

Obrazy widziane trzecim
okiem, które wcale
gdzieś hen nie uciekły

Trzydziestolecie
na rowerach

Odznaczenia nadane
przez Prezydenta
Rzeczypospolitej Polskiej

help

jesteśmy razem

nr 74 listopad 2021 ISSN 2083-2788

KSIĄŻKA Z WYOBRAŻNIĄ

*„Czy można widzieć nie widząc? Okazuje się, że w świecie dotyku i dźwięku,
w którym żyją osoby niewidome, nie brak fascynujących obrazów.”*

Anna Koperska

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

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



**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego**

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation



**WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO**

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

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

REDAKTOR NACZELNY

Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

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

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

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

Na okładce prezentujemy dzieło malarskie Ireneusza Kojły, wykorzystane w książce „Obrazy widziane trzecim okiem”, przedstawiające typowy polski krajobraz podczas deszczowej pogody. Jest wyraźnie zamglony, jakby oglądany zza wilgotnej szyby samochodu.



48



54



12



30

Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

Cykl spotkań warsztatowo-prezentacyjnych pod hasłem „Dotknij świata książek” _____ 9

Niewidomi są fit _____ 11

Odznaczenia nadane przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej _____ 12

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Sztuczna inteligencja w polityce _____ 24

■ TYFLOSFERA

Trzydziestolecie na rowerach _____ 30

■ ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Moje doświadczenia związane z edukacją _____ 33

■ NA MOJE OKO

Przebieganie w dietetycznym talerzu _____ 37

Wrażenia mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego z Wielkiego Spotkania _____ 39

■ JESTEM...

Z białą laską do mety maratonu _____ 44

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Książka z wyobraźnią _____ 48

Obrazy widziane trzecim okiem, które wcale gdzieś hen nie uciekły _____ 54

„Zielonogórskie (za)głębie literackie – czytamy, tworzymy, wygrywamy!” _____ 57

Z wizytą w Muzeum – Zamku w Łańcucie na Podkarpaciu _____ 61

Z wizytą w Arboretum w Bolestraszcach na Podkarpaciu _____ 64

Helpowe refleksje

Spotkania nie z tej ziemi!

Marek Kalbarczyk



Odbywamy wiele spotkań, więc kolejne nie muszą robić na nas większego wrażenia, a jednak robią. Jak? W jakich okolicznościach? Gdybyśmy jednak pragnęli mieć ich więcej, warto wiedzieć jak to osiągnąć. Zapewne każdy doradzi inaczej – mamy bowiem odmienne charaktery i styl bycia. Trudno spodziewać się zgodnych recept. Jak inni, i ja mam swoją. Wydaje mi się ona oczywista i świetna dla wszystkich, ale nie jest. Nie mam w zwyczaju być zarozumiałe pewnym swoich racji, toteż pozostaję w przekonaniu, że jest pożyteczna jedynie dla ludzi podobnych do mnie. Otóż moja recepta polega na byciu aktywnym społecznie i braniu udziału w przedsięwzięciach, w których uczestniczy wiele osób. Czy to wystarczy, by mieć interesujące spotkania? Nie!

Przecież nie każde jest wystarczająco ambitne i nie w każdym chcemy brać udział. Nie chodzi o spotkania z „byle kim”, lecz dokładnie przeciwnie. Chcemy mieć do czynienia z ludźmi, którzy nam imponują oraz którym również my imponujemy. Gdybyśmy chcieli się spotkać na przykład z matematykami, powinniśmy zorganizować spotkanie matematyczne, względnie postarać się o to, by wziąć udział w spotkaniu zorganizowanym przez innych. Tak samo z naukowcami, dziennikarzami, sportowcami, muzykami itd. Gdybyśmy chcieli spotkać się z politykami, a nie musi to być dobrym pomysłem, musimy wnieść się na wyżyny i przygotować do dyskusji o sprawach społecznych, gospodarczych, krajowych lub międzynarodowych.

Gdybyśmy chcieli spotkać się z ludźmi różnymi, na przykład co do wykształcenia, wykonywanego zawodu, o odmiennych poglądach, albo będących w różnej sytuacji życiowej i właśnie różnorodność by nas pociągała, można stworzyć organizację pożytku publicznego – fundację lub stowarzyszenie. Gdyby było to zbyt trudne, można stać się członkiem takiej organizacji. Można też zostać autorem artykułów albo książek (na przykład miesięcznika Help) i mieć kontakt z innymi autorami. Można być jednak bardziej odważnym i pokusić się o stworzenie takiego czasopisma.

Mam dużo szczęścia. Będąc człowiekiem gadatliwym i towarzyskim, uwielbiam spotkania z ludźmi o bardzo różnych charakterach. Podobnie lubię wykonywać różne zadania, a gdybym miał ciągle zajmować się tym samym, pewnie nie dałbym rady. Różne zajęcia i różni ludzie to coś, co daje mi satysfakcję. Jak się więc realizowało szczęście w tej dziedzinie? Sprzyjało mi chyba wszystko – dzień po dniu, rok po roku.

Zaczęło się to tak dawno, że nawet trudno spamiętać. Już w wieku kilkunastu lat miałem szansę, zaszczyt i ogromną przyjemność działać na kilku polach. Z każdym z nich związane były kontakty z ciekawymi ludźmi. Wynikało to zapewne z wielości moich zainteresowań. Jako szesnastolatek zostałem członkiem Sekcji Uczących się Niewidomych, która działała przy Polskim Związku Niewidomych. Na początku

z oczywistych powodów byłem tam zwykłym uczniem, ale nie upłynęło dużo czasu, bym został szefem tej sekcji. Już wcześniej byłem wybierany na przewodniczącego samorządu klasowego, a zawsze te role traktowałem poważnie i służebnie. Mając dużo energii i pomysłów, działałem jak szalony. Im więcej tym lepiej.

Działalność w sekcji wydawała się najbardziej angażująca, ale inne zainteresowania także prowadziły do licznych kontaktów: matematyka, informatyka, historia, zarządzanie, tyflografika, wreszcie najnowsza fascynacja – pisanie. Każda z tych aktywności zapewniała dostęp do ciekawych osób i wydarzeń. To wszystko rozpoczęło się tak dawno i już wtedy było tak bogate, co dopiero później! Stworzyłem firmę Altix i Fundację Szansa dla Niewidomych. Zacząłem redagować „Help – jesteśmy razem”, pisać artykuły i książki, występować w radiu i telewizji. Zainicjowałem także największe spotkania niewidomych, słabowidzących i ich bliskich REHA FOR THE BLIND IN POLAND, a potem Spotkania Wschód-Zachód. Wszystko to ma wspólny mianownik – mnóstwo cudownych spotkań, które mnie cieszyły i rozwijały. Które z nich utkwiły mi w pamięci najbardziej? Czy chodzi wyłącznie o spotkania udane, czy również inne? Kiedy człowiek odnosi z nich największą korzyść – na spotkaniu miłym, mądrym i zakończonym sukcesem, czy również nieprzyjemnym, w wyniku którego w ustach pozostaje gorzki smak?

Zebraliśmy się w kilkadziesiąt osób, reprezentantów środowiska niepełnosprawnych z moimi bliskimi przyjaciółmi na czele. Jak często, nieco się spóźniłem, ale nie za dużo, a w każdym razie nie tyle, by mnie nie wpuszczono. Wszedłem na salę cichutko, zasiadłem tam, gdzie było można i się zaczęło. Przemówił ówczesny Prezydent, a po nim nasz przedstawiciel. Po ich wystąpieniach każdy z nas podchodził do Pana Prezydenta, który podawał nam rękę do uścisku, tyle że jakoś ten uścisk się nie udał. Właśnie wtedy zrozumiałem, że demokracji dużo brakuje, by być idealnym systemem zorganizowania narodu, który potrafi dać się wprowadzić w błąd i wybrać niewłaściwego kandydata. Ku mojemu zaskoczeniu

“ Podeszła do mnie kobieta w średnim wieku, niewidoma albo bardzo źle widząca i nie wiedząc przecież o moim nastroju sprzed godziny powiedziała, że moje słowa i idee przedstawione w książce zmieniają całe jej życie! Straciła wzrok, a potem nadzieję. I nagle (z jej punktu widzenia) spotyka innego niewidomego, który opowiada o świecie, który gdzieś jej zginął.

wyczułem w dłoni Prezydenta, że nie wie o czym mówi, a spotkanie z nami niepotrzebnie odrywa go od spraw ważniejszych. Tymczasem sprawa była naprawdę ważna. Początek lat 90., budowanie nowej rzeczywistości, czas ustalania, jak mają w Polsce żyć obywatele niepełnosprawni. A było nas i nadal jest co najmniej pięć milionów! Szkoda. Miałem ze 37 lat i resztki złudzeń, że reformy w Polsce natychmiast przyniosą znaczącą poprawę naszej sytuacji. Przyniosły, ale jak się okazało nie wszystkim tak samo na nich zależało.

Weszliśmy do innej sali w tym samym gmachu. Mieliśmy zostać odznaczeni przez kolejnego Prezydenta, Lecha Kaczyńskiego, który postanowił odznaczyć przedstawicieli naszego środowiska niewidomych, między innymi dzisiejszego Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Pawła Wdówika i mnie. Tym razem o dziwo nie spóźniłem się, jakbym przewidział, że spotkanie będzie cudowne. Wystąpił śp. Minister Paweł Wypych, który przekazał przesłanie Pana Prezydenta, a następnie rozpoczęło się wręczanie odznaczeń. Zostałem wywołany i podszedłem do Małżonki Prezydenta, Marii Kaczyńskiej. Wpięła w klapę mojej marynarki krzyż i skierowała do mnie kilka zdań. Były mądre, prawdziwe, ciepłe



wieku, niewidoma albo bardzo źle widząca i nie wiedząc przecież o moim nastroju sprzed godziny powiedziała, że moje słowa i idee przedstawione w książce zmieniają całe jej życie! Straciła wzrok, a potem nadzieję. I nagle (z jej punktu widzenia) spotyka innego niewidomego, który opowiada o świecie, który gdzieś jej zginął. Wtedy jest tylko

i serdeczne. Czułem się bosko i pomyślałem, że i z polityką bywa różnie – czasem źle, a kiedy indziej świetnie. Pół roku później minister Wypych i Maria Kaczyńska zginęli w katastrofie pod Smoleńskiem. Szkoda, że tacy ludzie nie mogą kontynuować swojej misji naprawiania świata.

Siedziałem w dużej sali Centrum Nauki Kopernik i cieszyłem się jak dziecko. Wokół mnie kilkadziesiąt osób, uczestników pierwszej edycji spotkania Wschód-Zachód, a wśród nich delegacje niewidomych z całego świata. Jak mogę tego nie pamiętać! Skierowali do mnie i do nas wszystkich jako organizatorów tak miłe słowa uznania i wdzięczności, że trudno się nie wzruszyć. Doceniali fakt zorganizowania tego spotkania i rozwijanie wspólnoty ludzi niewidzących. I zabierali głos kolejni przedstawiciele: Michaił z Mińska, Jackson z Nairobi, książę z Arabii Saudyjskiej, którego imienia i nazwiska nie tylko nie pamiętam, ale pewnie nawet nie byłbym w stanie powtórzyć.

Zmartwiłem się, kiedy na moim spotkaniu autorskim zasiadło nie więcej niż tuzin osób. Coś zawiodło – może brak zaproszeń, albo zbyt słabo przygotowane teksty. Rozpoczęliśmy rozmowę w minorowych nastrojach. Nieco się zmieniły, kiedy rozgadaliśmy się na dobre, ale to nic w porównaniu z tym, co się wydarzyło po spotkaniu. Podeszła do mnie kobieta w średnim

smutno, a w moim świecie należy się cieszyć tym co się ma, a nie martwić tym, co się straciło. I poczułem się tak szczęśliwy jak mało kiedy. Czy właśnie nie po to jest nasza Fundacja, nasze książki i spotkania?

Czasem spotykam ludzi, których poznałem wiele lat temu i okazuje się, że dopiero teraz uświadamiam sobie ich rolę w moim życiu. Kiedyś pokazali mi coś, co niespiesznie przez całe lata we mnie cudownie kiełkowało. Najwyraźniej człowiek nie potrafi na bieżąco wiedzieć co go spotyka i co z tego wyniknie. Przekonuje się o tym następnego dnia, a może po miesiącu, czy nawet po latach.

Z różnych powodów, między innymi w związku z marzeniem o spotkaniach z ludźmi ciekawymi świata, opowiadamy w niniejszym numerze Helpa o najnowszej książce mojego autorstwa – „Obrazy widziane trzecim okiem”. To „rzecz” dosyć prosta, ale tak samo ważna. Niewidomi widzą, chociaż nie tak jak inni – swoim trzecim okiem. Warto o tym pamiętać. Spotykając się z innymi, warto ich sobie wyobrazić, przedstawić na swój sposób, by rozpoznać jacy są. Postępujemy tak jak widzący, którzy wyciągają wnioski na podstawie tego co widzą, na przykład twarzy, mimiki, gestykulacji. Nie widzimy, ale słyszymy, odczuwamy, doznajemy. Zapraszam więc do lektury!



Dotykowe karty płatnicze dla osób niewidomych i niedowidzących

Wady wzroku to problem, który dotyczy 2,2 miliarda ludzi na świecie. Jeden z operatorów wprowadza nowy standard kart płatniczych, dostępnych dla osób niewidomych i niedowidzących, pod nazwą Touch Card. Specjalne nacięcia na krótszym boku egzemplarzy z tej serii pozwalają odróżniać od siebie karty kredytowe, debetowe i przedpłacone – donosi portal *biznestuba.pl*. To z pewnością skuteczny sposób, by osoby niewidome i niedowidzące mogły z łatwością zorientować się, jaki rodzaj karty trzymają w ręku. Ponadto nowy standard został dostosowany do terminali płatniczych i bankomatów. Okrągłe wycięcia w kartach kredytowych, kwadratowe w kartach debetowych i trójkątne w kartach przedpłaconych nie

stanowią przeszkody w odczytywaniu kart przez oba typy urządzeń. Nowy standard został zweryfikowany i zatwierdzony przez organizację Royal National Institute of Blind People w Wielkiej Brytanii (RNIB) i przez VISIONS/Services for the Blind and Visually Impaired w USA. Kartę współtworzyła firma opracowująca mobilne prawa jazdy i biometryczne karty płatnicze. Firma tworzy te produkty w oparciu o nowoczesną technologię identyfikacji.

Trudna sztuka audiodeskrypcji filmowej

Na pytanie czym jest audiodeskrypcja filmów próbuje odpowiedzieć Bartosz Staszczyszyn na portalu *culture.pl*. Autor pisze: „Odpowiedź wydaje się oczywista – to opis filmowych wydarzeń i obrazów stworzony z myślą o niewidomej

publiczności i pozwalający na jak najpełniejsze wyobrażenie sobie filmowej opowieści. Ale sztuka audiodeskrypcji tylko na pozór wydaje się mało skomplikowana. Na jej twórców czeka bowiem szereg wyzwań – twórca opisu filmu musi bowiem przekazać jak najwięcej treści poprzez narrację nagraną na ścieżkę dźwiękową, ale jego opisy nie mogą nakładać się ani na dialogi (w filmach obcojęzycznych – także na lektora czytającego dialogi), ani dźwięki, które budują ekranową rzeczywistość i opisują zdarzenia (np. trzaśnięcie drzwiami, wybite szyby czy strzał pistoletu). Twórca audiodeskrypcji musi odnaleźć się w przestrzeni pomiędzy i wypełnić ją opisami dość szczegółowymi, by niewidomy widz mógł stworzyć w swojej głowie jak najpełniejszy obraz filmu, a zarazem na tyle oszczędnym, by filmu nie przegadać”. Staszczyszyn wskazuje pułapki, które czyhają na audiodeskryptorów. W filmach akcji jest to nadążanie za pędzącymi wydarzeniami i mieszanie się w niewielkich, wolnych przestrzeniach, pozostawionych między nimi. To nie lada sztuka. W kinie artystycznym powolna narracja opowiadana przede wszystkim za pomocą obrazów, specyficznych kadrów i emocji, czasem bez dialogów, pozostawia znów tak wiele miejsca na słowa, że oddanie klimatu filmu można zagadać, jeśli wykona się nieodpowiednią audiodeskrypcję. Kolejna pułapka to opis języka filmu – ruchów kamery, dynamiki jej pracy, ujęć z ręki, sposobu użycia filtrów itp.

“ Twórca audiodeskrypcji musi odnaleźć się w przestrzeni pomiędzy i wypełnić ją opisami dość szczegółowymi, by niewidomy widz mógł stworzyć w swojej głowie jak najpełniejszy obraz filmu, a zarazem na tyle oszczędnym, by filmu nie przegadać.

Niewłaściwie opisane przez audiodeskryptora mogą być zupełnie niezrozumiałe dla osób niewidomych. Jagoda Grudzień, pisarka i autorka nagradzanych audiodeskrypcji, tak powiedziała portalowi: „Osoby, które są niewidome od urodzenia, nie mają poczucia perspektywy. I nie rozumieją, co to znaczy, że przedmiot przesuwają się w kadrze. Nie są przyzwyczajone do gramatyki języka filmowego, której my, jako osoby widzące, nieświadomie uczymy się od najmłodszych lat”. W innym miejscu pisarka mówi tak: „Postulat obiektywności audiodeskrypcji jest w moim odczuciu niemożliwy do spełnienia. Tak jak przykład zawsze jest dziełem tłumacza, tak i sposób opisu ekranowych zdarzeń zależy od tego, kto go tworzy. Każda osoba napisze go inaczej – w zależności od wrażliwości autora, jego językowej świadomości i sprawności”.

Niewidome dzieciaki rozdają krakowianom odbłaski

„Widzialni niewidzialni – Odblaskowa Tyniecka” to już druga akcja z tego cyklu, podczas której niewidome i słabowidzące dzieci rozdają krakowianom odbłaski – czytamy na portalu *rmf24.pl*. Podopieczni Zespołu Szkół i Placówek „Centrum dla Niewidomych i Słabowidzących” z Tynieckiej 6 w Krakowie zorganizowali tę akcję przy wsparciu licealistów. Pod ochroną policji przeszli ulicami Krakowa, rozdając przechodniom ponad 500 opasek odblaskowych, w tym 100 opasek przekazanych przez jedną z komercyjnych rozgłośni radiowych. Cel akcji jest szczytny. Tak powiedział o nim portalowi Marcin Dębski, dyrektor krakowskiego Zespołu Szkół dla Niewidomych i Słabowidzących: „Celem akcji jest zwrócenie uwagi pieszym i kierowcom na osoby niepełnosprawne. Dla naszych wychowanków szczególnie ważne jest to, by być widocznym z racji tego, że kiedy jesienią zapada zmrok, nasi wychowankowie widzą coraz mniej i w związku z tym, dla wszystkich użytkowników ruchu w Krakowie, także dla tych, którzy jeżdżą na hulajnogach, to bardzo istotne, żeby nasi wychowankowie byli widoczni”.

Cykl spotkań warsztatowo-prezentacyjnych pod hasłem „Dotknij świata książek”

Agnieszka Janowska

Od momentu urodzenia człowiek poznaje świat, poszerza zasób wiedzy oraz nabywa doświadczenia za pomocą zmysłów, które jawią się jako fundament wszelkich działań i aktywności. W życiu dziecka każdy sposób edukowania, jak również obcowania z otaczającym środowiskiem, ma znaczenie. Jedną z podstawowych metod kształcenia się przez najmłodszych jest niewątpliwie naśladownictwo. Jednakże ze względu na niepełnosprawność wzrokową, a więc brak jednego ze zmysłów, szansa rozwoju jest w znacznym stopniu ograniczona lub niemożliwa. Warto dlatego pamiętać, że istnieją rozwiązania stymulujące proces sensoryczny. Fundacja Szansa dla Niewidomych dostosowuje się do odbiorcy ze specjalnymi potrzebami, oferując innowacyjne pomysły, pozwalające przełamywać wszelkie bariery. Jedną z takich inicjatyw jest kontynuacja projektu „Dotknij świata książek” współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego, w ramach realizacji którego współpracownicy Fundacji, animator kultury, tyflospecjalista oraz specjalista ds. dostępności, odbyli cykl spotkań warsztatowo-prezentacyjnych, odwiedzając różne placówki, instytucje i stowarzyszenia, m.in. Poradnię Rehabilitacji Osób Niewidomych i Słabowidzących w Poznaniu, Ośrodek Rehabilitacyjno – Edukacyjno – Wychowawczy „Jaś i Małgosia” w Poznaniu, 7 Gromadę Zuchową „Andromeda” w Romanowie Dolnym, należącą do organizacji Związku Harcerstwa Polskiego, Koło PZN w Gnieźnie, Koninie. Odbiorcami tego projektu były słabowidzące i niewidome





dzieci, ich rodzice i opiekunowie, pedagodzy, nauczyciele, edukatorzy, terapeuci, pracownicy biblioteki, szkół, organizacji pożytku publicznego, studenci pedagogiki specjalnej, rehabilitanci czy naukowcy. Spotkania te zostały skierowane do każdego, kto chciał nabyć umiejętności oraz dowiedzieć się więcej na temat innowacyjnych rozwiązań zwiększania dostępności kultury, ze szczególnym wyróżnieniem jednej z jej gałęzi, mianowicie czytelnictwa.

Reprezentanci Fundacji, za pomocą trójwymiarowych modeli przedstawiających postaci literackie, opatrzonej lektorską narracją z wybranych pozycji książkowych, wprowadzili zainteresowanych, szczególnie tych najmłodszych, do baśniowej przestrzeni. Ponadto uczestnicy mieli okazję poznać wiele innych rozwiązań proponowanych przez Fundację, takich jak tyflografiki, książki w brajlu, czarnodruku, druku powiększonym, transparentnym i nadać czytelnictwu zupełnie inny wymiar – wymiar dostępności dla wszystkich, bez względu na niepełnosprawność.

Z całą pewnością kultura pełni wiele funkcji w życiu człowieka. Rozwija kreatywność, służy poznawaniu świata, ukierunkowaniu zainteresowań, poszerza nasze horyzonty estetyczne, światopoglądowe, odkrywcze, społeczne i wiele innych. Warto zdać sobie sprawę, że oprócz wyżej wspomnianej charakterystyki kultury, pełni



ona jeszcze jedną, nader istotną rolę – rehabilitacyjną. Należy pamiętać, iż dla osób z różnymi dysfunkcjami wzroku najtrafniejszą i najodpowiedniejszą formą rehabilitacji są działania aktywizacyjne, integracyjne, czego dowodem są owocne warsztaty z modelami trójwymiarowymi w ramach projektu *Innowacyjne metody wsparcia osób z niepełnosprawnościami na przykładzie innowacji społecznej „Dotknij świata książek”*.

Puentując powyższą refleksję na temat spotkań dotyczących zwiększania kultury dostępnej dla wszystkich, można pokusić się o życzenie dla jej odbiorców, ale i twórców, by owa kultura – jak głosi ważne hasło naszej Fundacji – była dostępna na serio.



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**

Projekt *Innowacyjne metody wsparcia osób z niepełnosprawnościami na przykładzie innowacji społecznej „Dotknij świata książek”* jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Niewidomi są fit

Rzeszowski oddział Fundacji Szansa dla Niewidomych realizował w okresie od maja do października 2021 roku warsztaty dietetyczne w ramach projektu pod nazwą „Niewidomi są fit – warsztaty dietetyczne dla osób z dysfunkcją wzroku”. Zadanie zostało dofinansowane ze środków Gminy Miasto Krosno. Jak sama nazwa wskazuje, projekt skierowany był do osób z niepełnosprawnością wzroku. Trójka uczestniczek projektu zamieszkująca Krosno na Podkarpaciu od początku z nieskrywaną radością brała udział w indywidualnych zajęciach z dietetykiem. Pannie w ramach projektu zostały również bezpłatnie wyposażone w komplet specjalistycznych urządzeń dostosowanych do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących, które mają za zadanie ułatwić im funkcjonowanie w przestrzeni kuchennej. W zestawie znalazł się więc płynomierz – czujnik poziomu cieczy, który ma zapobiegać przelaniu wody czy gorącej herbaty, gdyż zawieszony na brzegu szklanki wyda sygnał oraz zawibruje po osiągnięciu przez cieść odpowiedniego poziomu. Z kolei umieszczony na dnie naczynia, przypominający dysk sygnalizator wrzenia wygeneruje dźwięk grzechotania, gdy substancja osiągnie punkt wrzenia, dzięki czemu zapobiegnie wygotowaniu się wody, przypaleniu potrawy czy naczynia. W celu prawidłowego obliczania wydatków, masy ciała czy kaloryczności posiłków przyda się mówiący kalkulator będący niezastąpioną pomocą w kuchni dla osób z dysfunkcją wzroku. Specjalistyczna waga łazienkowa pozwala na monitorowanie i analizę wagi oraz składu ciała – poziomu tłuszczu, poziomu tkanki mięśniowej, masy kości, ilości wody w organizmie, poziomu tłuszczu wisceralnego, wieku metabolicznego i wskaźnika BMI. Wyniki mogą być potem przekazane do wybranego specjalisty – dietetyka, lekarza lub trenera. Waga, dzięki współpracy ze specjalną, bezpłatną aplikacją, umożliwia uzyskanie głosowych informacji o wynikach pomiarów poprzez smartfon, co jest niezwykle istotne

dla osób z dysfunkcją wzroku. W ręce każdej z uczestniczek trafił również audiobook „Smak na koniuszkach palców”, a do Koła Polskiego Związku Niewidomych w Krośnie egzemplarz tej publikacji w wersji brajlowskiej, celem wypożyczenia przez mieszkańców Miasta Krosna z dysfunkcją wzroku.

Nadrzędnym celem realizacji powyższego zadania jest pogłębienie wiedzy i upowszechnianie zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Krosna, ze szczególnym uwzględnieniem osób z niepełnosprawnością wzroku. Pozytywnych efektów projektu jest mnóstwo, wśród nich te bezpośrednie, jak specjalistyczne urządzenia czy audiobook przekazane uczestnikom, które będą im służyły długofalowo w codziennych czynnościach kuchennych. Nie można zapomnieć również o trwałych, społecznych zmianach osiągniętych dzięki realizacji zadania. Tutaj należy wymienić edukację zdrowotną pod kątem wpływu sposobu odżywiania oraz właściwego przyrządzania posiłków na prawidłowe działanie organizmu i zapobieganie chorobom cywilizacyjnym. Ważnym celem jest podniesienie świadomości na temat czynników, które poprawiają nasze funkcjonowanie, jak odpowiednia dieta dobrana indywidualnie do osoby czy aktywność fizyczna. Uzyskana wiedza teoretyczna oraz praktyczna podczas indywidualnych warsztatów z dietetykiem, jak również przekazane uczestnikom bezpłatne komplety specjalistycznych pomocy oraz audiobook „Smak na koniuszkach palców”, będą służyły uczestnikom z Krosna jeszcze długo po zakończeniu projektu do prowadzenia zdrowego stylu życia oraz podniesienia poziomu swojej samodzielności w trakcie wykonywania codziennych czynności. Uczestnikom projektu życzymy, aby kuchnia była dla nich królestwem przygotowywania zdrowych i smacznych posiłków, a Urzędowi Miasta Krosna serdecznie dziękujemy za dofinansowanie zadania.

Odznaczenia nadane przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej



30 lat i uroczystości związane z tą rocznicą to świetna okazja by uhonorować ludzi, którzy mają pewien ważny dla nas i dla wszystkich zbiór wspólnych cech, a mianowicie że są świetni, mądrzy, pracowici, wybitni i wspaniali. To dla nas wielki zaszczyt, że ich znamy i obserwujemy ich rozwój i działalność. Mieć możliwość przedstawienia tych kandydatur do odznaczenia Panu Prezydentowi to ogromna przyjemność sama w sobie, co dopiero dowiedzieć się, że się to udało, a następnie uczestniczyć w celebracji wręczenia tych odznaczeń. A właśnie tak się stało 10 września br.

Fundacja Szansa dla Niewidomych zgłosiła 12 kandydatów. Oni wszyscy zostali docenieni i uhonorowani. Każdy z nich to osobna księga pracy i walki o jak najlepszy świat, w którym dobro zwycięża wszelkie trudności i powoduje, że nawet najślabsi znajdują dla siebie godne miejsce. Poniżej przedstawiam naszych bohaterów

i polecam Państwa uwadze. Nietrudno ich poznać i przekonać się, jacy są wspaniali. Ja ich znam osobiście i potwierdzam – to niesamowici ludzie. Każdy z nich to jak dziesięciu innych. Przeczytajcie notki o nich i zobaczcie co potrafią, ile pracy wkładają na drodze do osobistego i społecznego sukcesu. Ze swojej strony gratuluję im odznaczeń, a także dziękuję Panu Prezydentowi i wielu osobom, które zapoznały się z życiorysami naszych bohaterów i zdecydowały, że należy ich wyróżnić.

Poniżej przedstawiam listę osób odznaczonych, a następnie notki życiorysowe o nich. Zwróćcie Państwo uwagę na fakt, jak bardzo odmienną prowadzą działalność: naukowiec, szachista, tłumacz, menadżer, rehabilitant, muzyk, a wszyscy – działacze naszego środowiska.

Złotym Krzyżem Zasługi (po raz drugi) odznaczony został Pan Piotr Zygmunt Dukaczewski

Srebrnym Krzyżem Zasługi odznaczony został Pan Wojciech Zbigniew Maj

Brązowym Krzyżem Zasługi odznaczeni zostali:

- Pani Ewa Katarzyna Bąk
- Pani Dagmara Katarzyna Cichos
- Pan Adam Marek Kalbarczyk
- Pani Anna Koperska
- Pan Maciej Motyka
- Pan Sławomir Marian Piec
- Pani Justyna Rogowska
- Pani Milena Rot
- Pani Gabriela Rubak
- Pani Malwina Wysocka-Dziuba

Ewa Bąk

Ukończyła Politechnikę Świętokrzyską i uzyskała tytuł inżyniera Transportu, Logistyki i Spedycji, a następnie tytuł magistra w zakresie Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Od 2009 roku związana zawodowo z Fundacją Szansa dla Niewidomych, gdzie pełni funkcję Kierownika Tyflopunktu Fundacji w Kielcach i kierownika regionu południowo-wschodniego. Zdobyła bogate doświadczenie w realizacji działań na rzecz osób niewidomych i słabowidzących, prowadzenia zajęć rehabilitacyjnych, szkoleń komputerowych i z zakresu nowoczesnych technologii niwelujących skutki niepełnosprawności wzroku. Ma bogate doświadczenie wolontarystyczne w pracy z osobami starszymi. W ramach działalności

Tyflopunktu w Kielcach tworzyła koncepcję różnorodnych projektów, koordynowała zadania realizowane przez Fundację, organizowała szkolenia, warsztaty i konferencje. Czynnie uczestniczy w konsultacjach społecznych dotyczących dostępności przestrzeni publicznej.

Ewa Bąk ma szczególne zasługi w pracy na rzecz zmiany sytuacji niepełnosprawnych w Polsce. Jej wiedza i umiejętności, a także życiowe doświadczenie, wynikłe z dysfunkcji wzroku, są kluczem do jej sukcesów. Jej pracowitość i aktywność stanowią wzór do naśladowania i inspirację dla innych osób. Mimo że jest skromną osobą, to empatia i przychylność, którymi dzieli się z innymi, sprawiają, że jest obdarzona wielkim szacunkiem i przyjaźnią wielu osób i instytucji. Realizowała mnóstwo projektów i inicjatyw, m.in.:

- „Moje życie w moich rękach – warsztaty samodzielności dla osób niewidomych i niedowidzących”
- „Sprawny senior – technologia w drodze do aktywnego życia – cztery edycje
- „Warsztaty czynności dnia codziennego szansą na samodzielne funkcjonowanie osób z dysfunkcją wzroku”
- „Nowoczesna rehabilitacja szansą na uczestnictwo w życiu społecznym osób z dysfunkcją wzroku”
- „Droga do samodzielności REHA 2013 – 2019”
- „Czarujące motocyklowe podróże w świętokrzyskim”
- „Niewidomi na szlaku krakowskich biskupów”
- „Sport nie tylko dla najsprawniejszych – niewidomi na siłowni”
- „Świętokrzyskie bez barier – niewidomi na szlaku turystycznym”
- „Widzę dobrze, ale wiedzieć chcę więcej. Szkolenie dla osób z otoczenia niewidomych”
- „Radość z życia to przywilej całego świętokrzyskiego”
- „Natura bliska niewidomym – świętokrzyska geologia dostępna dla wszystkich”
- „Dotknij świętokrzyskich zabytków”.

Kierowany przez nią kielecki oddział Fundacji Szansa dla Niewidomych, w 2019 roku,



w konkursie „Świętokrzyscy Burzyciele Barrier im. Anny Sowy” został laureatem w kategorii skuteczna komunikacja. Rok wcześniej w tym samym konkursie otrzymał wyróżnienie.

Dagmara Cichos

Z wykształcenia jest pedagogiem. Swoją edukację kontynuowała na studiach podyplomowych na kierunkach: Zarządzanie Kadrami i Doradztwo Zawodowe. Współpracuje z osobami z niepełnosprawnością od 15 lat i od 2009 roku jest związana z Fundacją Szansa dla Niewidomych. Jest trenerem i doradcą zawodowym; pomaga osobom niewidomym i niedowidzącym. Podnosi ich kwalifikacje i pomaga w zdobywaniu niezbędnych umiejętności. Celem tych działań jest zwiększenie aktywności zawodowej i osiągnięcie spektakularnych sukcesów.

Prowadzi szereg szkoleń, m.in. z zakresu treningu kompetencji miękkich i odnalezienia się na rynku pracy. Jest autorką licznych artykułów. W swoim dorobku ma wiele materiałów szkoleniowych i scenariuszy zajęć z zakresu

dostępności komunikacyjno – informacyjnej, nowoczesnych technologii, savoir vivre, obsługi komputera i Internetu, to wszystko dla osób niewidomych, niedowidzących, a także z niepełnosprawnością ruchową. Realizowała projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu na terenie województwa kujawsko-pomorskiego”.

Zawodowo jest dyrektorem w firmie tyfloinformatycznej. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie z zakresu nowoczesnej rehabilitacji osób z dysfunkcją wzroku. Zajmuje się doradztwem rehabilitacyjnym z zastosowaniem rozwiązań tyfloinformatycznych. Współpracuje z licznymi instytucjami, m.in. urzędami, placówkami kultury, uczelniami i szkołami w zakresie dostępności i dostosowywania obiektów do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami.

Współpracuje z organizacjami OPP i środowiskiem osób z dysfunkcją wzroku. Propaguje świat otwarty dla niewidomych. Dąży do tego, aby coraz więcej miejsc było dostępnych architektonicznie, cyfrowo i komunikacyjnie do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Tak, aby osoby z różnymi dysfunkcjami mogły samodzielnie załatwiać sprawy w instytucjach, korzystać z oferty edukacyjnej i kulturalnej, być aktywnymi społecznie i zawodowo. Organizatorka akcji „Tyflobus – widzieć więcej” w województwie śląskim, pokazująca świat osób niewidomych i niedowidzących. Prowadzi warsztaty dotyczące technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnościami. Prowadzi szkolenia dla instytucji, muzeów, uczelni i szkół z zakresu dostępności informacyjno – komunikacyjnej, gdzie uczy w jaki sposób profesjonalnie obsługiwać osoby z niepełnosprawnością.

W ramach współpracy z Fundacją prowadziła liczne szkolenia, m.in.: „Świat dotyku i dźwięku bez tajemnic”, dotyczący zwiększenia kompetencji i umiejętności otoczenia osób niepełnosprawnych, „Świat otwarty dla niewidomych” – warsztaty z zakresu dostępności przestrzeni i informacji, „Biblioteki otwarte dla wszystkich” – szkolenia dla bibliotekarzy z obsługi niepełnosprawnych czytelników.





Piotr Dukaczewski

To najbardziej utytułowany na arenie międzynarodowej Polski niewidomy szachista. Od połowy lat 80. XX wieku należy do ścisłej światowej czołówki szachistów niewidomych i słabowidzących. Czterokrotnie, w latach 1986 (w Moskwie), 2000 (w Bensque, Hiszpania), 2004 (w Mondariz, Hiszpania) oraz 2010 (w Belgradzie) zdobył tytuły wicemistrza świata, a w 2011 r. – tytuł mistrza Europy. W latach 1994–2019 11-krotnie wystąpił w reprezentacji Międzynarodowego Stowarzyszenia Niewidomych Szachistów (IBCA) na olimpiadach szachowych. W latach 1983–2019 zdobył 12 tytułów Mistrza Polski Niewidomych, w latach 1985–2018 10-krotnie reprezentował Polskę na olimpiadach szachowych niewidomych, zdobywając 6 medali: wspólnie z drużyną – złoty (2004), srebrny (2000) i brązowy (1985) oraz indywidualnie – złoty (2004 – na I szachownicy). Oprócz tego, w latach 1990–2018 9-krotnie uczestniczył w Drużynowych Mistrzostwach Świata Niewidomych, zdobywając 11 medali: wspólnie z drużyną – 2 złote, 5 srebrnych i 3 brązowe oraz indywidualnie – 4 złote.

Przez wiele lat pełnił funkcję prezesa Stowarzyszenia Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Cross” oraz

wiceprezydenta Międzynarodowej Federacji Niewidomych Szachistów. Był także członkiem zarządu Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego.

Animator sportu niepełnosprawnych w skali ogólnopolskiej. Założyciel, współtwórca i działacz licznych organizacji oraz instytucji polskich i międzynarodowych wspierających aktywność sportową, turystyczną i zawodową osób niewidomych i słabowidzących. Rozwinął działalność Stowarzyszenia Niewidomych i Słabowidzących Syrenka, otwierając pole do interdyscyplinarnej aktywności sportowej kilkuset niepełnosprawnym, aktywując ich zawodowo w ramach inkluzyjnej polityki społecznej Państwa. Jest Przewodniczącym Rady Fundacji Artus, która promuje polskich niepełnosprawnych artystów, twórców i sportowców. Jako Przewodniczący Komisji Szachów Osób Niepełnosprawnych w Polskim Związku Szachowym, swoje wysiłki koncentruje na integracji środowiska niepełnosprawnych szachistów w ramach wyzwania, jakie niosą ze sobą chęć i konieczność sprośtania najwyższym standardom współżycia społecznego w obszarze sportu, oświaty i podnoszenia jakości życia obywateli Polski. Inicjator i koordynator wielu programów zwalczających wykluczenie społeczne i integrujących osoby niepełnosprawne poprzez podnoszenie ich kwalifikacji zawodowych, przywracanie ich na rynek pracy, wzmacnianie ich więzi społecznych i środowiskowych oraz praktyczne wsparcie psychologiczne.

Za zasługi w działalności społecznej na rzecz sportu środowiska osób niewidomych i słabowidzących w 2011 roku został odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi. Był także laureatem konkursu na najbardziej popularną osobę niepełnosprawną: Człowiek bez barier.

Adam Kalbarczyk

Absolwent Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego na kierunku politologia. Studia zakończył pracą dyplomową poświęconą systemowi wsparcia osób niepełnosprawnych. W latach 2005–2010 studiował również na Wydziale Prawa i Administracji w Wyższej Szkole Handlu



i Prawa im. Ryszarda Łazarskiego w Warszawie, a w latach 2010-2013 studiował na studiach doktoranckich UKSW na wydziale Nauk Historycznych i Społecznych UKSW.

W życiu zawodowym od roku 2010 jest menedżerem, a od 2016 roku prezesem Zarządu Altix sp. z o.o., największej polskiej firmy tyfłoinformatycznej, oferującej produkty, usługi i rozwiązania techniczne osobom niewidomym i słabowidzącym, jak również licznym instytucjom o zróżnicowanym charakterze, które mają prawny obowiązek dotyczący dostępności dla wszystkich obywateli, w szczególności dla osób z niepełnosprawnościami. Od 2011 roku Adam Kalbarczyk jest także Prezesem Zarządu rumuńskiej firmy Altix Vision SRL z siedzibą w Bukareszcie, działającej na rzecz osób niewidomych i słabowidzących, która przy współpracy z Rumuńskim Związkiem Niewidomych, Rumuńską Biblioteką Narodową oraz różnymi Ministerstwami, poprawia sytuację tamtejszych niepełnosprawnych wzroku. Dzięki działaniom tej spółki udało się rozpowszechnić w Rumunii i umożliwić dostęp do nowoczesnych metod rehabilitacji, wcześniej tam niedostępnych.

Od lat aktywnie działa na rzecz osób niepełnosprawnych zarówno w ramach wolontariatu, jak i profesjonalnie (naukowo i zawodowo). Jest organizatorem wydarzeń społecznych i autorem artykułów poświęconych tej tematyce.

Jest ekspertem w zakresie dostępności i działa w grupie roboczej wewnątrz Rady Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki regionalnej. Współtworzył standardy dostępności dla przestrzeni publicznej. Współpracuje z członkami Krajowej Rady Konsultacyjnej ds. Osób Niepełnosprawnych działającej przy Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej.

Działa społecznie m.in. dla Fundacji Szansa dla Niewidomych. Jest współautorem innowacyjnych rozwiązań i technologii z zakresu nowoczesnej rehabilitacji oraz udźwiękowienia i ubrajlowienia otoczenia, m.in.: udźwiękowionych szachów, systemu YourWay, udźwiękowionej mapy świata, tyflografki i magnigrafki.

W ramach działalności zawodowej i społecznej udało się Adamowi Kalbarczykowi udostępnić niepełnosprawnym obiekty wielu instytucji, szkół wyższych, urzędów itp. Przeszkolił wiele osób z zakresu dostępności, w szczególności z uwarunkowań określonych w Ustawie o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami: reprezentantów podmiotów prywatnych i publicznych, w tym Ministerstw, Urzędów Wojewódzkich i Powiatowych, Urzędów Miast i Gmin, instytucji kultury, spółek Skarbu Państwa czy podmiotów prywatnych.

Anna Koperska

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Studia ukończyła z wynikiem bardzo dobrym (średnia ocen 4,91). Została wyróżniona przez Rektora Medalem za osiągnięcia w nauce i pracy społecznej. Jako członek Studenckiego Towarzystwa Naukowego aktywnie działała w kołach naukowych, realizując i koordynując liczne projekty. Jest prelegentką i organizatorką wykładów dla pacjentów, członków Stowarzyszeń i Fundacji, uczniów i seniorów. Jest członkiem zespołów badawczych oraz komitetów organizacyjnych konferencji naukowych. Uczestnik licznych ogólnopolskich i międzynarodowych konferencji, zjazdów i sesji. Jest autorem publikacji naukowych i realizuje studia doktoranckie w dyscyplinie nauk medycznych. Swoje zainteresowania



koncentruje wokół badań klinicznych i biomedycznych. Realizuje staż naukowy w Zakładzie Fizjologii Stosowanej Instytutu Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej im. Mirosława Mossakowskiego Polskiej Akademii Nauk.

Mimo rozlicznych zajęć związanych z tak ważną dziedziną, poświęca się wyrównywaniu życiowych szans osób z niepełnosprawnościami, przeciwdziałaniu ich wykluczeniu oraz promowaniu idei społecznej empatii. Od lat jest związana z działalnością wolontariacką w Stowarzyszeniach, Fundacjach, Hospicjach i Domach Pomocy Społecznej.

Jest Członkiem Rady Patronackiej Fundacji Szansa dla Niewidomych i Dyrektorem Merytorycznym w tej organizacji; pełni rolę Przewodniczącej Grupy Merytorycznej. Jest autorką kilkudziesięciu projektów dedykowanych aktywizacji i nowoczesnie rozumianej rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących, również projektów o charakterze kulturalnym i wydawniczym, m.in. „Widzę dotykiem i słuchem” – kampania promująca czytelnictwo niewidomych; „Świat dotyku i dźwięku” – projekt wydawniczy

dedykowany osobom z niepełnosprawnością; Innowacyjne metody wsparcia osób z niepełnosprawnościami na przykładzie innowacji społecznej „Dotknij świata książek”. Podejmuje szereg działań na rzecz dostępności kultury, sztuki i literatury oraz w zakresie promowania czytelnictwa wśród osób niewidomych. Jako Członek Komitetu Organizacyjnego ogólnopolskiej konferencji International Mobility Conference pomaga w przygotowaniu kolejnej edycji konferencji IMC, która odbędzie się w 2023 roku w Polsce.

Ponad wszystko ceni wdzięczność beneficjentów i podopiecznych Fundacji, którzy okazują to poprzez gremialny udział w organizowanych przez nią przedsięwzięciach. Wkłada w nie wiele pracy i serca.

Wojciech Maj

Urodził się jako widzące dziecko. Mając niespełna rok zachorował na złośliwy nowotwór siatkówki oka – siatkówczak i po kilku miesiącach stracił wzrok. Jako osoba całkowicie niewidoma uczęszczał najpierw do szkoły podstawowej w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Laskach. Za namową dyrekcji i pedagogów Ośrodka, którzy dostrzegli jego szczególne uzdolnienia muzyczne, rodzice przenieśli go do Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Krakowie, gdzie był realizowany program szkoły muzycznej I stopnia. Tam też ukończył szkołę podstawową. W 1971 roku rozpoczął naukę w II Liceum im. Marii Konopnickiej w Katowicach wraz z widzącymi rówieśnikami. Nauka w klasie z rozszerzonym programem języka angielskiego wykazała jego wybitne zdolności językowe i zamiłowania filologiczne. Wojciech Maj jest kompozytorem i współautorem tekstu hymnu tej szkoły, śpiewanego do dzisiaj. Jednocześnie od pierwszych dni szkoły średniej rzucił się w wir działalności społecznej, aktywnie uczestnicząc w pracach wojewódzkiego oddziału Polskiego Związku Niewidomych oraz Krajowej Sekcji Niewidomych Uczących się w Szkołach Średnich i Studiujących przy Zarządzie Głównym PZN w Warszawie,

w której był Członkiem Zarządu. Już wówczas chciał być przykładem samodzielności i niezależności dla innych niewidomych.

Maturę zdał w czołówce uczniów swojej szkoły i po złożeniu egzaminów wstępnych dostał się na Filologię Angielską na Uniwersytecie Śląskim, którą ukończył w 1981 roku. Pracował jako tłumacz w COIG, gdzie zapewne zaraził się zamiłowaniem do techniki komputerowej. W 1982 roku zdał egzaminy na Tłumacza Naczelnej Organizacji Technicznej w dziedzinie górnictwa i informatyki. W 1983 roku wystąpił do Prezesa Sądu Okręgowego w Katowicach o ustanowienie go Tłumaczem Przysięgłym Języka Angielskiego i – mimo, iż otrzymał odmowę jako osoba niewidoma, użył umiejętnej i rzeczowej argumentacji w odwołaniu, i w lipcu 1983 roku został zaprzysiężony. Do dziś jest aktywnym Tłumaczem Przysięgłym, jednym z bardzo nielicznych niewidomych na świecie. Wkrótce zdecydował się na indywidualną karierę zawodową i zakończył zatrudnienie w COIG, zapisując się do Zespołu Tłumaczy Przysięgłych w Katowicach. Jest do dziś aktywnym tłumaczem, wykonującym także najtrudniejszy rodzaj tłumaczenia, jakim jest tłumaczenie kabinowe.

W 1992 roku założył pierwszą samodzielną działalność gospodarczą pod firmą „THETA – TeleTłumaczenia”. Zachęcony wspianiałym przykładem niewidomego przyjaciela Marka Kalbarczyka, który już wcześniej prowadził firmę pomagającą innym niewidomym, założył w 1993 roku firmę MEDISON Wojciech Maj, której celem jest zaopatrywanie osób niewidomych i słabowidzących w specjalistyczny sprzęt i oprogramowanie komputerowe oraz szkolenie osób z dysfunkcją wzroku w zakresie użytkowania nowoczesnej technologii. Osobiście przeszkolił tysiące niewidomych i słabowidzących użytkowników komputerów i telefonów komórkowych. MEDISON prowadzi także szkolenia dla osób zajmujących się obsługą niewidomych i słabowidzących, w tym dla Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Łaskach, Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, Uniwersytetu Gdańskiego i in. Firma istnieje i działa do chwili obecnej.



Wojciech Maj szczególnie zainteresował się lokalizowaniem na polski rynek oprogramowania pomagającego osobom niewidomym osiągać samodzielność i niezależność. Szczególne miejsce mają tu programy do rozpoznawania druku, umożliwiające niewidomym samodzielne czytanie czarnodrukowych tekstów. Przetłumaczył wiele programów do rozpoznawania druku, przygotowując na polski rynek produkty firm Recognita, ScanSoft, Nuance, Itex, w tym pierwsze programy mobilne do rozpoznawania druku z pomocą telefonu komórkowego (KNFB Reader, TextScout). Zajmował się także przygotowaniem dla polskiego rynku pierwszych programów dla mówiących telefonów komórkowych, stając się nowatorem także w tej dziedzinie. Jest również autorem polskiej wersji pierwszej profesjonalnej nawigacji GPS dla niewidomych WayFinder. Sam chętnie podróżuje samodzielnie z białą laską – zarówno po Polsce, jak i po całej Europie.

Jest posiadaczem legitymacji tzw. Weryfikacji Jazzowej Polskiego Stowarzyszenia Jazzowego, a jego osiągnięcia muzyczne obejmują liczne koncerty w Polsce i za granicą wraz z Dixielandowym zespołem jazzowym oraz uczestnictwo w kilku prestiżowych festiwalach jazzu tradycyjnego „Złota Tarka”, a także dwukrotnie nagrody na konkursach amatorskich zespołów jazzowych w Dunkierce we Francji. Występował w Niemczech, we Włoszech, we Francji i wielokrotnie



w Polsce, w tym w Polskim Radio Katowice i na Uniwersytecie Jagiellońskim. U boku red. Beaty Tomanek współprowadził pierwsze audycje o sprawach osób z niepełnosprawnościami „Gdzieś obok nas” – cyklu audycji radiowych, poruszających kwestie samodzielności i niezależności osób z niepełnosprawnościami, nadawanego na antenie Radia Katowice nieprzerwanie od blisko 30 lat. Nadal bywa gościem tej audycji.

Jest w gronie założycieli trzech działających w Polsce fundacji, zajmujących się sprawami osób niewidomych, w tym obchodzącej w tym roku trzydziestolecie działalności Regionalnej Fundacji Pomocy Niewidomym w Chorzowie i Fundacji na Rzecz Niewidomych i Słabowidzących „VEGA” w Kielcach. Jest inicjatorem różnorodnych działań w dziedzinie udostępniania dóbr kultury osobom z niepełnosprawnością wzroku, inicjując wraz z Różą Książek-Czerwińską, Kustoszem Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego, doroczny festiwal „Dotknij Kultury”.

Maciej Motyka

Ukończył studia na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu na wydziale Prawa i Administracji. Ukończył Europejskie Studia Specjalne Jeana Monneta – Prawo Europejskie oraz Zarządzanie na wydziale ekonomicznym UMK. Od kilkunastu lat działa dla środowiska osób z niepełnosprawnościami w dziedzinie ich usprawniania oraz poprawy życia poprzez wdrażanie innowacyjnych metod rehabilitacyjnych z zastosowaniem nowoczesnych technologii.

W jego przypadku wrażliwość dotycząca spraw społecznych i praw osób niepełnosprawnych narastała od dziecka. Jego rodzice przez całe życie zawodowe związani byli z edukacją, w tym osób głuchoniemych. Wychowywał się w towarzystwie niewidomego przyjaciela tracącego wzrok.

Maciej Motyka uczestniczył i koordynował liczne projekty mające istotny wpływ na życie osób będących w trudnej sytuacji materialnej oraz osób z niepełnosprawnościami. Był pierwszym w Polsce koordynatorem projektu Przeciwdziałania Wykluczeniu Cyfrowemu w latach 2014-2016,



do dzisiaj największego tego rodzaju działania w naszym kraju. Objęto wówczas pomocą ponad 3500 osób wykluczonych społecznie i cyfrowo.

Jest konsultantem do spraw wdrażania Konwencji ONZ dotyczącej praw człowieka. Prowadzi spotkania świadomościowe w szkołach oraz na uczelniach. Jest aktywnym uczestnikiem konferencji naukowych na terenie całego kraju dotyczących tematyki projektowania uniwersalnego oraz dostępności obiektów i ich otoczenia.

Od lat wspiera działania kilku organizacji pozarządowych, dzieląc się swą wiedzą oraz doświadczeniem, za co został wielokrotnie wyróżniony i odznaczony za bezinteresowną pomoc. Jest autorem pionierskich projektów, które uzyskały najwyższe oceny w Budżecie Partycypacyjnym na terenie całego kraju, m.in.: „Dostępne dla wszystkich ogrody zoo botaniczne”, „Dostępne czytelnice dla osób niewidomych”, czy „Integracyjne place zabaw dla dzieci”.

Od ponad dekady pracuje w firmie tyfloinformatycznej Altix, która zajmuje się projektowaniem oraz wdrażaniem systemów wspierających osoby niewidome i niedowidzące. Jest autorem wielu realizacji poprawy dostępności w instytucjach i obiektach kulturalno-oświatowych, jak również znacznie szerzej – w przestrzeni publicznej. Prowadzi zajęcia na kilku polskich

uczelniah promujące projektowanie uniwersalne produktów i usług oraz dobre postawy wobec środowiska osób z niepełnosprawnościami.

Sławomir Piec

Szkółę podstawową ukończył w Ośrodku dla Niewidomych w Laskach. Już tam uczęszczał na lekcje gitary klasycznej. Następnie przeniósł się do liceum masowego w Gdańsku, a po jego ukończeniu szukał odpowiedniej szkoły muzycznej w Stanach Zjednoczonych. Udało się i w 1993 roku ukończył roczny kurs w szkole w Atlancie: Atlanta Institute of Music.

Po powrocie do kraju studiował psychologię na Uniwersytecie Gdańskim, a zaraz po studiach wyjechał do Londynu, gdzie zajmował się muzyką. W 1997 roku wyjechał do Australii, gdzie zaprzyjaźnił się z Jackiem Kaczmarskim. W 1998 roku wrócił z Australii do Polski i nawiązał kontakt z telewizją Polską TVP3 Gdańsk. Współpraca z telewizją polegała na pisaniu muzyki ilustracyjnej do filmów dokumentalnych oraz reportaży. W 2002 r. podpisał umowę na skomponowanie muzyki do programu Panorama w TVP3 Gdańsk, a w 2010 r. napisał kolejne utwory do tego programu.

Dzięki współpracy z TVP w 2009 roku zbudował dom i domowe studio nagraniowe. Od 2012 roku nagrywa u siebie i produkuje płyty różnym zespołom. Część środków przeznaczył na gruntowną edukację w zakresie produkcji muzycznej w ramach amerykańskich kursów dotyczących nagrywania, miksowania muzyki itp.

Nieustannie zgłębia tajniki gitary i koncertuje jako gitarzysta. Prowadzi również warsztaty gitarowe. Dzięki pracy na otwartym rynku ma okazję spotykać wielu wspaniałych muzyków, odwiedził wiele krajów: Maltę, Włochy, Anglię, USA, Australię, Niemcy, Grecję, Austrię, Indonezję itd. Jest świetnie zrehabilitowanym niewidomym, który znakomicie reprezentuje swoje środowisko zarówno w Polsce, jak i za granicą.

Justyna Rogowska

Jest absolwentką Wydziału Historycznego na Uniwersytecie Gdańskim. Jest w trakcie studiów doktoranckich z zakresu Pedagogiki. Od wielu lat zajmuje się kwestiami wyrównywania szans edukacyjnych dla osób ze szczególnymi potrzebami, a także osób z niepełnosprawnościami na różnych etapach kształcenia. W latach 2010-2017 współpracowała z różnymi organizacjami pozarządowymi jako ekspertka, autorka i koordynatorka projektów na rzecz osób z dysfunkcjami wzroku.

W 2013 roku, jako pracownik Fundacji Szansa dla Niewidomych, koordynowała autorski projekt: „Przyjazna, bezpieczna i kompleksowa edukacja uczniów niewidomych i słabowidzących w środowisku szkolnym”, sfinansowany ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Od 2018 roku kieruje Biurem ds. Osób z Niepełnosprawnością Uniwersytetu Gdańskiego, w którym wdraża nowoczesne formy wsparcia studentów, doktorantów i pracowników ze szczególnymi potrzebami. Od 2021 roku pełni funkcję Pełnomocnika JM. Rektora ds. Osób z Niepełnosprawnościami Uniwersytetu Gdańskiego.



W latach 2020-2023 jako współtwórca i kierownik projektu „Dostępny UG – kompleksowy program likwidacji barier w dostępie do kształcenia dla osób z niepełnosprawnościami” realizuje działania w zakresie poprawy dostępu do kształcenia na różnych jego płaszczyznach dla osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami. W 2020 roku dołączyła do grona członków Komisji ds. Wyrównywania Szans Edukacyjnych działającej przy Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Polskich.

Pomimo braku wzroku dąży do osiągnięcia jak największego zrehabilitowania zarówno siebie, jak i pozostałych osób z tą dysfunkcją. Nieugięta propagatorka roli nowoczesnych technologii w samodzielnym życiu osób niewidomych. Wielbicielka poznawania nowych przestrzeni. Podróżniczka, otwarta na odkrywanie świata.

Milena Rot

Niewidoma anglistka, ekspertka o nieprzeciętnej inteligencji, która mimo niepełnosprawności prowadzi aktywne życie. Ukończyła studia licencjackie na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach w zakresie filologii angielskiej, o specjalności translatoryka z językoznawstwem. Kontynuowała studia magisterskie na Katolickim

Uniwersytecie Lubelskim im. Jana Pawła II. Podjęła dalszą naukę na studiach podyplomowych z tłumaczeń konferencyjnych na Uniwersytecie SWPS, które ukończyła z wynikiem bardzo dobrym.

Jest kierownikiem działu zagranicznego Fundacji Szansa dla Niewidomych. Zajmuje się nawiązywaniem kontaktów i współpracą z instytucjami z całego świata, które przyczyniają się do promowania idei świata otwartego dla osób z dysfunkcją wzroku. Współorganizuje wystawę firm i instytucji podczas konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Jest osobą kreatywną, która swoimi pomysłami sprawia, że powstają fascynujące inicjatywy. Po wybuchu pandemii aktywnie zaangażowała się w tworzenie i prowadzenie inspirujących spotkań online z interesującymi ludźmi z Polski i zagranicy. Podczas spotkań pełni rolę zarówno tłumacza, jak i osoby prowadzącej. Dzięki jej zaangażowaniu osoby niewidome i słabowidzące mogły poznać sytuację osób z dysfunkcją wzroku w innych krajach, takich jak Gruzja, Sudan, Japonia czy Ukraina.

Milena Rot była polskim przedstawicielem na Konferencji International Mobility Conference w Goeteborgu. Przygotowuje kolejną edycję tego światowego spotkania naukowców i rehabilitantów, która odbędzie się w Polsce w roku 2023 i jest organizowana przez Fundację Szansa dla Niewidomych.

Milena Rot realizuje swoje pasje związane z podróżowaniem. Chętnie angażuje się w akcje społeczne, podczas których obala stereotypy o niepełnosprawności. Jest otwarta na ludzi oraz na nowe doświadczenia. Życie traktuje jak możliwość wszechstronnego rozwoju. Jest także utalentowana muzycznie – gra na skrzypcach i śpiewa.

Gabriela Rubak

Jest z wykształcenia psychologiem klinicznym i pedagogiem. Posiada uprawnienia do wykonywania zawodu terapeuty zajęciowego. W latach 2007-2012 była zaangażowana w prace wolontaryjne na rzecz dzieci i młodzieży





z małych miejscowości. Organizowała zajęcia edukacyjne w ramach programu „PROJEKTOR – Wolontariat Studencki”. W latach 2011-2012 była pracownikiem Polskiego Związku Niewidomych, a od 2012 roku jest związana z Fundacją Szansa dla Niewidomych, zatrudniona na stanowisku tyflospecjalisty. Organizuje różnego rodzaju kursy, szkolenia, warsztaty i konferencje. Czynnie uczestniczy w konsultacjach społecznych dotyczących dostępności przestrzeni publicznej. Jest osobą z niepełnosprawnością wzroku, która stale podnosi swoje umiejętności i kwalifikacje. Uczestniczy w różnorodnych kursach i szkoleniach. Posiada Europejski Certyfikat Umiejętności komputerowych na poziomie zaawansowanym. Ma bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń komputerowych oraz z zakresu nowoczesnych technologii niwelujących skutki niepełnosprawności wzroku. Między innymi dzięki jej pracy kielecki oddział Fundacji Szansa dla Niewidomych w 2019 roku w konkursie „Świętokrzyscy Burzyciele Barrier im. Anny Sowy” został laureatem w kategorii skuteczna komunikacja. Rok wcześniej w tym samym konkursie otrzymał wyróżnienie.

Gabriela Rubak realizowała wiele projektów i inicjatyw, m.in.:

- „Moje życie w moich rękach – warsztaty samodzielności dla osób niewidomych i niedowidzących”
- „Sprawny senior – technologia w drodze do aktywnego życia” – cztery edycje
- „Warsztaty czynności dnia codziennego szansą na samodzielne funkcjonowanie osób z dysfunkcją wzroku”
- „Nowoczesna rehabilitacja szansą na uczestnictwo w życiu społecznym osób z dysfunkcją wzroku”
- Prowadzenie działań edukacyjnych na rzecz zapobiegania wadom wzroku pn. „Edukacja prozdrowotna wśród niewidomych mieszkańców miasta Kielce”
- „Droga do samodzielności REHA 2013 – 2019”
- „Czarujące motocyklowe podróże w świętokrzyskim”
- „Tyfloświat – życie społeczne pełne samodzielności niewidomych”
- „Nowoczesne społeczeństwa i władze Unii Europejskiej, a także polskie i województwa świętokrzyskiego rozwiązują problemy niewidomych i słabowidzących”
- „Podnoszenie kwalifikacji społecznych i zawodowych – specjalistyczne szkolenie komputerowe”
- „Niewidomi za kierownicą”
- „Umiejętności komputerowe szansą na aktywne życie” – trzy edycje
- „Aktywna turystyka usprawnia, kształci, integruje”
- „Komputer przyjazny niewidomym seniorom” – trzy edycje

Malwina Wysocka-Dziuba

Jest absolwentką studiów magisterskich na Wydziale Ekonomiczno-Społecznym Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie, studiów podyplomowych „Zarządzanie i ewaluacja projektów współfinansowanych z Unii Europejskiej” (na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego) oraz „Akademia Ewaluacji Programów Rozwoju Społeczno-Gospodarczego” (EUROREG, Uniwersytet Warszawski).

Jest doświadczoną koordynatorką i realizatorką projektów badawczych, szkoleniowych, społecznych i innych. Posiada międzynarodowy certyfikat zarządzania projektami PRINCE2 Foundation. Pierwsze doświadczenie zawodowe zdobywała w administracji publicznej, gdzie jako członek zespołu projektu badawczego „Trendy rozwojowe Mazowsza” (o wartości 14 mln zł) awansowała od asystenta poprzez specjalistę merytorycznego do koordynatora projektu. Jest współautorką raportów badawczych oraz artykułów naukowych i prasowych.

Od zawsze chciała łączyć pracę zawodową z działalnością misyjną, czuć się potrzebna i pomagać innym. W 2016 roku związała się z Fundacją Szansa dla Niewidomych, najpierw jako wolontariusz, a następnie pracownik. Dzięki niezwykłemu zaangażowaniu, znakomitej współpracy ze społecznością osób z niepełnosprawnością wzroku oraz własnym umiejętnościom została dostrzeżona przez Radę Fundatorów, która w 2019 roku powierzyła jej stanowisko Dyrektora

Fundacji, a następnie funkcję Prezesa Zarządu. Jest ekspertem w dziedzinie projektów społecznych kierowanych do osób z niepełnosprawnościami o szerokiej tematyce: szkoleniowych, kulturalnych, wydawniczych i innowacyjnych. Współpracuje z wieloma instytucjami: PFRON, MKDNIŚ, Instytut Książki, Urząd m.st. Warszawy, Urząd Marszałkowski Woj. Mazowieckiego i in. Dzięki posiadanej wiedzy i doświadczeniu przyczyniła się do realizacji przez Fundację wielu wartościowych inicjatyw i projektów o łącznej wartości co najmniej kilkunastu milionów zł, z których skorzystało tysiące osób z niepełnosprawnością wzroku:

- Trampolina do kariery – aktywizacja społeczno-zawodowa osób z niepełnosprawnością wzroku w województwie mazowieckim (dofinansowanie UE),
- Aktywna Warszawa – program wsparcia społeczno-zawodowego rodzin z dysfunkcją wzroku (UE),
- Aktywna Warszawa + (m.st. Warszawy),
- Droga do samodzielności! Nowoczesna

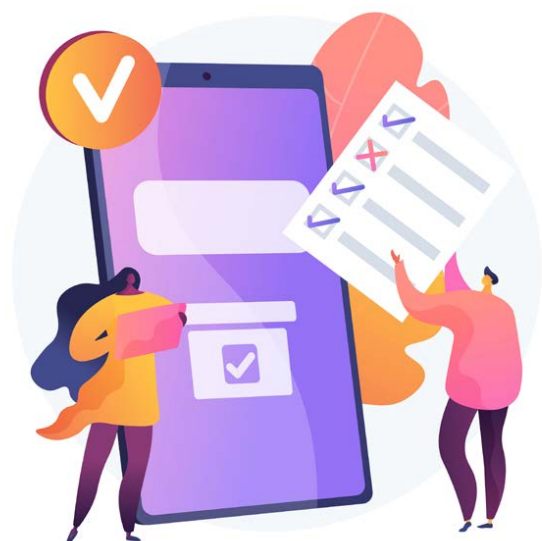
rehabilitacja osób z dysfunkcjami wzroku (PFRON) – 2 edycje,
— Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliższych – REHA FOR THE BLIND® IN POLAND – coroczne edycje (PFRON),
— Aktywne osoby z niepełnosprawnościami w województwie lubelskim (UE),
— 20 projektów wydawniczych polegających na wydaniu książek w zapisie brajlowym (MKiDN),
— Widzę dotykem – kampania promująca czytelnictwo w brajlu (MKiDN) i wiele innych.



Sztuczna inteligencja w polityce

(cz. IV)

Dr Małgorzata Stępień



„Kiedyś pojawi się post-humanoidalny prezydent – lider, który nie będzie mieć ludzkiego ciała, ale będzie istnieć jako ludzki umysł, załadowany do komputera” – twierdzi Natasha Vita-More, przewodnicząca organizacji Humanity+, która promuje etyczne wykorzystanie technologii dla rozszerzenia ludzkich możliwości.

Ta idea nie jest wcale nowa: już w 2016 roku grupa programistów zaproponowała obsadzenie algorytmu w tej zaszczytnej roli. Taki prezydent ma być bezstronny i sprawiedliwy, konstruktywnie rozwiązując problemy swego kraju. Ludźmi rządzą emocje, natomiast AI podejmuje decyzje bez kaprysów ego. Bada wszystkie aspekty problemu, nie wysuwając pochopnych wniosków. Nie kieruje się też interesem finansowym, a lobbysty nic u niego nie wskórają. Brzmi jak bajka? Niestety tak, a złym wilkiem są hakerzy...

Robot na prezydenta!

Mimo to naukowcy postanowili zbadać, jak się ma taka utopia do rzeczywistości. No i zostali zaskoczeni, bowiem w przygotowanym przez hiszpański Uniwersytet IE raporcie *European Tech Insights 2019* niemal 30 proc. ankietowanych uznało, że sztuczna inteligencja mogłaby lepiej zarządzać państwem niż ludzie! Badania objęły ponad 2.500 mieszkańców Francji, Hiszpanii, Holandii, Irlandii, Niemiec, Portugalii, Wielkiej Brytanii i Włoch. A w Stanach Zjednoczonych

już od kilku lat głośno mówi się o możliwości „zatrudnienia” inteligentnego algorytmu w roli prezydenta.

Tymczasem urzędującym – i póki co ludzkim – głowom państw pozostaje promowanie sztucznej inteligencji wśród społeczeństwa i przedsiębiorców. W ramach tych działań w 2017 roku prezydent **Andrzej Duda** zabrał na pokład rządowego samolotu robota edukacyjnego *Photona*, który pomaga dzieciom w nauce programowania. Poleciał on z nim i jednym z jego twórców do Izraela, aby tam zaprezentować swe możliwości potencjalnym inwestorom. Robota skonstruowali studenci i młodzi inżynierowie związani z Politechniką Białostocką.

Natomiast jedną z ostatnich decyzji ustępującego prezydenta Stanów Zjednoczonych **Donalda Trumpa**, było podpisanie rozporządzenia o zasadach postępowania agencji rządowych z AI. Dzięki tym wytycznym administracja ma skuteczniej świadczyć usługi obywatelom, a jednocześnie wzmocnić ich zaufanie do sztucznej inteligencji oraz zapewnić, że sposób korzystania z tej technologii będzie chronił prywatność oraz inne prawa i wolności obywatelskie. Ma on wyeliminować przestarzałe lub powielające się przepisy, zwiększyć bezpieczeństwo federalnych systemów informatycznych i usprawnić aplikacje.

Wykorzystanie SI musi być „zgodne z prawem; celowe i ukierunkowane na wyniki; dokładne, niezawodne i skuteczne; bezpieczne, chronione i odporne; zrozumiałe; odpowiedzialne i możliwe do nadzoru; regularnie monitorowane; przejrzyste i rozliczalne”. Za pośrednictwem tego rozporządzenia „Stany Zjednoczone sygnalizują światu swoje nieustające zaangażowanie w rozwój i wykorzystywanie sztucznej inteligencji opartej na wartościach demokratycznych”. Jednak – jak niebawem się przekonamy – niektóre amerykańskie stany i miasta zgłaszają obawy dotyczące zastosowań SI, zwłaszcza w technologii rozpoznawania twarzy przez organy ścigania.

Ludzki awatar robota-burmistrza

Może jednak obsadzanie politycznych foteli warto zacząć od szczebli lokalnych? Już bowiem w 2018 roku ustanowiono precedens, gdy AI postanowiła kandydować na burmistrza 150-tysięcznego japońskiego miasta Tama. „Po raz pierwszy w historii robot wystartuje w wyborach!” – ogłosił na Twitterze 44-letni kandydat **Michihito Matsuda**. „Sztuczna inteligencja może pomóc zmienić miasto na lepsze. Dzięki temu będziemy prowadzić bezstronną i zrównoważoną politykę”.

Matsuda kandydował również na burmistrza tego podtokijskiego dystryktu cztery lata wcześniej, jednak nie otrzymał wystarczającego poparcia. Tym razem polityk zmienił taktykę: postanowił zostać... fizycznym awatarem dla AI, którą nazwano *Tama AI Mayor*. Mężczyzna jest bowiem przekonany, że robot może podjąć lepsze decyzje niż człowiek oraz że nie jest podatny na korupcję.

Kampania wyborcza kandydata na burmistrza była nieco futurystyczna: w całym dystrykcie zawisły plakaty przedstawiające duet awatara i androida. A jego program? Robot postuluje zmaksymalizowanie wykorzystania sztucznej inteligencji w prowadzeniu spraw miejskich. Chce nią zastąpić urzędników państwowych i zlecić jej gromadzenia danych o mieście oraz stworzenie sprawiedliwej i zrównoważonej polityki, na której wszyscy skorzystają.

Opinie wyborców były podzielone. Sceptycy twierdzili, że to tylko zagrywka marketingowa, zaś AI nie wniesie niczego nowego, ponieważ to człowiek nadal będzie wydawał kluczowe decyzje. Entuzjaści natomiast uznali, że to lepsza alternatywa niż niekompetentni i skorumpowani kandydaci.

I choć wyborów w Tama nie wygrał awatar Matsuda, to sama dyskusja, jaka rozwinęła się wokół takiej możliwości pokazała, jak Japończycy postrzegają zaangażowanie sztucznej inteligencji w lokalną politykę i administrację. Ostatecznie Matsuda zajął w wyborach trzecie miejsce (4.013 głosów) za **Toshihiko Takahashim** (4.457) i zwycięzcą **Hiroyukim Abe** (34.603).

Tymczasem systemem do zwalczania korupcji chwala się Chiny. Opracowany przez tamtejszą Akademię Nauk i wdrożony w 2012 roku w 30 miastach *Zero Trust* czerpie z ponad 150 chronionych baz. Sztuczna inteligencja monitoruje i ocenia pracę oraz prywatne życie urzędników państwowych.

AI śledzi transfery własności, nagłe wzrosty oszczędności bankowych czy zakupy domów, samochodów i innych kosztownych dóbr. Analizując różne zachowania, ocenia, czy oficjel może być skorumpowany. A jeśli pojawią się takie podejrzenia, przekazuje raport władzom.

System pozwolił już namierzyć niemal 9 tysięcy urzędników, którzy dopuścili się defraudacji, nadużycia władzy, nepotyzmu oraz niewłaściwego wykorzystania funduszy rządowych. Część z nich trafiła do więzienia, a reszta otrzymała ostrzeżenie lub łagodną formę kary. AI była tak skuteczna w swej pracy, że niektóre lokalne władze postanowiły zakończyć eksperyment. Urzędnicy bowiem żyli pod ciągłą presją i nie spali po nocach...

Wirtualny totalitaryzm

Futuryści od dawna przewidują, że na pewnym etapie rozwoju społecznego może powstać system polityczny sterowany przez jakąś „wielką mądrą głowę”, która będzie jedynie wirtualnym

bytem. Jednak ze względu na intelekt przewyższający ludzki, jej rządy mogą się okazać efektywniejsze niż ludzkich poprzedników. Popęlni bowiem mniej błędów i podejmie trafniejsze decyzje.

Czy jednak aby na pewno? Spójrzmy na Chiny, gdzie sztuczna inteligencja zaczyna kreować nowy porządek społeczny. Rząd wspiera tam bowiem kontrowersyjny projekt Systemu Zaufania Społecznego (*Social Credit System, SCS*), który analizuje każdy aspekt życia obywateli. Do tego stopnia, że dodaje lub odejmuje punkty, które decydują o warunkach ich życia i pozycji społecznej!

Pierwsze prace nad SCS rozpoczęły się w 2009 roku. Ludowy Bank Chin posiadał bowiem informacje o 320 mln osób, choć było w nim zarejestrowanych 800 mln. Pięć lat później, na jego zlecenie kilka firm, wykorzystując bazę danych o obywatelach, zaczęło opracowywać system oceny kredytowej. Po dwóch latach uruchomiono wersję pilotażową dla kilku milionów ochotników.

Równolegle, w 2015 roku Ministerstwo Bezpieczeństwa Publicznego z firmą *Isvision* stworzyło systemem rozpoznania twarzy obywateli przez kamery przemysłowe: w ramach projektu *Skynet* zamontowano ich 20 milionów! Obecnie zaś na każdego Chińczyka przypadają dwie kamery. Ponadto od grudnia 2019 roku każdy, kto chce kupić smartfona, musi pozwolić na zeskanowanie swej twarzy. Zdjęcia przetwarza baza Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego, aktualizująca program rozpoznawania wszystkich obywateli kraju. Gromadzi też odciski ich palców i inne dane biometryczne.

A jak działa SCS? System *Sezam* przyznaje każdemu Chińczykowi do 350 do 950 punktów w zależności od podejmowanych aktywności. Punkty zyskuje się m.in. za segregowanie śmieci, terminowe płaćenie rachunków czy dobroczynność. Traci zaś za wykroczenia, przestępstwa, mandaty, nadużywanie gier komputerowych i... posiadanie znajomych z nizin rankingu. Na

ocenę wpływa również aktywność w Internecie: publikacje, zakupy. Algorytmy SCS decydują o przyznaniu lub odebraniu punktów oraz możliwości korzystania z kredytów, pożyczek, zakupu nieruchomości, wynajmu mieszkań i samochodów, latania samolotem, rezerwacji w ekskluzywnych hotelach czy kształcenia w prestiżowych szkołach.

System podzielił obywateli na cztery grupy: A, B, C, D. Niektóre aktywności, np. uzyskanie tytułu naukowego lub otrzymanie kredytu, nie są możliwe dla tych z niższej grupy. Posiadający najwyższą punktację otrzymują profity: zniżki na energię elektryczną czy pierwszeństwo w przyjęciu do szpitala. Należący do niższych grup nie dostaną paszportu ani kierowniczych stanowisk.

W wyniku tych praktyk w 2017 roku 6,15 mln Chińczykom zakazano lotów samolotem, odrzucano też 2.833 wniosków kredytowych i 210 tys. próśb o wydanie karty debetowej. Dwa lata później 2,56 mln obywateli, mających zbyt mało punktów, nie mogło kupić biletów lotniczych, a 90 tys. – biletów szybkiej kolei. SCS ma też wpływ na gospodarkę: w wielu regionach objęto nim przedsiębiorców.

Nie bez kozery były wiceprezydent Stanów Zjednoczonych **Mike Pence** porównał SCS do systemu orwellowskiego. Program, tłamsząc wolności obywatelskie i dyscyplinując ludność oraz szantażując niepokornych obywateli, wzmacnia totalną władzę partii komunistycznej. Zaś baza danych, gromadząca wszystkie informacje o mieszkańcach na rządowych serwerach, to bomba atomowa w rękach hakerów.

Komputerowe sondaże przedwyborcze

Sztuczna inteligencja może również zrewolucjonizować badania opinii publicznej, także przed wyborami. Prowadzi się je bowiem na niewielkiej grupie respondentów, co obarcza je mniejszym lub większym błędem. Tymczasem partie polityczne pragną wiedzieć, na jakie poparcie mogą liczyć. I stosownie do tego zmodyfikować programy lub propagandę, by pozyskać sceptyczny lub niezdecydowany elektorat.

Od paru lat naukowcy z Laboratorium Inżynierii Lingwistycznej Ośrodka Przetwarzania Informacji – Państwowego Instytutu Badawczego (OPI PIB) pracują nad metodami predykcyjnymi, prognozującymi preferencje polityczne w społeczeństwie. Okazuje się, że inteligentne algorytmy potrafią przewidzieć wyniki wyborów.

Przykłady? W ostatnich wyborach parlamentarnych zwyciężyła partia Prawo i Sprawiedliwość z poparciem 43,59 proc. głosujących, podczas gdy Koalicja Obywatelska i Komitet Wyborczy Sojusz Lewicy Demokratycznej otrzymały w sumie 39,96 proc. głosów. Sondaż przedwyborczy pracowni Ibris był bardzo bliski tych wyników przewidując, że PiS uzyska 42 proc. poparcia, a KO i KW SLD 36,3 proc. Sondaże innych pracowni były zdecydowanie mniej trafne.

Tymczasem algorytm opracowany przez dr **Antoniego Sobkowicza** i dr **Marka Kozłowskiego** przewidywał, że PiS zdobędzie 43,76 proc., a KO i KW SLD – 35,10 proc. Al precyzyjnie wskazała więc zwycięzcę, choć mniej dokładnie wynik opozycji. Najciekawsze jednak były dane, którymi się posłużyła: nie były to wywiady ankietowe, a miliony komentarzy, zamieszczanych pod artykułami politycznymi na stronach internetowych. W ten sposób sprawdzono opinie blisko miliona osób! Wcześniej żadne badania nie objęły tak ogromnej grupy reprezentatywnej. W przyszłości więc sztuczna inteligencja z powodzeniem mogłaby zastąpić sondażownie.

Prawdziwy Raport Mniejszości

Z każdą władzą ściśle łączy się system bezpieczeństwa publicznego. Pamiętacie kinowy przebój *Raport Mniejszości*? W tym filmie na bazie opowiadania **Phillipa K. Dicka** sztuczna inteligencja z 2054 roku przewiduje, gdzie i kiedy dojdzie do aktu terroru czy przestępstwa. Zaś funkcjonariusze służb specjalnych mogą zatrzymać potencjalnego sprawcę jeszcze przed ich popełnieniem.

Tymczasem fantazja *science fiction* staje się właśnie faktem. *Palantir Technologies* to firma powstała w Dolinie Krzemowej w 2003 roku

– zaledwie rok po tej premierze. Kto wie, czy film nie zainspirował jej twórców, m.in. **Petera Thiele**a, współzałożyciela systemu PayPal. Bowiem od początku swojej działalności firma – wykorzystując gigantyczne zbiory danych – koncentrowała się na tworzeniu maszynowo wyuczonych algorytmów analitycznych i predykcyjnych.

O skuteczności rozwiązań *Palantir* świadczą jej rządowi i wojskowi zleceniodawcy: *FBI* (Federalne Biuro Śledcze), *CIA* (Centralna Agencja Wywiadowcza), *NSA* (Narodowa Agencja Wywiadowcza), *SOC* (Dowództwo Operacji Specjalnych), *U. S. Marine Corps* (Marynarka Wojenna) czy *USAF* (Amerykańskie Siły Powietrzne). Jednym z sukcesów prognostyczno-analitycznych narzędzi, opracowanych przez tę firmę, było doprowadzenie do zatrzymania i osądzenia w 2009 roku finansisty **Berniego Madoffa**. Ten twórca piramidy finansowej, zdołał zebrać kilkanaście miliardów dolarów od celebrytów i biznesmenów. Poszkodowanych zostało ponad 13 tys. indywidualnych inwestorów i organizacji. Skazany na 150 lat więzienia oszust zmarł po dwunastu.

Podobnie, dzięki technologii do analizy zdjęć i cyfrowych śladów, opracowanej przez *Palantir*, a zakupionej przez holenderską policję, ujęto siatkę przestępców dziecięcej pornografii.

Jednak głośny skandal wywołało zainstalowanie systemu *pre-crime* tej firmy – bez wiedzy władz miasta i zgody obywateli – w nowoorleańskim departamencie policji. Ten system przewidywania przestępstw analizuje napływające dane i podpowiada śledczym, w jakim rejonie miasta wzrasta prawdopodobieństwo złamania prawa. Wtedy są tam wysyłane znaczne i dobrze uzbrojone siły policyjne. Skutek okazał się jednak odwrotny od zamierzonego: wywoływał lęk i napięcia społeczne. Rolą policji jest bowiem ochrona ludności, a nie jej prowokowanie, dlatego system *Palantiru* został stamtąd usunięty. Działa jednak w innych miejscach, także za granicą.

Inteligentne oprogramowania potrafią dogłębnie analizować zachowania poszczególnych osób oraz tłumów. Chiny chcą je wykorzystać do przewidywania przestępstw. AI ma pomóc ustalić, czy dana osoba dokona kradzieży, morderstwa lub popełni inne czyny zanim faktycznie to nastąpi. Weźmy osobę, która wchodzi do sklepu. Jeśli monitoring wykaże, że podejrzany zachowywał się wcześniej w nietypowy sposób, np. wdał się w bójkę, może zostać uznany za potencjalnego przestępcę i zasugerować interwencję. Algorytmy mogą też przewidywać zachowania tłumów i wskazywać prowodyrów. I mimo, że tamtejszy wiceminister nauki **Li Meng** podkreśla, że wykorzystanie takich systemów może pomóc w ujęciu potencjalnego terrorysty, to nic nie wspomina o nadużyciach. Jak choćby zatrzymaniu przez policję osoby nie lubianej przez władzę, bo rzekomo system uznał ją za niebezpieczną...

Również brytyjska policja w 2018 roku postanowiła uruchomić predykcyjny system AI, oparty na danych, zgromadzonych w rządowych – ogólnokrajowych i lokalnych – bazach. NDAS (*National Data Analytics Solution*) zebrał już ponad terabajt danych, w tym o wykroczeniach i przestępstwach popełnionych w ostatnich latach przez kilka milionów ludzi! System ma obecnie 1.400 charakterystyk, które mogą pomóc zidentyfikować potencjalnych przestępców. Specjalny algorytm bada skłonność do gwałtownych zachowań i przeprowadza „ocenę ryzyka”, czy w najbliższej przyszłości dany delikwent złamie prawo. Oczywiście policja zastrzega, że nikogo nie zatrzyma przed popełnieniem przestępstwa, jak w *Raporcie Mniejszości*. I przekonuje, że z systemu korzysta tylko wtedy, gdy potrzebuje konsultacji co do rozwoju wypadków.

Robocopy w akcji

Zbrojnym ramieniem władzy i egzekutorem jej woli jest policja. Nic więc dziwnego, że i tutaj stosuje się systemy SI. Na przykład w Wielkiej Brytanii funkcjonariusze korzystają z zaawansowanych algorytmów, pomagających oszacować, które sprawy kryminalne są możliwe do rozwiązania. Policja w hrabstwie Kent już w 2019 roku

polegała na programie komputerowym EBIT (*Evidence Based Investigation Tool*). Jest on stosowany w przypadku bójek i zakłóceń porządku publicznego, ale w przyszłości będzie wykorzystany także do poważniejszych przestępstw.

Jednak po roku użytkowania algorytmy wyraźnie rozleniwiły funkcjonariuszy. Wcześniej, gdy o kontynuowaniu śledztwa decydował człowiek, policja w Kent zajmowała się około 75 proc. otrzymanych zgłoszeń. Gdy zaś pojawił się program EBIT, policjanci prowadzili śledztwa już tylko w przypadku 40 proc. spraw. Mimo to metropolitalna Służba Policyjna popiera wykorzystanie algorytmów uważając, że jeśli czegoś nie da się rozwiązać, to... trzeba skupić się na innych śledztwach.

Tymczasem chińska policja z miasta Handan w prowincji Hebei używa wielofunkcyjnych robotów do patrolowania ulic. Funkcjonariusze korzystają z trzech rodzajów robotów: każdy wykorzystuje sztuczną inteligencję, przetwarzanie danych w chmurze, nawigację laserową oraz system kolekcji danych typu Big Data.

Pierwszy z nich to robot patrolu drogowego, który przypomina funkcjonariusza policji w żółtym mundurze i białym kapeluszu. Może on identyfikować i robić zdjęcia kierowcom popełniającym wykroczenia drogowe. Drugi robot odpowiada na pytania i udziela porad na stacjach diagnostycznych. Trzeci natomiast ostrzega kierowców przed wypadkami i robotami drogowymi. Urzędnik z Biura Bezpieczeństwa Publicznego Handan **Li Huai** zapowiedział, że roboty otrzymają więcej funkcji w zakresie zarządzania ruchem i będą pełnić całodobowe dyżury.

Z kolei w 2019 roku w Shenzhen, w prowincji Guangdong, powstał pierwszy w Chinach komisariat policji 5G, który wykorzystuje najnowocześniejsze technologie, m.in. drony patrolowe. Zaś podczas świętowania chińskiego Nowego Roku policja w wielu miastach użyła robotów i sztucznej inteligencji do rozpoznawania twarzy, sprawdzania biletów czy wyszukiwania zaginionych osób.

W tym samym roku w indyjskim stanie Kerala uroczyście przyjęto do pracy pierwszego robota policyjnego. *KP-Bot*, który przypomina z wyglądu maszynę, nie będzie ścigał przestępców: zostanie umieszczony w stanowej siedzibie policji, by przyjmować interesantów i kierować ich do odpowiednich wydziałów. A ci będą mogli zgłaszać mu skargi lub umawiać się na spotkania z funkcjonariuszami. Zaś po ulepszeniu indyjski *robocop* będzie m.in. rozpoznawać twarze i wykrywać materiały wybuchowe.

Podglądanie klientów

Pomimo rozwoju różnych systemów zabezpieczeń dla przelewów bankowych i kart płatniczych, wciąż mają miejsce oszustwa z bankomatami. Dlatego oddział japońskiej firmy *Hitachi* – odpowiadający za innowacje technologiczne *Hitachi-Omron Terminal Solutions* – w 2018 roku stworzył bankomat wyposażony w sztuczną inteligencję. Ma kilka dodatkowych kamer, system rozpoznawania twarzy oraz głosu. Rejestruje też dane klientów, uzyskane podczas operacji bankowych. A także ich zachowanie: zapamiętuje czy rozmawiały przez telefon i o czym. Urządzenie nie działa, jeśli ktoś ukrywa swój wygląd, dlatego bankomat prosi o zdjęcie okularów czy nakrycia głowy, które utrudniają identyfikację. Do tego czasu blokuje funkcje bankowe.

Urządzenie zainstalowano w prefekturze Aichi na wyspie Honsiu. „Nowe funkcje bankomatu są naprawdę innowacyjne, ponieważ sama maszyna może pomóc w zapobieganiu przestępstwom. Oczekujemy, że będzie bardzo skuteczna” – stwierdził komendant tamtejszej policji.

Tymczasem sieć amerykańskich supermarketów Walmart w 2019 roku potwierdziła, że w ponad tysiącu swoich sklepów używa kamer i systemu AI do wykrywania kradzieży. *Missed Scan Detection* (MSD) wykorzystuje technologię irlandzkiej firmy *Everseen*. Kamery automatycznie rozpoznają, kiedy towary są chowane w torbach

“ **Inteligentne oprogramowania potrafią dogłębnie analizować zachowania poszczególnych osób oraz tłumów. Chiny chcą je wykorzystać do przewidywania przestępstw.**

klientów przed ich zeskanowaniem przy kasie. A potem powiadamia pracowników sklepu o konieczności interwencji.

Walmart uspokaja kupujących, że kamery śledzą jedynie produkty i nie monitorują ich twarzy. Jednocześnie podkreśla, że po wdrożeniu MSD liczba kradzieży sklepowych znacznie zmalała.

Z kolei w setkach sklepów samoobsługowych w Japonii wprowadzono system *VaakEye*. Rozwiązanie to korzysta z przesyłanego na żywo obrazu z systemów monitorujących, analizując m.in. ubiór, sposób poruszania się, gestykulację, mimikę i ruch oczu klienta, a nawet... pogodę. Wszystko to, by oszacować prawdopodobieństwo popełnienia kradzieży w sklepie.

Dane te algorytm porównuje z tysiącami godzin nagrań wideo z monitoringu różnych sklepów. Mechanizm detekcji operuje na skali: przekroczenie pewnej wartości oznacza interwencję służb porządkowych lub policji. Prawidłowa interpretacja kradzieży w systemie *VaakEye* następuje w 81 proc. przypadkach. To więcej niż może wykryć ludzkie oko, ale zbyt mało, by prestiżowe sklepy mogły sobie pozwolić na przeszukanie mylnie wskazanego klienta. Takich obiekcji nie będą jednak mieli właściciele tanich supermarketów.

Jednak wojenki sklepowe są niczym w porównaniu z tymi prawdziwymi: o kontrowersyjnym wykorzystaniu AI podczas działań zbrojnych już za miesiąc.



Trzydziestolecie na rowerach

W ramach co rocznego Wielkiego Spotkania Niewidomych z Polski i kilkunastu krajów z całego świata, pod nazwą REHA FOR THE BLIND IN POLAND, organizatorzy tego wydarzenia uczcili rocznicę 30-lecia działalności Fundacji Szansa dla Niewidomych tandemowym rajdem, zakończonym krótkim wyścigiem w jeździe indywidualnej na czas.

Wspomniany rajd wystartował 11 września 2021 r. sprzed domu chłopców w Zakładzie dla Niewidomych w Laskach i zakończył się na bulwarach przed Centrum Nauki Kopernik w Warszawie. Ta impreza rowerowa miała swoją patronkę, którą była Matka Elżbieta Róża Czacka, założycielka zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic

Krzyża. Tak się wspaniale złożyło, że 12 września 2021 r. odbyła się uroczystość beatyfikacyjna Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Prymasa Tysiąclecia i Matki Elżbiety Róży Czackiej w warszawskiej Świątyni Opatrzności Bożej.

Oboje błogosławieni darzyli się wieloletnią przyjaźnią i współpracowali przy tworzeniu zarówno duchowego, jak i fizycznego dzieła, jakim jest Ośrodek dla Niewidomych w Laskach. Błogosławiony Prymas Tysiąclecia w wielu swoich publikacjach wspomina o współdziałaniu z Matką Elżbietą Różą Czacką w czasie okupacji niemieckiej i podczas powstania warszawskiego, gdy

pełnił funkcję kapelana powstańców. W Laskach zorganizowany był szpital dla rannych żołnierzy sił powstańczych.

Okres szkoły w Laskach dla nas był w pewnym sensie miejscem startu w nowe życie. Wielu z nas pochodziło ze wsi, gdzie wiadomo było, że nie mieliśmy żadnych szans uczęszczania do szkoły podstawowej. Często niewidome dzieci żyjące na wsi były wyśmiewane przez rówieśników z powodu swojej niepełnosprawności. Laski dla nas były nie tylko szkołą podstawową czy zawodową, ale przede wszystkim najważniejszą szkołą życia. Dlatego start rajdu z Lasek dla wielu z nas, uczestniczących w tym wydarzeniu, miał szczególne znaczenie.

W rajdzie wystąpiło 28 załóg, a w wyścigu końcowym 20 tandemów.

Wśród uczestników rajdu i wyścigu byli przedstawiciele kilku klubów sportowych niewidomych, m.in. klubu Hetman z Lublina – 6 tandemów, klubu Podkarpacie z Przemyśla – 4 tandemy, Okręgowego Klubu Sportowego Warmii i Mazur z Olsztyna – 2 tandemy.

Podczas rajdowego przejazdu towarzyszyło nam kilka osób na pojedynczych rowerach, które także chciały wziąć udział w tym wydarzeniu.

Sędzią podczas wyścigu był p. Jerzy Dzierżyński. Pewną atrakcją był pomiar prędkości w czasie przejazdu osób startujących w wyścigu na końcowym jego odcinku.

Poniżej podaję wyniki wyścigu końcowego:

1. Stanisław Kulczycki i Tomasz Okłodzki: czas: 17,86 s; prędkość: 49 km/h – numer startowy 13
2. Patrycja Kuter i Jarosław Kędziorek: czas: 17,92 s; prędkość: 46 km/h – numer startowy 11
3. Dominika Putyra i Mateusz Wyszyński: czas: 18,21 s; prędkość: 50 km/h – numer startowy 10
4. Piotr Kołodziejczuk i Marcin Wotal: czas: 18,21 s; prędkość: 43 km/h – numer startowy 7
5. Piotr Łąk i Józef Grochowski: czas: 19,30 s; prędkość: 47 km/h – numer startowy 15
6. Emilia Kulczycka i Katarzyna Makowska: czas: 19,46 s; prędkość: 37 km/h – numer startowy 12
7. Piotr Ziółek i Lubomir Ziółek: czas: 19,47 s; prędkość: 36 km/h – numer startowy 14
8. Dariusz Linde i Mikołaj Kalisz: czas: 19,62 s; prędkość: 42 km/h – numer startowy 17
9. Mariusz Rojan i Dawid Choma: czas: 20,15 s; prędkość: 41 km/h – numer startowy 3
10. Renata Stankiewicz i Daniel Zieńczuk: czas: 20,22 s; prędkość: 36 km/h – numer startowy 2
11. Leszek Pyrka i Daniel Majewski: czas: 20,94 s; prędkość: 39 km/h – numer startowy 20
12. Łukasz Chabowski i pilot: czas: 21,80 s; prędkość: 38 km/h – numer startowy 18
13. Renata Podkańska i Marcin Grabiński: czas: 21,83 s; prędkość: 39 km/h – numer startowy 9
14. Łukasz Popowicz i Wioletta Rojan: czas: 22,87 s; prędkość: 39 km/h – numer startowy 1
15. Jakub Józwiak i pilot: czas: 22,92 s; prędkość: 33 km/h – numer startowy 19
16. Mariusz Sałaciński i Konrad Orłowski: czas: 23,11 s; prędkość: 38 km/h – numer startowy 16
17. Katarzyna Orzechowska i Aneta Płaszewska: czas: 23,83 s; prędkość: 38 km/h – numer startowy 8
18. Małgorzata Saja i Andrzej Żak: czas: 23,87 s; prędkość: 34 km/h – numer startowy 4



19. Andrzej Litkowski i Marek Michalak: czas: 25,00 s; prędkość: 32 km/h – numer startowy 5

20. Mieczysław Kirzewski i Anna Dębek: czas: 27,97 s; prędkość: 32 km/h – numer startowy 6

Długość sprinterskiego odcinka wyścigu wynosiła ok. 250 m. Natomiast długość trasy rajdu – ok. 20 km.

Wszyscy, którzy przejechali całą trasę rajdu zostali nagrodzeni przez organizatora imprezy kwotą 200 pln. dla załogi, natomiast za zajęcie I miejsca w wyścigu przyznana została kwota 1000 PLN, za II miejsce 600 PLN i za III miejsce 400 PLN.

Ceremonii startu rajdu i wręczenia nagród po rozegranym wyścigu dokonał Honorowy Prezes Zarządu Fundacji Szansa dla Niewidomych p. Marek Kalbarczyk.

Na koniec relacji z tego wydarzenia proszę pozwolić mi na wyrażenie serdecznych podziękowań za przygotowanie i przeprowadzenie tandemowego rajdu trzydziestolecia Fundacji Szansa dla Niewidomych imienia Matki Elżbiety Róży Czackiej.

Najpierw dziękuję prezesowi Markowi Kalbarczykowi za pomysł zorganizowania rajdu i ciągłą troskę na wszystkich etapach przygotowań o to, by wszystko dobrze wypadło. Dziękuję także za to, że uwierzył w moje możliwości polecając mi koordynację wszystkich działań związanych z organizacją tego przedsięwzięcia.

Bardzo dziękuję p. prezes zarządu Fundacji Szansa dla Niewidomych, Malwinie Wysockiej, Dariuszowi Linde i Mariuszowi Sałacińskiemu za ogromny wkład pracy w organizację i przygotowanie rajdu.

Słowa szczególnych podziękowań pragnę skierować do pracowników Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Łaskach Warszawskich oraz do p. dyrektora Elżbiety Szczepkowskiej i p. Leszka Połomskiego za wielki wkład w organizację naszego rajdu. To właśnie oni zapewnili potrzebne rowery dla tych uczestników rajdu, którzy nie mieli swoich tandemów.

Dziękuję panom Mirkowi Jurkowi – trenerowi niewidomych kolarzy i panu Jerzemu Dzierżyńskiemu za sędziowanie wyścigowych zmagania.

Na koniec najserdeczniejsze podziękowania dla wszystkich uczestników rajdu, bez których nie doszedłby on do skutku. Szczególnie gorąco dziękuję Andrzejowi Góździowi z klubu Hetman w Lublinie i Stanisławowi Sękowi z klubu Podkarpacie z Przemyśla za bezcenne uwagi i porady dotyczące organizacyjnych i technicznych zagadnień związanych z rajdem. Wszystkie kontakty z poszczególnymi uczestnikami prawdziwie mnie ubogaciły.

Mam nadzieję, że to był pierwszy taki rajd i że będzie organizowany w przyszłości.

Moje doświadczenia związane z edukacją

Katarzyna Podchul

1 września to początek roku szkolnego dla dzieci i młodzieży. Miejmy nadzieję, że uczniowie pozostaną w szkołach i nie powrócą do zdalnego trybu nauczania. Rodzice osób z dysfunkcją wzroku pragną, aby ich pociechy zdobyły wykształcenie. W ich głowach powstaje pytanie: „Czy posłać dziecko do oddalonego od miejsca zamieszkania specjalistycznego ośrodka szkolno-wychowawczego dla osób niewidomych, czy pozostawić w dotychczasowej szkole”. Niektórzy z nich decydują się na rozłąkę z latoroślą. Inni posyłają swoje dziecko niewidome lub słabowidzące do szkół masowych, znajdujących się blisko domu rodzinnego. W niniejszym artykule przedstawię moje doświadczenia związane z edukacją. Myślę, że pomogą Państwu w wyborze właściwej ścieżki edukacyjnej, która przyczyni się do rozwoju Waszego dziecka.

Moje problemy ze wzrokiem zaczęły się już w dzieciństwie. Jednak wtedy lepiej widziałam niż w chwili obecnej. Swoją edukację rozpoczęłam od masowego przedszkola w moim rodzinnym mieście, Starogardzie Gdańskim. Był to wesoły czas, podczas którego bawiłam się z dziećmi i uczyłam pisania oraz czytania czarnodrukowych cyfr i liter. Wtedy byłam w stanie przeczytać pierwsze teksty zapisane dużą i grubą czcionką.

Kolejny etap mojej nauki to szkoła podstawowa, również ogólnodostępna. W wieku 7 lat poszłam do pierwszej klasy, gdzie mogłam liczyć na przychylność wychowawczyni i rówieśników. Był to również wspaniały czas zabaw i nauki. Pani wymyślała nam dużo różnych aktywności. Miałam swoje miejsce w pierwszej ławce środkowego rzędu. Jednakże nigdy nie odczytywałam samodzielnie pisma napisanego na tablicy. W tamtym



czasie koledzy bądź wychowawczyni nie robili problemów, by mi dany tekst przedyktować. Po zakończeniu nauki w klasach 1-3 przyszedł czas zmian. W kolejnych latach nie było już tak kolorowo jak wcześniej. Co miesiąc inna dziewczyna siedziała ze mną w ławce, aby pomóc mi w przepisywaniu z tablicy. Były wyznaczone dyżury, po dwie osoby oraz pomoc w przemieszczaniu się pomiędzy salami lekcyjnymi. Nie wszystkie osoby się z tego wywiązywały. Ostatecznie już w ostatniej klasie poruszałam się samodzielnie po budynku szkoły. W podstawówce pisałam długopisem z grubym wkładem. Używałam zeszytów z pogrubioną linią i kratką. Podręczniki musiały być wydrukowane dużymi i grubymi literami. Wtedy mogłam samodzielnie je czytać. W domu rodzice odrabiali ze mną lekcje. Dodam, że po zajęciach często czekałam na tatę lub starszą siostrę w świetlicy. Miło wspominać moją nauczycielkę języka angielskiego, która, mimo

iż była wymagająca, okazywała mi dużo życzliwości i pomocy, zwłaszcza przy przepisywaniu słówek z tablicy do zeszytu. Niestety już w szkole podstawowej, a zwłaszcza w szóstej klasie rówieśnicy dokuczali mi. Spotykało mnie z ich strony dużo nieprzyjemności. Po zajęciach spędzałam czas wolny w szkolnej świetlicy, w której czytałam książki i bawiłam się.

Następny etap edukacji to masowe gimnazjum. Nie mam zbyt wielu dobrych wspomnień związanych z tą placówką oświatową. W pierwszej klasie miałam nauczanie indywidualne, z powodu operacji kręgosłupa. Nauczyciele przyjeżdżali do mnie do domu i w ten sposób odbywały się zajęcia. Jednak większość z nich nie była realizowana systematycznie. W następnym roku szkolnym wróciłam do szkoły. Mój powrót nie był udany. Młodzież z mojej klasy, za wyjątkiem dwóch osób, nie chciała ze mną utrzymywać żadnego kontaktu. Dodatkowo nastąpiło pogorszenie wzroku i poruszałam się z białą laską po szkole, co nie spotkało się z akceptacją rówieśników. Wtedy także uczyłam się bezwzrokowej obsługi klawiatury i pisma punktowego, którym zresztą posługuję się do dziś. Podczas zajęć dydaktycznych najpierw pisałam grubym długopisem, potem ołówkiem, a ostatecznie markerem na kartkach w kratkę i w linię, przygotowywanych przez moją mamę na komputerze. Niestety



Podczas zajęć dydaktycznych najpierw pisałam grubym długopisem, potem ołówkiem, a ostatecznie markerem na kartkach w kratkę i w linię, przygotowywanych przez moją mamę na komputerze. Niestety nauczyciele w większości nie rozumieli mojej sytuacji. W domu miałam w związku z tym coraz więcej pracy.

nauczyciele w większości nie rozumieli mojej sytuacji. W domu miałam w związku z tym coraz więcej pracy. W lekcjach pomagali mi rodzice, a mama czytała prawie wszystkie lektury. Na szczęście dowiedzieliśmy się o Bibliotece Centralnej PZN, z której wypożyczaliśmy książki na kasetach magnetofonowych. Niektóre szkolne lektury obowiązkowe przesłuchałam na taśmach i była to ogromna pomoc dla nas. Jedynie dwie panie z chemii i fizyki pomagały mi w miarę możliwości podczas zajęć dydaktycznych. W gimnazjum często spędzałam czas po skończeniu lekcji w szkolnej świetlicy. Miło wspominałam panią, która prowadziła warsztaty muzyczne, na których panowała sympatyczna atmosfera, a kole-dzy z innych klas czasami porozmawiali ze mną.

Potem przyszedł czas na naukę poza domem, w specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym dla osób niewidomych. Na początku miałam wyjechać do ośrodka w Bydgoszczy. Dowiedzieliśmy się o szkole w Laskach, w której ukończyłam liceum ogólnokształcące zakończone maturą. O nauce w Laskach zdecydowały: bezpieczne zagospodarowanie terenu, nowoczesna infrastruktura, dobre warunki mieszkaniowe w internacie, których trudno było szukać w starym budynku w Bydgoszczy. W pierwszych latach nie było łatwo. Tęskniłam za domem, a daleka odległość między szkołą a moją miejscowością nie pozwalała na częste wyjazdy. Koleżanki, które mieszkały bliżej ośrodka, wyjeżdżały do domu w każdy weekend. Ja mogłam liczyć tylko na odwiedziny mamy lub siostry. Te wizyty sprawiały mi ogromną przyjemność. Podczas nich wyjeżdżałyśmy do Warszawy i spędzałyśmy miło czas na zakupach, bądź na spacerach po Starówce czy innych miejscach Warszawy. Mieszkałam w internacie dziewczyn. W grupie było nas 12, po trzy w każdym pokoju. Codziennie były dyżury sprzątania pokoju i łazienki oraz dwie osoby robiły śniadania i kolacje. Pary w jadalni zmieniały się co tydzień, podobnie jak przy dyżurach w aneksie jadalnym. Jedna osoba cały tydzień odkurzała wieczorem nasz pokój dzienny. W pokojach także były zmiany w sprzątaniu. W soboty robiłyśmy generalne sprzątanie w pomieszczeniach całej grupy. Dziewczyny co roku

się zmieniały. Z jednymi utrzymywałam większy kontakt, a innych po prostu nie lubiłam. Nie miałam dobrych relacji z wychowawczyniami. Jedna z nich zabraniała mi różnych rzeczy. Obrywało mi się z powodu słuchania mojej ulubionej muzyki metalowej, której po półtorarocznej przerwie słuchałam w internecie na słuchawkach. Po powrocie do domu ciężka muzyka nadal jest moim ulubionym rodzajem muzycznym, chociaż otworzyłam się już także na inne style. Miło wspominałam zajęcia z orientacji przestrzennej, które zaczynały się od pierwszego roku nauki. Bardzo lubiłam panią, która je prowadziła, dobrze się rozumiałyśmy. Na zajęciach panowała przyjazna atmosfera, a z panią, która je prowadziła, mam kontakt do dzisiaj. Oskoczną od szarej codzienności były także warsztaty kulinarne. Podczas nich można było odetchnąć, ugotować smaczne danie i zaprosić inne koleżanki na przygotowany posiłek. W szkole było w miarę dobrze. Nauczyciele długo nie mogli podjąć decyzji, jaka technika pracy byłaby dla mnie najlepsza. W pierwszej klasie pisałam brajlem na maszynie. Jednakże trudności w opanowaniu brajlowskiej notacji matematycznej i słabe dociskanie punktów przyczyniły się do zdawania egzaminu dojrzałości w czarnym druku i na komputerze z j. polskiego. Pomimo różnych nieprzyjemnych rzeczy, które mnie spotkały, pamiętam również dobre. W Łaskach poznałam wielu fajnych kolegów i koleżanek, z którymi miło spędzałam czas wolny. Po powrocie do domu każdy z nas ułożył sobie życie i nie ze wszystkimi utrzymuję relacje. Jednak dzięki Facebookowi mogę utrzymywać kontakt wirtualny ze znajomymi.

Po skończeniu szkoły średniej wróciłam do rodzinnego miasta, gdzie w oddalonym o 50 km Gdańsku poszłam na zaoczne studia wyższe, na kierunku Filologia angielska, w Wyższej Szkole Ateneum. Jednak po przyjęciu na uczelnię pojawiły się problemy. Szkoła nie była dostosowana do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku. Nie miałam asystenta podczas wykładów i ćwiczeń, i dostępu do wszystkich materiałów. Wykładowcy wysyłali nam czasami pliki potrzebne do zajęć w formacie PDF, który nie jest dostępny dla osoby z niepełnosprawnością wzroku. Wówczas

więcej pracy czekało mnie w domu. Dużo czasu zajmowało mi przerabianie przesłanych materiałów na Worda, czym na początku zajmowała się moja siostra. Później nauczyła mnie digitalizacji i robiłam to sama, a mama poprawiała niedoróbki i drukowała je w czcionce 26 arial+ pogrubienie lub 28 arial+ pogrubienie. Trafiłam na bardzo fajną grupę. Koledzy i koleżanki pożyczali mi notatki do przepisania, a także odprowadzali na dworzec PKS, gdy siostra nie mogła po mnie przyjść. Dodatkowo wspieraliśmy się nawzajem. Każdy na grupowego maila wrzucał materiały, które posiadał. Niektórzy z nich także sami przepisywali mi niektóre notatki w Wordzie. Na studiach było dużo czytania. W tamtym czasie korzystałam jeszcze ze wzroku. Jak już wspomniałam, potrzebowałam do odczytania druku dużego powiększenia i pogrubienia. Na ćwiczeniach czytałam i pisałam przy pomocy lupy elektronicznej. Jednak większość kserowanych przez wykładowców skryptów było nieczytelnych nawet z powiększalnikiem, dlatego koledzy i koleżanki często pomagali mi je odczytać.

Zjazdy odbywały się w co drugi weekend. Wtedy nocowałam u siostry Magdy. Z tym pobytem wiąże się wiele miłych wspomnień, między innymi ze znajomymi siostry. Dwa razy mogłam

“ Nauczyciele długo nie mogli podjąć decyzji, jaka technika pracy byłaby dla mnie najlepsza. W pierwszej klasie pisałam brajlem na maszynie. Jednakże trudności w opanowaniu brajlowskiej notacji matematycznej i słabe dociskanie punktów przyczyniły się do zdawania egzaminu dojrzałości w czarnym druku i na komputerze z j. polskiego.

zaprosić osoby ze studiów do jej mieszkania i wtedy świetnie się bawiłam. Podczas nauki na filologii angielskiej obowiązkowo trzeba było odbyć praktyki studenckie. Te udało mi się załatwić w ośrodku w Laskach, gdzie wcześniej sama się uczyłam. Na początku miałam zajęcia obserwacyjne podczas zajęć dydaktycznych w gimnazjum i szkołach ponadgimnazjalnych. Potem przyszedł czas na prowadzenie lekcji samodzielnie. Uczniowie lubili mieć ze mną zajęcia. Nie trafiłam na wyrozumiałą opiekunkę praktyk. Pani była bardzo wymagająca, a jej drobiazgowość przeszkadzała w kontakcie i nie prowadziła do porozumienia się. Podczas mojego pobytu jako praktykantka mieszkłam na terenie Lasek. Najpierw w Domu Przyjaciół blisko Jabłonek. Później trochę dalej, w Domu Rekolekcyjnym. Zakupy robiłam w pobliskim sklepie spożywczym we wsi Laski, gdzie chodziłam pieszo. Często odwiedzałam inne dziewczyny z internatu, które znałam jeszcze z mojej nauki w Laskach. Ostatecznie jednak duża liczba poprawek oraz problemy zdrowotne zmusiły mnie na trzecim roku anglistyki do rezygnacji ze studiowania.

Po pierwszej rezygnacji zrobiłam sobie rok przerwy. W tym czasie przygotowywałam się do wznowienia studiów w innej szkole wyższej i uczęszczałam do szkoły językowej w moim rodzinnym mieście. Zajęcia odbywały się raz w tygodniu i trwały godzinę zegarową. Na warsztatach ćwiczyłam z panią mówienie oraz gramatykę. Później pisałam dużo wypracowań, które sprawdzałyśmy podczas następnych lekcji. Trafiłam na bardzo fajną panią prowadzącą, dla której moje szczątkowe widzenie nie było problemem.

W 2017 r. udało mi się dostać na Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Były to studia dzienne na kierunku filologia angielska. Poziom był tak wysoki, że po trzech miesiącach nauki zrezygnowałam i dałam sobie spokój ze studiowaniem. Drugim powodem mojej rezygnacji były nasilające się bóle kręgosłupa. Podczas studiów mieszkłam w akademiku. W łączniku pomiędzy pokojami mieszkały dwie współlokatorki. Nie miałam problemów ze sprzątaniami

pokoju, korytarza i łazienki, gdy przychodziła moja kolej. Dzieliłyśmy się tym po równo, oprócz pokoi, bo w nich każda robiła porządki samodzielnie. Posiłki jadałam we własnym pokoju. Obiady zrobione przez mamę podgrzewałam w mikrofalówce. Nie sprawiało mi to trudności, gdyż mój sprzęt był wyposażony w pokrętła. Pomiedzy domem studenckim a uczelnią nie poruszałam się samodzielnie. Korzystałam z udostępnionego do tego celu transportu, pomocy asystentki, taksówek i mojego dobrego kolegi z roku. Oczywiście miałam zajęcia z orientacji przestrzennej, które załatwiło mi Biuro do Spraw Osób Niepełnosprawnych. Sposób nauki mojej nerwowej instruktorki nie zakończył się sukcesem, dlatego korzystałam z innej pomocy. Raz w tygodniu robiłam zakupy z asystentką. Jak już wspomniałam, miałam dwie koleżanki. Z dziewczyną poruszającą się o kulach bardzo się zżyłam. Później chodziłyśmy razem w niedzielę do kościoła. Gdy już nie studiowałam, Emilka zaprosiła mnie do siebie na weekend. Spędziłyśmy razem miło czas. Kontakt utrzymujemy do dziś.

W zeszłym roku przed pandemią koronawirusa pojechałam na zorganizowany przez warszawską fundację Vis Maior kurs na samodzielność. Poznałam tam koleżankę z Wolina, z którą utrzymuję kontakt. Od maja do stycznia miałyśmy zajęcia przez telefon z j. angielskiego. Dziewczyna jest osobą niewidomą i skończyła filologię angielską. Materiały wymyślała samodzielnie, bez użycia podręcznika i wysyłała je do mnie w Wordzie. Niestety ból kręgosłupa spowodował przerwanie naszego kursu. Mam nadzieję, że kiedyś w przyszłości będziemy mogły go kontynuować.

Cały czas poszukuję swojej drogi. Szukam studium policealnego, kursu lub studiów dziennikarskich bliżej mojego miejsca zamieszkania. Mam nadzieję, że moje życiowe doświadczenia związane z edukacją pomogą Wam w wyborze właściwej szkoły dla Waszych dzieci.

Felieton skrajnie subiektywny

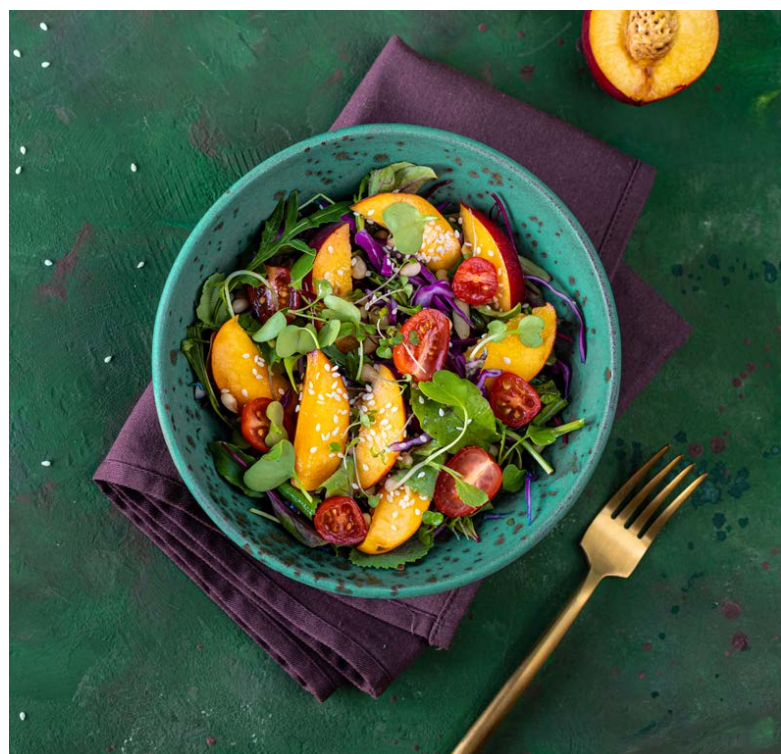
Przebieranie w dietetycznym talerzu

Elżbieta Gutowska-Skowron

Nim się obejrzelśmy minęło lato i nadszedł czas jesiennych szarug i chłodów. I czas gromadzenia zapasów na zimę. Mam na myśli zapasy energetyczne, które przede wszystkim kojarzą się ze zmianami w diecie. Spożywamy więcej węglowodanów, rośnie nasze zapotrzebowanie na słodkie potrawy i na mięsa, spożywamy mniej warzyw i owoców. Częściej podjadamy między posiłkami. Mniej się ruszamy, bo za oknem zimno i pada.

Śmiało mogę powiedzieć o sobie, że jestem weteranką, jeśli chodzi o stosowanie różnych diet. Można poczytywać moje następne stwierdzenie za daleko posunięty ekshibicjonizm, trudno, odważę się, bo czas nauczył mnie dystansu do własnych słabości. Całe życie zmagalam się ze zbyt szybkim przybieraniem na wadze, kiedy tylko schlebiałam nieco swoim gustom kulinarnym. Myślę, że jest to zhora wielu kobiet. Kilogramy szybują w górę z byle powodu, a ich zgubienie jest ustawicznym zmaganiem.

Pierwszą dietą, którą zastosowałam wiele lat temu, była dieta kopenhaska. Takie trochę czary-mary trzynastodniowe, mające poprawić i wyregulować metabolizm, czary-mary opierające się na ścisłym przestrzeganiu zalecanego jadłospisu, w którym liczba spożytych na dobę kilokalorii nie przekracza 600. Do dziś mam jeszcze pożółkłą kartkę z kopenhaskim jadłospisem. Ograniczeniu w tej diecie podlega spożycie tłuszczów, a przede wszystkim węglowodanów, a więc pieczywa, kasz, ryżu i makaronu, ciast



i ciasteczek. Dopuszcza się bardzo niewielką ilość węglowodanów zawartych w owocach, które znajdują się w menu diety w ograniczonym zakresie. Obowiązkowe są – codzienna, poranna, czarna kawa z niewielką ilością cukru i co najmniej 2 litry niegazowanej wody. Gros kalorii dostarczanych organizmowi pochodzi ze spożywanych pokarmów białkowych.

Po pierwszym tygodniu stosowania diety kopenhaskiej czułam permanentny głód, słabość i chroniczne zmęczenie, a także uporczywe bóle głowy. W drugim tygodniu te nieprzyjemne objawy nieco się wycofywały, poza słabością. Chudłam bardzo szybko i to dawało mi ogromną satysfakcję. Niestety powrót do normalnej diety dość szybko skutkował efektem jo-jo. Wówczas nie byłam świadoma wielu rzeczy, dziś wiem, że dieta była zbyt restrykcyjna, nie pozwalała na dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych, witamin i mikroelementów, proporcje między węglowodanami, białkami i tłuszczami były nieprawidłowe, ponadto ilość kalorii była znacznie mniejsza niż dobowe zapotrzebowanie, choćby tylko na podstawowe procesy życiowe – pracę serca, utrzymanie stałej ciepłoty ciała, przemianę materii i krążenie krwi.

Spadek masy ciała wynikał zaś głównie z pozbywania się wody z organizmu, a nie z realnego ubytku tkanki tłuszczowej. Stosujący dietę kopenhaską narażają się na ryzyko bólów głowy, zmęczenia czy rozdrażnienia, a nawet omdleń. Odpowiedzialni lekarze i dietetycy uważają tę dietę za szkodliwą.

Kolejną z testowanych przeze mnie diet była dieta Atkinsa, zaliczana do diet niskowęglowodanowych, w których głównym źródłem energii są tłuszcze i białka. Z grubsza, bez aptekarskiej dokładności, realizowałam wszystkie cztery fazy diety. W pierwszych dwóch tygodniach można zjadać zaledwie 20 gram węglowodanów, następnie, w drugiej fazie, stopniowo zwiększać ich ilość od 25 do 60 gram. W trzeciej fazie sukcesywnie zwiększa się spożycie węglowodanów, do takiego poziomu, przy którym już się nie chudnie. Faza czwarta ma służyć utrwaleniu i utrzymaniu wagi, która została osiągnięta dzięki stosowaniu fazy pierwszej, drugiej i trzeciej. Brzmi to może dość skomplikowanie, ale w realizacji jest proste. Dieta jest dobrze opisana, jest wiele publikacji na temat jej stosowania, do dyspozycji są gotowe jadłospisy. Efekty, jeśli chodzi o spadek wagi, były bardzo dobre, jednak samopoczucie dość kiepskie. Pamiętam, że odczuwałam zmęczenie i poważne problemy z koncentracją. Efekt jo-jo występował dużo później niż po diecie kopenhaskiej.

Z badań wynika, że dieta Atkinsa charakteryzuje się niskim indeksem glikemicznym i niskim ładunkiem glikemicznym, jako że zawiera niewielkie ilości węglowodanów, które są nośnikami obu tych wartości. I to jest zaleta diety. Spożywanie pewnych rodzajów węglowodanów w dużych ilościach prowadzi bowiem do nadmiernego, poposiłkowego stężenia glukozy we krwi, co stanowi ryzyko wywołania cukrzycy. Wadą diety jest nadmierna ilość tłuszczów, których spożycie w dłuższej perspektywie może spowodować wzrost poziomu trójglicerydów i cholesterolu LDL, tzw. złego cholesterolu, a także może prowadzić do powstania hipercholesterolemii i do rozwoju miażdżycy naczyń.

To nie jedyne diety testowane przeze mnie. Stosowałam dietę owocowo-warzywną, tzw. dietę prezydencką, bazującą na zupie z kapusty, pomidorów, papryki i selera, a nawet dietę składającą się z saszetkowych, rozpuszczanych w wodzie, gotowych koktajli. Te jednoskładnikowe były dla mnie nie do przyjęcia, głód doskwierał mi do tego stopnia, że normalne funkcjonowanie było niemożliwe. Koktajle w proszku były ponadto zbyt kosztowne.

Po latach eksperymentowania i bezlitosnego odciwania własnego organizmu osiągnęłam z nim konsensus. Wiem jakie pokarmy mi służą, jakie wywołują dyskomfort. Wiem, że przy moim rodzaju aktywności, przy moim wzroście i wadze, by ją utrzymać, powinnam dostarczać organizmowi 2 tysiące kilokalorii, by schudnąć, powinnam ograniczyć ich ilość do 1,1 – 1,2 tys. Unikam złych tłuszczów i węglowodanów, zwłaszcza tych o wysokim indeksie glikemicznym, na słodkie pozwalam sobie raz w miesiącu lub rzadziej, jem mnóstwo warzyw zarówno w postaci surówek, jak i gotowanych, i sporo owoców. Unikam pokarmów smażonych, pieczonych i duszonych w tłustych sosach. Staram się ćwiczyć trzy razy w tygodniu i szybkim krokiem, długo spacerować w weekendy. Jeśli zdarza mi się przytyć, reaguję natychmiast. Dwa kilogramy w górę to dla mnie sygnał, by ograniczyć ilość spożywanych pokarmów. Z reguły udaje mi się pozbyć tych kilogramów w tydzień. Nie fetyszyzuję kalorii, liczę je. Ważę produkty, które zjadam, oglądam tabele – opakowanie każdego produktu zawiera tabele ze składem i kalorycznością 100 gram produktu, a także często jego porcji. Kaloryczność produktów surowych i gotowanych dostępna jest ponadto w Internecie. Stałam, niemal optymalną wagę utrzymuję od pięciu lat. Jestem zdrowa, odporna, silna, nie przeziębiam się. Konsensus z własnym organizmem rodził się latami i w bólach. Żałuję, że nie udało się wcześniej. Namawiam wszystkich, którzy mają problemy z nadwagą do podjęcia takiej próby. Im wcześniej, tym lepiej. Warto.

Wrażenia mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego z Wielkiego Spotkania

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych

Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich „Świat dotyku, dźwięku i magnigrafiki”, czyli XIX edycja Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND – miało miejsce w Warszawie w połowie września. Odbywało się pod hasłem „Dostępność na serio”.

Autokar z uczestnikami projektu z województwa kujawsko-pomorskiego wyruszył rano z Bydgoszczy. Po drodze zatrzymał się w Toruniu, Ciechocinku i Włocławku – na każdym z przystanków dosiadali kolejni pasażerowie. Po smacznym obiedzie w Łowiczu, dotarliśmy na konferencję do Centrum Nauki Kopernik w stolicy.

Po pełnych atrakcji czterech dniach konferencyjnych, przed powrotem do domów, wysłuchaliśmy wrażeń uczestników, które teraz przedstawiamy Czytelnikom.

Pracownicy Fundacji Szansa dla Niewidomych

Ewelina Borzyszkowska, kierująca Tyflopunktem w Bydgoszczy

Jestem na REHA FOR THE BLIND po raz trzeci. Ta edycja konferencji jest dla mnie osobiście wyjątkowa, ponieważ działo się dużo takich rzeczy, które się zdarzyły po raz pierwszy. Różne wydarzenia podkreślały wyjątkowość konferencji



w tym roku z okazji 30-lecia Fundacji – grupa też to mogła odczuć. Jedliśmy uroczysty obiad, a właściwie obiadokolację, w pięknej sali Pałacu Kultury i Nauki, z towarzyszeniem muzyki jazzowej. Siedzieliśmy przy uroczysto nakrytych stołach na eleganckich czerwonych krzesłach, a nad nami wisały przepiękne kryształowe żyrandole.

Byliśmy na Koncercie Chopinowskim w Żelazowej Woli – miejscu urodzenia kompozytora. Muzyka roznosiła się w parku poprzez umieszczone na drzewach i przy podłożu głośniki. Miało się niesamowite wrażenie, że te dźwięki dobiegają z każdej strony! Tego samego dnia – w niedzielę – odwiedziliśmy również Niepokalanów. Było



tam dość szybkie tempo, ale przewodnik – zakonnik ojciec Jan – sprawnie nas oprowadził. Widzieliśmy Panoramę Tysiąclecia Polski przedstawioną poprzez różne figurki. Było przepiękne Misterium Męki Pańskiej. Pierwszy raz widziałam taką ruchomą ekspozycję ze zmieniającymi się scenami wydarzeń. Opowieść została przedstawiona głosami aktorów. Jako audiodeskrypcję można było usłyszeć również stukot, grzmoty, więc osoby niewidome i niedowidzące mogły też skorzystać z tego spektaklu.



Łukasz Stanik, pracownik bydgoskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych

To była jedna z lepszych konferencji REHA, a uczestniczyłem już w kilku. Teraz byłem jako pracownik Fundacji, wcześniej jako „wolny strzelec”. Miło mi, że mogłem brać udział od samego początku do końca.

Dużą wagę postawiono na zagadnienie „Dostępności na serio” – był to temat przewodni. Wszyscy bardzo się starali. Panele, w których dane mi było uczestniczyć, dawały dużo do myślenia, szczególnie wypowiedź pana Aleksandra z Ukrainy, który opowiadał jak w tym kraju rehabilituje niewidomych. Przyznam, że robi to podobnie jak moi rodzice. Przypomniało mi się, że było o nim słyhać już około dwadzieścia lat temu. Skonsultowałem się z rodzicami i tata przyznał, że rzeczywiście wzorowali się na panu Aleksandrze – próbowali mnie podobnie aktywizować. Prowadzący podał przykład, że niewidomi, chyba z Gruzji, zbierają zarobkowo winogrona. Nie wyobrażam sobie polskich niewidomych przy takiej pracy. Prawdopodobnie pojawiałyby się wypowiedzi: „ale jak to?”, „my sobie nie poradzimy...”. Tak często bywa wśród polskich niepełnosprawnych – mentalność męczenników. Mówiłem o tym dzisiaj w wywiadzie telewizyjnym – że u nas jest dużo roszczeniowości wśród osób niepełnosprawnych.

Nie za bardzo zgadzam się z tezą pani profesor z jednego z wykładów, by leczyć wady wzroku tylko w klinikach państwowych, bo niektóre dobre terapie nie są w nich dostępne.





Podczas obecnej konferencji zafascynowały mnie obrazy dotykowe Krzysztofa Majorka oraz strzelanie bezwzrokowe. Te dzieła zrobiły na mnie, jako osobie z dużą dysfunkcją wzroku, ogromne wrażenie! Pan Majorek ma taki pomysł, żeby na płótnie malarskim formować wypukłości. Miesza na przykład klej z piaskiem albo trocinami i nakłada tę masę na płótno, tworząc wypukłe i wklęsłe kształty. Można tam znaleźć też zamalowany sznurek, frankę, papier toaletowy...

Dotykałem obrazu przedstawiającego wazon z kwiatami – wyczułem łodygi, pąki kwiatów. Mogę dodać, że nie przemawiają do mnie zbyt wiele mapy tyflograficzne, natomiast tu dotykałem pąka i mocno odczułem, że to jest kwiat! Bardziej potrafiłem wyobrazić sobie naturę, głębiej to do mnie przemawiało niż mapy tyflograficzne.

Zawsze chciałem spróbować strzelania laserowego. Wreszcie miałem okazję. To było nowe doświadczenie, choć nie po raz pierwszy trzymałem broń. Przedtem strzelałem z wiatrówki śrutowej, a także broni długiej na strzelnicy, gdzie chodziłem z ojcem. Teraz to było strzelanie dźwiękiem do tarczy. Nawet parę razy trafiłem w dziesiątkę! Dawało to dużą satysfakcję i radość! Rozważam pójście w kierunku strzelectwa pneumatycznego z dźwiękiem – realizowania się w tym sporcie. Chyba można go uprawiać w Bydgoszczy w klubie Łuczniczka. Zamierzam zgłębić ten temat, bo do tej pory tylko się o niego ocierałem, gdyż nie przepadam za zawodami sportowymi z rywalizacją.

Wolontariusze, opiekunowie

Kamil Fita, wolontariusz z Bydgoszczy

Byłem pierwszy raz na tej konferencji i – jak już wcześniej wspomniałem szefowej naszej wyprawy – pani Ewelinie, jestem pod ogromnym wrażeniem organizacji całego wydarzenia i naszego wyjazdu bydgoskiego. Bardzo mi się podobało! Spędziłem świetny czas ze wspaniałymi ludźmi!

Marianna Górczyńska z miejscowości Rudy koło Solca Kujawskiego

Byłam pierwszy raz na spotkaniu REHA. Jestem zadowolona. Jeździłam już na inne wycieczki z niewidomymi i niedowidzącymi z Bydgoszczy – pomagam, bo mój brat, który jest tu obecny, niedowidzi na skutek wypadku. Z tego powodu weszłam w to środowisko. Na tym wyjeździe jest super! Jeżeli za rok będzie możliwość uczestnictwa, to też się wybiorę.

Kierowca

Sylwester Ziemkiewicz, właściciel firmy przewozowej Orbita Bydgoszcz

Mimo, że są tu osoby niewidome i niedowidzące, grupa wielce nie różni się od innych. Pasażerowie weseli, zorganizowani! Niekiedy ludzie pełnosprawni są bardziej powolni i marudni...

Uczestnicy niepełnosprawni i osoby towarzyszące

Krzysztof Szymoń z Brodnicy

Na spotkaniu REHA byłem czwarty raz. Moje wrażenia za każdym razem są nowe, inne. Dla osoby słabowidzącej ciekawe okazują się panele dyskusyjne. Jest wiele atrakcji – np. podobał mi się koncert, a także manifestacja – jak co roku.

Katarzyna Olesińska z Bydgoszczy

Uczestniczyłam w konferencji pierwszy raz i się nie nudziłam. Podobały mi się wystawy, interesujące były wykłady. Najbardziej zaciekała mnie mówiąca mapa, przedstawiająca chyba cały świat. Jak się ją naciskało w różnych obszarach, to można było usłyszeć nazwę miejsca geograficznego. Bardzo ciekawy był wykład pani

profesor o oczach, prowadzonych nad nimi badaniach i różnych rozwiązaniach, które są i będą stosowane w leczeniu wzroku.

Koncert Chopinowski też był fajny!

Maria Walczak z Włocławka

Byłam na REHA pierwszy raz. Podobało mi się! Zyskałam dużo nowych wiadomości, przede wszystkim z tematów medycznych – to najbardziej mnie interesowało. Poznałam trochę nowych ludzi. Zobaczyłam jakie są inne niepełnosprawności, bo na konferencji były też osoby z niepełnosprawnością intelektualną lub ruchową – duża różnorodność ludzi i wrażeń. Poznałam też osoby zajmujące się niepełnosprawnymi. Jeżeli będzie jeszcze możliwość uczestnictwa w takim wydarzeniu, to na pewno wezmę w nim udział.

Elżbieta Skonieczna z Włocławka

Jestem na konferencji drugi raz. Poprzednio, czyli 2 lata temu, uczestniczyło w niej więcej ludzi i moim zdaniem była lepsza wystawa sprzętu dla osób niewidomych oraz niedowidzących. Wtedy oferowano też przyrządy do zakupu, co było dobre. Poza tym, REHA 2021 mi się podobała!

Urszula i Zenobiusz Górni z Bydgoszczy

Jesteśmy na spotkaniu REHA pierwszy raz. Najciekawsza dla nas była prelekcja pani profesor na temat wad wzroku, w tym ciężkich przypadków. Pani profesor ostrzegała, byśmy nie

korzystali z zabiegów w gabinetach prywatnych, lecz jedynie w klinikach państwowych, stosujących sprawdzone metody, a nie takie, które są w powijkach.

Przemysław Lisewski z Torunia

Uczestniczę w konferencji REHA czwarty, albo nawet piąty raz z rzędu. Jestem zadowolony z przebiegu całej imprezy. W piątek był fajny koncert, w sobotę ciekawe wykłady na różne tematy, które można było wcześniej wybrać. Ogólnie podsumowuję wszystko na plus. Takie spotkania są potrzebne osobom z różnymi niepełnosprawnościami. Dzięki konferencji raz w roku spotykamy się ze znajomymi, z wieloma osobami z całego kraju.

Anna Krychowiak z Aleksandrowa Kujawskiego

Bardzo mi się podobało na konferencji, w której uczestniczyłam pierwszy raz. Jestem zachwycona! Teraz każdemu będę polecać taki wyjazd, bo wnosi on dużo wiedzy, informacji. Na konferencji następuje integracja ludzi z całej Polski.





Można zawrzeć tu nowe, ciekawe znajomości. Poszczególne osoby mają na przykład odmienne poglądy, można się wymienić różnymi doświadczeniami. Mimo, że podobno po mnie tego nie widać, jestem niedowidząca – mam duże problemy ze wzrokiem. Dziękuję wszystkim osobom, które przyczyniły się do tego, że mogłam uczestniczyć w spotkaniu – ktoś je zorganizował, ktoś mi powiedział o nim, ktoś mnie tutaj zabrał.

Maria Woropaj z synem Krystianem, Kruśzyn koło Bydgoszczy

Byliśmy pierwszy raz na takim wyjeździe. Bardzo nam się podobało! Było fajnie! Super!

Agnieszka Grądzka-Wadych i Jarosław Wadych z Torunia

Ze swojej strony możemy dodać, iż dla nas ta konferencja była wyjątkowa, gdyż otrzymaliśmy jako dwuosobowy zespół nagrodę – zajęliśmy III miejsce w turze krajowej konkursu IDOL Media. Dziękujemy serdecznie wszystkim, którzy na nas głosowali – ze szkół integracyjnych, przedszkoli, Warsztatów Terapii Zajęciowej, innych instytucji oraz osobom prywatnym! Cieszymy się, że nasza wieloletnia praca na rzecz osób niepełnosprawnych została doceniona oraz że możemy pisać artykuły również do magazynu Help! Miłe było to, że byliśmy później rozpoznawani jako nagrodzeni wśród uczestników konferencji, nawet tych spoza granic Polski. Składano nam gratulacje, a członkowie grupy oglądali i dotykali z zaciekawieniem dyplom tyflograficzny.

Dużo elementów konferencji wzbudziło nasze zainteresowanie: wykłady, panel dyskusyjny,

w którym uczestniczyliśmy – o dostępności w przestrzeniach miejskich oraz w edukacji na różnym szczeblu. Podobały nam się stoiska wystawiennicze o różnej tematyce.

Uczętę dla ducha stanowił koncert muzyki Fryderyka Chopina w wykonaniu znanego pianisty Piotra Palecznego w parku przy dworku w Żelazowej Woli, a także występ jazzowy podczas uroczystego obiadu z okazji 30-lecia Fundacji. Miły dla ucha był również koncert, podczas którego wręczano nagrody IDOL. Wystąpił wtedy między innymi Andrzej Piaseczny „Piasek” i utalentowana polska wokalistka młodego pokolenia – Viki Gabor, która – dzięki pochodzeniu – do wykonywanej muzyki wplata rytmy romskie.

W Niepokalanowie ciekawa była Panorama Tyśiąclecia, czyli przedstawienie historii Polski przy wykorzystaniu figurek i dźwięku. Co prawda mechanizm wprawiający w ruch był w remoncie, a niektóre figurki w warsztacie renowacyjnym, ale przez to mogliśmy je tam zobaczyć z bliska.

Mieliśmy też okazję spacerować w pięknych ogrodach na dachu Biblioteki Uniwersyteckiej, a także odwiedzić warszawską Starówkę i Łazienki.

Wiemy, że Fundacja Szansa dla Niewidomych już zaczęła planować kolejną, przyszłoroczną konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND i można zgłaszać tematy, które będą interesujące dla uczestników!

Z białą laską do mety maratonu

Andrey Tikhonov

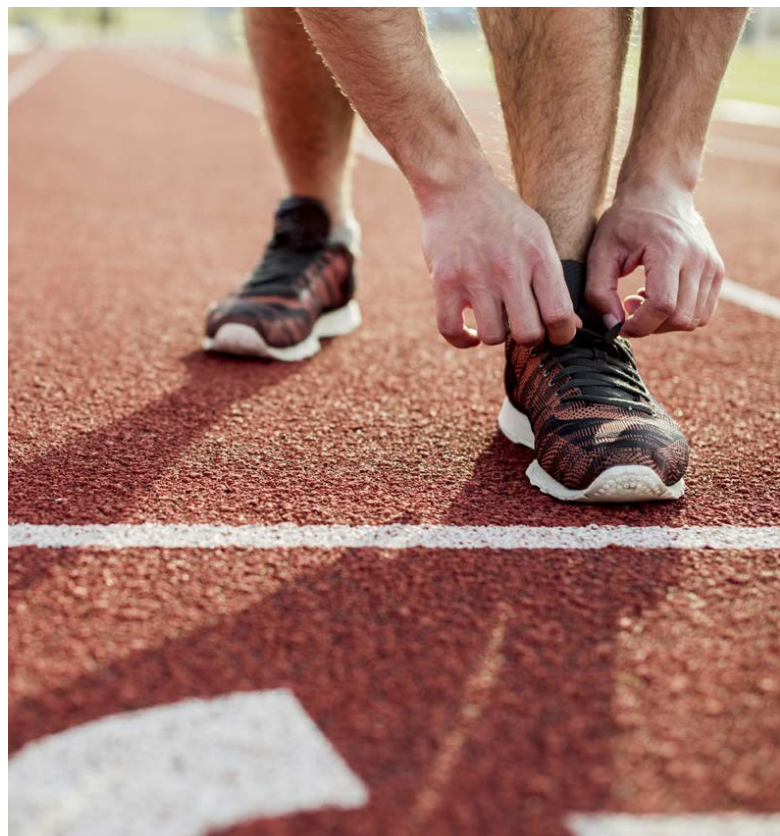
Początki przygody biegowej

11 lat temu nareszcie moja motywacja stała się tak mocna, że zacząłem regularnie wykonywać zestaw ćwiczeń, który dla siebie wymyśliłem. Wcześniej daremnie próbowałem wprowadzić aktywność fizyczną do mojej codzienności. Zazwyczaj po kilku tygodniach moje wrodzone lenistwo zwyciężało i hantle znów na dłuższy czas smutno lądowały pod szafą. Mając 25 lat miałem dużą nadwagę. Pokonywanie schodów powodowało zadyszkę a kardiolog stwierdziła, że miałem niepokojące objawy. Do tego menedżerka fundacji, w której pracowałem podśmiewała się ze mnie, mówiąc, że przez moją nadwagę dziewczyny nie będą mnie lubiły. Ostatecznie doszedłem do wniosku, że muszę się za siebie wziąć, zadbać o własne zdrowie i wygląd.

Osoby, które rozpoczynają swoją przygodę z uprawianiem aktywności fizycznej, kierują się różnymi względami. Ja chciałem schudnąć, wyrzeźbić sylwetkę i poprawić ogólną wytrzymałość.

W maju 2018 roku skontaktował się ze mną kolega działający w strukturach Krajowej Reprezentacji Doktorantów. Poszukiwali doktorantów z niepełnosprawnościami, którzy byliby zainteresowani udziałem w projekcie sportowym. W ramach projektu była możliwość nieodpłatnego uczestnictwa w biegach na różne dystanse – 4 km, 21 km i 42 km. Zgłosiłem się. Zacząłem uczęszczać na siłownię, dokładając do moich tradycyjnych ćwiczeń bieg na bieżni, rower stacjonarny, orbitrek i inne sprzęty.

7 października 2018 roku przebiegłem z przewodnikiem 13. Silesia Półmaraton (21,097 km).



Jako że nic nie wiedziałem o bieganiu, byłem nieprzygotowany i ostatnie 7 km pokonałem marszem.

Nowa aktywność fizyczna okazała się niezwykle zaraźliwa. Połknąłem bakcyla biegowego. Kontynuowałem treningi biegowe na bieżni mechanicznej, poszerzałem wiedzę o bieganiu i brałem udział w zawodach z różnymi przewodnikami.

Przygotowania do dystansu królewskiego

Rok temu branża fitness po raz drugi pogrążyła się w obezwładnionym pandemicznym oczekiwaniu na lepsze jutro, na możliwość otwarcia drzwi dla miłośników aktywnego spędzania wolnego czasu. Musiałem znaleźć jakieś rozwiązanie. Umieściłem na wrocławskich facebookowych grupach biegowych apel zrozpaczonego niewidomego biegacza poszukującego przewodnika, aby wyjść z impasu spowodowanego brakiem dostępu do bieżni na siłowni. Ku mojemu zdziwieniu odezwało się kilkoro biegaczy. Z większością z nich doszło do wspólnych treningów, ale żadna regularność z tego się nie wykrystalizowała.

Pewnego dnia napisał do mnie Paweł Król i zaproponował wspólny trening. Zaczęliśmy biegać razem co weekend. Pod koniec grudnia przebiegliśmy półmaraton, co było dla mnie inspirującym osiągnięciem, bo przedtem taki dystans pokonywałem tylko na zawodach i nigdy treningowo. Wcześniej uważałem, że najlepiej biega mi się na bieżni mechanicznej – przyjemniej i bezpieczniej. Wynikało to z tego, że biegałem z przewodnikiem sporadycznie, tylko przy okazji zawodów. Jednak, gdy wdrożyłem się w systematyczne bieganie ze stałym przewodnikiem, rozsmakowałem się w treningach biegowych na świeżym powietrzu, w parku albo na twardych nawierzchniach. Lęk potknięcia się, uderzenia o niski słupek kolanem albo nadziania na gałąź, wcześniej był dla mnie psychiczną barierą trudną do pokonania. Ale w miarę wspólnych treningów z Pawłem poziom kortyzolu, hormonu stresu, znacznie się obniżył, a technika zespołowego biegania się poprawiła.

Dla Pawła sport to życie. Już jako sześciolatek trenował w sekcji karate. W gimnazjum rozszerzył zainteresowania o sporty drużynowe, takie jak siatkówka czy koszykówka. Gdy miał 14 lat, pojawiło się taekwondo. Przez lata ciężkich treningów i startów w zawodach wywalczył dwa brązowe medale Mistrzostw Polski i srebrny medal w Otwartym Pucharze Europy. Poważne kontuzje bioder położyły kres rozwojowi w tym kierunku. Ale Paweł nie mógł żyć bez ruchu,

więc zaczął biegać. Za nim 13 ukończonych maratonów, w tym w Barcelonie, Rzymie, Madrycie i Budapeszcie. Za największe zwycięstwo uważa udział w jednym z najtrudniejszych na świecie maratonów, jakim jest Baikal Ice Maraton (2019).

Będąc aktywny sportowo, Paweł z wielkim zapałem zachęca innych do uprawiania aktywności fizycznej. Jego opowiadania o maratonach i wiara w to, że ja mógłbym przebiec dystans królewski doprowadziły do tego, że w styczniu zarejestrowaliśmy się na 13. Silesia Marathon 2021.

Każdy maratończyk wie, że na trasie, której długość wynosi 42 km 195 m, nie da się ściemnić. Ten dystans nie wybacza błędów i braku przygotowania. O tym wiedziałem. Postanowiłem podejść do tego przedsięwzięcia kompleksowo i poważnie. Moje przygotowania składały się z treningów biegowych na bieżni mechanicznej, a także dłuższych wybiegań z przewodnikiem,

“ Nowa aktywność fizyczna okazała się niezwykle zaraźliwa. Połknąłem bakcyła biegowego. Kontynuowałem treningi biegowe na bieżni mechanicznej, poszerzałem wiedzę o bieganiu i brałem udział w zawodach z różnymi przewodnikami.



regularnych ćwiczeń oddechowych z elementami jogi, treningów na stabilność, mobilizację i siłę. Również kluczowym komponentem przygotowań było systematyczne rolowanie, rozciąganie i wizyty u fizjoterapeuty. W oparciu o własne bogate doświadczenie Paweł opracował dla mnie plan biegania. Składał się on z treningów z podbiegami, gdy wykorzystując 80 procent swoich możliwości biegnie się krótki dystans pod górkę, po czym trucht. I tak w kółko 6 albo 8 razy. Wykonywałem tzw. interwały – bieg z przyspieszeniem na dwukilometrowych odcinkach z przerwami na wolniejsze bieganie. Z kolei treningi oddechowe miałem w ramach projektu Stowarzyszenia na Rzecz Równego Dostępu do Edukacji "Twoje Nowe Możliwości". Doświadczony w sportach fizjoterapeuta pokazał różne ćwiczenia, które regularnie robiłem w domu.

Jak widać, przygotowania do maratonu to sprawa czaso- i energochłonna. Wymaga to wyrzeczeń, samozaparcia i samoorganizacji. Robiłem wszystko, co ode mnie zależało, jednocześnie pisząc pracę doktorską, pracując dorywczo, przeprowadzając się do innego mieszkania. Jak w życiu. Ale do końca nie wierzyłem, że dam radę. Jednak gdy na urodziny dostałem od żony fantastyczne buty biegowe, pomyślałem, że w tych butach będę musiał dobiec do mety. Nie ma innej opcji.

Zawody

Podczas ostatnich wspólnych treningów przed startem przedyskutowaliśmy z Pawłem każdy szczegół naszej sportowej wyprawy do Katowic. Dla nas obu precyzyjny plan działań ma wielkie znaczenie oraz daje poczucie bezpieczeństwa i kontroli. Odpowiednie nawodnienie, dieta, wystarczająca ilość snu, zmniejszenie objętości treningowej. Na kilka dni przed startem mały błąd może odezwać się echem porażki na trasie maratonu.

Ja, moja żona Masza i Paweł wyjechaliśmy z Wrocławia przed południem. Jeszcze w samochodzie Masza zaczęła kręcić film o dwóch szalonych maratończykach, który można obejrzeć na moim

“ Pewnego dnia napisał do mnie Paweł Król i zaproponował wspólny trening. Zaczęliśmy biegać razem co weekend. Pod koniec grudnia przebiegliśmy półmaraton, co było dla mnie inspirującym osiągnięciem, bo przedtem taki dystans pokonywałem tylko na zawodach i nigdy treningowo.

YouTube kanale "Tikhonovmówi". Zaparkowawszy auto przy hotelu, wyruszyliśmy po pakiety startowe na Stadion Śląski, na którym tradycyjnie zlokalizowane jest biuro zawodów. Przyjechałem tutaj po raz czwarty. Poprzednie trzy razy odbierałem pakiet w strefie półmaratonu. Tym razem skierowaliśmy się do stoisk dla maratończyków. Muszę powiedzieć, że o naszym starcie w maratonie nie wiedział nikt. Nawet Masza. Ona nie zauważyła, że idziemy po maratońskie pakiety. Gdy Paweł w końcu zwrócił uwagę na to, że mamy numery startowe maratońskie, wyraz twarzy mojej żony ciężko było opisać. Zdziwienie, niedowierzanie, zmartwienie, w końcu oburzenie, że ona nic nie wiedziała. W nocy źle spała. Opowiadałem jej, że maraton to sprawa poważna i nigdy nie pobiegnę tego dystansu, bo to niezdrowy wysiłek fizyczny.

Przed startem ciężko zasnąć. Ale sen to perfekcyjny sposób na naładowanie baterii biegowej. Rolerem i twardą piłką rozmasowałem mięśnie, napiłem się melisy i położyłem się do łóżka.

Przed piątą już byłem na nogach. Nawodnienie, rolowanie, proste ćwiczenia. Do pokoju zapukał podekscytowany Paweł i wyruszyliśmy na śniadanie. Ja zjadłem tylko jasną bułkę, miód

i dwa plasterki sera. Paweł konsumował wszystkie desery, aby mieć cukier. Ostatni sprawdzian. Wszystko mamy! Idziemy na linię startu.

O 08:15 był start naszej strefy. Wszyscy zawodnicy maratonu zostali podzieleni na 3 grupy, aby łatwiej było startować i w związku z pandemicznymi wymaganiami. Trasa przebiegała przez cztery miasta: Katowice, Mysłowice, Siemianowice Śląskie i Chorzów. Również charakterystyczną cechą tego maratonu są podbiegi, których na trasie jest mnóstwo. Uważa się, że pod tym względem jest to jedna z najtrudniejszych tras w Polsce. Umówiliśmy się, że poczynając od piątego kilometra co 10 km będziemy brać żeło sportowe. Wybrałem najbardziej naturalny, zawierający węglowodany i witaminy. Oczywiście przetestowałem je podczas treningów. Co 5 km organizatorzy zapewnili świetne punktu odżywcze. Na każdym wodopoju piliśmy wodę, a na

25 kilometrze zaczęliśmy jeść banany. Bardzo energetyczny owoc i lekkostrawny. Kibiców za dużo nie było. Ale ci, którzy przyszli nas wspierać, dawali z siebie wszystko.

Na początku dużo ludzi nas wyprzedzało. Nie martwiliśmy się tym. Biegliśmy dokładnie w tym tempie, jakie założyliśmy. W drugiej połowie trasy to my zaczęliśmy wyprzedzać, zwłaszcza na podbiegach. Gdy do mety zostało 7 km, byłem już na skraju moich możliwości fizycznych i psychicznych. Wyciszyłem wszystkie zmysły i emocje. Skupiłem się na liczeniu kroków i oddechu. W jakimś transie przebiegłem 4 km. Ostatnie stoiska z wodą, bananami, słodyczami i izotonikami. Na myśl o jedzeniu układ pokarmowy się buntował. Napilem się wody. Teraz już nie można było się poddać. Jeszcze tylko trochę. Gdy już słyszałem stadion, kibiców, muzykę i spikera, emocje poniosły. Nawet przyśpieszyliśmy. Wiedziałem, że na stadionie czeka Masza. To dodało sił na ostatnie mocne uderzenie. Kilkaś metrów przed metą wyciągnąłem składaną białą laskę, którą miałem przypiętą do pasa nerki. Wbiegając, trzymałem ją wysoko nad głową. Prowadzący imprezę ogłosił, że teraz na metę wbiega niewidomy Andrzej z przewodnikiem. Rozemocjonowany krzychałem "Ogień" i "jestem maratończykiem". Ukończyliśmy bieg w 4:47:18.

Mój pierwszy maraton przebiegłem dzięki mojemu przewodnikowi. Paweł mnie zmotywował, rozpiął dla mnie plan treningowy, regularnie ze mną biegał. Jest osobą otwartą, z poczuciem humoru, empatyczną i odpowiedzialną. Wykonałem dobrą robotę. Na trasie cały czas biegałem, zatrzymując się tylko po wodę. Po przekroczeniu mety sam szedłem, nie wymiotowałem, jak się zdarza czasem po dużych wysiłkach fizycznych, serce nie dzwoniło na pogotowie. Ciężka kilkumiesięczna praca okazał się skuteczna.

Aktywność fizyczna jest świetnym narzędziem rozwoju osobistego. Nie zachęcam do biegania długich dystansów. Jest to jednak ryzykowne i wymaga zbyt dużo wyrzeczeń. Ale regularne, różnorodne treningi polecam każdemu. Dbajmy o zdrowie.



Książka z wyobraźnią

najnowsza publikacja
Wydawnictwa Trzecie Oko

Anna Koperska

Czy można widzieć nie widząc? Okazuje się, że w świecie dotyku i dźwięku, w którym żyją osoby niewidome, nie brak fascynujących obrazów. Przekonuje o tym Marek Kalbarczyk w nowej książce pt. „Obrazy widziane trzecim okiem”. Dzięki wrażeniom pozawzrokowym i bogatej wyobraźni Autor doświadcza otaczającego świata w całej jego różnorodności i złożoności. Opisuje obrazy, które malują się przed Jego tajemniczym „trzecim okiem”. Niewidomy Autor uczy nas widzących dostrzegać więcej, być bardziej uważnym, cieszyć się z możliwości, które przynosi każdy, nowy dzień. W świecie ludzi niewidomych mimo rozmaitych trudności, nie brakuje nadziei i radości, optymizmu, a nawet chęci pomagania innym.

Od niemal 30 lat Fundacja realizuje dwie równoległe i uzupełniające się misje: promocja nowoczesnej rehabilitacji osób z dysfunkcją wzroku, czyli procesu usprawniania z wykorzystaniem najnowszych, innowacyjnych rozwiązań niwelujących skutki niepełnosprawności i metod, które służą temu celowi oraz uświadamianie społeczeństwa, a więc osób pełnosprawnych o możliwościach, ale także trudnościach, z którymi mierzą się osoby z niepełnosprawnością wzroku. Sukces naszego środowiska w takim samym stopniu zależy bowiem od postępów rehabilitacyjnych ludzi niewidomych i słabowidzących, jak i empatii i wsparcia ofiarowanego przez innych. Autor jest czołowym twórcą piszącym o tej tematyce. Mówi o trudnych rzeczach w sposób dostępny, zrozumiały i empatyczny. Sam jest osobą niewidomą. Za swoją działalność



otrzymał wiele wyróżnień i odznaczeń o wysokiej randze. W książce przedstawia świat, w którym żyją niewidomi i słabowidzący. Publikacja zawiera wyjaśnienia poszczególnych aspektów związanych z egzystencją tych osób – jak to jest nie widzieć lub widzieć niewiele, przed jakimi wyzwaniem stają osoby mające do czynienia z niewidomymi i słabowidzącymi, a więc współpracownicy, nauczyciele, urzędnicy i wielu innych.

Według Marka Kalbarczyka życie jest o wiele ciekawsze i piękniejsze, niż suma wszelkich utrudnień związanych z niepełnosprawnością. Właśnie taki przekaz odczytujemy w poszczególnych rozdziałach o różnorodnej tematyce. W książce nie brakuje opowieści o muzyce, krajobrazach, o zwiedzaniu i oglądaniu opuszek palców, słuchem i całym sobą. W swojej książce Autor nie skupia się na niedostatkach spowodowanych brakiem wzroku, ale udowadnia, że osoby niewidome doskonale sobie radzą analizując docierające bodźce dźwiękowe czy

dotykowe. Zadziwiającym jest jak wiele o danej osobie, jej charakterze, a nawet wyglądzie, mówi uścisk dłoni czy brzmienie głosu. Czytelnik otrzymuje porcję interesujących tekstów, ale także garść zabawnych historii, których nie brakuje, kiedy żyje się „po niewidomemu”. Wszystko to przedstawia szerokie spektrum doświadczeń niewidomej osoby. Przesłanie wyłaniające się z opowieści autora inspirowane i motywuje, a także edukuje i uświadamia. Książkę tą można równie dobrze nazwać zbiorem ciekawych felietonów opatrzonych fotografiami, jak również poradnikiem rehabilitacyjnym.

Nie można nie wspomnieć o pięknej okładce, która przedstawia obraz Ireneusza Kojło – krajobraz pozbawiony szczegółów, jakby niewyraźnie widziany, albo będący zaledwie wyobrażeniem czy wspomnieniem. Żółte pola u brzegu jeziora, zwieńczone zadrzewieniem a nad nimi błękitne niebo – typowy polski krajobraz.

Wydawnictwo Trzecie Oko udostępniło publikację w zwykłym druku i brajlu oraz jako audiobook. O ile w wersji czarnodrukowej jest to książka 266 stronicowa z kolorowymi zdjęciami, w wersji brajlowskiej składa się z czterech tomów i dodatku tyflograficznego zawierającego 17 transparentnych, wypukłych, plastikowych rycin, przedstawiających obiekty, o których mowa w tekście publikacji: wizerunki zabytków, mapy, przedmioty, wypukłe dzieła sztuki. Są to unikatowe „obrazy” wśród których odnajdziemy m.in. Nasturcję Stanisława Wyspiańskiego – obraz eksponowany w Galerii Malarstwa Polskiego XVII-XIX w. w Muzeum Lubelskim w Lublinie, fasadę hotelu Bazar w Poznaniu oraz mapę tego miasta, jak również dotykową mapę Wielkopolski. Fundacja razem z autorem opracowała oryginalne ryciny. Są one uwypuklone na tle graficznego poddruku. Dla niewidomych, którzy nie czytają zwykłego lub brajlowskiego druku, został nagrany tekst książki we współpracy z Panią Katarzyną Morawską-Tutkaj.

Wśród rozdziałów książki odnajdziemy ciekawe opowieści, które powstały na podstawie artykułów zamieszczanych na łamach miesięcznika

„Filantrop Naszych Czasów”. Artykuły te cieszą się niegasnącym uznaniem wśród czytelników tego czasopisma. Wyjaśnienia, jak się czują i jak sobie radzą niewidomi w takich miejscach jak hotele, centra handlowe, muzea, są niezbędne zarówno dla niewidomych i niedowidzących, jak i widzących, którzy na co dzień nie spotykają się z tym środowiskiem i nie wiedzą, jak mu efektywnie pomagać. Podobnie władze, decydenci, zarządcy obiektów nie wiedzą, jak je dostosować i w jaki sposób otworzyć się na potrzeby osób z niepełnosprawnością wzroku.

Projekt, którego owocem jest publikacja „Obrazy widziane trzecim okiem” zyskał zainteresowanie szerokiego grona odbiorców. Książka zwraca uwagę naszej społeczności na potrzeby i ograniczenia osób z dysfunkcją wzroku. Należy pamiętać, że do tej grupy należą osoby niewidome od urodzenia oraz te, które utraciły wzrok w wyniku wypadku lub na skutek postępującej choroby, a także osoby słabowidzące, w tym liczna grupa seniorów. Wszyscy niezależnie od stopnia zaawansowania dysfunkcji wzroku, wymagają odpowiedniej rehabilitacji. W książce Autor podpowiada, co widzący mogą uczynić, aby otoczenie stało się bardziej dostępne i przyjazne dla tych osób. Ważną rolę odgrywa empatia i ludzka życzliwość, bez których nie możemy mówić o budowaniu świata otwartego dla niewidomych. W tym przypadku najnowocześniejsze rozwiązania niwelujące skutki niepełnosprawności nie zastąpią pomocnej dłoni każdego z nas.

Treści graficzne zamieszczane w książkach są niedostępne dla osób niewidomych. Naszym celem jest wyrównywanie szans osób z niepełnosprawnością, dlatego przygotowaliśmy i oddajemy w Państwa ręce interesującą publikację w czarnodruku, brajlu i audio oraz album z tyflografikami (wypukłymi rycinami, grafiką dotykową dostępną dla osób niewidomych). Projekt wspiera popularyzację czytelnictwa, zwiększanie dostępu do literatury wśród osób z niepełnosprawnością oraz jej wykorzystywanie

w ramach rehabilitacji społecznej, zaznajomienie osób pełnosprawnych ze specyfiką niepełnosprawności wzroku.

Jesteśmy przekonani, że książka wpłynie na zrozumienie przez osoby z otoczenia niewidomych i słabowidzących, a w konsekwencji tego zachęci do działań wolontarystycznych. To ważny element w przeciwdziałaniu izolacji i wykluczeniu społecznemu tej grupy obywateli. Publikacja z pewnością znajdzie zastosowanie w celach edukacyjno-rehabilitacyjnych.

Wydanie książki dostępnej dla wszystkich – zarówno dla niewidomych, jak i widzących czytelników, z pewnością spowoduje zmianę na korzyść pozytywnego postrzegania tego środowiska. Spodziewamy się, że ta książka, inne nasze publikacje i różnorodne działania realnie wpłyną na rozwój idei świata dostępnego dla wszystkich, a wśród nich także niewidomych.

Dzięki ogromnej pracy na rzecz idei społecznej empatii, realizowanej przez nasz zespół, osiągamy liczne sukcesy w promowaniu tolerancji i integracji wszędzie, gdzie żyją ludzie z niepełnosprawnościami. Możemy się pochwalić działalnością naszego poznańskiego punktu doradczego i jego współpracowników, którzy mają na uwadze społeczność mieszkańców województwa wielkopolskiego. Pragniemy przyczynić się, aby literatura w wersji audio i brajlowskiej zajmowała szczególne miejsce wśród oferty dedykowanej osobom z niepełnosprawnością wzroku. Projekt bez wątpienia przyczynia się do eliminowania stereotypów na temat osób niewidomych oraz upowszechnia wzorce pozytywnego odbioru tych osób.

Warto zatem wziąć do rąk tę książkę i dowiedzieć się o świecie często nieznanym, a tak ciekawym. Wtedy będzie można poznać, co to są dźwiękowe widowiska albo dźwiękowe zdjęcia, grafika, która nie ma kolorów lecz różnorodne wypukłości, albo alfabet, którego niemal nie widać, a jest i służy milionom ludzi na całym świecie. Niektóre obrazy gdzieś hen uciekły, a na ich miejsce „wskakują” inne, równie fascynujące.

Chcąc jak najlepiej przybliżyć tę książkę zaprezentuję Państwu wybrane jej fragmenty.

Pierwszy fragment pochodzi z rozdziału „Widzieć inaczej”, w którym Autor opisuje niebywałą zdolność, dzięki której na podstawie głosu potrafił opisać wygląd rozmówcy, a w zasadzie rozmówczyń.

Opowiem o zadziwiającej własności, którą miałem i chwaliłem się nią przez długie lata. Ujawniła się chyba nagle, tak samo niespodziewanie, co niezrozumiale. Miałem około 18 lat. W moim życiu, tak samo jak w innych przypadkach, rozpoczął się etap aktywności towarzyskiej. Wcześniej zajmowałem się nauką, muzyką, sportem, literaturą itd. Co robią młodzieńcy osiemnasto- czy dwudziestoletni? Chodzą na spotkania, a gdy poznają kogoś sympatycznego, zaczynają się randki. Staje się to ważnym tematem rozmów z przyjaciółmi. W mniejszych lub większych grupkach trwa opowiadanie gdzie i z kim się było w kinie, w kawiarni, na urodzinach, kto jak wygląda, jacy są ci, którzy zwrócili naszą uwagę. I nagle opowiadam im, jak sobie wyobrażam tę czy inną osobę – eeee, powiedzmy szczerze – dziewczynę. Ku zdziwieniu



rozmówców mówię o ich cechach zewnętrznych, głównie o kolorze i długości włosów, posturze, rysach twarzy, dłoniach i wzroście. Co się okazało? Nie pamiętam, bym się pomylił. Może pamięć mnie zawodzi i czegoś nie uwzględniam, ale jeśli nawet kiedyś się pomyliłem, to był to wypadek przy pracy. Bez różnicy, czy była to rozmowa osobista czy telefoniczna. Wystarczyło, bym usłyszał głos rozmówcy, a już przed oczami, to znaczy w wyobraźni, przedstawiał mi się jej wizerunek. Obraz jak na niewyraźnym zdjęciu. Nie widziałem szczegółów, a tylko dosyć szarawy zarys postaci, jej wzrost, szczupłość lub otyłość, włosy (ich długość i kolor). Widziałem z grubsza zarys twarzy, nie cerę, kolor oczu, ale rysy twarzy: delikatne czy przeciwnie, twarz szeroka czy szczupła, nos pulchny czy wąski itp. I co się okazywało? Nie myliłem się, albo nie myliłem się prawie nigdy. Wiedziałem, jakie dłonie ma rozmówcy – duże, mocne, czy delikatne, szczupłe. Te wyobrażenia decydowały czy dziewczyna mi się podobała, czy nie. Potem pytałem przyjaciół, czy trafnie ją opisałem. Dziwili się i dopytywali, skąd to wiem. Więc skąd? Nie wiem i nigdy nie wiedziałem.

Kolejny z przytoczonych fragmentów odnajdziemy w rozdziale „Czy los niewidomych może być śmieszny”. Marek Kalbarczyk przedstawia tam historie, które niewątpliwie rozbawią czytelnika i są dowodem na to, że życie niewidomych nie musi być monotonne i smutne, a najbardziej kłopotliwe sytuacje, dzięki odrobinie dystansu do samego siebie, potrafią wywołać szczery śmiech i stać się przedmiotem przywoływanych później anegdot.

Jak na ślubie

Nie wiem, ilu ludzi się zgromadziło dookoła nas i pomagało mojemu przyjacielowi. W każdym razie był to niemały tłum. Wszyscy, którzy pomagali, nie wiedzieli czy się śmiać, czy raczej zachować powagę.

„Leciliśmy” z przyjacielem warszawską ulicą Świętokrzyską w stronę Nowego Świata, by dostać się na Krakowskie Przedmieście. On po lewej stronie, ja obok – po prawej. Dalej na prawo były budynki,

a na lewo obok niego ulica. Chodnik był szeroki, wygodny, toteż aby iść prosto, równolegle do osi ulicy, szliśmy blisko ścian domów – może metr od nich. Gdy niewidomi idą szeroką aleją, chodnikiem, ulicą lub polem, mają trudności w utrzymaniu kierunku. Mogą wtedy iść sinusoidalnie – raz w lewo, raz w prawo – jak pijani. Dla widzących to niezrozumiałe, chyba że coś wypiją, no albo zasłonią sobie oczy i spróbują.

Szliśmy naprawdę szybko. Obaj mieliśmy w rękach białe laski. Machaliśmy nimi jak wycieraczkami szyb samochodowych nastawionymi na największe obroty – w lewo, w prawo, znowu w lewo... Dla widzących przechodniów ten widok był wyjątkowy. Oto dwóch niewidomych facetów „leci na zbity łeb”. Owszem, mogli nas podziwiać za sprawność fizyczną, ale też nasze zachowanie mogli uznać za niespełna rozumu.

Nagle moja laska zawisła w powietrzu, a krok, który wykonywałem, nie skończył się na chodniku. Moja stopa spadła jakoś niżej. Zorientowałem się, że leci za nią całe ciało. Trwało to mgnienie oka, tak krótko, że miałem runąć, gdy udało mi się jednak utrzymać równowagę i stanąć na nogach. Byłem na schodku poniżej. Zaraz potem wykonałem kolejny ruch, taki zabezpieczający. Drugą nogę ustawiłem na jeszcze niższym schodku, by zatrzymać ciało, które chciało kontynuować ruch do przodu. Sapałem z przejęcia – mało brakowało bym się wywalił.

Mój przyjaciel znowu miał więcej pecha. Pewnie działał się z nim mniej więcej to samo co ze mną, tyle że ponownie był szybszy, mniej uważnie parł do przodu. Nie zatrzymał się na pierwszym schodku, lecz gdy prawa noga stanęła na szczycie schodków, kolano lewej uderzyło w ograniczający je murek i wywalił się na niego. Ucałowałby ten murek, gdyby nie to, że pomógł sobie rękami i nie położył się na brzuchu. Już powoli wstawał, gdy z jego kieszeni wypadało wszystko, co tam było – moneta po monecie! Przypomniało mi to śluby, a raczej czas po nich, gdy młodzi wychodzą z kościoła, a za nimi goście rzucają monety na kościelne schodki. Młodzi zbierają i zbierają, a to wszystko podobno na szczęście. Mojemu przyjacielowi

wypadło mnóstwo pieniędzy. Boże, jakież to był hałas! Wpadały szybko i spadały w dół jakby stopniowo – brzdęk, brzdęk, pyk, pyk – w sumie kilkaset dźwięków. Spadały gdzie chciały, a potem toczyły się niżej i niżej. Wiecie jak mogło to brzmieć i wyglądać?

Hałas zainteresował przechodniów, którzy rzucili się najpierw by sprawdzić czy nic nam się nie stało, a potem zaczęli zbierać te nieszczęsne monety. Przyjaciel wstał, wyprostował się, coś bąknął pod nosem i przyjmował kasę. Wyciągnął rękę, otwierał i zamykał dłoń, a to, co dostał, wkładał do kieszeni. Najpierw był obolały, bo takie uderzenia kolanem są bolesne, potem zażenowany, wreszcie razem ze mną się śmiał. Moim zdaniem było z czego. Kto się nie śmieje z takich przygód? Ci, którzy nie rozumieją naszego inwalidztwa i sądzą, że to takie straszne. My uważamy, że to tylko utrudnienie, a takie przygody traktujemy lekko. Przecież widzący też się przewracają. Ileż to razy słyszę jak ktoś potknął się o własne nogi i leżał jak długi. A ile razy słyszę, że widzący nabija sobie guza na zakręcie korytarza, bo się zamyślił. Potem, tak samo jak ja, opowiadają o swojej idiotycznej przygodzie.

W książce nie mogło zabraknąć dźwięków, ba, nawet dźwiękowych widowisk, które przeobrażają się w niesamowite obrazy. W rozdziale „Niezwyczajne krajobrazy oglądane całym sobą” Autor udowadnia, że nie jest potrzebny zmysł wzroku, aby cieszyć się tym, co nas otacza i zachwyca.

Stoję na plaży i nasłuchuję. Toczy się tam dźwiękowe widowisko. Czy jednak tylko dźwiękowe?



Nie, w moim przypadku wszystko automatycznie przetwarza się na efekty wizualne. Jak już wiecie, każdy docierający do mnie i zapewne do innych niewidomych bodziec powoduje przeorganizowanie obrazu w wyobraźni. Korzystam z wiedzy o moim otoczeniu, pamięci obrazów i zrozumienia, na czym polega algorytm przetwarzania jednych bodźców na drugie. Mam to od dzieciństwa. Stoję więc na brzegu i rozglądam się dookoła. Nie oszukuję – naprawdę kręcę głowę w lewo i prawo, i nasłuchuję. To jednak jeszcze nie wszystko. Samo nasłuchiwanie nie wyczerpuje kwestii oglądania całym sobą. Zamieniam się nie tylko w słuch, ale gdy tylko nastawiam się na obserwowanie otoczenia, uwrażliwiam wszystko co mam na odbieranie bodźców, które do mnie docierają, a może jeszcze bardziej, które mogą do mnie dotrzeć za chwilę. Nie muszę słyszeć powiewu wiatru, a tylko go odczuć na skroniach. Nie muszę słyszeć szmeru przesuwającego się piasku, a jedynie poczuć jego ziarenka na gołych, plażowych stopach. Łączę ze sobą bodźce w jedną narrację i mam przed oczami obraz jak sprzed 50 lat. Znowu mam dookoła plażę, w tym samym sopockim miejscu, gdzie ganiałem z kolegami z klasy z warszawskiej szkoły dla słabowidzących, raz leżałem by się opalić, albo by wyschnąć po wyjściu z wody, a potem siedziałem razem z nimi i grałem w karty – w pokera albo durnia. Dureń – co to było? Dlaczego nie pamiętam, na czym to polega?

Stoję na brzegu i zastanawiam się czego mi brak, kiedy już od dawna nie widzę, a tyle odczuwam i mam! Otóż może niczego? Może niepełnosprawność najbardziej wychodzi na jaw w stosunkach między ludźmi? Może gdyby wszyscy byli wyrozumiali i pomocni, nie byłoby zmartwień? Co tam prawdziwe obrazy, kiedy można mieć inne – wyobrażeniowe? Co tam zajęcia czy zabawy typowe dla tych, którzy widzą, kiedy nie widząc można mieć także fascynujące zajęcia i zabawy.

Maluję swój obraz. Słyszę fale, takie drobniutkie, o których już wspomniałem i mam je przed oczami. Ich obraz pewnie jest taki sam, jak go oglądałem wtedy. Zaraz usłyszę dźwięk okrętowej syreny, oszacuję, że to pewnie z kilometr odległości i już mam ten statek na widoku – tam, dosyć daleko,

z prawej. Nie wiem jaki jest naprawdę, ale co to za różnica. Wyobrażam więc go sobie niedokładnie, ale przecież inni też tak go nie widzą. Dziecko podbiega do wody, za nim drugie, zaraz słysząc plusk ich stóp i – to piłka – leci i spada! Jak się okazuje, ich tata rzuca ją przed ich oblicza. Najwyraźniej to był wspólny pomysł na morską zabawę – och, jak dobrze, że fale mają tylko 20, 30 centymetrów!

Jak wiele mówią o człowieku jego dłonie, ile informacji dostarcza jeden krótki uścisk na powitanie? Czy to wystarczy, aby rozpoznać czyjeś zamiary, nastrój, charakter? O tym wszystkim przeczytamy w rozdziale „Dłonie wypełnione dobrem”.

Najbardziej fascynująco jest wtedy, kiedy kogoś zupełnie nie znamy, względnie znamy bardzo słabo, a biorąc do ręki jego dłoń odczuwamy tkwiące w nim wielkie pokłady dobra. Dłonie złożone w miłym uścisku przekazują sobie wiadomości. Ogarnia nas radość, gdy w naszym wyobrażeniowym obrazie tego człowieka pojawia się otaczająca jego głowę cudowna poświata. Oczywiście to tylko wyobraźnia, ale czy można tego nie widzieć?

Lubimy uwieczniać wyjątkowe chwile na fotografiach, a jak osoby niewidome przywołują wspomnienia? Autor w rozdziale „Dźwiękowe zdjęcia” zdradza metodę na zapamiętywanie dźwięków, do których uwielbia wracać pamięcią.

Kiedy brakuje mi obrazów, a nawet kiedy wcale tym się nie martwię, znajduję dla siebie rozwiązanie zastępcze. I co wymyśliłem? Zdjęcia dźwiękowe! Skoro widząc można robić zdjęcia fotograficzne, nie mówiąc o filmach, o których też kiedyś napiszę, nie widząc robi się audiozdjęcia. I nie chodzi o nagrania audio, bo one zastępują filmy, lecz o punktowe „spojrzenie” na jakiś dźwięk, na przykład głos osób, które do mnie albo przy mnie mówią. I kiedy to wymyśliłem, od razu się ucieszyłem. To naprawdę świetny pomysł. Jako że jestem człowiekiem dobrze zorganizowanym, od razu stworzyłem w sobie, znaczy w głowie, specjalną przestrzeń na zapamiętywanie tych zdjęć. Wy, widzący, macie albumy ze zwykłymi zdjęciami, a ja mogę chodzić z dyktafonem i nagrywać te

krótkie dźwięki albo jedynie je „chować” do licznych komórek w mózgu i przypominać sobie kiedy tylko zechcę, i to, co oczywiste, bez dodatkowych urządzeń technicznych. Prawda, że świetny pomysł? Tak się składa, że komórek mamy po cztery miliardy, więc ich nie zabraknie. Co więcej, tak się fascynuję dźwiękami i głosami, że to tylko wielka dla mnie przyjemność, a nie trudność. To wszystko nie jest specjalnie zaskakujące, ponieważ wszyscy robimy takie zdjęcia. Wy, ludzie widzący, nie polegacie w kwestii obrazów wyłącznie na aparatach fotograficznych. Przecież tak jak ja robię „zdjęcia” dźwiękowe i chowam je do pamięci, tak wy nie zawsze macie pod ręką sprzęt, a wtedy też staracie się przechować to, co widzicie. Nie ma więc jak wielka nasza pamięć, o której w przypadku komputerów mówi się „pamięć masowa”.

W tym miejscu chciałabym złożyć serdeczne podziękowania Autorowi niniejszej książki – Markowi Kalbarczykowi za inspirujące opowieści i zaproszenie czytelników do barwnego świata swoich obrazów widzianych trzecim okiem.

Dziękuję także wszystkim współpracownikom i przyjaciołom Fundacji zaangażowanym w projekt i proces wydawniczy: Pani Joannie Kalbarczyk, Januszowi Mirowskiemu, Kasi Piątkowskiej, Paulinie Konys, Mariuszowi Kaszyńskiemu, Pani Katarzynie Morawskiej-Tutkaj, zespołowi drukarni brajlowskiej i pracowni tyflograficznej, pracownikom poznańskiego oddziału Fundacji: Julii, Natalii, Agnieszce, Justynie, Mateuszowi, licznym wolontariuszom.

Zapraszam do lektury i podzielenia się wrażeniami!



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**

Projekt współfinansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Obrazy widziane trzecim okiem, które wcale gdzieś hen nie uciekły



To bardzo miłe móc przedstawić czytelnikom rzeczy, które mają szansę okazać się przydatne. Kiedyś wpadłem na pomysł, by w jakiś stosowny sposób nazwać zjawisko, które ma dla mnie wielkie znaczenie, a mianowicie wyobraźnię, graniczącą ze specyficznym rodzajem widzenia. Długo nie znajdowałem dobrego na to pomysłu, aż wreszcie znalazłem: trzecie oko – to jest to. I tak jedni widzą dwójgiem oczu, a inni rozwijają niewzrokowe zmysły i dochodzą do wniosku, że nawet przy zamkniętych oczach coś widzą. Co to jest? Zapewne wyobraźnia, ale może i coś więcej.

Kiedy zapytałem gości na spotkaniu autorskim, co o tym sądzą, potwierdzili, że i owszem, mają trzecie oko, które według nich polega na wy-czuciu przestrzeni, zmyśle przeszkód, zgady-waniu co się znajduje obok, ocenianiu co może się zdarzyć, a nawet jasnowidzeniu. Powiedziałem wtedy, że to dziwaczne oko jest po prostu wszystkim, co wymienili. I raz pomaga ominąć przeszkodę, a kiedy indziej ocenić, co nas na-zajutrz spotka. Gdyby tego było mało, pomoże odgadnąć z kim mamy do czynienia, czy warto podjąć z kimś tam współpracę, pożyczyć pie-niądze albo cenną książkę. Najbardziej może się przydać w sprawach, w których nic innego nie pomoże – zaufanie, przyjaźń, miłość, lojalność, oddanie. Jak to się dzieje? Otóż na różne sposo-by i w różnych dziedzinach. Opowiadałem o tym w mojej nowej książce pod tytułem „Obrazy wi-dziane trzecim okiem”.

Niemal dwa lata wcześniej napisałem inną – „Obrazy, które gdzieś hen uciekły”. Wydawało się, że już wtedy temat widzenia bez widzenia został wyczerpany, a jednak nie. Wtedy opowie-działem jak to jest, kiedy się nie widzi. W nowej książce wyjaśniam jak się widzi, kiedy się nie widzi. I pewnie bym się tym nie zajął, gdyby nie cudowna okazja. Ania Koperska z poznańskiego Tyflopunktu Fundacji zaproponowała mi zajęcie się tym tematem. Napisała projekt i uzyskała dofinansowanie na jego realizację. I nadal być może nie byłoby to wystarczająco zachęcające, gdyby nie wyjątkowy pomysł, by powstała książ-ka w kilku wersjach – czarny druk, brail i audio, a co najbardziej spektakularne, by brajlowska wersja książki miała cztery zwykłe tomy i piąty złożony z 17 tyflografik. Trudno było pozostać obojętnym, zabrałem się więc do pisania, a nie było to przesadnie trudne, kiedy spora część tek-stu powstała na gruncie felietonów, wcześniej napisanych dla „Filantropa naszych czasów”.

Podobnie było w przypadku „Obrazów, które gdzieś hen uciekły”. Wtedy cały tekst pochodził z tego miesięcznika i był jedynie nieco przeredagowany. W nowej książce jest dużo rozdziałów, które dopiero będą tam publikowane.

O samej publikacji i poszczególnych wersjach książki w osobnym artykule informuje sprawczyńi tego dzieła – Ania Koperska, mnie nie pozostaje nic innego jak przedstawić fragment tekstu, toteż cytuję poniżej pierwszy rozdział z tej książki. Mam nadzieję, że zachęci Was do sięgnięcia po tę książkę, a potem zostaną przełamane stereotypy i to wszystko choć trochę Was ucieszy.

Człowiek żyje tyle razy, ile ma wyobraźni

Pomiędzy dwojgiem oczu, tak troszkę nad nosem, czai się cichutko trzecie oko. Jako że jest takie wy-ciszone, jakby wycofane, skromne, nie każdy o nim wie. Nie zmienia to faktu, iż każdy je ma. Jest tam, gdzie jest, ale przede wszystkim tkwi we wnętrzu naszych spraw i patrzy na otaczającą nas rzeczywistość. Ma zwyczaj oceniać, ale nie przesadza ze szczegółami. Jest jakby autonomicznie myślące i nie „zawraca sobie głowy” szczegółami. Nie wychyla się przed szereg, nic i nikogo nie wyprzedza i właśnie pewnie dlatego wielu ludzi o nim nie wie, również o nim nie myśli. Ono tymczasem działa i, kiedy potrafimy to sobie uświadomić, pomaga i ozdabia nam życie.

Ludzie widzący mogą sobie pozwolić na komfort, że o to trzecie oko nie dbają. Mają bowiem dwoje oczu i to wystarczy. Budzą się rano, otwierają powieki i patrzą. Widzą swój świat – ten mały, domowy, rodzinny, w którym wszystko jest uporządkowane według ich projektu – łóżko z kołdrą i poduszką, przy nim kapcie, leżące na podłodze, albo na dywanie. Dalej stolik albo biurko, przy którym stoi krzesło albo fotel – może komputery. Na nim ubrania – nie te wczoraj zdjęte, ale te, które mają się przydać zaraz. I szafa, może regał, daj Boże wypełniony książkami. Na stole albo biurku telewizor, notebook i mnóstwo drobnych szpargałów. Otwarte oczy to widzą i zazwyczaj

się nie cieszą, a powinny. Codziennosc nie bawi, a jedynie jest, bo jest. Tymczasem to, co widzimy, jest wspólnym dziełem i powinniśmy to hołubić.

Widząc zbierzesz się w sobie i wstaniesz, otrząśniesz ze snu, trochę się poruszasz, nawet poćwiczysz i wyjdiesz z pokoju. Spotkasz bliskich, ocenisz ich twarze i na tej podstawie wyciągniesz wnioski o ich nastroju. Kiedy będziesz gotowy, wejdiesz do kuchni albo do pokoju stołowego i zasiądziesz do śniadania. W każdej chwili będziesz chłonał obrazy, które są najbardziej twoje jakie tylko mogą być. Nie ma bowiem nic bardziej naszego jak nasz dom. Przecież to my sami aranżujemy przestrzeń, która nas otacza i robimy to według własnego upodobania. Sami wybieramy i decydujemy, a robimy to bardzo różnie. Wpływa na to wiele czynników. Nie mamy tego samego i nie stać nas na to samo, każdy więc dostosowuje własną przestrzeń i obrazy z nią związane do swoich marzeń i możliwości. Marzeń! Każdy ma inne. Właśnie zdałem sobie sprawę z tego, że zazwyczaj są one bardzo zwizualizowane. Rzadko marzymy o rzeczach i sprawach bez obrazów z nimi związanych.

Widząc spędzacie życie z otwartymi oczami. Patrzycie na otoczenie, także między innymi na to, co sami stworzyliście, a jak się okazuje, patrzycie na to różnie – wielu z was dosyć obojętnie, jakby nie było wasze i nie było ważne, warte docenienia. To przykre. Wiąże się zapewne także z brakiem szacunku do własnej pracy, osobistych osiągnięć, wreszcie do własnego „Ja”. Wtedy tym bardziej nietrudno zagapić się i nie zauważyć trzeciego oka. Do czego miałyby być potrzebne, kiedy nawet obrazy oglądane dwojgiem oczu nie potrafią zafascynować?

My, niewidomi, mamy inaczej. Ba, czy na pewno „My”? Może to tylko „Ja”? W każdym razie budząc się, nie otwieram oczu z nadzieją, że zobaczę mój pokój, lecz czekam na całkowite rozbudzenie i wzywam do pracy moje trzecie oko. Wtedy ono się budzi i jest gotowe do działania. Wymyślam co ma mi się pokazać i co mnie dotyczy i zaczynam żyć. Najpierw „maluje mi się” mój pokój, przecież naprawdę tak samo jak innym. Wiem bowiem co

w nim jest. Mogę „widzieć” obraz mniej więcej realny. Ja też mam wokół siebie przedmioty, które już wyliczyłem, tyle że nie jestem w stanie panować nad ich kolorami. Nic to, w moich obrazach wszystko jest mało barwne i rozmyte, a mimo to mnie cieszy. W przeciwieństwie do tych, którzy patrzą na wszystko dosyć obojętnie, ja moimi obrazami się bawię, a nawet fascynuję. Bo jest czym! Zapamiętałem świat piękny i tak go sobie wyobrażam. Mam tę wolność, że nie widząc mogę „widzieć” według mojego życzenia. Czy to nie wspaniałe?

Trzecie oko ma za zadanie pokazywać mi obrazy jak najbardziej rzeczywiste, ale tak, jak je lubię oglądać. W ten sposób ładnie oglądam nawet brzydkie rzeczy. Moi bliscy relacjonują o ich brzydocie, a ja suwerennie decyduję, jak mam je widzieć. Najlepszym tego przykładem był budynek, który stał się siedzibą Fundacji Szansa dla Niewidomych. Szukaliśmy odpowiedniego obiektu i nie mogliśmy znaleźć. Musiał być w naszej okolicy, bo trudno by nam było codziennie dojeżdżać do pracy daleko. Pokazywano nam różne budynki i żaden się nie nadawał. Wśród nich był ten, który ostatecznie zakupiliśmy. Relacje o nim były wręcz dramatyczne. Podobno wyglądał marnie – jak dom zbudowany przez ludzi mieszkających daleko od centrum, z dziwnymi balkonikami, ukształtowanymi zgodnie z upodobaniami starszych ludzi, pewnie babci i dziadka. Poprosiłem o więcej informacji o nim i przedstawiłem go sobie na mój sposób. Moje trzecie oko wyrysowało mi ten dom zgodnie z jego parametrami, ale zupełnie inaczej niż był w rzeczywistości. Widziałem go jako dwupiętrowy, atrakcyjny dom, w którym chciałaby mieć swoje biuro każda organizacja. W moim obrazie staromodne balkoniki zamieniły się na nowoczesne, szklane kubiki, dach pokrył się blaszaną dachówką, a ściany pomalowane na modne kolory. I tak się stało. Dom jest nasz i cieszy oczy ludzi widzących. Czy nie okazało się więc, że trzecie oko potrafi być lepsze od dwojga pozostałych?

Jestem tak zakochany w moich obrazach, że z wielkim upodobaniem o nich piszę. O ile w książce „Obrazy, które gdzieś hen uciekły” opowiedziałem

jak to jest nie widzieć, tutaj wyjaśniam co się widzi nie widząc. A widzi się naprawdę dużo. Wystarczy się otworzyć na świat, uwrażliwić wszystkie zmysły i nauczyć zamieniać docierające do nich bodźce na wyobrażeniowe obrazy. To trzecie oko ma tę zdolność. Warto je odnaleźć i wykształcić, a gdy to się uda, będzie się widziało rzeczy, o których może się tylko śnić. Okaze się wtedy, że widzimy wszystko, o czym się dowiadujemy, a pragnąc widzieć tylko piękno, wszystko takie się stanie. Na kolejnym etapie rozwoju zdołamy odczytywać informacje, o których można było sądzić, że nie istnieją. Uważnie posłuchamy urzędnika, przedstawimy sobie jego wizerunek i wyczujemy, że chce nam pomóc, albo przeciwnie – czyha na nasz błąd, by nam dokuczyć. Spotkamy młodą kobietę i zgadniemy jak wygląda, jaką ma twarz, oczy, włosy. To tylko zgadywanie, ale tak się składa, że często trafne.

Trzecie oko pracuje nieustannie. Nie jest hałaśliwe i się nie narzuca, ale kiedy go odnajdziemy i rozbudzimy, będziemy mogli się spierać, czy nie widzieć to tylko tragedia, czy też dobro, które należy cenić. To oko bowiem to nie tylko obraz, ale sens wszystkiego. To wycucie prawdy, zależności, charakteru, wreszcie ludzi. To także zdolność jasnowidzenia, która, nadzwyczaj rzadka, jednak istnieje. Nie mamy tej własności, ale mamy jej namiastkę, dzięki czemu odgadujemy więcej, gdy żyjemy trzecim okiem. Dzięki niemu widzimy nie widząc i nie musimy się martwić. Kiedy ono jest bardzo aktywne, nie brakuje nam tamtych obrazów, które bezpowrotnie gdzieś hen uciekły, bo mamy swoje, często piękniejsze od realnych. Zapraszam więc do świata obrazów namalowanych dotykem i dźwiękiem, w których nie ma zwykłego światła, ale jest światło nadziei, że jest i będzie dobrze, a nie inaczej.



**WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO**

„Zielonogórskie (za)głębie literackie – czytamy, tworzymy, wygrywamy!”

Projekt czytelniczy Fundacji Szansa dla Niewidomych w Zielonej Górze

Dzięki fundacyjnemu wnioskowi i jego dofinansowaniu udzielonemu przez Urząd Miasta Zielona Góra, zielonogórskie biuro Fundacji zorganizowało interesujący konkurs czytelniczy. Projekt, zatytułowany zgodnie z tytułem niniejszej notatki, był skierowany do beneficjentów i przyjaciół tamtejszego oddziału Fundacji. Czytelnicy otrzymali książki w trzech wersjach: graficznej, brajlowskiej i audio, które są w dyspozycji Fundacji. Mogli również podzielić się refleksjami na temat innych dzieł, a nawet zaprezentować swoje autorskie prace.

Pierwsze miejsce w naszym konkursie zajął poeta, Dariusz Wojciechowski. Zaprezentował cykl wierszy, m.in.: „Droga do...”. Drugie miejsce przypadło pani Barbarze Panek-Kolasińskiej za refleksje pt.: „Z życia wzięte”. Trzecie miejsce zajął bodaj najmłodszy uczestnik, Dariusz Karpiel, autor recenzji książki Marka Kalbarczyka „Ich trzecie oko”.

Podstawowym kryterium w konkursie było spełnienie wymagania dotyczącego jak najbardziej autorskiego i kreatywnego zamysłu. Chodziło również o poprawność merytoryczną, językową, stylistyczną itp.

Pan Dariusz Wojciechowski w liryczny sposób tworzy metaforę ludzkiego życia jako drogi do ważnego celu. Cel to spotkanie z kimś ważnym, jak: najbliższa rodzina, ukochana osoba, Bóg, na co wskazuje strofa: „Bo teraz widzę idąc w mgły niebie, cel mojej drogi tak upragniony. I idę żwawo mgłą otulony. Widząc u kresu już tylko ciebie”. Autor w malowniczy sposób



ukazuje różnorodność ludzkiej egzystencji, pełnej obaw, ciężaru i doświadczeń, która zmierza do celu będącego zwieńczeniem wszystkich starań i trudów. Jego wiersze zawierają liczne elementy liryczne, epitety, porównania, metafory, różnorodność rymów. Dodatkowo wprowadza atmosferę intymności, która jawi się jako unikatowa cecha.

W rozmowie z Panią Barbarą Panek-Kolasińską o książkach „Z życia wzięte” dowiadujemy się, że przyszło jej żyć w niełaskawych czasach wojny. Dowiadujemy się, że mimo niesprzyjających okoliczności, od dzieciństwa dbała o książki. Nigdy nie rozstawała się z nimi. Niebywałą zaletą pisarki jest ciekawy sposób przekazu przemyśleń. Autorka lirycznie i subtelnie zwraca uwagę na fakt, iż literatura pełniła kluczową rolę

w jej życiu. Pani Barbara wyróżnia się wnikliwością czytelniczą oraz zmysłem interpretacyjnym, o czym świadczy analiza ulubionych bohaterów, m.in. pana Wołodyjowskiego w kontekście rzeczywistości otaczającego świata.

Recenzja Dariusza Karpiela jest krótkim opisem fabuły książki „Ich trzecie oko”. Zawiera elementy indywidualnego, twórczego myślenia. Autor analizuje i podkreśla główne przesłanie powieści, a mianowicie dylemat jak dawać sobie radę, kiedy życie diametralnie się zmienia, a los stawia na drodze wielorakie przeciwności. Dariusz jest 13-letnim chłopcem, który zmierzył się z powieścią napisaną otwartym, zwykłym językiem, ale jednak przeznaczoną dla dorosłych. Powieść porusza problem inności ludzi skazanych na niepełnosprawność.

Pierwsze miejsce. Cykl wierszy, Dariusz Wojciechowski.

Mojej córeczce, największej miłości mojego życia

*Pojawiłaś się w moim świecie
Najdroższa moja córeczko,
oświeć go jak słońeczko,
Rozkwitasz barwnym w nim kwieciem.*

*Największą jesteś radością,
Rozpraszasz chmury swym blaskiem
śmiechem rozkruszasz lód z trzaskiem...
Otulam cię w śnie z czułością.*

*Największym jesteś pragnieniem,
Chcę dać ci z nieba worek gwiazd,
By szczęściem świecił ci ich blask
I spełniał każde marzenie.*

*Największą jesteś miłością
Najdroższe moje kochanie.
Na zawsze taką zostaniesz
Miłością, słońcem, radością...*

A gdy do ciebie przyjdę

*Gdy przejdę przez bramę,
Zostanę
Na zawsze,
Otulę, pogłaszczę.*

*A gdy do ciebie przyjdę,
Nie wyjdę.*

*A gdy przyjdę do ciebie,
Zostawię już wszystko,
Okryję cię myślą
I będę w twym niebie.*

*A gdy do ciebie przyjdę,
Nie wyjdę.*

*Gdy wypijemy kawę nad ranem
We dwoje
Przy stole,
Zostanę.*

*A gdy do ciebie przyjdę,
Zniknie JA i zniknie TY,
Będzie już tylko MY,
Zostanę i już nie wyjdę.*

Ta chwila

*Zdejmując z siebie ubranie
Stałaś przede mną w nagiej bezbronności,
W miłości,
Czekając, aż wszystko się zacznie,
wszystko się stanie.*

*Dotknąłem miłością Twoją skórę,
Lekko stąpając po niej ustami,
Do granic,
Gdzie z ziemią ciała łączą się duszy chmury.*

*I stałaś się moim światem,
Jego początkiem i jego końcem,
Mym słońcem,
Stałaś się moim światłem.*

Spojrzałaś na mnie tym wzrokiem,
Przepętnionym miłości wyznaniem,
Oddaniem...
Weszłaś we mnie cichym krokiem.

I nie wypuszczę już nigdy Ciebie,
Okryję Ciebie na zawsze
Snów płaszczem
W moim niebie.

Pocałunek

Swymi ustami szukam ust Twoich
Po całym niebie Twojego ciała...
Już się spotkały, rozkoszy fala,
Jak prąd przemknęła z Twych ust do moich.

Dzika namiętność tętni pod skronią
I każe kochać, pieścić namiętnie,
Czule ustami wodzić ponętnie
Po Twoich piersiach, co bzami wioną.

A nasze dusze zlały się w jedno,
Powirowały w tanecznym szale,
Pomknęły hen, hen w uniesień dale,
Gdzie wszystkie słońca jak świece błędną.

Tylko my dwoje, nic poza nami,
A w nas uniesień mistycznych roje, pustka na-
okół, tylko my dwoje,
Warg słodkich czarem w jedno spętani.

W moim pustym domu

W moim pustym domu
tapeta słów odkleja się od ścian
obrazy chwil odarte z ram
ograbione z kolorów.

W moim pustym domu
podłoga skrzypi dni minionych snami
i rani
nie służąc nikomu.

W moim pustym domu
z kranu kapią krople ciszy...
głucho, tępo. Nikt ich nie słyszy
kapią po kryjomu.

Tylko wiatr dmucha w żółtkę firany marzeń
jakby chciał tchnąć życie w pusty dom
a jego ciepły, cichy ton
wciąż dalej i dalej iść mi każe.

Droga do...

Otulony mgły przedziwnym płaszczem,
Przystanęłam sam na pustej drodze,
I pytam siebie, czy nadal błędzę,
Czy na swych plecach coś jeszcze taszczę.

Obracam się wstecz i widzę tam mgłę
Kotarą gęstą grodzącą światy.
Nie ma już tego, za mną mgły kraty
I idę więc w przód, gdzieś daleko hen.

A w dali płocze mych marzeń cienie
Niczym pieśń syren wołają błogo.
Nie stawaj wśród pól, idź dalej drogą...
Wołają do mnie tak niestrudzenie.

A ja je słucham i idę dalej,
Słucham tej pieśni melodię żywą
I już dostrzegam twych oczu szkliwo,
Upajam się ich nieziemskim czarem.

Bo teraz widzę idąc w mgły niebie
cel mojej drogi tak upragniony.
I idę żwawo mgłą otulony
Widząc u kresu już tylko ciebie.

Drugie miejsce. Rozmowa z Panią Basią o książkach „Z życia wzięte”.

Czy Pani słyszała, że pewien bardzo znany człowiek, autorytet, chwali się, że nie przeczytał w życiu żadnej książki?

Pani Basia: Trudno mi w to uwierzyć. Czy to w ogóle możliwe? Mówią, że kto nie czyta, żyje tylko raz. Pochodzę z Podlasia. Miałam szczęście urodzić się w domu, gdzie szanowano książki i znano ich wartość. Dawniej nie tylko czytało się Żeromskiego, Sienkiewicza, ale i znało się obszerne fragmenty, recytując przy okazji spotkań. Książki były mym nieodłącznym towarzyszem przez całe życie. Zacztywałam się bez pamięci w ulubionej literaturze, której jestem wierna, jak i jej bohaterom. Na zawsze wierna Wołodyjowskiemu, jak tu nie zakochać się w Małym Rycerzu? Gdybym miała wyjaśnić dlaczego akurat ten bohater, z pewnością wymieniałabym wiele polskich cech, które nadzwyczaj sobie cenię, mianowicie odwagę, szlachetność, dobroć, sprawiedliwość. Ponadto ów mężczyzna potrafił być zarazem słusznym dowódcą i dobrym, kochającym mężem.

Pani Basia jako małe dziecko kartkowała z zaciekawieniem strony, przyglądając się śmiejącym się do niej znaczkom. Później, porównując literki, sama nauczyła się dość wcześnie czytać. Miała osiem lat, kiedy wybuchła wojna. Wspomnienia przywołują obraz pierwszych żołnierzy, których zobaczyła, wychodząc z kościoła.

Pani Basia: Jako dziecko widziałam dużo złych rzeczy, a okrutnych wspomnień nie da się zerzeć. Ale też pamiętam, że mama sporo czytała, szczególnie takie książki, które potrafiły przenosić w inny, bezpieczny czas. Egzotyczne powieści przenosiły człowieka z dala od smutku i strachu, i tak już pozostało.

Trzecie miejsce. Recenzja książki „Ich trzecie oko” Marka Kalbarczyka, Dariusz Karpiel.

Mam 13 lat i uwielbiam czytać książki. Mam wiele ulubionych, a w konkursie wybrałem „Ich trzecie oko” Pana Marka Kalbarczyka.

Autor jest niewidomym założycielem i szefem Fundacji Szansa dla Niewidomych. Jego książka jest bardzo poruszająca, ciekawa. Wniosła dużo do mojego życia. Pokazuje, że jest wiele



tragedii na świecie, które można odbierać na dwa sposoby. Pierwszym sposobem jest załamanie i poddanie się, a drugim walka i szukanie pomocy. W książce jest opisany świat od czasu drugiej wojny światowej niemal do końca ubiegłego wieku. Były to trudne czasy, szczególnie dla niewidomych bohaterów książki, którzy stracili wzrok w różnych wypadkach, albo po prostu urodzili się jako niewidomi.

Powieść nie tylko opowiada o samym życiu niewidomych. Ma drugie dno, którym jest spotkanie z Bogiem. Główny bohater, Eryk, urodził się jako niedowidzący. Gdy stracił wzrok, załamał się. W wieku 13 lat, w drodze z internatu w Laszkach do tamtejszego kościoła udało mu się zobaczyć drogę (nową szansę), której wcześniej nie widział. Uznał wtedy, że było to spotkanie z samym Bogiem.

Z książki można się dużo dowiedzieć na temat historii Polski i czasów komunizmu. Jak się wtedy żyło, jak sobie radzili ludzie, szczególnie tacy, którzy mieli większe trudności od innych.

Uważam więc, że książka jest warta przeczytania. Polecam!



Konkurs finansowany ze środków Urzędu Miasta Zielona Góra i środków własnych Fundacji Szansa dla Niewidomych.

Z wizytą w Muzeum – Zamku w Łańcucie na Podkarpaciu

Elżbieta Markowska

Zapach deszczu, wilgotnej ziemi i mokrych liści. Korony drzew przyozdobione barwami od złocistych po purpurowe. Nadchodzące zmiany potwierdzają to, co nieuchronne – w powietrzu czuć przybywającą już na dobre jesień. Aczkolwiek, ku naszej radości, podopieczni rzeszowskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych mogli przekonać się o jej optymistycznej odsłonie. W rzeński, ale także opromieniony słońcem październikowy poranek udaliśmy się wraz z uczestnikami do położonego niespełna kilkanaście kilometrów na zachód od Rzeszowa – Łańcuta. Nieprzypadkowo to miasto, założone we wczesnym średniowieczu przez króla Kazimierza Wielkiego, znalazło się na mapie naszych podróży. Miejscowość należała w przeszłości do Pileckich, Stadnickich, Lubomirskich oraz Potockich. To tutaj znajduje się wspaniały, unikatowy kompleks zamkowo-parkowy stanowiący znaczną atrakcję turystyczną w Polsce oraz poza jej granicami. Jest uważany za zabytek najwyższej, światowej klasy. Oczywiście nie mniej doceniany przez samych mieszkańców Podkarpacia. Konia z rzędem temu, kto nie słyszał o tej arystokratycznej rezydencji. Nie bez powodu przywołana została tematyka stażenna, ale dla zainteresowanych będzie o tym mowa na koniec niniejszego tekstu. Natomiast wracając do słynnego zabytku, trzeba przyznać,



że naszym podopiecznym Zamek w Łańcucie już dawno przypadł do gustu, o czym mogliśmy się przekonać podczas naszej wyprawy.

Zamek w Łańcucie, wzniesiony w latach 1629-1642 na polecenie marszałka wielkiego koronnego Stanisława Lubomirskiego, błyszczy na tle pozostałych magnackich rezydencji w Polsce obfitością zbiorów. Znakomite wnętrza mieszkalne są niewątpliwie jego chlubą i zaliczane są do jednych z najpiękniejszych w kraju. Zwiedzane przez naszych podopiecznych w dwóch mniejszych grupach wraz z przewodniczkami najbardziej reprezentacyjne komnaty znajdujące się na I piętrze skrzydła zachodniego powstały około 1800 roku. A są to: klasycystyczna Sala Balowa i Wielka Jadalnia zaprojektowane przez polskiego architekta Chrystiana Piotra Aignera. Z kolei najstarsze, z lat 40. XVII wieku, wnętrza: Wielka Sień, Sala pod Stropem oraz Sala pod Zodiakiem zachowały się do naszych czasów, jednak w zmienionej formie. Apartament Brennowski mieszczący się na parterze, Pokój Pompejański znajdujący się na drugim piętrze oraz Apartament Chiński umiejscowiony na pierwszym piętrze, to wnętrza z XVIII wieku. Ozdobione zostały przez włoskiego malarza Vincenzo Brennę na początku lat 80. Z kolei z ich drugiej połowy pochodzą zaprojektowane przez

Szymona Bogumiła Zuga: Apartament Turecki, Sala Kolumnowa, Sypialnia Księżnej Marszałkowej i Salon Bouchera, będące wspólnym dziełem z Janem Christianem Kamsetzerem. W tych czasach powstała również Galeria Rzeźb i Salon Rokokowy. Oczywiście nie sposób wspomnieć o wszystkich salach, których w Zamku jest pokazna ilość, dlatego warto samemu się o tym przekonać.

W Zamku można obejrzeć pochodzące z dawnych łańcuckich zbiorów liczne i cenne dzieła sztuki, ale również powojenne zakupy i depozyty z innych muzeów. Księżna Izabella z Czar-toryskich Lubomirska upiększała rezydencję już w drugiej połowie XVIII wieku i z tego czasu pochodzą najstarsze eksponaty służące zarówno celom użytkowym, jak i dekoracyjnym. Wówczas właścicielami Łańcuta był wspomniany Stanisław Lubomirski wraz z żoną. W tym czasie kwitło na zamku życie towarzyskie, muzyczne i teatralne, wnętrza gościły wiele znakomitych osobistości z kraju i zagranicy. Późniejsi właściciele z rodu Potockich wzbogacali zbiory o nowe zabytki, dlatego dziś znajdują się tutaj bogate i różnorodne kolekcje malarstwa, grafiki, a także mebli, porcelany, sreber, szkła, tkanin oraz instrumentów muzycznych i cenny księgozbiór. Między innymi w korytarzu zamkowym na drugim

piętrze wyeksponowano pochodzące z XIX i XX wieku kuchenne naczynia miedziane, takie jak czajniki, blachy do pieczenia, rondle, moździerze czy chociażby wiszące tasaki zdobione głową konia lub kaczką. Niektóre z naczyń były oznaczane inicjałami właścicieli: herbem Pilawa oraz koroną hrabiowską. Na koniec zwiedzania udaliśmy się do podziemi, które, jak się okazało, skrywają kolejną perełkę tej rezydencji, a mianowicie odtworzone na podstawie dawnych fotografii z przełomu lat 20. i 30. ubiegłego wieku oraz opisów historyków z przeszłości, luksusowe Łaźnie Rzymskie i Tureckie, które funkcjonowały... 90 lat temu! Sala kąpielowa, pijalnia wód mineralnych, gabinet fizykoterapii, pokój do masażu... Z takich dobrodziejstw korzystali już w przeszłości dawni mieszkańcy i goście łańcuckiego Zamku, a to odkrycie wzbudziło wśród naszych uczestników niemałe zaskoczenie.

Zwiedzanie było wzbogacone o historie związane z kolejnymi właścicielami tej pięknej rezydencji, jak chociażby o wspomnianej już Izabeli Czar-toryskiej z Lubomirskich. Arystokratka, zgodnie ze zwyczajami panującymi w tamtych czasach, szanując wolę ojca musiała poślubić Stanisława Lubomirskiego. Mimo początkowej niechęci, wspierała męża. Cóż, trzeba przyznać, iż życie kobiet nawet w wyższych sferach nie





do końca było usłane różami. Pozostając w tematyce związków małżeńskich można było zauważyć, iż wizyta w zamku była dla niektórych uczestników okazją do pięknych wspomnień ściśle związanych z łańcucką rezydencją. Narzeczeni pragnący przeżyć swój ślub w romantycznej scenerii zamkowych wnętrz mogli z takiej okazji skorzystać, jak to się stało w przypadku bliskich krewnych jednej z naszych uczestniczek – Pani Zosi. Pokazując nam fotografie z dawnych lat z tego uroczystego wydarzenia, z nostalgią wracała do tych wyjątkowych chwil. Oby więcej takich niesamowitych powrotów do przeszłości!

Warto wspomnieć jeszcze, iż cały zespół zamkowy otacza stary, bardzo malowniczy park w stylu angielskim z początków XVIII i XIX wieku. Księżna Izabela z Czartoryskich Lubomirska z zamiłowaniem dbała o powiększanie oraz ulepszanie ogrodów zamkowych, oranżerii i parku. Późniejsze prace ogrodnicze, w których brali udział wybitni specjaliści, niekiedy z zagranicy, zmieniły znacząco układ kompozycyjny parku. Zamek otaczają piękne ogrody: Włoski oraz Różany. W parku mieszczą się liczne pawilony oraz zabudowania gospodarcze, które w przeszłości były ściśle związane z życiem codziennym mieszkańców łańcuckiej rezydencji. W 1994 roku zamek wraz z częścią parku został przejęty przez Ministerstwo Kultury i Sztuki. O jego uroku uczestnicy naszej wyprawy mogli się przekonać spacerując jego licznymi alejkami w drodze powrotnej. Myślę, że nie raz jeszcze tutaj powrócimy. Wszak do zwiedzenia jest o wiele

więcej niż niezwykle wnętrza Zamku. Wracając do stajennej tematyki z początków niniejszego tekstu, trzeba powiedzieć, iż miejsce to słynie z niezwykle interesującej kolekcji pojazdów konnych. W skład Zespołu Zamkowego wchodzi ekspozycja w dwóch imponujących budynkach wzniesionych na przełomie XIX i XX wieku: neobarokowej Stajni i modernistycznej Wozowni. Kto więc za „konika” ma te zwierzęta, niech czym prędzej przybywa do Łańcuta. Ponadto można tutaj zapoznać się ze sztuką cerkiewną, dla miłośników kwiatów jest storczykarnia, a dla pasjonatów przeszłości dział historii Miasta i Regionu.

Różnorodne informacje o zamku, ciekawostki z historii członków książęcych i hrabiowskich rodów, bogactwo architektoniczne, zdobnicze i dzieł sztuki, które zostało nam przedstawione w interesujący sposób przez Panie przewodniczki, z pewnością pozostaną w pamięci uczestników na długo i będą zachętą, aby jeszcze wrócić do tego niezwykłego miejsca na mapie Polski, jakim niewątpliwie jest Zamek w Łańcucie. Tego dnia w pełni skorzystaliśmy z uroków złotej, polskiej jesieni, jak również miłej atmosfery panującej na zamku, za co serdecznie dziękujemy.

Materiał opracowany na podstawie informacji na stronach:

- <https://www.zamek-lancut.pl/pl/>
- <https://nowiny24.pl/laznie-rzymskie-w-zamku-w-lancucie-zostaly-odnowione-beda-atrakcja-turystyczna-od-nowego-sezonu-wideo/ar/c1-14662473>

Z wizytą w Arboretum w Bolestraszcach na Podkarpaciu

Elżbieta Markowska



Dlaczego wśród owoców dereń jadalny jest wyjątkowy? Skąd pochodzi nazwa kocimiętka? Jaka roślina odstrasza termity? Te informacje oraz wiele innych ciekawostek można się dowiedzieć udając się do działającego od 1975 roku Arboretum i Zakładu Fizjografii w Bolestraszcach, położonego na Podkarpaciu, kilka kilometrów na północny-wschód od Przemyśla. Pierwotnie zostało utworzone na terenie historycznego założenia dworsko-ogrodowego, gdzie później, w połowie XIX wieku tworzył wybitny malarz, przedstawiciel romantyzmu, Piotr Michałowski. Stanowi jedyny tego rodzaju obiekt na terenie południowo-wschodniej Polski. Być może niektórzy czytelnicy zapytają czym wspomniane miejsce zdefiniowane niecodziennym mianem „Arboretum” w ogóle jest? Określenie to odnosi się do wyodrębnionego obszaru, na którym odbywa się uprawa drzew, krzewów oraz krzewinek, a wszystko to w celach naukowych i hodowlanych. Słowo pochodzi od łacińskiego „arbor” oznaczającego drzewo. Grupa podopiecznych rzeszowskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych już wie, co w bolestraszczyckich trawach (i nie tylko) piszczy.

W słoneczny, sierpniowy dzień uczestnicy ochoczym krokiem maszerowali z Panią przewodnik po tym obiekcie przyrodniczym, poznając cuda natury, które w sobie kryje.

Ogród Dydaktyczny dla osób niepełnosprawnych, zwany również Ogrodem Sensualnym, to miejsce, od którego nieprzypadkowo rozpoczęliśmy swoją wędrówkę. Od 2007 roku gromadzone są w nim rośliny, które działają na wszystkie zmysły poznawcze człowieka. Teren ogrodu jest przystosowany do samodzielnego poruszania się przez osoby z niepełnosprawnością ruchową, starsze czy mające problemy ze wzrokiem. W wewnętrznej części posadzono rośliny niskie, karłowate oraz byliny, a z zewnątrz otaczają je gatunki większych rozmiarów. Spacerowicze pragnący relaksu wśród kojącej zmysły przyrody mogą odpocząć na drewnianych ławkach, z czego również uczestnicy naszej wycieczki chętnie korzystali. Z kolei znajdujące się tutaj tablice informacyjne w druku powiększonym i z pismem Braille’a dostarczają wielu cennych informacji o tutejszym świecie przyrody. Dobór gatunków w tej części Arboretum jest nieprzypadkowy, bowiem znajdują się tutaj specjalistyczne kolekcje roślin, które są atrakcyjne pod względem zapachowym i dotykowym, a więc o różnych woniach, ciekawych fakturach czy różnorodnych kształtach liści, pędów i owoców. Ponadto rozcieranie liści zgromadzonych tutaj ziół dostarcza wrażeń zmysłowych, o czym nasi uczestnicy również mogli się przekonać w praktyce.

Nie sposób wspomnieć o wszystkich znajdujących się w Arboretum gatunkach, odmianach i formach roślin, gdyż jest ich aż kilka tysięcy, zgromadzonych w różnych kolekcjach: dendrologicznej, roślin bagiennych, wodnych, rzadkich,

ginących i chronionych czy użytkowych i biobliżnych. Natomiast z przyjemnością przybliżę kilka z nich. Znajdują się tutaj bardzo cenione ozdobne rośliny ogrodowe, jak chociażby wrzos pospolity. Ta zawsze zielona krzewinka ma liście drobne i gęsto ułożone, natomiast kwiaty liczne, niewielkie i ułożone w gronach. Roślina ta może mieć różne barwy kwiatów, jednak najpopularniejszy jest fiolet. Niewątpliwie bogactwem, z którego słynie nasze Podkarpackie Arboretum, jest dereń jadalny. To właśnie w Arboretum w Bolestraszcach zostały założone pierwsze kolekcje tej rośliny w Polsce, a miało to miejsce na przełomie lat 70. i 80. XX wieku. Warto wspomnieć, iż na terenie ogrodu znajduje się między innymi ponad stuletni okaz tej rośliny z odmiany „Podolski” posadzony przez Zajączkowskiego – ostatniego właściciela Bolestraszc. Dereń jest krzewem lub niewysokim drzewem o gęstej, kulistej koronie. Efektownie wygląda w miesiącach kwitnienia (marzec, kwiecień) oraz jesienią, kiedy owocuje. Owalne, kuliste, gruszkowe oraz butelkowe – takie kształty przybierają owoce tej rośliny. Odmian derenia jest kilkanaście, a różnią się między innymi terminem dojrzewania i zbioru, właściwościami fizykochemicznymi czy smakiem, o czym uczestnicy wyprawy mogli się przekonać w praktyce kosztując zarówno te bardziej słodkie odmiany, jak i słodko-kwaśne czy cierpkie. Kolorystyka również jest niejednorodna, od żółtego, przez czerwony, aż po mocno purpurowy. Spożywanie owoców, również w formie konfitur, kompotów czy nalewek (dereniówka), ma pozytywny wpływ na działanie organizmu. Korzystnie wpływa na przemianę materii. Zawierają witaminę C, flawonoidy mające właściwości przeciwutleniające i rzadko występujące w innych popularnych owocach związki irydoidowe, działające przeciwzapalnie. To właśnie zawartość tych ostatnich czyni derenia jadalnego wyjątkowym wśród polskich owoców. Ponadto zawarte w dereniu antocyjany znajdują zastosowanie w leczeniu zaburzeń mikrokrążenia w obrębie gałki ocznej oraz poprawiają ostrość widzenia o zmroku i nocą. Mają także zdolność pochłaniania promieniowania ultrafioletowego. Co ciekawe, w tym roku jesienią już po raz dziesiąty odbył się w Arboretum Festiwal Derenia

popularyzujący wiedzę na temat tej cennej rośliny – na pewno warto wybrać się za rok na tę plenerową imprezę.

Swoje stałe miejsce ma również w tutejszym ogrodzie bylina silnie wabiąca przyjemnym, miętowo-cytrynowym zapachem domowe koty. Mowa o Kocimiętce Fassena. Zapewne niejednen czytelnik był świadkiem, jak jego milusiński futrzak dostawał niemalże obłędu po powąchaniu tej rośliny. Wszystko z powodu zawartego w niej związku organicznego o nazwie nepetalakton, który wonią przypomina koci feromon. Kiedy nasi pupile wyczuwają jej zapach, zaczynają się tarzać, miauczeć i przyjemnie mruczeć. Taki stan nie trwa około 10 minut, po czym zwierzęta tracą zainteresowanie rośliną. Co ważne, bylina ta odstrasza owady, muchy czy komary, co czyni ją bardzo praktyczną rośliną, którą warto mieć w ogrodzie czy na balkonie. Warto ją uprawiać również dla uzyskania efektu dekoracyjnego. Srebrzystoszare liście o pomarszczonej fakturze oraz drobne i gęste lawendowo-niebieskie kwiaty zebrane w kłosa z pewnością pięknie przyozdobią niejedną posiadłość.

Poznając różnorodne gatunki doszliśmy do centralnej części Ogrodu Sensualnego stanowiącej kamienną kompozycję z elementami dla roślin wodnych. Rabaty roślin zostały umieszczone na podwyższonych murkach oporowych, aby umożliwić bezpośredni i swobodny kontakt z roślinnością. Siedliska wodne są tutaj pięknie przyozdobione przez objęte częściową ochroną grzybieniem białe. Z kłaczy wyrastają na ogonkach



duże, owalne liście pływające na powierzchni wody. Przez całe lato pojawiają się kwiaty – mogą być o różnych kształtach i kolorach płatków. Jednak nie należy ich zrywać – poza wodą nie mogą żyć i szybko giną tracąc całe swoje piękno. Roślin wodnych objętych ochroną na terenie ogrodu jest znaczenie więcej, między innymi marsylia czterolistna, grzybieńczyk wodny czy salvinia pływająca. Utrzymując w warunkach uprawy ogrodowej kolekcje roślin, Arboretum jest miejscem ochrony zagrożonych gatunków flory. Wśród nich znajduje się gatunek reliktowy – cypryśnik błotny, którego wiek najstarszych owoców oceniany jest na 1000 lat. Jest drzewem iglastym o luźnej koronie i miękkich, jasnozielonych igłach, szyszki małe i okrągłe. Drewno jest bardzo trwałe w warunkach stałej wilgotności. Stosowane jest w budownictwie na terenach, gdzie występuje plaga termitów, gdyż zawarte w nim substancje żywiczne odstraszały te owady.

Wędrując dalej alejami Arboretum nazwanymi imionami znanych przyrodników i ludzi kultury, w szczególności Ziemi Przemyskiej, doszliśmy do Dworu Piotra Michałowskiego. Swój obecny kształt XVIII-wieczny dwór zawdzięcza kilku przebudowom. Obecnie jest to budynek w białym

kolorze, pokryty czerwonym dachem, z dobudowanym w okresie międzywojennym portykiem wspartym na sześciu kolumnach. Na parterze budynku znajduje się Muzeum Przyrodnicze, gdzie można zapoznać się między innymi z ornitologiczną wystawą „Chrońmy ptaki” czy zbiorem entomologicznym „Chrząszcze”. Powracając odwiedziliśmy jeszcze pawie indyjskie i bażanty złociste, mające tutaj swoje schronienie. Na terenie całego ogrodu spotykaliśmy także różnorodne formy z kolekcji wikliny użytkowej oraz „Żelazny repertuar”. Jest to nazwa wystawy, na której znajdują się prace wykonane z żelaznych elementów łączonych techniką spawania elektrycznego. Rzeźby są rozmieszczone w różnych częściach ogrodu. Przedstawiają stworzenia baśniowo-fantasmagoryjne, czyli fantastyczne wizje nadwrażliwej wyobraźni człowieka, na przykład niezwykle ptaki.

Wszystko to w przyjemnym, zielonym otoczeniu licznych drzew, takich jak sosny, lipy, kasztanowce, wiązy, buki, klony i wielu różnorodnych krzewów.

Niewątpliwie „ogród w pigułce” nazywany tak ze względu na duże nagromadzenie roślin na niewielkiej powierzchni przypadł uczestnikom wyprawy do gustu i z chęcią zapowiadali powrót na te tereny w przyszłości. Natomiast z pewnością wrażenia smakowe, dotykowe czy zapachowe zostaną w pamięci uczestników wyprawy na dłużej. Stęsknionych miłośników przyrody zapraszamy do odwiedzenia tego pięknego, dużego ogrodu. Nie mam wątpliwości, że będzie to mile oraz pożytecznie spędzony czas, zarówno dla ciała – odpowiednia dawka ruchu zagwarantowana, umysłu – cenna dawka przyrodniczej wiedzy zapewniona, jak i ducha – dzięki odpoczynkowi na łonie natury wśród wdzięcznego ćwierkania ptaków.

Materiał opracowany na podstawie informacji zawartych na stronach:

- <http://bolestraszyce.com.pl/>
- <https://www.wapteka.pl/blog/artukul/kocimietka-dzialanie-wlasciwosci-lecznicze-i-popularne-zastosowania>





Dolphin Computer Access rozwija technologie wspomagające dla osób z dysfunkcją wzroku.

Tworzymy oprogramowanie wspierające użytkowników w pracy i w domu, aby poprawić dostępność i niezależność na każdym etapie ich życia.

Technologia wspomagająca firmy Dolphin obejmuje następujące produkty: SuperNova, GuideConnect, EasyReader i EasyConverter Express. Każdy z nich umożliwia użytkownikom

z dysfunkcją wzroku samodzielne korzystanie z komputerów w sposób, który jest dostosowany do ich widzenia i doświadczenia z technologią.

Wszystkie programy Dolphin są projektowane i tworzone w naszych biurach w Worcester, w Wielkiej Brytanii. Dolphin posiada również biura w USA i w Szwecji oraz dedykowany zespół ekspertów w dziedzinie technologii asystujących, którzy wspierają globalną społeczność użytkowników naszych rozwiązań.

Odwiedź stronę internetową www.YourDolphin.com, by dowiedzieć się więcej o nas i o naszych produktach.

Zajrzyj też na nasze media społecznościowe:

Twitter: @YourDolphin

Facebook: @DolphinComputerAccess

LinkedIn: @dolphin-computer-access

YouTube: @YourDolphin

Zdrowia, szczęścia i udanego finalizowania
wszystkich tegorocznych spraw
oraz możliwości realizowania tego,
co od dawna jest jedynie w sferze marzeń.
Niech Państwa trzecie oko zobaczy
najpiękniejsze bożonarodzeniowe obrazy.
A w nadchodzącym roku 2022...
do zobaczenia na XX edycji Konferencji
REHA FOR THE BLIND IN POLAND,
Światowym Spotkaniu Niewidomych,
Słabowidzących i ich Bliskich.

