammille Flammarion** (1842-1925) przekonywał, że trudno znaleźć człowieka pracującego umysłowo, który by swej pracy choć raz nie ukończył... we śnie. Z pewnością mógłby to potwierdzić **Herman Hilprecht** (1859-1925) – niemiecki archeolog. Śnił o świątyni w Nippur, gdzie asyryjski kapłan wyjaśnił mu zagadki, nad którymi badacz ślęczał pisząc książkę. Dzięki tej

wizji odczytał treść inskrypcji z brakującym fragmentem. Dowiedział się też, że będące w jego posiadaniu dwa kawałki agatu są fragmentami wotywnego cylindra.

Podobnie szwajcarskiemu paleontologowi **Louisowi Agassizowi** (1807-1873) sen trzy razy z rzędu przedstawił budowę jednej z ryb kopalnych. Po zapisaniu wskazówek w notesie i ich dokładnej analizie praca mogła ruszyć do przodu.

Tego, że tablica układu okresowego pierwiastków po prostu mu się przyśniła, nie krył rosyjski chemik **Dymitr Mendelejew** (1834-1907). Żałował tylko, że nie zdążył jej całej zapisać. Uczony od miesięcy usiłował uszeregować substancje chemiczne w logiczną strukturę. Przeczuwał, że taki schemat istnieje, więc na starych biletach wizytowych spisał nazwy, ciężary atomowe i właściwości znanych wówczas 63 pierwiastków. Niestety, ten „chemiczny pasjans” nie wychodził.

Przez trzy doby 1869 roku, poprzedzające odkrycie prawa okresowości, Mendelejew nie zmrużył oka. W końcu, zupełnie wyczerpany, zasnął. „Przed oczami stanęła mi tablica, a na niej wszystkie elementy rozmieszczone w idealnym porządku. Po przebudzeniu przerysowałem to, co widziałem. Potem zmieniłem tylko jeden drobiazg” – zdradził podekscytowany uczony. Układ okresowy stał się fundamentem chemii.

Także we śnie niemiecki chemik **Friedrich Kekule** (1829-1896) ujrział strukturę związków węgla i wodoru. Podczas pobytu w Londynie lubił jeździć piętrowymi omnibusami. „Zatonałem w marzeniach i przed moimi oczami zaczęły krążyć atomy. Zawsze widziałem te małe twory w ruchu. Teraz widziałem, jak dwa mniejsze łączą się ze sobą w pary, jak większe otaczają dwa mniejsze, a jeszcze większe utrzymywały po trzy i cztery i jak to wszystko krążyło w zawrotnym tańcu. Widziałem, jak większe atomy tworzyły łańcuch, wciągając mniejsze, ale tylko na jego końcach... Okrzyk konduktora *Clapham Road!* obudził mnie z tych marzeń. Część tej nocy spędziłem na przenoszeniu obrazów mych marzeń na papier. Tak powstała teoria strukturalna”.

“Wielu z geniuszy odkryło, że właśnie drzemka – ten lekki stan pół-snu, pół-jawy, przynosi rozstrzygnięcie problemów, dlatego chętnie ją sobie ucinali. Potwierdzili to naukowcy: w *hypnogogii* (gr. *hypnos* - sen, *gogia* - nauczanie) człowiek obserwuje rojenia podświadomości, zachowując jednocześnie świadomość stanu faktycznego.

Kolejnej wizji Kekulé doświadczył w 1864 roku w Gandawie. „Odwróciłem krzesło do kominka i pograżyłem się w półśnie. Znowu atomy harcowały przed moimi oczami. Tym razem mniejsze grupy trzymały się skromnie z tyłu. Moje duchowe oko, wyostrzone przez powtarzające się, podobne wizje, rozróżniało teraz większe twory o różnorodnym kształcie. Długie szeregi, kilkakrotnie ściśle ze sobą złączone, wszystko w ruchu, wijące się węzowato i skręcające się. Patrząc, co się stało? Jeden z węży chwycił swój własny ogon i szydlerczo kręcił się przed moimi oczami. Obudziłem się jak rażony piorunem i resztę nocy spędziłem na rozpracowywaniu wniosków z tej hipotezy”. W jej następstwie rok później opublikował pracę o pierścieniowej budowie benzenu.

Jeden z najwybitniejszych fizyków, Duńczyk **Niels Bohr** (1885-1962) miał wszystkie cechy geniusza, charakteryzujące Newtona, Cavendisha czy Einsteina: wieczną zadumę nad rozważanymi zagadnieniami i koncentrację graniczącą z transem, zaś naiwność i bezradność w sprawach codziennego życia. Nagrodę Nobla zdobył za wyśniony w 1913 roku „planetarny” model atomu.

W młodości wraz z bratem – późniejszym matematykiem, grał w narodowej duńskiej drużynie piłki nożnej: Niels był bramkarzem, a Harald pomocnikiem. W czasie meczu z klubem niemieckim akcja stale rozgrywała się pod bramką przeciwnika, więc Niels, nudząc się w swojej, wpadł na rozwiązanie pewnego zagadnienia matematycznego. Zaczął notować je na jej słupku. Ocknął się, gdy kibice zaczęli wołać, by łapał piłkę, kopniętą wreszcie w jego kierunku.

Gdy w 1923 roku do Kopenhagi przyjechał Einstein, by odwiedzić Bohra, ten odebrał gościa ze stacji kolejowej. W tramwaju tak się zagadali, że przejechali przystanek. Wysiedli więc i złapali tramwaj w przeciwnym kierunku, ale w ferworze dyskusji znów nie zauważyli właściwej stacji. Sytuacja powtórzyła się kilkakrotnie, nim dotarli do domu Bohra.

Marzący artyści

Twórcze natchnienie snom zawdzięczali też ludzie pióra: **Dante, Tolstoj, Hugo, Coleridge, Strindberg, Dickens, Stevenson**. Podobnie wielu kompozytorów słyszało nocą „muzykę sfer”, którą potem próbowali ubrać w nuty. Wspominają o tym m.in. **Chopin, Wagner, Beethoven, Schuman** czy **Paganini**.

Włoski kompozytor **Giuseppe Tartini** (1692-1770) – wybitny skrzypek i założyciel Akademii Muzycznej w Padwie kiedyś śnił, że przyszedł do niego diabeł. Zawarli pakt: odtąd miały się spełniać jego życzenia. Pierwszym, jakie wyraził Tartini, było zagranie przez diabła na skrzypcach. Dźwięki, które usłyszał, były tak unikalne, że po przebudzeniu usiłował je zapisać. Niestety, były ledwie echem czarnej muzyki. Co ciekawe, owa *Sonata z tryblem diabelskim* rzeczywiście różni się od innych dzieł Tartiniego. Zaskakującą wirtuozerią kompozycję spopularyzowała w wersji pop skrzypaczka **Vanessa Mae**.

Innym muzykiem, który wyśnił swój przebój, był założyciel słynnego zespołu *The Beatles*, **Paul McCartney**. Melodia piosenki, której nadał tytuł *Yesterday*, przyśniła mu się w wersji...

smyczkowej. Rankiem natychmiast usiadł do pianina i odtworzył motyw, która jeszcze brzmiał mu w uszach.

Wszyscy śnimy, i to wbrew temu, co niektórzy mówią – w kolorze, ale nie wszyscy pamiętamy swe sny. Aby się przed tym uchronić, błyskotliwy malarz **Salvador Dali** (1904-1989) podczas drzemki ścisnął w palcach monetę. Ta, wysuwając się z rozluźnionej dłoni i upadając na podłogę, głośno brzęczała, co go wybudzało, a barwne majaki utrzymywał na płótnie.

Także prekursor horrorów **Mary Shelley** (1797-1851), autorka *Frankensteina* (1818) – mroźnej krew w żyłach historii doktora, który ożywił zwłoki, wyśniła ją. Książka doczekała się licznych ekranizacji. Szkoda, że polscy czytelnicy mogli się z nią zapoznać dopiero w 1925 roku.

Wśród twórców, których zainspirowały nocne rojenia, byli też dziennikarze. **Byron Somes** z „The Boston Globe” 26 sierpnia 1883 roku śnił o potężnym wybuchu wulkanu i zagładzie tysięcy ludzi. Wstrząśnięty, spisał wizję tuż po przebudzeniu. Kartkę z notatką zostawił w redakcji i wyjechał na jakiś reportaż. Gdy jednak do dziennika dotarła wiadomość o wybuchu indonezyjskiego wulkanu Krakatau, redaktor dyżurny uznał, że tekst Somesa dotyczy tej katastrofy. I tak gazeta 29 sierpnia opublikowała... opis jego snu, a inne amerykańskie dzienniki przedrukowały ją jako *news*.

Niestety, sprawa wyszła na jaw, a Somes stracił pracę. Jednak jego wizje się ziściły: w tej największej z odnotowanych erupcji, słyszanej z odległości czterech tysięcy kilometrów, zginęło 40 tysięcy ludzi. Fala sejsmiczna siedmiokrotnie obiegła ziemię, wywołując 40-metrowe tsunami, a słup popiołu i gazów sięgnął stratosfery. Z tego powodu przez trzy lata słońce świeciło na zielono, a księżyc na niebiesko. Gdy więc w redakcji dowiedziano się, w jaki sposób ta „korespondencja” dotarła do dziennikarza, ponownie go zatrudniono. W nadziei, że znów wyśni jakiś sensacyjny materiał...

Inkubatory patentów

Geniusze mieli ulubione miejsca, w których doświadczali twórczych wizji. **Archimedesowi** (ok. 287-212 p.n.e.) służyły kąpiele w wannie. Sformułował tam nie tylko metodę obliczania objętości brył i pól figur czy stosunku kuli do walca, ale i podstawy statyki. Wynałazł też maszyny obronne, wielokrażek i zwierciadło kuliste. Woda zainspirowała go do stworzenia podstaw hydrostatyki, dzięki której skonstruował czepadło ślimakowe do nawadniania pól, a nawet... wodny zegar i organy. Nic więc dziwnego, że szukając sposobu ustalenia zawartości czystego złota w koronie króla **Hieron II**, właśnie w wannie odkrył prawo wyporu i krzycząc *Heureka!* wyskoczył z niej nagi wprost na ulice Syrakuz.

Olśnienie w kąpieli doznawał także fizyk węgierskiego pochodzenia **Leo Szilard** (1898-1964). Podczas pobytu w Anglii w 1933 roku zirytował go wykład **Ernsta Rutherforda**, który stwierdził, że energii atomu brak praktycznych zastosowań. Rozmyślał o tym podczas spaceru wzdłuż Southampton Road. „Kiedy światło zmieniło się na zielone i przechodziłem przez ulicę, nagle zaświtała mi myśl, że gdyby znaleźć pierwiastek, który przy rozbiciu przez jeden neutron wysyłałby dwa, to skupiony w dostatecznie dużej ilości, mógłby podtrzymywać reakcję łańcuchową”.

Szilard wrócił do swego hotelu i przez parę tygodni, nie wychodząc z pokoju, do którego przynoszono mu posiłki, dumał i obliczał. Najlepsze



pomysły nachodziły go w wannie. W 1934 roku wystąpił o patent na sposób uzyskania reakcji łańcuchowej. Uznał, że najlepszy będzie beryl, ale wspominał też o torze i uranie. Niestety, eksperyment z berylem nie powiódł się, a na kolejne zabrakło mu pieniędzy.

Gdy w 1939 roku Niemcy **Otto Hahn i Fritz Strassmann** donieśli o odkryciu rozszczepienia jądra uranu, Szilard zrozumiał, że hitlerowcy dążą do skonstruowania bomby jądrowej. Przekonał Einsteina do wysłania listu do prezydenta **Roosevelta**, co zapoczątkowało badania jądrowe za oceanem. Wkrótce wraz z **Enrico Fermim** przeprowadził tam pierwszą kontrolowaną reakcję łańcuchową.

W pociągu natomiast genialne pomysły nawiedzały niemieckiego astrofizyka **Hansa Bethe** (1906-2005). Był jeszcze zwykłym fizykiem, gdy w 1938 roku, po emigracji za ocean, przysłuchiwał się w Waszyngtonie wykładowi **Charlesa Crichtfielda**, próbującego powiązać energię Słońca z reakcjami jądrowymi. Zafascynowany wyzwaniem, rozwiązanie znalazł podczas powrotu koleją. Gdy zaś w 1947 roku wracał pociągiem z innej konferencji, skreślił pierwsze wyjaśnienie subtelного efektu w fizyce atomowej, zwanego *przesunięciem Lamba*. A w 1967 roku odebrał Nagrodę Nobla za odkrycie mechanizmu emisji energii gwiazd.

Wspomniany Tomasz Edison – autor ponad tysiąca patentów, konstruktor m.in. fonografu, żarówki czy akumulatora, lubił dumać nad różnymi innowacjami **łowiąc ryby**. Pewnego dnia, gdy rozważał kwestię światowego niedostatku kauczuku, z którego produkowano gumę, zamyslił się i... ocknął z rozwiązaniem! Opracował krzyżówkę nawłoci: cudowna hybryda zawierała 14 procent gumy. Dzięki niej Stany Zjednoczone podjęły produkcję tak potrzebnego syntetyku.

Francuz **René Descartes** (1596-1650) w dzieciństwie był chorowity, więc rodzice pozwalali mu wylegiwać się w **łóżku**. Nawyk ten kontynuował w jezuickiej szkole w La Fleche, gdzie spokrewniony z nim rektor dał mu oddzielny

pokój. Autor aforyzmu „Myślę, więc jestem” robił to nawet w wojsku. Twierdził, że największych odkryć dokonał właśnie w pościeli. Zaś starego fotela nie pozwolił wyrzucić genialny fizyk Albert Einstein. To w nim bowiem „wysiedział” teorię względności. A zapoczątkował ją sen naukowca o podróży na promieniu światła.

Z kolei niemieckiego immunologa **Paula Ehrliha** (1854-1915) – laureata Nagrody Nobla z 1908 roku za badania nad odpornością organizmu, innowacyjne pomysły nawiedzały przy... dźwiękach katarynki. Dlatego co tydzień w ogrodzie lekarza korbką kręcił sowskie opłacany grajek. Odprężało go też układanie pasjansów.

Wielu geniuszy inspirowała natura. W ogrodzie, pod drzewem orzechowym znajdował rozwiązania dylematów naukowych angielski matematyk **James Sylvester** (1814-1897). Zasłynął z wprowadzenia do tej dziedziny wielu nowych terminów. Natomiast podczas spaceru po lesie w 1900 roku niemiecki fizyk **Max Planck** (1858-1947) sformułował prawo promieniowania ciała doskonale czarnego. Jednak Nobla w dziedzinie fizyki otrzymał dopiero w 1919 roku, gdy dowiedziono, że wszechświat rzeczywiście opisuje mechanika kwantowa.

Olśnienia w lesie doznał również **George Washington Carver** (1864-1943). Tam wpadł na pomysł stworzenia z orzeszków ziemnych i słodkich ziemniaków, będących dotąd karmą dla świń, uniwersalnego składnika. Jest on obecnie wykorzystywany w blisko stu produktach, m.in. w kosmetykach, tłuszczach, atramencie, kawie czy maśle orzechowym. „Natura jest największym nauczycielem, a ja uczę się od niej najlepiej wtedy, gdy inni śpią – mówił. – Godziny tuż przed wschodem słońca to czas, gdy Bóg mówi mi o zadaniach, jakie mam zrealizować”. I choć dokonał blisko pięciuset wynalazków, to odmówił ich opatentowania. Uważał, że powinny należeć do ludzkości, a nie jednostek.

Trans wizjonerów

Moc twórczej ekstazy ilustruje nieudany obiad, na jaki pewien wielmoża zaprosił **Isaaka**

Newtona (1642-1727). Genialny fizyk, odkrywca prawa powszechnego ciążenia i autor rozszczepienia widma świetlnego, przyszedł i usiadł na kanapie w salonie. Niestety, gospodarz całkiem zapomniał o spotkaniu – zjadł posiłek gdzieś w kuchni i wrócił do swych zajęć. Tymczasem Newton, pochłonięty swoimi rozważaniami, siedział na sofie niczym posąg. Obaj panowie wpadli na siebie dopiero... następnego ranka.

Do dziś nie wiadomo, skąd brały się futurologiczne wizje angielskiego franciszkanina i uczonego, **Rogera Bacona** (1214-1292). Krytykował on spekulatywne rozstrzyganie problemów naukowych, postulując matematyczne dowody i eksperymenty. Cenne były jego badania optyczne: zwierciadeł, soczewek i budowy oka. Podał opis okularów, a także recepturę prochu strzelniczego. Podobnie wynalazki **Leonardo da Vinci** (1492-1519) – genialnego artysty, architekta i uczonego, nawiedzały go w czasie twórczego uniesienia. Wtedy to szkicował projekty, wyprzedzające o setki lat jego epokę: śmigłowiec, spadochron, lotnię, opancerzone wozy bojowe, łódź podwodną, dźwig, maszynę włókienniczą, walcarkę, tokarkę, szlifierkę...

Renesansowym wizjonerem był również włoski medyk **Girolamo Cardano** (1501-1576). Jego nazwisko pojawia się w annałach medycyny, psychiatrii, filozofii, etyki, teologii, matematyki, fizyki, chemii, geologii. Pisał też traktaty o muzyce, szachach, astrologii, estetyce, logice... Był autorem ponad trzystu dzieł, z których część spalił. Wyjaśnił wiele zjawisk: u arcybiskupa **Johanna Hamiltona** zdiagnozował i wyleczył astmę stwierdzając, że jest ona wynikiem uczulenia na pióra i inne materie. Pierwszy zaproponował naukę czytania dla niewidomych poprzez dotyk, niewiele różniącą się od metody **Braille'a**, wynalezionej prawie trzysta lat później. Pracował też nad systemem nauki dla głuchoniemych.

Niezwykłą umiejętność koncentracji posiadał twórca nowoczesnej astronomii gwiazdowej, odkrywca Urana, konstruktor teleskopów **William Herschel** (1738-1822). Stale żądny wiedzy, pochłaniał dzieła z zakresu matematyki, optyki

“*„Wydaje się, że słowa nie mają znaczenia, istnieje jedynie skojarzeniowa gra mniej lub bardziej wyraźnych wyobrażeń typu wizualnego”.* Albert Einstein

i muzyki. Kiedyś jadąc konno był tak zaczytany, że nie zauważył, iż wierzchowiec go zrzucił. Dopiero po jakimś czasie dostrzegł ze zdumieniem, że siedzi na trawie z książką w ręku. Innego razu astronoma tak pochłonęło szlifowanie soczewki teleskopu, że robił to przez... szesnaście godzin bez przerwy! By nie osłabł z głodu, jego siostra wkładała mu do ust kawałki jedzenia.

Błyskotliwy niemiecki uczony **Carl Gauss** (1777-1855), który badając równocześnie elektryczność i magnetyzm uruchomił z **Wilhelmem Weberem** pierwszy telegraf, a także wynalazł metodę obliczania orbit ciał niebieskich twierdził, że gdyby inni zgłębiali matematykę tak starannie jak on, odnieśliby podobne sukcesy. Nawet będąc w towarzystwie potrafił nagle zamierać jak posąg. Gdy kiedyś do zamyślnego uczonego podbiegł służący z krzykiem, że jego żona umiera, ten ponoć odparł: „Proszę powiedzieć, żeby poczekała, aż skończę dowód twierdzenia”.

W stanie twórczego transu napisał prace z dziedziny fizyki, optyki, mineralogii, botaniki, paleontologii i anatomii **Johann Wolfgang Goethe** (1749-1832). Genialny filozof, pisarz, poeta i wizjoner był również uznanym naukowcem. Odkrył kość międzyszczerkową u człowieka, wydał też *Naukę o barwach*, którą własnoręcznie zilustrował setkami kolorowych rycin. „Marzenia nasze są przeczuciem naszych możliwości, świadectwem tego, co będziemy mogli z siebie wykrzesać – pisał. – Tęsknimy do tego, co już właściwie posiadamy”.

Miał rację. Nasze możliwości tkwią w naszych umysłach. Trzeba je tylko stamtąd wydobyć.



Tandemowy Triathlon w Lublinie

Andrey Tikhonov

Dźwięk niemiłosiernego budzika nastawionego na 4:30 nagle i bezlitośnie wtrącił się do mojej rzeczywistości snu i odpoczynku. Nie miałem czasu na poranne ćwiczenia oddechowe i lekką tradycyjną rozgrzewkę, składającą się z prostych

ćwiczeń fizycznych. Aby się obudzić, wziąłem prysznic. Napilem się zielonej herbaty z miodem i byłem już gotów, aby wyruszyć w podróż.

– Dlaczego w dzień wolny od pracy o 5 rano musisz gdzieś się wybierać? Z uśmiechem ciągle pytała żona, która postanowiła, że zaprowadzi mnie na dworzec kolejowy.

Miejsce w pociągu miałem przy stoliku. Torbę z kaskiem i butami sportowymi umieściłem na półce, usiadłem na wygodnym siedzeniu i rozłożyłem stół. Po ucięciu sobie krótkiej drzemki wyciągnąłem z plecaka własnoręcznie przyrządzone kanapki z kozim serem i warzywami. Tak rozpoczynała się moja rekreacyjno-sportowa

podróż do Lublina, głównym celem której było uczestnictwo w III Tandemowym Triathlonie szlakami Lubelszczyzny.

O istnieniu i działalności Stowarzyszenia Miłośników Tradycji „Klepisko” dowiedziałem się rok temu. Wtedy ta organizacja pozarządowa poszukiwała osób chętnych do udziału w II Tandemowym Triathlonie. Skontaktowała się ze mną Anna Różycka ze Stowarzyszenia i opowiedziała o nadchodzącym wydarzeniu. Zdecydowanie kolarzem nie jestem, ale się zgodziłem.

W lipcu ubiegłego roku wziąłem udział w Triathlonie dla Januszy i Grażyn organizowanym przez Fundację „Aktywni Ślężanie” nad Zalewem Sulistrowskim (woj. dolnośląskie). Tak naprawdę wtedy po raz pierwszy jeździłem na tandemie. Poszło bardzo sprawnie, ponieważ pilotem moim był Jacek Marciniak, wicemistrz Polski w triathlonie, osoba, która regularnie bierze udział w triathlonach Ironman (pływanie na dystansie 3,8 km, 180 km na rowerze i na deser klasyczny maraton – 42,2 km). Wcześniej trenowałem na stacjonarnym rowerze spinningowym na siłowni, dlatego jakaś moc w nogach już była. Jazda na tandemie tak mnie zainspirowała, że po zawodach kupiłem tandem, na którym pokonałbym trasę. To jest sprzęt używany, ale w dobrym stanie. Teraz zajmuje sporo przestrzeni w naszym małym wynajmowanym mieszkaniu. Czasem rekreacyjnie jeździmy z żoną. Czasem treningowo wybieram się z bardziej doświadczonymi triathlonistami albo po prostu z osobami aktywnymi fizycznie. Problem polega na tym, że nie zawsze można znaleźć osoby chętne do wspólnych treningów. Są one dla mnie istotne. Chodzi tu zarówno o bieganie, jak i treningi tandemowe. Byłoby wspaniale, gdyby istniały programy wspierające osoby niewidome uprawiające aktywności fizyczne, w ramach których można by było zatrudniać asystentów sportowych. Moim zdaniem aktywność fizyczna jest dla nas niezwykle ważna.

Rok temu w Lublinie poznałem biegacza i kolarza z Katowic. Piotr Chechelski przybył do Lublina jako wolontariusz. Po zeszłorocznych

“ To były trzy dni wyzwań, wysiłku fizycznego i walki z własnymi słabościami i niedoskonałościami. Spotkałem starych przyjaciół i nowych ludzi. Imprezy sportowe zawsze mają niesamowitą i pozytywną atmosferę.

tandemowych zawodach przebiegliśmy również razem 15. Silesia Półmaraton, osiągając czas 02:27:40. O tegorocznej edycji tandemowego triathlonu dowiedziałem się przez przypadek, obserwując wpisy na grupie biegaczy na Facebooku. Od razu się zarejestrowałem, a Piotr znowu wyraził chęć pełnienia roli pilota.

Stałem na peronie dworca w Lublinie i czekałem na dobrą duszę, która miała mnie odholować do hotelu, mającym zachęcającą nazwę Zajazd pod gwiazdami. Zadzwoił Piotrek, który już szczęśliwie dotarł samochodem i popijał zimną wodę w przytulnym pokoiku hotelowym. Ja musiałem czekać. Taki jest los osoby niewidomej. W końcu też dostałem się do naszego pokoju i wlałem do żołądka butelkę wody gazowanej.

Po obiedzie i krótkim odpoczynku trzeba było się zbierać na pierwszy etap. Tandemowy triathlon składa się z trzech etapów. I etap to wyścig ze startu wspólnego na szosie – rowery szosowe lub trekkingowe. II etap to wyścig ze startu wspólnego po terenie zróżnicowanym – rowery górskie lub trekkingowe. Wyścig indywidualny na czas rowerami wodnymi po wodach Zalewu Zemborzyckiego to etap III. Stowarzyszenie przygotowało dla nas rowery. Nie każdy przyjechał z własnym sprzętem. Piotrek wybrał dla nas fajny rower szosowy. Okazało się, że do startu trzeba jeszcze dojechać. W samochodach organizatorów nie było miejsca dla wszystkich. Dlatego grupa najbardziej zapalonych zawodników



wskoczyła na rowery. Po dłuższym zamieszaniu na starcie w końcu zaczęliśmy kręcić kilometry i spalać kalorie.

Trasa była dobra, aczkolwiek trzeba było powalczyć na dłuższym podjeździe. Na szczęście nie było upału. Ale na każdym okrążeniu piłem wodę. W zanadrzu miałem czekoladę gorzką. Z kolei Piotrek regularnie sięgał po batoniki. Przejechaliśmy prawie 50 km. Nie byliśmy w trójce zwycięzców, ale wspólnie doszliśmy do wniosku, że zrobiliśmy dobrą robotę. Nawet na ostatnim okrążeniu wyprzedziliśmy kilka zespołów.

Wracaliśmy też rowerem. Tego dnia pokonałem rekordową trasę – 80 km. Byłem bardzo zmęczony i jeszcze bardziej głodny. Gdy pani poinformowała, że zostało jeszcze pięć nietkniętych porcji makaronu, to z wielką przyjemnością spałaszowałem i drugą porcję. To przecież źródło węglowodanów, które są istotne dla osób uprawiających aktywność fizyczną. Po rozciągnięciu się położyłem się do łóżka.

Rano obudziły mnie ptaki, które radośnie witały nowy dzień. Napiałem się wysokozmineralizowanej wody i zrobiłem lekką rozgrzewkę. Zakwasów nie było. A tego trochę się obawiałem, ponieważ nigdy tak dużo na tandemie jeszcze nie jeździłem. Jajecznicza, warzywa, ser, jasna bułka na śniadanie – wszystko dzisiaj się przyda. Przecież czekała na nas bardzo wymagająca trasa – leśna, przełajowa. Do startu mieliśmy trochę czasu, dlatego wyruszyliśmy na objazd traski. Dobrze, że to uczyniliśmy. Zaznajomiliśmy się z trudnościami — strome zjazdy i podjazdy, błotko, nierówności itd. Wypracowaliśmy taktykę pokonywania tych barier.

Gwizdek i się zaczęło. Od razu wszyscy nas wyprzedzili. Ale niech sobie trwonią siły. Na zawodach ważne jest zaplanować czas i wysiłek, aby przyspieszyć na ostatnich kilometrach. Jak wjechaliśmy do lasu, to już było widać, że niektórym wyścig idzie ciężko. Stromy zjazd i podjazd na każdym okrążeniu udało się nam pokonać bez problemu. Ale na drugim okrążeniu wyłożyliśmy się i to w błotko. Dlatego postanowiliśmy,

że w takich miejscach będziemy schodzić z roweru i przebiegać niebezpieczne miejsce. Na ostatnim okrążeniu trzeba było dać wszystko z siebie. Wyprzedziliśmy kilka tandemów a jeden zespół wsparliśmy batonikiem. Gdy bieглиśmy i skakaliśmy z ciężkim tandemem przez błotko, za plecami byli już rywale. Szybko wskoczyliśmy na rower i nie udało im się nas wyprzedzić. W tej kategorii też nie zdobyliśmy żadnych medali. Ale przygoda była niesamowita, a wspomnienia jeszcze długo będą wywoływały uśmiech na mojej twarzy.

Po obiedzie niektórzy uczestnicy zawodów pojechali zwiedzać Lublin i okolice. Myśmy zostali w pokoju odpocząć. Posłuchaliśmy ciekawych podcastów o podróżach i serowarstwie.

III etap triathlonu tandemowego był dla mnie najmniej ciekawy. Rowery wodne nigdy za bardzo mnie nie inspirowały. Ale to jest bardzo dobre ćwiczenie. Więc warto. Do pokonania mieliśmy 1 km 600 m. Zaczęło trochę kropić. Taki deszczyk to przyjemność. Gdy się na przykład biegnie sprawia on, że człowiek mniej się męczy i nie ma dużego zapotrzebowania na wodę.

Po obiedzie mój pilot chciał wracać do domu, do Katowic. Ale postanowił, że zostanie na dekorację i koncert. Wieczorem zebraliśmy się przy hotelu, gdzie organizatorzy zaaranżowali scenę. Przed nami miał wystąpić zespół Kapela Drewutnia. Ten wokalnie-instrumentalny zespół został założony ponad 20 lat temu przez niewidomego Piotra Ziółka, osobę, która nie tylko jest wielkim miłośnikiem i orędownikiem tradycyjnej muzyki, ale także uwielbia aktywność fizyczną. Piotr również brał udział w wyścigach. Po wręczeniu nagród i zrobieniu zdjęć zwycięzców zaplanowana była kolacja. Niestety nie mogliśmy podelektować się jedzeniem w hotelu, ponieważ restauracja została zajęta weselem. Firma cateringowa się spóźniała. Byłem zmęczony, a na dworze stało się coraz chłodniej. Zrezygnowałem z kolacji i słuchania koncertu. W pokoju napiłem się herbaty i próbowałem zasnąć, mimo że podłoga aż wibrowała. Tak działają niskie częstotliwości — przecież na parterze trwała impreza weselna.

“ Gwizdek i się zaczęło. Od razu wszyscy nas wyprzedzili. Ale niech sobie trwonią siły. Na zawodach ważne jest zaplanować czas i wysiłek, aby przyspieszyć na ostatnich kilometrach. Jak wjechaliśmy do lasu, to już było widać, że niektórym wyścig idzie ciężko.

Niewyspany, ale zadowolony rano spakowałem plecak i wyruszyłem do Warszawy, gdzie spotkałem się z przyjaciółmi. Z wielkim zachwytem opowiadałem im o naszych niesamowitych przygodach tandemowych. Bardzo lubię brać udział w masowych imprezach sportowych. Chodzi nie tylko o rywalizację i wyniki. Bardzo cenię wymiar społeczny takich wydarzeń. Można porozmawiać z ludźmi, dowiedzieć się czegoś nowego o uprawianej aktywności fizycznej, podzielić się doświadczeniami. Wspomniałem też o niektórych zaniechaniach organizatorów: brak konkretnego planu działań oraz brak dyscypliny czasowej. Podobne błędy organizacyjne potrafią czasem zepsuć dobre wrażenia.

Do domu wracałem jednak w pełni zadowolony z uczestnictwa w III Tandemowym Triathlonie szlakami Lubelszczyzny. To były trzy dni wyzwania, wysiłku fizycznego i walki z własnymi słabościami i niedoskonałościami. Spotkałem starych przyjaciół i nowych ludzi. Imprezy sportowe zawsze mają niesamowitą i pozytywną atmosferę. Zachęcam wszystkich, kto potrafił dotrwać do końca tego tekstu, do uprawiania aktywności fizycznej, do bycia osobą aktywną i do udziału w różnych wydarzeniach, nie tylko rekreacyjno-sportowych.

Felieton skrajnie subiektywny

Oblicza cyberwojny

Elżbieta Gutowska-Skowron

Cyberwojna stała się faktem. Cele są znane, wektory, z których kierowane jest natarcie, także są dość oczywiste. Armia to tajne służby wrogich państw. Podglebiem tego typu wojny jest wymieszanie w przestrzeni medialnej i wirtualnej informacji prawdziwych i nieprawdziwych, swoiste „oślepienie informacyjne”, by użyć bardzo trafnego określenia prof. Andrzeja Zybertowicza.

Być może to nie jest temat na letnią kanikulę, na lipcowe rozleniwienie, na postpandemiczne odreagowanie. Ale właśnie tak działają służby, trafiając w moment uśpienia, kiedy najgorsze mamy za sobą, a przed nami wiele pytań, m.in. jak odbudować kondycję gospodarek, korzystając ze spadku zachorowań, co jak wiadomo niekoniecznie dane jest nam na zawsze.

Wracając do określenia Andrzeja Zybertowicza – oślepienie informacyjne powstaje wówczas, gdy ilość informacji jest tak duża, że przeciętnemu odbiorcy trudno jest z nich wyłowić prawdy, półprawdy i fałsze. Jest to tym trudniejsze, że dziś niemal każdy, przy użyciu prostych narzędzi, może stworzyć newsa. Czasem powstaje on dla żartu i wielokrotnie powtarzany zaczyna żyć własnym życiem. Potrzebny byłby jakiś probierz, jakieś narzędzie odfiltrujące prawdę od fałszu, bowiem zdrowy rozsądek odbiorców od dawna zawodzi.

Celem służb wrogich państw, w sposób oczywisty, nie jest żart. To gra interesów, gra na osłabienie krajów, przeciwko którym kierowany jest atak. To nie tylko mieszanie ze sobą prawd, półprawd i fałszu, to ataki na konta prominentnych osób w mediach społecznościowych, na

ich skrzynki mailowe itp. To zakrojona na szeroką skalę dezinformacja, skutkująca podkopaniem wizerunku wybranych osób lub całych państw. Szacuje się, że 70% generowanych przez służby specjalne „informacji”, to informacje spreparowane. Spreparowane bardzo sprytnie, bowiem





ich podbudowę stanowią przekazy teoretycznie wiarygodne, umiejętnie wymieszane z fałszem, aczkolwiek z fałszem wykorzystywanym ze znajomością rzeczy.

Warto się zastanowić nad efektywnością działań dezinformacyjnych, a ściślej nad tym, dlaczego gdzieś trafiają one na podatny grunt. Tu w sukurs przychodzi kolejne, trafne określenie, mianowicie „mentalna kolonizacja”, autorstwa dziennikarza Stanisława Janeckiego. Z mentalną kolonizacją mamy niestety do czynienia wśród przedstawicieli szeroko pojętej opozycji politycznej w Polsce. Ostrzejsze określenie tego stanu świadomości jest powszechnie znane – Targowica. Syndromem Targowicy dotknięci są

niektórzy spośród polskich polityków opozycyjnych. Bo czymże innym jest domaganie się w Unii Europejskiej różnego typu sankcji na rząd polski za rzekome nieprzestrzeganie praworządności? Domaganie się sankcji, np. finansowych, które owszem, uderzą w znienawidzony rząd, ale dotkną także wszystkich Polaków.

Mentalna kolonizacja to pojęcie według mnie szersze niż syndrom Targowicy, bowiem oznacza także wspieranie tych, którzy są przeciwko polskim interesom. Czymże innym jest z pozoru niewinne pytanie Rafała Trzaskowskiego – „Po co nam Centralny Port Komunikacyjny, skoro będziemy mieli lotnisko w Berlinie?”. Czymże innym jest stwierdzenie tegoż, że wyrok TSUE w sprawie natychmiastowego zamknięcia kopalni węgla brunatnego Turów jest bolesny, ale trzeba go wykonać? Podobnie w tej kwestii wypowiedział się inny przedstawiciel opozycji, Szymon Hołownia. I eurodeputowana Róża Thun, która publicznie pochwaliła sędzię TSUE za wyrok w sprawie Turowa. We wszystkich powyższych przypadkach jest ewidentne i bardzo bolesne opowiadanie się po stronie interesów obcego kraju. Niewiarygodne i nie do pomyślenia w innych, europejskich państwach.

Cały ten wywód prowadzi do konkluzji, że takie państwo, którego prominentni przedstawiciele za nic mają rację stanu swojego kraju, jest niezwykle podatne na cyberatak. Ba, może być wobec niego całkowicie bezbronne. Dlatego właśnie marszałek Sejmu, na wniosek premiera Mateusza Morawieckiego i wicepremiera Jarosława Kaczyńskiego, zwołała niejawną posiedzenie izby. Stało się to po wielu aktach dezinformacji i po wrogim wtargnięciu na prywatne skrzynki mailowe przedstawicieli rządu. Opozycja wysłała posiedzenie, a jej część opuściła obrady przed ich zakończeniem, twierdząc, że powinny być jawne i informując dziennikarzy, jakie treści były przedmiotem obrad. I o to właśnie chodzi w cyberwojnie. Uderzać, wywoływać zamieszanie, skłócać i osłabiać. A osłabiony przeciwnik staje się łatwym łupem. Jeśli nie rozumie tego część klasy politycznej, to świadczy to dobitnie o jej klasie.



O Polsce patriotycznie

Przyjrzyjmy się naszemu krajowi

Marek Kalbarczyk



Właśnie, czy mamy w zwyczaju się mu przyglądać? Z moich kontaktów wynika, że albo tego nie robimy, albo robimy niewłaściwie. W czym rzecz? Otóż zakodowano nam mnóstwo kompleksów. Mamy być nieustannie gorsi od innych. Mimo wielkiej pracy, jaką wykonujemy, zawsze oni są lepsi. Niestety nie wynika to z niczego. Zabrano nam naszą historię, zamieniono naszą ziemię na ich, a kiedy ją odzyskaliśmy, zmniejszono nasz naród o kilka milionów. Wśród tych, których zabrakło, byli najlepsi – intelektualiści, politycy, naukowcy, menadżerowie, sportowcy, nauczyciele. Już zaczęliśmy ufać w nasze możliwości, kiedy sąsiedzi postanowili zniszczyć dobroć II Rzeczypospolitej.

Spychanie nas na geopolityczny margines trwało do roku 1989, ale czy na pewno? Czy nadal

nie mają takich zakusów? Miejmy nadzieję, że nie. Czy jednak to już wystarczy, byśmy odrzucili od siebie złowieszczy wpływ wrogich ideologii trwający ponad trzysta lat? Historia, która stała się naszym udziałem, nie była łaskawa i pozostawiła w spadku narodowe kompleksy. Zgodnie z nimi niemal wszystko mamy gorsze, zaczynając od rządu, parlamentu i parlamentarzystów, miasta i wioski, instytucje i zabytki, a nawet produkty będące efektem naszych wynalazców. Tymczasem prawda jest inna. Owszem, mamy wady i problemy, ale wyłącznie przez brak ufności we własne możliwości nie widzimy wad i problemów u innych. Wielu rodaków nie dostrzega często słusznych protestów społecznych we Francji, Stanach, błędów szefów różnych, jakoby lepszych państw, a nawet gorszych autostrad. W wielu miastach Zachodu, ale także Południa

i Wschodu nie da się żyć. Piotr Witt relacjonuje o sytuacji we Francji i w Paryżu, gdzie mieszka. Jest umęczony borykaniem się z tamtejszymi warunkami, a przecież miało tam być tak miło i przyjemnie.

Nasz kraj i naród rosną w oczach. Obejrzyjcie to obiektywnie. Budujemy się, powstają nowe osiedla, trasy, wielkie dzieła infrastrukturalne. Przetrwaliśmy pandemię i aczkolwiek wielu ucierpiało, to jednak ogromną większość udało się obronić. To okropne, że upadło tyle firm, ale odradzają się. Nie mamy bezrobocia, dzięki czemu na rynku pracy mamy dyktat pracobiorców, a nie pracodawców. Mamy inflację, ale także niespotykany wzrost płac. Na dodatek bardzo wiele dzieje się w kwestii dostępności, w której to sprawie bierzemy aktywny udział.

Chcąc obiektywnie spojrzeć na nasz kraj, ruszmy w podróż. Warto się przekonać, jakie mamy sukcesy. Sami je osiągnęliśmy. Nikt nam nie dał nic za darmo. Polacy pracują najciężiej w całej Unii Europejskiej. Także w ten sposób nadrabiamy dystans i staramy się wybić na niezależność. Czy to nie wystarczające powody, by zarzucić głęboko osadzone w naszej psychice kompleksy? Kiedy byłem na Wawelu i korzystałem z opowieści przewodnika po królewskich komnatkach, po raz kolejny usłyszałem prawdę o I Rzeczypospolitej. Była mocarstwem, które było w stanie obronić się przed licznymi wrogami. Apogeum tej siły

miało miejsce podczas szwedzkiego potopu, kiedy to zaatakowali nas nie tylko oni, ale także Moskale, Tatarzy, Kozacy, Siedmiogrodzianie, Wołosi i nie wiadomo kto jeszcze. Zdołaliśmy ich wyrzucić z naszych ziem i mimo wielkich strat wyprawić się pod Wiedeń i wygrać razem z innymi europejskimi narodami z oblegającymi to miasto Turkami. W tamtych czasach nawet nasi chłopci na wsi mogli sobie pozwolić na biżuterię i inne oszczędności. Warto wiedzieć, że nie było to do pomyślenia we Francji czy Niemczech. Tamtejsi chłopci mogli o tym jedynie marzyć. Nasza husaria nie była przypadkiem, lecz wynikiem naszej kultury, przemysłowości i bogactwa. Była zapewne porównywalna do dzisiejszej broni pancерnej, albo nawet atomowej. Czy zwiedzając polskie zabytki i muzea nie czas na rozsądną refleksję, że w wielu kwestiach jesteśmy lepsi od innych?

Ja patrzę na to ze specyficznego punktu widzenia. Obracam się wśród naszych, czyli niewidomych, słabowidzących i ich bliskich. Trudno się dziwić, kiedy sam nie widzę. Każde moje spotkanie można kwalifikować jako spotkanie z tym środowiskiem. Każdy, kto spotyka się ze mną, dopisuje się do nas. Z tej perspektywy mogę zaświadczyć, że dzieją się rzeczy wyjątkowe. Oto nasza Fundacja organizuje największe na świecie spotkanie tej społeczności. Nie robią tego wielkie Niemcy, Francuzi, Amerykanie, lecz my, tutaj w Polsce. Ktoś mocno kosmopolityczny może powiedzieć, że to propaganda i będzie miał rację. Jest propagandą, ale osadzoną w prawdzie, a nie kłamstwie. Może powiedzieć też, że inni tego nie robią, bo nie są tym zainteresowani, ale to także nieprawda. Niewidomi stamtąd mówią nam, jak im się to podoba i jak chcieliby mieć takie inicjatywy u siebie. Tak jak budowniczcy budują nam rozmaite budowle, my budujemy coś bardzo ważnego dla niewidomych i słabowidzących. W rezultacie mamy mieć w Polsce nowocześnie zrehabilitowanych niepełnosprawnych wzroku, którzy na równi z innymi popracują na polski sukces. Gdy tak się stanie, będziemy mieli także udostępnione otoczenie. Dlaczego? Na jakiej zasadzie? Jeśli bowiem buduje się wszystko, buduje się także infrastrukturę dla nas!

“ Nasz kraj i naród rosną w oczach. Obejrzyjcie to obiektywnie. Budujemy się, powstają nowe osiedla, trasy, wielkie dzieła infrastrukturalne. Przetrwaliśmy pandemię i aczkolwiek wielu ucierpiało, to jednak ogromną większość udało się obronić.

Polski Ład – kto zyska, a kto straci?

Radostław Nowicki

15 maja bieżącego roku koalicja rządząca przedstawiła główne założenia programu gospodarczo-społecznego, który ma wpłynąć na poprawę życia Polaków po perturbacjach związanych z pandemią koronawirusa. Pierwotnie ów program nazywać się miał „Nowym Ładem”. Ostatecznie przekształcono go w „Polski Ład”, ale jego główne założenia się nie zmieniły. Składa się on z dziesięciu obszarów. Zaliczono do nich: plan na zdrowie, uczciwą pracę – godną płacę, dekadę rozwoju, rodzinę i dom w centrum życia, Polskę – naszą ziemię, przyjazną szkołę i kulturę na nowy wiek, dobry klimat dla firm, czystą energię i czyste powietrze, CyberPoland 2025 i złotą jesień życia. Politycy koalicji rządzącej z dumą mówili o jego założeniach. Ma on przyczynić się do poprawy nastrojów społecznych, a partii rządzącej pozwolić wygrać kolejne wybory parlamentarne. Warto więc zastanowić się nad tym, ile w nim jest korzyści dla poszczególnych grup społecznych, kto na nim zyska, a kto straci, czy zawiera on realne do spełnienia założenia czy tylko puste obietnice, z których nic nie będzie, wreszcie – co z niego wynika dla osób z niepełnosprawnościami?

W założeniu „Polski Ład” ma zbudować najbardziej sprawiedliwe, ale również ułatwiające efektywny i szybki rozwój gospodarczy ramy finansowe dla wszystkich Polaków. Jednak



w jego centrum znajduje się rodzina. To ona jest „oczkiem w głowie” koalicji rządzącej. To na jej rozwój stawia ona odkład tylko doszła do władzy. Nie inaczej jest tym razem, bowiem zaproponowano wsparcie w wysokości 12 tysięcy złotych na drugie i kolejne dziecko. Miałoby ono być wypłacane między 12 a 36 miesiącem życia, a rodzice mogliby zdecydować czy wolą wypłatę 500 zł co miesiąc przez 24 miesiące, czy 1000 zł przez 12 miesięcy. Nie wiadomo czy ta propozycja ma jedynie wydźwięk populistyczny, czy ma wpłynąć (według autorów programu) na wzrost przyrostu naturalnego. Jednak już doświadczenie programu „500 plus” pokazało, że transfery gotówki nie skłaniają Polaków do powiększania rodzin. Dla nich przewidziano także państwowe gwarancje do wkładu własnego na kredyt mieszkaniowy. Ma ją dać BGK (Bank Gospodarstwa Krajowego) bankowi udzielającemu kredyt w wysokości do 100 tysięcy zł. Można będzie także starać się o dofinansowanie do zakupu mieszkania w kwocie do 160 tysięcy



zł w zależności od liczebności rodziny. Może się jednak okazać, że własne mieszkania wcale nie będą bardziej dostępne dla rodzin, bowiem rynek mieszkaniowy jest bardzo dynamiczny, ceny mieszkań rosną oraz cechują się dużą rozbieżnością w małych i dużych miastach. Może się więc okazać, że na tej zmianie zyskają głównie deweloperzy, a nie polskie rodziny, mimo że ma zostać wprowadzony poziom maksymalnej ceny za metr kwadratowy nieruchomości, która będzie kwalifikowała się do dofinansowania. Poza tym w zakresie mieszkalnictwa ma zostać wprowadzona jeszcze jedna zmiana. Polegać ma ona na tym, że będzie można zdecydować się na budowę własnego domu o powierzchni do 70 metrów kwadratowych bez pozwolenia na budowę, wpisu do księgi i kierownika budowy. Może to przyspieszyć proces budowy, ale niektórzy sugerują, że jednocześnie wpłynie na wzrost ryzyka związanego z katastrofą budowlaną.

Do rewolucji ma dojść także w systemie podatkowym. W Polsce dotychczas największą część swojej pensji płacą najbiedniejsi, najmniejszą – najbogatsi. Prawo i Sprawiedliwość wraz z koalicjantami postanowiło to zmienić. Jednym z priorytetów znajdujących się w „Polskim Ładzie” jest zwiększenie kwoty wolnej od podatku do 30 tysięcy złotych. Poza tym ma zostać podwyższony drugi próg podatkowy. Jeśli tak się stanie, to 32% podatku zapłacą osoby zarabiające powyżej 120 tysięcy rocznie (obecnie próg ten jest ustalony na 85 tysięcy zł). Nastąpić ma również koniec z odliczaniem składki zdrowotnej od podatku. Spowoduje to znaczące zwiększenie obciążeń dla przedsiębiorców. Zgodnie z nowymi propozycjami wszyscy obywatele zapłacą 9% od dochodu na system zdrowia. W nim dojść ma jeszcze do jednej istotnej zmiany, a mianowicie do wzrostu nakładów z 4,3 PKB (produkt krajowy brutto) do 7% w 2027 roku.

Powiększenie kwoty wolnej od podatku duże znaczenie będzie miało dla emerytów i rencistów, którzy pobierają comiesięczne świadczenia w kwocie nie przekraczającej 2500 zł brutto. Jeśli odpowiednie uregulowania prawne zostaną wcielone w życie, to nie będą oni musieli płacić

podatku PIT od otrzymywanych świadczeń. Według Ministerstwa Finansów zaproponowane zmiany w „Polskim Ładzie” spowodują, że najbardziej zyskają na nich właśnie emeryci (90,6%) – ¾ tej grupy nie zapłaci podatku PIT. Szacuje się, że stanowią oni grupę ponad 8 milionów ludzi. Pozytywne zmiany mają odczuć także osoby zatrudnione na umowę o pracę (około 68%), co stanowi również grupę ponad 8 milionów osób, a także 40% osób prowadzących działalność gospodarczą. Ze wstępnych wyliczeń wynika, że całkowite korzyści dla gospodarstw domowych w wyniku wprowadzonych reform mają wynieść między 5 a 7 miliardów zł. Oznacza to, że program społeczno-gospodarczy skierowany jest głównie do emerytów i rencistów oraz do osób zarabiających najmniej. Wbrew początkowym obawom nie stracić ma klasa średnia, a część osób znajdujących się w niej nawet trochę może zyskać. Najbardziej poszkodowane będą osoby najbogatsze, w dodatku będące na samozatrudnieniu, choć ich obciążenia finansowe i tak będą znacząco niższe niż osób o podobnym statusie majątkowym w wielu innych krajach europejskich.

Proponowane zmiany podatkowe z jednej strony wesprą najmniej zarabiających, ale z drugiej – uszczuplą budżety samorządów, dla których wpływy z podatku PIT są ważnym źródłem dochodów samorządowych. Otrzymują one bowiem prawie 40% podatku PIT od osób płacących podatki w danej gminie. O ile rząd będzie mógł te straty powetować sobie pieniędzmi ze składki zdrowotnej, o tyle samorządy takiej możliwości już nie będą miały. Według szacunków na zmianach stracą około 10-11 miliardów zł rocznie. W efekcie mogą mieć kłopoty ze sfinansowaniem wydatków bieżących, a tylko nieliczne utrzymają niewielkie możliwości rozwojowe. Przy rosnących kosztach wiele samorządów, szczególnie tych mniejszych, będzie musiało się zadłużać. Im mniejsza miejscowość, tym może mieć mniejsze zdolności kredytowe, co w efekcie może prowadzić do utraty przez nią płynności finansowej. Twórcy „Polskiego Ładu” wspomnieli wprawdzie o rekompensacie dla samorządów. Nazwali ją subwencją inwestycyjną, ale jak na razie brakuje



Do rewolucji ma dojść także w systemie podatkowym. W Polsce dotychczas największą część swojej pensji płacą najbiedniejsi, najmniej – najbogatsi. Prawo i Sprawiedliwość wraz z koalicjantami postanowiło to zmienić. Jednym z priorytetów znajdujących się w „Polskim Ładzie” jest zwiększenie kwoty wolnej od podatku do 30 tysięcy złotych.

na jej temat konkretów. Nie wiadomo jaka będzie jej wartość i czy jakąś część utraconych przez samorządy dochodów zrekompensuje, a także jaki będzie sposób jej podziału pomiędzy poszczególne samorządy. Istnieje obawa, że rząd będzie faworyzował te regiony i samorządy, w których władze mają osoby mu przychylne, co wcale nie jest nieprawdopodobne. Potwierdzają to Rządowy Fundusz Inwestycji Lokalnych oraz Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg, z których środki były rozdzielane centralnie i uznaniowo.

Niestety, na majowej konferencji prasowej ani Mateusz Morawiecki, ani Jarosław Kaczyński, ani inni politycy koalicji rządzącej nie odnieśli się do osób z niepełnosprawnościami. Owszem, mogą zyskać one na zmianach podatkowych, ale czy mogą liczyć na coś więcej? W wersji pisanej programu znalazły się odniesienia do tej grupy społecznej, ale są one bardzo ogólne. Pojawiło się chociażby hasło dotyczące zapewnienia godnego życia osobom z niepełnosprawnościami oraz deklaracja związana z odejściem instytucji publicznych od postrzegania tej grupy w kategoriach medyczno-charytatywnych. Konkretnie jest bardzo mało, a wśród nich na pierwszy plan wysuwa się obietnica związana ze zrównaniem wysokości świadczenia pielęgnacyjnego, które

pobierają opiekunowie dorosłych osób z niepełnosprawnościami do takiej kwoty, która przysługuje obecnie opiekunom niepełnosprawnych do 18 roku życia.

Trzeba przyznać, że Prawo i Sprawiedliwość w 2015 roku trafnie odczytało nastroje społeczne. Zapowiedziało szereg programów i zmian społeczno-gospodarczych, z których część została wcielona w życie. Sztandarowym programem partii rządzącej jest program 500 plus. Sporo zaproponowanych zmian w „Polskim Ładzie” także idzie w dobrym kierunku, lecz na razie stanowią one puste obietnice. Zamiary te, intencje i plany wcale nie muszą zostać przekute na rzeczywistość. Może się bowiem okazać, że Mateuszowi Morawieckiemu wcale nie będzie łatwo przeformować przez Sejm konkretnych projektów ustaw. Wszystko dlatego, że coraz częściej odmienne zdanie mają zarówno posłowie Solidarnej Polski, jak i Porozumienia Jarosława Gowina. Nie jest więc wykluczone, że niektórych z zaproponowanych zmian wcale nie uda się wprowadzić w życie, a inne zaczną obowiązywać w ograniczonym zakresie. We wrześniu mają pojawić się pierwsze projekty ustaw. Od nich uzależniona będzie ostateczna ocena całego planu. Dopiero wtedy poznamy rzeczywiste zyski i straty zarówno poszczególnych grup społecznych, jak i samorządów. Pierwsze zmiany związane z „Polskim Ładem” mają zacząć obowiązywać od początku 2022 roku.

Najbliższe miesiące będą kluczowe dla tego planu gospodarczo-społecznego. Wtedy okaże się czy „zjednoczona prawica” naprawdę jest zjednoczona, czy została po niej tylko nazwa. Dowiemy się czy Mateusz Morawiecki i Jarosław Kaczyński wciąż mają na tyle duży wpływ na koalicjantów, by przekonać ich do głosowania za projektami „Polskiego Ładu”, wreszcie – czy stanie się on częścią rzeczywistości, czy pozostanie w politycznej próżni, podobnie jak zapomniana już Strategia Odpowiedzialnego Rozwoju, czyli tak zwany plan Morawieckiego, a niegdyś również plany gospodarcze Michała Boniego oraz Jerzego Hausnera.

Ogrody sensoryczne – uczta dla zmysłów

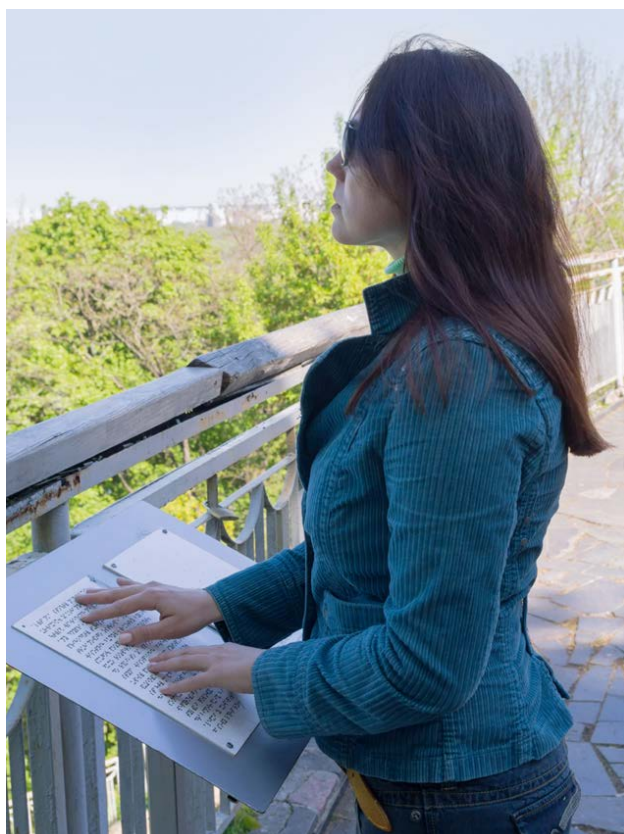
Katarzyna Konefał

Ogrody sensoryczne, raj dla zmysłów, idealna kompozycja wprowadzająca w świat dotyku, dźwięku. Pobudza także węch, słuch; zakłada się po to, by silniej niż tradycyjne ogrody oddziaływać na naszą wyobraźnię. Idealne miejsce odpoczynku, nie tylko dla osób ze specjalnymi potrzebami.

Ogrody sensoryczne najczęściej podzielone są na przestrzenie, stworzone oddzielnie dla ożywienia poszczególnych doznań. Przestrzenie te wzajemnie się uzupełniają, tworząc atrakcyjne otoczenie. Teren ogrodu powinien być miejscem dostępnym, żeby każdy z jego elementów można było dotknąć, obejrzeć z bliska, poczuć woń kwiatów, ziół. To płaszczyzna zaprojektowana głównie z myślą o osobach z różnymi dysfunkcjami, ograniczeniami. Ma pozwalać na bliższe poznanie świata, dokładne jego poczucie. Dlatego wyposażenie, rośliny, muszą być odpowiednio dobrane i bezpieczne. Najczęściej takie tereny usytuowane są w sąsiedztwie szkół, przedszkoli oraz ośrodków rehabilitacyjnych dla dzieci i dorosłych. Bardzo często to wspaniała alternatywa dla klasycznych form terapii dla osób, które utraciły któryś ze zmysłów. Kuracja ogrodowa, czyli inaczej hortiterapia, to uzdrawianie mocą natury.

Już Hipokrates powiedział, że „lekarz leczy, natura uzdrawia”. W ogrodach zmysłów właśnie to pozytywne oddziaływanie matki natury jest szeroko wykorzystywane poprzez bezpośredni kontakt i obcowanie z roślinami. O korzystnym wpływie środowiska naturalnego na organizm człowieka wspomniano już w starożytności. Jednak w tamtym okresie wiązano tę kwestię ze





strefą duchową, a nie ze zdrowiem fizycznym. Termin „terapia ogrodowa” po raz pierwszy pojawił się na przełomie XVIII i XIX w. i związany był z działalnością lekarza Benjamina Rusha. Zaobserwował on poprawę stanu zdrowia u pacjentów zajmujących się pracą w ogrodzie. Praca ta nie była ani wyczerpująca, ani mogąca powodować przeciążenie organizmu. Lekki ruch na powietrzu sprzyjał powrotowi do równowagi psychicznej, a przez to i fizycznej. Wszak organizm ludzki jest tak skonstruowany, że bez odpowiedniej dawki ruchu zaczyna się psuć, chorować.

Na przestrzeni dziesiątek lat zaczęto odchodzić od alternatywnych metod leczenia. Hortiterapia pozostała w cieniu odkryć technologicznych i laboratoryjnych wynalazków w postaci cudownych leków. Dziś medycyna naturalna, terapia ogrodowa powracają do łask. Łączenie terapii konwencjonalnej z darami natury daje niesamowite efekty.

Hortiterapia to nic innego jak leczenie za pomocą obcowania z przyrodą. Może przybrać formy

bierne, takie jak kontemplacja czy spacer oraz czynne, np. prace na działce, joga. Chodzi po prostu o wpływ na człowieka naturalnych walorów przyrody. Fachowo mówi się o integracji sensorycznej, czyli angażowaniu zmysłów dotyku, smaku, zapachu, wzroku i słuchu. Taki rodzaj leczenia obejmuje również aktywność ruchową. Niemal każda tego typu aktywność wpływa na wzrost satysfakcji pacjenta, w efekcie poprawiając jego kondycję psychiczną.

Specyficznym rodzajem hortiterapii są właśnie coraz częściej powszechnie dostępne ogrody terapeutyczne. Stanowią półotwartą przestrzeń przeznaczoną dla konkretnej grupy odbiorców, np. dla osób z dysfunkcjami wzroku, dzieci czy osób starszych. Coraz częściej zakłada się je również w miejscach o charakterze publicznym, gdzie funkcjonują jako część założenia parkowego czy zieleni miejskiej.

Ogród sensoryczny musi cechować dostępność i funkcjonalność. Powinna to być przestrzeń zachęcająca do aktywnego wypoczynku osoby z niepełnosprawnościami. Warto ograniczyć w nim do minimum lub nawet całkowicie wyeliminować wszelkiego rodzaju skosy, podniesienia terenu czy schody. W granicach ogrodu powinno znaleźć się miejsce pozwalające na integrację, np. dla grupy dzieci uczęszczającej do pobliskiego ośrodka wychowawczego. Powinno też być miejsce, gdzie odnajdziemy spokój w odseparowanej przestrzeni. Ciągi komunikacyjne należy projektować tak, by były równe, stabilne i utrzymane w formie, która w żaden sposób nie ogranicza użytkowników ze specjalnymi potrzebami. Szerokość danego ciągu musi pozwalać na swobodne poruszanie się i wymijanie innych osób, np. poruszających się na wózkach inwalidzkich. Ścieżki trzeba konstruować tak, by nie były zakończone ślepo. Takie rozwiązanie może być kłopotliwe dla osób starszych lub innych, mających problemy z pamięcią.

Projektując ogród sensoryczny, terapeutyczny warto wprowadzić takie elementy małej architektury, które pozwalają na łatwą orientację w terenie oraz takie, które są funkcjonalne.

Ważne są tu ławki z oparciami i podporami, altany bez stopni, obiekty zlokalizowane poza światłem ścieżek, barierki wzdłuż dłuższych odcinków komunikacyjnych oraz oświetlenie przydatne dla osób starszych i niedowidzących.

Ważne jest, by unikać roślin trujących, drażniących, z kolcami i cierniami oraz tych wydzielających nieprzyjemny zapach i alergeny. Cudownym rozwiązaniem będzie zastosowanie drzew wydzielających fitoncydy – czyli takich, które hamują rozwój mikroorganizmów i stanowią roślinne antybiotyki. Idealne będą też drzewa, które uwalniają olejki eteryczne oraz drzewa ujemnie jonizujące, krzewy oczyszczające powietrze, byliny lub typowe rośliny sprzyjające integracji sensorycznej, np. bazylia, poziomka pobudzają zmysł smaku, sosna i lawenda pobudzają zmysł węchu, czyściec wełnisty działa na dotyk.

W ogrodzie sensorycznym najczęściej wyróżnić można kilka stref, które są sprecyzowane w myśl jednego zmysłu. W pozostałej przestrzeni umieszcza się elementy naturalne, pozwalające się zrelaksować, lub łączy się akcenty odpowiednie dla wszystkich stref. Ogród terapeutyczny powinien być atrakcyjny cały rok, dlatego rośliny powinny być dobierane sezonowo, aby mogły się zastępować. W całej przestrzeni powinny znaleźć się również tablice informacyjne, które dostarczą informacje na temat roślin, sprzętów i regulaminu korzystania z terenu. Warto zwrócić uwagę by tablice były dostępne także w piśmie Braille'a. Zwiedzanie ułatwi też zastosowanie systemu dźwiękowego i terminale tyflograficzne.

Ogród powinien być urozmaicony o różnorodne rozwiązania wpływające na zmysł słuchu. Skomponowanie takiego ogrodu słuchu jest wyzwaniem większym niż ta przestrzeń, która uwzględnia pozostałe zmysły. W strefie tej są wykorzystane zarówno naturalne instrumenty, jak też sztuczne, wkomponowane w układ ogrodu. Warto wykorzystać tu drzewa i krzewy, których gałęzie wydają przyjemny, relaksacyjny szum w czasie wiatru. Dobrym pomysłem są elementy

“ Ogród sensoryczny musi cechować dostępność i funkcjonalność. Powinna to być przestrzeń zachęcająca do aktywnego wypoczynku osoby z niepełnosprawnościami. Warto ograniczyć w nim do minimum lub nawet całkowicie wyeliminować wszelkiego rodzaju skosy, podniesienia terenu czy schody. W granicach ogrodu powinno znaleźć się miejsce pozwalające na integrację, np. dla grupy dzieci uczęszczającej do pobliskiego ośrodka wychowawczego.

wodne – pluskająca kaskada, szemrzący strumyk – to zainteresuje każdego. Dodatkowo jest szansa na pojawienie się żab, radosny trel ptaków. Warto umożliwić im zakładanie gniazd oraz zapewnić źródło pokarmu. Wyraźne dźwięki wydają również nawierzchnie żwirowe, po których poruszają się odwiedzający.

Trudno wyobrazić sobie ogród słuchu bez ogrodowych instrumentów, na których gra wiatr – bambusowe rurki czy metalowe dzwoneczki będą umilać czas przy każdym podmuchu wiatru. Obowiązkowym wyposażeniem ogrodu słuchu z przeznaczeniem dla dzieci są zabawki muzyczne, takie jak bębny, cymbały. Zachęcają do zabawy na świeżym powietrzu, pozwalają na samodzielne komponowanie muzyki. Można tu wykorzystać takie elementy, które pozwolą na zabawę dźwiękiem – jaskinie, groty, gdzie wydobywa się echo. Jest to jedno z ulubionych miejsc zabaw w ogrodach terapeutycznych.

Tu, gdzie ważny jest słuch, ważna jest też cisza. Warto wyznaczyć miejsce, gdzie uczestnicy zwiedzania będą mogli odciąć się od świata, spędzić czas w zadumie na uwalnianiu błakających się w głowie myśli.

Zmysł dotyku natomiast będzie idealnie pobudzony dzięki zastosowaniu tworzyw i materiałów o zróżnicowanej fakturze. Dobrze jest zestawiać ze sobą przedmioty i rośliny, które wywołują kontrastowe odczucia – miękkie z twardym, suche z mokrym, ciepłe z zimnym, delikatne z szorstkim. Można pokusić się o stworzenie „ścieżki bosych stóp” zbudowaną z otoczków, piasku, patyków, po której można bezpiecznie przejść boso. Stymulacja zmysłu dotyku ma znaczący wpływ na zdolność koncentracji, a tym samym nauki. Współczesne dzieci mają coraz mniej bodźców oddziałujących na dotyk. Objawia się to trudnościami w nauce czy też innymi zaburzeniami. Większość najmłodszych zbyt wiele czasu poświęca na oglądanie telewizji lub gry na komputerze, telefonie. Poznawanie świata przez dotyk wpływa na polepszenie zdolności manualnych.

Wymieniając ogrody zmysłowe nie można zapomnieć o jadalnych ogrodach, czyli takich, które oddziałują na smak. Powstają coraz częściej przy szkołach i przedszkolach. Uczniowie mogą kontrolować wzrost roślin, dowiadują się jak długo trzeba pielęgnować roślinę by można było ją zjeść, uczą szacunku do pożywienia i pobudzają

ciekawość. Ogrody takie są zazwyczaj podzielone na warzywne i owocowe. Wspólne pielęgnowanie rabatki wytwarza także poczucie jedności.

Do najslawniejszych parków zdrowia należy niewątpliwie kompleks w Muszynie, niedaleko Krynicy. Ogród jest częścią kompleksu parkowego koło sanatorium „Korona”, usytuowany na wzniesieniu, z którego widać miasteczko i okolicę. Lokalizacja jest ciekawa, ponieważ jak na dłoni widać całe założenie. Projekt uwzględnia 8 różnych stref, w tym 6 związanych ze zmysłami, a dwie dodatkowe to strefa Afrodyty oraz strefa baśni i legend. Ogrody w Muszynie są zaprojektowane tak, że każdy konkretny zmysł jest oddzielony od kolejnego, a łączą je kręte ścieżki. I tak w ogrodzie znajdziemy strefy zdrowia, zapachu, wzroku, słuchu, dotyku i smaku. Każda z nich zawiera odpowiednio dobrane elementy, które działają na wybrany zmysł. Poszczególne strefy posiada tablicę informacyjną z opisem ogrodu i roślin, które w nim się znajdują (po polsku, angielsku oraz w Braille’u).

Ogród w Kielcach natomiast w całości został tak zaprojektowany, aby osoby niepełnosprawne mogły poruszać się bez przeszkód na wózkach inwalidzkich. Wyjątkiem są schodki prowadzące na wzniesienie. Tutaj także niedawno powstał kącik hortiterapii ze stanowiskami do specjalnie organizowanych warsztatów. Osobom niewidomym lub słabowidzącym zwiedzanie ułatwi nowy system dźwiękowy oraz terminal z warstwą tyflograficzną o jaskrawych kolorach. W ogrodzie znajdują się dodatkowo podniesione rabaty i skrzynie z kolekcjami różnych roślin. Te elementy zaprojektowano tak, aby każda osoba niepełnosprawna miała łatwy dostęp do roślin.

Przemyślane i odpowiednio zaprojektowane ogrody sensoryczne służą zabawie, terapii, wypoczynkowi oraz wszechstronnemu rozwojowi. Możliwość przebywania wśród zieleni znacząco wpływa na poprawę każdej terapii, pozwala uruchomić każdy zmysł. Dla osób, które utraciły jeden z nich, to bardzo istotne by móc posługiwać się i odbierać otoczenie pozostałymi.



W ogrodzie sensorycznym najczęściej wyróżnić można kilka stref, które są sprecyzowane w myśl jednego zmysłu. W pozostałej przestrzeni umieszcza się elementy naturalne, pozwalające się zrelaksować, lub łączy się akcenty odpowiednie dla wszystkich stref.

Kuchnia roślinna dla każdego!

DC

Letni czas zdecydowanie wpływa na włączenie do swojego jadłospisu większej ilości warzyw i owoców. To właśnie teraz jest najwięcej sezonowych dobroci. Mamy pyszne owoce – truskawki, czereśnie, wiśnie, maliny. Nie brak też warzyw – szparagi, sałaty, kalafiory, rzodkiewki, pomidory o intensywnym smaku. Wiele osób w letnim sezonie posiada zielniki – z bazylią, oregano, miętą, szalwią i innymi ziołami. Nie zapominajmy, że to właśnie w owocach i warzywach znajdziemy najwięcej witamin i składników odżywczych. Więc na naszych talerzach może być zdrowo, kolorowo, a do tego smacznie!

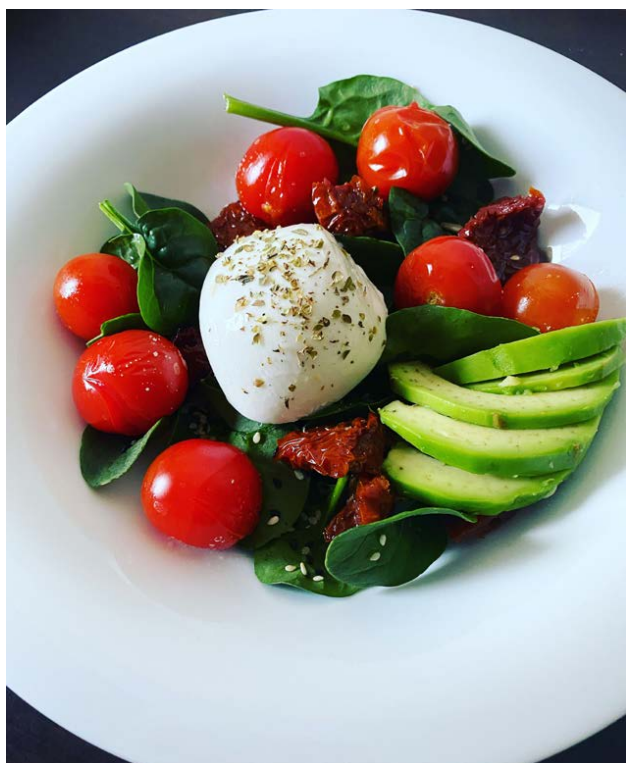
Na co dzień prowadzę kulinarne konta na portalach społecznościowych o nazwie „Kuchnia Daagi”. Prezentuję dania kuchni roślinnej – te zaczerpnięte z kuchni polskiej, jak również sięgające do włoskich czy azjatyckich smaków. Łączę to ze zdrowym odżywianiem i ideą slow food, czyli nieprzetworzonym jedzeniem, przygotowywanym powoli, a co najważniejsze jedzonym bez pośpiechu. Moim zdaniem to właśnie jest klucz sztuki kulinarnej – delektować się tym, co jemy.

Swojej kuchni nie ubieram w żadne ramy. Nie nazywam jej wegetariańską, wegańską. Najważniejsze, żebyśmy byli świadomi tego, co jemy, potrafili robić mądrze zakupy, wybierając to co zdrowe, nie marnując przy tym jedzenia, komponowali posiłki w taki sposób, aby nie zabrakło wartości odżywczych. Dlatego określenie kuchni roślinnej jest mi zdecydowanie bliższe i właśnie do niej najczęściej sięgam.

Rozmawiając z beneficjentami Fundacji spotykam się z pytaniami i wątpliwościami, czy takie jedzenie może być smaczne, zróżnicowane i dostarczać wszystkich wartości odżywczych. Oczywiście, że tak! Od kiedy jem roślinnie, zauważam, że posiłki są naprawdę ciekawe, wymyślne, a przede wszystkim zdrowe. Bardziej



zwracam uwagę na to co jem, starannie komponuję posiłki i cały czas szukam nowych inspiracji. Oczywiście nie wszyscy muszą rezygnować z jedzenia mięsa i ryb. Obecnie popularny jest flexitarianizm, czyli elastyczny wegetarianizm. Jest to dieta roślinna, która zakłada okazjonalne spożywanie posiłków zawierających ryby lub mięso. Uważam, że sporadyczne spożywanie tych produktów jest jak najbardziej dobrym pomysłem, w szczególności przy różnych jednostkach chorobowych i profilaktycznie – aby zapobiec różnym chorobom. Dodam jeszcze,



że niewątpliwą zaletą potraw wegetariańskich jest często duża wartość odżywcza, przy niskiej wartości kalorycznej. Także mamy możliwość zdrowego jedzenia oraz dbania o sylwetkę.

Co zatem jeść?

Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę zbilansowanej diety, są źródłem błonnika

i witamin. Oprócz tego musimy pamiętać o włączeniu do diety produktów, które będą zawierały białko. Mogą to być wszystkie rośliny strączkowe – fasola, soczewica, ciecierzycy, a także tofu, jajka, orzechy, nasiona (np. słonecznika, dyni). Nie powinno zabraknąć także produktów pełnoziarnistych – płatki owsiane, kasze, brązowy ryż, razowe makarony i pieczywo. Są bogate w błonnik i dostarczają wielu składników mineralnych (magnez, żelazo, witaminy z grupy B). Źródłem wielu składników odżywczych są również kiełki nasion, np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika. Można kupić gotowe, choć zachęcam do hodowania ich samodzielnie, a do tego wystarczy najprostsza kiełkownica. Kiełki można dodać do potraw, kanapek, surówek, sałatek. Znakoomicie uzupełniają w diecie witaminy i składniki mineralne oraz błonnik.

Kuchnia roślinna naprawdę zachwyca!

Podczas fundacyjnych warsztatów kulinarnych uczestnicy bardzo chętnie przygotowywali potrawy bezmięsne. Jak zainteresować włączeniem produktów roślinnych do przygotowywanych dań? Uważam, że trzeba nimi zachwycić. Powinny być przyrządzone z odpowiednich składników, pysznie smakować i zostać estetycznie i ładnie podane. Włączając roślinne składniki możemy przyrządzić wiele dań. Proszę się roz-

gościć, ja opowiem o przepysznych, prostych daniach z dostępnych składników. Doskonałym pomysłem są wszelkiego rodzaju risotta. Wyglądają efektownie i na pewno zaskoczą smakiem! Moją propozycją jest zielone risotto ze szparagami i jajkiem poche. Wystarczy odpowiedni ryż (np. arborio), podsmażony chwilę z cebulą na oliwie. Następnie stopniowo ryż podlewamy



Na co dzień prowadzę kulinarne konta na portalach społecznościowych o nazwie „Kuchnia Daagi”. Prezentuję dania kuchni roślinnej – te zaczerpnięte z kuchni polskiej, jak również sięgające do włoskich czy azjatyckich smaków. Łączę to ze zdrowym odżywianiem i ideą slow food, czyli nieprzetworzonym jedzeniem, przygotowywanym powoli, a co najważniejsze jedzonym bez pośpiechu. Moim zdaniem to właśnie jest klucz sztuki kulinarnej – delektować się tym, co jemy.



bulionem, gotujemy około 25 minut. W połowie gotowania dodajemy pokrojone na kawałki, zielone szparagi. Zdejmujemy z ognia, dodajemy łyżkę masła i parmezan, mieszamy. Na risotto nakładamy jajko poche. To inaczej jajko w koszulce, a przygotowuje się je wbrew pozorom w banalny sposób. Gotujemy wodę z dodatkiem szczypty soli i łyżki octu. Jajko rozbijamy do kubka. Do wrzącej wody wlewamy jajko i gotujemy około 3 minuty, delikatnie mieszając wodę w celu „zawinięcia białka na żółtko”. Brzmi smacznie? Polecam spróbować! Risotta mogą być również z dowolnymi warzywami, np. z burakami i serem kozim lub z dynią, dowolnym serem, podawane z pieczarkami i pietruszką.

A może prosta, a zarazem pięknie wyglądająca sałatka? Wystarczy dowolną sałatę skropić oliwą, dodać przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, a na do dowolny ser. Polecam burattę – włoski ser z mleka krowiego wytwarzany z mozzarelli i śmietany, który zachwyca kremową i miękką konsystencją. Inną propozycją jest grillowany lub smażony ser halloumi – cypryjski ser wytwarzany z mieszanki mleka owczego, koziego

i krowiego. Całość można posypać np. pestkami słonecznika, udekorować listkami bazylii. Zaręczam – będą Państwo zachwyceni!

I na koniec smoothie. Takie koktajle to doskonały pomysł na deser lub drugie śniadanie. Bazą do smoothie może być woda, mleko, jogurt, napój roślinny (polecam owsiany) lub napar z zielonej herbaty. Dodajemy owoce – mogą być mrożone – np. truskawki, maliny, czereśnie, banany, jabłka, jagody, borówki, mango, pomarańcze. Opcjonalnie można dodać zielone składniki: szpinak, jarmuż, seler naciowy, mięta. Jeżeli zależy nam na bardziej sycących, można dodać płatki owsiane, jaglane, otręby, orzechy lub pestki (dyni, słonecznika). Następnie wszystko miksujemy za pomocą blendera. Moje ulubione? Smoothie z jabłka, banana, szpinaku i wody. Lubię też owocowy z napojem owsianym, bananem, truskawkami, wiśniami i malinami, posypyany płatkami migdałów. A rano z dawką energii – na mleku, z dodatkiem przygotowanej kawy, banana, płatków owsianych i kakao.



Mam nadzieję, że udało mi się zaciekawić kuchnią roślinną, jej wyjątkowymi smakami, kolorami i formami, a Państwo czują się zainspirowani do przygotowania ciekawych, zdrowych potraw.

Smacznego!

Sacrum na wyciągnięcie dłoni (cz.3)

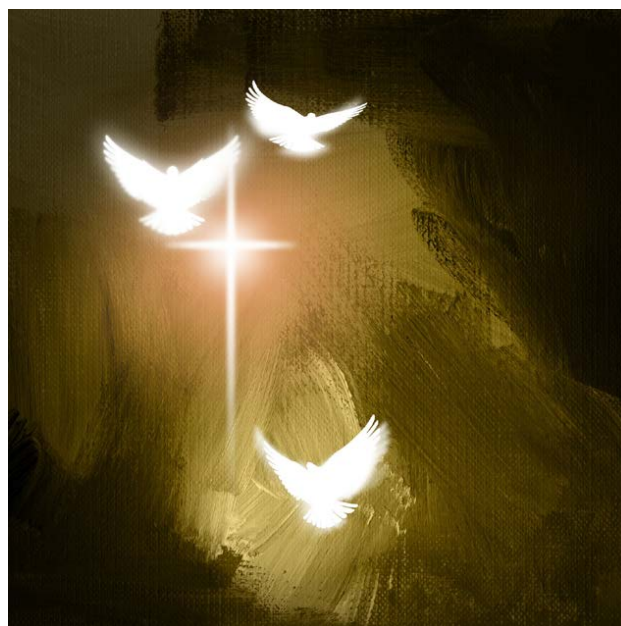
Anna Hrywna

W ostatniej, tj. trzeciej już części artykułu pn. *Sacrum na wyciągnięcie dłoni* pragnę podzielić się z czytelnikami rozważaniami na temat jednej z najpopularniejszych ikon prawosławia, tj. na temat ikony bliskiej memu sercu, a konkretniej – *Trójcy Starotestamentowej* Andrieja Rublowa.

Tytułem wstępu – Bóg w gościnie u Abrahama (Rdz 18, 1-33)

Pan ukazał się Abrahamowi pod dębami Mamre, gdy ten siedział u wejścia do namiotu w najgorętszej porze dnia. Abraham spojrzawszy dostrzegł trzech ludzi naprzeciw siebie. Ujrawszy ich podążył od wejścia do namiotu na ich spotkanie. A oddawszy im pokłon do ziemi, rzekł: «O Panie, jeśli darzysz mnie życzliwością, racz nie omijać Twego sługi! Przyniosę trochę wody, wy zaś raczcie obmyć sobie nogi, a potem odpocznijcie pod drzewami. Ja zaś pójdę wziąć nieco chleba, abyście się pokrzepili, zanim pójdziecie dalej, skoro przechodzicie koło sługi waszego». A oni mu rzekli: «Uczyń tak, jak powiedziałeś». Abraham poszedł więc spieszenie do namiotu Sary i rzekł: «Prędko zacząć ciasto z trzech miar najczystszej mąki i zrób podpłomyki». Potem Abraham podążył do trzody i wybrałszy tłuste i piękne cielę, dał je słudze, aby ten szybko je przyrządził. Po czym, wzięwszy twaróg, mleko i przyrządzone cielę, postawił przed nimi, a gdy oni jedli, stał przed nimi pod drzewem. (...)

18-ty rozdział Księgi Rodzaju Pisma Świętego opisuje historię odwiedzin Abrahama i jego żony Sary przez trzech tajemniczych „mężów”. 33 biblijne wersety tego rozdziału ukazują m.in. gościnność Abrahama, tj. sposób, w jaki



podejmuje on gości suto zastawionym stołem, umożliwieniem przybyšom obmycia nóg, słuženiem swym gościom i uniżeniem względem nich. Dwie istotne okoliczności wypełniają treściowo ten fragment Pisma Świętego. Oto podczas wizyty u Abrahama i jego podeszłej wiekiem żony Sary gospodarze dowiadują się, iż w kolejnym roku o tej samej porze, bezdzietni dotąd małżonkowie cieszyć się będą obecnością syna. Powyższe, przynajmniej dla Sary, wydaje się być rzeczą niemożliwą i zupełnie irracjonalną, stąd kobieta na zasłyszane słowa jednego z gości reaguje śmiechem przepełnionym ironią i wątpliwaniem. W tym samym dniu Pan obnaża również przed Abrahamem swój plan zniszczenia dwóch grzesznych miast, jako że *Skarga na Sodomę i Gomorę głośno się rozlega, bo występki ich mieszkańców są bardzo ciężkie*. Abraham podejmuje próbę ocalenia miast. Rozgrywa się słynna scena „targowania” się z Bogiem, swoista licytacja Abrahama, mająca na celu ocalenie miast przed srogą karą ze względu na chociażby kilku sprawiedliwych – o ile w ogóle znajdują się tacy w zepsutych grzechem miastach.

Kim naprawdę byli goście Abrahama i Sary?

Pan i dwaj towarzyszący mu aniołowie, trzech aniołowie, trzech mężowie, a może raczej Bóg w Trójcy Świętej – kto tak naprawdę odwiedził

Abrahama? Iluż to interpretacji i prób nazwania „po imieniu” uczestników zdarzenia doczekała się ta scena. A każda z interpretacji ma pewien silny argument. Zasadnym zatem wydaje się pogląd, że Abraham nawiedził Pan i dwóch towarzyszących mu aniołów/mężów. Na wstępie opowieści dowiadujemy się przecież, że *Pan ukazał się Abrahamowi*. Sam Abraham ujrawszy przed sobą trzech przybyszy zwrócił się jakoby do jednego z nich słowami *O Panie, jeśli mnie darzysz życzliwością, racz nie omijać Twego słu- gi, co zdaniem interpretatorów tekstów biblijnych miało oznaczać, iż Abraham uznał jednego z gości jako „najważniejszego”, dwóch pozostałych jako Jego towarzyszy; później natomiast z jednakową uwagą i atencją Abraham zwracał się już w liczbie mnogiej do wszystkich nawiedzających go gości*. Ponadto w rozdziale 18 mowa jest, jak wspomniano wyżej, iż goście Abrahama zmierzali do Sodomy, zaś następny fragment Pisma, w rozdziale 19, wers 1 Księgi Rodzaju wskazuje, że *Wieczorem przybyli do Sodomy dwaj aniołowie*, co – przez ukazane następstwo czasowe oraz następstwo rozdziałów – sugerowałoby obecność w gościnie Abrahama dwóch aniołów w towarzystwie Pana. A i w samym przecież rozdziale 18, wers 22 czytamy jeszcze: *Wtedy to ludzie ci odeszli w stronę Sodomy, a Abraham stał dalej przed Panem*. Zatem Pan i dwaj aniołowie, albo też Pan i dwaj mężowie – taka interpretacja wydaje się być uzasadniona. Oczywiście nie jest jedyną.

Popularny wśród komentatorów żydowskich pogląd głosił, że wszyscy trzej goście, o jakich mowa wyżej, byli istotami anielskimi, które ukazały się Abrahamowi pod postacią mężczyzn, a sama rozmowa Abrahama z Bogiem odbyła się zupełnie niezależnie od wizyty trzech gości, tj. Abraham mógł słyszeć głos Pana, czuć jego obecność, równocześnie podejmując gościną trzech Jego wysłanników. W tym ujęciu również do Sodomy udać mogli się trzej mężowie, a Pan (w nawiązaniu do przytoczonego wyżej fragmentu: Rdz 18,22) w dalszym ciągu miał pozostać w otoczeniu Abrahama, np. poprzez samo odczuwanie Jego bliskości, obecności itp. I ta interpretacja wydaje się być zasadną, zwłaszcza jeśli zwrócimy uwagę na inne fragmenty Pisma

Świętego, w których mowa o tym, że oblicza Boga nikt dotąd nie oglądał¹. Jak zatem odnieść by to należało do fizycznej obecności i odwiedzin Pana, a tym samym ukazania przez Niego swego oblicza Abrahamowi? Nadmienić tutaj można, że również malarstwo chrześcijańskie nawiązując do omawianej sceny ukazuje Abrahama zazwyczaj w towarzystwie trzech aniołów, z charakterystycznymi dla nich skrzydlatymi atrybutami.

Jest jeszcze jedna, choć nie ostatnia, interpretacja sceny i próba rozpoznania jej uczestników – interpretacja szczególnie żywa w kościele prawosławnym, w którym teksty liturgiczne wskazują na odwiedziny u Abrahama jako na objawienie Trójcy Świętej. Powyższe znajduje swoje odzwierciedlenie w ikonografii, która przedstawia wprowadzić gości Abrahama jako trzech aniołów, de facto jednak „wiadomym jest”, że zobrazowane postaci są Trzema Osobami Boskimi. Według tej interpretacji (właściwej również Ojcom Kościoła, św. Ambrożemu, św. Maksymowi Wyznawcy i innym) trzy miary najczystszej mąki, o których mowa w powołanym na wstępie fragmencie symbolizują równą część dla trzech Osób Bożych oraz ich jedność w naturze (*Prędko zacząć ciasto z trzech miar najczystszej mąki (...)*)

I na tejże właśnie interpretacji się zatrzymam, gdyż tutaj dotarliśmy wreszcie do sedna mojej wypowiedzi.

Kto jest kim?

Ikonograficzne przedstawienie pierwszej części rozdziału 18 Księgi Rodzaju jako objawienie Trójcy Świętej nieodzownie kieruje nas do jednej z najsłynniejszych ikon ruskich, tj. ikony pn. „Trójca Starotestamentowa” zwanej też „Gościnnością Abrahama”, a napisanej przez mistrza Andrieja Rublowa około 1410 roku (wg różnych

¹ 1 J 4, 12 – *nikt nigdy Boga nie oglądał*, 1 J 1,18 – *Boga nikt nigdy nie widział*, *Ten Jednorodzony Bóg, który jest w łonie Ojca, [o Nim] pouczył*; Wj 33, 20 – *Nie będziesz mógł oglądać mojego oblicza, gdyż żaden człowiek nie może oglądać mojego oblicza i pozostać przy życiu* (Bóg do Mojżesza).

źródeł: 1425–1427 lub 1422–1437). Ikona powstała dla Monasteru Trójcy Świętej (konkretniej dla Troicko-Siergijewskiej ławry, położonej w mieście **Siergijew Posad** (nieopodal Moskwy), tj. jednego z najważniejszych monasterów **Rosyjskiej Cerkwi Prawosławnej**. Obecnie ikona ta znajduje się w moskiewskiej Państwowej Galerii Tretiakowskiej² (potocznie zwanej Trietiajką).

Choć trzon tematyczny ikony oparty jest na historii biblijnej o wizycie u Abrahama i Sary trzech mężów, o tyle twórca nie uwiecznił wizerunków Abrahama, ani też Sary na swoim dziele. Ikona przedstawia jedynie sylwetki trzech zgromadzonych wokół stołu, niemalże „wpisanych w okrąg” postaci aniołów – wraz z elementami symbolicznymi w tle, jakimi są dom, drzewo oraz skała. Każda z postaci przedstawiona została de facto w jednakowy sposób; każda z nich trzyma w ręku laskę i zasiada na tronie. Wizerunki trzech aniołów wydają się być tożsame, jednakże już ich odzienie i pozy różnicują te trzy postaci. Nie ustalono, kto w zamyśle twórcy ikony symbolizuje którą Osobę Boską, dlatego też zdania na ten temat bywają odmienne, rodzą dyskusje i szereg kolejnych interpretacji. Niewątpliwie jednak najsztywniejszą z interpretacji jest ta, która głosi, że centralną postacią ikony jest Syn Boży, co wiąże się bezpośrednio z symboliką drzewa, znajdującego się powyżej tej postaci, niejako za Jego plecami. Niemalże znaczenie ma też tutaj kolorystyka odzienia – niebieska i wiśniowa szata (symbol nieba, ale i – w przypadku koloru czerwonego – przyjętego człowieczeństwa oraz męczeństwa)³, jak również gest dłoni skierowanej w stronę kielicha na stole. Druga postać, po lewej stronie, za plecami której widnieje dom lub Kościół, określana jest wg tradycji jako Bóg Ojciec, zaś postać z prawej strony, ze znajdującą



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

³ Takie szaty były typowe dla średniowiecznych wizerunków Chrystusa.



się za nią symboliczną skałą/górą – wiązana jest z Duchem Świętym. Powyższe stanowić ma aluzję do skały, z której trysnęła na pustyni woda, jako że **Duch Święty** ma być dla Ziemi tym, czym woda na pustyni. Powyższa interpretacja, jak wspomniałam, jest najpopularniejsza (osobiście również się z nią zgadzam), niemniej jednak warto podkreślić, że zdania w tym temacie są podzielone. I tak, część badaczy i znawców tematu uznaje, że to Bóg Ojciec stanowi centralną postać ikony, zaś Syn Boży to postać, za plecami której przedstawiono symbolicznie dom/Kościół.

Mistrzostwo Rublowa

O Andrieju Rublowie mawiano, iż miał być człowiekiem skromnym i pobożnym. Jego *Trójca Starotestamentowa*, będąc wyjątkową pozycją w historii sztuki, do dziś stanowi bodajże najbardziej rozpoznawalne dzieło malarstwa prawosławnego. Symbolika, kolorystyka, układ postaci – każdy z powyższych elementów podkreśla mistrzostwo twórcy ikony, który w genialny wręcz sposób zwizualizował dogmat o Trójcy Świętej.

O ile wyżej wspomniałam już nieco o symbolice ikony, o tyle – również w symbolicznym ujęciu – bardzo istotnym elementem całości jest omówienie wzajemnego układu postaci. Dla tego omówienia przyjmijmy umownie za wiążące najczęstsze podejście interpretacyjne co do „tożsamości” każdej z postaci. Sylwetki trzech aniołów (zarys postaci, pleców, układu dłoni, oparcia stóp) tworzą umownie zamknięte koło, co podkreśla ład i harmonię, jaka emanuje z ikony. Wyciągnięta nad kielichem eucharystycznym dłoń Syna Bożego stanowi tutaj oś okręgu, w jaki wpisano wszystkie trzy postaci. Skrzydła aniołów są ze sobą połączone na znak wspólnoty i jedności. Postaci są zwrócone do siebie, co ma odzwierciedlać jedność, a równocześnie autor nadał im cechy odrębności. Linie poprowadzone od osi dolnej krawędzi ikony do górnych narożników dzielą przestrzeń na trzy trójkąty. Każdy z nich jest niejako przypisany do jednej postaci⁴.

4 [https://pl.wikipedia.org/wiki/Trójca_Święta_\(ikona_Andrieja_Rublowa\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Trójca_Święta_(ikona_Andrieja_Rublowa))

Ciekawa interpretacja symboli zawartych w ikonie wynika z kompilacji kilku poglądów badaczy, które przytaczam poniżej cytując za zbiorczym ujęciem tego tematu ([https://pl.wikipedia.org/wiki/Trójca_Święta_\(ikona_Andrieja_Rublowa\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Trójca_Święta_(ikona_Andrieja_Rublowa))): „Stół – ołtarz – jest symbolem kosmosu, a mały prostokąt na jego przedniej stronie jest znakiem Ziemi z jej czterema stronami. Czworokątny stół bywa także interpretowany jako znak czterech ewangelii. Aniołowie siedzą na tronach wyposażonych w podnóżki, które wskazują na godność królewską. Każdy z aniołów trzyma laskę, symbol jednakowej Boskiej władzy, którą posiada każda z Trzech Osób Boskich. Kielich na stole to odwołanie do Paschy i do Eucharystii. Dwa palce dłoni (czyt. Syna Bożego) symbolizują dwie natury Chrystusa, a czwarte miejsce przy stole jest wolne dla oglądającego, który ma poczuć się zaproszony do jedności z Trójcą”.

O harmonijnej, spokojnej kolorystyce ikony przesądzą odcienie szat trzech aniołów (m.in. niebieski, wiśniowy, zielony, złoty) oraz tło (kolor żółty i miodowy).

Dla Boga nie ma nic niemożliwego

O ile wyżej znalazło się miejsce na stanowisko badaczy, znawców tematu, krytyków, interpretatorów poparte ich dorobkiem naukowym, rozległą wiedzą z zakresu tak biblioznawstwa, jak i ikonografii itp., o tyle – jako że – jak wspomniałam na wstępie – ikona Trójcy Starotestamentowej ma dla mnie osobiście szczególne znaczenie, chciałabym dodać tutaj również przysłowiowe dwa zdania od siebie. Dlaczego wręcz uwielbiam tę ikonę? Odpowiem banalnie – bo jest piękna, bo ład i harmonia, którą ze sobą niesie jest faktycznie, tj. namacalnie odczuwalna. Jest jednak coś jeszcze. Ta ikona od lat wisi na ścianie mojego domu, bo przypomina mi ważną prawdę, o której często zapominam i której często nie zauważam. Mam w związku z tym swoją własną nazwę dla tej ikony. Nazwę osobistą, „równoległą” do tej powszechnie obowiązującej. A nazwę tą stanowi biblijny cytat, z którym ściśle koresponduje treść Rdz 18,1-33, mianowicie „Dla Boga nie ma nic niemożliwego”. W powołanym na wstępie fragmencie ta sama myśl wybrzmiewa

wprawdzie inaczej, ale co do istoty oznacza przecież to samo. Spójrzmy – kiedy bowiem Sara ukryta w namiocie niejako podsłuchuje rozmowę gości z Abrahamem, z której wynika, że będąc kobietą w sędziwym wieku za rok będzie cieszyć się macierzyństwem, roześmiewa się z ironią. Pan, który przecież widzi i słyszy wszystko, który ma policzone włosy na głowie każdego z nas (!), pyta wówczas Abrahama: *Dlaczego to Sara śmieje się i myśli: Czy naprawdę będę mogła rodzić, gdy już się zestarzałam?* Czy jest coś, co byłoby niemożliwe dla Pana? Lubię, gdy powołany na wstępie fragment Pisma Świętego odczytywany jest w kościele; niemalże automatycznie wyobrażam sobie wówczas moją ulubioną ikonę. Ikona Trójcy Starotestamentowej to dla mnie zatem nie tylko estetyka, ład, harmonia i piękno, które mnie przyciąga, ale to również przypomnienie tej prawdy, która wybrzmiewa przecież na kartach Pisma Świętego niejednokrotnie.

Niedawno, tj. przy okazji tegorocznego Święta Trójcy Świętej, rozmówczyni podzieliła się ze mną jednozdaniowym komentarzem dla tej właśnie ikony. Komentarz brzmiał następująco: „Obyśmy wszyscy zasiedli przy tym stole”⁵. Trafne i głębokie. Życzę tego tak Państwu, jak i sobie.

Czy zdecydują się Państwo na własną interpretację postaci, symboliki tejże ikony? A może odśzukają Państwo własne, tj. niezwykle osobiste jej znaczenie?

Źródła:

- Onasch K., Schnieper A., *Ikony. Fakty i legendy*, wyd. Arkady, Warszawa 2018;
- [https://pl.wikipedia.org/wiki/Trójca_Święta_\(ikona_Andrieja_Rublowa\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Trójca_Święta_(ikona_Andrieja_Rublowa))
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Galeria_Tretia-kowska
- <https://kjb24.pl/byli-goscie-abrahama/>
- <http://fineartexpress.pl/malarstwo/53-malarstwo-religijne/andriej-rublow/101-kto-jest-kim-na-ikonie-trojca-swieta-rublowa>

5 Dziękuję, Justyna, za tę głęboką myśl; za to kolejne, świeże spojrzenie na *Trójcę Starotestamentową*.

Moja miłość – literatura, czyli o wspaniałym świecie audiobooków

Sylwia Ziarnik

Wydawałoby się, że pisanie o rzeczach, które się lubi, jest najłatwiejsze. Tymczasem w moim przypadku było inaczej. Nie mogłam zebrać się długo do napisania tego tekstu. Być może wynika to z dużej ilości informacji, jakie wydają mi się istotne i chciałabym o nich wspomnieć. Poukładanie wszystkiego w głowie trochę mi zajęło, ale efekty moich przemyśleń czekają na Państwa poniżej.

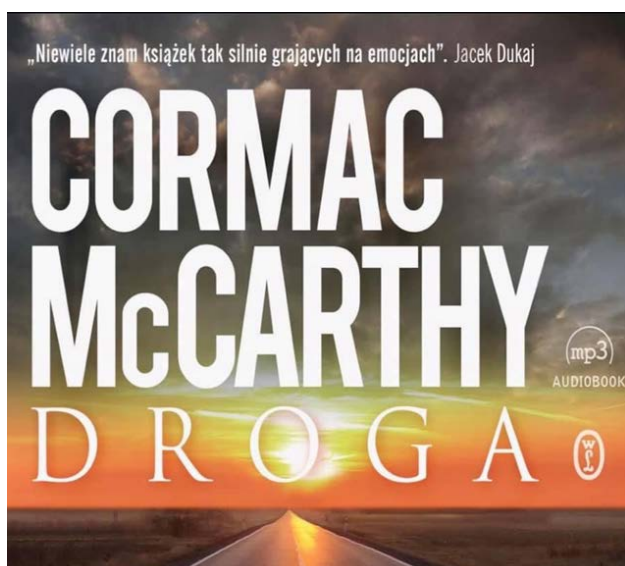
Od zawsze uwielbiałam czytać. Jednak z powodu sporej wady wzroku (jestem jednooczną) nie mogłam czytać tylu książek, ile bym chciała. Za moich szkolnych czasów audiobooki nie były jeszcze tak rozpowszechnione jak obecnie. Często zdarzało się, że, np. lektury czytała mi ciocia lub babcia. To one były moimi pierwszymi lektorkami. Chwile, gdy siedziałam i – zasłuchana w głos babci – odpływałam w świat fikcji literackiej, wspominam z rozrzewnieniem. Jednak biorąc pod uwagę zwiększającą się ilość obowiązków szkolnych, było mi trudno znaleźć czas na czytanie książek, poza lekturami obowiązkowymi (te, jak już wspomniałam, rodzina chętnie mi czytała). Bardzo z tego powodu ubolewałam i czułam, że nie mogę w pełni oddać się swojej pasji.

Przełom w moim życiu nastąpił wraz z pojawieniem się audiobooków. Aplikacje umożliwiające słuchanie książek, np. na smartfonie, zmieniły moje życie. Piszę o zmianie, ponieważ nareszcie mogłam czytać znacznie więcej książek niż do tej pory. Na początku obawiałam się, że jako wzrokowiec nie będę potrafiła skupić się na słuchaniu. Te obawy jednak okazały się zupełnie bezpodstawne i z czasem zauważyłam, że moja koncentracja znacznie się poprawiła. Jest



to jeden z plusów wynikających z słuchania audiobooków, który niewątpliwie korzystnie wpływa np. na naszą efektywność w pracy.

Chciałabym podzielić się z Państwem moją podróżą po gatunkach literackich i wynikającymi z niej emocjami i przeżyciami. O książkach mogłabym mówić godzinami. Uwielbiam długie rozmowy z przyjaciółmi o literaturze. Wymienianie poglądów na temat bohaterów lub fabuły aktualnie czytanych pozycji jest, moim zdaniem, bardzo cenne. Ubogaca i pozwala spojrzeć na daną historię czy postać oczyma innych.



Moja przygoda z audiobookami zaczęła się od książek fantasy. Nigdy nie przepadałam za tym gatunkiem literackim, ale postanowiłam odczarować i lepiej poznać ten rodzaj literatury. Opłacało się! Zaczęłam od polskiego mistrza fantasy, czyli Andrzeja Sapkowskiego, sięgając po Trylogię husycką. Lubię historię, więc przygody Reynavana przypadły mi do gustu. Muszę przyznać, że sama byłam tym faktem zaskoczona. Następnie sięgnęłam po serię książek skandynawskiej autorki – Margit Sandemo. *Saga o Ludziach Lodu*, bo o niej mowa, składa się aż z 47 pozycji, które dosłownie „połknęłam”, zachwycona kunsztem słowa pisarki. Okazało się, że świat magii jest dla mnie bardziej interesujący, niż się tego spodziewałam. Po poznaniu losów Tengela Dobrego i jego potomków powróciłam do polskiej literatury i Andrzeja Sapkowskiego. Po wspaniałej Trylogii husyckiej chciałam sprawdzić, czy saga o Wiedźminie będzie utrzymana na tak samo wysokim poziomie. Mój mąż jest wielkim fanem Wiedźmina w formie gry, a ja zapragnęłam wkroczyć w książkowy świat Geralta i Yennefer. Również tym razem lektura okazała się doskonałym wyborem, a moja wyobraźnia miała pole do popisu. Niesamowicie spodobał mi się sposób narracji autora. Tym bardziej go doceniłam później, słuchając sagi brytyjskiego autora – M. J. Sullivana, który, według mnie, bardzo dużo czerpie z prozy Polaka i w żadnej mierze mu nie dorównuje. Jego książki też mi się podobały, ale w porównaniu z dziełami Sapkowskiego tracą

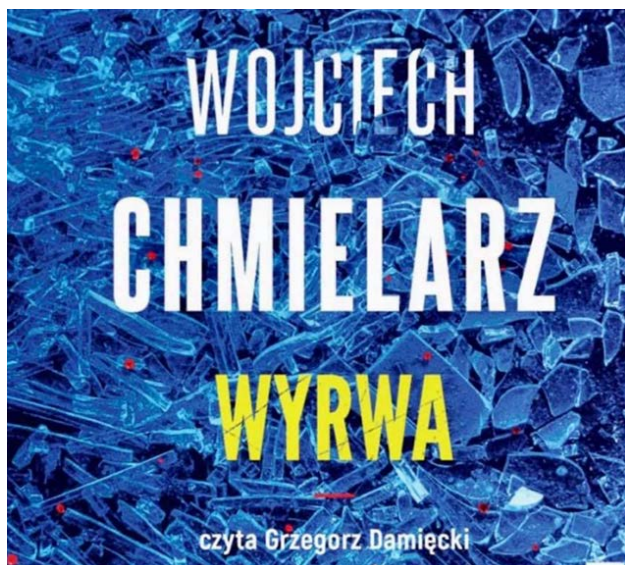
nieco na uroku. Poza tym w przypadku Wiedźmina także lektor był „strzałem w 10”, ponieważ historię Geralta czyta dla nas Pan Krzysztof Gosztyła, którego uważam za mistrza w swej profesji i mojego ulubionego polskiego lektora.

Aby nie pozostawać w jednym gatunku, sięgałam także po inne, tj. kryminały, thrillery czy literaturę grozy. W tej ostatniej prym wiedzie oczywiście niedościgniony Stephen King, w którego opasłych powieściach zatapiałam się bardzo chętnie. Oprócz wspomnianych wcześniej, wśród znanych mi i lubianych twórców zagranicznych nie mogło zabraknąć takich nazwisk (sław), jak Cormac McCarthy i Ken Follett.

Staram się również śledzić nowości polskiej literatury, ponieważ uważam, że należy przede wszystkim doceniać rodzimych autorów.

Jakiś czas temu zapoznałam się np. z prozą Remigiusza Mroza, którego trzy cykle szczególnie przypadły mi do gustu: Trylogia Parabellum, seria o perypetiach Joanny Chyłki (13 tomów) oraz sześć książek o przygodach komisarza Forsta.

Trylogia Parabellum jest serią książek historyczno-przygodowych o losach młodych Polaków, którzy dzielnie służyli w dywizjonie 307 i wśród Brytyjczyków byli zwani Lwowskimi Puchaczami.



To opowieść nie tylko o odwadze związanej z wojną, ale także o tułaczce po Europie, młodości i miłości w tamtych trudnych okolicznościach.

Kolejna seria to książki z gatunku czasem określanego jako thriller prawniczy. Opowiada o losach nietypowej prawniczki i jej aplikanta, których błyskotliwe i zabawne dialogi wprawiają mnie jako czytelnika w zachwyt w każdym tomie.

Komisarz Forst jest z kolei niepokornym, zakopiańskim stróżem prawa, który potrafi rozwikłać nawet najtrudniejszą zagadkę kryminalną, choć często używa w tym celu dość niekonwencjonalnych metod.

Pozostając w konwencji kryminałów, na mojej półce (tej wirtualnej w aplikacji) swoje miejsce znalazły także powieści Wojciecha Chmielarza. Szczególnie przypadły mi do gustu dwie z jego książek: *Żmijowisko* oraz *Wyrwa*.

Bardzo lubię także humor i błyskotliwość Joanny Chmielewskiej. Jej książki sprawiają, że nawet w najbardziej pochmurny dzień potrafię się uśmiechnąć. Lubię wracać do dorobku pisarki gdy humor mi nie dopisuje, bo jest on doskonałym na to lekarstwem. Nie stronię również od powieści obyczajowych. Tutaj mogę wymienić książki Jakuba Małeckiego (fenomenalna *Rdza* czy chwytające za serce *Historie podniebne*).

Aktualnie zaczytuję się natomiast w twórczości młodej pisarki – Agaty Przybyłek. *Seria Bądź przy mnie zawsze* (składająca się z 9 książek) czy cykl *Tak smakuje miłość* (3 tomy) są naprawdę warte uwagi. To zabawne, lekkie powieści. Można jednak znaleźć wśród nich takie, które poruszają naprawdę trudne i poważne tematy, np. *Bez ciebie* czy *Jeszcze raz*.

Czasem sięgam także po biografie lub autobiografie. W tym miejscu warto wspomnieć o książkach o Annie Przybylskiej, Marii Czubaśzek i Agnieszce Osieckiej, które należą do moich ulubionych. Z racji tego, że jestem mamą niespełna sześciolatniej dziewczynki, coraz częściej słuchamy wraz z nią książek dla dzieci. Aktualnym faworytem mojej córki jest pozycja Renaty Piątkowskiej *Opowiadania do chichotania*. Mimo, że mąż czyta jej codziennie papierowe książki, uwielbia przed snem posłuchać głosu Pana Artura Barcisia, niesamowicie zachęcająco czytającego o przygodach Tomka.

W codziennym życiu słuchanie audiobooków mogę praktykować znacznie częściej, niż miałyby to miejsce w przypadku czytania książek tradycyjnych. Nie chodzi tu tylko o kwestię wzroku, ale także, najzwyczajniej w świecie, o czas, a ściślej jego oszczędność. Już nie wyobrażam sobie prasowania czy spaceru bez książki w tle, a właściwie w słuchawkach. Stały się one nieodzownym elementem mojego życia i stanowią jakby jego soundtrack (obok muzyki, której także uwielbiam słuchać). Poza tym każdy z nas zna korzyści płynące z czytania – nie ma tu znaczenia czy książka jest w formie tradycyjnej czy audiobooka. Zawsze warto czytać/słuchać, ubogacając tym samym swoje słownictwo i wyobraźnię.

Podsumowując, mam nadzieję, że chociaż w drobnym stopniu zachęciłam tych z Państwa, którzy kochają tradycyjne książki, do spróbowania czegoś nowego i sięgnięcia po audiobooki. Może nawet udało mi się Państwa zainteresować którymś z dzieł opisanym przeze mnie w niniejszym tekście? W każdym razie całym sercem polecam taką formę obcowania z literaturą.

Polskie zamki i pałace

Zamki i pałace to jedne z najpiękniejszych budowli stworzonych przez człowieka. Budowano je od dawna, toteż te, które możemy oglądać w całości lub części do dzisiaj, mają oczywiście charakter zabytkowy. Powstawały nie tylko w celach mieszkalnych dla szlachty, dworu i rycerstwa, ale także obronnych. Szczerze mówiąc, gdy je zwiedzamy, właśnie te obronne cele najbardziej nas interesują. Budowle takie wznoszono niemal wszędzie. Wszystkie narody broniły się przed najeźdźcami, a czyniły to stosownie do technicznych możliwości, którymi dysponowały. Narody koczownicze, które nie były przywiązane do jakiejś ziemi, broniły się inaczej. Najczęściej zresztą raczej wolały na kogoś napaść, a przed innymi napastnikami uciec, niż się bronić stacjonarnie. Narody, które przywijały się do terytorium, nie mogły tak postępować. Budowały swoje warownie i gdy w taki sposób osiągały poczucie bezpieczeństwa, rozwijały się. Właśnie tak mamy w Polsce. Nasi przodkowie nie mieli zamiaru przemieszczać się gdzie indziej, toteż budowali dla siebie siedziby – zarówno mieszkalne, jak i obronne. Ciekawostką jest, iż nie wszystkie zamki, pałace i twierdze powstałe na ziemiach polskich zostały wybudowane przez Polaków. Możemy oglądać dzieła sztuki architektonicznej na przykład Krzyżaków i Czechów.

Pierwsze polskie zamki zaczęły powstawać po roku 1200, np. w Legnicy, Krakowie czy Wleniu. Kolejne budowano przez 2 następne wieki – od XIII do końca XV wieku.

Pałace i dworki to przede wszystkim rezydencje mieszkalne, wybudowane raczej w celach reprezentacyjnych niż obronnych. Obecnie wiele takich budowli jest dostępnych dla turystów. Coraz częściej zabytki te są przekształcane w hotele i restauracje. Z jednej strony można mieć



obawę, czy w ten sposób nie niszczą, z drugiej jednak fakt, że są użytkowane chroni przed zapomnieniem i zaniedbaniem. Przynosi też zysk, który może służyć na dokonywanie kolejnych remontów i dobudów.

Najważniejszymi zamkami i pałacami w Polsce są: Zamek Wawel w Krakowie, Zamek Książ w Wałbrzychu, Zamek w Malborku, Zamek w Łańcucie, Zamek Królewski w Warszawie, Zamek Królewski w Lublinie, Zamek w Pułtusku, pałac w Zamościu, Zamek w Brzegu, Zamek krzyżacki w Golubie-Dobrzyniu, Zamek w Krasicy, Zamek biskupów warmińskich w Lidzbarku Warmińskim, Zamek w Niedzicy, Zamek Lubomirskich w Nowym Wiśniczu, Zamek Leszczyńskich w Baranowie Sandomierskim, Zespół pałacowy Branickich w Białymstoku, Zamek-pałac Działyńskich w Gołuchowie, Neogotycki pałac królewski w Kamieńcu Ząbkowickim, Zespół pałacowy Zamoyskich w Kozłowie, Pałac Radziwiłłów w Nieborowie, Zamek neogotycki Krasieńskich w Opinogórze, Zespół parkowo-pałacowy Łazienki z Pałacem na Wodzie w Warszawie i wiele innych.

Skoro zbliża się czas wakacyjnych wypraw, trzeba ruszyć w drogę – polskie pałace i zamki czekają!



Polska jest piękna

Przyszła czas na zwiedzanie, przyjdzie i na pełne dostosowanie dla naszych potrzeb. Póki co cieszymy się tym, co już mamy. Reszta wymaga naszej wspólnej pracy – władz, społeczeństwa i nas, osób z niepełnosprawnościami. Jakie miasta i obiekty możemy polecić?

Zacznijmy od Augustowa. Gdzie to jest? Na północno-wschodnim krańcu, tak daleko od centrum, że mógł być powodem sporu, czy jest miastem polskim, czy litewskim. Ostatecznie jest nasz, co przyjmujemy z radością, a oni przeciwnie. Był miastem królewskim, co ma utrwalone w symbolice swojego herbu. Prawa miejskie otrzymał – jak i nazwę – od króla Zygmunta Augusta w 1557 r.

Augustów leży nad brzegami rzeki Netty, przy przeprawie historycznych traktów z Litwy na Podlasie, Mazowsze i do Prus. Dzięki takiemu położeniu rozwijał się pomyślnie do czasów szwedzkiego „potopu”. Stąd tylko jeden krok do Puszczy Augustowskiej. To jedyny tak wielki kompleks leśny Suwalszczyzny, zachowany po dawnych puszczach jaćwieskich. Rozciąga się od doliny górnej Biebrzy na całą Równinę Augustowską, po południowe krawędzie Pojezierza Wschodniosuwalskiego. Ten największy obszar leśny w naszym kraju jest jednocześnie wyjątkowo atrakcyjny krajobrazowo-turystycznie, przyrodniczo i łowiecko. To właśnie przez Puszcę Augustowską prowadzą niemal wszystkie szlaki kajakowe Suwalszczyzny – rzekami Czarną

Hańczą, Rospudą, Marychą, Blizną oraz Kanałem Augustowskim. Również w obrębie Puszczy mieści się całe Pojezierze Augustowskie z malowniczymi jeziorami, jak: Necko, Rospuda, Białe, Studzieniczne, Sajno i Serwy.

Kanał Augustowski

To unikatowe dzieło budownictwa wodnego z I poł. XIX w. Stanowi świadectwo wysokiego kunsztu technicznego i realizatorskich umiejętności polskich inżynierów wojskowych i cywilnych. Ta wodna arteria miała połączyć Wisłę – przez rzeki: Narew, Biebrzę, Nettę i Czarną Hańczę – z Niemnem, a następnie przez rzekę Windawę z portem nadbałtyckim Windawą. Ponieważ projektowany Kanał Windawski nie został zbudowany – Augustowski łączy się z Bałtykiem poprzez Niemen. Trasa Kanału Augustowskiego przebiega przez Białobrzegi, a następnie przez Augustów, skąd prowadzi przez jeziora i stawy: Necko, Białe, Studzieniczne, Ślepe, Staw Gorczycki, Orlewo, Paniewo, Krzywe i Mikaszewo Duże i Małe, Mikaszówek.

System wodny Kanału Augustowskiego reguluje 18 śluz (3 na terytorium Białorusi). Od śluzy Dębowo (109,92 m n.p.m.) do śluzy Gorczyca (124,73 m n.p.m.) wyrównują one wznoszącą się różnicę poziomów, która wynosi 14,81 m. Od szczytowego punktu w Gorczycy poziom wód przez kolejne śluzy, aż do ostatniej w Niemnowie (92,96 m n.p.m.) obniża się o 31,77 m. Niedobór wody od śluzy Swoboda uzupełnia – przez ciek Suchej Rzeczki – jezioro Serwy oraz poniżej śluzy Sosnówek rzeka Czarna Hańcza; w części południowej Kanału podobną rolę pełni jezioro Sajno. Przy każdej śluzie znajduje się jaz, który pełni funkcję upustu nadmiaru wody. Przez większość śluz przerzucone są mosty dróg lokalnych.

Gród w Biskupinie

Pierwsze ślady człowieka na ziemiach dorzecza Wisły i Odry sięgają ok. 100 tysięcy lat p.n.e. Neandertalscy łowcy penetrowali głównie tereny na południu dzisiejszej Polski. Pierwsze ślady stałego osadnictwa człowieka (homo sapiens sapiens) w Polsce sięgają czasu mezolitu (8000



– 5500 p.n.e.). Wówczas mieszkańcy, którzy przybyli na tereny Polski z kręgu kultur naddunajskich, zaczęli zakładać osady.

Z czasem (m.in. w związku z najazdami wojowniczych plemion azjatyckich) mieszkańcy ziem dzisiejszej Polski zaczęli organizować się w większe grupy społeczne i wznosić warowne osady. Przykładem tej formy budownictwa jest gród w Biskupinie (VIII w. p.n.e.), położony na wyspie i otoczony wałem, w którym mieszkało ok. 1000-1200 osób.

W wiekach późniejszych (od VI w. p.n.e.) Polska stała się terenem najazdów plemion scytyjskich, sarmackich (ze wschodu) oraz celtyckich i germańskich (z zachodu). Najeźdźcy często asymilowali się, osiadając na podbitych terenach. Wyprawy owe – poza zniszczeniami – przyniosły jednak naszym ziemiom zdobycze świata cywilizowanego. Wywołały także zainteresowanie kupców – pierwsze ślady tzw. szlaku bursztynowego (znad Bałtyku po Rzym) datowane są na V w. p.n.e.

Cieszyn

Najstarsze ślady osadnictwa na Wzgórzu Zamkowym w Cieszynie pochodzą z czasów rzymskich, z V w. p.n.e. Prawdopodobnie już w VIII w. w miejscu tym znajdowała się dość rozległa osada z budynkami mieszkalno-warsztatowymi, otoczona wysokim szerokim wałem obronnym (ok. 10 m) o konstrukcji ziemno-drewnianej. W początku XI w. w osadzie tej wybudowano rotundę, kaplicę z emporą dla władcy lub przywódcy osady, która pełniła funkcję sakralną, obronną, jak również

centrum administracyjnego. Przed 1155 r. Cieszyn został siedzibą kasztelani. W tym okresie lub niewiele późniejszym zaczął się kształtować na wzgórzu nowy system obronny – murowany. Zbudowano wówczas trzy lub – jak podają inni kronikarze – cztery wieże obronne połączone murem obronnym. Do dziś zachowała się w całości wieża o rzucie kwadratu, tzw. wieża Piastowska. W trakcie badań archeologicznych odsłonięte zostały jeszcze dwie wieże, jedna koło wjazdu na dziedziniec – zachowana w zarysie fundamentów – oraz zachodnia, zachowana do wysokości około 12 m od podłoża i przysłonięta w części nasypem ziemnym. W tak ufortyfikowanej osadzie musiał istnieć reprezentacyjny obiekt pałacowy, którego lokalizacji możemy się domyślać.

Jednym z najstarszych zabytków architektury sakralnej na obszarze Polski jest rotunda cieszyńska pw. św. Mikołaja i św. Wacława, znajdująca się na Górze Zamkowej w Cieszynie. Wzniesiony z kamienia obiekt pełnił od momentu swego powstania w 1. poł. XI w. funkcję kościoła grobowego.

Prowadzone na Górze Zamkowej w ostatnich latach badania archeologiczne ujawniły kilka nieznanych do tej pory obiektów dawnego zamku piastowskiego z kamienną, cylindryczną wieżą obronną na czele. Wieża zbudowana z kamienia wapiennego posiada formę walca o niebagatelnej średnicy 12 m i grubości muru 4,2 m. Kolistę wewnątrz użytkowe ma średnicę niewiele ponad 3 m. Odkryta wieża posiada obecnie wysokość

12 m, co jest zapewne, znając inne tego typu budowle, zaledwie połową jej dawnej wysokości. Wieża została wzniesiona najpewniej w 2 poł. XIII w. Wtedy też dotychczasową kasztelanię cieszyńską wydzielono jako odrębne księstwo cieszyńskie, które objął we władanie Mieszko I książę cieszyński, rozpoczynając budowę średniowiecznego zamku warownego.

Muzeum Śląska Cieszyńskiego w Cieszynie jest jednym z najstarszych muzeów w Europie. Zostało założone przez ks. Leopolda Szersznika (1747-1814), najwybitniejszego przedstawiciela Oświecenia na Śląsku Cieszyńskim, który w 1802 r. udostępnił publiczności swoje zbiory biblioteczne i muzealne. Muzeum Śląska Cieszyńskiego posiada w swoich zbiorach ponad 70 tysięcy eksponatów.

Częstochowa

To miasto o historii liczącej ponad 760 lat, położone w sercu południowej Polski na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej. Kraina ta dzięki szczególnym walorom przyrodniczym, krajoznawczym i kulturowym stanowi jeden z najbardziej interesujących regionów turystycznych i gospodarczych w Polsce.

Niezwykłe malowniczy region częstochowski ze względu na urozmaiconą, unikalną w skali całego kraju rzeźbę, jest bardzo atrakcyjnym



miejszem wypoczynku. Naturalne walory tej okolicy, niewykorzystane dotychczas w pełni, tworzą niepowtarzalne warunki do różnorodnych form turystyki. Bogata szata roślinna, godny klimat, oazy ciszy, gdzie utworzono liczne rezerваты leśne (tworzą kompleksy tzw. parków krajobrazowych), wspaniałe krajobrazy, których dominującym akcentem są białe, jurajskie skały wapienne o niezwykle kształtach, głębokie wąwozy, zabytki budownictwa drewnianego, ruiny średniowiecznych budowli obronnych z pewnością zainteresują każdego turystę.

Klasztor oo. Paulinów – klasztor jasnogórski znajdujący się w zachodniej części Częstochowy, na wzgórzu wapiennym został ufundowany przez króla węgierskiego i polskiego Ludwika za pośrednictwem Władysława Opolczyka, brata ciotecznego króla Ludwika. W czerwcu 1382 r. przybyła na wzgórze jasnogórskie grupa paulinów licząca 16 osób i objęła we władanie to wzgórze wraz z drewnianym kościółkiem pod wezwaniem Wniebowzięcia Maryi Panny. Uroczysta fundacja odbyła się 9 sierpnia 1382 r.

Fundacja Władysława Opolczyka była uboga. Następnym fundatorem został Władysław Jagiełło 24 lutego 1393 r. Ważnym dla klasztoru wydarzeniem było sprowadzenie obrazu Maryi.

Kult obrazu przyczynił się do sławy klasztoru, który stał się miejscem licznych pielgrzymek i miejscem przechowywania niezwykle drogocennych skarbów. W Wielkanoc 1430 r. Jasna Góra stała się ofiarą napadu rabusiów z Czech, Moraw i Śląska. Oprócz korzyści materialnych mieli oni za zadanie skłócić braci Jagiellończyków z królem Polski. Plan jednak nie udał się, dwóch rabusiów zostało ujętych. Złodzieje podczas napadu zamordowali kilku zakonników, ukradli paramenty kościelne, zniszczyli obraz Matki Bożej zadając dwa ciosy mieczem w prawy policzek Madonny.

W sześćdziesiątych latach XV w. rozpoczęto budowę wielkiego kościoła. Fortyfikacje zostały wzniesione w XVII w. Król Władysław IV (1632-1648), rozpoczął właściwe budowy, które zmieniły klasztor w fortecę. W 1655 r. twierdza

jasnogórska stawiała skuteczny opór wojskom szwedzkim podczas „potopu” szwedzkiego. Zwycięstwo klasztoru nad Szwedami zmobilizowało cały kraj do walki z wrogiem. Szwedzi jeszcze kilka razy próbowali zdobyć Jasną Górę, lecz to im się nie udało. Klasztor zyskał miano niezdo- bytej twierdzy. W końcu XVIII w. Polska uległa podziałom. Prusacy zdobyli twierdzę po 13 latach okupacji w 1793 r. 15 marca 1813 r. wojska moskiewskie przybyły pod klasztor. 8 kwietnia został zdobyty i z rozkazu cara Aleksandra I rozebrano mury otaczające go. Odbudowa nastąpiła po wydaniu zezwolenia przez cara Mikołaja I, w tej formie trwają one do dzisiaj. Pierwsza wojna światowa obeszła się łaskawie z klasztorem nie niszcząc go. Podczas II wojny światowej oddziały niemieckie zajęły część budynków klasztor- nych i zajmowała je aż do 16 stycznia 1945 r. Pielgrzymki zostały zabronione, Jasna Góra była schronieniem dla jeńców wojennych, Żydów, ludzi biednych. Niemcy nie wyrządzili klaszto- rowi żadnych krzywd, bombardowania omijały Jasną Górę. 16 stycznia 1945 r. niespodziewany atak czołgów radzieckich spowodował zwiększe- nie presji na uciekające w pośpiechu oddziały niemieckie. Miasto zostało zajęte bez walk. Od tej pory klasztor jasnogórski stał się Duchową Stolicą Narodu.

Frombork

W roku 1275, kiedy po kolejnym powstaniu Pru- sów doszczętnie spalono katedrę w Braniewie, biskup warmiński Henryk Fleming postanowił przenieść kapitułę warmińską i wybudować ka- tedrę we Fromborku. Powstały w wyniku tego wyboru w ostatniej ćwierci wieku XIII kompleks osadniczy składał się z dwóch, całkowicie od siebie niezależnych jednostek: zespołu katedral- nego na wzgórzu i miasta nad brzegiem Zalewu Wiślanego. Każda z nich posiadała odmienne podstawy prawne. Dopiero w końcu XIX w. tary- sy górny i dolny powiązano w jeden zespół, na- tomiast w roku 1926 Wzgórze Katedralne i miasto połączone zostały administracyjnie.

Pierwsza wzmianka źródłowa o formującym się u stóp wzgórza miasteczku pochodzi z 1278 r. Nazwę przyjęto od Najświętszej Marii Panny,



patronki katedry. Osadnicy niemieccy nazywali je – Frauenburg, a kanonicy warmińscy w swoich dokumentach pisali Castrum Dominae Nostrae – Gród Naszej Pani. Ona też zajęła miejsce w herbach miasta i kapituły. Według innych podań, owa „Nasza Pani” to wdowa, która odziedziczyła wiele bogactw po zmarłym mężu i przekazała je na budowę katedry. W tradycji polskiej miasto od dawna nazywano Fromborkiem. Wokół niego zbudowano system wałów ziemnych wzmocnionych palisadą.

Początkowo stanowiło własność biskupów warmińskich, od 1320 r. należało do kapituły. Zwane było wówczas Civitas Warmiensis (miasto warmińskie). Tak też było w istocie, gdyż Frombork był stolicą Warmii. Pierwszą udokumentowaną datą nadania praw miejskich jest rok 1310. We Fromborku przebywał Mikołaj Kopernik, który jako kanonik kapituły warmińskiej żył i pracował na Wzgórzu Katedralnym niemal nieprzerwanie od roku 1510 do dnia swojej śmierci w maju 1543 r. Właśnie tutaj Mikołaj Kopernik opracował „De Revolutionibus orbium coelestium” – dzieło, które odmieniło dotychczasowe pojęcia o wszechświecie. Zespół katedralny na wzgórzu jest klejnotem architektury na Warmii i miejscem, gdzie pochowano Mikołaja Kopernika. Obecnie w nakrytej hełmem namiotowym czworobocznej masywnej wieży zwanej Wieżą Kopernika można zwiedzać „gabinet renesansowego uczonego”. Przed Wzgierzem Katedralnym stoi jego pomnik, a na pierwszym piętrze pałacu

biskupów znajduje się jego muzeum, w którym są m.in. dawne instrumenty astronomiczne: astrolabia, trójkąty czy cyrkle.

W 1772 r., po pierwszym rozbiórze Polski, miasto przejął rząd pruski.

Zarówno warownię katedralną, otaczającą ją kanonie, jak i miasto często niszczone w licznych wojnach, szczególnie w czasie II wojny światowej. Front przetoczył się dolnym tarasem, dlatego Wzgórze Katedralne poniosło mniejsze straty. Po zakończeniu wojny Frombork po 173 latach powrócił do Polski.

W roku 1946 podjęto decyzję o zorganizowaniu Muzeum Mikołaja Kopernika. Muzeum to udostępniono zwiedzającym we wrześniu 1948 r.

Hajnówka

Położona jest na Nizinie Podlaskiej, w południowo-wschodniej części województwa podlaskiego, na zachodnim krańcu Puszczy Białowieskiej. Okolice Hajnówki to rozległa równina pokryta lasami, łąkami i polami uprawnymi. Przez miasto przepływa rzeczka Leśna Prawa, dopływ Bugu.

Dumą Hajnówki jest piękna cerkiew pw. Trójcy Świętej, ukończona w 1981 r. o bardzo ciekawej architekturze, z bardzo rzadko spotykanym ceramicznym ikonostasem i przepięknymi polichromiami obrazującymi Nowy Testament, wykonanymi przez greckiego artystę Dymitrios Andonopulasa.



Co roku odbywa się tutaj Międzynarodowy Festiwal Muzyki Cerkiewnej. W pierwszych Dniach Muzyki Cerkiewnej, zorganizowanych w maju 1982 r., wzięło udział dziewięć chórów parafialnych z białostockich wsi. Stopniowo skromne spotkania parafialnych chórów przeobraziły się w międzynarodową imprezę o wysokim poziomie artystycznym. Nie utraciły jednak pierwotnego charakteru muzycznego święta i niepowtarzalnego spotkania z muzyką płynącą wprost z duszy. Jest to szczególnie odczuwalne podczas wieczornych spotkań w puszczy przy ognisku.

Święta Krynoczka

To źródło w Puszczy Białowieskiej, położone 3 km od Hajnówki na trasie Hajnówka-Białowieża, uznawane przez wiernych kościoła prawosławnego za cudowne.

Jest ono miejscem dorocznych pielgrzymek na Święto Św. Trójcy. Przy studzience stoi wzniesiona w 1848 r. niewielka cerkiew pod wezwaniem św. Braci Machabeuszy.

Święta Krynoczka (krynica, źródło), znana była dawniej jako uroczysko Miednoje, od nazwy przepływającego nieopodal strumyka. Miejscem kultu jest od wieków, nie zachowały się jednak żadne dokumenty o tym świadczące.

Hel

Już w zamierzchłych czasach na cyplu półwyspu Helskiego rozpalano ognie, aby statki idące tędy do Zatoki Gdańskiej lub z niej wychodzące miały łatwiejszą nawigację. Źródła historyczne donoszą, że takie ognie palono na wieży zbudowanego w Helu kościoła, a później, w czasach Jana III Sobieskiego – w żelaznym koszu podwieszonym na specjalnym żurawiu, a następnie (opalani węglem kamiennym) na szczycie drewnianej wieży, która kilkakrotnie zapaliła się sama.

W 1807 r. zwycięski Napoleon w „pokoju w Tyliczu” wydzielił Gdańsk jako Wolne Miasto, które otrzymało m.in. cały Półwysep Hel. Po upadku Napoleona, mocą uchwał zapadłych na Kongresie Wiedeńskim (zakończonym w 1815) Gdańsk

został włączony ponownie do państwa pruskiego. Z tego okresu pochodzi pierwsza murowana latarnia morska z prawdziwego zdarzenia, zbudowana w Helu przez władze Prus w 1826 r. Była ona okrągła i miała 42 m wysokości. Dnia 1 sierpnia 1827 r. zapalono na niej po raz pierwszy 6 lamp zasilanych olejem rzepakowym, które były widoczne z odległości 17 Mm.

W 1919 r. półwysep helski przypadł Polsce, natomiast Gdańsk i okolice ustanowiono Wolnym Miastem, wcielonym następnie w latach 1939-1945 do Niemiec. W 1926 r. władze polskie zainstalowały lampę naftową z czterema soczewkami.

W 1929 r. zmienił się wygląd latarni – wieżę otynkowano i pomalowano w białoczerwone pasy. W 1938 r. zainstalowano żarówkę elektryczną o potężnej mocy 3000 W. Helska latarnia służyła aż do wybuchu II wojny światowej w 1939 r., kiedy w czasie obrony Helu została 19 września wysadzona w powietrze przez polskich saperów dla utrudnienia namarów dla ciężkiej artylerii niemieckiej ostrzeliwującej Hel. Zarys jej fundamentów jest do dziś widoczny jako owalny skwerek kilkanaście metrów przed wejściem do obecnej latarni.

W 1942 r., w czasie okupacji niemieckiej, latarnię odbudowano. Po wojnie, przez wiele lat zamknięta dla publiczności jako „obiekt strategiczny”, jest od 1 sierpnia 1994 r. dostępna w sezonie do zwiedzania. To osmiokątna wieża





z czerwono-brunatnej cegły, zwężająca się ku górze, zakończona galerią pod stożkowym dachem, na którym znajduje się wiele różnorodnych anten. Latarnia ma 41,5 m wysokości, a jej światło (i taras widokowy!) umieszczone na wysokości 38,5 m widać nawet z odległości 18 Mm (ok. 36 km).

Przy dobrej pogodzie widać stąd porty i wzgórza Trójmiasta, latarnię w Krynicy Morskiej, większość półwyspu oraz górującą nad lasem tzw. „Mysią Wieżę” – wieżę dowodzenia ogniem baterii Schleswig-Holstein – obecnie jeden z obiektów Muzeum Obrony Wybrzeża.

Inwałd

W powiecie wadowickim, w gminie Andrychów znajduje się wieś Inwałd, która zasłynęła z uruchomionego tu w 2007 r. Parku Miniatur „ŚWIAT MARZEŃ”. Jest to miejsce spotkania z modelami najślawniejszych cudów architektonicznych z całego świata: Świątynia Akropolu, Kłoseum, Krzywa Wieża w Pizie, Statua Wolności, Mur Chiński, Wieża Eiffla, Big Ben, Łuk Triumfalny, Sfinks, Biały Dom, Plac św. Piotra. Wśród polskich obiektów znalazły się m.in. zamek w Malborku, Pałac w Mosznie, Giewont, dom Jana Pawła II. Wszystkie miniatury zostały zbudowane w skali 1:25. Park Miniatur to również ciekawa architektura ogrodowa oraz przepiękne kompozycje roślinne.

W 2009 r. obok „Parku Miniatur” został otwarty „DINOLAND Park Rozrywki”. W otoczeniu realistycznych replik dinozaurów można zagrać w mini golfa, w bule oraz spróbować swych sił w parku linowym, zjeżdżając i przechodząc wśród replik dinozaurów na wysokości około 7 m.

Kazimierz Dolny

est położony na prawym brzegu Wisły, na Wyżynie Lubelskiej. Jego dzieje sięgają początków państwa polskiego. Jan Długosz wymienia okolice Kazimierza jako własność klasztoru benedyktynów na Łysej Górze już w XI w. Natomiast już bez wątpliwości podaje, że ok. 1170 r. kilka wsi wraz z Wietrzną Górą książę Kazimierz



Sprawiedliwy podarował siostrze norbertankom z podkrakowskiego Zwierzyńca. W podzięce za ten dar siostry zmieniły nazwę Wietrznej Góry na Kazimierz. Rozwój gospodarczy miasta zawdzięcza położeniu nad Wisłą przy przeprawie, na skrzyżowaniu szlaków handlowych. Zarabiano się wówczas na kupcach, żegludze, browarnictwie i handlu zbożem.

Murowany zamek wznosił tu w XIV w. król Kazimierz Wielki. Legenda mówi, że połączono go tajemnym przejściem ze specjalnie wybudowanym domem dla jego ukochanej Esterki. Obecnie pozostały tylko ruiny zamku.

Baszta jest najwyższym punktem widokowym w okolicy. Ma 20 m wysokości i 10 m średnicy. Ufundował ją król Władysław Łokietek. Wejście do niego jest na wysokości 6 m, do którego dawniej prowadził pomost z okalających ją drewnianych obwarowań. Budowla ma beczkowaty kształt, zgodnie ze średniowieczną sztuką obronną polegającą na tym, że miało to utrudniać dostawianie drabin oblężniczych i powodować obsuwanie się strzał. W okresie renesansu baszta pełniła funkcję latarni rzecznej, gdyż na jej szczycie rozpalano ogień.

W centrum miasta można podziwiać zespół renesansowych kamienic – a z Baszty, ruin Zamku i Góry Trzech Krzyży można zobaczyć jak zabudowa miasta, wkomponowana w naturalny krajobraz, tworzy z nim harmonijną całość.

Brukowany Rynek to serce Kazimierza Dolnego, to tutaj gromadzą się mieszkańcy, turyści, artyści. Piękna zabudowa i ciekawe detale sprawiają, że chce się tutaj przebywać.

Na Rynku zachowały się wspaniałe zabytkowe kamieniczki, m.in. bliźniacze Pod Świętym Mikołajem i Pod Świętym Krzysztofem z XVII w., o manierystycznym wystroju. Obie mają identyczny układ fasad – przyziemie z trzyarkadowym podcieniem oraz piętro z trzema oknami. Dachy budynków ozdobione są wysokimi attykami. Ich właścicielami byli bracia Mikołaj i Krzysztof Przybyłowie, którzy przyozdobili fasady figurami swych patronów. Na uwagę zasługuje tu również barokowa kamienica Gdańska.

W centralnym punkcie stoi studzienka. Widać stąd nie tylko Rynkową zabudowę, ale i piękną Farę, ruiny zamku i baszty, a po przeciwnej stronie Górę Krzyżową.

W sezonie turystycznym w Kazimierzu Dolnym odbywa się wiele imprez o utrwalonej renomie: Ogólnopolski Festiwal Kapel i Śpiewaków Ludowych, Letnie Wieczory Muzyczne w kazimierskiej Farze, Rajd Starych Samochodów, Festiwal Filmowy i wiele innych o charakterze kulturalno – artystycznym.

Kliczków

Pierwsza wzmianka o Kliczkowie pochodzi z 1392 r. Wieś była własnością Kliczkowskich, a następnie Wiktorowskich. Ich siedzibą był drewniany dwór na kopcu zwany „Brzaśkała”, dziś trudny do zlokalizowania. W II poł. XVI w. znalazła się w rękach Tarnowskich herbu Rola (pierwszy z nich, Sebastian, zbudował kościół parafialny w 1590 r.), którzy w następnym stuleciu

wzniesli tu nowożytną fortalicjum (drewniane) na wyspie. Dwór, jak i samą wyspę przeformowano w XVIII w. Do 1741 r. właścicielem był Stanisław Tarnowski, znaczący urzędnik sieradzki. Nieznana jest przyczyna zniszczenia obiektu. Ok. połowy XIX w. prawdopodobnie Ignacy Tarnowski zbudował na wyspie nowy drewniany dwór. W 1932 r. od Tarnowskich odkupił go Tadeusz Wierzchlejski, który przy pomocy angielskiego ogrodnika przebudował park dworski. Na polanie widokowej umieszczono klomb kwiatowy, w jej narożach posadzono świerki, teren ogrodzono. W południowo– wschodnim narożniku parku w spróchniałym dębowym pniu powstała kapliczka św. Józefa.

Zamek położony nad Kwisą, wzniesiony został po 1297 r. przez Bolka I, księcia świdnicko-jaworskiego. W XIV w. należał do księżnej Anny, żony Karola IV, a potem przeszedł na własność rodów rycerskich. W 2 poł. XVI w. przebudowano go na renesansową rezydencję ze wspaniałym, rzeźbionym w kamieniu portalem głównym i dekoracją sgraffitową na fasadach, która uległa poważnemu zniszczeniu w trakcie przebudowy w latach 1881-1883. W 2001 r. ukończono remont zamku.



Kruszwica

Jest nierozzerwalnie związana z początkami państwowości polskiej. Prowadzone od lat na ziemiach nadgoplańskich badania archeologiczne odsłaniają ich dzieje, dowodząc istnienia wokół Gopła bogatej i nieprzerwanej tradycji osadniczej.

Najstarsze ślady osadnictwa na terenie dzisiejszej Kruszwicy sięgają epoki kamienia (ok. 10000 r. p.n.e.). Intensyfikacja osadnictwa nastąpiła w okresie epoki brązu w związku z ekspansją ludności łużyckiej. We wczesnej epoce żelaza (ok. 500-400 r. p.n.e.) na goplanej wyspie (dziśszym Półwyspie Rzępowskim) łużyczanie zbudowali warowny gród, który był centralnym punktem większego zespołu osadniczego. Wkrótce gród spalono, a jego mieszkańcy zginęli w wyniku najazdu koczowniczych plemion scytyjskich, o czym świadczą scytyjskie groty strzał odnalezione w rumowiskach grodu.

Kruszwica systematycznie, powoli rozwijała się, podnosiła się z upadku. Szczególnie korzystny dla miasta pod względem gospodarczym był koniec XIX w., kiedy to oddano do żeglugi uregulowany odcinek Noteci łączący Kruszwicę z Kanałem Bydgoskim (możliwość masowego i taniego transportu) oraz zlokalizowano w mieście cukrownię.

Najcenniejszym zabytkiem Kruszwicy, niepisany symbolem miasta jest ceglana, gotycka wieża samotnie stojąca na Wzgórzu Zamkowym u nasady Półwyspu Rzępowskiego, zwana Mysią. Wieża jest ośmioboczna, ma 32 m wysokości i wraz z resztkami murów stanowi pozostałość zamku obronnego z XIV w. Zamek ten zbudowano z fundacji króla Kazimierza Wielkiego ok. 1350 r. w miejscu starego grodu.

Kruszwicki zamek pełnił bardzo ważną funkcję strategiczną, był warownią na pograniczu polsko-krzyżackim. Po zawarciu w 1466 r. II pokoju toruńskiego kazimierzowski zamek pełnił już tylko funkcje administracyjne, był siedzibą kasztelanii i starostwa grodowego.



Zamek zbudowano z cegły na planie zbliżonym do prostokąta i otoczono murem obronnym o wysokości 11 m. W jego północno-zachodnim narożu wznosiła się ośmioboczna wieża, stanowiąca doskonały punkt obserwacyjny. Zamek otoczony był fosą, chronioną po zewnętrznej krawędzi częstokołem.

Budowla nawiedzana pożarami i zaznaczona piętnem upływającego czasu, stopniowo popadała w ruinę. W 1657 r. ustępujący z Kruszwicy Szwedzi zburzyli miasto i zamek.

W 1802 r. przeprowadzono prace restauratorskie, a w 1896 r. najlepiej zachowaną wieżę wzmocniono i przystosowano do zwiedzania. Od tego momentu każdy turysta odwiedzający Kruszwicę wspina się na szczyt Mysiej Wieży, stanowiącej doskonały punkt widokowy. Z jej szczytu rozciąga się niezapomniany widok na malownicze zatoczki i wysepki jeziora Gopło, miasto oraz rozległą równinę kujawską.

Na wschodnim brzegu Gopła wznosi się kolegiata pw. św. Piotra i Pawła – jeden z najlepiej zachowanych zabytków architektury romańskiej w Polsce. Kruszwicka świątynia zbudowana na początku XII w. z granitowych i piaskowcowych ciosów jest trójnawową, filarową bazyliką, wzniesioną na planie krzyża łacińskiego. Romański charakter budowli podkreślają grube, kamienne mury, półkoliste łuki oraz proste geometryczne kształty. Wnętrze kościoła jest bardzo surowe, wręcz ascetyczne. Nawy, transept i prezbiterium

przykryte są belkowym stropem, sklepienia absyd wykonano z drobnych kamieni i okrzesków, a w wieżowych kruchtach zachowały się najstarsze w Polsce sklepienia na skrzyżowanych kamiennych gurtach.

Wschodnia fasada budowli jest ciekawą kompozycją pięciu symetrycznie rozmieszczonych absyd. Stronę południową zdobią trzy romańskie portale, natomiast masyw zachodni w przyziemiu jest kamienny, romański, wyżej ceglany w stylu gotyckim. Cennymi zabytkami kruszwickiej kolegiaty są dwie chrzcielnice – piaskowcowa z XI w. i granitowa z XII w. W 1954 r. odsłonięto w absydach transeptu dolne części romańskich ołtarzy. Pod łukiem tęczowym prezbiterium znajdują się pochodzące z początków XVI w. późnogotyckie rzeźby, natomiast na ścianach rzeźby klęczących aniołów (I poł. XVIII w.) pochodzące z ołtarzy barokowych kolegiaty. W kościele znajdują się XVII-wieczne marmurowe płyty poświęcone początkom kościoła i pierwszym biskupom.

Ciekawostką jest fakt, iż przy kruszwickiej świątyni należącej pierwotnie do zakonu benedyktynów istniała biblioteka, w której przechowywano do poł. XIX w. bogato ilustrowany „Ewangeliarz kruszwicki” – pergaminowy kodeks benedyktynów. Obecnie ten cenny zabytek rękopiśmienictwa i wiele innych zachowanych pamiątek znajduje się w zbiorach Archiwum Archidiecezji w Gnieźnie.

Na terenie gminy Kruszwica znajduje się wiele obiektów zabytkowych, stanowiących atrakcję turystyczną. Szczególną wartość historyczną i krajoznawczą prezentują założenia pałacowo-parkowe zlokalizowane w następujących miejscowościach: Głębokie, Gocanowo, Janocin, Karczyn, Kobylniki, Lachmirowice, Ostrówek, Polanowice, Sukowy, Szrlej, Żerniki.

Licheń Stary

Wieś położona we wschodniej części województwa wielkopolskiego, od połowy XIX w. jest ośrodkiem pielgrzymkowym o znaczeniu ogólnopolskim.

Historia osadnictwa na terenie miejscowości sięga epoki kamiennej, z której to przedmioty bytowania człowieka odnaleźli archeolodzy. W czasach rzymskich wiódł tędy szlak handlowy, zwany bursztynowym. Według legendy na wzgórzu, tuż nad jeziorem, znajdowała się wówczas pogańska świątynia, w której czczono słowiańskie bóstwo zwane Lichem – od którego z kolei wywodzić się miała nazwa miejscowości. Przed 1458 r. uzyskała prawa miejskie, jednak brak rozwoju oraz zniszczenia z czasów potopu szwedzkiego spowodowały utratę tych praw w 1655 r.

Na rynku w Licheniu znajduje się kapliczka z granitowym krzyżem, z którym wiąże się pierwsza historyczna wzmianka o tej miejscowości. W 1151 r. Piotr Dunin w połowie drogi między Kaliszem a Kruszwicą, znacząc w ten sposób starożytny szlak, postawił ten właśnie krzyż. Według legendy został on wykuty z jednego z głazów ze ściany rozebranej świątyni pogańskiej lub z posągu pogańskiego bóstwa.

Historia sanktuarium sięga 1813 r., kiedy pod Lipskiem miała miejsce bitwa narodów. W bitwie tej poważne rany odniósł Tomasz Kłossowski, kowal z okolic Lichenia, walczący po stronie wojsk napoleońskich. Jak podaje tradycja, konający żołnierz modlił się o śmierć w rodzinnych stronach. Wtedy ukazała mu się Matka Boska z Orłem Białym i w zamian za obietnicę szczęśliwego powrotu do domu poleciła, by poszukał jej wizerunku i zaniósł w rodzinne strony. Po 23 latach uratowany żołnierz znalazł we wsi Lgota, na przydrożnym drzewie stary obraz, najbardziej podobny do zapamiętanego oblicza z wizji. Wziął go ze sobą i umieścił w kapliczce na sośnie w lesie grąblińskim, nieopodal Lichenia. Namalowany przez nieznanego malarza obraz na modrzewiowej desce przedstawia Najświętszą Maryję Pannę spoglądającą na rozpostartego na jej piersiach orła białego w koronie.

Po śmierci Tomasza obrazem zaopiekował się miejscowy pasterz – Mikołaj Sikatka, mający kilkakrotnie wizję Matki Boskiej. Przekazała mu ona różne wskazówki, w tym zalecenie przeniesienia



grąblińskiego, mający według wierzeń przedstawiać wypalone stopy Matki Bożej.

Bazylika Najświętszej Maryi Panny Licheńskiej

W 2004 r., po dziesięciu latach prac, oddano do użytku monumentalną pięcionawową Bazylikę Najświętszej Maryi Panny Licheńskiej. Jest to obecnie największa świątynia w Polsce, ósma w Europie i dwunasta na świecie – długość 139 m, szerokość 77 m (szerokość elewacji frontowej – 162 m),

obrazu z lasu do kościoła. Początkowo nikt nie uwierzył Sikatce. Sytuacja zmieniła się, gdy w tym samym roku w okolicy zapanowała — zapowiedziana według niego przez Matkę Bożą — epidemia cholery. Mieszkańcy zaczęli licznie gromadzić się przy obrazie na modlitwie o zdrowie. Świadczenia o licznych uzdrowieniach sprawiły, że władze kościelne po zbadaniu tych wydarzeń poleciły przenieść obraz do kościoła w Licheniu, co nastąpiło uroczystie 29 września 1852 r. Same objawienia nigdy nie zostały przez Kościół uznane.

15 sierpnia 1967 r. Kardynał Prymas Polski – Stefan Wyszyński, w święto Wniebowzięcia Matki Bożej dokonał aktu koronacji obrazu Matki Bożej Licheńskiej. Korona została przysłana przez papieża Pawła VI, który nadał obrazowi tytuł: Maryja – Bolesna Królowa Polski. Obecnie obraz znajduje się w głównym ołtarzu nowej Bazyliki.

Oprócz kościoła znajdują się w Licheniu także inne obiekty cenne dla pielgrzymów. W lesie grąblińskim została zbudowana droga krzyżowa oraz dwie kapliczki: duża i mała. W małej jest umieszczony kamień przyniesiony z głębi lasu

wysokość części centralnej 64,8 m (wysokość krzyża wieży – 141,5 m). Kubatura budowli wynosi ponad 300 tys. m³, powierzchnia 23 tys. m². Światło wpada do wnętrza przez tyle okien, ile jest dni w roku – 365, a wejść do środka można przez tyle drzwi, ile rok ma tygodni – 52. Do kościoła prowadzą 33 stopnie nawiązujące do lat życia Jezusa Chrystusa na ziemi. Na placu przed bazyliką może zgromadzić się ok. 250 tys. wiernych. W dzwonnicy (68 m) umieszczono dzwon „Maryja Bogurodzica” ważący prawie 15 ton. Jest to największy dzwon w Polsce i trzeci pod względem wielkości w Europie. Ma średnicę 3,12 m, wysokość 4,40 m. Jego 400-kilogramowe serce każdego dnia oznajmia zbliżające się południe. Nieopodal nowej świątyni zostały umieszczone także inne dzwony: „Józef” (11,6 ton), „Piotr” (5,6 ton) oraz „Paweł” (3 tony).

Kopuła bazyliki ma 25 m średnicy i 45 m wysokości. Od środka widoczna jest dekoracyjna srebrno-złota czasza wykonana ze stali i anodowanego aluminium. Na zewnątrz kopuła pokryta jest płytkami z aluminium anodowanego na złoty kolor.

Na szczycie 141-metrowej wieży znajdują się dwa tarasy widokowe – górny na wysokości 130 m i dolny na wysokości 120 m, z których rozciąga się widok przy dobrej pogodzie na odległość nawet do 30 km od Lichenia.

W Sanktuarium są także największe w kraju organy. Mają one 157 głosów i ok. 20 tys. piszczałek. Instrument pod względem wielkości jest trzeci w Europie i trzynasty na świecie. Składa się z pięciu części rozmieszczonych w nawach – głównej i bocznych – oraz w prezbiterium bazyliki. Instrumenty w nawach głównej i bocznych mają samodzielne stoły gry, zaś instrumenty w prezbiterium są sterowane z głównego stołu gry, który obejmuje wszystkie 5 instrumentów, ma pełny zakres 157 głosów i sześć manualów z pedałem. Organy zostały poświęcone i oficjalnie oddane do użytku na początku lipca 2007 r. Główna ich część, znajdująca się nad wejściem do bazyliki, waży 50 ton, a składa się na nią około 7 tysięcy piszczałek. Największa z nich mierzy 10 m.

Malbork

Ślady osadnictwa w miejscu dzisiejszego Malborka sięgają młodszej epoki kamienia. W najbliższej okolicy natrafiono na relikty rzymskie. W XII i na początku XIII w., a więc jeszcze przed podbojem i kolonizacją tych terenów przez Krzyżaków, Pomezania, historyczna ziemia, na której leży Malbork, zamieszkała była dość gęsto.

Część terenów zdobyta była przez książąt pomorskich. Oni to na prawym, wysokim brzegu Nogatu założyli gród Zantyr wraz z podgrodzem. Na skutek pokrętnej polityki Sambora, jednego z dwóch braci potężnego księcia Świętopełka, Zantyr подарowano w 1250 r. Zakonowi. Około 1274 r. Krzyżacy zaczęli wznosić silnie ufortyfikowany zamek w dolnym biegu Nogatu. Budowany zamek i otaczające go miasto nazwano Marienburg, czyli gród Marii, od imienia patronki Zakonu. W 1286 osada powstała przy zamku otrzymała prawa miejskie.

Na wysoczyźnie górującej nad rzeką, na południe od terenów zamkowych, wytyczono działki dla osiedleńców. Późniejsza zabudowa ciągnęła



się wzdłuż jednej ulicy, rozszerzającej się w połowie, tworząc w ten sposób rynek (szerokości ok. 30 m, a długości ok. 300 m). Domy o konstrukcji szkieletowej z podcieniami ustawiono szczytami w jego stronę. Jedna pierzeja, wschodnia, nosiła nazwę Wysokich Podcieni, zachodnia – Niskich Podcieni. Równolegle do rynku biegły ulice: na zachodzie – Schuhgasse, gdyż prowadziła do bramy nazywanej od czasów oblężeń szwedzkich Bramą Szewską, na wschodzie – Kratzhammer i Neustadt (wytyczone po 1380 r.).

W północno-zachodniej części miasta usytuowana była fara pod wezwaniem św. Jana. Pierwsza wzmianka o malborskim ratuszu pochodzi z 1365 r. Początkowo miasto opasane było niezbyt wysokimi murami spiętymi basztami i wieżami bramnymi: Mariacką, czyli Sztumską, Garncarską (zwaną też Św. Ducha lub Elbląską) i Szewską. Od strony rzeki mury i wał, na którym się wznosiły, wzmocniono skarpami. Od potężnego systemu obronnego zamku dzieliła miasto fosa i mur oporowy zapobiegający osuwaniu się ziemi. Zakaz komtura o stawianiu z tej strony muru obronnego podyktowany był zamiarem roztoczenia całkowitej kontroli nad miastem, co znalazło dramatyczne potwierdzenie w czasie wojny trzynastoletniej i w czasie najazdów szwedzkich w XVII w. W latach 1352-1383 mury obronne podwyższono, a w ciągu wschodnim wzmocniono siedmioma basztami trójbocznymi, otwartymi od strony miasta.

W latach 1309-1457 Malbork był siedzibą wielkiego mistrza zakonu krzyżackiego i stolicą państwa zakonnego.

W latach 1466-1772 Malbork był stolicą województwa malborskiego I Rzeczypospolitej.

W latach 50. XX w. zamiast odbudowy Starego Miasta rozpoczęto rozbieranie ruin budynków i wywóz materiałów budowlanych prawdopodobnie do Warszawy i Gdańska. Dało to negatywny efekt dla rozwoju turystycznego miasta, które ma tylko zamek, bez Starówki.

Zamek w Malborku to największa twierdza gotycka w Europie. Każdy kamień przypomina tu o fascynującej historii chwały i upadku zakonu krzyżackiego. W obrębie potężnych murów łatwo odnieść wrażenie, że czas się zatrzymał.

Zamek stanowił obronną rezydencję wielkich mistrzów krzyżackich i stolicę państwa zakonnego w latach 1308-1457. Budowę rozpoczęto od wzniesienia części zamku Wysokiego około 1270 r. Znajdują się tu: pomieszczenia mieszkalne rycerzy (rycerze spali tu na podłogach, ucztowali, naradzali przed zbrojnymi wyprawami i gromadzili skarby na ich sfinalizowanie), zaplecze gospodarcze, skarbiec, kapitułarz i Kościół Najświętszej Marii Panny. W Zamku Średnim mieścił się Pałac wielkiego Mistrza, Dom Wielkiego Komtura, szpital i komnaty dla gości. W kaplicy Św. Anny znajdują się płyty nagrobne wielkich mistrzów. W Zamku Niskim usytuowane były pomieszczenia gospodarcze (Zbrojownia, Brama Snycerska, Karawan, Baszta Prochowa, Dom Podcieniowy, Ludwisarnia, kościół Św. Wawrzyńca, Szpital dla Pachołków, Baszta Maślankowa).

Pułtusk

Jest położony w północnej części Mazowsza, na skraju Puszczy Białej nad Narwią, w mezoregionie Dolina Dolnej Narwi. Powstał w IX-X w. na miejscu dawnego grodu. Według przekazów, na wzgórzu, które obecnie nosi nazwę Św. Krzyża, stała niegdyś pogańska świątynia – wówczas centrum osady.

Prawa miejskie: I lokacja: 1257 przez Siemowita I, II lokacja (na prawie chełmińskim): 1339 przez biskupa płockiego Klemensa Pierzchałę, potwierdzone w latach 1380 i 1405. Pułtusk był trzecim, po Warszawie i Płocku, miastem na Mazowszu z murowanymi fortyfikacjami.

Gdy w początkach XII w. spaleni uległa osada (zbudowana na wyspie utworzonej przez odnogi Narwi i rzekę Pełtę), zdecydowano o ulokowaniu nowego grodu w miejscu o większych walorach obronnych. Właściciele – biskupi płoccy wybrali wówczas lokalizację nad samym brzegiem Narwi, gdzie dostępu broniła nie tylko rzeka, ale i pobliskie mokradła. W tak dogodnie dobranym miejscu usypano wysokie na około 2-3 m podwyższenie (plateau) o wymiarach 60 na 90 m. Dodatkowo otoczono je fosą oraz umocnieniami od strony zachodniej i północnej. Przeprowadzone w latach 1976-1985 wykopaliska archeologiczne pozwoliły odtworzyć wygląd powstającego stopniowo grodu, którego pozostałości odsłonięto na obecnym dziedzińcu zamkowym. Tworzyły go trzy ulice: wschodnia o długości 60 m, ulokowana do niej prawie prostopadle ulica północna oraz tzw. Centralna – położona ukośnie względem pozostałych. Wzdłuż wyłożonych drewnianymi deskami ulic budowano drewniane domy jedno- lub dwuizbowe z sienią. Rozwój Pułtuska miał miejsce w XIV-XVI w., co było związane głównie z handlem zbożem, potem miasto podupadło w wyniku pożarów, powodzi i zniszczeń w wojnach szwedzkich. W poł. XV w.



w mieście wybudowano kolegiatę, w XVI w.: trzy kościoły, szpital, łaźnię miejską, apteki i przytułki dla ubogich.

W 1566 r. jezuici powołali kolegium. Od poł. XVI w. przy jezuickiej szkole działał pierwszy w Polsce teatr publiczny. W sierpniu 1568 r. przedstawienie w Pułtusk oklaskiwał poeta Jan Kochanowski. Jeszcze wcześniej, bo w 1530 r. powstała tu pierwsza na Mazowszu drukarnia. W 1590 r. w pułtuskim zamku gościł król Zygmunt III Waza. W 1806 r. pod Pułtuskim rozegrała się niezwykle krwawa bitwa pomiędzy wojskami cesarza Napoleona a Rosjanami, co zostało upamiętnione na Łuku Triumfalnym w Paryżu. Napoleon Bonaparte gościł w Pułtusk dwukrotnie – w 1806 i 1812 r.

30 stycznia 1868 r. ludność miasta i okolic była świadkiem niecodziennego zjawiska przyrodniczego – upadku meteorytu, zwanego później „pułtuskim”. Jego największe okazy, o masie ok. 8–9 kg znajdują się w londyńskim British Museum i Muzeum Ziemi PAN w Warszawie. Siedem lat później mieszkańców Pułtusa dotknęła wielka klęska pożaru, który strawił większość zabudowy miejskiej. Spłonęły cenne pułtuskie księgozbiory. Pożar opisał w prasie warszawskiej Henryk Sienkiewicz, który przybył na miejsce tragedii. To wydarzenie posłużyło pisarzowi do opisu pożaru Rzymu w powieści *Quo vadis*.

Miasto szczyci się najdłuższym w Europie (380 m) brukowanym rynkiem. W dawnym Zamku Biskupów Płockich znajduje się Dom Polonii – centrum konferencyjno-hotelowe. Obecnie jest to dwukondygnacyjny budynek o kształcie wielobocznej podkowy. Wnętrza zostały zaadaptowane do czasów współczesnych i nie mają już za wiele wspólnego z tamtą epoką. Oryginalny wystrój przywrócono jedynie w kaplicy.

Wadowice

W 1430 r., w czasie rządów księcia Kazimierza, wielki pożar doszczętnie strawił Wadowice. Aby szybko odbudować miasto, na mocy przywileju z dnia 10 listopada 1430 r. książę oświęcimski Kazimierz nadał Wadowicom prawo chełmińskie.



Przywilej książęcy zapewniał mieszkańcom Wadowic znaczne korzyści, np. zostali oni zwolnieni od wszelkich powinności na rzecz księcia przez okres lat sześciu. Ponadto uzyskali zezwolenie na swobodny wyrąb drewna w lasach książęcych i połów w środy i piątki ryb w Skawie. Wadowiczanie uzyskali również prawo do wolnego targu wraz z prawem jednej mili, tj. swobodnym i wyłącznym prawem prowadzenia określonej działalności gospodarczej w promieniu jednej mili od miasta. W przywileju z 1430 r. prawo to otrzymali krawcy, szewcy i sukiennicy oraz karczmarze i piwowarzy.

Osobą, z którą najbardziej kojarzą się Wadowice, jest Karol Wojtyła. Urodził się on w 1920 r. W dzieciństwie był chłopcem utalentowanym i wysportowanym, interesowały go wycieczki krajoznawcze. Początkowo uczył się w 8-letnim Państwowym Gimnazjum Męskim, gdzie zainteresował się teatrem i występował w przedstawieniach Kółka Teatralnego. Następnie zgłębiał studia polonistyczne na Wydziale Filozoficznym Uniwersytetu Jagiellońskiego. Wojna je przerwała, ale w późniejszym okresie rozpoczął studia teologiczne. W 1946 r. przyjął święcenia kapłańskie. Wykładał na kilku uczelniach teologicznych. W 1958 r. został mianowany biskupem tytularnym. Jego działalność na polu teologicznym sprawiła, że stał się znanym poza Polską autorytetem. Był obok Prymasa Polski kardynała Stefana Wyszyńskiego, najważniejszą postacią Episkopatu Polski. Na zwołanym po śmierci Jana Pawła I drugim konklawe Wojtyła został wybrany na papieża i przybrał imię Jana Pawła II. Wynik wyboru ogłoszono 16 października 1978 r.

Zamek Czocho

Średniowieczny zamek zbudowano na wrzynającym się w dolinę rzeki Kwisy skalnym cyplu, ze spojonych zaprawą wapienną złomów granitowych i gnejsów. Pierwotnie było to niewielkie czworokątne założenie z okrągłą wieżą w narożniku północno-zachodnim i bramą wjazdową od strony zachodniej. Istotną zmianę jego formy przyniosła przebudowa z XVI stulecia; zamek przeformowano wówczas w stylu renesansowym i ufortyfikowano linią murów zewnętrznych z bastejami. W latach następnych warownia poddawana była dalszym modernizacjom, poprawiającym jej właściwości obronne, przestrzeń mieszkalną i walory użytkowe. W XVIII w. zlikwidowano drewniany most zwodzony, zastępując go nowym, murowanym, przerzuconym nad suchą fosą, w której urządzono zwierzyńiec. Po tragicznym pożarze (1794) w latach 1795-99 pokryto łupkiem główny dom mieszkalny, ukształtowano nową formę dachu i podwyższono cylindryczną wieżę. Obecny wygląd gmach zawdzięcza przeprowadzonej na początku XX w. wielkiej przebudowie-rekonstrukcji, która wyraźnie go „odmłodziła”, niszcząc przy tym niestety część starszych elementów architektonicznych.

Obecnie zamek Czocho to rozległy kompleks, składający się z przedzamcza górnego i dolnego, fosy z przerzuconym nad nią mostem oraz zamku górnego, obejmującego zespół budynków z wewnętrznym dziedzińcem. Wejście główne prowadzi przez bramę z portalem ozdobionym kartuszami herbowymi oraz rzeźbą z wizerunkiem szermierza, a nad całością góruje masywna,



cylindryczna wieża nakryta renesansowym hełmem z drewnianą nadbudówką. Funkcjonuje tu Ośrodek Wypoczynkowo-Szkoleniowy.

Żywiec

Rynek przypomina czworobok o założeniu średniowiecznym. Po jego wschodniej stronie znajduje się Ratusz. Na frontowej ścianie są dwa herby: Polski i Żywca. Z Ratusza rozlega się o godz. 12.00 hejnał żywiecki. Melodia nawiązuje do kultury regionu: pierwsza część hejnału, grana na trąbce – nawiązuje do kultury mieszczan żywieckich, druga – na pasterskich trąbitach – symbolizuje folklor żywieckiej wsi. Obecna zabudowa Rynku pochodzi z II poł. XIX w. Pośrodku usytuowana jest fontanna z posągami św. Floriana. Na płycie Rynku znajduje się tablica ufundowana przez społeczność miasta Żywca w 70-tą rocznicę odzyskania niepodległości, upamiętniająca wymarsz legionistów na front w 1914 r.

Dzwonnica zbudowana jest z kamienia w latach 1723-1724 na miejscu poprzedniej drewnianej z roku 1582, która spłonęła w czasie pożaru miasta w 1721 r. Dzwonnica ma kształt kwadratowy,



jest czterokondygnacyjna, nakryta dachem w kształcie namiotu. Na szczycie znajduje się ruchomy kogucik wskazujący kierunki wiejącego wiatru, a poniżej chorągiewka z herbem Wielopolskich – „Starykoń” i datą 1723. Najwyższe piętro z dużymi otworami w ścianach stanowi pomieszczenie dla dzwonów.

Kościół pw. św. Krzyża, nazywany również kościołem Trzech Krzyży, zbudowany z kamienia w stylu gotyckim, został rozbudowany w okresie baroku. W 1690 r. staraniem księdza Wojciecha Symeliusza, proboszcza i dziekana żywieckiego, zostało powiększone prezbiterium. Dobudowano wtedy kolistą absydę, natomiast w 1878 r. powstała kaplica Ogrójca, a w 1910 r. wieża. Wnętrze nawy nakryte jest pozornymi sklepieniami kolebkowymi, a spadzisty dach – gontem. W ołtarzu głównym znajduje się wczesnobarokowy drewniany krucyfiks. Po bokach umieszczono nowsze posągi Matki Boskiej, św. Jana Ewangelisty oraz Marii Magdaleny. Z dawnego wyposażenia zachowało się wiele cennych przykładów sztuki gotyckiej takich jak: „Opłakiwanie” – obraz temperowy na desce z około 1450 r., „św. Anna Samotrzecia” – drewniana rzeźba polichromowana z około 1380 r. oraz „Madonna z poziomką” – obraz temperowy na desce z II poł. XV w. Wszystkie obiekty obecnie znajdują się w ekspozycjach stałych Muzeum Miejskiego w Żywcu.

Stary Zamek – najstarszy obiekt świecki w mieście pochodzi prawdopodobnie z I poł. XV w.

Za czasów panowania rodziny Komorowskich herbu Korczak, zamek uległ kilku poważnym zmianom w wyglądzie. W roku 1569 staraniem Jana Spytki Komorowskiego przeistoczył się we wspaniałą renesansową rezydencję, powiększoną w latach 1721-1723 przez Wielopolskich. W roku 1838 dobra Wielopolskich wykupili Habsburgowie

– i oni to w latach 1850-1870 dokonali kolejnej przebudowy zamku. Stary Zamek wzniesiony jest z kamienia łamanego i otynkowany. Wnętrze pozbawione są pierwotnego wystroju, jedynie część sal II piętra ma częściowo zachowaną polichromię nowożytną. Dziedziniec, który uległ stosunkowo najmniejszym zmianom, otaczają z czterech stron trójkondygnacyjne arkadowe galerie. Arkady, na parterze o kolumnach tokańskich, na drugim piętrze o słupach żeliwnych z XIX w., postawiono w miejsce pierwotnych drewnianych. Ten arkadowy dziedziniec jest często uważany za najpiękniejszy w Polsce – po Wawelu w Krakowie i Baranowie Sandomierskim.

Pałac Habsburgów, nazywany też Nowym Zamkiem – wybudowany został na swą siedzibę przez rodzinę Habsburgów na przełomie XIX i XX w. W miejscu obecnego pałacu stały barokowe oficyny zamkowe Wielopolskich. Budowa pałacu trwała etapami, na końcu został dobudowany tzw. pawilon rozrywkowy mieszczący na parterze kręgielnię, a na piętrze salę balową, która zachowała się do dzisiaj. Obecnie pięknie odnowiona, ze względu na swoje walory akustyczne jest wspaniałym miejscem koncertów kameralnych. Pałac został przebudowany, odnowiony i rozbudowany w latach 1906-1910.

Pałac stoi w otoczeniu 26-hektarowego parku, jednego z największych w Europie, który był kiedyś ozdobą posiadłości.

Szachy, które mówią

Marek Kalbarczyk, twórca firmy Altix i Fundacji Szansa dla Niewidomych, po raz drugi zaprasza na szachy. Gdy w roku 1989 wyprodukował z firmą Altix pierwszy na rynku syntezytor mówiący po polsku, udźwiękował szeroką gamę urządzeń i programów komputerowych, wśród nich program szachowy. To pierwsze jego zaproszenie do gry. Bawiła się tym „cała Polska”.

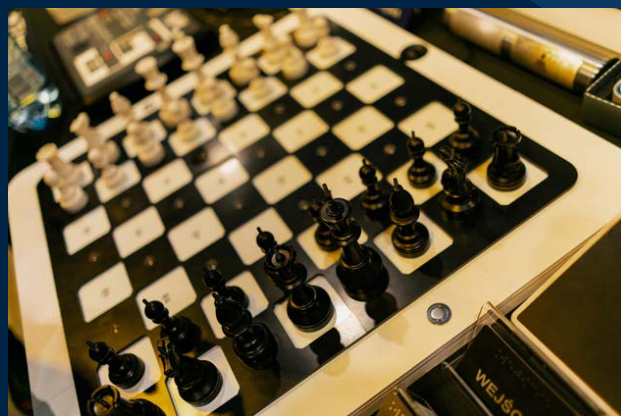
Jego nowe mówiące szachy to tym razem urządzenie elektroniczne ze skomputeryzowaną planszą i bierkami. Rozwój technologii IT i sztucznej inteligencji umożliwiają projektowanie tego rodzaju wynalazków. Altix wykorzystał te możliwości nie po raz pierwszy.

W szachy mogą grać wszyscy: ludzie wykształceni i niewykształceni, sprawni i niepełnosprawni, widzący i niewidzący, domownicy i goście. Wszyscy grają jak potrafią, a każdy ma z tego tytułu wiele radości i satysfakcji. Gra słabego gracza z mistrzem jest tak samo przyjemna, jak z równorzędnym partnerem. W pierwszym przypadku cieszy obserwowanie mistrza, w drugim można mieć uzasadnioną nadzieję, że się wygra.

Szachy Altixu to imponujący produkt, zaprojektowany dla XXI-wiecznych graczy. Wyglądają jak standardowe, sportowe szachy o rozmiarze planszy 520 mm i polu o boku 50 mm. Wewnątrz szachownicy jest wbudowany mikrokomputer z głośnikiem, który mówi po polsku i angielsku. Na specjalne zamówienie są dostępne inne języki. Czarne pola są wyższe od białych o cztery milimetry, a na każdym z nich znajduje się czujnik optyczny, który wykrywa, jaka bierka tam stoi oraz magnesik pilnujący ustawienia bierki. W okolicy pola E1 znajduje się przycisk zatwierdzania ruchu dla białych, a przy D8 czarnych. Przy prawej krawędzi planszy znajdują się przyciski nawigacyjne: w górę, w dół, w lewo, w prawo oraz OK. Umożliwiają poruszanie się po menu oraz zmianę ustawienia na planszy.

Możliwa jest gra z komputerem, który instruuje, w jaki sposób przesunąć jego bierki. Grać mogą także dwie osoby – zarówno widzący, jak i niewidomi. Komputer sprawdza poprawność wykonanych ruchów i zapisuje przebieg partii. Można odtworzyć ustawienie bierki po przerwaniu gry i po powrocie. Komputer może uczyć szachów i podpowiadać optymalne rozwiązania.

Można grać zdalnie przez Internet. Wystarczy, że przeciwnik posiada swoje mówiące szachy!



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

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

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

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

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

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

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

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

Skontaktuj się z regionalnym biurem Fundacji i zarejestruj się na
reha.szansadlaniewidomych.org

