

Odkryj świat widziany
oczami niewidomych

Aktualności
i wydarzenia

Twórczość literacka
i publicystyczna

help

jesteśmy razem

nr 101 luty 2024 ISBN 2083-2788

*Filmy, w których głównymi
bohaterami są osoby niewidome,
otwierają przed nami unikalne
perspektywy – Hubert Jankowski*



Z KULTURĄ ZA PAN BRAT

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
(Fundacja Szansa dla Niewidomych)

+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

Daj szansę niewidomym! Twoje 1,5% pozwoli pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć



Nr konta bankowego:

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 – Jesteśmy Razem.



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 – Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together



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

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

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
Marta Marek, Anna Michnicka

**OPRACOWANIE GRAFICZNE
I SKŁAD**

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

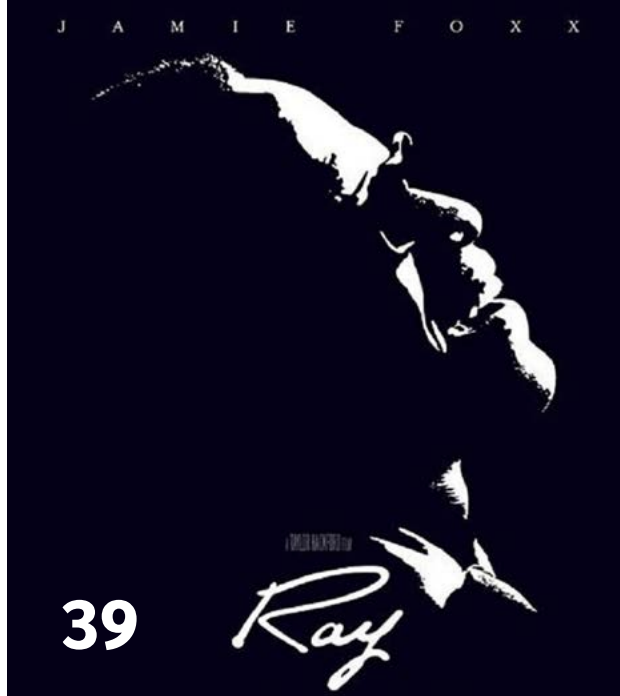
help@szansadlaniewidomych.org

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

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

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

Na okładce przedstawiamy kolaż ukazujący grecką rzeźbę kobiety jako współczesną postać podczas seansu w kinie.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 6

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Korzyści z obecności regionalnego konsultanta orientacji i mobilności (O&M) _____ 10

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Z przymrużeniem niewidomego oka _____ 13

Zalety posiadania psa przewodnika _____ 15

■ NA MOJE OKO

100 konkretów na 100 dni _____ 17

Wojciech Makowski: Sport przyniósł mi wiele pięknych wspomnień _____ 19

Inspiracje na długie wieczory _____ 23

■ JESTEM...

Żeglowanie po Bałtyku to najlepsza forma rehabilitacji _____ 25

Życie Bartka _____ 28

■ PRAWO I ŻYCIE

Przemoc i agresja nie tylko w tradycyjnej szkole _____ 30

Recepta na zdrowie – wywiad z trenerem personalnym _____ 32

Moc w każdym oddechu _____ 35

Dziecko z niepełnosprawnością _____ 37

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Odkryj świat widziany oczami niewidomych _____ 39

Muzyczny relaks w Cieplicach _____ 41

Skąd ten dźwięk? _____ 43

Czy współczesne radio to okno na świat? _____ 45

Twórczość literacka i publicystyczna _____ 47

Twórczość, która podnosi na duchu _____ 53

Depresja _____ 55

Helpowe refleksje

Z kulturą za pan brat

Po celebracji jubileuszu setnego numeru Helpa wracamy do codzienności. Właśnie zastanawialiśmy się jaka ma być i pomyśleliśmy, że przede wszystkim kulturalna. Inne myśli także przyszły nam do głowy, ale ta wydała się nadrzędna. Skąd ta refleksja? Być może w jakiś nieprzewidziany wcześniej sposób kultury jest dookoła nieco za mało? Mnożą się bowiem zjawiska czy zachowania, w których jej brakuje. Oto pracownik przychodzi do pracy i zamiast się do niej zabrać, gdy tylko przekroczy próg firmy, zdejmie płaszcz, umyje ręce i wypije coś smacznego, celebruje te czynności przez jakieś pół godzinki, a następnie zasiada na swoim miejscu, włącza komputer i czekając na uruchomienie systemu – sięga po komórkę. Dzwoni do znajomego i pyta co słychać. Rozmowa jest wciągająca, toteż już dawno system się uruchomił, a wykonywanie zadań w pracy jeszcze nie. Teraz ktoś inny o coś zapytał, może o radę dotyczącą zakupów, a może w kwestii zdrowia, co powoduje, że od czasu wejścia do firmy mijają 3 kwadranse zanim coś „pracowego” zaczyna się dziać. To wszystko nie staje się powodem wyrzutów sumienia, że pracodawca płaci za czas bez rezultatów pracy, co przecież oznacza, że płacą za to klienci firmy czy beneficjenci organizacji, względnie podatnicy, z których podatków finansuje się system wsparcia. To coraz częstsze zjawisko w jakoby nowoczesnym świecie, że pracownicy oczekują wynagrodzenia za sam fakt przybycia do zakładu i swojej tam obecności, co ochoczo nazywają gotowością do pracy, a nie za wykonanie czegokolwiek. Po minięciu tej gotowości wychodzą z pracy nieco za wcześnie, a jeśli nawet o właściwej porze, to na wiele minut przed tym momentem już nie



są gotowi do pracy, lecz do wyjścia. Czy takie zachowania mają coś wspólnego z kulturą? Ludzie pracowici, którym autentycznie zależy na osiągnięciu efektów pracy, względnie wykazaniu się w niej solidnością, uważają, że tego rodzaju zachowania to kompletny upadek kultury. Z czym to się wiąże? Otóż nieuchronnie z brakiem wyczulenia na dobro innych ludzi. Pracodawcy mają płacić za nic i żeby wyjść na swoje, niektórzy z nich posuwają się do oszukiwania. Wpadają na pomysł wkalkulowania takich nieuzasadnionych kosztów w ceny swoich produktów i świadczonych usług. Płacimy za to w sklepach i punktach usługowych. Narzekamy

“ Po celebracji jubileuszu setnego numeru Helpa wracamy do codzienności. Właśnie zastanawialiśmy się jaka ma być i pomyśleliśmy, że przede wszystkim kulturalna. Inne myśli także przyszły nam do głowy, ale ta wydała się nadrzędna. Skąd ta refleksja? Być może w jakiś nieprzewidziany wcześniej sposób kultury jest dookoła nieco za mało?

na zbyt wysokie ceny! I dochodzi do absurdu. W pracy lubimy się żółwić, tracimy czas, oszukujemy pracodawcę, nie dbamy o efekty, wręcz ich nie osiągamy, a nawet się wkurzamy, kiedy pracodawca skarży się na nas, a kiedy wejdziesz do sklepu, zmieniamy się jak doktor Jekyll w pana Hyde'a i wymagamy! Wszystko, co nas interesuje, co chcemy kupić, musi być idealne i tanie! Uf, jak gorąco!!!

A polityk, który obiecuje, a nie dotrzymuje, albo przedsiębiorca, który zapomina, że ma obowiązek dbać o innych, którym zawdzięcza zarobki, a nie jedynie o siebie? A lekarz, który zapomina o głównym celu swojej misji, a mianowicie dbałości o zdrowie pacjentów i myśli głównie o zarobkach, które wynikają z ich wizyt, albo aktor, który już tak jest popularny, że nie koncentruje się na swoim warsztacie, lecz skupia swój wysiłek nad oceną innych, względnie odważa się mieć zdanie o wszystkim, również o tym, na czym się po prostu nie zna?

Kultury brakuje nie tylko w zwyczajnych zakładach pracy, lecz w rozmaitych układach

zawodowych i społecznych. Praca bowiem to nie tylko etat, albo umowa cywilno-prawna, ale każda aktywność, np. dbałość o dom, rodzinę, społeczność, w której się żyje, wreszcie o swój kraj. Kultura jakiegokolwiek pracy to przecież temat o zasadniczym znaczeniu. Co się stało, że ogólnospołeczna pracowitość z roku na rok maleje? Co się stało, że ona maleje w Europie, podczas gdy gdzie indziej trudniejsze warunki życia zmuszają do większych wysiłków?

A kultura osobista? Czy mamy gwarancję, że kiedy wsiądziemy do tramwaju nie spotkają nas przykrości wynikające z jej braku? Czy możemy się czuć miło i swobodnie, kiedy na krzeselku siedzi dziarski młodzian, a obok stoi wyraźnie zmęczona starsza kobieta, względnie schorowany i niepełnosprawny staruszek? A kiedy ktoś kicha i kicha, a zapomina o osłonięciu ust, by nikogo nie zarazić? A kiedy politycy biorący udział w radiowym wywiadzie przerywają sobie nawzajem, by tylko mocniej zaistnieć, bo wydaje się, że im więcej się powie, tym lepiej?

Kultura zaczyna się od zwykłych, codziennych zachowań. Na niej zasadza się kultura wysooka, w ramach której powstają dzieła, bez których robi się nudno i trudno. Dzięki wysiłkowi twórców czytamy książki, słuchamy słuchowisk i oglądamy filmy ozdabiające nasze życie. Mają być świetne, bo inaczej nie zechcemy za nie zapłacić. Brak kultury osobistej przejawia się między innymi tym, że aczkolwiek książki, czasopisma, spektakle, filmy, widowiska, koncerty mają być idealne, my sami nie musimy i dajemy sobie prawo do bylejakości. Nam przecież wolno, innym nie! I jak zbudujemy lepszy świat? Czy w tej zagęszczającej się atmosferze bylejakości ludzie słabsi, schorowani, osamotnieni, starsi, niepełnosprawni będą mogli liczyć na czyjąś empatię i pomoc? Przecież wymaga to pracowitości! Jak do niej przekonać, kiedy tak bardzo modny stał się „luzik”?

W tej sytuacji nie pozostało nic innego, jak zamieścić tu rozmaite materiały dotyczące kultury – tej wysokiej, m.in. filmowej, i przyziemnej, dotyczącej zdrowia i rehabilitacji. Zapraszamy.



Światowy Dzień Walki z Depresją

Na 23 lutego przypada Światowy Dzień Walki z Depresją. To choroba, która staje się coraz powszechniejsza wśród społeczeństw na całym świecie. Na depresję cierpi około 350 mln ludzi. W Polsce stanowi ona od 3 do 4 procent wszystkich zaburzeń psychicznych – czytamy na portalu *nil.org.pl*. Według oficjalnych danych cierpi więc na depresję około 1,5 mln Polaków. Dane statystyczne nie odzwierciedlają jednak pełnej skali zjawiska, bowiem spora część osób – z różnych przyczyn – nie jest zdiagnozowana. Celem Światowego Dnia Walki z Depresją jest poznanie natury depresji, zasad jej diagnostyki, wagi podjęcia właściwego leczenia, a nade wszystko porzucenia fałszywego wstydu przed wizytą u psychiatry. Depresję może także zdiagnozować lekarz pierwszego kontaktu, na podstawie testu przesiewowego.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja stanowi główną przyczynę niesprawności i niezdolności do pracy na świecie. Choruje na nią w ciągu całego życia kilkanaście procent populacji osób dorosłych, przy czym depresja dotyka dwa razy częściej kobiet. Okazuje się, że co dziesiąty pacjent zgłaszający się do lekarza

pierwszego kontaktu z różnego rodzaju dolegliwościami, które sam odczytuje jako somatyczne, ma w istocie pełnoobjawową depresję. Według szacunków drugie tyle osób cierpi z powodu epizodów depresyjnych, aczkolwiek połowa z nich nie zostaje zdiagnozowana ze względu na fakt, iż pacjenci maskują depresję, tym samym nie są leczeni.

Depresję można i należy leczyć. Jej objawy mogą mieć charakter zarówno nawracający, jak i przewlekły. Dziś dostępne są coraz doskonalsze metody terapii, zapewniające większą skuteczność i zdecydowanie mniejszą ilość skutków ubocznych. Leki antydepresyjne nowej generacji wpływają na przekąźnictwo neurochemiczne w mózgu, oddziałując na receptory komórek nerwowych, które stają się mniej lub bardziej wrażliwe na wychwytywanie substancji zwanych neuroprzekaznikami. Poziomy tych substancji są istotne z punktu widzenia dobrostanu mózgu. Te neuroprzekazniki, na które działają leki antydepresyjne to serotonina, noradrenalina i dopamina. Dla zwiększenia skuteczności terapii leczeniu farmakologicznemu powinna towarzyszyć psychoterapia.

Jak rozpoznać depresję? Zaniepokoić powinna stopniowa utrata radości życia i odczuwania przyjemności, ograniczenie aktywności życiowej – rezygnacja z zainteresowań, trudność w podejmowaniu działań i wykonywaniu normalnych czynności. Zaniepokoić powinna utrata poczucia własnej wartości, zaniżona samoocena, pesymistyczna ocena własnego życia i dokonań, poczucie bezsensu. Depresji często też towarzyszą: uogólniony, nieokreślony lęk, zaburzenia koncentracji uwagi, zaburzenia pamięci, zaburzenia snu, aż do bezsenności, utrata apetytu, dobowe wahania nastroju, spadek libido, urojenia depresyjne, myśli samobójcze.

Jeśli chodzi o przyczyny depresji, stosuje się do ich kategoryzacji, podobnie jak do kategoryzacji przyczyn innych chorób psychicznych, tzw. model biopsychospołeczny. Jak podaje portal *mp.pl* przyczyny depresji według tego modelu są następujące:

- czynniki biologiczne (np. czynniki genetyczne, zmiany poziomu neuroprzekaźników w mózgu, stan zdrowia somatycznego, choroby przewlekłe, uzależnienia),
- czynniki psychologiczne (np. stresujące wydarzenia życiowe i sposoby radzenia sobie z nimi, relacje małżeńskie, rodzinne i relacje z innymi osobami),
- czynniki społeczne i kulturowe (np. sieć wsparcia społecznego, poczucie samotności, sytuacja zawodowa, szkolna, materialna, mieszkaniowa).

Depresja jest chorobą bardzo poważną. Nie należy jej lekceważyć. Dotyka już coraz młodszych osób. Dotąd uważano, że pojawia się między 20 a 40 rokiem życia. Dziś obserwuje się jej przypadki już u nastolatków. Warto zapamiętać poniższe informacje, które podajemy za portalem *mp.pl*.

- Depresja jest chorobą, którą można i należy leczyć.
- Depresję często można wyleczyć.
- Ze względu na poważne konsekwencje objawów depresji, nie można jej lekceważyć.
- Leczenie depresji powinno się rozpocząć jak najszybciej, pozwala to osiągnąć lepsze rezultaty.
- Decyzję o podjęciu leczenia i rodzaju terapii podejmuje się razem z lekarzem.
- Leczenie z reguły nie jest bardzo uciążliwe.
- Leczenie jest długotrwałe, dlatego bardzo ważna jest współpraca z lekarzem i przestrzeganie zaleceń.

Projekt Neuralink Elona Muska testowany w sposób niehumanitarny

Na portalu *cowzdrowiu.pl* czytamy o nowym projekcie Elona Muska, projekcie, który właśnie jest testowany na mózgu człowieka. Założona przez Muska firma Neuralink stworzyła neuronowy implant przeznaczony do sterowania ludzkimi myślami. Pierwszy implant został

już wszczepiony człowiekowi. Pacjent czuje się dobrze i jest w stanie, za pośrednictwem implantu, sterować myślami myszą komputerową. Celem projektu jest pomoc pacjentom sparaliżowanym lub zmagającym się z szeregiem schorzeń neurologicznych poprzez umożliwienie im kontrolowania kursora komputerowego lub klawiatury, przy użyciu myśli.

Pierwsze koncepcje związane z tym nowatorskim systemem zostały zaprezentowane w 2019 r. W połowie 2020 zapowiedziano, że dzięki rozwiązaniu Neuralink możliwe będzie przesyłanie muzyki bezpośrednio do mózgu człowieka, bez używania głośników lub słuchawek, zaś w 2022 pojawiła się zapowiedź, że urządzenie będzie pierwszym implantem neuronowym, który umożliwi sterowanie komputerem lub urządzeniem mobilnym wyłącznie przy użyciu myśli. I tak się właśnie stało. Do implantacji tak mikroskopijnego urządzenia został stworzony specjalny, zrobotyzowany system służący precyzyjnemu wykonaniu zabiegu. Po zainstalowaniu implantu pod skórą, łąduje się on bezprzewodowo.

Warto przypomnieć, że nie jest to pierwsze urządzenie medyczne wszczepiane do mózgu. W 2019 Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) zatwierdziła stymulator wysyłający impulsy elektryczne do wybranych obszarów mózgu, w celu złagodzenia zaburzeń ruchowych u pacjentów z chorobą Parkinsona i ograniczenia ilości napadów u osób z ciężką padaczką. Implant okazał się wyjątkowo efektywny. Badania kliniczne pokazały, że o 70 procent zmniejszyła się częstotliwość napadów u pacjentów z padaczką, natomiast u osób z chorobą Parkinsona nastąpiła redukcja drżenia rąk.

W założeniu implanty Neuralink mają także w przyszłości wspomagać leczenie otyłości, depresji, schizofrenii i wspierać osoby ze spektrum autyzmu. – Takie wszczepy robi się od wielu lat. Elon Musk nie jest w tym pierwszy. Ale wydaje się, że jego technologia ma szansę w perspektywie kilkunastoletniej się skomercjalizować. Dzięki temu osoby niepełnosprawne



odzyskają zdolność widzenia, słyszenia czy chodzenia. A później przyjdzie kolej na osoby w pełni sprawne, co zresztą Elon Musk zapowiedział – tak na antenie Polskiego Radia 24 mówił specjalista ds. nowoczesnych technologii Petros Psyllos, dodając – On (Elon Musk przyp. aut.) dąży do tego, by przy pomocy tych układów w przyszłości można było zwiększyć zdolności kognitywne ludzkiego umysłu, abyśmy mogli szybciej i lepiej myśleć, abyśmy mogli połączyć nasz mózg z chmurą w Internecie, która poszerzy jego zdolności.

Każdy medal ma dwie strony. Na głowę Elona Muska spadła krytyka Physicians Committee for Responsible Medicine. Zasłużona, bowiem pojawiły się zarzuty o niehumanitarne traktowanie zwierząt podczas eksperymentów z implantem Neuralink. W raporcie wspomnianej organizacji, po zbadaniu ponad 700 stron dokumentów – raportów weterynaryjnych i raportów z sekcji zwłok, które uzyskano z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis, ośrodka, w którym to właśnie wszczepiano małpom implanty firmy Elona Muska, czytamy – Praktycznie każda małpa, której wszczepiono implant, cierpiała od wyniszczających efektów zdrowotnych. Oni okaleczali i zabijali zwierzęta. Małpy doznawały krwotoków do mózgu i samookaleczały się. Jeden z osobników w wyniku traumy związanej z wszczepieniem chipa wręcz odgryzł sobie palce u nóg i rąk. W ramach eksperymentów nad implantem Neuralink zginęło 15 z 23 małp.

Rodzi się kluczowe pytanie. Czy na pewno szczytny cel powinien uświęcać wszelkie środki?

All_Aboard poprowadzi osobę niewidomą na przystanek

Chociaż istnieją już aplikacje, które prowadzą niewidomych użytkowników do przybliżonych współrzędnych GPS przystanku, osoby te mogą nieświadomie stać zbyt daleko od przystanku. Nowa aplikacja naprawia tę niedogodność, wykorzystując działanie aparatu fotograficznego smartfona. Aplikacja mobilna pod nazwą All_Aboard, oparta na sztucznej inteligencji, została opracowana przez zespół naukowców z Centrum badawczego i leczenia oczu i uszu Massachusetts, stowarzyszonego z Harvardem. Jest przeznaczona do użytku z aplikacją nawigacyjną Mapy Google działającą w oparciu o system GPS – informuje portal *mobirank.pl*.

Marszrutę rozpoczyna się od skorzystania z Map Google, by dostać się do przybliżonej lokalizacji przystanku autobusowego. Następnie trzeba otworzyć aplikację All_Aboard i tak trzymać smartfon, by tylna kamera widziała otaczającą ulicę. Korzystając z neuronowej sieci uczenia się, która została wyuczona na bazie 10 tys. obrazów przystanków autobusowych w mieście, aplikacja wizualnie identyfikuje znak przystanku, pod warunkiem, że znajduje się on w odległości do 15 metrów od kamery smartfona. Po dostrzeżeniu znaku aplikacja prowadzi użytkownika za pomocą dźwięków przypominających sonar, zmieniających wysokość i częstotliwość w miarę zbliżania się do przystanku autobusowego.

Twórcy aplikacji przetestowali ją w terenie z udziałem 24 niewidomych użytkowników. Łącznie zlokalizowano 20 przystanków autobusowych – 10 w Bostonie i 10 na przedmieściach Newton i Massachusetts. Wskaźnik sukcesu, jeśli chodzi o dotarcie do bezpośredniej bliskości przystanku, w przypadku Map Google wynosił 52 procent. Aplikacja All_Aboard zwiększyła tę wartość do 93 procent. Bardzo zadowalające

było także osiągnięcie odpowiedniej skali bezpośredniej bliskości przystanku. Podczas gdy w przypadku Map Google była to odległość 6,62 metra, w przypadku aplikacji All_Aboard było to zaledwie 1,54 metra.

All_Aboard może więc pomóc podróżującym z dysfunkcjami wzroku w precyzyjnej nawigacji, jako że z dużą dokładnością wykrywa przystanki autobusowe. Testy pokazały, że możliwość rozpoznawania obiektów w oparciu o widzenie komputerowe może stanowić doskonałe uzupełnienie usług makronawigacyjnych, działających na bazie map, w warunkach rzeczywistych, jak to ma miejsce w przypadku Map Google.

Całość projektu i testy zostały niedawno opisane w czasopiśmie Translational Vision Science & Technology. Aplikacja jest dostępna na iPhone. Jak dotąd została nauczona przystanków w dziesięciu dużych miastach, nie ma wśród nich żadnego miasta w Polsce.

Wirtualny przewodnik, dzięki któremu można zwiedzić i poznać atrakcje metropolii warszawskiej

Aplikacja **Warsawpolis guide** to wirtualny przewodnik po najciekawszych miejscach i atrakcjach metropolii warszawskiej. Zawiera gotowe trasy turystyczne, bazę niemal 800 obiektów, mapy oraz funkcjonalności pozwalające na planowanie własnych szlaków.

Aplikacja obejmuje pełne spektrum turystycznych atrakcji: od zabytków, przez instytucje kultury, po ukryte perełki miejskiej architektury. Posiada również szereg interaktywnych

rozwiązań, takich jak możliwość stworzenia spersonalizowanej e-pocztówki czy użycie rozszerzonej rzeczywistości zawierającej animowanych przewodników oraz multimedia nawiązujące do danego miejsca.

W aplikacji znajdziesz:

- Atrakcje Warszawy i 21 okolicznych gmin – znane i mniej znane atrakcje turystyczne Warszawy oraz Czosnowa, Góry Kalwarii, Halinowa, Karczewa, Kobyłki, Konstancina-Jeziorny, Legionowa, Lesznowoli, Marek, Milanówka, Nowego Dworu Mazowieckiego, Otwocka, Podkowy Leśnej, Pruszkowa, Radzymina, Starych Babic, Sulejówka, Wołomina, Żąbek, Zielonki i Żyrardowa.
- Trasy turystyczne – autorskie trasy tematyczne.
- Obiekty turystyczne – prawie 800 obiektów różnego rodzaju, np. zabytki, tereny zielone, instytucje kulturalne, centra handlowe.
- Mapy – każda trasa i obiekt są wyświetlone na mapie, oznaczone liniowo lub ikonką.
- Planer – pozwala zaplanować zwiedzanie według osobistych preferencji i kryteriów.
- Powiadomienia push – informują o aktualnych wydarzeniach w obiektach w Warszawie i gminach.
- E-pocztówka umożliwia stworzenie spersonalizowanej wirtualnej pocztówki i wysłanie jej do wybranej osoby.

Aplikacja dostępna jest w dziewięciu wersjach językowych, dla trzech systemów operacyjnych: iOS, Android, HarmonyOS, spełnia wymogi WCAG 2.1, a opisy obiektów turystycznych dostępne są także w formie audiodeskrypcji. **Życzymy niezapomnianych eksploracji!** Źródło: www.um.warszawa.pl

Informacje o rozwiązaniach i nowinkach dedykowanych osobom z niepełnosprawnością wzroku w każdym numerze miesięcznika HELP – jesteśmy razem.

Projekt pn. „Warszawa przyjazna dla niewidomych” współfinansowany ze środków m.st. Warszawy.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Korzyści z obecności regionalnego konsultanta orientacji i mobilności (O&M)

Kevin McCormack – Kentucky School for the Blind, Stany Zjednoczone Ameryki
Tłumaczenie: Maria Dondajewska

Podczas tej prezentacji zostaną omówione zadania stanowego konsultanta O&M oraz to, jakie korzyści może przynieść jego obecność specjalistom i nauczycielom osób niewidomych i niedowidzących. Regionalny konsultant ułatwia działania związane z O&M, między innymi koordynując obchody dnia białej laski i organizując spotkania specjalistów O&M. Te wysiłki odciążają w pewnym stopniu pozostałych specjalistów O&M, umożliwiając im skupienie się na nauczaniu. Konsultant O&M może też szkolić nauczycieli, udzielać konsultacji i przeprowadzać ewaluacje związane z O&M, w sytuacjach, gdy nie są dostępni specjaliści O&M lub

jest ich niewielu. Model uwzględniający obecność regionalnego konsultanta O&M mógłby zostać rozważony i zaimplementowany również w innych stanach.

Korzyści z obecności regionalnego konsultanta orientacji i mobilności (O&M), DR KEVIN MCCORMACK, CERTYFIKOWANY SPECJALISTA O&M (COMS)

W niniejszej pracy zostaną omówione potencjalne korzyści z obecności konsultanta O&M w regionie, który w przeciwnym razie miałby bardzo ograniczony dostęp do szkoleń O&M, lub nie miałby go w ogóle. Zrozumienie jak dużą

wartość ma obecność takiego konsultanta dla regionów pozamiejskich w Kentucky, pomoże czytelnikowi w analizie sytuacji i odniesieniu jej do swojego regionu. Zmienne ekonomiczne, kulturowe i społeczne są istotnym czynnikiem wpływającym na to, jakie korzyści wniosłaby w danym obszarze obecność konsultanta O&M i czy te korzyści byłyby podobne jak w Kentucky.

Autor jest specjalistą w dziedzinie O&M od 2005 roku, uczył instruktorów i uczniów z trzech kontynentów, od dwóch lat jest konsultantem O&M dla Kentucky School for the Blind (Szkoła dla Niewidomych w Kentucky). W Kentucky School for the Blind współpracuje z zespołem wsparcia, w ramach którego konsultanci doradzający nauczycielom osób z niepełnosprawnością wzroku (TSVI¹) stacjonują w sześciu hrabstwach. Ci konsultanci mają za zadanie pomagać nauczycielom TSVI i innym nauczycielom w zapewnianiu niewidomym i niedowidzącym uczniom dostępu do wiedzy według podstawy programowej.

Jest jednak tylko jeden konsultant O&M w regionie. W związku z tym do jego zadań należy m.in. bycie łącznikiem pomiędzy innymi specjalistami O&M w całym stanie. Może się to odbywać poprzez wydawanie comiesięcznych biuletynów, poprzez regionalne spotkania o charakterze edukacyjnym i integracyjnym czy pełnienie roli głównego organizatora ogólnostanowych aktywności dnia białej laski.

Konsultant O&M może pełnić funkcję źródła informacji dla wielu osób zainteresowanych funkcjonowaniem osoby niewidomej lub słabowidzącej. Może udzielać odpowiedzi innym specjalistom O&M na wszelkie pytania pojawiające się w pracy z uczniami. Konsultant może być także pośrednikiem w dyskusjach dotyczących istotnych, aktualnych kwestii i technologii. Może wspierać i informować nauczycieli i kadrę szkolną w takich tematach jak np. czego można

wymagać od uczniów niewidomych i niedowidzących lub jak można ich wspierać w treningu O&M podczas codziennych zajęć. Może być także źródłem wiedzy dla rodzin uczniów niewidomych i niedowidzących. Rodziny mogą się uczyć, w jaki sposób najlepiej włączać się w trening O&M w domu oraz jak zabiegać o zwiększenie wsparcia rodziny i społeczeństwa w zakresie O&M.

Konsultant O&M może służyć wsparciem nie tylko nauczycielom i rodzinom, ale także szerszej grupie osób zaangażowanych w życie osoby niewidomej czy niedowidzącej. Może brać udział w działaniach rekrutacyjnych specjalistów O&M czy w szkoleniu personelu O&M w regionie. Chociaż wielu specjalistów O&M chciałoby brać udział w rekrutacjach dodatkowych specjalistów, te starania często są spychane na dalszy plan ze względu na nadmiar innych obowiązków, na które specjaliści poświęcają większość swojego czasu. Jeśli na jakimś uniwersytecie istnieje kierunek związany z edukacją specjalną lub O&M, konsultant może pomóc w prowadzeniu niektórych zajęć. Może pełnić rolę mentora dla

“ Autor jest specjalistą w dziedzinie O&M od 2005 roku, uczył instruktorów i uczniów z trzech kontynentów, od dwóch lat jest konsultantem O&M dla Kentucky School for the Blind (Szkoła dla Niewidomych w Kentucky). W Kentucky School for the Blind współpracuje z zespołem wsparcia, w ramach którego konsultanci doradzający nauczycielom osób z niepełnosprawnością wzroku.

1 TSVI – Teachers of students with visual impairments
– nauczyciele uczniów z niepełnosprawnością wzroku

specjalistów O&M w regionie, którzy dopiero rozpoczynają pracę w zawodzie. Chociaż studia i programy szkoleniowe dla specjalistów O&M są niezbędną podstawą przygotowania do pracy, to dla nowych nauczycieli O&M, przez pierwszych parę lat, pomocna jest obecność mentora.

Kolejnymi grupami, które mogłyby korzystać ze wsparcia konsultanta O&M są urbaniści i architekci. Często wykonują oni projekty nie biorąc pod uwagę wpływu nowo powstających elementów na funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami. Zdarza się też, że chcą tworzyć nowe środowisko w taki sposób, by było przyjazne dla niewidomych i niedowidzących pieszych, jednak nie wiedzą jak to zrobić w sposób odpowiedni. W takich sytuacjach należy angażować same osoby z niepełnosprawnością wzroku, jednak obecność konsultanta O&M w procesie planowania miejskiego może również dużo wniesić. Wreszcie, konsultant O&M może być prelegentem na regionalnych konferencjach związanych z edukacją specjalną i/lub niepełnosprawnością wzroku. Czasami trudno jest znaleźć gości na takie konferencje, więc konsultant może być dostępnym i niezawodnym wyborem dla organizatorów konferencji.

Dla niektórych konsultantów jedyną standardową interakcją z uczniami O&M jest ewaluacja. Nie są prowadzone regularne lekcje, ponieważ to zajęłoby zbyt wiele czasu, który konsultant powinien poświęcać na swoje główne obowiązki. Jednak ze względu na niewielką liczbę specjalistów O&M w regionie, brakuje osób, które mogłyby formalnie przeprowadzić ewaluację. Może to na siebie wziąć konsultant. Może zaznaczyć w raporcie, że uczeń skorzystałby na szkoleniu O&M. Taki raport mógłby stanowić podstawę dla dyrekcji szkoły czy innych ciał decyzyjnych do zatrudnienia specjalisty O&M. Proces ewaluacji może być wykorzystany w celu podniesienia poziomu wiedzy i kompetencji nauczycieli zaangażowanych w proces kształcenia danego ucznia, jak również wszelkich innych zainteresowanych osób. Może to być również dobra okazja do zaangażowania członków rodziny

w proces ewaluacji i nauczania jak wspierać trening O&M w domu. Raport ewaluacyjny może też być wykorzystywany do przekazywania wiedzy o niepełnosprawności wzroku ucznia i o niektórych koncepcjach O&M. Ze względu na konieczność częstego podróżowania związaną z procesem ewaluacji, czas na jej wykonanie jest często krótszy niż w przypadku specjalistów O&M pracujących w danej szkole, którzy mogą prowadzić taki proces nawet przez parę dni.

Autor opisał swoją rolę konsultanta O&M w stanie Kentucky, w Stanach Zjednoczonych. Większość powierzchni tego stanu to tereny wiejskie, a w części regionów jest niewiele osób świadczących usługi związane z O&M lub nie ma ich wcale. Autor jest oparciem dla innych specjalistów O&M, dla nauczycieli i personelu w szkołach, dla rodzin, urbanistów i komitetów konferencyjnych. Świadczy usługi ewaluacyjne, ale nie prowadzi regularnych szkoleń. Gdyby nie obecność konsultanta O&M, uczniowie w stanie Kentucky prawdopodobnie nie mieliby możliwości profesjonalnego rozwijania O&M w swoim życiu. Mając na uwadze takie aspekty jak finanse, charakterystyka kulturowa i społeczna regionu, warto zastanowić się czy którykolwiek z aspektów pracy konsultanta O&M byłby dla innego miejsca wartościowym zasobem. Niektóre z organizacji, w których można rozpocząć poszukiwanie konsultanta O&M, zarówno do współpracy krótko-, jak i długoterminowej, to: Association for the Education and Rehabilitation of the Blind and Visually Impaired², the World Blind Union³, the Orientation and Mobility Specialists Association⁴ lub the International Council for Education of People with Visual Impairment⁵. Jest również możliwość skontaktowania się z autorem w celu uzyskania dalszych wskazówek.

2 Dosł. Stowarzyszenie na rzecz Edukacji i Rehabilitacji Niewidomych i Słabowidzących

3 Dosł. Światowy Związek Niewidomych

4 Dosł. Stowarzyszenie Specjalistów Orientacji i Mobilności

5 Dosł. Międzynarodowa Rada ds. Edukacji Osób z Upośledzeniem Wzroku

Z przymrużeniem niewidomego oka

Tomasz Matczak

Ci, którzy znają mnie osobiście, z pewnością kojarzą moje mniej lub bardziej trafne dywagacje na temat słowa „dostępny”, a inni właśnie się dowiadują, że mam z nim pewien problem. Uważam, że rozciągnięcie jego zakresu znaczeniowego na obszar związany z szeroko rozumianą niepełnosprawnością powoduje czasami interesujące sytuacje.

Oto na jednym z youtubowych kanałów z poradami dla osób niewidomych pojawił się materiał dotyczący pewnej aplikacji. Z ust autora filmu padły mniej więcej takie słowa: aplikacja jest dostępna zarówno na urządzenia z systemem iOS, jak i Android. Jeśli chodzi o dostępność na iPhoneach, to ma pewne mankamenty...”

Hmmm, to jak to w końcu jest? Aplikacja jest czy też nie jest dostępna?

Otóż obie odpowiedzi są poprawne, bo aplikacja może jednocześnie być i nie być dostępna. Czasami jest dostępna, ale nie w pełni!

Wszystko dlatego, że zakres znaczeniowy przymiotnika „dostępny” został rozszerzony. Dostępny oznacza dziś, tak jak dawniej zresztą: osiągalny, możliwy do zdobycia, znajdujący się w aktualnej ofercie lub zasięgu, ale także przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, umożliwiający i zapewniający im obsługę lub korzystanie.

Jeszcze kilkanaście lat temu nikt nie łączył dostępności z osobami niepełnosprawnymi, a przynajmniej nie tak jak dziś. Coś po prostu było dostępne, na przykład towar w sklepie lub bilety do kina, ale nikt owej dostępności nie ograniczał w kontekście jakiegokolwiek dysfunkcji



zdrowia. Coś było w sklepie lub nie, więc dało się kupić lub się nie dało. Nieważne czy kupowała osoba pełno- czy niepełnosprawna.

Dziś jest inaczej. Otóż w sklepie może być dostępne coś niedostępnego. Zdanie to brzmi dosyć kuriozalnie, ale co ja na to poradzę? Sami sobie zgotowaliśmy ten los! W drugą stronę też to działa, bowiem może być niedostępne coś dostępnego! Czekam czasów, gdy Unia Europejska albo jakaś organizacja konsumencka lub jeszcze ktoś inny wprowadzi nakaz oznaczania produktów dostępnych dla osób niepełnosprawnych. Są już przecież na produktach różne znaczki. A to, że coś jest produkowane z szacunkiem dla zwierząt, a więc bez zwierzęcych komponentów i bez eksperymentów na istotach żywych, a to, że produkt nie zawiera glutenu, a to, że jest ekologiczny itp. Nic zatem nie stoi na przeszkodzie, by różne sprzęty elektroniczne asygnowane były znakiem dostępności. Taki dostępny produkt w sklepie internetowym mógłby mieć wówczas status niedostępnego dostępnego lub dostępnego dostępnego. Trafilibyśmy podczas surfowania w Internecie na komunikaty: PRODUKT DOSTĘPNY CZASOWO NIEDOSTĘPNY. I bądź tu mądry człowieku, co to oznacza? Da się go kupić czy nie? Zresztą nie tylko o produkty chodzi. W końcu zdarzają się czasem dostępne apartamenty niedostępne. Tak samo z parkingami czy toaletami. Zepsuje się taka dostępna toaleta i już jest niedostępna,

choć wciąż dostępna! I zaraz ktoś napisze komunikat: DOSTĘPNA TOALETA NIEDOSTĘPNA. NAJBLIŻSZA DOSTĘPNA TOALETA DOSTĘPNA NA PERONIE III! Gdzieś indziej natomiast: DOSTĘPNY PARKING NIEDOSTĘPNY W GODZ. 23:00 – 6:00. ZA NIEDOSTĘPNOŚĆ DOSTĘPNEGO PARKINGU UPRZEJMIE PRZEPRASZAMY.

Mniej zamieszania jest z dostępnymi obiektami architektonicznymi. Budynek dostępny, stacja kolejowa dostępna, poczta dostępna, tu skojarzenia z osobami niepełnosprawnymi są raczej jednoznaczne. Co prawda mogą pojawić się wątpliwości, czy w jakiejś niewielkiej, nadmorskiej miejscowości podczas wakacji dostępna jest dostępna czy niedostępna plaża, ale są to tylko wyjątki potwierdzające regułę.

Niedostępność jako cecha osobowości to już zupełnie inna bajka. Tu żadnych wątpliwości nie ma, choć mogą zdarzać się czasami zabawne nieporozumienia. Co bowiem oznacza, że szef jest dzisiaj niedostępny? Nie ma go w pracy, czy ma zły dzień?

Ta dwuznaczność znaczeniowa nie jest rzecz jasna żadnym wyjątkiem. W naszym języku wiele jest słów, które brzmią tak samo, a znaczą coś innego. Zresztą tak jest nie tylko w polszczyźnie.

“ Hmmm, to jak to w końcu jest? Aplikacja jest czy też nie jest dostępna? Otóż obie odpowiedzi są poprawne, bo aplikacja może jednocześnie być i nie być dostępna. Czasami jest dostępna, ale nie w pełni! Wszystko dlatego, że zakres znaczeniowy przymiotnika „dostępny” został rozszerzony.



Nie ma się zatem czemu dziwić, a po prostu odpowiednio używać języka. Niepełnosprawni powinni być na to szczególnie wyczuleni, bo nietrudno wyobrazić sobie przykre konsekwencje językowych meandrów. Można bowiem na przykład po przyjeździe do jakiegoś ośrodka wypoczynkowego zostać zakwaterowanym w całkowicie niedostępnym pokoju. Przed przyjazdem co prawda padło pytanie o to, czy pokoje są dostępne, ale odpowiadający twierdząco miał na myśli inną dostępność niż pytający. Warto zatem dopytywać, aby później nie być zawiedzionym!

Nie sądzę natomiast, aby doszło kiedyś do zrównania znaczeniowego dostępu z dostępnością, jak to stało się z funkcją i funkcjonalnością. Jeszcze parę lat temu dodanie do czegoś jakiejś funkcji czyniło tę rzecz bardziej funkcjonalną, a dziś już raczej nie dodaje się funkcji, a funkcjonalność – i to w liczbie mnogiej. Wychodzi na to, że na funkcjonalność wpływają funkcjonalności. Nie ma o co kopii kruszyć, choć o ile mi wiadomo, językoznawcy póki co uważają za błąd synonimiczne używanie tych dwóch słów. Tyle, że dostępowi trochę dalej do dostępności niż funkcji do funkcjonalności. Dostępnościowe funkcjonalności już chyba się jednak pojawiają.

Nie ma co narzekać.

Oby tylko zdroworozsądkowość pozostała na wysokim poziomie!



Zalety posiadania psa przewodnika

Piotr Ziębakowski

Wiele osób zastanawia się, jakie korzyści płyną z posiadania psa. Często rozważania na temat ewentualnej adopcji czworonoga sprowadzają się niestety do kwestii technicznych, konieczności brania zobowiązania na barki. Pomijany jest najważniejszy aspekt, czyli jak bardzo obecność zwierzęcia może zmienić codzienne życie. W rzeczywistości pies daje wiele korzyści zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, dlatego warto rozważyć wszystkie za i przeciw. Choć zadanie opieki nad czworonogiem może być wymagające, to myślę, że warto zainwestować swój czas i energię, ponieważ korzyści związane z posiadaniem psa są nieocenione.

Psy znane są przede wszystkim z tego, że są najlepszymi przyjaciółmi człowieka. Łatwo przywiązują się do właściciela i potrafią to okazać. Są wiernymi i oddanymi towarzyszami, którzy bezwarunkowo kochają swoich właścicieli. Dlatego posiadanie psa wiąże się z odczuwaniem ogromnej przyjemności i satysfakcji z tego, że można doświadczać takiej miłości i lojalności w swoim codziennym życiu. Psy uwielbiają ruch i potrzebują regularnej aktywności fizycznej, dlatego właściciele muszą zapewnić im codzienne spacerowanie, bieganie lub zabawy na świeżym powietrzu. Dla człowieka oznacza to dodatkową motywację do regularnych spacerów i aktywności fizycznej co prowadzi do lepszego ogólnego samopoczucia i poprawy kondycji. Badania wskazują, że osoby posiadające psa mają niższe ryzyko wystąpienia chorób serca, niższe ciśnienie krwi i poziom stresu.

Psy potrafią poprawić samopoczucie w chwilach smutku czy stresu. Związanie się emocjonalnie ze zwierzęciem może pomóc przezwyciężyć uczucie samotności, a także zwiększyć odporność na objawy depresji i lęku. Czas spędzony z psem może być formą terapii, która dodaje wartości i radości w codziennym życiu.

Wychodzenie na spacer lub branie udziału w zajęciach dla psów daje możliwość spotkania ludzi o podobnych zainteresowaniach. Wspólne tematy rozmów i pasja do zwierząt sprawiają, że łatwiej nawiązać nowe kontakty towarzyskie. Co więcej, na przykład dzieci uczą się odpowiedzialności i empatii poprzez opiekę nad zwierzęciem, co może przekładać się na ich rozwój społeczny.

Pies może wpływać na lepszą samoocenę i poczucie własnej wartości. Psy, niezależnie od osiągnięć swojego pana, zawsze go kochają i akceptują. To jest niezwykła siła, która dodaje pewności siebie i poczucie bycia potrzebnym. Dbając o zwierzę człowiek uczy się również dbać o inne istoty, co rozwija empatię i szacunek do wszystkiego, co go otacza.

Opierając się na własnym doświadczeniu, jako osoba całkowicie niewidoma mogę śmiało stwierdzić, że dobrze wychowany pies w przestrzeni miejskiej jest niezwykle pomocny w życiu codziennym. Kiedy z jakiegoś powodu nie mogę zabrać swojego pupila ze sobą i muszę poruszać się z samą białą laską, natychmiast odczuwam brak towarzysza po lewej stronie. Muszę skoncentrować się na pilnowaniu krawędzi trawnika, aby nie zboczyć z trasy. Muszę trzymać się punktów orientacyjnych, zawsze po lewej lub prawej stronie chodnika. Pies zazwyczaj chodzi przy krawędzi chodnika lub budynku, a w razie potrzeby po trawniku, w znanym nam otoczeniu raczej zawsze skręca we właściwe drogi, ułatwiając mi zlokalizowanie ścieżki czy chodnika, co znacząco poprawia komfort poruszania się. Idę prosto, ale bardziej skupiam się na tym, gdzie znajduje się mój pies, trzymając smycz lekko napiętą. To właśnie on prowadzi mnie i rysuje „drogę” przed moimi stopami. Smycz powinna być krótka i wykonana z jednolitej powierzchni, aby dobrze przenosić drgania i sygnały, które mogę wykorzystać, mając pupila u boku. Często pokonuję długie odcinki środkiem drogi, nie zwracając uwagi na to, czy zbaczam z właściwego kierunku, ponieważ czuję, gdzie znajduje się mój pies i podążam obok niego. Gdy podchodzę do przejścia dla

pieszych, skracam smycz, a pies prowadzi mnie prosto na drugą stronę ulicy. Czasami jest to trudne, zwłaszcza gdy przejście prowadzi przez kilka pasów ruchu lub torowisko. Pies bardzo mi pomaga.

Jak już wspomniałem, bardzo odczuwam brak pomocnika w momencie, kiedy muszę wyjść z domu bez niego. Przypomina mi to chodzenie z laską sprzed czasów, gdy jeszcze nie miałem psa. Oczywiście jest, że należy nawiązać więź z psem, co często trwa rok lub nawet dłużej. W przypadku osób mieszkających samotnie najlepszą formą byłoby otrzymanie już dorosłego i emocjonalnie ułożonego psa, ponieważ prawidłowe wychowanie szczeniaka może być trudne dla osób mających problemy ze wzrokiem. Po nauczaniu psiaka odpowiednich zachowań, zapewne pomoże on w sytuacjach, w których niewidomi napotyka trudności w przestrzeni miejskiej.

Należy również wspomnieć, że pielęgnacja pupila nie jest trudna, pomimo braku wzroku. Sprzątanie odchodów również nie jest niemożliwe, jak niektórzy twierdzą. Z łatwością można to zrobić trzymając psa na krótkiej smyczy. Wystarczy odpowiednio się ustawić, gdy piesek rozpocznie załatwianie swoich potrzeb.

Wiadomo, że największa pomoc, jaką osoba z dysfunkcją wzroku może otrzymać, to pies asystujący, ale nie jest to łatwe, bo kolejki chętnych bywają duże. Pies przewodnik posiadający certyfikat może wejść wszędzie razem ze swoim panem, a bez odpowiednich certyfikatów niestety nie dotrzyma towarzystwa swojemu panu.

Podsumowując, korzyści płynące z pomocy psa są liczne i różnorodne. Oprócz wierności, miłości oraz towarzystwa, psy mogą pomóc właścicielom w poruszaniu się, zwłaszcza osobom z problemami ze wzrokiem. Motywują do aktywności fizycznej, poprawiają zdrowie psychiczne oraz sprzyjają nawiązywaniu nowych znajomości. Można śmiało stwierdzić, że życie z psem jest jednym z najlepszych doświadczeń, jakie mogą spotkać człowieka.

Felieton skrajnie subiektywny

100 konkretów na 100 dni

Elżbieta Gutowska-Skowron



Niedługo dobiegnie kresu sto dni, które Platforma Obywatelska wyznaczyła sobie na realizację stu konkretów. Warto się przyjrzeć czy ta ambitna cezura okazała się osiągalna, warto też sprawdzić czy konkrety zrozumieliśmy tak, jak rozumie je obecnie rządząca koalicja, stosująca prawo w taki sposób, jak ona je rozumie. Zawsze wydawało mi się, że prawo jest fenomenem obiektywnym, ale widać musiałam się mylić. Wobec tego moje konkrety będą takie, jak ja je rozumiem, czyli skrajnie subiektywne, do tego stopnia subiektywne, że zarówno treść konkretów będzie odbiegać od oryginału, jak też ich liczba będzie odbiegać od stu. Uprzedzam też, że umiarkowanie zadbam o chronologię.

Pierwszy konkret, tak jak ja go rozumiem, to pacyfikacja telewizji publicznej i Polskiego Radia przy użyciu tzw. silnych ludzi, bez ustawy, bez podpisu prezydenta. Zrealizowany. Odmowa wpisania do KRS nowych władz tych mediów nie przeszkodziła w ich osadzeniu przez koalicję rządzącą i wyrzuceniu na bruk większości dziennikarzy, a nawet obsługi technicznej. Stworzono „paździerzową” TVP Info, której oglądalność dramatycznie spadła.

Drugi konkret, tak jak ja go rozumiem, to wyczyszczenie Prokuratury Krajowej, bez ustawy, bez podpisu prezydenta, prawem kaduka. Zrealizowany. Na stanowisko prokuratora krajowego powołano Jacka Bilewicza, pełniącego obowiązki prokuratora, co jest instytucją nieznaną ustawie o prokuraturze. W efekcie mamy dwóch prokuratorów krajowych – dotychczasowego, Dariusza Barskiego, który nie zgadza

się z decyzją prokuratora generalnego, jako nie niosącą za sobą skutków prawnych i pełniącego obowiązki prokuratora krajowego. W tym samym stylu realizowane są zmiany na stanowiskach prokuratorów, kilkudziesięciu z nich zostało odwołanych przez pełniącego obowiązki prokuratora krajowego, przy czym sami zainteresowani uważają, że nie zostali odwołani. Ten rodzaj dwoistości powoduje kompetencyjne zamieszanie, które skutkuje już niepożądanymi efektami na niższych szczeblach, np. umarzaniem przez sądy spraw groźnych przestępców, których adwokaci powołują się na niewłaściwe umocowanie prokuratora.

Trzeci konkret, tak jak ja go rozumiem, to wsadzenie do więzienia ułaskawionych przez prezydenta RP ministrów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika. Akcja wyjątkowo paskudnie wykonana, całkowicie bezprawna, po wtargnięciu policji do pałacu prezydenckiego, podczas nieobecności gospodarza, który w tym czasie spotykał się w innym miejscu z białoruskimi dysydentami. I na dobitkę zastawienie prezydentowi drogi powrotu do pałacu za pomocą autobusu, który rzekomo uległ awarii. Mam świadomość, że polityka nie jest najczystsza grą i jak to niegdyś powiedział Otto von Bismarck, ludzie nie powinni wiedzieć jak się robi kiełbasę i politykę, mam wrażenie, że ta akcja nowej władzy była wyjątkowo nieestetyczna i cuchnąca.

Teraz, dla złapania oddechu, 70 konkret z listy konkretów PO. Obiecane odchudzenie rządu. Interesujące, autorskie i nowatorskie rozwiązanie – odchudzanie przez tuczenie. Mamy dziś



Niedługo dobiegnie kresu sto dni, które Platforma Obywatelska wyznaczyła sobie na realizację stu konkretów. Warto się przyjrzeć czy ta ambitna cezura okazała się osiągalna, warto też sprawdzić czy konkrety zrozumieliśmy tak, jak rozumie je obecnie rządząca koalicja, stosująca prawo w taki sposób, jak ona je rozumie.

najlicniejszy rząd w dziejach III Rzeczypospolitej – 134 osoby. Nowy rząd miał być też tańszy. Tymczasem w pierwszych dwóch tygodniach urzędowania minister finansów przyznał urzędnikom nagrody w wysokości 3,9 mln zł. Ogłoszono też przetarg na samochody dla administracji państwowej. Chodzi o 77 aut klasy E o mocy 250 KM, które mają trafić do Ministerstwa Edukacji Narodowej i Ministerstwa Finansów i Polityki Regionalnej. Szacuje się, że koszt tych bardzo szybkich, niemal pościgowych pojazdów, to około 10 mln zł.

Usunięcie ze stanowiska przy pomocy „silnych ludzi” prezesa Narodowego Banku Polskiego. Konkretnie jak dotąd niezrealizowany, odstąpiono bowiem od pomysłu postawienia Adama Glapińskiego przed Trybunałem Stanu, z racji na dęte zarzuty, ale bynajmniej nie odstąpiono od pomysłu w ogóle. Obecnie rozważany jest wariant postawienia prezesowi NBP prokuratorских zarzutów. Koronnym zarzutem ma być uruchomiony po wybuchu pandemii program skupowania przez NBP obligacji Skarbu Państwa przez niego gwarantowanych, czego co prawda zakazuje polska konstytucja, ale co rekompensowało częściowo skutki inflacji dla przeciętnego Polaka i jako takie powinno być traktowane jako działanie prospołeczne, zwłaszcza w nadzwyczajnych warunkach, z jakimi mieliśmy wówczas do czynienia.

Teraz konkret, który miał być bardzo przyjemny dla Polaków. Jak to powiedział premier Donald Tusk, góra pieniędzy. Oczywiście pieniędzy z KPO. Kiedy miały być odblokowane? Pamiętamy? Dzień po wygranych wyborach. A kiedy będą odblokowane? Jak powiedziała w Warszawie Ursula von der Leyen, zachwycając się obecnie panującą w Polsce praworządnością (sic!), będą odblokowane... za rok. Nie podzielałam zachwytów nad tą górą pieniędzy, bo w większości są to kredyty, które każdy z nas będzie spłacał przez długie lata. I zapewniam, że nikt ich nam nie umorzy, tego możemy być pewni. Rozliczą się z nami co do grosza.

Kolejny z listy konkretów, tak jak ja je rozumiem, to próba „umocnienia” projektu Centralnego Portu Komunikacyjnego, poprzez odciążenie w czasie jego realizacji z wykorzystaniem serii audytów. Przetargi rozpisane przez Macieja Laskę, pełnomocnika rządu ds. budowy CPK, jak dotąd skończyły się kompromitacją i koniecznością ich unieważnienia. Firmy, które wygrały przetargi okazały się być firmami „krzakami” o niskich kapitałach założycielskich. Zatrudniały w sumie 20 osób i nie miały żadnego doświadczenia w audytowaniu tak dużych przedsięwzięć, jak planowane CPK, w przyszłości dwunaste co do wielkości lotnisko w Europie.

I na koniec zbiorowy konkret, tak jak ja go rozumiem. Bolszewicki zapał nowego rządu w usuwaniu wszelkich przejawów „pisizmu”. Ktośkolwiek, jakkolwiek, gdziekolwiek, choćby luźno i pośrednio związany był z Prawem i Sprawiedliwością jest wycinany bez zmiłowania. Dostało się kompletnie transparentnej, niepowiązanej politycznie Beacie Michniewicz, od 40 lat dziennikarce radiowej Trójki. Przetrwała komunę, przetrwała wszystkie rządy III RP, nie przetrwała walca obecnej władzy. Walec przeszedł także po Bogu ducha winnej kobiecie, gdzieś w głębi Polski, która zasiadała w radzie nadzorczej przedsiębiorstwa „X”. Została z tej rady usunięta, bo miała nieszczęście nosić imię i nazwisko identyczne z imieniem i nazwiskiem jednej z eurodeputowanych Prawa i Sprawiedliwości.

Wojciech Makowski: Sport przyniósł mi wiele pięknych wspomnień

Radostaw Nowicki

– Przez lata miałem duże ambicje, żeby powalczyć jeszcze o kolejne medale igrzysk, mistrzostw Europy czy świata, bo jest to cudowne ukoronowanie wysiłku kolejnych sezonów. Na pewno jestem zadowolony z tego, co osiągnąłem i cieszę się, że życie zaprowadziło mnie w te rejony, bo to były piękne chwile, jedne z najlepszych, jakich doświadczyłem w życiu – powiedział Wojciech Makowski, którego nie zobaczymy już na igrzyskach paraliimpijskich w Paryżu, bowiem zdecydował się zakończyć swoją parapływacką karierę. W rozmowie z Helpem opowiada o kulisach takiej decyzji, wspomina swoje sukcesy oraz kreśli plany na przyszłość.

Pasmo sukcesów Wojciecha Makowskiego zaczęło się od mistrzostw Europy w Eindhoven w 2014 roku, kiedy zajął trzecie miejsce w wyścigu na 100 metrów stylem dowolnym. Zdobywał medale na kolejnych czempionatach Starego Kontynentu oraz globu. W 2016 roku wygrał mistrzostwa Europy w portugalskim Funchal na 100 metrów stylem grzbietowym. Na tym samym dystansie został mistrzem świata w Meksyku. Dwukrotnie startował na igrzyskach paraliimpijskich. Lepiej spisał się w Rio de Janeiro, gdzie na swoim koronnym dystansie został wicemistrzem paraliimpijskim. W Tokio nie powtórzył już tego sukcesu. Ostatnią wielką imprezą, w której wziął udział, były ubiegłoroczne mistrzostwa świata w Manchesterze. Popłynął w dwóch finałach, ale nawet nie otarł się o podium. Jeszcze jakiś czas temu zakładał, że powalczy o wyjazd na trzecie igrzyska, ale pod koniec minionego roku podjął decyzję o zakończeniu przygody pływackiej.



Radostaw Nowicki: Z końcem roku postanowił pan zakończyć karierę. Trudna to była decyzja?

Wojciech Makowski: To nie była łatwa decyzja. Rzadko się zdarza, że podejmuje się ją z dnia na dzień. Dojrzałem do tej decyzji przez kilka lat. Parę razy upewniałem się jeszcze w międzyczasie. Próbowałem robić cięższe treningi, wyjeżdżałem na zawody, aby upewnić się czy to jest już wszystko. W pewnym momencie dotarło do mnie, że czas przestać walczyć, starać się za wszelką cenę osiągać dalsze wyniki. W trakcie ostatniej jesieni stwierdziłem, że to jest odpowiedni moment, aby odpuścić i pożegnać się z wyczynowym parapływaniem.

RN: Co było ostatecznym elementem przesądającym o rezygnacji z zawodowego uprawiania parapływania?

WM: Ciężko wskazać jeden konkretny, natomiast ostatecznym było poczucie, że jest duża szansa, że będę miał co robić po zakończeniu kariery

sportowej, że nie wyląduję w totalnej pustce, w której nie będę miał pomysłu na siebie. Choć nie ukrywam, że przez moment byłem trochę oszołomiony i zagubiony, bo nie jest łatwe odnalezienie się w zupełnie innej, pozasportowej rzeczywistości. Uspokoiło mnie przekonanie, że mam pomysły i pewne możliwości.

RN: Brakowało panu motywacji do ciężkich treningów?

WM: Na motywację składa się wiele rzeczy. Nie było tak, że odechciało mi się, bo tak. Za tym stały bardzo konkretne, poważne przyczyny, które gromadziły się przez lata. Wypełniły one całe naczynie, które było już za ciężkie, aby je dalej dźwigać. Wpłynęło na to wiele czynników czysto życiowych, związanych z kształtem obecnego sportu. To wszystko spięło się w decyzję, że rezygnuję, że już nie będę walczył o start na kolejnych igrzyskach paralimpijskich.

RN: Sport osób z niepełnosprawnością bardzo się sprofesjonalizował. Wielu ludzi pewnie nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, ile wysiłku trzeba włożyć, poświęcić czasu, ile samozaparcia i zaangażowania w sobie mieć, aby odnosić sukcesy.

WM: To prawda. Sport paralimpijski bardzo się sprofesjonalizował. To dobry kierunek. Bardzo się z tego cieszę. Chcąc być w czołówce, trzeba naprawdę dużo pracować. Natomiast nie tylko czynniki zewnętrzne, ale też wewnętrzne miały znaczenie. Ciężka praca w moim przypadku przestała przynosić pożądane efekty. Stwierdziłem więc, że wolę włożyć energię, której mam dużo, w coś, co może przynieść efekt. Treningi i poświęcenie się sportowi nie przekładały się na poprawę moich wyników i czasów, co na pewno też miało wpływ na podjęcie ostatecznej decyzji o wycofaniu się z zawodowego parapywania.

RN: Ma pan na koncie medale mistrzostw Europy, świata i igrzysk paralimpijskich. Czuje się pan spełnionym sportowcem?

WM: To jest jedno z trudniejszych pytań, bo gdy zazna się smaku medalu, to chce się jeszcze więcej. Przez lata miałem duże ambicje, żeby powalczyć o kolejne medale igrzysk, mistrzostw

Europy czy świata, bo jest to cudowne ukoronowanie wysiłku kolejnych sezonów. Na pewno jestem zadowolony z tego, co osiągnąłem i cieszę się, że życie zaprowadziło mnie w te rejony, bo to były piękne chwile, jedne z najlepszych, jakich doświadczyłem w życiu. Mimo wielu trudności i tego, że póki co nie mam ochoty wchodzić do wody, to darzę pływaniem dużym uczuciem, wręcz taką sportową miłością, bo były to dla mnie piękne lata.

RN: A jest trochę żal, że zabrakło paraolimpijskiego złota?

WM: Prawdę powiedziawszy, to nie żałuję. Ze strony ambicji takie myśli mogłyby się pojawiać, ale zawsze staram się uziemiać swoje toki myślowe. Kiedy zaczynałem trenować pływanie, to moim największym marzeniem było, aby pojechać na igrzyska paralimpijskie. Nie mówiłem głośno, że marzę o medalu, a jednak to się spełniło, więc tak naprawdę to, co osiągnąłem, przewyższyło moje początkowe oczekiwania.

RN: Jakie to uczucie, być w wiosce paralimpijskiej, brać udział w tym wielkim święcie sportu paralimpijskiego?

WM: To tak, jakby wylądowało się na zupełnie innej planecie, w mieście, które zostało zbudowane tylko po to, aby żyło sportem. Jest to przepiękne uczucie, nie do powtórzenia. Porównałbym je do skoku ze spadochronem. Tego, czego w powietrzu nie da się doświadczyć będąc na ziemi. To samo jest z wioską paralimpijską. Wszyscy spotykają się w niej sprowadzeni w to miejsce ogromnymi ambicjami i uczuciem do aktywności fizycznej, które przerodziło się w takie fantastyczne zajęcia. Wspominam to szczególnie z Rio de Janeiro, bo w Tokio mieliśmy warunki pandemiczne, więc było trochę inaczej, choć na swój sposób było wyjątkowo. Mam nadzieję, że może jeszcze kiedyś tak się złoży, że będę mógł odwiedzić wioskę paralimpijską, choć już w innym charakterze.

RN: Który z sukcesów najbardziej pan docenia?

WM: Na pewno najcenniejszy jest medal z igrzysk w Rio de Janeiro, ale staram się nie

dyskryminować żadnego ze swoich medali, bo każdy z nich kosztował wiele emocji i pracy, i przyniósł wiele wspomnień. Najlepszych startów w większości nie pamiętam, bo udawało mi się tak koncentrować, że praktycznie odcinało mi się świadomość. Było to dla mnie bardzo ważne, bo pozwalało spokojnie wystartować. Generalnie sport przyniósł mi wiele pięknych wspomnień, wspaniałych doświadczeń. Polecam każdemu, żeby spróbował, bo może ma potencjał, którego się nie spodziewa. Może będzie to dla kogoś świetna przygoda, pretekst do poznania nowych ludzi, do przesuwania swoich granic. Medale są ważne, ale niezwykle istotne jest również to, co zyskujemy jako ludzie dla siebie.

RN: Czyli przygoda parapyływacka nauczyła pana czerpania przyjemności, brania z pływania pełnymi garściami, koncentracji, motywacji?

WM: Wydaje mi się, że niezależnie od tego, na jakim etapie zakończyłaby się przygoda sportowa i jak by ona nie przebiegała, to każdy z nas względem siebie uczy się czegoś innego. Musimy wiele kompetencji nabyć i nauczyć się siebie w bardzo wielu wymiarach. Mnie to skierowało nawet w rejony mojego przyszłego zawodu, dlatego że zacząłem interesować się rozwojem osobistym. Jestem w trakcie certyfikacji coachingu, studiuję psychologię, bo aspekty związane z psychiką i mentalnością w kontekście sportu niezwykle mnie zainteresowały.

RN: Był taki okres, w którym Polska była potęgą w parapyływaniu, potem nastąpił pewien regres. Sam prezes Szeliga w jednym z wywiadów powiedział, że świat trochę odjechał Polskę w parapyływaniu. Zgadza się pan z taką opinią?

WM: Najlepszym komentarzem są klasyfikacje medalowe i wyniki osiągnięte na tle reprezentantów innych krajów. Mamy obecnie w naszej kadrze kilku dobrych zawodników i kilku takich, którzy prognozują na przyszłość. Natomiast prawdą jest, że widać odpływ zawodników, a nie widać przyływu świeżej krwi. Nie jest to zbilansowane. Da się zauważyć, że świat zaczął rozwijać się szybciej niż nasze polskie realia. To

jest coś, nad czym warto się pochylić, bo świat na pewno nie zwolni. Jedyne, co my możemy zrobić, to znaleźć sposób, aby przyspieszyć. Widać rozjazd w ostatnich latach. Myślę, że jeśli czegoś nie zmienimy, to ta tendencja będzie coraz bardziej widoczna.

RN: Nie jest to trochę niepokojące, że przeżyliśmy moment, w którym świat zaczął się rozpętać?

WM: Wyniki sportowe nie biorą się tylko i wyłącznie z jednej rzeczy. Wpływa na nie wiele spraw. Świat jest coraz bardziej złożony. Wszyscy jesteśmy przebadzowani. Praca zawodników to nie tylko kwestie treningowe, ale również praca nad sobą – czynniki mentalne czy żywieniowe. Mam wrażenie, że w Polsce zwraca się głównie uwagę na to, żeby zawodnik zasuwał, bo z tego będą wyniki. Oczywiście trening jest niezwykle ważny, ale musi być odpowiedni. Kluczowe jest dopasowanie obciążeń do zawodnika i umiejętne stworzenie relacji na linii zawodnik – trener. Potrzebujemy, żeby trenerzy otworzyli się na nowoczesne metody treningowe, żeby sami zaczęli inaczej patrzeć na różne kwestie. Jest mnóstwo pracy do wykonania.

RN: Na co pana zdaniem możemy liczyć w Paryżu w kontekście polskiego parapyływania? Może się pan pokusić o taką prognozę, czy jest to trochę wróżenie z fusów?

WM: Zawsze jest to trochę wróżenie z fusów, bo ciężko przewidzieć co zdarzy się w trakcie





zawodów. Jakby to było takie proste, to z góry byśmy znali klasyfikacje końcowe i nie byłoby sensu podchodzić do rywalizacji. Natomiast wiem, że wszyscy uwielbiają bawić się w takie sportowe wróżki, więc ja też mogę się pokusić o pewne przewidywania. Na pewno warto zwrócić uwagę na Kamila Otowskiego, który myślę, że podczas tych igrzysk zrobi coś dużego. Spodziewam się jego dobrego występu. Jestem o niego spokojny, tym bardziej, że znamy się od lat. Warto też zwrócić uwagę na Jacka Czecha, dla którego będą to ważne igrzyska. Jest on wzorem pracowitości i wytrwałości. Jest w formie zwycięskiej. Można powiedzieć, że Jacek jak wino. Mam nadzieję, że to wino będzie w najlepszej kompozycji sportowej podczas igrzysk w Paryżu. Trzymam też kciuki za Oliwię Jabłońską, która jest stałym punktem naszej kadry. Stać ją na dobry wynik. Polecam śledzenie poczynañ wszystkich naszych paraolimpijczyków. Na pewno w telewizji będą szerokie transmisje z igrzysk. Sam będę oglądał i przeżywał, bo są to przecież moi koledzy i koleżanki – dobrzy znajomi, z którymi spędzałem wspólne miesiące na obozach i na wyjazdach.

RN: Nie będzie się czuł pan dziwnie wiedząc, że pana niedawni rywale walczą o medale, a pan już tylko przygląda się ich poczynaniom?

WM: Z jednej strony na pewno będzie mi dziwnie, bo jakiś czas temu zakładałem, że będę starał się o wyjazd do Paryża, ale z drugiej strony mam w sobie pewność, że podjąłem trafną

decyzję. Na pewno emocje będą specyficzne, ale mam w głowie to, że zrobiłem dobrze, więc ze spokojem będę mógł śledzić te igrzyska i emocjonować się nimi jako kibic, nie czując jakiegoś zawodu czy żalu.

RN: W takim razie co po pływaniu? Pewnie jako aktywnemu sportowcowi nie będzie panu łatwo usiąść na miejscu. Widziałem, że w planach są inicjatywy biegowe...

WM: Tak już mam, że lubię coś robić. Aktywność fizyczna jest dla mnie fundamentalna. Nie wyobrażam sobie sytuacji, żebym się nie ruszał. Przygotowuję się do startu w biegu „Wings for Life” 5 maja. Zacząłem biegać ze znajomą, która zgodziła się być moją przewodniczką. Bardzo potrzebuję się ruszać. Nie wyobrażam sobie, abym siadł i pozwolił sflaczać swojemu organizmowi, bo aktywność fizyczna robi dobrze mojej psychice. Dobrze czuję się, jak się ruszam. Nawet nie chodzi o jakiegokolwiek rezultaty sportowe, ale po prostu o sam ruch. Dołączam go do swoich potrzeb fizjologicznych.

RN: A co poza sportem?

WM: Następny etap się wykuwa. Czuję się jakbym był drugi raz po maturze. Zakończyłem pewien rozdział w swoim życiu i zostałem trochę bez żadnego konkretnego w rękach. Muszę wszystko od nowa sobie zorganizować i poukładać. Wspominałem, że jestem w trakcie certyfikacji coachingowej. Zaczynam już praktyki, więc to jest jeden z kierunków. Jestem też na studiach psychologicznych. Za dwa lata będę bronił magistra, więc mam dużo nauki. Poza tym przygotowuję się do otwarcia fundacji. Myślę, że uda mi się to zrobić w ciągu najbliższych miesięcy. Chciałbym zacząć działać na rzecz powszechnego sportu osób z niepełnosprawnościami. Uważam, że jest to bardzo ważne. W moim życiu odegrało to fundamentalną rolę i chciałbym to przekazać też innym. Zachęcić ich do ruchu, ale też pokazać, że sam ruch może wpłynąć na inne aspekty życia, które pozornie nie są związane z aktywnością fizyczną, a jednak to wszystko jest sprzężone. Na ten moment takie są moje plany, natomiast życie może przynieść też inne. Cały czas jestem otwarty na nowe wyzwania.

Inspiracje na długie wieczory

Izabela Bańska

Zima, choć piękna, niejednemu potrafi popsuć humor. Chłód w połączeniu z opóźnionym autobusem to nie jest coś, co wprawia w dobry nastrój. A długie zimowe wieczory to czas, który najchętniej spędzamy w domowych pieleszach. Jeśli nie ma potrzeby, wolimy nie opuszczać ciepłego mieszkania. Z reguły budzimy się gdy jest jeszcze ciemno, a wracamy do domu po spełnieniu zawodowych czy szkolnych obowiązków, gdy zmrok już zapadł. Często jesteśmy przemarznięci i zmęczeni, a jedyne o czym marzymy, to zaszyć się w jakimś przytulnym kącie. Jak uprzyjemnić sobie zimowy wieczór? Podpowiadamy!

Zimowa herbata

Delektowanie się herbatą z aromatycznymi i rozgrzewającymi dodatkami to idealna propozycja na umilenie sobie wieczornych godzin. Intensywność smaku i zapachu zimowej herbaty poprawia samopoczucie oraz wpływa na dobry nastrój. Taki napój możemy dowolnie komponować, aby uzyskać ulubiony smak. Poprzez dobranie odpowiednich składników otrzymujemy rezultat dopasowany do naszych indywidualnych upodobań. Najczęściej do herbaty dodaje się cytrynę, miód, maliny, imbir, goździki czy cynamon. Dorośli mogą wzbogacić smak odrobiną rumu.

W sklepach można znaleźć gotowe mieszanki zimowych herbat o różnych kompozycjach

smakowych. Dzięki nim zaparzenie napoju z ulubionymi dodatkami będzie bardzo szybkie. Kto jednak nie zadowala się takim rozwiązaniem, bez problemu przyrządzi zimową herbatę samodzielnie.

Potrzebna będzie czarna herbata – liściasta lub ekspresowa i co najmniej litrowy dzbanek. Herbatę parzymy zgodnie z instrukcją na opakowaniu i po kilku minutach wyjmujemy liście lub torebki. W ich miejsce wkładamy przygotowane wcześniej dodatki, mieszamy i pozostawiamy na chwilę, by mogły uwolnić się aromaty. Alternatywnie, można dodatki umieścić w kubkach i zalać gorącą herbatą. Po chwili napój będzie gotowy do picia.

A co dodajemy? Jak już powiedziano, wszystko zależy od indywidualnych preferencji. Proponujemy przygotować po kilka grubszych plasterków cytryny, pomarańczy i jabłka. Owoce najpierw dokładnie myjemy, a następnie kroimy razem ze skórką. W każdy z plasterków pomarańczy możemy wbić po kilka goździków i w takiej formie umieścić w herbacie. Warto sięgnąć po imbir. Jeśli mamy korzeń tej rośliny, kroimy 2-3 małe plasterki, które możemy dodatkowo ponacinać. Można także użyć imbiru sproszkowanego – wystarczy 1/3 łyżeczki. Kolejną przyprawą będzie szczypta cynamonu. Całość wzbogacamy łyżką miodu. Najlepiej sprawdzi się tutaj akacjowy lub lipowy. Trzeba uważać z miodami o wyrazistym smaku, takimi jak spadiowy lub gryczany, gdyż nie każdemu herbata z takim aromatem będzie odpowiadać. Miód dodajemy do herbaty głównie dla smaku. Jeśli chcemy skorzystać z pełni jego prozdrowotnych właściwości, najlepiej spożywać go na surowo.

Powyższy przepis służy do kreatywnego wykorzystania. Warto samodzielnie wypróbować różne kompozycje, dodając konkretne składniki. Smacznego!

Domowe SPA

Od czasu do czasu warto zafundować sobie trochę relaksu. Gorąca, wieczorna kąpiel

z pewnością pomoże się odprężyć i przyniesie poprawę humoru. Szczególnie jeśli zadbamy, by była wyjątkowa! A są na to całkiem proste sposoby.

Dobrze przygotowana kąpiel nie tylko pozytywnie wpłynie na kondycję naszej skóry, ale i na nasze zmysły. Najprostszym sposobem uzyskania takiego efektu są musujące kule dostępne w drogeriach. Są odpowiednie zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Zawierają składniki pielęgnujące skórę (jak oleje czy masła roślinne) oraz olejki zapachowe, które mogą orzeźwiać, pobudzać do działania, poprawiać nastrój lub działać odprężająco. Wszystko zależy od składu produktu, który wybierzemy dla siebie. Taka kula po wrzuceniu do wody zaczyna musować, uwalniając bąbelki oraz przyjemne aromaty.

Domową aromaterapię można również przygotować samodzielnie, jeśli posiadamy odpowiednie olejki eteryczne, czyli pachnące wyciągi z owoców, kwiatów, korzeni roślin czy drewna. Przykładowo, możemy użyć olejku lawendowego, rozmarynowego, eukaliptusowego, pomarańczowego, różanego, herbacianego czy cedrowego. Postępujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W razie wątpliwości, najlepiej będzie kilka – kilkanaście kropel olejku zapachowego rozpuścić w łyżce oleju bazowego i dopiero taką mieszankę wlać do wanny z wodą. Jako oleju bazowego można użyć oliwy z oliwek lub tłoczonego na zimno oleju słonecznikowego.

Kojącą zmysły zimową kąpiel można przygotować jeszcze w inny sposób. Wystarczy zalać wrzątkiem laskę cynamonu, skórkę pomarańczy i kilka goździków, a następnie pozostawić na kilkanaście minut, aby mogły się zaparzyć. Uzyskany w ten sposób wywar wlewamy do napełnionej wodą wanny i już możemy rozkoszować się przyjemną kąpielą.

Nie ma jak towarzystwo!

Zimowy wieczór w domowym zaciszu można spędzić w towarzystwie bliskich, przyjaznych osób. Nie trzeba w tym celu organizować przyjęcia ani wymyślać wyszukanych aktywności.

Dobrze jest przecież mieć w końcu czas, by spokojnie porozmawiać, coś wspólnie zrobić albo po prostu zagrać w ulubione planszówki.

Majsterkowanie czy rękodzieło ze znajomymi? Cemu nie! Hasło „zrób to sam” można realizować w pojedynkę albo zespołowo, a zimowy wieczór to idealna pora na doskonalenie lub odkrycie swoich manualnych zdolności. Wspólnymi siłami można coś naprawić, przerobić lub w całości wykonać. Obojętnie czy wybierzemy szydełkowanie, wyplatanie, konstruowanie, tworzenie modeli czy robienie na drutach, kreatywny wieczór z bliskimi to nie tylko mile spędzony czas, ale także możliwość dzielenia się umiejętnościami i doświadczeniem. Pomysłów i tutoriali można szukać w Internecie, gdzie popularne DIY jest szczegółowo omawiane na bardzo wielu blogach. Nawet gdy brak nam doświadczenia, z pewnością znajdziemy coś na miarę naszych możliwości.

Innym sposobem na wieczór w gronie bliskich mogą być gry planszowe. Z ich pomocą zapewnimy sobie świetną rozrywkę, a zarazem trening dla naszych szarych komórek. Warto tu wspomnieć o grach dostosowanych do potrzeb osób niewidomych, w których starano się wyeliminować takie przeszkody jak przypadkowe przesuwanie pionków lub kart na planszach czy brak wypukłych oznaczeń na elementach gry. Obecnie na równych zasadach niewidomi z widzącymi mogą grać w szachy, warcaby, domino, Chińczyka czy grę Reversi. Katalog ten będzie się z pewnością stale powiększał.

To jeszcze nie wszystko

Zimowy wieczór to również świetna pora do nadrobienia czytelnicych zaległości, obejrzenia filmu, wysłuchania ciekawego podcastu czy zrobienia ciągle odkładanych porządków. To także okazja do wyciszenia się i spędzenia spokojnego czasu z rodziną. Sposobów na ciekawe wykorzystanie wieczornych godzin jest całe mnóstwo. Powyższe inspiracje to jedynie przyczynki do kreowania własnych pomysłów na sprawienie, by ten czas był wyjątkowy, pożyteczny i pełen miłych wrażeń.

Żeglowanie po Bałtyku to najlepsza forma rehabilitacji

Zobaczyć morze. Przeżyć przygodę życia

Katarzyna Piekarczyk



Tomasz Olszyński stracił wzrok w wieku 16 lat. Przez kilka lat nie mógł się pozbierać. Na szczęście wrócił do żywych. Obecnie ma 42 lata i mieszka w powiecie włodawskim w województwie lubelskim. Skończył studium strojenia instrumentów muzycznych. Od trzech lat jest podopiecznym lubelskiego oddziału Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Niedawno dzięki jej wsparciu odbył staż z zakresu strojenia pianin i fortepianów. Oprócz muzyki jego wielką pasją jest żeglowanie po morzu. Jak mówi, pięć rejsów po Bałtyku, które odbył w ramach projektu

„Zobaczyć Morze”, zmieniły go i wiele nauczyły. Były też niezapomnianą przygodą i czasem budowania przyjaźni z innymi.

Jak zaczęła się Twoja przygoda z żeglowaniem?

Słyszałem, że niewidomi pływają, biorą udział w rejsach, ale była to dla mnie zupełna fantastyka. Sam nigdy bym się nie zdecydował, ale pomogła mi moja kuzynka. Razem ze swoim mężem postawili mnie przed faktem dokonanym, wpłacili pieniądze za rejs i powiedzieli, że

mam płynąć. Odbyłem cztery rejsy na „Zawiszy Czarnym”, a ostatni na statku „Kapitan Borchardt”. Pomysłodawcą wypraw jest niewidomy szantyman Romuald Roczeń. On poznał kpt. Janusza Zbierajewskiego. Razem byli na jednym rejsie. Romuald pomyślał, że skoro jemu udało się przeżyć taką przygodę, to czemu innych „ślepaków” nie można wysłać na morze. I tak razem zaczęli organizować rejsy, w których w połowie załogę tworzą osoby niewidome lub słabowidzące.

Które rejsy najbardziej zapadły Ci w pamięć? Na pewno nie obyło się bez przygód...

Rejs w 2015 roku miał być docelowo ze Szczecina do Bergen, ale przeszkodził nam sztorm, 8 w skali Beauforta i częściowa awaria jachtu. Nieźle nami bujało, zalewało pokład falami, nic nie można było zjeść. Fale były tak wysokie, że jak stawało się przy burcie statku, to były one mojej wysokości i wpadały na pokład. Jeden z rejsów, na którym byłem, odbył się z Gdyni do Sztokholmu i przez archipelag Wysp Alandzkich. Wracaliśmy wtedy przez Hel do Gdyni. Kolejny był z Gdyni przez port Runny oraz Kopenhagę, przez Oslo i Sandefjord, a stamtąd wracaliśmy samolotem do Gdańska. Ostatni rejs płynęliśmy z Gdańska do Gdańska przez Morze Bałtyckie i Morze Północne. Na Bałtyku jest tzw. płytka

fala, statek wchodzi na falę i załamuje się, a na Morzu Północnym wchodzi na falę i od razu spada. Bałtyk jest trudniejszy dla osób, które borykają się z chorobą morską. Ja na szczęście nie mam z tym problemu.

Jak wygląda przygotowanie do wyprawy rejsowej?

Zawsze jest to wyzwanie logistyczne. Trzeba się spakować w wielki plecak, ktoś musi z tobą pojechać. Na pierwsze dwa rejsy odwoziła mnie mama, ponieważ bała się puszczać mnie samego, ale na kolejne wyprawy umawiałem się z ludźmi w Polsce. Spotykaliśmy się na dworcu w Puławach lub Warszawie i razem jechaliśmy pociągami. Zawsze mamy wydrukowaną mapę brajlofską. Zanim wypływamy w rejs, dostajemy informator o tym, co ze sobą zabrać i jak się spakować. Na miejscu najpierw trzeba się nauczyć żaglowca, tzn. gdzie się wchodzi, co w jakim miejscu się znajduje. Zajmuje to nam osobom niewidomym od 20 minut do godziny.

Jakie czynności na statku lubisz wykonywać, w którym najlepiej się odnajdujesz?

Największą frajdę sprawia mi stawianie żagli, sterowanie i wspólna praca z innymi. Pracujemy razem i uczymy się wszystkiego, łącznie z wiązaniem węzłów marynarskich. Na przykład na „Zawiszy Czarnym” wszystkie kubki i salaterki trzeba było znieść na dół po schodach. Mieliśmy plastikowe skrzynki powkładane talerzami i nigdy nie udało się niczego stłuc. Na pierwszym rejsie nauczyłem się porządnie zmywać naczynia, obierać ziemniaki i jarzyny. Na drugim wycierałem wszystkie naczynia szmatkami do sucha, na trzecim zajmowałem się sprzętem kucharza i myłem wielkie gary i ostre noże, na czwartym rozkładałem naczynia i sztućce na stole, a na piątym pracowałem na jadalni przygotowując posiłki. Okazało się, że takie rzeczy robię, jakich w życiu jeszcze się nie podejmowałem. Na pewno udało mi się podszkolić różne umiejętności.

Jak wygląda codzienność na statku?

Załoga jest podzielona pół na pół. Na „Zawiszy Czarnym” jest 16 widzących i 16 niewidomych.



Słyszałem, że niewidomi pływają, biorą udział w rejsach, ale była to dla mnie zupełna fantastyka. Sam nigdy bym się nie zdecydował, ale pomogła mi moja kuzynka. Razem ze swoim mężem postawili mnie przed faktem dokonanym, wpłacili pieniądze za rejs i powiedzieli, że mam płynąć.

Wszyscy są podzieleni na 4 wachty – grupy osób, które mają określone obowiązki. Oprócz stania na oku robimy wszystko. Pracy jest sporo w ciągu dnia, nie tylko na żaglach, ale też w kuchni. Sterujemy również nawigacją, korzystamy z tzw. kompasu elektronicznego, który jest podpięty pod komputer w kajucie. Niewidomy zakłada słuchawki i co dwie sekundy odczytywany jest poziom wychylenia wskazówki. Kapitan śmieje się, że niewidomi sterują lepiej niż widzący, ponieważ nie rozpraszają ich osoby ani krajobrazy, mają tylko jedyny cel, aby sterować. Wachty nawigacyjne są 4-godzinne, każdy ma mniej więcej pół godziny sterowania, a nad wszystkim czuwa oficer wachtowy. Dodatkowo wachty mają klar, czyli sprzątanie, do którego zaliczamy mycie korytarzy, podłóg, czyszczenie mosiężnych elementów. Wszystko trzeba wyszorować i odkurzyć np. wykładziny. W ciągu dnia mamy sporo wolnego czasu, także można się opalać, spać w kajucie, bardziej zapoznać się z uczestnikami rejsu i porozmawiać.

Czy jest czas na zwiedzanie miast i zawijanie do portów?

Zawsze zawijamy do portu. Są takie momenty, że płyniemy 3-4 dni pod rząd, ale przeważnie codziennie odwiedzamy jakieś miasto. Zwiedzaliśmy już Skandynawię, w zeszłym roku byliśmy na Łotwie. Zawsze ustalamy co robimy, czy zwiedzamy, czy idziemy się kąpać. Za każdym razem

idziemy gdzieś na lody, na przykład w Szwecji są bardzo dobre. Zwiedziliśmy Sztokholm, Göteborg, Oslo, w sumie 14 portów i różnych miast.

A przyjaźnie? Udało się nawiązać bliższe znajomości z uczestnikami rejsów?

Najważniejsi w rejsie są ludzie, wspólne żeglowanie uczy pracy w zespole, wzajemnej pomocy, wyzwała w każdym z nas dużo pozytywnego nastawienia, pokłady dobra, cierpliwości, wyrozumiałości, wzniesienia ponad własne słabości.

Jak wsiadłem na „Zawiszę Czarnego” to jedna z dziewczyn mi powiedziała, że wyglądam tak, jakby mi ktoś dodał 200 procent siły. Zaprzyjaźniłem się z osobami z całej Polski. Z wieloma utrzymuję kontakt, z jednym z kolegów spotykamy się co roku na jachcie. Poznałem sporo sympatycznych ludzi, np. kolegę Mieczysława, Huberta, osoby z Kielc i Krakowa. Czasem taka przyjaźń zostaje na całe życie, ponieważ podczas morskiej wyprawy żyjemy się, razem pracujemy, pomagamy sobie nawzajem, jesteśmy razem i stanowimy zgraną paczkę.

Co Ci daje bycie na morzu? Dlaczego ciągle podejmujesz to wyzwanie?

Piękne podczas rejsu jest to, że udaje mi się coś wykonać, postawić żagle, zawiązać węzły, zbuchtować liny i trzymać kurs. Morze jest nieprzewidywalne. To, że teraz nie ma wiatru i nie buja, to wcale nie odznacza, że za chwilę nie zacznie. To jest takie miejsce gdzie dokonuje się wielotorowa rehabilitacja i leczenie z barier oraz ograniczeń, które stawiamy sobie w głowie. Rejs to wydarzenie, w którym można pójść na 100 procent, poczuć prawdziwą przyjaźń i naprawdę żyć. Nasz kpt. Janusz Zbierajewski czasem sobie żartuje, że niekiedy to bliscy pomagają budować nasze ograniczenia w domu, wyręczając nas w różnych czynnościach i mówiąc, że zrobią coś za nas. Wtedy przypominam sobie, że przecież ja prowadziłem żaglowiec, który waży 300 ton i mówię wtedy sobie, że ja nie dam rady? Bycie za sterem to wzięcie pełnej odpowiedzialności i taka frajda, że trudno ją porównać z czymś innym na świecie.



Największą frajdę sprawia mi stawianie żagli, sterowanie i wspólna praca z innymi. Pracujemy razem i uczymy się wszystkiego, łącznie z wiązaniem węzłów marynarskich. Na przykład na „Zawiszy Czarnym” wszystkie kubki i salaterki trzeba było znieść na dół po schodach.

Życie Bartka

Krystian Cholewa



Chciałbym opowiedzieć historię młodego chłopaka, który nie miał łatwego dzieciństwa. Jego ojciec w ogóle się nim nie interesował, a mama topiła swoje smutki w alkoholu. Na dodatek Bartek od urodzenia miał znaczną wadę wzroku, przez co nosił zawsze duże (butelkowe) okulary, które bywały częstym powodem do wyśmiewania go przez rówieśników, stając się jednocześnie przyczyną licznych konfliktów, w tym bójek i awantur. Ponadto chłopak miał problemy zarówno z nauką, jak i z niską frekwencją na zajęciach dydaktycznych. Jego trudny charakter ukształtowany i spotęgowany przez poważne problemy w środowisku rodzinnym przyczynił się w efekcie do tego, że Bartek kilka razy musiał powtarzać klasę, aż w końcu został przeniesiony do szkoły specjalnej, gdzie pomimo usilnych starań pedagogów i wychowawcy, nie ukończył tej szkoły. W międzyczasie rozpoczął pracę w kuchni na stanowisku „pomocnik kucharza”, gdzie para wodna oraz konieczność ciągłego dźwigania ciężkich garnków i worków z ziemniakami sprawiły, że jego stan zdrowia jeszcze bardziej się pogorszył, skutkiem czego chłopak zaczął coraz mniej widzieć.

Bartek nie utrzymywał kontaktu ze swoimi rodzinami. Nic nie robił sobie z tego, że jego stan zdrowia ulega ciągłemu pogorszeniu. Swoje niepowodzenia i problemy, podobnie jak jego mama, topił w alkoholu i – co gorsza – zaczął zażywać narkotyki. Niespodziewanie jednak

spotkał nauczyciela ze specjalnego ośrodka szkolno-wychowawczego, który małymi krokami namówił go do zmiany stylu życia. Powiedział mu, by walczył o swoje oczy, a nie niszczył je, spożywając pokaźne dawki alkoholu i zażywając narkotyki. Wychowawca powtarzał: „pamiętaj, Bartek, że zdrowie i życie masz tylko jedno, dlatego musisz o nie dbać. Ja tobie pomogę, ale ty musisz chcieć się zmienić”. Bartek był bardzo zaskoczony tym, że obca osoba chce mu pomóc, dlatego postanowił, że nie może zmarnować takiej życiowej szansy. Na początek Pan Zdzisław, wychowawca, zapewnił mu dostęp do bezpłatnej opieki medycznej w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Następnie Bartek udał się na specjalistyczne badania okulistyczne, by sprawdzić poziom zaawansowania dysfunkcji wzroku. Okazało się, że konieczny był zabieg, pozwalający poprawić pole widzenia na jedno oko. Następnie Pan Zdzisław przyjął go do ośrodka, gdzie Bartek uczył się podstaw księgowości. Początki nauki były bardzo trudne, dlatego że chłopak nigdy przedtem nie pracował przed komputerem. Jednak ze względu na swoje schorzenie Bartek nie mógł podjąć zatrudnienia w innych zawodach lub profesjach. Z tego powodu otrzymał dofinansowanie na zakup specjalistycznego sprzętu z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, pozwalającego na powiększenie czcionki, umożliwiając tym samym poprawę komfortu jego pracy i niwelując dodatkowe dolegliwości

związane z pracą przed ekranem komputera. Po kilku latach nauki bohater artykułu rozpoczął pracę najpierw na stażu zawodowym, a po roku w biurze rachunkowym. Bardzo starał się nie zaprzepaścić tej szansy i zaufania otrzymanego od Pana Zdzisława, który przez lata wierzył w niego jak nikt inny z rodziny. Ciężka i systematyczna praca sprawiła, że z wykonywaniem powierzonych mu obowiązków szło mu coraz lepiej. Dlatego też Bartek zaczynał odzyskiwać wiarę w siebie. Pomimo trudnego dzieciństwa, w tym relacji ze swoimi rodzicami czy pogarszających się problemów zdrowotnych, był w stanie pokonywać bariery i osiągnąć coś w swoim życiu. Dzięki wynagrodzeniu za pracę stał się samodzielny i niezależny – wynajął sobie pokój u starszej pani na parterze, gdzie nie musiał pokonywać żadnych barier i przeszkód.

Warto podkreślić, że Bartek cały czas jest pod opieką medyczną specjalistów z dziedziny okulistyki. Obecnie uczęszcza dodatkowo na terapię psychologiczną, która pomaga mu uporać się z problemami rodzinnymi i swoją niepełnosprawnością. Mimo to jest bardzo wdzięczny rodzicom za dar życia, nawet od pewnego czasu próbuje ponownie nawiązać i utrzymać z nimi kontakt. Pierwsze spotkanie z rodzicami było bardzo trudne, gdyż po kilku latach stanęli przed sobą po dawnej kłótni.



– Powoli staramy się odbudowywać zerwane relacje, niemniej jednak rodzice nadal nie akceptują mojej niepełnosprawności – mówi Bartek. – Nie dziwie im się, zostali wychowani w całkiem innym świecie, w którym wyznawali inne wartości, jednak życie jest zbyt krótkie, by się na nich obrażać. Przecież to są moi rodzice.

Bartosz cieszy się z tego, co udało mu się osiągnąć przez ostatnie lata. Słowa wdzięczności kieruje przede wszystkim do Pana Zdzisława, który ukazał mu, że niezależnie od swojego położenia zawsze możemy coś zmienić w swoim życiu, musimy tylko chcieć i dążyć do tego małymi krokami.

– Cieszę się, że jeszcze, chociaż w niewielkim stopniu, mogę podziwiać świat. Niektórzy nie mają takiego szczęścia – wyznaje bohater artykułu. – To dla mnie dar od Boga, nie mogę zmarnować tej życiowej szansy. Zdaję sobie sprawę, że w przyszłości mogę stracić zupełnie wzrok, ale i tak bardzo dużo w życiu dobra doznałem od obcych mi ludzi. Warto również dodać, że obecnie coraz więcej instytucji w przestrzeni publicznej jest dostosowanych do osób z różnymi dysfunkcjami. To sprawia, że osobom niepełnosprawnym żyje się coraz lepiej, stają się przez to bardziej niezależni, mogą pracować, studiować i cieszyć się życiem.

 **Wychowawca powtarzał: „pamiętaj, Bartek, że zdrowie i życie masz tylko jedno, dlatego musisz o nie dbać. Ja tobie pomogę, ale ty musisz chcieć się zmienić”. Bartek był bardzo zaskoczony tym, że obca osoba chce mu pomóc, dlatego postanowił, że nie może zmarnować takiej życiowej szansy.**

Przemoc i agresja nie tylko w tradycyjnej szkole

Złe zachowanie

Agnieszka Gałka-Walkiewicz



Przez termin agresja rozumie się zamierzone negatywne zachowanie człowieka, mające na celu wyrządzenie krzywdy drugiej osobie. Cechą znamioną zachowań agresywnych jest to, że występują one raczej incydentalnie. Ponadto zarówno sprawca, jak i ofiara zjawiska agresywnego dysponują porównywalną siłą fizyczną i psychiczną. Udowodniono naukowo, że w sposób sporadyczny agresor jest stroną dominującą. Wspomniane zachowanie bardzo często obserwowane jest w szkołach również dla dzieci niepełnosprawnych.

Zachowanie agresywne

Rozważając zjawisko występowania agresji warto podkreślić jego dość incydentalne pojawianie się. Podejmowane z pewną częstotliwością zachowania agresywne (nie tylko człowieka

z niepełnosprawnością) przekształca się w trwały sposób reagowania na różne okoliczności, co na przestrzeni czasu rodzi zjawisko przemocy.

Co to jest przemoc

Przemoc jest szczególnie trudnym procesem, w którym naprzemiennie występują momenty zachowań skrajnie agresywnych oraz okresów względnego spokoju. W przypadku przemocy, często mamy do czynienia z zachwianiem równowagi sił agresora. Ofiara jest zwykle słabsza fizycznie od sprawcy. W związku z tym nie istnieje możliwość zamiany ról pomiędzy tymi stronami. Przemoc i agresja to zjawiska o polietologicznym fundamencie. Nie istnieje jedna, z góry utorowana uniwersalna metoda zapobiegania tym zjawiskom. Profilaktyka agresji w szkole, a szczególnie w szkole specjalnej, powinna polegać przede wszystkim na eliminowaniu jej przyczyn. Najlepiej wtedy neutralizować lub jeśli się to uda, eliminować czynniki, które sprzyjają występowaniu zjawiska przemocy.

Agresja

Najogólniej mówiąc, każda szkoła powinna wypracować sobie taki model, w którym brak jest akceptacji dla przemocy i jakichkolwiek znamion agresji, w którym preferowana jest szeroko pojęta tolerancja i stosowane są absolutnie niesiłowe metody w rozwiązywaniu wszystkich konfliktów. Każda szkoła powinna skierować do uczniów mocny przekaz obrazujący fakt, że na jej terenie nie ma miejsca na stosowanie przemocy w stosunku do słabszych jednostek. Zasada ta nie może być ograniczona jedynie do zakazu popełniania czynów agresywnych.

We współczesnym świecie zdarza się, że za pomocą telefonów dzieci przyswajają sobie różnego rodzaju treści nacechowane przemocą. W związku z tym każdy dyrektor szkoły tym bardziej powinien wprowadzić zasadę, że nie korzystamy z materiałów, w których dominuje agresja i przemoc.

Wygląd ucznia

Niejednokrotnie uczniowie swoim wyglądem nawiązują do zjawisk agresywnych. Noszą bluzy, koszulki i kurtki, na których widnieją napisy propagujące przemoc. Każdy uczeń powinien wiedzieć, że w szkole nie ma aprobaty na ekspozowanie treści przemocowych. Ważnym aspektem walki z agresją jest angażowanie rodziców do współpracy z problemem profilaktyki przeciw stosowaniu przemocy. Aby uczniowie mogli funkcjonować zgodnie z obranym kierunkiem edukacyjno-wychowawczym, opartym na zasadzie tolerancji w aspekcie napotykanym w życiu szkolnym trudności, muszą być edukowani właśnie w tym kierunku. Toteż celem pracy zarówno nauczycieli, jak i rodziców, powinno być dążenie do wykształcenia w dzieciach szczególnej



“ W przypadku przemocy, często mamy do czynienia z zachwianiem równowagi sił agresora. Ofiara jest zwykle słabsza fizycznie od sprawcy. W związku z tym nie istnieje możliwość zamiany ról pomiędzy tymi stronami.

wrażliwości na osoby słabsze. Agresji sprzyja poczucie anonimowości i braku więzi emocjonalnych pomiędzy członkami społeczności w klasie. Uwaga wychowawców powinna być skupiona na procesie integracji, odnoszących się szczególnie do uczniów niepełnosprawnych.

Wyprzeć agresję

W tym celu należy angażować uczniów – nie tylko placówek specjalnych – w różnego typu prace na rzecz szkoły lub też lokalnego środowiska. Działania wolontariackie, obejmujące dla przykładu pomoc osobom chorym lub zwierzętom, bardzo integrują, szczególnie młode osoby. By usunąć niepożądane zjawiska przemocowe, potrzebny jest więc odpowiedni nadzór ze strony pedagogów szkolnych. Niezbędne są też sukcesywne obserwacje uczniów prowadzone przez wychowawców poszczególnych klas. Powinny one zmierzać do tego, by jak najwcześniej rozpoznać u uczniów elementy agresywne. Agresja bardzo często stanowi sposób reagowania na natłok nagromadzonych napięć nabytych zarówno w szkole, jak i w domu. Uczniów takich należy traktować w sposób indywidualny i sprawiedliwy, ale zawsze oparty na szacunku do niego.

Nigdy nie jesteśmy w stanie wyeliminować stresu z życia uczniów, jednak możemy zapobiec przenoszeniu go na życie szkolne. Należy zatem zadbać o to, by uczniowie mogli wyładowywać skumulowane napięcie wykorzystując je podczas na przykład prac społecznych.



Recepta na zdrowie – wywiad z trenerem personalnym

Aleksandra Marciniak

Otyłość definiowana jest jako przewlekła choroba polegająca na nadmiernym lub nieprawidłowym gromadzeniu się tkanki tłuszczowej. Niepokojący jest fakt, iż badania wykazują, że Polska to kraj, w którym najszybciej przybywa osób zmagających się z otyłością. Jest ona określana również jako epidemia XXI wieku, która coraz częściej dotyka dzieci w wieku rozwojowym, a to z kolei ma swoje konsekwencje w dorosłości – jednym zdaniem, otyłość w wieku dziecięcym znacznie zwiększa ryzyko otyłości w wieku dorosłym. Istnieje wiele przyczyn rozwoju tej choroby. Najpopularniejsze z nich to zbyt mała aktywność fizyczna i nieprawidłowa dieta. Czynniki powiązane są zaburzenia hormonalne, stres, nietolerancje pokarmowe oraz wiele innych. Ta panosząca się epidemia

nieśie ze sobą wiele konsekwencji, można wymienić tutaj: insulinooporność prowadząca do cukrzycy typu II, problemy na tle astmatycznym, trudności z płodnością, zwiększenie ryzyka wystąpienia nowotworu, nadciśnienie tętnicze, nadmierne obciążenie stawów, różnego rodzaju choroby skórne. Można wymieniać w nieskończoność. Pierwszym krokiem do tego, by odpowiedzieć sobie na pytanie: „Dlaczego jestem otyły/otyła?” albo „Czy istnieje ryzyko, że będę otyły/otyła?” to wzięcie pod lupę tego, jak do tej pory odżywialiśmy się i ile ruchu było w naszej codzienności.

Skrajnym przypadkiem, mającym równie znaczący wpływ na nasze zdrowie, jest niedowaga, która podobnie jak otyłość może nieść ze sobą

konsekwencje zdrowotne. Wbrew pozorom nabranie masy ciała jest tak samo trudne, lub trudniejsze, co zredukowanie jej.

Bez względu na wiek, płeć i aktualny skład ciała, dobrze jest mieć świadomość jakie skutki może mieć nasz dotychczasowy styl życia. W tym artykule chciałabym skupić się na aktywności fizycznej w kontekście poprawy swojego stanu zdrowia. Na moje pytania odpowie Pani Paulina Szczęśna – trener personalny z wieloletnim doświadczeniem.

AM: Pani Paulino, jak rozpoczęła się Pani przygoda ze sportem i skąd wziął się pomysł by pomagać innym w prowadzeniu zdrowszego stylu życia?

PS: Obecnie jestem osobą uwielbiającą aktywność fizyczną, nie ogranicza się ona tylko do siłowni. Radość daje mi także bieganie na świeżym powietrzu, jazda na łyżwach lub wrotkach, a sporadycznie nawet wspinaczka, rower, pływanie czy wizyty na strzelnicy. Jednak nie zawsze tak było. Jeśli chodzi o etap edukacji szkolnej, czyli okres od podstawówki do początku studiów, to byłam osobą, która na samą myśl o wychowaniu fizycznym w szkole odczuwała ścisk w żołądku ze stresu. Niestety podejście nauczycieli i sposób prowadzenia zajęć wybitnie mnie zniechęcały do sportu (w pojęciu systemu szkolnego), bowiem byłam dzieckiem aktywnym, niemogącym się doczekać mrozów, które pozwolą mi śmigać na łyżwach po zamrożonym jeziorze – oczywiście pod kontrolą rodziców! Moje życie ściśle związało się ze sportem w czasie studiów. Poszłam na dość stresujący kierunek: architekturę i urbanistykę. Atmosfera wśród studentów była napięta i raczej nie było miejsca na wyluzowanie. Moja głowa potrzebowała natychmiast odskoczni. Poszłam więc na siłownię. To było miejsce, gdzie ludzie się uśmiechali, nie było nerwów, krótkich terminów, psychika po prostu odżywała! Zaczęłam zazdrościć trenerom tam pracującym zupełnie bezstresowego etatu! Nie było dla mnie istotne wynagrodzenie za taką pracę. Najważniejsze, że bez presji i nerwów! Szybko zapisałam się na kurs trenerski, zostałam zatrudniona na

siłowni, a po jakimś czasie stałam się samodzielny trenerem. Praca dawała mi od zawsze ogrom satysfakcji, zarażam sportem. Większość moich klientów to ludzie, którzy niejednokrotnie uciekali z zajęć sportowych w szkole, stronili od jakiegokolwiek aktywności lub mają taki uraz, że wiele lat po skończeniu edukacji nie uprawiali sportu wcale. Nie ma nic lepszego od uczucia, kiedy widzę, że ktoś naprawdę polubił trening siłowy i nie robi tego z przymusu zmiany sylwetki, tylko z autentycznej potrzeby! Udałam mi się przekonać ludzi do sportu, bo sama byłam na ich miejscu. Rozumiem ich i wiem jak podejść do tematu, by byli dumni z każdego progresu, który osiągają.

AM: Czy zmagala się Pani osobiście z problemami otyłości lub niedowagi?

PS: Tak, w piątej klasie podstawówki zaczęłam mocno przybierać na wadze, miałam nadwagę i na tle klasy widocznie się wyróżniałam. W tamtych czasach większość dzieci była bardzo szczupła. To trwało tylko rok, bo w szóstej klasie zachorowałam na ospę i po prostu nie byłam w stanie jeść, więc waga szybko spadła. Na studiach z kolei obsesyjnie próbowałam trzymać wagę w okolicach 51-53 kg co przy moim wzroście jest znaczną niedowagą.

AM: Problem obsesyjnego odchudzania wydaje się być dość powszechny, zewsząd jesteśmy zasypywani coraz to lepszymi dietami, cudownymi lekami i sposobami na idealną sylwetkę. Czy Pani zdaniem bycie chudym jest dobre? Czy uchroni nas to przed chorobami metabolicznymi?

PS: Jestem zdania, że z dwojga złego lepiej w tę stronę, chociaż moje motto to „umiarkowanie we wszystkim”. Trzeba pamiętać, że tkanka tłuszczowa to nie tylko aspekt wizualny i estetyczny, ale przede wszystkim wpływa na nasze zdrowie. Obecnie lekarze definiują ją nawet jako swego rodzaju gruczoł – wydziela bowiem hormony i wpływa na funkcjonowanie ciała. Nazywają się one adipokinami, w skład nich wchodzi: leptyna (hormon sytości), adiponektyna, rezystyna i wisfatyna – więc tak, wszystko to wpływa na zdrowie metaboliczne. Kobiety trenujące fitness

wypowiadają wojnę totalną tkance tłuszczowej po to, by odsłonić mięśnie i uwidocznic żyły. Muszę przyznać, że w ogóle nie wpisuje się to w moją definicję kobiecości. Z mojego punktu widzenia jest to rodzaj autoagresji i nieakceptowania swojego ciała. Tym kobietom zanika cykl miesięczkowy, ciało jest w trybie walki i przetrwania. Wyżej wymienione hormony wpływają na inne gruczoły, w tym na tarczycę. Kiedy tkanka tłuszczowa jest poniżej norm, wszystko zaczyna się sypać niczym domino.

AM: To brzmi naprawdę przerażająco. W takim razie Pani zdaniem jaki jest klucz do utrzymania zdrowia w kontekście ruchu i diety? Czy da się zdrowo żyć nie licząc każdej kalorii i nie chodząc codziennie na siłownię lub bieganie?

PS: Liczenie kalorii i zapotrzebowania kalorycznego na podstawie dostępnych wzorów i kalkulatorów jest w mojej opinii bardzo szacunkowe i niedokładne – nie uwzględniają one różnych problemów zdrowotnych, które mogą obniżać metabolizm oraz przyjmowania różnych leków, takich jak sterydy, antydepresanty, antyalergiczne, które również znacząco utrudniają redukcję masy. Mądry dietetyk kliniczny będzie w stanie dzięki swojemu doświadczeniu dobrać odpowiednią kaloryczność diety i ułożyć smaczne posiłki. Nie wprowadzi reżimu, którego nie będziemy w stanie długoterminowo utrzymać. Słowem klucz jest tutaj „długoterminowo”. Jestem zwolenniczką, by nauczyć się co znaczy zdrowo jeść, ale być elastycznym w diecie. Małe odstępstwa nie znaczą też zrujnowania postępów, a raczej zapewniają podniesienie poziomu dopaminy, dzięki której jesteśmy zmotywowani do dalszego działania i utrzymania postanowienia. Jeśli chodzi o sport, to trzeba zauważyć, że gospodarka hormonalna u kobiet jest znacznie bardziej wrażliwa na stres fizyczny niż u mężczyzn. Kobietom zalecam do dwóch treningów aerobowych i do trzech treningów siłowych na tydzień. Oczywiście to też są kwestie rozpatrywane indywidualnie. Jeśli chodzi o mężczyzn, to nie zaszkodzi im nawet pięć lub sześć jednostek treningu siłowego tygodniowo. Mimo, że ich wydolność też jest bardzo istotna, często o niej zapominają – skutkuje to większą ilością

problemów z układem krążenia. Dwa treningi aerobowe tygodniowo to dobra profilaktyka dla osób z chorobami sercowo-naczyniowymi.

AM: A jak to jest z magicznymi i rozreklamowanymi tabletkami czy herbatami odchudzającymi?

PS: Są różne substancje farmakologiczne, które podnoszą tempo przemian energetycznych w ciele, jednak tak daleko idąca ingerencja w nasz układ hormonalny może skończyć się źle. Nie chcę więc rozwijać tematu i podawać przykładów takich substancji, by nie skłonić kogoś do drogi na skróty. Jeśli jest podstawa zdrowotna poparta badaniami – przykładowo w kierunku niedoczynności tarczycy czy insulinooporności – wtedy lekarz powinien pomóc wyjść z tych stanów, które faktycznie obniżają metabolizm naszego ciała.

AM: Podsumowując – idealnie byłoby znaleźć złoty środek ilości jedzenia oraz aktywności fizycznej. Bardzo dziękuję za cenną porcję wiedzy, Pani Paulino. Czy na koniec otrzymamy jakąś cenną wskazówkę jak znaleźć ten złoty środek?

PS: Jedna z najważniejszych moich porad dietetycznych: nie pijmy kalorii! Jeśli wypijesz szklankę nawet świeżo wyciskanego soku z pomarańczy, uczucie sytości będzie znikome. Jednak na szklankę soku składają się kalorie z kilku pomarańczy! Zdecydowanie lepiej jest zjeść 2 całe pomarańcze i odczuwać sytość przez parę godzin. Nie wspominam już o różnego rodzaju drinkach czy kawach z dodatkami w postaci bitej śmietany czy też syropów smakowych, które są prawdziwymi bombami kalorycznymi, a nie niosą ze sobą korzyści w postaci uczucia najedzenia. Odnośnie aktywności: próbujcie różnych sportów, nie tylko dla ciała, ale przede wszystkim dla psychiki. Nie traktujcie treningów jako odpokutowanie za dietetyczne grzechy, lecz jako odskocznnię od stresów dnia codziennego, jako rozrywkę i ciekawość w rozwijaniu umiejętności waszego ciała. To przyniesie wam satysfakcję, radość i zadowolenie z siebie!

Moc w każdym oddechu

Kamila Wawrzak



Często nie zdajemy sobie sprawy, jakie fantastyczne jest nasze ciało i jak ogromny ma potencjał. Jednym z najlepszych tego przykładów jest oddech. Oddychanie nie stanowi wyłącznie mechanicznego procesu dostarczania tlenu do organizmu. Traktujemy ten proces jako coś zupełnie oczywistego, dlatego nie zwracamy na niego najczęściej uwagi. A jego znaczenie sięga znacznie głębiej niż tylko utrzymanie życia. To kluczowy element naszego codziennego funkcjonowania, wpływający nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również psychiczne. Warto zanurzyć się głębiej w tajniki oddechu – świadome

praktyki, do których można zaliczyć m.in. głębokie oddychanie z wykorzystaniem przepony czy techniki relaksacyjne, wpływające pozytywnie chociażby na jakość snu oraz ogólną kondycję organizmu. W tym miejscu warto podkreślić, że stres, szczególnie ten długotrwały, prowadzi do nadmiernego napięcia mięśniowego, co z kolei wpływa na układ nerwowy, powodując zwiększone wydzielanie hormonów stresu. Prowadzi to m.in. do pojawienia się miejscowego bólu, a także problemów z relaksacją mięśniową. Ciało przygotowuje się do walki, więc daleka mu jest idea odprężenia się. W niemałym stopniu problem ten dotyczy osób z dysfunkcjami wzroku, od których słyszę, że czują wzmożone napięcie mięśniowe, a dzieje się tak często z racji konieczności funkcjonowania w określony sposób. Mam tu na myśli choćby zwiększoną koncentrację podczas samodzielnego poruszania się i w trakcie wykonywania innych czynności, wymagających kontroli wzrokowej.

Jako fizjoterapeutka z wykształcenia, często podkreślam znaczenie treningów oddechowych, oczywiście dostosowanych do konkretnej osoby. Poniżej przedstawię kilka prostych ćwiczeń aktywizujących przeponę oraz mających na celu uspokojenie i zrelaksowanie. Są dedykowane zarówno osobom początkującym, jak i zaawansowanym. Warto je wykonywać przed pójściem spać, albo w sytuacjach stresogennych.

Potencjał przepony

Z pewnością wśród osób z niepełnosprawnością wzroku znajduje się wielu muzyków, bądź też sportowców, dla których wzmocnienie przepony ma ogromne znaczenie, ale w gruncie rzeczy przeponą powinien zająć się każdy, kto chciałby zadbać o swoje zdrowie. Wzmocnienie przepony może być bardzo pomocne w leczeniu dolegliwości bólowych kręgosłupa – szczególnie odcinka lędźwiowego, a także bólów głowy czy problemów trawiennych. To tyle słowem wstępu, przejdźmy do konkretów.

Praca z przeponą w praktyce

Ćwiczenie nr 1: Pozycją wyjściową jest leżenie na plecach z nogami ugiętymi w kolanach

i biodrach, stopy są oparte na podłożu. Jedną rękę połów na mostku (powyżej dekoltu), a drugą na brzuchu. Następnie wykonaj 3-5 głębokich oddechów w taki sposób, aby obie ręce pod wpływem wdechu nie unosiły się. Niech unosi się jedynie część tułowia, znajdująca się między dłońmi. Powinieneś/powinnaś poczuć pracę własnych żeber. Po głębszych oddechach przejdź do swobodnego oddechu na czas ok. 1-2 minuty. Możesz powtórzyć całość 3 razy.

Ćwiczenie nr 2: Pozycją wyjściową będzie siedzenie na krześle z plecami wyprostowanymi i zgiętymi kolanami, stopy są oparte na podłożu. Ułóż dłonie po bokach tułowia na okolice dolnych żeber. Następnie wykonaj do 5 głębokich wdechów w taki sposób, aby poczuć jak dolne żebra z dłońmi rozszerzają się z wdechem. Po głębszych oddechach przejdź do swobodnego oddechu na czas ok. 1-2 minuty. Możesz powtórzyć całość 3 razy.

Gdy ktoś dopiero chciałby nauczyć się oddychania przeponowego, polecam te dwa powyższe ćwiczenia na początek.

Ćwiczenie nr 3: Pozycją wyjściową będzie siedzenie na krześle z plecami wyprostowanymi i zgiętymi kolanami, stopy są oparte na podłożu. Wykonaj wolny i głęboki wdech i zatrzymaj powietrze w płucach na kilka sekund, po czym wykonaj mocny i szybki wydech. Wykonaj 3 powtórzenia.

Oddech, który uspokaja...

Regularny trening oddechowy może wspomagać zdrowy i nieprzerwany sen oraz obniżenie poziomu kortyzolu, co sprzyja zrelaksowaniu się. Nie będę tu wnikać, co się dzieje gdy nie wysypiamy się, bo zapewne każdy z nas na pewnym etapie życia doświadczył na sobie przykre konsekwencje za tym idące. Nie znam również takiej osoby, która nie odczuła u siebie skutków nagromadzonego wcześniej stresu, a w takich sytuacjach można sięgnąć po zupełnie bezpłatną i zdrową samopomoc. Zachęcam do wypróbowania na sobie poniższych ćwiczeń jako relaksujący przerywnik w ciągu dnia, a także przed

snem w łóżku. Wszystkie przedstawione poniżej ćwiczenia możesz wykonać zarówno w pozycji leżenia na plecach, jak i w pozycji siedzącej. Ćwicz przez taką ilość czasu, ile potrzebujesz.

Ćwiczenia uspokajające umysł i ciało

Ćwiczenie nr 1. Połóż jedną z dłoni wewnętrzną stroną na potylicy (obszar czaszki z tyłu głowy), a drugą na czole. Jeśli masz zdolność widzenia – zamknij oczy. Oddychaj spokojnie, nie pogłębiaj wdechów i wydechów.

Ćwiczenie nr 2. Zacerpnij 2 spokojne i nieopóźnione wdechy, zatrzymaj się na bezdechu – gdy już nie wytrzymasz, zacerpnij kolejne 2 dwa spokojne wdechy i wydechy.

Ćwiczenie nr 3. Zacerpnij nieopóźniony wdech, licząc w głowie 4 sekundy, następnie zatrzymaj go na 4 sekundy. Podobnie wykonaj spokojny wydech na 4 sekundy i na bezdechu odczekaj 4 sekundy. Oddech 4x4.

Krótkie podsumowanie

Powyższe ćwiczenia można modyfikować pod własne potrzeby. Zbyt duża ilość głębokich wdechów może spowodować zawroty głowy, stąd zachęcam do obserwacji swojego ciała, jak się ono zachowuje podczas wykonywania ćwiczeń. Tutaj kluczowa jest systematyczność i częstotliwość! W praktyce oznacza to, że warto w ciągu dnia znaleźć przynajmniej kilka momentów, kiedy przez 5 minut popracujesz oddechem. Możesz wybrać wtedy jedno z ćwiczeń. Bardzo zachęcam do wypróbowania na sobie opisanych ćwiczeń. Efekty, jakie można osiągnąć dzięki naprawdę prostym technikom, mogą być dość zaskakujące.

Na koniec chciałabym podkreślić, że niniejszego artykułu nie należy traktować jako zamiennika rzeczywistej wizyty u lekarza czy fizjoterapeuty. Gdy dotyczą nas poważne schorzenia, należy zadbać o konsultację u odpowiedniego specjalisty.

Dziecko z niepełnosprawnością

Agnieszka Gałka-Walkiewicz

Help w Radomiu

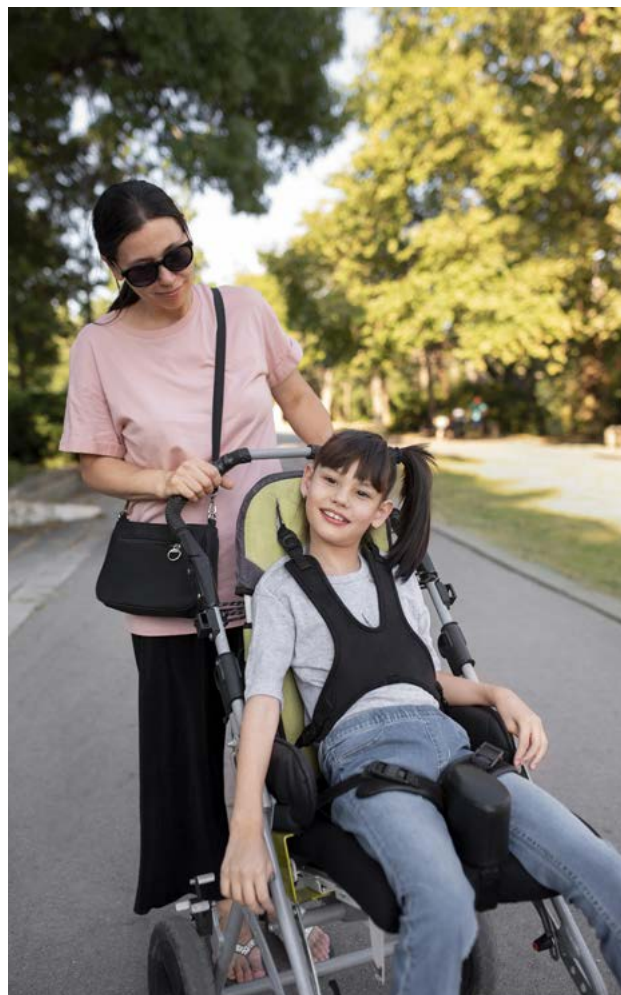
Dziecko z niepełnosprawnością stanowi niezwykle wyzwanie dla całej rodziny. Każda jego niepełnosprawność powoduje liczne ograniczenia w funkcjonowaniu rodziny na co dzień. Ten temat poruszany był na spotkaniu rodzin osób niepełnosprawnych w Radomiu, na które zaproszona została również redakcja miesięcznika Help. Spotkanie miało miejsce w Stowarzyszeniu „My i Oni”.

Co na to medycyna

Z punktu widzenia współczesnej medycyny niepełnosprawność dziecka uwypukla niebywałe niekiedy skutki uszkodzenia ciała dziecka. Dziecko takie napotyka w swoim życiu na wiele barier oraz szereg ograniczeń, szczególnie gdy niepełnosprawność dotyczy narządu wzroku. Ograniczenia dotyczą na przykład transportu czy przemieszczania się. Na wspomnianym spotkaniu poruszany był również temat niepełnosprawności w poprzednich wiekach. W czasach starożytnych dzieci z różnymi defektami, a przy okazji dzieci fizycznie słabsze, skazywano na śmierć lub porzucano. Rodzina wstydziła się posiadania niepełnosprawnego dziecka, zatem bardzo chętnie pozbywała się go, gdyż jego wychowanie i sprawowanie nad nim opieki było ogromnym wyzwaniem dla jej członków. Gdy dziecko było niepełnosprawne pod względem fizycznym, nie zajmowano się nim nawet wtedy, gdy było prawidłowo rozwinięte intelektualnie.

Gdy miały miejsce negatywne emocje

Obecnie rzeczywistość, która nas otacza, jest inna. Po chwili szoku, gdy rodzice dowiadują się o niepełnosprawności swojego dziecka, zazwyczaj decydują się opiekować nim i pomagać mu na każdym kroku. Wiadomość o niepełnosprawności dziecka w pierwszej fazie wyzwala u rodziców niedowierzanie, pewnego rodzaju bunt, gniew, a nawet agresję. Jak często słyszeliśmy na



radomskim spotkaniu, rodzice takiego dziecka niejednokrotnie pytają nawet Boga: „Dlaczego to akurat mnie musiało spotkać?”. Oczywiście bardzo trudno pogodzić się z faktem kalectwa własnego dziecka, co niezwykle obciąża rodzinę, a nawet dalszych krewnych. Niekiedy spotyka się rodziny niepotrafiące dopasować się do zaistniałej sytuacji.

Uśmiech chorego dziecka

Gdy dziecko z niepełnosprawnością tuli się z uśmiechem do matki, daje znać, że żyje. Potrafi cieszyć się życiem i najbliższym otoczeniem. W ten sposób rozpoczyna się długodystansowa wzajemna współpraca rodziców z dzieckiem,

która powinna być sukcesywnie dopingowana ze strony dalszej rodziny i znajomych. Wraz z możliwością zgłębiania tajników edukacyjnych, zmienia się stosunek ludzi do dzieci niepełnosprawnych. Dysfunkcyjne dzieci nie muszą ukrywać się przed światem. Wychodzą śmiało na ulicę, uczą się w szkołach lub na Warsztatach Terapii Zajęciowej, a z czasem pracują zawodowo. Obecna kultura nie pozwala na wyśmiewanie się z takiego dziecka z powodu jego ograniczeń.

Optymalne warunki rozwoju

Rodzina, która zaakceptowała niepełnosprawne dziecko, stwarza mu najlepsze warunki dla jego rozwoju. Rodzice dysfunkcyjnego dziecka zobligowani są do organizowania mu szeregu zajęć terapeutycznych i rehabilitacyjnych. W tym celu poszukują odpowiedniego przedszkola. Tam ich pociecha będzie miała szansę zdobyć podstawowe umiejętności życiowe. Niekiedy dziecko z niepełnosprawnością widząc wokół siebie pełnosprawne dzieci, motywuje się do chociaż częściowego wyrównania z nimi swoich szans i możliwości.



Z punktu widzenia współczesnej medycyny niepełnosprawność dziecka uwypukla niebywałe niekiedy skutki uszkodzenia ciała dziecka. Dziecko takie napotyka w swoim życiu na wiele barier oraz szereg ograniczeń, szczególnie gdy niepełnosprawność dotyczy narządu wzroku. Ograniczenia dotyczą na przykład transportu czy przemieszczania się.



Zachowanie rodziców

Najczęściej rodzice posiadający chore dziecko unikają kontaktów towarzyskich z osobami, które mają zdrowe dzieci. Sytuacja taka może niejednokrotnie powodować depresję u rodziców lub ich wycofanie społeczne. Jak dowiedzieliśmy się na spotkaniu w Radomiu, w takiej sytuacji należy zająć się terapeutycznie nie tylko niepełnosprawnym dzieckiem, ale i rodzicem. Należy szukać wsparcia w różnych stowarzyszeniach chętnie niosących należną pomoc.

Kwestie bytowe rodziny

Nie można pozostawać obojętnym na kwestie sytuacji bytowej rodziny z niepełnosprawnym dzieckiem. Niejednokrotnie niepełnosprawność dziecka pogarsza sytuację finansową rodziny, w której przyszło ono na świat. Matka najczęściej rezygnuje z pracy zawodowej, co oczywiście uszczupla źródło dochodów. Rodzice często czują się bezradni i zagubieni, co dodatkowo się pogłębia, gdy nie widzą postępów rehabilitacyjnych dziecka.

Jak zatem podkreślano na spotkaniu, wszystkie placówki pomocowe powinny pełnić pieczę nad każdą potrzebującą pomocy rodziną. Niepełnosprawność dziecka nie może negatywnie wpływać na funkcjonowanie rodziny, a każdorazowo rolą placówki jest stosowna motywacja rodziny do dalszej opieki nad dzieckiem.

Odkryj świat widziany oczami niewidomych

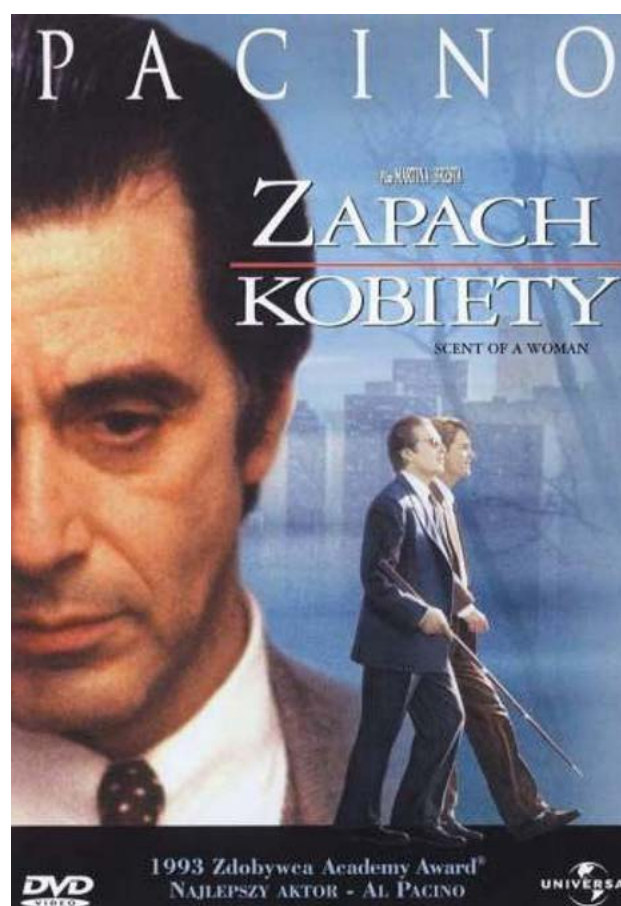
Filmy, które zmieniają perspektywę

Hubert Jankowski

Kino ma niezwykłą moc przenoszenia widzów w światy, które są odległe i nieznane. Filmy, w których głównymi bohaterami są osoby niewidome, otwierają unikalne perspektywy. Pozwalają zrozumieć ich doświadczenia, wyzwania i wyjątkowe sposoby postrzegania rzeczywistości. Przedstawiają życie osób niewidomych. Produkcje filmowe nie tylko rozszerzają naszą świadomość, ale także uczą empatii i wrażliwości. Dają szansę spojrzenia na świat z nowej perspektywy oraz zrozumienia głębi ludzkich emocji i doświadczeń, które wykraczają poza granice wzroku. Oto kilka filmów, które w wyjątkowy sposób opowiadają o życiu osób niewidomych, będąc źródłem inspiracji i refleksji.

„Ray” – historia muzycznego geniusza

„Ray” to nie tylko biografia Raya Charlesa, ale przede wszystkim hołd dla jego siły i determinacji. Charles, pomimo utraty wzroku w dzieciństwie, wykorzystał swoje inne zmysły, aby osiągnąć międzynarodową sławę jako muzyk. Film pokazuje, że pomimo fizycznych ograniczeń można żyć pełnią życia i realizować swoje marzenia. Historia Charlesa jest pełna wznoszeń i upadków, osobistych wyzwań i triumfów. „Ray” nie tylko inspiruje, ale także edukuje, pokazując, jak niewidomi mogą w pełni uczestniczyć



JOSÉ SARAMAGO

LAUREAT LITERACKIEJ NAGRODY NOBLA



w życiu społecznym i kulturalnym. Jest to historia, która przypomina, że każda przeszkoda może być przekształcona w siłę napędową do osiągnięć.

„Zapach kobiety” – podróż ku samopoznaniu

Al Pacino wciela się w postać niewidomego Franka Slade’a, który mimo niepełnosprawności pragnie żyć pełnią życia. Film opowiada o weekendowej podróży, która staje się dla niego okazją do ponownego odkrycia życia. „Zapach kobiety” pokazuje, że osoba niewidoma może w pełni doświadczać i czerpać radość z życia, że niepełnosprawność wzrokowa nie ogranicza zdolności do odczuwania emocji, miłości i pasji. Jest to inspirująca opowieść o poszukiwaniu sensu, miłości i przygody. Zachęca do refleksji nad tym, jak postrzegamy niepełnosprawność i jak ważna jest empatia w naszym życiu.

“ Produkcje filmowe nie tylko rozszerzają naszą świadomość, ale także uczą empatii i wrażliwości. Dają szansę spojrzenia na świat z nowej perspektywy oraz zrozumienia głębi ludzkich emocji i doświadczeń, które wykraczają poza granice wzroku. Oto kilka filmów, które w wyjątkowy sposób opowiadają o życiu osób niewidomych, będąc źródłem inspiracji i refleksji.

„Miasto ślepców” – wizja świata po stracie wzroku

„Miasto ślepców” to film, który w niezwykle sposób przedstawia świat, w którym nagle wszyscy tracą wzrok. Ta alegoryczna opowieść stawia pytania o naturę ludzkości i naszą zdolność do empatii i solidarności w obliczu kryzysu. Ekranizacja powieści José Saramago pokazuje jak ludzie reagują, gdy są pozbawieni jednego z najważniejszych zmysłów i jak ta utrata wpływa na ich życie codzienne i relacje międzyludzkie. Film zmusza do zastanowienia się nad wartościami, wyborami życiowymi i wrażliwością na potrzeby innych. Jest to głęboko poruszająca produkcja, która pokazuje, że w sytuacjach ekstremalnych ludzka natura może być zarówno piękna, jak i przerażająca.

Podsumowanie

Wymienione filmy to nie tylko rozrywka, ale także ważne narzędzie edukacyjne i niosące inspirację. Pozwalają widzom zrozumieć życie osób niewidomych, wyzwania i możliwości, które niesie z sobą życie bez wzroku. Każde z tych dzieł to okazja do doświadczenia świata widzianego oczami serca, do refleksji, empatii i większego zrozumienia dla osób niewidomych.

Muzyczny relaks w Cieplicach

Kamila Wawrzak

Cieplice są uznawane za najstarszy kurort w Polsce – założone w 1281 roku! Niegdyś stanowiły samodzielne miasto, a obecnie jest to dzielnica Jeleniej Góry. Znajdują się tu gorące źródła lecznicze, których temperatura sięga nawet 90 stopni Celsjusza! Ten zakątek z Dolnego Śląska z pewnością podoba się ceniącym ciszę i spokój, a to ze względu na chociażby rozbudowane parkowe alejki, z których można podziwiać pobliskie pasma górskie.

Dlaczego w ogóle wspominam o tym miejscu? Bo właśnie tutaj 27-28 stycznia 2024 roku odbyło się Relaksacyjne Forum Muzyczne, organizowane przez Stowarzyszenie „Z muzyką do ludzi”, które działa już od 2010 roku. Od 2021 roku zaczęło tworzyć muzyczną przestrzeń dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Warto nadmienić, że właśnie to Stowarzyszenie opracowało innowacyjny system zapisu nutowego w technologii 3D, który jest zrozumiały zarówno dla osób widzących, jak i niewidzących, co umożliwia np. wspólne muzykowanie z osobami widzącymi. Wspomniana organizacja skupia w swoim gronie muzyków instrumentalistów, animatorów życia muzycznego, wykładowców oraz pedagogów, koncentrując się na promocji słuchania i rozumieniu muzyki klasycznej.

Podczas Forum towarzyszyli nam m.in.: Ewa Smoleńska – prezeska Stowarzyszenia, Przemysław Czekala oraz dr hab. Henryk Kasperczak. Wydarzenie było dedykowane osobom z niepełnosprawnością wzroku oraz ich bliskim. Nocowaliśmy w Sanatorium Uzdrowskowym „Edward”, usytuowanym w Parku Zdrojowym. Te dwa dni były niezwykle intensywne! Uczestniczyliśmy w warsztatach wokalnych, prowadzonych przez doświadczoną solistkę – Przemysław Czekalę,





a także w warsztatach instrumentalnych. Ewa Smoleńska, z wykształcenia psycholog muzyki oraz flecistka, prowadziła warsztaty z gry na flecie, natomiast dr hab. Henryk Kasperczak, znany lutniarz i kompozytor – z lutni. Wiele spotkań się z lutnią po raz pierwszy w życiu! W ramach ciekawostki – wiedzieliście może, że pierwotnie struny do lutni tworzone z owczych jelit?

Na Forum nie zabrakło także koncertu o charakterze relaksacyjnym z wykorzystaniem gongów i mis tybetańskich. Według prowadzącej – Agnieszki Pisarskiej, dźwięki rezonujące z instrumentów przenikają przez wszystkie organy wewnętrzne słuchaczy i wpływają na ich szybszą regenerację. Powstałe vibracje oddziałują także na krążenie krwi, płyny ustrojowe i wodę w organizmie. W skrócie: działanie mis i gongów opiera się na przywracaniu wewnętrznej równowagi i spokojnego oddechu. Podczas koncertu na podłodze były rozłożone maty oraz koce i zależnie od preferencji można było się zrelaksować na siedząco lub na leżąco. Wrażenie nie sposób opisać słowami, tego trzeba doświadczyć!

Nie ominęła nas również sesja z muzykoterapii, którą prowadziła Dominika Dopierała

– wykładowczyni na Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego w Katowicach, prezeska Fundacji Nordoff Robbins Polska i doświadczony muzyk. Najpierw pokazała nam kilka mniej znanych instrumentów, m.in. tongue drum, nazywany „bębnem językowym”. Jest to metalowy bęben perkusyjny o okrągłym kształcie, z językowatymi wypustkami na powierzchni. Wspomniane wypustki są uderzane specjalnymi pałeczkami albo palcami, dzięki czemu można wydobyć czysty, delikatny i relaksujący dźwięk. Inny z instrumentów – shruti box, wywodzący się z Indii, składa się z prostokątnej skrzyni, jedna strona jest pokryta membraną. Żeby na nim zagrać, wystarczy odkryć jedno lub kilka otworów tonacyjnych tak, aby powietrze pompowane drugim miechem uchodziło odsłoniętą szczeliną lub szczelinami. Wspólnie z wykorzystaniem powyższych instrumentów, jak i wielu innych, improwizowaliśmy i eksperymentowaliśmy dźwiękiem i własnym głosem. Fantastyczne doświadczenie, także dla takiego „laika muzycznego” jak ja!

Na koniec wspomnę jeszcze, że nie zabrakło czasu na integrację, a mieliśmy ją w Termach Cieplickich. Cieplicki relaks w połączeniu z muzykowaniem – coś wspaniałego!

Skąd ten dźwięk?

Danuta Świtalska

Bracia i śpiewak

Od początku istnienia filmu, dźwięk jest jego nieodłącznym elementem. W erze kina nieme go do ruchomym obrazów grano muzykę na żywo, wykonywaną przez taperów lub orkiestrę, jeśli projekcja odbywała się w luksusowej sali kinowej. Był to jednak czas, w którym obie te warstwy filmu – obraz i towarzyszący mu dźwięk – funkcjonowały niejako obok siebie. Celem stało się osiągnięcie ich pełnej synchronizacji, by go osiągnąć podejmowano się różnych prób i szukano nowych rozwiązań technicznych. Do przełomu doszło pod koniec lat dwudziestych ubiegłego wieku, które oficjalnie uznaje się za początek kina dźwiękowego. Wtedy to na ekrany amerykańskich kin wszedł „Śpiewak jazzbandu” w reżyserii Alana Croslanda. Obraz opowiada historię nastoletniego chłopaka zafascynowanego nowoczesną muzyką, który wbrew woli bogobojnego ojca wybiera własną drogę i ucieka z domu, by zostać artystą. Historia ta staje się okazją do skonfrontowania tradycji z nowoczesnością, co jest głównym motywem dzieła. Choć ten muzyczny melodramat nie zawierał jeszcze mówionych dialogów, to muzyka i fragmenty śpiewane stanowiły spójną całość z wyświetlanym obrazem. Udało się to dzięki zastosowaniu nowej technologii, za którą wytwórnia Warner Brothers, której założycielami byli polscy imigranci żydowskiego pochodzenia, otrzymała honorowego Oscara.

Udźwiękowiona taśma

Sekret tkwił w innowacyjnym zastosowaniu perforowanej taśmy filmowej, wykonanej



z giętkiego celuloиду. Do tej pory mieściła ona w sobie zbiór pojedynczych, nieruchomych obrazów, wyświetlanych w odpowiedniej częstotliwości dla wywołania efektu ruchu, zwanych kadrami. Tym razem wykorzystano ją do zastosowania techniki sound-on-film, która umożliwiła również zapis dźwięku odtwarzanego w czasie projekcji przy użyciu mniejszej ilości sprzętu, co zapewniało lepszą harmonię z tym, co aktualnie działa się na ekranie oraz dawało wymierne oszczędności. Początkowo do zapisu obrazu oraz dźwięku stosowano oddzielnie dwie taśmy, później już tylko jedną, gdzie kadry zajmowały jej centralną część, a po prawej lub lewej stronie znajdowało się miejsce, w którym ukryta była warstwa audio filmu, współtworząca świat iluzji, który tak silnie przyciągał odbiorców do ciemnych sal kinowych. Oczywiście od tego momentu postęp technologiczny nie ustał i dziś możemy mówić o cyfrowym zapisie dźwięku zakodowanego za pomocą ciągu kropek i kresek, które projektor skanuje jak kod kreskowy.

Poprzez większe nasycenie dźwięk cyfrowy zapewnia lepszą jakość odbioru, co sprawia, że widzowie, jak nigdy dotąd, są świadomi tej warstwy filmu.

Trzy elementy

W filmie doświadczamy trzech podstawowych rodzajów brzmień, które składają się na jego ścieżkę dźwiękową: mowy, muzyki oraz odgłosów, nazywanych niekiedy efektami dźwiękowymi. Oczywiście granice pomiędzy tymi trzema kategoriami są umowne i niejednokrotnie przekraczane w wyniku natury samego dźwięku lub celowego działania twórców filmowych. Przykładem jest krzyk, który możemy zakwalifikować jako mowę lub odgłos. Z drugiej strony w filmie może on zostać wyrażony poprzez użycie różnych brzmień, na przykład dźwięku skrzypiec, tak jak to zostało zrobione w „Psychozie” Alfreda Hitchcocka. Montaż ścieżki dźwiękowej przypomina montaż obrazu, jej poszczególne elementy mogą być dodawane na różnych etapach realizacji filmu oraz miksowane. W zależności od potrzeby jednym z nich przypisuje się większą wagę niż pozostałym. Niejednokrotnie są to dialogi, stanowiące główny przekaznik fabularny, którym podporządkowuje się muzykę oraz pozostałe odgłosy. Najczęściej ścieżka dźwiękowa, jako całość, powstaje po nagraniu obrazu, bywa jednak, że kolejność jest odwrotna, zwłaszcza w przypadku filmów animowanych, charakteryzujących się dużą dynamiką, jak to miało miejsce w przypadku przygód popularnego Królika Bugsa. Niezależnie od podjętych działań, warstwa audio filmu służy właściwemu ukierunkowaniu odbiorcy oraz wywołaniu u niego pożądanych wrażeń i emocji.

Arbuz i aligator

Ścieżka dźwiękowa pełni ważną funkcję w filmie. Dzięki niej kształtowana jest nasza percepcja obrazu jako całości oraz jego poszczególnych elementów. By ta funkcja została poprawnie wypełniona, twórcy filmowi korzystają z dźwięku w sposób nierealistyczny. Wykreowany przez nich świat dźwiękowy jest dużo prostszy od tego, z którym spotykamy się w naszym codziennym życiu. Nie ma w nim szumów, a to, co do

nas dociera, nie raz jest poddawane technicznej obróbce. Montażyści dźwiękowi często łączą ze sobą różne brzmienia, modyfikują ich akustyczne parametry lub korzystają z gotowych materiałów dostępnych w specjalistycznych bibliotekach odgłosów. Współczesna produkcja filmowa pozwala na miksowanie nawet ponad dwunastu osobnych ścieżek w celu wytworzenia pożądanego efektu dźwiękowego. Wielokrotnie są to dość zaskakujące połączenia. Dajmy na to dźwięk pięści uderzającej o ciało osiąga się poprzez rąbanie arbuza siekierą. W „Parku Jurajskim” Stevena Spielberga dla odtworzenia odgłosów wydawanych przez drapieżnego dinozaura połączono ze sobą ryk tygrysa z trąbieniem małego słonia w zakresie średniego tonu oraz ryk tygrysa z pomrukiem aligatora w zakresie tonu niskiego.

(Nie)wierność dźwięku

Słownikowa definicja wierności zakłada zgodność z oryginałem, wzorem lub rzeczywistością. Jak widać nie ma ona zastosowania w sztuce filmowej, a dosłowne pochodzenie dźwięku nie ma tu właściwie większego znaczenia. Dlatego o wierności możemy mówić dopiero wtedy, gdy to widz uzna, że to, co słyszy, ma swoje źródło w świecie przedstawionym w filmie. Często służy to wywołaniu efektu komicznego, na przykład wtedy, gdy zamiast klasycznego odgłosu drzwi do jadalni słychać coś, co przypomina szarpnięcie struny wiolonczeli, jak to ma miejsce w jednej z komedii francuskiego reżysera Jacquesa Tatiego. Zastosowanie całkowitej rozbieżności pomiędzy dźwiękiem a jego źródłem może posłużyć do wywołania innego efektu, jakim jest powaga. Z takiego rozwiązania skorzystał w jednym ze swoich wybitnych dzieł Alfred Hitchcock, kiedy to krzyk właścicielki wynajmowanego mieszkania, znajdującej w nim zwłoki kobiety, zastąpił gwizd pociągu.

Jak widać zagadnienie dźwięku w filmie jest wielowymiarowe. Wymaga niemałego nakładu technologicznego oraz pracy człowieka, a wszystko to w imię stworzenia złudzenia, które staje się nieprzerwanym źródłem rozrywki dla nas wszystkich.

Czy współczesne radio to okno na świat?

Marta Warzecha

Oglądając programy czy filmy w telewizji, osoba z dysfunkcją wzroku nie czerpie tyle radości co jej pełnosprawny kolega z pracy, przyjaciel czy partner życiowy. Największym problemem jest brak komentarza w takich miejscach filmu lub serialu, gdzie akcja toczy się w ciszy, uzupełniana jedynie muzyką. Oglądając telewizję, w tym przeskakując z kanału na kanał w poszukiwaniu ciekawego programu, zarówno osoba widząca, jak i z dysfunkcją wzroku, może odnieść wrażenie, iż medium to staje się uciążliwym gościem.

Inaczej sytuacja przedstawia się z radiem. To właśnie radio weszło do naszych domów i pozostało z nami do dziś. W odróżnieniu od późniejszej telewizji, stało się najbliższym przyjacielem, towarzyszącym nam podczas spożywania posiłków, odpoczynku i wykonywania wielu czynności domowych. Przez ponad dziewięćdziesiąt lat radio wtapiało się w atmosferę naszych domostw, nie absorbując przy tym rodziny. Co więcej, trwało, aby co godzinę służyć wiadomościami z kraju i ze świata.

Przez wszystkie lata komunizmu całe pokolenia były karmione propagandą, której treść nie pokrywała się z rzeczywistymi faktami, jakie miały miejsce w polskiej codzienności. Toteż gościem w naszych domach, choć przychodzącym ukradkiem i po cichu, było radio Wolna Europa. Za pośrednictwem tej rozgłośni, która skupiała wokół odbiorników członków rodziny, można było wysłuchać prawdziwych informacji. Wiedzano bowiem, że wtedy była to jedyna droga, aby poznać prawdę, której bała się władza i której nie można było usłyszeć na antenie obecnego radia.



Radio w świecie osób niewidomych pełniło ogromną rolę. Przy pomocy doskonale zrealizowanych słuchowisk pobudzało wyobraźnię – można było wyobrazić sobie obiekt lub pomieszczenie, w którym akcja danego teatru się odbywała. W realizowanych w polskim radiu słuchowiskach miejsce akcji oraz sytuacje życiowe wzbogacone są efektami dźwiękowymi, co daje nam pewność, że akcja rozgrywa się np. na stacji, gdyż słyszymy nadjeżdżający pociąg. Efekty dźwiękowe są pomocne i ułatwiają odnalezienie się w zaistniałej sytuacji. Zapewne większość z nas nie raz wspomni głosy znanych artystów polskiego teatru, którzy radiu oddali swoje serce i talent. Miło bowiem jest wracać do takich znamienitych postaci i głosów.

Polskie Radio ma w swojej ofercie też coś dla miłośników sportu. Słuchacze, zwłaszcza niewidomi, mogli poczuć atmosferę igrzysk

olimpijskich, mistrzostw świata oraz Europy, a także związane z nimi emocje, przekazywane przez doskonałych komentatorów sportowych. Pamiętam kolegę ze szkoły, który przy pomocy programu I Polskiego Radia rozwijał swoją pasję do futbolu. Naśladował głosy komentatorów przekazujących relacje z boiska sportowego, zapewne uważając ich za wzór do naśladowania. Dopiero dziś zdałam sobie sprawę, że właśnie w ten sposób chciał siebie wyrazić.

Dobrze znani i bliscy nam spikerzy przychodzili do naszych domów również w trudnych dla kraju chwilach, takich jak wprowadzenie stanu wojennego, śmierć papieża Jana Pawła II, katastrofa smoleńska. Informacje uzupełniano muzyką, wybraną na daną okoliczność. Utwory te oddawały powagę sytuacji, skłaniając do zatrzymania się w biegu za lepszym jutrem oraz kontemplacji życia doczesnego.

Jakie jest dzisiejsze radio? Czy spełnia oczekiwania słuchaczy?

Obecnie mamy w Polsce wiele rozgłośni, których nawet nie jestem w stanie wyliczyć. Największą krajową firmą jest Polskie Radio. Rozgłosnia składa się z czterech programów ogólnopolskich oraz stacji regionalnych. Nie brakuje tu: informacji z kraju i ze świata, komentarzy politycznych, rozmów z politykami i politologami. Polskie Radio ma również w swojej ofercie audycje tematyczne, zamknięte w poszczególnych blokach, co pomaga wybrać pożądaną audycję. Do niedawna stacje Polskiego Radia umożliwiały wysłuchanie obiektywnych wypowiedzi oraz nieprzekłamanych informacji i sprawozdań z pracy rządzących. Jeszcze w latach dziewięćdziesiątych na antenie Programu I można było śledzić obrady sejmu, co umożliwiało przysłuchiwanie się jak pracuje parlament odrodzonej, wolnej Polski. Myślę, że chociaż system głosowania w wyborach jeszcze dla osób z dysfunkcją wzroku nie był uregulowany, to jego brak nie przeszkadzał poczuć odpowiedzialności za kraj.

Lata dziewięćdziesiąte ubiegłego wieku to okres powstawania nowych stacji, zwanych

komercyjnymi, różniącymi się od standardu, do którego większość z nas była przyzwyczajona. Słuchając takiego radia doświadczamy innych emocji i wrażeń. Dominuje tu pośpiech oraz głośna muzyka. Nic dziwnego, że stacje te popularnością cieszą się wśród młodzieży, choć towarzyszą pracownikom stacji benzynowych czy kierowcom samochodów oraz – co zaobserwowałam – autobusów dalekobieżnych. Oferują wiadomości z kraju i ze świata w ekspresowym tempie, informacje sportowe, a także ciekawostki nierzadko na temat prywatnego życia wokalistów, zespołów oraz najnowszych albumów.

W roku 1980, po wielu latach, przywrócono w Polskim Radiu transmisję mszy świętej, co umożliwiała słuchaczom należyte obchodzenie dnia świętego za pośrednictwem radia. Był to ukłon w kierunku wierzących, którzy w dzień święty nie mogli uczestniczyć w nabożeństwie osobiście. W budującej się wolnej Polsce zaczęto zakładać stacje katolickie, mające wzmacniać wiarę w narodzie, kształtować ducha młodych pokoleń oraz, co najważniejsze, głosić Ewangelię. Obecnie mamy katolicką rozgłosnię o bardzo szerokim zasięgu, a także szereg stacji diecezjalnych.

Powrócę więc do mojego pytania, dodając jeszcze jedno: czy z radiem w naszych domach możemy czuć się bezpiecznie? Zawsze wierzyłam, że Polskie Radio to firma oferująca rzetelne informacje, obiektywizm zatrudnionych tam dziennikarzy oraz dobrą muzykę. Dziś śmiem twierdzić, że jest całkiem odwrotnie. Obecna sytuacja przedstawia się tak, iż większym zaufaniem zaczynamy darzyć radia komercyjne, które prześcigają się jakością przekazu sytuacji politycznej kraju. Gwoli wyjaśnienia, formułując pytanie: „Czy możemy przy radiu czuć się bezpiecznie”, mam na myśli jakość podawania informacji. Śledząc poczynania Polskiego Radia zadaję sobie pytanie: czy nasza demokracja, o którą walczyła Solidarność, nie ma się czasem ku końcowi? Czy więc radio to na pewno okno na świat? Sugeruję, abyśmy sami zadali sobie to pytanie. Zastanówmy się jednak, jakie chcemy mieć to okno – zabrudzone czy błyszczące.

Twórczość literacka i publicystyczna

Książki drukowane i mówione, artykuły, sztuki teatralne w życiu osób z dysfunkcją wzroku

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych

Czy zapisane słowo może być narzędziem rehabilitacji osób z dysfunkcją wzroku? Ależ tak!

Jedna z rozmówczyń powiedziała, że nie rozumie jak można nie lubić czytania książek. Jednak bywa z tym różnie... Dowiedzmy się jak wygląda kontakt bohaterów naszego artykułu z literaturą i publicystyką.

Alicja Danowska – kierownik Warsztatów Terapii Zajęciowej Polskiego Związku Niewidomych w Toruniu

Współpracujemy z Ośrodkiem Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych przy ulicy Szczytnej. Jest to oddział Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej – Książnicy Kopernikańskiej w Toruniu. Prowadzimy w WTZ punkt biblioteczny, z którego korzystają nasi podopieczni. Co pewien czas, na przykład co dwa miesiące, pozycje są wymieniane – te, które były u nas, wracają do Ośrodka, a otrzymujemy stamtąd inne. Uczestnicy zajęć mogą wziąć książki do domu lub korzystać z nich na miejscu, w naszych Warsztatach odbywa się biblioterapia.

W punkcie bibliotecznym mamy dużo książek mówionych – audiobooków, a także pozycje w czarnodruku, z których mogą korzystać również nasi pracownicy. Natomiast pisanych brajlem nie mamy, bo Monika woli audiobooki, a jest jedyną osobą u nas, która sprawnie czyta



używając alfabet Braille'a. Czasami dziewczyny chcą nagrania na kasetach – bo są jeszcze książki w tej formie.

W wyborze doradzają nam panie z biblioteki – otrzymujemy raczej lekkie książki o miłości, humorystyczne oraz biografie.

W Ośrodku Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych odbywają się też spotkania, prelekcje.

Monika Górka – wspomniana uczestniczka zajęć w naszych Warsztatach – wgrywa tam książki na kartę do Czytaka (cyfrowy odtwarzacz do słuchania audiobooków, a także format zapisu, tak jak i mp3, Daisy – dop. autorów).

Osoby z dysfunkcją wzroku korzystają również ze specjalistycznej biblioteki w Warszawie, wypożyczając bezpłatnie przeważnie zestaw audiobooków.

Innego typu kontakt z literaturą mamy chodząc na spektakle z audiodeskrypcją do Teatru im. Wilama Horzycy. Pani zajmująca się tam dostępnością przysyła nam wiadomości z ofertą. Najczęściej przed sztuką odbywają się warsztaty, nazywane touch tour (zwiedzanie dotykowe). Można wtedy przejść przez scenę, dotknąć elementów scenografii, stwierdzić jak scena jest ułożona, jakie są na niej rekwizyty – do czego służą, jak się ich używa. Jest bezpośredni kontakt z aktorami, bo oni też często podchodzą i coś tłumaczą. Później, na czas spektaklu, chętni dostają słuchawki, w których jest omawiane co się dzieje na scenie poza dialogami.

Osoby z dysfunkcjami wzroku mówią, że audiodeskrypcja bardzo im pomaga w odbiorze. Rozjaśnia to ich myślenie, pobudza wyobraźnię. Bardzo chętnie korzystają z możliwości uczestnictwa w spektaklach z audiodeskrypcją. Kiedyś, jeśli w ogóle decydowały się pójść na przedstawienie, to musiały korzystać z opowiadania osoby towarzyszącej.

Ostatnio mieliśmy okazję uczestniczyć w spektaklu noworocznym z niespodzianką pod tytułem „Thelma i Louise” – na zakończenie każdy widz dostał kubeczek z napisem – tytułem sztuki.

Najczęściej spektakle z audiodeskrypcją odbywają się na małej scenie – Scenie na Zapleczu. Tam mamy dobry odbiór przedstawienia, bo nasi uczestnicy siedzą zawsze w pierwszym rzędzie.

Renata Sowińska – niewidoma uczestniczka zajęć w Warsztatach Terapii Zajęciowej PZN w Toruniu

Słucham audiobooków. Najczęściej są to romanse – powieści o miłości, a także książki przygodowe. Zamawiam je z biblioteki w Warszawie. Listonosz przynosi paczkę do domu. Otrzymuję od ośmiu do piętnastu audiobooków. Po ich wysłuchaniu trzeba iść na pocztę i je odesłać.

Wypożyczam co 2,5 do 3 miesięcy, bo tyle czasu zajmuje mi wysłuchanie wszystkich wypożyczonych książek.

Z audiobooków dowiaduję się, jakie różne sprawy dzieją się między ludźmi – jakie mają problemy i jak je rozwiązują. Interesują mnie w nich wątki, a nie zapamiętuję tytułów i autorów wysłuchanych książek – nie przywiązuję wagi do tego.

Wypożyczanie audiobooków jest bezpłatne, tak samo jak odsyłanie ich przy pomocy Poczty do biblioteki – niewidomi są zwolnieni z opłat.

Ja jestem teraz całkowicie niewidoma, dawniej byłam słabowidząca. Kiedyś próbowałam uczyć się alfabetu Braille’a – trochę w szkole w Łodzi, a później w WTZ w Toruniu. Pisanie jako tako mi szło, ale gorzej wychodziło mi czytanie – nie wyczuwałam wystarczająco dobrze punktów palcami. Z tego powodu nie korzystam z książek drukowanych w brajlu.

Lubię chodzić również do teatru na sztuki z audiodeskrypcją – uczestniczymy z grupą z Warsztatów. Niedawno byliśmy na przedstawieniach: „Cud”, „Noce i Dnie” oraz „Thelma i Louise”. Po obejrzeniu spektaklu „Noce i Dnie” myślę, że pewnie by mnie zaciekawiła książka, na podstawie której powstał.



Innego typu kontakt z literaturą mamy chodząc na spektakle z audiodeskrypcją do Teatru im. Wilama Horzycy. Pani zajmująca się tam dostępnością przysyła nam wiadomości z ofertą. Najczęściej przed sztuką odbywają się warsztaty, nazywane touch tour (zwiedzanie dotykowe).

W teatrze przed przedstawieniami zapoznawaliśmy się ze sceną, na której mieli występować aktorzy – jakie tam były komnaty, łazienka, zlew w pokoju. Jak się podotyka przedmioty na scenie, lepiej można sobie wyobrazić to, co się dzieje w przedstawieniu.

Maciej Bącal – niewidomy prawnik z Torunia, publikuje na portalu pressmania.pl

Jako twórca, od zawsze mam taką refleksję, że moja aktywność na Pressmanii nie tylko pozytywnie mnie napędza, ale też (kiedyś zawarłem to w jednym z artykułów), dzięki mojej aktywności publicystycznej – czuję się faktycznie osobą włączoną społecznie. W moim środowisku medialnym – między nami twórcami jest pozytywna więź, która nas spaja, choć póki co, w większości znamy się wirtualnie.

W dorosłym życiu nie korzystam z czytania w brajlu, robię to elektronicznie. Czytam publicystykę, aczkolwiek w swojej bibliotece elektronicznej, jak to nazywam, mam trochę książek, które przeczytałem już jako dorosły. Gatunkowo są to bardzo różne pozycje. Przykładowo, od kilkunastu lat mam i przeczytałem dwie pozycje Rafała Ziembkiewicza: „Michnikowszczyzna” i „Polactwo”, Józefa Mackiewicza: „Zwycięstwo prowokacji”, „Drogę donikąd” i „Prawda w oczy nie kole” oraz „I powraca wiatr” Władimira Bukowskiego.

Posiadam też pozycje o tematyce kresowej. Chodzi o dwie książki Michała Kryspina Pawlikowskiego: „Dzieciństwo i młodość Tadeusza Irteńskiego” oraz „Wojna i sezon”. Dzieła te wydała Fundacja Zbiory Wileńskie w ramach Biblioteki Wileńskiej – tak, jak i dzieła Józefa Mackiewicza. Wydano to wszystko z pomocą organizacji polonijnej ze Szwecji. Środowisko to prowadzi też niezależną gazetę Polaków na Litwie – „Pogoń”, która dawniej nazywała się „Nasz Czas”. Warto też wiedzieć, a propos dawnego dostępu niewidomych do zwykłej prasy, co zawsze podkreślam i w swojej publicystyce też to kiedyś zawarłem, że w erze przedinternetowej – jak to nazywam, dostępu do zwykłej prasy nie było i to stanowiło problem.

Okolo pół roku temu nadrobiłem zaległości czytelnicze związane z moim środowiskiem medialnym, czyli przesłuchałem w formie audiobooków trzy pierwsze książki pułkownika Piotra Wrońskiego: „Spisek założycielski”, „Weryfikację” oraz „Reset, czyli weryfikacja spisku”. Są one dostępne na stronie kcht.eu. Dzieła czyta sam autor, przygotował te audiobooki w pandemii. Pułkownik Wroński tworzy Pressmanię od początku, czyli od 2015 roku.

Barbara Kusowska – niedowidząca masażystka z Tczewa

Lubię różne książki: romanse, kryminały, thrillery. Mam pozycje o tematyce prawniczej i serię o patologach sądowych.

Do pewnego czasu czytałam z pomocą lupy elektronicznej Quicklook, ale teraz już praktycznie tylko słucham audiobooków. Często było też tak, że koleżanka czytała, a ja słuchałam. Można to było nazwać spotkaniem towarzyskim przy kawie, ale czytałyśmy też do późna w nocy, szczególnie gdy panowała pandemia. Przeczytałyśmy wtedy w dwa tygodnie bardzo dużo!

Obecnie książki nadal są w moim życiu, ale właśnie w postaci audiobooków. Lupy już nie używam – za dużo czasu mi zajmowało, gdy czytałam sama. Mój mąż też lubi książki, więc niektóre razem słuchamy.

Kontakt z literaturą przynosi mi takie korzyści jak: rozszerzone słownictwo, lepsze konstruowanie zdań, pobudzanie wyobraźni. Czytając można poznać obszary geograficzne, pewne zagadnienia lekarskie albo aspekty psychologiczne. Można też zapoznać się z elementami prawa, działaniem kancelarii adwokackich, pracą medyków sądowych, policjantów. Ciekawe są historie ludzi, bo przecież niektóre książki są oparte na faktach, ale fikcja literacka też bywa dobra. Obcowanie z książkami daje mi jeszcze taką satysfakcję, że już dużo ich przesłuchałam – i to z różnych dziedzin.

Dziwię się niektórym ludziom – jak można nie lubić czytać? Mam koleżanki, które nie lubią tego

robić – nie wiem czy przeczytały jakąś książkę oprócz lektur szkolnych... Jednak to już indywidualna sprawa każdego.

Umiem czytać brajlem, jednak tego nie stosuję. Chodziłam do specjalistycznej Szkoły im. L. Braille’a w Bydgoszczy, bo od dziecka miałam kłopoty ze wzrokiem.

Wracając do ulubionych książek, powiedziałabym, że lubię literaturę prawie każdego rodzaju, ale to by była odpowiedź oględna. Może więc powiem tak – nie lubię książek biograficznych i fantastyki – z tej interesuje mnie jedynie twórczość Katarzyny Bereniki Miszczuk. Przeczytałam większość jej książek.

Wśród lubianych przeze mnie pozycji są również książki przygodowe i obyczajowe, znajdzie się też kilka wojennych. Bardzo lubię tematykę opisywaną przez Marcina Margielewskiego. Te jego książki, które wydano do 2022 roku, chyba znam wszystkie.

Z ulubionych autorów wymienię jeszcze takich jak: John Grisham i Dean Koontz, a z polskich: Remigiusz Mróz i mieszkający w Gdańsku – Tomasz Betcher. Poznałam chyba trzy jego książki – słuchałam je na YouTube, ale nie pamiętam tytułów. Mam jeszcze innych ulubionych autorów, ale wymieniałam pierwszych, którzy mi przyszli na myśl. W tej chwili powiem humorystycznie, że mam w pamięci „czarną dziurę” – jak to bywa na przykład na maturze...

Zaciekawiła mnie książka Olgi Lipińskiej. Może nie była wysokich lotów, ale można się przy niej pośmiać i trochę pozastanawiać. Ogólnie więc zaliczam ją do lubianych.

Jakiś czas temu skorzystałam z projektu „Książka dostępna” Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem – u Eweliny Borzyszkowskiej z Tyflopunktu w Bydgoszczy, gdyż wtedy mieszkałam w tamtym regionie. Można było otrzymać bezpłatnie literaturę w czarnodruku, brajlu i audiobooki. Program miał służyć rozwojowi czytelnictwa. Wzięłam trzy albo cztery pozycje. Teraz już nie

pamiętam jakie, bo później się wymieniałam – oddałam komuś, kto chciał je przeczytać, więc poszły w dobre ręce.

Niektóre książki kupuję i zostawiam. Są to całe serie, albo takie, które, pomimo że nie sięgam do nich zbyt często, po prostu chcę mieć. Część pozycji wypożyczałam z biblioteki lub od znajomych, ale było kilka takich, które kupiłam i stwierdziłam, że mogę przekazać dalej. Rzadko wracam do jakiejś książki. Czytam o podobnej tematyce inne albo szukam kolejnych autorów, by przekonać się jak piszą i czy ich twórczość jest dobra dla mnie.

Dzięki temu, że korzystam prawie wyłącznie z audiobooków, przeczytałam więcej książek. Mogę to robić również przy wykonywaniu innych czynności.

Czasami lubię kontakt z poezją, ale chyba bardziej śpiewaną. Kiedyś poezja bardziej mnie interesowała, obecnie sięgam głównie po wiersze Wisławy Szymborskiej.

Zachęcono mnie do uczestnictwa w „Spotkaniu z książką” w Tyflopunkcie w Gdańsku. To była fajna, ciekawa inicjatywa. Pan profesor mówił o literaturze jako całości i o jej wpływie na życie. Podobała mi się jego opowieść, dlatego mam nadzieję, że w przyszłości odbędzie się kolejne spotkanie z tym panem.

Na YouTube jest kanał „7 metrów pod ziemią”, prowadzony przez Rafała Gębурę, który dawniej był dziennikarzem prasowym. Rozmawia tam z ciekawymi ludźmi. Wydał też książkę, którą posiadam.

Sławomir Śmigielski – niedowidzący rzeźbiarz-amator z Łazieńca koło Aleksandrowa Kujawskiego

Interesują mnie powieści historyczne, wojenne. Lubię programy telewizyjne i książki Bogusława Wołoszańskiego. Czytałam na przykład jego „Testament Odessy”. Cenię też Kena Folletta (brytyjski pisarz, autor thrillerów, powieści szpiegowskich i historycznych – dop. autorów).

Mam konto w bibliotece na Konwiktorskiej 7 w Warszawie. Dzięki temu mogę czytać, a dokładniej – odsłuchiwać książki audiobookowe.

Moje doświadczenia z lupą elektroniczną nie są zbyt dobre. Bardziej niż z powiększania, korzystałem ze zmiany koloru tła dla ostrości widzenia. Wolę słuchać książek, ale bardziej lubię rzeźbienie niż książki.

Biblioteka dla osób z dysfunkcjami wzroku

Nasi rozmówcy wspominali o bibliotece ze zbiorami specjalnymi w Warszawie przy ulicy Konwiktorskiej 7, z której można korzystać również przy pomocy przesłerek. Przedstawiamy więc najważniejsze informacje o tej instytucji.

Różnorodne zbiory

Dział Zbiorów dla Niewidomych, który powstał w 2013 roku, jest jedną z komórek Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego. Prowadzi działalność w zakresie gromadzenia, udostępniania i adaptacji księgozbioru dla potrzeb czytelników z dysfunkcją wzroku i innych osób niepełnosprawnych, które nie mogą czytać zwykłego druku (na przykład z niedowładem rąk, który uniemożliwia przekładanie kartek książki).

Trzon księgozbioru stanowi literatura piękna, klasyka, powieści dla dzieci, młodzieży i dorosłych; pozycje popularnonaukowe, poradniki, książki w językach obcych oraz bieżące i archiwalne czasopisma środowiska niewidomych i słabowidzących. Ze względu na sposób zapisu, księgozbiór dzieli się na:

1. publikacje drukowane pismem Braille’a: najstarszy i najbardziej różnorodny księgozbiór, prócz gatunków wyżej wymienionych zawiera podręczniki szkolne, słowniki, nuty, mapy, atlasy, dziewiętnastowieczne druki i manuskrypty. Księgozbiór brajlowski liczy około 12 tysięcy jednostek ewidencyjnych.
2. książki mówione: początkowo zapisywane na taśmach szpulowych (obecnie nieudostępniane), później na kasetach magnetofonowych (wypożyczane do dnia dzisiejszego),

wreszcie – na płytach CD i w innym zapisie cyfrowym (standard Daisy, format Czytak). Zbiór ten to przede wszystkim nagrania w wykonaniu znakomitych lektorów i aktorów (na przykład: Anna Romantowska, Leszek Teleszyński), można tu również znaleźć słuchowiska Teatru Polskiego Radia, powieści ilustrowane muzycznie oraz niewielką liczbę nagrań dokonanych przez wolontariuszy. Liczy około 32 tysięcy książek na kasetach, 13 tysięcy na płytach i około 2 tysiące tytułów w formacie Czytak.



3. zbiory tyflogiczne: wydane w zwykłym druku pozycje naukowe i popularnonaukowe, poruszające zagadnienia z zakresu problematyki rehabilitacyjnej i społecznej osób z dysfunkcją wzroku. Księgozbiór ten liczy około 3800 woluminów.
4. filmy z audiodeskrypcją: filmy wyposażone w dodatkową ścieżkę dźwiękową, zawierającą słowny opis wizualnych treści prezentowanych na ekranie. Dostępnych jest około 650 filmów.
5. płyty muzyczne: zbiór muzyki klasycznej i rozrywkowej. Wypożyczane są wyłącznie w siedzibie Działu Zbiorów dla Niewidomych. Zbiór składa się z około 2800 płyt.
6. tekst cyfrowy: literatura zapisana w sposób umożliwiający jej odczyt na monitorze brajlowskim lub mową syntetyczną. Zbiór liczy około 2 tysięcy tytułów.
4. Okres wypożyczenia publikacji wynosi:
 - literatura piękna – cztery miesiące
 - podręczniki, nuty, literatura obca i popularnonaukowa – dwanaście miesięcy
 - filmy z audiodeskrypcją – pięć sztuk na miesiąc
 - płyty muzyczne – pięć sztuk na miesiąc
5. Czytelnikom korzystającym z publikacji w zapisie cyfrowym nagrywa się maksymalnie 30 tytułów miesięcznie.
6. Czytelnicy zainteresowani publikacjami nagrany na kasetach magnetofonowych mogą jednorazowo wypożyczyć 150 kaset.
7. Czytelnicy korzystający z audiobooków na nośnikach CD mogą jednorazowo wypożyczyć 16 sztuk.
8. Zbiory muzyczne na płytach CD wypożyczane są wyłącznie w siedzibie DZdN.
9. Wysyłka publikacji odbywa się zgodnie z umową zawartą pomiędzy Główną Biblioteką Pracy i Zabezpieczenia Społecznego w Warszawie a Poczta Polska. W myśl tej umowy przesyłki dla niewidomych nadawane w formie paczek są zwolnione od opłat pocztowych. Zwolnieniem tym objęte jest również doręczenie przesyłki.

Zakres działalności

Ogólnie – wypożyczanie książek możliwe jest w siedzibie działu, wysyłkowo – za pośrednictwem poczty oraz elektronicznie – w autoryzowanym dostępie zdalnym do cyfrowych zasobów serwisu wypożyczeń on-line.

Prócz gromadzenia, udostępniania i adaptacji księgozbioru, DZdN zajmuje się również:

- skanowaniem książek na zamówienie czytelników
- drukowaniem prostych tekstów w brajlu na indywidualne potrzeby czytelników
- prowadzeniem elektronicznej bibliografii zawartości czasopism środowiska niewidomych
- prowadzeniem e-mailowej listy dyskusyjnej dla bibliotekarzy, zainteresowanych problematyką udostępniania zbiorów osobom niewidomym, a także listy dyskusyjnej dla czytelników, poświęconej zagadnieniom społeczno-kulturalnym.

Wybrane ważne tematy z regulaminu

1. Czasopisma brajlowskie są udostępniane jedynie w siedzibie DZdN.
2. Zbiory cyfrowe są nagrywane na nośnikach będących własnością Czytelnika.
3. Wszystkie publikacje są wypożyczane bezpłatnie.

Zakończenie

- Dostępność literatury dla osób z dysfunkcjami wzroku wraz z rozwojem technologicznym jest coraz lepsza. Autorytety jednak głoszą, że alfabet Braille’a należy znać – na przykład niewidomy Andrey Tikhonov, uczący języków obcych. Zwraca on uwagę na to, że dzieci niewidomych, które nie znają brajla, nie można dobrze nauczyć między innymi gramatyki języka.
- W artykule wykorzystano informacje ze strony internetowej Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego.

Twórczość, która podnosi na duchu

Katarzyna Piekarczyk



Rozmowa z Eweliną Orzechowską napawa optymizmem i radością. To lubelska blogerka tryskająca humorem – mama dwójki dzieci i kobieta bardzo aktywna.

Jej rola w rehabilitacji osób z dysfunkcją wzroku jest znacząca, bowiem w Internecie prowadzi blog osobisty „Niewidoma z przymrużeniem oka”. Z jej humorystycznych, ale też dotyczących codziennych zmagani wpisów zamieszczanych na Facebooku dowiadujemy się jak wygląda świat widziany oczami osoby niewidomej. Jej teksty nie są skierowane tylko do ludzi z dysfunkcją wzroku, ale do wszystkich odbiorców, którzy są ciekawi jak wygląda codzienność osób niewidomych.

– Bardzo mnie cieszy, że moje lekkie pióro przekłada się na wzrost czytelników i zostaje

zauważana w różnych miejscach. Moja praca jako blogerki staje się coraz bardziej dostrzegana. Najbardziej radują mnie reakcje czytelników, że dzielą się ze mną swoimi spostrzeżeniami i przesyłają mi swoje historie – mówi Ewelina Orzechowska.

Kilkanaście lat temu, kiedy urodziła córkę, obserwowała działalność mam w Internecie, to, jak dzieliły się swoimi rodzicielskimi doświadczeniami. W międzyczasie urodziła synka, a myśl o pisaniu jej nie opuszczała. W rozpoczęciu prowadzenia bloga bardzo wspierała ją przyjaciółka.

Z jakim przyjęciem spotkały się pierwsze wpisy i czego dotyczyły?

– Pierwszy tekst dotyczył zimy i tego jak trudno jest osobie niewidomej trafić do celu, zorientować się w przestrzeni, w której nagle pojawiło się tyle śniegu. Oczywiście na początku było małe zainteresowanie. Zdawałam sobie sprawę, że nie jest to temat celebrycki, ale wiedziałam, że potrzebuję czasu, aby dotrzeć do czytelników. Miałam dużo pomysłów na teksty. Chciałam dzielić się momentami, kiedy doświadczam ze strony osób postronnych dużo życzliwości – wspomina pani Ewelina.

I tak na blogu pojawiają się historyjki z codziennych sytuacji z jej dziećmi, od czasu do czasu są też teksty humorystyczne. Nie liczą się dla niej polubienia. Bardziej chodzi o to, aby docierać ze swoją wiedzą i doświadczeniami do ludzi. Cieszy, że czytelnicy do niej piszą, zwłaszcza jeśli jakiś tekst bardzo do nich trafił.

Wielką popularnością cieszą się wpisy związane z psychologią i emocjami, codziennością oraz mierzeniem się z różnymi trudnościami. Wypływa z nich przekaz, że nie musimy być doskonali, czasem możemy sobie popłakać i wypuścić z siebie emocje.

– Moje teksty nie są kierowane tylko do osób niewidomych. Odbiorcami są też osoby, które są ciekawe jak żyjemy oraz jak wygląda nasza codzienność. Mam takie podejście, że nie chcę

kreować się na bohaterkę, ale też nie mam zamiaru uważać się nad sobą. Czasem moje teksty są takie, że gdzieś upadłam lub zdarłam sobie kolano. Oczywiście trudne dla mnie jest radzenie sobie z tym, jak to nazywam, „niewidomstwem”, z drugiej strony mam prawo, aby się wyżalić, ale to nie jest moja postawa życiowa. Po prostu chcę się dzielić – mówi pani Ewelina.

Artykuły na blogu są podzielone i ułożone seriami. W cyklu „Życzliwość mieszka w nas” opisuje różne sytuacje, kiedy przypadkowe osoby pomagają. Jest też „NIE_pomagalnik – czyli o tym, co robić, a czego NIE robić, gdy na swojej drodze spotkasz osobę niewidomą”. Ten cykl jest podzielony i ponumerowany na lekcje. Są to krótkie wypunktowane porady jak się zachować w autobusie czy na przystanku. W odcinkach „Niewidoma w miejskiej dżungli” blogerka opisuje sytuacje zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne, które spotkały ją w przestrzeni miejskiej. Oprócz tego pojawiają się zabawne historyjki z codzienności. W cyklu „Krecie opowiadanki” przeczytamy humorystyczne historyjki, a w „Dziecięcych rozkminach” znajdziemy zabawne przemyślenia



– Bardzo mnie cieszy, że moje lekkie pióro przekłada się na wzrost czytelników i zostaje zauważana w różnych miejscach. Moja praca jako blogerki staje się coraz bardziej dostrzegana. Najbardziej radują mnie reakcje czytelników, że dzielą się ze mną swoimi spostrzeżeniami i przesyłają mi swoje historie – mówi Ewelina Orzechowska.

jej syna. Czasem zamieszcza relacje z warsztatów kulinarnych, opisuje też dostępne wydarzenia kulturalne dla osób z dysfunkcją wzroku, czyli wystawy, sztuki teatralne lub filmy. Poza tym są wpisy, które nie są przypisane do żadnej kategorii.

Dużo wpisów dotyczących macierzyństwa znajdziemy w cyklu „Z życia niewidomej mamy”. Udało jej się nawiązać relacje z niewidomymi mamami i pomóc im.

– Kiedy 14 lat temu byłam w pierwszej ciąży, nie znałam żadnej niewidomej mamy małych dzieci. Miałam kilka znajomych, ale były to kobiety około 60. roku życia, które posiadały dzieci w moim wieku. Nie miałam doświadczeń teraźniejszych i tego mi bardzo brakowało. Nie było aż tyle możliwości do nawiązania kontaktu. Teraz znam już trochę więcej niewidomych mam. Okazuje się, że nasze życie jest normalne. Jest to zwykłe rodzicielstwo z tą różnicą, że funkcjonujemy bez wzroku – mówi blogerka.

Zapytana o to, co daje jej prowadzenie bloga w Internecie, odpowiada:

– Odnalazłam w tym pasję, sprawia mi to wiele radości. Nawet jeśli opisuję trudne doświadczenia, czyli wypadek samochodowy i utratę wzroku, to jest to dla mnie pewna forma terapii. Opisywanie tych doświadczeń jest dla mnie oczyszczeniem, poukładaniem pewnych rzeczy w głowie. Robię to bezinteresownie, chociaż nie ukrywam, że mam kilka planów na rozwój tego miejsca, żeby trochę je uatrakcyjnić. Myślę, żeby wzbogacić je o podcasty, albo o filmiki związane z codziennością, aby pokazać osobom widzącym takie nasze zwykłe czynności jak na przykład gotowanie.

Ewelina Orzechowska jest osobą aktywną, zdobywa wyróżnienia za prowadzenie bloga, ale też za aktywność fizyczną. Zdobyła I miejsce w konkursie IDOL, organizowanym przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem. Jej blog został nagrodzony w kategorii MEDIA. Nominowała została z ramienia lubelskiego oddziału Fundacji.

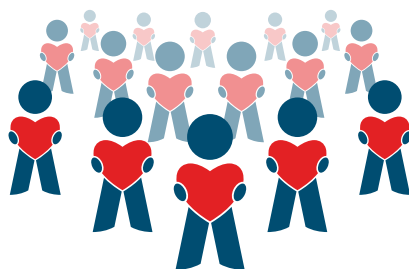
Depresja

Elżbieta Gutowska-Skowron

*W beczyszy i bezdźwięku
bez miejsca na krzyk
Z bezdechu i bezwładu
jak z wody po tlen
Bezruchowo
bezpostaciowo
bezwolnie
Pustopelna
inercyjnie unoszona
absurdalnie bezaktywna
szarpie sieć bezdłoŃmi
by trwać.*



SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
Chance Foundation – We Are Together



1,5%

**1,5% PODATKU
DLA NASZYCH
PODOPIECZNYCH
KRS: 0000260011**

Dziękujemy, że jesteś z nami!



Daj szansę niewidomym!

**Twoje 1,5% pozwoli pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć
KRS: 0000260011**



**Twój datek to cegielka, która pomoże budować świat otwarty dla niewidomych!
nr konta: 69 1240 1037 1111 0011 0121 5221**

@ szansa@fundacjaszansa.org

fundacjaszansa.org

+48 22 510 10 99