

O lekturze  
słów kilka

Kultura w zasięgu ręki dla  
niepełnosprawnych na Mazowszu, czyli  
bilety za złotówkę

Bezpieczeństwo  
ponad wszystko

# help

jesteśmy razem

nr 106 lipiec 2024 ISSN 2083-2788

**Z KULTURĄ  
ZA PAN BRAT**

*Kultura to także nasz  
Help nasycony dążeniem  
do świata zbudowanego  
dla wszystkich a nie  
jedynie wybranych  
– Marek Kalbarczyk*



# 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@fundacjaszansa.org

[www.fundacjaszansa.org](http://www.fundacjaszansa.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

  
WYDAWNICTWO  
TRZECIE OKO

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

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

### REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,  
Ewelina Mirocha, Anna Michnicka

### OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

Anna Michnicka

### KONTAKT Z REDAKCJĄ

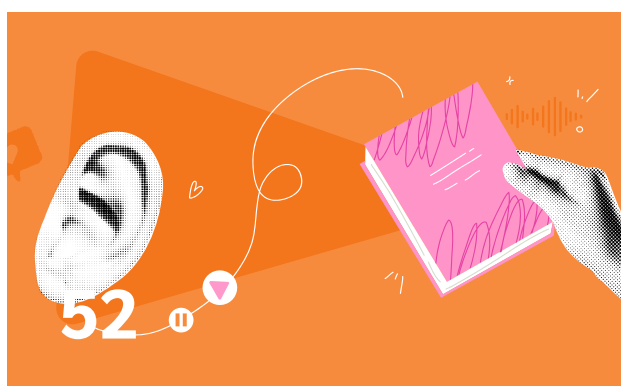
[help@fundacjaszansa.org](mailto:help@fundacjaszansa.org)

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 marmurowe, greckie popiersie w wielokolorowych okularach przeciwsłonecznych.



## Spis treści

### ■ OD REDAKCJI

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

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

Kultura w zasięgu ręki dla niepełnosprawnych  
na Mazowszu, czyli bilety za złotówkę \_\_\_\_\_ 10

### ■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Kolorowa Barcelona \_\_\_\_\_ 12

Budowa aparatu wykonawczego oraz funkcje  
narządów wchodzących w jego skład \_\_\_\_\_ 16

### ■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Słuchawki nagłowne do komputera i telefonu  
skonstruowane z myślą o osobach  
niewidomych \_\_\_\_\_ 20

Dlaczego osoba niewidoma powinna pracować  
nad RÓWNOWAGĄ? \_\_\_\_\_ 24

### ■ KIEDY WIDZI SIĘ NIEZWYKLE

Słabowidzący absolwent UW \_\_\_\_\_ 26

### ■ NA HELPOWE OKO

Polska potęgą w showdownie \_\_\_\_\_ 29

Nauczanie i rodzina to jego siła napędowa \_\_\_\_ 32

Lato czeka \_\_\_\_\_ 34

Marzenia a rzeczywistość \_\_\_\_\_ 36

### ■ JESTEŚMY... NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Wielki sukces polskiego goalballa \_\_\_\_\_ 39

### ■ PRAWO I ŻYCIE

Pomaganie potrzebującym pomocy \_\_\_\_\_ 42

Bezpieczeństwo ponad wszystko \_\_\_\_\_ 44

### ■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Letni przewodnik literacki \_\_\_\_\_ 46

Kultura dla wszystkich – otwarte drzwi do świata  
sztuki i rozrywki \_\_\_\_\_ 50

O lekturze słów kilka \_\_\_\_\_ 52



# Helpowe refleksje

Z kulturą za pan brat

Marek Kalbarczyk

Martwię się! Oczywiście lepiej tego nie robić, lecz o wiele wygodniej cieszyć się wszystkim co dobre i omijać resztę. Wtedy zauważa się świecące słończko, kiedy jego promienie ogrzewają, a przecież nie palą, naszą skórę i wręcz wtłaczają w nasze ciało nadzieję i optymizm. Lepiej mieć optymizm nawet bez tego ciepłka, ale czasem jest jego zbyt mało i miło znaleźć takie naturalne wsparcie. Bez większego wysiłku bardziej słyszy się wtedy pozytywne wiadomości i zamyka uszy na gorsze, albo widzi się cudowne kolory, a inne

przekształca subiekcją na urozmaicające nasze życie, a nie dokuczliwe. Jednak nie ma lekko – czas sprzyja rozwojowi kiepskiego nastroju. Martwię się więc, a kiedy trwa to dosyć długo, nie ważne o co mi chodzi, teraz martwię się już tym, że się martwię!

Co takiego się stało i mnie poruszyło? Co mi się nie podoba oraz z jakiego powodu straciłem naturalny dla mnie optymizm, albo przynajmniej nieco się przytępił w mojej duszy? Co i kto mu zrobił coś złego? Mam do dyspozycji miejsce na kilka tysięcy znaków, to niech mi będzie wolno z tego skorzystać i nieco ponarzekać.

Właśnie, z natury jestem optymistą. Co to znaczy? Wszystko odbieram jakby przesuwając to na skali ocen na radośniejszą stronę, bardziej obiecującą, dającą więcej szans i możliwości, wreszcie zapowiadającą liczniejsze i bardziej efektywne sukcesy. Optymista to nie ktoś, kto nie widzi trudności i sądzi, że zawsze wszystko się uda, lecz że za każdym razem będzie o troszkę lepiej, niż sądzą pesymiści. No więc ja tak mam. Kiedy okazuje się, że w jakiejś kwestii



osiągnięto rezultat 6 na 10, ja cieszę się jakby nam wyszło 7 na 10, albo kiedy tracimy dystans i osiągamy 2 na 10, ja buduję sobie nastrój adekwatny do 3, a czasem nawet 4. To nie oznacza naiwności – nie jestem optymistą naiwnym. Nic podobnego. Rzeczywistość oceniam realnie tyle że odzew mojej duszy każdy rezultat w mojej ocenie jest przesunięty troszkę w milszą stronę. Kiedy więc się martwię, ta cudowna zdolność zasypia. Gdzieś mi się ukryła i nie chce wrócić. Teraz się martwię, że się martwię oraz że kiedy osiągam ja, względnie osiągamy w rodzinie albo Fundacji czy Firmie 5 na 10, mój stosunek do tego jest jak co najwyżej 4. A może nawet zaledwie 3? Kto wie!

I co mnie tak poruszyło? Rzecz jest niestety skomplikowana i rozległa. Nie ma jednej przyczyny, albo jest, tyle że jest wielowarstwowa. Gdzie jest uśmiech na twarzach innych ludzi? Gdzie mniemanie, że jutro będzie lepsze od wczoraj, albo kolejny rok lepszy od ubiegłego? Gdzie się zgubiła wiara, że coś zbudujemy i będziemy mieli z tego tytułu liczne korzyści, ułatwienia, wygody, premie i prezenty? Jednak nawet nie tylko to. Czasem można nie budować, a chociażby w czasie urlopu i wypoczynku. Martwi mnie fakt, że wielomilionowo straciliśmy ochotę do budowania. Nagle okazało się, że nie za bardzo czujemy taką potrzebę. Nie tylko więc nie budujemy czegoś nowego, ale także trochę nam się nie chce. „Nam”? Niekoniecznie. Raczej Wam albo jeszcze inaczej – im. Kiedy spotykam się z różnymi znajomymi „widzę”, że dla nich teraz nastał czas odpoczynku, radości z tego, co już się wykonało. Dotarliśmy do epoki samozadowolenia i zbierania profitów związanych z poprzednią pracą. I przypomina mi to starożytny Rzym! Chyba wtedy było podobnie.

Rzym rósł i rósł, aż zawładną całym, znanym ówczesnie światem. I rzymscy arystokraci i legionieści opływali w bogactwa i wygody. Tak się tym cieszyli, że zatrudniali do pracy oraz obrony granic ludzi obcych. Wiadomo jak to się skończyło. Z jakiej racji ci obcy mieli dbać o komfort mocodawców. Jeśli naprawdę byli im potrzebni, to nie można było ich skazywać na

gorsze warunki życia. Kto w końcu ma władzę – ten, kto wygodnie sobie siedzi na tronie, czy ten, co go zabezpiecza i wylewa tony potu, by to się udało? Historia pokazała, że rację mają ci silniejsi. Wygrały argumenty siły a nie siła argumentów. Co tam pan władca, który, kiedy opuści go ochrona, nawet nie ma jak wyjść na miasto i przemówić do tłumu. Jego ochroniarze mogą go zastąpić, wyjść i przekonać tłum, że są lepsi.

Martwię się więc, ponieważ dostrzegam podobne zjawiska. I zapewne to żaden przypadek, że kiedy się jest w sklepie z odzieżą, wymaga się by wszystko było idealne. Nawet ciuchy nie mają prawa nam przeszkadzać! Muszą być bez zarzutu – piękne, atrakcyjne, wyróżniające nas, niebotycznie wygodne i oczywiście niedrogie. Kupujemy dużo albo jeszcze więcej, i wracamy do domu. Tam radujemy się najmocniej jak potrafimy, pobawimy Internetem albo pogramy w coś, o czym nie mam pojęcia, względnie spędzimy czas bardziej konwencjonalnie – włączymy telewizor i odnajdziemy radujący nas odcinek serialu. Rano pójdziemy do pracy. „Pracy”?

„Pracy” – czy to na pewno tak się nazywa? Owszem, w przypadku osób pracowitych tak,

**“ Kultura rozumiana jako oddalanie się od entropii, przypadku i bałaganu polega na tworzeniu dóbr pomocnych, realizujących zasadę miłości do bliźnich jak siebie samych. To zupełnie co innego niż byle jałość, lenistwo, brak zainteresowania losem innych, gloryfikacja płytkich zabaw, lekka praca nie prowadząca do wysiłku dla kreacji coraz lepszej rzeczywistości.**

a inni? Jak mogą to nazywać ci inni, którzy mają kłopot z wciągnięciem się w wir wykonywania poleceń i zadań? Oni czasem nie pracują, a jedynie są w pracy! Jeśli czynią to od godziny ósmej rano do szesnastej, to w tym okresie zapominają o wymaganiach dotyczących efektu pracy. Co innego koszula kupowana przez nich, a co innego przez nich produkowana. Ta pierwsza musi być idealna, druga jedynie ma być, byle tylko zadbał o to ktoś inny. Generalnie dla wykazania swojej roli, koszula może być jedynie jako taka.

Martwię się więc bardzo, bo tak się składa, że od wielu lat jestem szefem, czyli reprezentuję stronę pracodawczą. To właśnie takich się nie lubi, a nawet nie ceni. To o takich jak ja pisze się paszkwile w Internecie oraz patrzy jak na wrogów publicznych. To tacy są niewinnymi i tylko jakoby przypadkowymi ofiarami rewolucji, podczas gdy tak naprawdę są kasowani z bardzo ważnych powodów i dla istotnych celów. No więc martwię się, bo poza gronem moich współpracowników, dookoła nie jest dobrze. W sklepach mamy ładne koszule, ale u siebie w firmach coraz częściej słyszymy, że pracy jest za dużo, że zarabia się za mało, albo narzekania, dlaczego mamy coś robić po godzinie nominalnego zakończenia pracy? Nawet wtedy, kiedy chodzi o pomoc ofiarowaną zrozpaczonej matce, której dziecko traci wzrok, nie jest wystarczająco ważnym powodem, by nie spierać się z pracodawcą, lecz po prostu być człowiekiem!

Ostatnio miałem taką przygodę. Osoby u nas zatrudnione nie znalazły czasu na poznawanie niewidomych współpracowników i beneficjentów, lecz na narzekanie, że dookoła jest inaczej niż oni sami wymyślili. Nieważne co jest potrzebne, ważne moje o tym mniemanie! I jak tu się nie martwić?

To, co tu napisałem, dotyczy kultury. Chodzi o każdy jej element. Kultura ujawnia się we wszystkich naszych zachowaniach i ogólnej postawie. Po tylu wiekach rozwoju ludzkość zasłużyła na postępowanie każdego z nas oraz wszystkich razem wziętych (z reprezentantami władz na czele) gwarantujące prawo do korzystania z dorobku cywilizacji. I domagamy się pomnażania dobra, bezpieczeństwa, empatii, zrozumienia i koncentrowania na celach istotnych, a nie tuzinkowych. Kultura rozumiana jako oddalanie się od entropii, przypadku i bałaganu polega na tworzeniu dóbr pomocnych, realizujących zasadę miłości do bliźnich jak siebie samych. To zupełnie co innego niż byle jakość, lenistwo, brak zainteresowania losem innych, gloryfikacja płytkich zabaw, lekka praca nie prowadząca do wysiłku dla kreacji coraz lepszej rzeczywistości. To także język – tak komunikatywny, jak pełen przekazu radości, przyjaźni, wsparcia i dobrej rady. Kultura to także nasz Help nasycony dążeniem do świata zbudowanego dla wszystkich a nie jedynie wybranych!





## Słownik pojęć prawniczych i medycznych w języku migowym

Powstaje słownik prawniczych i medycznych pojęć w języku migowym. To inicjatywa samorządu radców prawnych – donosi portal *rp.pl*.

Już jesienią tego roku ma on być gotowy i ma obejmować około 1,3 tys. specjalistycznych pojęć prawniczych i medycznych. Jest przygotowywany w formie multimedialnej. Na stronie internetowej poszczególne znaki migowe będą zilustrowane filmikami. Zostaną wyjaśnione znaczenia znaków, pojawią się także ich przykładowe zastosowania w zdaniach.

Słownik jest wspólnym przedsięwzięciem samorządu radców prawnych i Pracowni Lingwistyki Migowej na Wydziale Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego. W efekcie 30 tysięcy osób głuchych w Polsce będzie miało ułatwiony dostęp do urzędów i sądów. Stworzenie słownika będzie miało znaczenie w kontekście obowiązującej ustawy o języku migowym, która w teorii gwarantuje osobom niesłyszącym prawo do tłumacza w kontaktach z sądami czy urzędami. W praktyce są trudności z jej realizacją z powodu braku profesjonalnych tłumaczy, ponadto wiele specjalistycznych pojęć z zakresu prawa czy medycyny nie funkcjonuje w języku migowym.

Prof. Paweł Rutkowski, kierujący pracami nad publikacją po stronie UW, powiedział portalowi – Dziś w tym języku (migowym, przyp.

aut.) powszechnie używane są np. znaki „dług”, „najem” czy „lekarz”, ale brakuje zestandaryzowanych znaków odnoszących się do „działalności gospodarczej”, „mediatora” czy „oskarżyciela”. Profesor dodał, że każde pojęcie można wyrazić poprzez migowe przeliterowanie, ale jest to zabieg sztuczny i nie dający gwarancji zrozumienia przez odbiorcę, bowiem wymaga znajomości odpowiedniego, polskiego słowa, a jeśli osoba niesłysząca go nie zna, migowe przeliterowanie pozostanie niezrozumiałe.

Marta Kruk, przewodnicząca Komisji Promocji Zawodu Krajowej Rady Radców Prawnych przewiduje, że gdy taki słownik już powstanie, o wiele łatwiej będzie praktycznie realizować konstytucyjne prawa osób niesłyszących, np. w procesach sądowych dotyczących wypadków czy ubezpieczeń. I dodaje – Samorząd radcowski opracowuje również praktyczną broszurę dotyczącą obsługi prawnej osób głuchych przeznaczoną dla radców prawnych, a także instytucji i urzędów.

## Eko-kompozycje tworzone przez osoby z dysfunkcjami wzroku

Warsztaty plastyczne dla osób niewidomych i słabowidzących zorganizowała Miejska Biblioteka Publiczna w Zduńskiej Woli. W zajęciach, jakie prowadziła Bożena Justyna, założycielka Fundacji Twórczy Żar, uczestniczyły osoby z dysfunkcjami wzroku z Polskiego Związku Niewidomych, z koła zrzeszającego zduńskowolan i sieradzan – informuje portal *zdunskawola.naszemiasto.pl*.

Założeniem przedsięwzięcia było tworzenie obrazów z naturalnych materiałów – z liści, gałązek, nasion, kwiatów, porostów, szyszek, muszli i kamyków, oferujących różnorodne faktury, co jest kluczowe dla osób z dysfunkcjami wzroku. Każdy z eko-obrazów oddawał indywidualne wizje artystyczne uczestników warsztatów i ich emocje. Pojawiły się obrazy niemal geometryczne, uporządkowane, oszczędne i obrazy,





z których ram kompozycje niemal się wylewały, tak obficie ich twórcy korzystali z tworzywa. Zapewniamy, że każda z tych kompozycji mogłaby z powodzeniem stanowić unikatową ozdobę naszego mieszkania.

### **Wystawa „Synonimy” dla ultra wrażliwych i nie tylko**

---

Wystawę „Synonimy” można oglądać na Wolnym Działyńcu przed Urzędem Miasta Poznania. Wystawa to zbiór prac osób studiujących na Uniwersytecie Artystycznym im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu. Otrzymała ona dwa prestiżowe, honorowe patronaty – od Rzeczniczki Praw Dziecka – Moniki Horny-Cieślak oraz Fundacji Unaweza i Projektu Młode Głowy – Martyny Wojciechowskiej – czytamy na portalu [wpoznaniu.pl](http://wpoznaniu.pl).

Prace dotyczą neuroróżnorodności i związanych z nią wyzwań. Mówią m.in. o trudnościach w komunikacji i zrozumieniu, ale nade wszystko stanowią przekaz postrzegania świata przez osoby ultra wrażliwe i neuroatypowe, czyli wykazujące odstępstwa od standardowych wzorców myślenia i zachowania.

– Spektrum prac jest bardzo szerokie – od malarstwa, poprzez grafikę, rysunek, książkę artystyczną, animację, film, fotografię do sztuki projektowej. Każdy wspomniany obszar stwarza inne możliwości ekspresji. Dzięki temu daje szanse na zindywidualizowane wypowiedzi artystyczne, dotykające zagadnień spektrum autyzmu, ADHD, zespołu Tourette’a, a także wysokiej wrażliwości, depresji, stanów lękowych, zaburzeń afektywnych dwubiegunowych oraz innych chorób i kryzysów psychicznych – informują organizatorzy.

Organizatorzy wystawy zadbali o to, by odwiedzający ją czuli się maksymalnie komfortowo, ma więc ona charakter dostępnościowy i jest otwarta dla wszystkich. Dostosowanie ekspozycji do szczególnych potrzeb osób neuroatypowych polega m.in. na opisach prac audiowizualnych z tekstami mówionymi, muzyką lub innymi dźwiękami, przygotowanych dla osób niesłyszących. Zaplanowano też oprowadzania dostępnościowe dla tych osób. Są one tłumaczone na język migowy.

Na wystawie pojawiają się ponadto pewne elementy spełniające funkcje wyciszające i uspokajające, a także słuchawki wygłuszające dźwięki otoczenia i zatyczki do uszu spełniające tę samą funkcję. Dodatkowo jedną z sal galerii, znajdującej się obok, przeznaczono na tzw. miejsce cichej dla osób poszukujących chwili samotności.

Nieco poszkodowane są osoby niewidome, bowiem trójwymiarowa tyflografika powstała tylko dla jednego obrazu, ale przygotowano specjalne oprowadzanie kuratorskie dla osób niewidomych, podobnie jak dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Wystawę można oglądać do 5 lipca.

### **Metoda na starczowzroczność?**

---

Specjalne krople do oczu mogą zastąpić okulary u starszych osób. Na kilka godzin poprawią widzenie z bliska – informuje portal [mir.org.pl](http://mir.org.pl).



Czy już niedługo okulary korekcyjne będą mogły być zastąpione przez krople aplikowane do oczu? Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) niedawno zatwierdziła do użycia krople do oczu z dobrze znaną pilokarpiną, od dziesięciu lat stosowaną do leczenia jaskry. Krople te mają poprawiać ostrość wzroku u osób ze starczowzrocznością. Już 15 minut po aplikacji krople zwężają źrenice, dzięki czemu możliwe staje się wyraźne czytanie z bliska lub praca na komputerze, a efekt ten utrzymuje się nawet przez dziesięć godzin, nie upośledzając przy tym widzenia na dużą odległość.

– Wprowadzana na rynek substancja, która zawiera pilokarpinę w bardzo niskich stężeniach, jest pewną odpowiedzią na starzenie się społeczeństwa, proces presbiopii, czyli starczowzroczności. Wszyscy po 40. roku życia powoli zaczynamy mieć potrzebę korekcji, żeby czytać druk, korzystać ze smartfona, laptopa, tam, gdzie jest mała czcionka. Procesy fizjologiczne indukowane przez pilokarpinę, które zwężają źrenicę, pozwalają na czytanie z bliska bez okularów – mówi agencji Newseria Innowacje prof. dr hab. n. med. Robert Rejdak, kierownik Kliniki Okulistyki Ogólnej i Katedry Okulistyki Uniwersytetu Medycznego w Lublinie.

Starczowzroczność jest częstym zaburzeniem widzenia. Z wiekiem zmniejsza się bowiem elastyczność soczewki, która twardnieje i trudniej zmienia kształt, co zmniejsza zdolność oka do akomodacji. Według organizacji GoodRX Health starczowzrocznością dotkniętych jest ok. 1,8 mld osób na świecie, a więc blisko 85 proc. osób w wieku powyżej 40 lat. Większość z nich stosuje specjalistyczne okulary korekcyjne lub korekcyjne soczewki. Wiele wskazuje na to, że być może niedługo zamiast okularów będziemy stosować krople do oczu z pilokarpiną.

– Pilokarpina była od wielu lat stosowana w jaskrze, poprawiała odpływ cieczy wodnistej i obniżała ciśnienie wewnątrzgałkowe. Teraz mamy drugie zastosowanie, właśnie w presbiopii. Substancja ta zwęża źrenice i w tym mechanizmie rzeczywiście powoduje to ostre

**““ Specjalne krople do oczu mogą zastąpić okulary u starszych osób. Na kilka godzin poprawią widzenie z bliska – informuje portal [mir.org.pl](http://mir.org.pl).**

widzenie z bliska. Pilokarpina w tak niskich stężeniach jak zastosowana w tym preparacie nie pogarsza widzenia do dali, nie obserwowano żadnych innych działań ubocznych – tłumaczy prof. Robert Rejdak.

Badania wykazały, że krople są najbardziej skuteczne u osób w wieku 40-55 lat. W testach wzięło udział 750 osób ze starczowzrocznością. Połowa otrzymała krople, połowa placebo. Badani, którym zaaplikowano krople odczytywali dodatkowe trzy linie tabeli do badania ostrości wzroku.

Preparat najlepiej sprawdza się u osób we wczesnej fazie starczowzroczności, czyli do 55. – 60. roku życia. W późniejszym wieku jego przydatność może być mniejsza, m.in. ze względu na związany z wiekiem naturalny proces twardnienia soczewki. Działanie kropli rozpoczyna się po 15 minutach po zaaplikowaniu. Preparat zwęża źrenice i poprawia widzenie z bliska. Efekty zakropienia utrzymuje się przez 6 do 10 godzin.

Medykament opracowany w USA jest pierwszym tego typu lekiem dla osób m.in. ze starczowzrocznością. Jakiś czas temu pojawiły się doniesienia o nowoczesnych kroplach do oczu, nad którymi pracują izraelscy naukowcy. Ich skład opierał się na nanocząsteczkach mających zastąpić soczewki korekcyjne. Krople miały korygować zarówno krótko-, jak i dalekowzroczność. Choć były testowane klinicznie, wciąż nie pojawiły się na rynku. Krople zatwierdzone przez Amerykańską Agencję Żywności i Leków mają już nazwę handlową i są dostępne na amerykańskim rynku.

# Kultura w zasięgu ręki dla niepełnosprawnych na Mazowszu, czyli bilety za złotówkę

Magdalena Kozłowska



Do końca tego roku osoby z niepełnosprawnością na Mazowszu mogą odwiedzać obiekty kulturalne za symboliczną złotówkę. Taką możliwość daje im Samorząd Województwa Mazowieckiego, który uruchomił program „Wsparcie Osób z Niepełnosprawnościami na Mazowszu”. Warto o nim pamiętać szczególnie podczas wakacji, gdy mamy więcej wolnego czasu. Wstęp za złotówkę jest doskonałą okazją do poznania mazowieckiej sceny artystycznej, historii oraz innych ciekawych miejsc znajdujących się na terenie województwa.

Program „Wsparcie Osób z Niepełnosprawnościami na Mazowszu” obejmuje 28 obiektów kulturalnych – teatrów, muzeów, filharmonii oraz oper. Osoby niepełnosprawne mogą korzystać

z preferencyjnej ceny biletów na wszystkie wydarzenia organizowane przez te instytucje. Jedynym wyjątkiem są projekty okazjonalne. To jednak nie wszystko. W obiektach tych często dostępne są różnego typu udogodnienia dla niewidomych i słabowidzących – pomoc obsługi, ścieżki prowadzące czy niektóre spektakle, koncerty i inne wydarzenia z audiodeskrypcją. Z kolei w muzeach zwiedzającym udostępniane są przewodniki audio lub aplikacje na smartfony. Dzięki nim można lepiej zapoznać się z odwiedzaną atrakcją oraz związaną z nią historią czy innymi ważnymi szczegółami.

## **Jak skorzystać z programu?**

Warto zapoznać się z listą instytucji biorących w nim udział. Następnym krokiem jest



telefoniczny bądź e-mailowy kontakt z wybraną instytucją w celu potwierdzenia oferty. Przy zakupie biletu należy złożyć oświadczenie o miejscu zamieszkania na Mazowszu oraz okazać legitymację osoby niepełnosprawnej. Oświadczenie jest dostępne na stronach internetowych lub w siedzibach obiektów kulturalnych. Po dopełnieniu tych formalności za wstęp na wydarzenie wystarczy zapłacić jedynie 1 zł. Z preferencyjnej ceny biletu może także skorzystać opiekun osoby niepełnosprawnej, musi on jednak towarzyszyć jej podczas wybranego wydarzenia. Oświadczenie o zamieszkanu na terenie Mazowsza podpisuje osoba niepełnosprawna albo jej opiekun prawny. Jeśli z jakichś powodów nie jest ona w stanie złożyć dokumentu na piśmie, oświadczenie w formie ustnej może przyjąć pracownik instytucji kulturalnej. Warto pamiętać, że do uzyskania biletu na preferencyjnych warunkach nie są uprawnione osoby posiadające orzeczenie wydane przez instytucje tj. ZUS, KRUS, MON czy MSWiA. Z programu nie skorzystają również dzieci mające tylko orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.



Program ten daje osobom niepełnosprawnym szansę na odkrywanie świata sztuki oraz korzystanie z różnych form rozrywki na preferencyjnych warunkach. Dokumenty, wykaz instytucji biorących udział w programie oraz pozostałe informacje dostępne są na stronie internetowej: <https://mcps.com.pl/niepelnosprawni/wsparcie-osob-z-niepelnosprawnościami-na-mazowszu/>

### Jakie są korzyści z udziału w programie?

Program „Wsparcie Osób z Niepełnosprawnościami na Mazowszu” daje wiele korzyści. Najważniejsze to:

- możliwość udziału w wydarzeniach kulturalnych na atrakcyjnych warunkach,
- szeroki wybór wydarzeń z różnych dziedzin kultury, sztuki i historii,
- możliwość poszerzania wiedzy i rozwijania pasji,
- szansa na spotkanie z innymi osobami oraz przeżywanie kultury wraz z rodziną i znajomymi.

Warto wspomnieć, że wielu niepełnosprawnych często nie stać na wykupienie drogiego biletu do filharmonii, teatru, opery czy muzeum. Udział w programie sprawia, że każdy może sobie pozwolić na wizytę w tych obiektach kulturalnych. Poza tym osoby z niepełnosprawnościami mogą wybrać takie wydarzenia, koncerty lub spektakle, które odpowiadają ich zainteresowaniom. Mogą wybrać spośród:

- spektakli teatralnych i operowych,
- koncertów muzycznych,
- pokazów filmowych,
- warsztatów edukacyjnych,
- wystaw stałych i czasowych,
- innych ciekawych atrakcji.

Duża oferta instytucji kulturalnych sprawia, że każdy może znaleźć coś odpowiedniego dla siebie. Dzięki programowi dla niepełnosprawnych na Mazowszu wiele z atrakcji jest dostępnych na każdą kieszeń.



# Kolorowa Barcelona

Mateusz Chmielecki

Chciałbym opisać jedno z najpiękniejszych miejsc, w jakim byłem. 3 godziny lotu samolotem i lądujemy na lotnisku El Prat w Barcelonie – przyjaznym osobom z niepełnosprawnością.

Barcelona położona jest między morzem a górami, co sprzyja wypoczynkowi niezależnie od pory roku. Każdy znajdzie tu coś dla siebie. Latem panują idealne warunki dla osób lubiących pluskać się w krystalicznie czystej wodzie Morza Śródziemnego i wylegiwać na plaży w gorącym słońcu. Temperatura o tej porze roku nierzadko osiąga nawet 34 stopni Celsjusza. Dla miłośników spacerów idealną porą roku jest

wiosna, która w klimacie śródziemnomorskim charakteryzuje się ciepłą aurą, co pozwala na komfortowe zwiedzanie miasta.

Barcelona to miasto sportu i Antonio Gaudiego. O tym pierwszym świadczą liczne ogólnodostępne miejsca, gdzie można grać w koszykówkę, tenisa i oczywiście piłkę nożną. Nie sposób więc nie wspomnieć o jednym z najpopularniejszych stadionów świata – Camp Nou. Obiekt od zawsze wywierał na fanach europejskiej piłki potężne wrażenie. Pojemność trybun wynosi, bagatela, 99354 miejsca. Wyobraźcie sobie jakie to uczucie być wśród tylu ludzi dopingujących ulubioną drużynę. Na tym obiekcie odbywało się wiele prestiżowych piłkarskich imprez. Były to między innymi Mistrzostwa Europy w 1964 r. czy Mistrzostwa Świata w 1982 r. Na stadionie zorganizowano także mecze w ramach XXV Igrzysk Olimpijskich w 1992 r.

Camp Nou to nie tylko arena sportowych zmagowań, ale także miejsce występów muzycznych gwiazd światowego formatu. Występował tu między innymi Michael Jackson, Sting, zespół U2 czy Luciano Pavarotti. Jedną z ciekawostek





jest fakt, że na stadionie została odprawiona msza święta dla 120 tysięcy ludzi. Dokładnie tylu kibiców było na stadionie podczas meczu Juventusu z Barceloną w 1986 r. Niestety, z powodu odbywającego się remontu nie mogłem zwiedzić obiektu, ale z zewnątrz robi ogromne wrażenie. Pomimo braku możliwości wejścia na stadion nie żałuję, że wybrałem się w jego okolicę, ponieważ tuż przy nim znajduje się muzeum klubu FC Barcelona. Można tam zobaczyć wszelkiego rodzaju puchary, które zdobył klub. Można zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie z kapitanem reprezentacji Polski, a obecnie również napastnikiem FC Barcelona – Robertem Lewandowskim. Oczywiście jest to tylko fotomontaż, ale wspomnienia pozostają na zawsze. Na koniec zwiedzania jest możliwość zakupu klubowych akcesoriów, takich jak stroje piłkarskie czy szaliki. Swego czasu, zanim podjęto decyzję o remoncie stadionu, zwiedzający mogli zakupić nawet fragment murawy pochodzący z boiska.

Hiszpanie to naród bardzo wierzący, a co za tym idzie, mają imponujące architektoniczne świątynie. Jedną z najpopularniejszych jest Sagrada Família. Rolę głównego jej projektanta przejął

“ Można zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie z kapitanem reprezentacji Polski, a obecnie również napastnikiem FC Barcelona – Robertem Lewandowskim. Oczywiście jest to tylko fotomontaż, ale wspomnienia pozostają na zawsze.

Antonio Gaudi. W dzieciństwie z powodu wielu chorób często przebywał w domu. Przypuszczalnie wtedy rozwinęła się u niego niezwykła wyobraźnia, która potem wpłynęła na tworzenie oszałamiających projektów w architekturze. Stał się samotnikiem. W dorosłym życiu nie nawiązywał kontaktów społecznych.

Gaudi na początku swojej ścieżki zawodowej pracował jako asystent znanych architektów, co pozwoliło mu na szybki rozwój umiejętności. Projektował przeróżne obiekty, takie jak bramy wjazdowe, mury, płoty, osiedle domków robotniczych, pawilon myśliwski czy kościół. W 1883 roku Gaudi dostał zlecenie na ukończenie budowy świątyni pokutnej Sagrada Família. Do roku 1914 nie bardzo przykładał się do tej pracy, ale później zajmował się wyłącznie nią. Wybitny architekt oddał się całkowicie budowie, przestał o sobie dbać. 10 czerwca 1926 r. wpadł pod tramwaj. Przewieziono go do szpitala dla ubogich i dopiero tam go rozpoznano. Zmarł po trzech dniach. Zgodnie z jego życzeniem pochowano go w krypcie Sagrada Família.

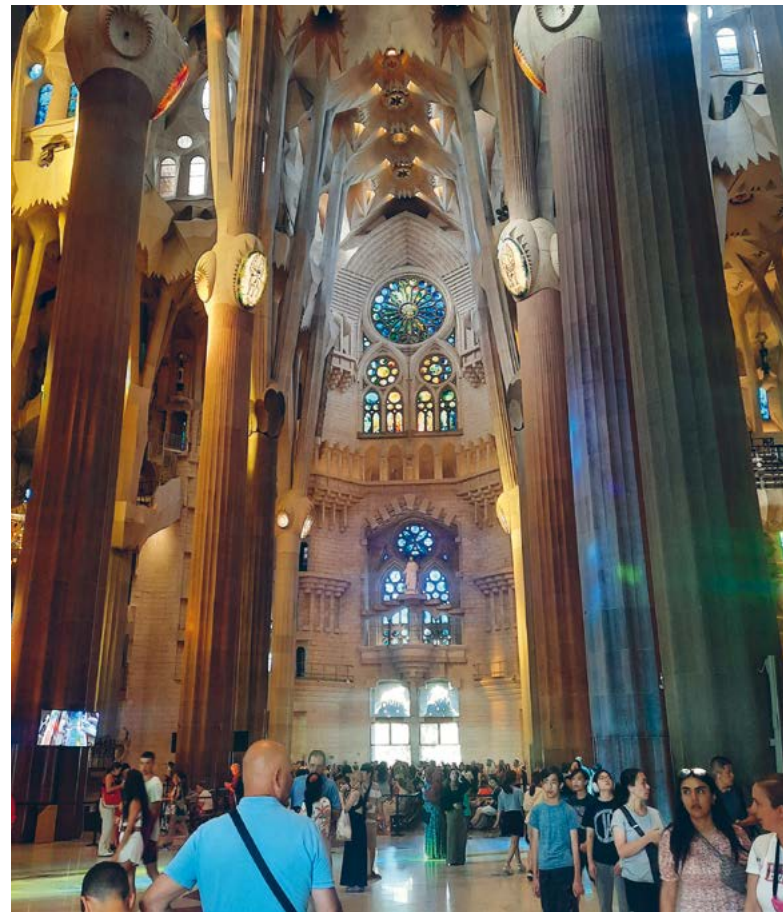
Projekt autorstwa Gaudiego był osadzony między stylem katalońskiego gotyku a modernizmem. Gaudi traktował budowę świątyni jako proces organiczny. Każdy element miał nawiązywać do przyrody. Jako uosobienie natury budowla zawiera symbole odwołujące się do czterech królestw: rośliny – symbolizuje je kamienny las kolumn, zwierzęta – w ornamentyce, minerały

– przedstawiają piękne witraże, człowieka, którego symbolem są rzeźby. Gaudi inspirował się naturą, w której nie występują kąty proste, tak więc w konstrukcji świątyni nie ma załamań pod kątem 90 stopni. 18 wież symbolizuje apostołów, ewangelistów, Maryję i Chrystusa. Fasada Męki przedstawia cierpienie, męczeńską śmierć i zmartwychwstanie Jezusa, a Fasada Chwały chwałę Jezusa nawet po jego śmierci, łącznie z motywami życia pozagrobowego i nieba. Wszystkie te elementy robią piorunujące wrażenie i z pewnością warto odwiedzić to miejsce. Świątynia nadal jest budowana, można jednak ją zwiedzać. Została poświęcona dopiero w 2010 r., przez papieża Benedykta XVI. Optymizmem napawa fakt, że planowane zakończenie budowy, która trwa już od 130 lat, ma nastąpić w 2026 r.

Podczas samodzielnego zwiedzania jest możliwość skorzystania z przewodnika audio w języku polskim. Należy pobrać oficjalną aplikację na telefon, następnie wpisać kod znajdujący się na bilecie. Trzeba pamiętać o zabraniu ze sobą słuchawek. Można zwiedzać z przewodnikiem, jednak nie jest to dobre rozwiązanie, ponieważ jesteśmy wtedy ograniczeni czasowo. Na terenie Sagrady Famillii są wieże dostępne dla zwiedzających, ale nie dla osób z ograniczoną mobilnością.

Kolejna atrakcja, która powinna koniecznie znaleźć się w planie zwiedzania, to Park Guell. Położony jest poza centrum miasta, który według założeń miał być miastem ogrodem. Jego najsłynniejszą częścią jest podtrzymywany przez kamienne kolumny taras otoczony długą ławką, która jest zdobiona mozaiką. To właśnie z tego miejsca rozpościera się zapierający dech w piersiach widok na Barcelonę. Park Guell to zespół baśniowych budowli w pięknym otoczeniu przyrody. Pamiętajmy o zabraniu ze sobą wody, ponieważ w jedynym znajdującym się na tym terenie barze jej cena przekracza wszelkie wyobrażenie.

Będąc w Barcelonie obserwowałem styl życia mieszkańców. Byłem bardzo pozytywnie



“ **Hiszpanie to naród bardzo wierzący, a co za tym idzie, mają imponujące architektonicznie świątynie. Jedną z najpopularniejszych jest Sagrada Familia. Rolę głównego jej projektanta przejął Antonio Gaudi. W dzieciństwie z powodu wielu chorób często przebywał w domu. Przypuszczalnie wtedy rozwinęła się u niego niezwykła wyobraźnia, która potem wpłynęła na tworzenie oszałamiających projektów w architekturze.**



zaskoczony. Hiszpanie to naród otwarty i przede wszystkim głośny. Życie zaczyna się dopiero wieczorem. Spotkania ze znajomymi, wspólne spędzanie czasu i rozmowy to dla mieszkańców codzienność. Wszystko odbywa się w miłej atmosferze, przy dobrym jedzeniu serwowanym przez lokalnych restauratorów. Restauracje są zazwyczaj miejscem spotkań barcelońskiej młodzieży. Niezwykłą popularnością cieszą się kawiarnie znajdujące się wzdłuż jednej z najpopularniejszych plaż dzielnicy La Barceloneta. Plaża jest strzeżona, co czyni ją jedną z bezpieczniejszych. Można wypożyczyć leżaki, skorzystać z prysznica. Dodatkowym atutem są liczne kawiarnie i bary, które w ciągu dnia czekają na głodnych plażowiczów, a w godzinach wieczornych w mgnieniu oka zamieniają się w kluby nocne. Trzeba jednak przestrzec – będąc w miejscach publicznych pilnujmy swoich rzeczy: torebek, portfeli – kieszonkowcy i drobni złodzieje to problem, z którym w tym mieście sobie nie poradzono.

Będąc w Barcelonie obowiązkowo trzeba spróbować lokalnych potraw. Pamiętam moją pierwszą wizytę w hiszpańskiej restauracji. Po przylocie byłem bardzo głodny. Wyobraźcie sobie: wchodzić do baru w obcym kraju i bierzecie kartę do ręki. Wszystkie pozycje w menu są w języku hiszpańskim. Pomyślałem – ok, zamówię to, co brzmi najlepiej. Wybrałem tapas. Trafiłem w dziesiątkę. Było wyśmienite. Tapas to rodzaj niewielkich przekąsek serwowanych niemal w każdym lokalu. Pochodzenie potrawy związane jest ze zwyczajem Hiszpanów, którzy pijąc wino przykrywali kieliszek plasterkiem kiełbasy chroniąc jego zawartość przed muszkami. Potrawa stanowi dodatek do piwa, wina lub innego napoju. Zyskała na popularności do tego stopnia, że stała się elementem kultury hiszpańskiej. Właśnie to danie najbardziej łączy ludzi i jest powodem do wyjścia z domu i dzielenia się ze znajomymi.

Osoby niewidome i słabowidzące mogą bezpiecznie przemieszczać się środkami transportu publicznego. Przykładem może być podróż metrem. Na stacjach znajdują się specjalne

punkty informacyjne, gdzie dosłownie jednym przyciskiem można połączyć się z pracownikiem metra. Ustala on nasze potrzeby. W razie trudności z przemieszczaniem się po stacji można skorzystać z pomocy wykwalifikowanego personelu. Ważny jest fakt, że taka pomoc jest udzielana od razu, nie ma potrzeby zgłaszania chęci skorzystania z pomocy asystenta na 48 godzin przed planowaną podróżą. Oddelegowana osoba pomoże nie tylko w dotarciu na peron, ale także będzie towarzyszyła podczas całej podróży podziemną kolejką.

Każdy autobus wyposażony jest w lektora, który informuje o tym, na jakim przystanku aktualnie się znajdujemy – uwaga – tylko w języku hiszpańskim, jednak nazwę przystanku łatwo zrozumieć.

Barcelona to miasto świetnie przystosowane architektonicznie do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku. Infrastruktura nie zawiera wysokich krawężników, a rozbudowana sieć ścieżek dotykowych pozwala osobom niewidomym i słabowidzącym odnaleźć się w przestrzeni publicznej.

Ścieżki dotykowe to wypukłe elementy, które są szczególnie istotne dla osób poruszających się z białą laską. Ostrzegają przed niebezpieczeństwem i informują, że droga, po której porusza się pieszy, jest wolna od przeszkód. Tego typu rozwiązania dobrze sprawdzają się na szerokich chodnikach, wzdłuż głównych ulic, jako elementy wyznaczające drogę do przejść dla pieszych czy przystanków komunikacji miejskiej. W przestrzeni publicznej ścieżki dotykowe prowadzą głównie do najbardziej istotnych miejsc, takich jak urzędy, placówki edukacyjne czy kulturalne.

Pod względem dostępności zarówno atrakcji turystycznych, jak i infrastruktury miejskiej Barcelona może być wzorem do naśladowania dla pozostałych europejskich miast.

Mam nadzieję, że zachęciłem was do spakowania walizek i wybrania się w podróż marzeń do Barcelony.

# Budowa aparatu wykonawczego oraz funkcje narządów wchodzących w jego skład

Szymon Wasiłowicz

A oto ciąg dalszy rozważań na temat głosu, budowy aparatu wykonawczego, jego działania oraz funkcji omawianych narządów wchodzących w jego skład. Mam nadzieję, że poprzednia publikacja „Anatomia i fizjologia głosu – wstęp” przypadła Państwu do gustu, a dziś zapraszam na kontynuację rozważań, zgodnie z zapowiedzią.

Struna głosowa składa się z więzadła głosowego, mięśnia głosowego, tkanki łącznej, naczyń, nerwów i tkanki przesuwalnej względem podłoża. Ma ona kształt trójkąta z wierzchołkiem zwróconym ku dołowi. Powierzchnia struny głosowej u kobiet ma kolor biały, u mężczyzn ma barwę kości słoniowej. Struny głosowe rozciągnięte są od przodu do tyłu, pomiędzy chrząstką tarczową a chrząstkami nalewkowatymi. Długość strun u mężczyzn wynosi 1,8 – 2,5 mm, zaś u kobiet 1,4 – 2,1 mm. Dzięki ruchom obrotowym chrząstek nalewkowatych struny głosowe rozsuwają się na boki oraz zwierają się do środka. W czasie fonacji struny zbliżają się do siebie, jednocześnie zamykając głośnię, natomiast podczas oddychania są od siebie oddalone. Wyróżniamy trzy rodzaje ustawienia fałd głosowych, a jedną z częstych patologii, o których należy wspomnieć, jest nastawienie twarde struny. Mówimy o nim, kiedy fałdy zbyt mocno napierają na siebie, co znacznie utrudnia drgania. Przez owo nastawienie atak dźwięku jest twarde, z czym mamy do czynienia w stanach osłabienia narządu głosowego. Fizjologicznie jest to bardzo złe i zazwyczaj skutkuje chuchającym nastawieniem struny. Struny wówczas częściowo nie stykają się ze sobą, co w konsekwencji sprawia, iż część powietrza nie jest zamieniona na falę akustyczną, zaś



powietrze dołącza się do dźwięku jako szum. Zdrowe struny głosowe drgają z jednakową częstotliwością oraz amplitudą, zarówno w płaszczyźnie pionowej, jak i poziomej.

Tchawica jest przedłużeniem krtani o długości od 10-12 cm i ok. 1,5 cm średnicy. W dolnej tchawicy dotychczas pojedynczy tor oddechowy



rozchodzi się na dwa rozgałęzienia, a te z kolei prowadzą do dwóch oskrzeli. Same oskrzela rozgałęziają się w płucach w drzewa oskrzelowe.

Płuca – podstawowy narząd układu oddechowego zbudowany z pęcherzyków. W chwili narodzin człowiek posiada 24 miliony pęcherzyków, a w wieku ośmiu lat osiąga ich maksymalną liczbę, tj. trzysta milionów. Powierzchnia oddechowa płuc wynosi ok. 32 m<sup>2</sup> i w czasie wydechu zwiększa się do ok. 100 m<sup>2</sup> w czasie głębokiego wdechu. W pęcherzykach odbywa się wymiana gazowa. Żyłą płucną dostarczany jest z krwią dwutlenek węgla, który przez naczynia włosowate wydalanany jest w pęcherzyku płucnym. Jednocześnie naczynia włosowate tętnicy płucnej pobierają tlen i rozprowadzają utlenioną krew po całym organizmie. Znajdują się po obu stronach klatki piersiowej i mają kształt stożków, których podstawy opierają się na przeponie. Płuca składają się z płatów. Prawe z trzech, lewe z dwóch. Całość płuca otoczona jest przez tzw. opłucną, czyli błonę wyścielającą wewnątrz klatki piersiowej. Wielkość płuca jest zmienna, w zależności od ilości powietrza płuco zawiera. Tkanka, z której zbudowane jest płuco, jest porowata i przypomina gąbkę. Płuca średnio ważą ok. 1200 g, zaś ich waga zależy od zawartości krwi. Mamy trzy rodzaje powietrza w płucach:

- a. powietrze zalegające, nie podlegające wymianie
- b. powietrze zapasowe, które w ekstremalnych warunkach możemy wydalić
- c. powietrze zapasowe biorące udział w wymianie gazowej.

Klatka piersiowa jest ruchoma, jej kształt zmienia się w zależności od fazy oddechu. Gdy bierzemy wdech poszerza się, unosi nieznacznie w górę i w bok, natomiast rozszerza się i opada przy wydechu. Jej elastyczność w ogromnej mierze zapewnia duża sprężystość pierścieni żebrowych (żebra górne posiadają naturalną tendencję unoszenia się, natomiast dolne rozszerzania) oraz przepony, poszerzając objętość klatki piersiowej. Ograniczona jest z tyłu kręgami piersiowymi, z boku żebrami, natomiast

z przodu wyrostkiem mieczykowatym, częścią chrzęstną oraz ręką mostka. Klatka piersiowa ma kształt ściętego stożka i składa się z dwunastu par kręgów piersiowych (TH), dwunastu par żeber oraz mostka. Klatka piersiowa kobiety jest mniejsza od męskiej, co w oczywisty sposób znajduje odzwierciedlenie w pojemności płuc u obu płci. Ma funkcję ochronną dla serca oraz płuc, gdyż jest bardzo odporna na urazy mechaniczne.

Przepona (łac. diafragma) to mięsień oddzielający klatkę piersiową od jamy brzusznej. Dzielą tułów człowieka na dwie części. Ma kształt dwóch kopuł. Pierwsza, większa, umiejscowiona jest nad wątrobą, druga, mniejsza, znajduje się nad żołądkiem. Przednia ściana łączy się z chrząstką mostka, boczna z dolnymi żebrami (od TH<sub>1</sub>-TH<sub>12</sub>), natomiast tylna z kręgami lędźwiowymi. To narząd, który swoją pracę rozpoczyna w chwili narodzin, zaś kończy w chwili śmierci człowieka. Pracuje nieprzerwanie, podobnie jak serce. Jest to podstawowy narząd oddechowy i to bardzo aktywny. Wykonuje ruchy w górę w trakcie wydechu, zaś w trakcie wdechu w dół. Jest to narząd zaliczany do układu autonomicznego, gdyż jego praca nie jest zależna od naszej woli, natomiast możemy nią sterować w sposób pośredni, tj. sterując mięśniami brzucha oraz pracą żeber. Aktywność przepony ma niebagatelne znaczenie przy fonacji, gdyż jej praca reguluje ciśnienie wydychanego powietrza.

Tłocznię brzuszną tworzą mięśnie brzucha, które należą do najsilniejszych w całym organizmie. Mogą się kurczyć i rozkurczać. Przy oddechu przepona wywiera nacisk na trzewia, które nieznacznie rozwierają ścianę brzucha, a w konsekwencji napierają na obniżoną przeponę. Przepona podnosząc się w górę powoduje zmniejszenie ciśnienia w klatce piersiowej, tym samym zmniejszając jej objętość. Reasumując, tłocznią brzuszną napędza pracę przepony w trakcie wydechu.

Typy oddychania – w zależności od mięśni oddechowych, wyróżniamy różne typy oddychania:

- a. piersiowy

- b. brzuszny
- c. żebrowo-brzuszny
- d. szczytowy/obojczykowo-żebrowy – najpłytszy z oddechów, który charakteryzuje głównie praca górnych mięśni żebrowych oraz mięśni mostka, przy braku aktywności dolno-żebrowych i przepony. Przy fonacji ten typ śpiewu jest płytki, a wręcz wadliwy.
- e. piersiowy, zwany także żebrowym – rodzaj oddychania, gdzie przeważają aktywności dolno-żebrowe. Na skutek ich pracy żebra unoszą się do góry, a gdy praca ustaje, żebra opadają i następuje wydech, zaś klatka piersiowa wraca do pozycji spoczynkowej. Aby pogłębić wydech należy zaangażować już mięśnie międzyżebrowe, a jest to potrzebne przy np.: kaszlu, śmiechu czy fonacji.
- f. brzuszny, tzw. przeponowy – przeważa praca przepony, gdzie klatka piersiowa powiększa swoją pojemność wskutek obniżenia przepony. By zauważyć ową pracę, należy wnikliwie obserwować ruchy brzucha, np., gdy mięśnie powłok brzusznych kurczą się, przepona rozluźnia się i unosi się w górę, tj. wraca do pierwotnego położenia i następuje wydech.
- g. żebrowo-brzuszny, tzw. żebrowo-przeponowo-brzuszny, bądź całościowy – rodzaj oddychania, w którym biorą udział wszystkie mięśnie oddechowe. Daje najlepsze rezultaty i maksymalnie zwiększa pojemność klatki piersiowej. Ten typ jest najlepszy, gdyż pozwala uzyskać najbardziej optymalne parametry. Jest to też sugerowany oddech leczniczy, gdyż poprawia wentylację objętości pęcherzyków płucnych, co dotlenia organizm. Obniża tempo oddychania, co w pełni skorelowane jest z pracą serca obniżając tempo jego pracy, a także zmniejsza ilość powietrza zalegającego w płucach.

U mężczyzn dominuje typ brzuszny w czystej postaci, natomiast u kobiet częściej spotyka się typ piersiowy.

### Rezonatory dźwięku

W znacznej części instrumentów muzycznych źródło dźwięku posiada zbyt małą masę, przez co nie jest ono w stanie wygenerować takiej ilości

energii akustycznej, by dźwięk był wystarczająco słyszalny i posiadał typowe dla siebie parametry barwy. Wówczas stosuje się wzmacniacz energii akustycznej wygenerowanej w wibratorze, czyli tzw. amplifikator. Dobry amplifikator nie przekształca dźwięku bez względu na jego częstotliwość. W instrumentach muzycznych dobiera się kształt i rodzaj amplifikatora kierując się dwiema zasadami: brak drgań własnych rezonatora oraz posiadanie przez rezonator bardzo szerokiego zakresu częstotliwości rezonansowych. Działanie amplifikatora wykorzystuje zjawisko rezonansu (łac. resonare – odbzmiewać). Jeśli fala akustyczna napotka na swojej drodze ciało sprężyste (przy założeniu, że ciało to zdolne jest do wykonywania drgań o tej samej co fala akustyczna częstotliwości, to pod wpływem jej impulsów zostanie ono wprowadzone w drgania o tej samej częstotliwości).

Rezonans to nic innego jak zjawisko wzbudzenia drgań w ciałach sprężystych przez falę dźwiękową lub bezpośrednio przez drgania źródła dźwięku.

W akustyce wyróżniamy dwa rodzaje rezonansu ze względu na właściwości ciał rezonujących:

- a. wymuszony – amplifikator nie posiada konkretnej częstotliwości swoich drgań, czyli tzw. drgań własnych i przyjmuje drgania źródła dźwięku. Posiada on wówczas różny zakres częstotliwości drgań. Taki właśnie rezonans nazywany jest współbrzmieniem.
- b. swobodny – amplifikator posiada własną, określoną częstotliwość drgań i jego drganie rozpocznie się tylko wówczas, gdy fala akustyczna posiada taką samą częstotliwość jak on sam. Ów rezonans nazywamy odbzmieniem.

W procesie wydobywania się dźwięku, tj. śpiewie, wykorzystywane są oba rodzaje rezonansu. Współbrzmienie polega na tym, że kiedy ciało sprężyste nie posiada drgań własnych, zostaje wprowadzone w drgania o częstotliwości znajdującej się w pobliżu źródła dźwięku. W aparacie mowy drgające struny głosowe wprowadzają



w drgania połączone z nimi chrząstki krtaniowe, przede wszystkim tarczowatą i nalewkowatą, a dalej pierścieniowatą i nagłośnię. W następnej kolejności drgania przekazywane są na chrząstki tchawicy, oskrzeli i kolejne części ciała, jednak pod warunkiem, że posiadają one sprężystość i bezwładność. Są to kości mostka, obojczyka oraz żeber. Odbrzmiwanie powstaje gdy ciało posiadające drgania własne zostaje pobudzone przez falę o identycznej częstotliwości wygenerowaną przez inne ciało. Podane rozwiązanie z powodzeniem wykorzystuje się w instrumentach muzycznych, np.: gitarze, gdzie pudło rezonansowe drga z tą samą częstotliwością co pobudzone struny. Przykładem rezonansu swobodnego są drgania szyby wywołane przez przejeżdżający obok niej samochód. Wówczas szyba drga z tą samą częstotliwością co silnik. W narządzie głosu rezonans ten będzie wywoływany w ograniczonych ścianami przestrzeniach powietrznych zwanych rezonatorami. W narzędzie głosowym wyróżniamy rezonatory dolne, znajdujące się poniżej źródła dźwięku, czyli rezonatory piersiowe, oraz rezonatory górne (powyżej źródła), zwane nasadą. Rezonatory dolne to m.in. jama podgłośniowa krtani, tchawica, oskrzela oraz klatka piersiowa. W rezonatorach tych drgają zarówno części kostne, chrzęstne, jak i przestrzenie powietrzne, tzn. komory rezonacyjne, np.: klatka piersiowa, która jest największym rezonatorem posiadającym drgania własne (150-400 Hz – dźwięki niskie).

Rezonatory górne (nasady) to zespół przestrzeni powietrznych znajdujących się powyżej źródła dźwięku. Mają one znaczenie podstawowe, jeśli chodzi o kształtowanie barwy dźwięku i jego przestrajanie. Większość rezonatorów może w zależności od potrzeb zmniejszać lub zwiększać rozmiary komór rezonansowych. Narządami, które jako jedyne mają uformowany anatomicznie kształt, są: jama nosowa oraz zatoki.

Krtań będąca narządem, gdzie mieści się źródło dźwięku, jest najważniejszym z rezonatorów. Ma ona kształt rury, która z jednej strony zamknięta jest przez zwarte struny głosowe. Zmieniając

**“ Przepona (łac. diafragma) to mięsień oddzielający klatkę piersiową od jamy brzusznej. Dzieli tułów człowieka na dwie części. Ma kształt dwóch kopuł. Pierwsza, większa, umiejscowiona jest nad wątrobą, druga, mniejsza, znajduje się nad żołądkiem.**

położenie krtani (górze, dół oraz do tyłu), możemy jednocześnie wpływać na pojemność komory rezonacyjnej. Nad strunami znajdują się kieszonki, które są ruchome i przez to wpływają na barwę dźwięku. W krtani drgania fałd zostają wzmocnione i to tu zaczyna się kształtować barwa dźwięku. Wówczas część tzw. alikwotów (dodatkowych harmonicznym) zanika, inne zaś ulegają wzmocnieniu. Nawet minimalne zmiany ułożenia krtani mają ogromny wpływ na barwę dźwięku. Zmiana barwy kształtuje się też wskutek zmiany położenia krtani, a co za tym idzie pojemności rezonatorów głowowych. Gardło również stanowi niezwykle przestrzeń rezonansową, bowiem łączy podstawę czaszki z krtanią.

Gardło jest to odcinek wspólny dla dróg oddechowych, pokarmowych i fonacyjnych. Ma 13-15 cm długości, szerokość w okolicy kości gnykowej wynosi od 4-5 cm. Zarówno w górę, jak i w dół szerokość ta zmniejsza się sukcesywnie. Wewnętrzna powierzchnia gardła wyścielona jest błoną śluzową, a dzielimy je na:

- gardło górne (jama nosowo-gardłowa)
- gardło środkowe (jama ustno-gardłowa)
- gardło dolne (jama krtaniowo-gardłowa).

I tu postanawiam, w takt Symfonii Niedokończonej Ludwika Van Beethovena, postawić wielokropek, jednocześnie zachęcając do oczekiwania na następną publikację i żywiąc nadzieję, że powyższy tekst przypadł Państwu do gustu.



## Słuchawki nagłowne do komputera i telefonu skonstruowane z myślą o osobach niewidomych

Mateusz Przybysławski

Słuchawki Axtel Prime X3 duo SE powstały z myślą o osobach niewidomych (pracujących przy komputerze), które wykorzystują komunikację głosową w swojej pracy. Słuchawki są dosyć drogie, np. w firmie Altix kosztują 1655 PLN. Niestety pracują tylko w wersji mono, uważam więc, że zestaw nadaje się wyłącznie do wykorzystywania w pracy zawodowej. Trudno mi sobie wyobrazić używanie ich do rozrywki i odtwarzanie przez nie muzyki.

Firma Axtel to europejska marka o zasięgu globalnym. Specjalizuje się w produkcji profesjonalnych słuchawek nagłownych, telefonów IP oraz dostarcza rozwiązań telekomunikacyjnych dla biur oraz Call Center (<https://axtelworld.pl/o-axtel/>). Wraz z 2 słuchawkami nausznymi połączonymi regulowanym pałąkiem kupujemy bazę ładującą wraz z zasilaczem oraz okablowanie do połączenia bazy z komputerem lub ewentualnie z telefonem stacjonarnym. Na lewej



słuchawce znajduje się regulowany mikrofon, który jest zamontowany na elastycznym wysięgniku. Mikrofon można podnieść całkiem do góry lub opuścić w dół. Z boku na słuchawce z mikrofonem jest przycisk wielofunkcyjny, który służy do nawiązywania i kończenia połączeń. Dłuższe naciśnięcie przycisku powoduje włączenie lub wyłączenie słuchawek. Na górnej części słuchawki z mikrofonem znajdują się przyciski do regulacji głośności. Skrajne pozycje głośności sygnalizowane są piknięciem. Taka informacja jest bardzo pomocna, gdyż wiemy, że doszliśmy do końca skali. Jeśli chcemy dalej regulować głośność, to musimy zmieniać ją już tylko za pomocą telefonu czy komputera. Na dolnej stronie słuchawki z mikrofonem są nóżki i styki do ładowania. Magnetyczne mocowanie pozwala na bezproblemowe umieszczanie słuchawek w bazie ładującej. Druga słuchawka jest „goła” – bez żadnych funkcji czy przycisków. Z moich obserwacji wynika, że mikrofon możemy mieć zarówno po prawej, jak i po lewej stronie, w zależności od naszych przyzwyczajęń. Słuchawki sprawiają wrażenie delikatnych. Pomyślałem, że są tak lekkie, że nie będą dobrze trzymać się na głowie. Na szczęście pomyliłem się i po prawidłowym dopasowaniu pałąka trzymają się stabilnie. Wagę słuchawek zaliczam na plus, gdyż po całym dniu pracy nie odczuwamy zmęczenia takiego jak przy używaniu ciężkich słuchawek przewodowych. Uważam, że kilka dni musi minąć, żeby przyzwycząić się do produktu.

Baza to element łączący słuchawki z urządzeniami typu komputer, smartfon czy telefon stacjonarny. To płaski prostopadłościan o wymiarach około: 15,5 / 9,5 / 3 cm. Od spodu baza ma nóżki, co zapobiega poślizgowi. Na górnej części, przy lewej krawędzi bazy mamy port dokujący, w którym umieszczamy słuchawki do naładowania. Na górnej części bazy jest rząd 4 przycisków. Pierwszy przycisk od lewej to „Telefon stacjonarny”. Bazę możemy połączyć z telefonem stacjonarnym za pomocą kabla telefonicznego. Krótkie naciśnięcie przycisku przełącza bazę w tryb telefonu stacjonarnego, a dłuższe informuje głośnie o stanie baterii oraz o wybranym aktualnie kanale odsłuchu. Drugi to przycisk „Komputer”.

**“ Słuchawki Axtel Prime X3 duo SE powstały z myślą o osobach niewidomych (pracujących przy komputerze), które wykorzystują komunikację głosową w swojej pracy.**

Komputer z bazą łączymy za pośrednictwem kabla USB. Krótkie przyciśnięcie przycisku przełącza bazę w tryb komputera. Nasłuch z komputera jest prowadzony ciągle, niezależnie od tego czy przycisk „Komputer” jest wciśnięty czy nie. Niewidomi korzystają z komputera za pomocą głosu czytnika ekranu, dlatego uważam, że dobrze, że głos z komputera jest „podłączony na stałe” do słuchawek. Źle by było, gdyby np. podczas rozmowy z klientem nagle połączenie głosowe z komputerem zostało zerwane. Trzeci przycisk od lewej to „Telefon komórkowy”. Możemy podpiąć smartfon do bazy po bluetooth. By wejść w tryb parowania bluetooth, wciśkamy dłużej przycisk „Telefon komórkowy”. Po sparowaniu, by przejść na odsłuch z telefonu komórkowego, wciskamy krótko przycisk „Telefon komórkowy”. Czwarty przycisk, najbardziej po prawej, służy do wyciszenia mikrofonu. Dłuższe wciśnięcie uruchomi na słuchawkach funkcję lokalizacji. Znaczy to, że słuchawki będą wydawały piski, jeśli będzie w zasięgu bazy. By wyłączyć piski wystarczy przycisnąć przycisk wielofunkcyjny na słuchawkach.

Na tylnej ścianie bazy mamy porty do podłączenia zasilacza, komputera i telefonu. Na tylnej ścianie znajdują się także przyciski do regulacji czułości mikrofonu. Regulację tę dokonujemy dla każdego źródła osobno. Niestety nie mamy żadnej informacji o skrajnym wyregulowaniu mikrofonu. Jak dla mnie to duży błąd, bo nie wiemy jaką głośność mikrofonu ustawiamy. Mało tego, nie wiemy ile pozycji jest na skali i czy pozycje te zapętłają się, czy po osiągnięciu skrajnego



poziomu nie dzieje się nic. Nie pozostaje nam nic innego, jak podczas rozmowy wytestować czy głośność mikrofonu jest prawidłowa. Skoro jest to produkt dla niewidomych, to powinny być informacje o tym w jakiej pozycji jest "suwak" czułości mikrofonu. Pozostałe ścianki boczne nie mają żadnych portów czy przycisków.

Słuchawki umożliwiają połączenie i odsłuch z 3 źródeł: telefonu stacjonarnego, telefonu komórkowego i komputera. Słuchawki zawsze nasłuchują na kanale komputer, a po pozostałych dwóch źródłach przełączamy się za pomocą przycisków na bazie. Połączenie przychodzące możemy odebrać również z bazy. Aby np. odebrać przychodzące połączenie z telefonu komórkowego podczas dzwonienia, wystarczy na bazie wcisnąć przycisk telefonu komórkowego.

**“ Z boku na słuchawce z mikrofonem jest przycisk wielofunkcyjny, który służy do nawiązywania i kończenia połączeń. Dłuższe naciśnięcie przycisku powoduje włączenie lub wyłączenie słuchawek. Na górnej części słuchawki z mikrofonem znajdują się przyciski do regulacji głośności. Skrajne pozycje głośności sygnalizowane są piknięciem. Taka informacja jest bardzo pomocna, gdyż wiemy, że doszliśmy do końca skali. Jeśli chcemy dalej regulować głośność, to musimy zmieniać ją już tylko za pomocą telefonu czy komputera.**

Analogicznie możemy zrobić gdy dzwoni telefon stacjonarny, z tą różnicą, że musimy wcisnąć przycisk telefonu stacjonarnego, by odebrać połączenie. Baza ciągle nasłuchuje na kanale komputera. Rozwiązanie takie jest idealne dla osób niewidomych, gdyż przy pracy z komputerem i telefonem ważne jest, żeby wciąż móc odsłuchiwać dźwięk z komputera. Bardzo ważne jest, że jednocześnie mamy odsłuch z telefonu i komputera, gdyż dzięki takiemu rozwiązaniu osoba niewidoma może swobodnie prowadzić rozmowę i w międzyczasie sprawdzić coś w komputerze. Osoba po drugiej stronie nie będzie słyszeć czytnika ekranu, gdyż trafia on „wprost do ucha” osoby niewidomej. Rozwiązanie takie jest przydatne, gdy np. podczas rozmowy musimy sprawdzić jakieś poufne dane. Telefon łączy się z bazą po bluetooth. W związku z tym, gdy pracujemy na telefonie z np. Voice Over, to w słuchawkach mamy słyszalne opóźnienie. Tak działa technologia bluetooth i obecnie nie da się wyeliminować tego opóźnienia. Można powiedzieć, że lekkie opóźnienie to cena, jaką płacimy za „nieplączące się kabelki”. Nie musimy też szukać kabli by podłączyć zestaw – tylko raz parujemy smartfon z bazą, a potem wszystko już dzieje się automatycznie. Wierząc producentowi, rozwiązanie gdzie słyszymy jednocześnie telefon i komputer, jest pierwszym na świecie. Ja nie znając rozwiązania Axtel Prime X3 duo SE prowadząc rozmowy przez telefon, gdzie musiałem jednocześnie słuchać komputera i rozmówcy, radziłem sobie tak, że z komputera słuchałem dźwięku przez duże słuchawki nagłowne przewodowe, pod które wkładałem małe słuchawki przewodowe, które łączyłem z telefonem. Rozwiązanie to sprawdzało się znakomicie. Mogłem niezależnie regulować głośność telefonu i komputera. Wadą takiego rozwiązania dla mnie były „plączące się kabelki” i zakup dwóch rodzajów słuchawek. Trudnością było też dobranie tak słuchawek, żeby zmieścić jedno pod drugim. Gdy kupiłem zestaw Axtel Prime X3 duo SE, od razu zrezygnowałem z mojego prowizorycznego, aczkolwiek działającego i tańszego rozwiązania.

Opisywany zestaw słuchawkowy przekazuje komunikaty użytkownikowi również w sposób

głosowy. Informuje o przychodzącej rozmowie i jednocześnie z jakiego kanału rozmowa przychodzi. Zestaw Axtel Prime X3 duo SE automatycznie informuje użytkownika o stanie baterii, konieczności naładowania słuchawek oraz o aktualnie aktywnym kanale.

Producent podaje, że zestaw Axtel Prime X3 duo SE ma wbudowaną zaawansowaną redukcję szumów. Urządzenie ma krystalicznie czysty dźwięk HD. Bateria słuchawek wystarcza na 12 godzin pracy. Na otwartej przestrzeni zasięg słuchawek od bazy (a nie od telefonu komórkowego) sięga 200 m. Technologia bluetooth ma znacznie krótszy zasięg – aby zestaw dobrze pracował z telefonem komórkowym, smartfon powinien być umieszczony w miarę blisko bazy, producent podaje, że do 10 m (<https://axtelworld.pl/product/sluchawki-z-mikrofonem/bezprzewodowe/axtel-prime-x3-duo-se/>).

Dla testów przeprowadziłem dużo rozmów przez zestaw Axtel Prime X3 duo SE. Nikt nie skarżył się na jakość mikrofonu i dźwięk docierający do rozmówcy po drugiej stronie. Ja zauważyłem niestety, że gdy korzystam z dwóch źródeł dźwięku jednocześnie, to dźwięk delikatnie faluje. Może nie potrafiłem dobrze wyregulować głośności, a może to urządzenie tak ma. Gdy do zestawu miałem podłączony komputer i iPhone, to kilka razy nie mogłem rozłączyć rozmowy przyciskiem na słuchawkach. Zdarzyło mi się

**“ Słuchawki umożliwiają połączenie i odstuch z 3 źródeł: telefonu stacjonarnego, telefonu komórkowego i komputera. Słuchawki zawsze nastuchują na kanale komputer, a po pozostałych dwóch źródłach przetączamy się za pomocą przycisków na bazie.**

kilkakrotnie, że dźwięk Voice Over w słuchawkach był zniekształcony. W obu przypadkach pomaga odpięcie bazy od zasilacza i ponowne jej podłączenie. Słuchawki to zestaw elektroniczny. Niestety czasem słychać delikatne buczenie. Na razie nie zaobserwowałem od czego to zależy. Gdy do bazy po bluetooth podłączony mamy smartfon, to przy rozłączaniu po skończonej pracy radzę w ustawieniach bluetooth kliknąć rozłącz, żeby telefon nie łączył się samoczynnie, gdy ponownie znajdzie się w zasięgu bazy, w przeciwnym razie możemy stracić dźwięk. Gdy znów będziemy chcieli połączyć telefon z bazą, wystarczy mieć w telefonie włączony bluetooth i na bazie kliknąć przycisk „Telefon komórkowy”.

Praca w słuchawkach Axtel Prime X3 duo SE jest wygodna i przyjemna. Żałuję tylko, że nie ma do komputera dołączanej aplikacji, która pozwalałaby na wklejanie numeru rozmówcy i łączenie się z nim za pośrednictwem np. telefonu komórkowego. Rozwiązanie znacznie przyspieszyłoby pracę, np. gdy ktoś dzwoni do klientów. Wybieranie numeru telefonu z klawiatury smartfona jest dość wolne i dodatkowo spowolnione przez opóźnienia bluetooth. Wydaje się, że powstanie takiej aplikacji jest możliwe. W samochodach możemy wybierać numer z pozycji zestawu audio – czemu nie możemy tego samego robić z komputera? Jeśli ktoś z czytelników słyszał o wybieraniu numeru przez komputer na telefonie komórkowym, to zachęcam do podzielenia się tą wiedzą na łamach „Helpa”.

Po licznych testach uważam, że zestaw Axtel Prime X3 duo SE jest dobrej jakości i godny polecenia wszystkim tym, którzy pracują z telefonem i komputerem jednocześnie. Najważniejszą cechą jest to, że możemy jednocześnie słyszeć dźwięk z komputera i prowadzić rozmowę przez telefon. Są to pierwsze słuchawki tego typu na świecie, więc uważam, że małe niedociągnięcia są do wybaczenia. Mam nadzieję, że kolejny produkt tego typu będzie już idealny.

Starłem się dokładnie opisać słuchawki. Gdyby jednak pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zapraszam do kontaktu: [przymat82@gmail.com](mailto:przymat82@gmail.com)

# Dlaczego osoba niewidoma powinna pracować nad RÓWNOWAGĄ?

Kamila Wawrzak



## Parę słów o równowadze

Najczęściej raczej nie zastanawiasz się nad tym, że każdy Twój ruch typu: schylenie się, sięganie po coś nad głową czy przejście z punktu A do B jest możliwe dzięki umiejętności utrzymywania równowagi. Jak najprościej określić czym jest równowaga? Jest to zdolność do utrzymywania wybranej pozycji (np. stania) oraz do kontrolowania ruchu ciała, gdy pozycję zmieniamy. Bez niej jesteśmy bardziej narażeni na upadki, a to często oznacza kontuzje i co za tym idzie – długą rekonwalescencję. Warto podkreślić, że temat równowagi jest niezmiernie ważny dla wszystkich, ale szczególnie dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Z czego to wynika?

W 2016 roku na medycznej uczelni w Bydgoszcy zostało przeprowadzone badanie, w którym oceniano równowagę osób słabowidzących i niewidomych z wykorzystaniem platformy posturograficznej. Równowagę można określić dzięki przesunięciom środka ciężkości ciała. Badanie zostało przeprowadzone u 10 osób niewidomych i 13 słabowidzących. Wniosek, do jakiego doszli badacze, był następujący: osoby niewidome charakteryzują się gorszą równowagą niż osoby widzące, natomiast osoby słabowidzące utrzymują równowagę na zbliżonym poziomie w porównaniu do osób całkowicie widzących.<sup>1</sup>

Za utrzymanie równowagi ciała odpowiadają 3 układy: przedsionkowy, proprioreceptywny i wzrokowy. Na potrzeby artykułu skupię się na dwóch ostatnich. Osoby widzące za pomocą zmysłu wzroku są w stanie kontrolować swój ruch dzięki m.in. patrzeniu na określony punkt w przestrzeni przed sobą, co ułatwia utrzymywanie równowagi. Czy to oznacza, że osoby niewidome mają załamywać ręce? Nic bardziej mylnego! Mamy (poza układem przedsionkowym) jeszcze jeden arcyważny ośrodek równowagi: układ proprioreceptywny. Jego funkcja polega na odbieraniu informacji dotyczących ruchu w poszczególnych częściach ciała, a to dzięki receptorom znajdującym się m.in. w stawach czy mięśniach. Wszystko to odbywa się bez kontroli wzrokowej. Propriocepcja odgrywa bardzo ważną rolę, bo dzięki niej osoby niewidome mogą kompensować brak wzroku.

To jednak nie wszystko! W procesie kontrolowania ciała osoby niewidome wykształcają u siebie nieco inną strategię ruchową niż osoby widzące, a która umożliwia im szybkie odzyskiwanie równowagi. Co mam tu na myśli? Osoby widzące podczas sytuacji nagłej, gdzie równowaga

<sup>1</sup> U. Kaźmierczak, „Ocena równowagi statycznej z wykorzystaniem platformy posturograficznej u osób słabowidzących i niewidomych = Evaluation of static balance with the use of the posturographic platform in poorly visionaries and blind persons”, J Educ Health Sport, vol. 6, no.8, pp. 102-112, Aug.2016





poddawana jest próbie, wykorzystują strategię stawu skokowego, natomiast osoby niewidome – strategię stawu biodrowego. To wszystko odbywa się zupełnie nieświadomie. Oznacza to, najprościej mówiąc, że widzący angażuje mięśnie znajdujące się blisko stawu skokowego, aby złapać równowagę, a niewidomy – mięśnie stawu biodrowego, czego wynikiem będzie u nich pochylenie tułowia do przodu oraz usztywnienie stawu skokowego. Ktoś mógłby zapytać – jakie to może mieć znaczenie? Duże, bo niewidomi poprzez wspomnianą strategię, którą nieświadomie wykorzystują, zwiększają swoje bezpieczeństwo. Nieco inaczej przez to buduje się równowaga u widzących, a inaczej u niewidomych.<sup>2</sup>

### Równowaga a orientacja przestrzenna

Przywracanie sprawności osób niewidomych skupia się na wielu aspektach. Jednym z nich jest nabywanie umiejętności samodzielnego poruszania się. Ktoś mógłby uznać, że osobie niewidomej zawsze powinna towarzyszyć osoba widząca – dla jej bezpieczeństwa. To jednak może spowodować, że u osoby niewidomej powoli będzie zanikać umiejętność odnajdywania się w przestrzeni, dlatego tak ważne jest, by nie uzależniała się od korzystania pomocy od innych w każdej sytuacji, gdy znajduje się poza domem. Jest to trening i to dość wymagający. Dla osób widzących najczęściej nie jest żadnym wyzwaniem przemieszczanie się autobusem czy tramwajem. Perspektywa pokonania trasy bez wzroku z wykorzystaniem innych zmysłów dla niektórych brzmi jak pokonanie maratonu. To oczywiste, że zanim tegoż wyzwania podejmie się osoba niewidoma, konieczne jest, by skorzystała z pomocy instruktora orientacji przestrzennej, aby m.in. mogła znaleźć takie punkty na trasie, które będą służyły jako drogowskaz (tj. punkty orientacyjne). Jednak tu potrzeba czegoś jeszcze. Przewidywane spotkanie z hulajnogą na chodniku, wejście do tramwaju z wysokimi schodkami, jazda autobusem w pozycji stojącej

przy ostrych zakrętach – to tylko kilka z sytuacji, gdzie wymagana jest szybka i sprawna reakcja ciała. Wielu sytuacji nie sposób przewidzieć, dlatego osoby niewidome powinny być na nie w jak najlepszy sposób przygotowane poprzez trening równowagi, ale nie tylko! Trening jako taki, choćby w charakterze ogólnego usprawniania (np. pływanie) jest wskazany, aby zachować siłę i sprawność. Jako fizjoterapeutka z wykształcenia, działająca w środowisku osób niewidomych, obserwuję z dużą ciekawością ich sposób funkcjonowania i poruszania się. Szczególnie zwracam uwagę na tempo i pewność kroku oraz ustawienie ciała w przestrzeni. Jest widoczne kto trenuje i kto ma przy tym dobrze wykształconą stabilizację, a co za tym idzie – równowagę.

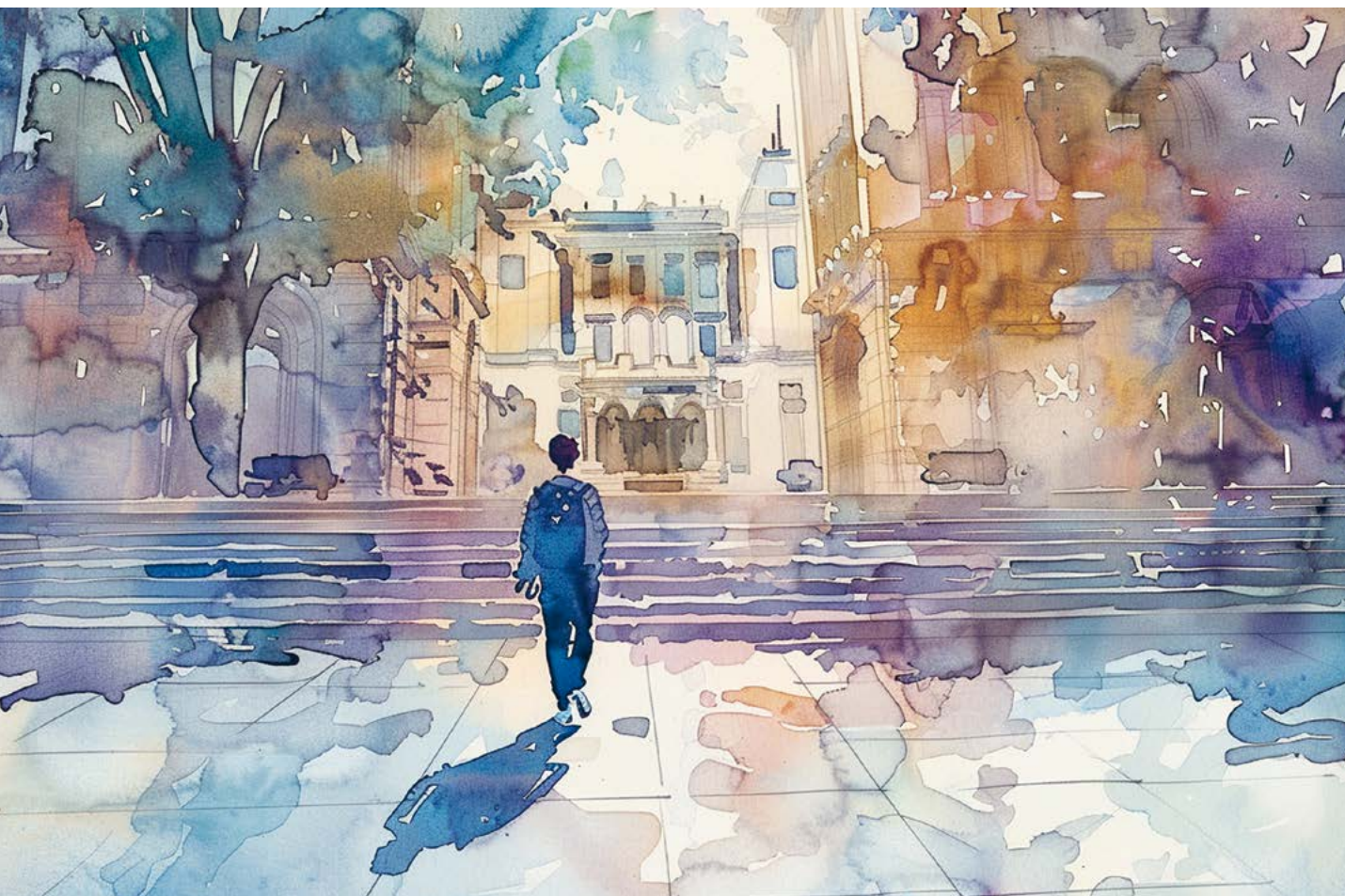
### Jak zacząć?

Podstawy budowania równowagi, gdy mamy do czynienia z osobą początkującą, są akurat dość uniwersalne, niezależne od widzenia/niewidzenia. Pewne różnice pojawiają się na późniejszym etapie. Jestem zwolenniczką, by próbować nie oddzielać treningu od życia codziennego. Argument w postaci „braku czasu” traci tu wtedy na znaczeniu. Niech to, co robisz na co dzień, będzie łączyło w sobie elementy różnych ćwiczeń.

Stoisz przy blacie krojąc warzywa? Spróbuj to zrobić mając jedną nogę zgiętą w kolanie i stopę oderwaną na kilka centymetrów od podłogi. Łatwe? Spróbuj w takim razie wyprostowaną nogę w kolanie skierować do tyłu i trzymaj. Może uda Ci się sięgnąć po coś z wysokiej szafki stojąc wyłącznie na palcach jednej nogi? Od takich drobnych rzeczy się zaczyna budowanie równowagi. Podczas odkurzania również można wysilić wyobraźnię – co z tego, że patrząc z zewnątrz może wyglądać to nieco zabawnie? Niech wygląda! I sam/sama też spróbuj się z tego śmiać, bo dystans do siebie jest niezwykle ważny.

Jeśli chciałbyś/chciałabyś dowiedzieć się więcej na ten temat, zapraszam serdecznie do odwiedzenia wrocławskiego biura Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, gdzie działam i wspieram osoby niewidome szczególnie w zakresie zdrowia i dbania o siebie!

<sup>2</sup> Wojciechowska-Maszkowska B. Stabilność postawy ciała osób w różnym wieku. Praca doktorska. Akademia Wychowania Fizycznego. Wrocław 2007.



## Słabowidzący absolwent UW

Cyprian Kalbarczyk

Minął czas intensywnej nauki, pisania pracy licencjackiej i zaliczania kolejnych egzaminów. Nadeszła chwila wytchnienia, odpoczynku, ale też podsumowań i refleksji. Swoje przemyślenia mógłbym zostawić tylko dla siebie, ale postanowiłem podzielić się moim doświadczeniem słabowidzącego absolwenta Wydziału Matematyki, Informatyki i Mechaniki Uniwersytetu Warszawskiego.

Do opieki i dostosowań byłem przyzwyczajony od wczesnego wieku szkolnego. Przez pierwsze sześć lat edukacji uczęszczałem do Specjalnego

Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Słabowidzących nr 8 im. dr Zofii Galewskiej w Warszawie. Mimo, że nie wspominam tego okresu najlepiej, muszę przyznać, że pracownicy ośrodka profesjonalnie zajmowali się dziećmi niepełnosprawnymi – nie tylko słabowidzącymi. Po zakończeniu szkoły podstawowej nastąpił przełom. Wraz z rodzicami podjęliśmy decyzję o zmianie szkoły. Od tej pory uczęszczałem do rejonowego gimnazjum, którego dyrekcja wcześniej nie miała styczności z uczniami słabowidzącymi. Później kontynuowałem tę ścieżkę, przechodząc do jednego z najwyższej notowanych liceów w Warszawie pod względem poziomu nauczania matematyki.

Moja ocena tych szkół w odniesieniu do opieki nad osobą niepełnosprawną jest niejednoznaczna. Z jednej strony cieszyłem się, ponieważ moim zdaniem styczność wyłącznie ze słabowidzącymi rówieśnikami ma wiele wad, a kontakt z pełnosprawnymi miał ogromne znaczenie



**“ Dostosowania egzaminów (w moim przypadku przedłużenie czasu pisania i powiększenie czcionki) to na mojej uczelni standard, który nikogo nie dziwi. Przynajmniej nikogo, z kim miałem styczność. Chciałbym pochwalić wykładowców wydziału MIM UW. W czasie trzech lat studiów nie spotkałem się z ani jednym przypadkiem podważenia zaleceń BON-u.**

dla mojego rozwoju intelektualnego i emocjonalnego. Nic dziwnego – im mniej ograniczeń, tym więcej zainteresowań, ambicji i sukcesów. Warto dodać, że w tych placówkach nauczyciele są zatrudniani głównie z uwagi na ich wiedzę i zdolności dydaktyczne, a nie na umiejętność opieki nad niepełnosprawnymi dziećmi. Dzięki opuszczeniu szkoły dla osób słabowidzących mogłem bardziej skupić się na realizowaniu własnych celów, nie myśląc tak często o moim słabym wzroku. Wiem, że moja ścieżka nie jest uniwersalna, ale po latach jestem z niej bardzo zadowolony.

Nie wszystko było idealne. Specyfiką mojej wady wzroku jest fakt, że jestem w stanie czytać tekst z bliska (zwykle około dziesięciu centymetrów), chociaż zajmuje mi to dużo czasu i męczę się, gdy czytam zbyt małe litery. Problem z czytaniem z daleka (a więc na przykład z tablicy) jest większy. Aby przeczytać cokolwiek, co pisze nauczyciel, potrzebuję odpowiedniego sprzętu. Nie jestem ekspertem w tej dziedzinie, ale z mojej wiedzy wynika, że szkoła jest zobowiązana do wysłania wniosku o dofinansowanie na sprzęt do urzędu gminy. W moim przypadku nie było to takie oczywiste – zarówno w przypadku

gimnazjum, jak i liceum, powiększalnik otrzymałem dopiero po około połowie pierwszego semestru (uwaga: nie wiem, czy zawiodła dyrektoria czy urzędnicy). W tym czasie musiałem korzystać z wypożyczonego sprzętu (na szczęście ja miałem taką możliwość, ale co bym zrobił, gdyby mój ojciec nie zajmował się tą dziedziną?). Nauczyciele nie zawsze byli przygotowani na pracę z uczniami niepełnosprawnymi (mimo że naprawdę nie potrzebowałem wielu udogodnień). Na przykład pewna nauczycielka nagle, po prawie roku kontaktu ze mną, zapomniała, że przysługuje mi przedłużony czas pisania sprawdzianów – wyrwała mi kartkę z ręki, po czym doszło do kłótni na forum klasy. Ale to nic w porównaniu z rozmową moich rodziców z dyrektorem jednego z lepszych warszawskich liceów, który wprost powiedział, że nie chce przyjąć ucznia z niepełnosprawnością.

Zdałem maturę i dostałem się na mój wymarzony kierunek studiów – matematykę. Jeszcze przed rozpoczęciem zajęć zgłosiłem się do Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami Uniwersytetu Warszawskiego i tak naprawdę dopiero wtedy poczułem, że można w pełni pogodzić edukację w środowisku ludzi ambitnych i inteligentnych nauczanych przez jednych z najlepszych wykładowców w Polsce w tej dziedzinie z porządną opieką zapewnioną nie tylko przez BON, ale też zwykłych dydaktyków.

Kluczowa była pierwsza wizyta w Biurze. Nie wiedziałem, co uniwersytet może mi zaoferować. Okazało się, że oferta BON-u jest bardzo szeroka. Sprzęt otrzymałem od razu i już na pierwszych zajęciach mogłem korzystać z nowych urządzeń. Powiększalniki są dostępne w wypożyczalni, nawet mogłem przetestować różne modele i wybrać ten, który najbardziej mi odpowiada.

Ze względu na niepełnosprawność, która utrudnia samodzielne poruszanie się po mieście, oraz z uwagi na skomplikowany dojazd z mojego miejsca zamieszkania na uczelnię, zaproponowano mi, żebym skorzystał z transportu organizowanego przez Uniwersytet Warszawski. Mimo, że często jeździłem z innymi studentami, a więc



okrężną drogą, dojazdy były ogromnym ułatwieniem – korzystałem z nich już setki razy i wiem, że trudno byłoby sobie poradzić bez nich. Warto dodać, że kierowcy zawsze byli punktualni. Transport przysługuje także w ramach konsultacji, egzaminów, a nawet praktyk. Uwaga: nie każdemu podopiecznemu BON-u przysługuje transport – specjalna komisja stwierdza, czy stan zdrowia istotnie utrudnia studentowi samodzielne poruszanie się.

Dostosowania egzaminów (w moim przypadku przedłużenie czasu pisania i powiększenie czcionki) to na mojej uczelni standard, który nikogo nie dziwi. Przynajmniej nikogo, z kim miałem styczność. Chciałbym pochwalić wykładowców wydziału MIM UW. W czasie trzech lat studiów nie spotkałem się z ani jednym przypadkiem podważania zaleceń BON-u. Niedługo po złożeniu odpowiedniego wniosku prodziekan ds. studenckich podpisał dokument dotyczący dostosowań i polecił sekcji studenckiej, aby poinformować koordynatorów wszystkich moich przedmiotów o zaleceniach. W następnych semestrach sam pisałem w tej sprawie do kolejnych wykładowców. Wielu z nich pytało mnie czy dana czcionka jest odpowiednia, czy wystarczająco wyraźnie piszą na tablicy, czy radzę sobie z czytaniem wysyłanych przez nich materiałów itd. Nigdy nie słyszałem żadnych pretensji o to, że wykładowca musiał dłużej pilnować mnie przy pisaniu kolokwium czy egzaminów, chociaż zwykle nie tylko ja korzystałem z przedłużonego czasu. Starłem się też oddawać moje prace jak najwcześniej, żeby nie nadużywać swoich przywilejów.

Wyrozumiałość w sprawie dostosowań zupełnie mnie nie dziwi. Wykładowcy są pro studenty i zależy im na tym, żeby ambitny student mógł jak najwięcej nauczyć się podczas studiów. W przeciwieństwie do wielu innych uczelni niska zdawalność nie wynika z nieadekwatnie surowego oceniania, podchwytliwości pytań egzaminacyjnych czy utrudnianiu dostępu do materiałów dydaktycznych. Na MIM-ie po prostu zadania są trudnymi problemami do rozwiązania. W przypadku wielu kursów nie wystarczy nauczenie

się jakiegoś tematu – trzeba umieć wykorzystać wiedzę. Przede wszystkim wymagana jest umiejętność logicznego myślenia. Krótko mówiąc, wykładowcy są inteligentni i chcą, żeby studia matematyczne kończyli ludzie prezentujący odpowiedni poziom. Jeśli niepełnosprawny student jest ambitny i nie nadużywa swoich przywilejów (które tylko niwelują pewne trudności), to prowadzącym zależy na tym, żeby mógł podejść do egzaminów na równi z innymi tak, żeby miał okazję spokojnie zaprezentować swoje umiejętności.

Tak było do samego końca licencjatu. Przed egzaminem licencjackim mój promotor sam zapytał mnie, czy potrzebuję jakichś dostosowań. Akurat nie musiałem – w końcu egzamin ma formę ustną (tylko pisałem na tablicy, ale nie musiałem niczego czytać). Pisanie pracy licencjackiej też przebiegło sprawnie, chociaż promotor na początku nie wiedział, jak ma mi wskazać odpowiedni fragment tekstu. Ale to jest normalne – sztuka nie polega na tym, żeby wszystko wiedzieć od razu, ale na tym, żeby szybko się czegoś nauczyć.

Nie wspominałem jeszcze o jednym aspekcie, który nie jest ściśle związany z nauką. Dzięki BON-owi miałem okazję uczestniczyć w niemal indywidualnych zajęciach wychowania fizycznego. Dla studentów niepełnosprawnych przewidziana jest osobna pula zajęć sportowych w mniejszych grupach – zazwyczaj 3-osobowych. Trzykrotnie skorzystałem z tej możliwości (zapisywałem się na zajęcia na siłowni) i jestem bardzo zadowolony z efektów. W normalnych warunkach wykonywałbym pewne ćwiczenia niepoprawnie, ponieważ nie widziałbym dokładnych ruchów. Dzięki odpowiednio wyszkolonej instruktorce nie tylko regularnie ćwiczyłem, ale też nauczyłem się wykonywać pewne ćwiczenia samodzielnie.

Uważam, że Uniwersytet Warszawski zapewnił wszystkie udogodnienia, które były mi potrzebne. W czasach szkolnych bywało różnie, ale jako student zawsze czułem się dobrze zaopiekowany.

# Polska potęgą w showdownie

Radostaw Nowicki

– Na igrzyskach w Londynie w 2012 roku showdown miał być sportem pokazowym. Niestety, do tego nie doszło, choć nikt do końca nie wie, dlaczego. Później mówiono, że pojawi się w Paryżu jako sport pokazowy, ale znowu tak się nie stało. Mamy nadzieję, że zawita do Los Angeles, zwłaszcza, że jest to blisko Kanady, czyli miejsca, w którym ten sport się narodził. Niestety, na razie tak naprawdę nikt z nas nie wie, na których igrzyskach pojawi się ta nasza ukochana dyscyplina sportu – powiedział w rozmowie z Helpem Szymon Borkowski, trener reprezentacji Polski w showdownie, która jest światową potęgą w tym sporcie. Szkoleniowiec biało-czerwonych opowiedział o samej dyscyplinie, o jej rozwoju, o polskiej dominacji w tym sporcie, o paralimpijskich marzeniach, a także zachęcił wszystkie osoby niewidome i niedowidzące do spróbowania swoich sił w showdownie, który jest nie tylko formą rywalizacji, ale również dobrej zabawy.

**Radostaw Nowicki: Czym z pana punktu widzenia jest showdown – formą rywalizacji, zabawy, a może rehabilitacji fizycznej i społecznej dla osób z dysfunkcją wzroku?**

Szymon Borkowski: Po części showdown może być każdą z tych rzeczy. Wszystko zależy od tego, na jakim etapie jest dana osoba. Jeśli patrzymy przez pryzmat reprezentacji Polski, to jest to rywalizacja, bo mamy do czynienia z treningami, zgrupowaniami, przygotowaniem do poszczególnych turniejów, udziałem w turniejach międzynarodowych, nawet mistrzowskich. Natomiast dla osób, które nie są w kadrze, showdown może być formą rehabilitacji i treningu ogólnorozwojowego, bo wbrew pozorom rozwija tak naprawdę wszelkie partie mięśniowe. Wprawdzie gra się rękoma, ale w trakcie gry



pracują także inne partie mięśni. Showdown może być też formą zabawy i integracji, a nawet okazją do wyjścia z domu. Sytuacje w życiu są różne. Wiele osób traci wzrok i boi się wyjść do ludzi, a showdown wiele razy udowodnił, że może być świetnym elementem ponownej integracji dla osób z dysfunkcją wzroku ze społeczeństwem, bowiem społeczność showdownowa jest bardzo otwarta i pomocna dla innych ludzi. Dlatego zachęcam każdego, aby spróbował swoich sił w tym sporcie, bo jest on idealny do tego, aby się nie tylko sportowo rozwijać, ale jednocześnie wyjść do ludzi, pobyć w towarzystwie i trochę się pobawić.

**RN: Pewnie wiele osób w ogóle nie słyszało o showdownie. Bardziej porównałby pan tę dyscyplinę do tenisa stołowego czy cymbergaja?**

SzB: Showdown nazywany jest tenisem stołowym dla osób niewidomych, choć z tenisem stołowym nie ma zbyt wiele wspólnego, poza tym, że obie te dyscypliny łączy stół. Cymbergaj jest zdecydowanie bliższy showdownowi. Jest on popularny zwłaszcza w nadmorskich kurortach. Grają w niego dwie osoby znajdujące się po przeciwnych stronach stołu, a bramki zdobywa się płaskim krążkiem. W showdownie mamy do czynienia z udźwiękowioną piłeczką, która ma w środku metalowe kuleczki. Stół przedzielony jest ekranem, który dzieli go na dwie połowy. Celem zawodnika jest strzelenie bramki przy pomocy raketki. Oczywiście punktów nie zdobywa się jedynie za zdobycie bramki (2 punkty), ale również za wszelkiego rodzaju błędy

przeciwnika w grze, na przykład wyrzucenie piłki na aut oraz dotknięcie piłki ciałem. Może ona dotknąć tylko rakiетки, rękawicy grającej ręki oraz nadgarstka maksymalnie do sześciu centymetrów, jeśli jest używany specjalny ochraniacz. Każde zagranie powyżej tych części ciała jest już uznawane za błąd, co skutkuje punktem dla przeciwnika. Na dodatek zawodnicy grają w zaciemniających goglach, żeby były równe szanse, bo przecież jedna osoba może wcale nie widzieć, inna może mieć poczucie światła, a trzecia coś widzieć. Grając w showdown wszyscy muszą bazować wyłącznie na zmyśle słuchu.

**RN: No właśnie, w tym sporcie bardziej liczy się słuch, umiejętność koncentracji, bystrość czy szybkość?**

SzB: Słuch liczy się przede wszystkim. Ważne są też koncentracja czy chłodna głowa. Nie można się podpałać i dać ponieść emocjom. Oczywiście łatwo się to mówi, ale kiedy rywalizuje się o każdy punkt, to dochodzą emocje. Trzeba umieć sobie z nimi radzić. Niezwykle istotna jest również kondycja sportowa. Wbrew pozorom jest to dość wymagający sport. Ktoś mógłby powiedzieć, że przecież tylko się stoi i odbija piłeczkę. Nie do końca tak jest, ponieważ mecze na wyższym poziomie wymagają nie tylko wysokich umiejętności, koncentracji, ale przede wszystkim odpowiedniej kondycji. Mecz potrafi trwać bowiem 10 minut, ale również nawet 2 godziny. Gra się do dwóch wygranych setów toczących

się do 11 punktów z przewagą dwóch punktów. Wyjątkiem są mecze ćwierćfinałowe, półfinałowe i finałowe na imprezach rangi mistrzowskiej, które rozgrywa się do trzech wygranych setów, czyli maksymalnie można ich rozegrać aż pięć.

**RN: A wszystko zaczęło się w Kanadzie od Joe Levisa...**

SzB: Dokładnie. Dwóch panów z Kanady wymyśliło showdown. Ich celem była przede wszystkim integracja. Sami po latach przyznali, że nie myśleli, że ten sport aż tak się rozwinie. Notabene, Kanadyjczycy nie uprawiają tego sportu. Ten kraj nie ma obecnie swojej reprezentacji i aktywnie nie uczestniczy w showdownowym świecie. Na szczęście showdown rozwija się na całym świecie. Nadal prym wiedzie Europa – tu jest najwięcej drużyn, ale pojawiają się również zespoły z innych kontynentów. Bardzo pręźnie rozwija się Korea i jest już stałym uczestnikiem turniejów międzynarodowych. Wkraczają do tego sportu również drużyny afrykańskie, takie jak Kamerun, Maroko, Nigeria, Tunezja. Powoli showdown zaczyna pojawiać się również w Stanach Zjednoczonych i Ameryce Południowej. Pod okiem Korei w Azji rozwijają się Chiny, ale cały czas problemem są fundusze, bo duże koszty związane są z przylotem showdownistów z Chin do Europy. Póki co jest to nie do przeskoczenia, ale Koreańczycy początkowo również grali tylko „na swoim podwórku”, a teraz bardzo często jeżdżą na turnieje międzynarodowe.





Liczę, że podobnie będzie z przedstawicielami showdownu z Chin. Mam nadzieję, że Chiny oraz kolejne nacje będą do nas dołączały. Jest to ważne, żeby showdown stał się sportem paralimpijskim. Problemem jest właśnie to, że uprawia go zbyt mało ludzi na zbyt małej liczbie kontynentów. Dlatego bardzo nam wszystkim zależy, aby jak najwięcej nacji z różnych kontynentów uprawiało ten sport, żeby w końcu stał się pełnoprawnym sportem dla osób z niepełnosprawnością wzroku.

**RN: Kiedy showdown pojawił się w Polsce?**

SzB: W Polsce showdown pojawił się około roku 2010. Został sprowadzony do naszego kraju przez Lubomira Praskę z Wrocławia, który podejrzwał go podczas zawodów na Słowacji. Właśnie Słowacy byli narodem uczącym Polaków showdownu, a okazało się, że uczeń przerósł mistrza, bo teraz jesteśmy dużo wyżej w europejskiej i międzynarodowej hierarchii od nich. Wrocław był pierwszym ośrodkiem, który zaczął ten sport uprawiać. Obecnie jest ich aż jedenaście: KSN Łuczniczka Bydgoszcz, Ikar Lublin, UKS Sprint Wrocław, Podkarpacie Przemyśl, Dosan Wałbrzych, Lajkonik Kraków, SMP Chorzów, IKS Zryw Słupsk, OKS WiM Olsztyn, Jutrzenka Częstochowa i Syrenka Warszawa. Ostatnio pojawił się ośrodek w Krakowie, który wszedł do naszego środowiska nie tylko z drzwiami, ale również z futryną. Widać ogromny potencjał i chęć uprawiania tej dyscypliny przez osoby z Małopolski. Oby takich ośrodków było jak najwięcej.

**RN: Można wysunąć tezę, że obecnie Polska jest światową potęgą w showdownie?**

SzB: Myślę, że nadużyciem nie będzie powiedzenie, że jesteśmy najlepsi na świecie, ponieważ w poprzednim roku zdobyliśmy drużynowe mistrzostwo świata, indywidualne mistrzostwo świata zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn oraz brązowy medal w rywalizacji mężczyzn.

**RN: Dla polskiej kadry najważniejsze w tym roku będą mistrzostwa Europy w Bułgarii?**

SzB: Dokładnie. Mistrzostwa Europy odbędą się w Sofii w dniach 5-12 sierpnia zarówno

w kategoriach indywidualnych, jak i drużynowych. Zawody rangi mistrzowskiej poprzedzone są zawsze badaniami. Zawodnicy przechodzą badania okulistyczne, podczas których lekarze sportowi oceniają ich zdolności fizyczne pod kątem wzroku, aby ich sklasyfikować. Na tej podstawie mogą brać udział w zawodach.

**RN: Jak liczna będzie nasza kadra?**

SzB: Największa liczba osób w czołowej dwudziestce w rankingu jest z naszego kraju, w związku z tym mamy możliwość wystawienia do rywalizacji trzech kobiet i trzech mężczyzn. Nasza reprezentacja będzie więc liczyła sześć osób. Do tego będzie dwoje trenerów – ja i Sebastian Michailidis z Lublina.

**RN: Czyli kilka asów w rękawie mamy?**

SzB: Jasne. Uważam, że każdy z naszych zawodników może indywidualnie zdobyć mistrzostwo Europy. Drużynowo naszym celem jest obrona drużynowego mistrzostwa Europy, które wywalczyliśmy dwa lata temu we Francji. Nie boimy się mówić tego głośno, bo będąc mistrzami Europy oraz mistrzami świata cel możemy mieć tylko jeden.

**RN: To jeszcze nawiążę do igrzysk paralimpijskich. Czy jest realne, aby ten sport dołączył do grona sportów paralimpijskich?**

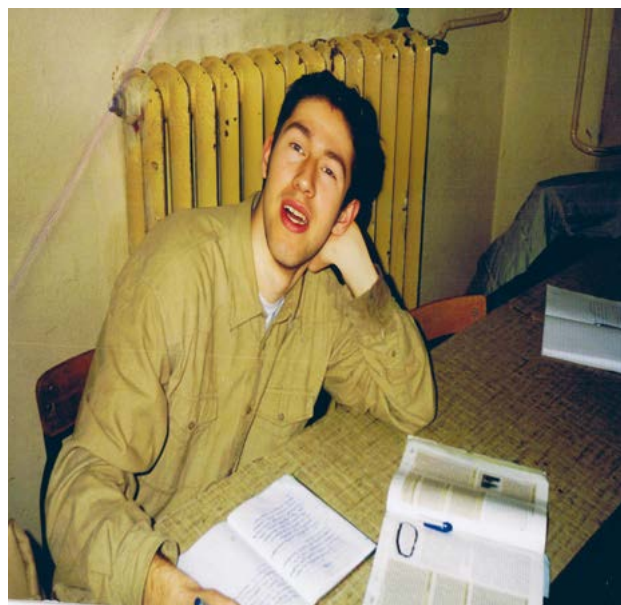
SzB: Oczywiście. Jak wspominałem, wiele krajów z różnych kontynentów pojawia się na zawodach showdownowych. Jeśli będzie ich jeszcze więcej, to uważam, że w końcu doczekamy się, aby showdown stał się dyscypliną paralimpijską. W Londynie w 2012 roku miał być sportem pokazowym. Niestety, do tego nie doszło, choć nikt do końca nie wie, dlaczego. Później mówiono, że pojawi się w Paryżu jako sport pokazowy, ale znowu tak się nie stało. Mamy nadzieję, że zawita do Los Angeles, zwłaszcza, że jest to blisko Kanady, czyli miejsca, w którym ten sport się narodził. Niestety, na razie tak naprawdę nikt z nas nie wie, na których igrzyskach pojawi się ta nasza ukochana dyscyplina sportu.

# Nauczanie i rodzina to jego siła napędowa

Krystian Cholewa

Chciałbym opowiedzieć o nauczycielu z pasji i powołania – o Panu Włodzimierzu. Uczył mnie w szkole podstawowej matematyki i informatyki, a zarazem był moim wychowawcą. To dzięki niemu czułem się w klasie w pełni akceptowany przez kolegów i koleżanki, dlatego też nikt mi nigdy nie dokuczał z powodu mojej niepełnosprawności. Dla Niego kształcenie młodego pokolenia nie było tylko realizowaniem zadań zawodowych, ale przede wszystkim pasją, bowiem uczył nas z dużym zaangażowaniem, wskazując praktyczne zastosowanie przekazywanej wiedzy w życiu codziennym, np. jak samemu obliczyć ile potrzebujemy płytek, by wyremontować łazienkę.

Po ukończeniu szkoły podstawowej nasze drogi się rozeszły. Poszedłem do szkoły średniej, a później na studia wyższe i rozpocząłem aktywność zawodową. Gdy po latach spotkałem Pana Włodzimierza, opowiedział mi o swoich problemach ze wzrokiem, z którymi boryka się od pewnego czasu. Byłem w szoku. Rzekł mi wtedy: „Krystianie, niepełnosprawność nie wybiera, może dotknąć każdego z nas. Ty najlepiej wiesz co oznacza żyć z dysfunkcją organizmu. Doświadczyłeś jej z dniem narodzin i walczysz każdego dnia. Ja otrzymałem ją niedawno.



Jest następstwem długotrwałej choroby, która zaczęła się niepozornie, ale szybko przyszedł powikłania, które zostały ze mną na zawsze. Na początku ciężko było mi zaakceptować ten stan. Diagnoza brzmiała dla mnie jak wyrok śmierci”.

Pan Włodzimierz dodał, że wprawdzie jeszcze widzi na jedno oko, jednak lekarze przewidują pogorszenie widzenia. Na początku starał się szukać pomocy u lekarzy, a nawet znachorów, licząc, że pomogą mu odzyskać wzrok. Jednak dostrzegł, że kosztowne terapie nie przynoszą pożądanego efektu. Musiał się pogodzić i zacząć żyć na nowo. Wspomniał, że od zawsze lubił prowadzić samochód – była to jedna z wielu rzeczy, z której musiał zrezygnować, gdy zaczęły się Jego problemy z widzeniem. Na szczęście mógł liczyć na pomoc rodziny (przede wszystkim żony i dwóch dorosłych córek), która wspierała go w trudnym etapie akceptacji związanej z utratą wzroku.

„Niepełnosprawność i choroba to duże wyzwanie – mówi pan Włodek – życie jest jak matematyka, stawia przed nami różnego rodzaju zadania, równania z niewiadomą, z którymi musimy się zmierzyć. Możemy się z tym nie zgodzić, buntować się, ale to i tak w niczym nie pomoże. Tak długo musimy szukać rozwiązania, aż wykonamy zadanie bezbłędnie. Tak też jest i z niepełnosprawnością, szczególnie na początku, gdy uczymy się na nowo funkcjonować. Bardzo się staramy, dużo ćwiczymy, by być samodzielnym, jednak efekt jest całkowicie odwrotny.”

Pan Włodzimierz tak samo upadał fizycznie, jak i psychicznie. Nie potrafił na początku wykonać samodzielnie prostych czynności. Jednak zdawał sobie sprawę jako matematyk, że jeżeli mamy przed sobą trudne zadanie, to chcąc nie chcąc musimy znaleźć rozwiązanie. Ale także musimy obliczyć i określić swoje możliwości w pokonywaniu barier dnia codziennego. Dlatego też postanowił wziąć udział w projekcie organizowanym przez fundację, pod nazwą: „Aktywna osoba z dysfunkcją wzroku”. Pod okiem specjalistów i instruktorów (którzy sami stracili wzrok) uczył się jak funkcjonować

w przestrzeni publicznej, w domu oraz w miejscu pracy, bowiem nie zamierzał pożegnać się z uczeniem młodego pokolenia. Doświadczenie choroby jeszcze bardziej nakłoniło go do tego, by przekazywać wiedzę swym uczniom, zarówno pełnosprawnym, jak i niepełnosprawnym. Musiał dostosować sprzęt multimedialny, pomoce naukowe do swoich możliwości i na nowo nauczyć się prowadzenia lekcji oraz zajęć dydaktycznych ze studentami – Pan Włodek jest wykładowcą matematyki i informatyki na jednej z wyższych uczelni. Nie sądził, że dysfunkcja wzroku otworzy przed nim nowe możliwości i szanse rozwoju zawodowego.

Dziekan wydziału, na którym pracuje Pan Włodek, zaproponował mu stanowisko pełnomocnika ds. osób niepełnosprawnych, na co zgodził się bez wahania, gdyż praca z młodymi ludźmi zawsze dawała mu dużo siły i energii do działania. Przekazuje studentom, że niepełnosprawność nie przekreśla ich marzeń i planów na przyszłość, trzeba tylko znaleźć sposób na pokonanie barier. Jako pełnomocnik Rektora jest swego rodzaju drogowskazem i pomocą w trudnych chwilach życia, bo przecież jest jednym z tych, którzy ich najlepiej rozumieją poprzez własne doświadczenia. Wspiera studentów, by odnaleźli się nie tylko na uczelni, ale później życie zawodowe dopasowali do własnych możliwości.

Pan Włodek dodał: „Uczę studentów z niepełnosprawnościami, by nie krępowali się prosić o pomoc, ale zawsze z wdzięcznością dziękowali za nią. Dzisiaj dzięki nowym technologiom osobom niepełnosprawnym żyje się znacznie lepiej. Jest dużo udogodnień, zarówno w przestrzeni publicznej, jak i domowej”.

Pan Włodzimierz przyznaje, że chociaż niepełnosprawność jego wzroku cały czas się pogłębia, to jest człowiekiem szczęśliwym i spełnionym dzięki swojej pracy zawodowej – jako nauczyciel matematyki, informatyki i pełnomocnik ds. osób niepełnosprawnych – ale przede wszystkim jako szczęśliwy mąż, ojciec i dziadek, którego wnuczki zabierają mu cały wolny.



# Lato czeka

SONCE



*Lato, lato, lato czeka,  
razem z latem czeka rzeka,  
razem z rzeką czeka las,  
a tam ciągle nie ma nas.*

*Lato, lato, nie płacz czasem,  
czekaj z rzeką, czekaj z lasem,  
w lesie schowaj dla nas chłodny cień,  
przyjedziemy lada dzień.*

*Już za parę dni, za dni parę,  
weźmiesz plecak swój i gitarę,  
pożegnania kilka słów,  
Pitagoras bądźcie zdrów,  
do widzenia wam canto, cantare.*

*Lato, lato, mieszka w drzewach,  
lato, lato, w ptakach śpiewa,  
słońcu każe odkryć twarz,  
lato, lato, jak się masz?*

*Lato, lato, dam ci różę,  
lato, lato, zostań dłużej,  
zamiast się po krajach włóczyć stu,  
lato, lato, zostań tu.*

*Już za parę dni, za dni parę,  
weźmiesz plecak swój i gitarę,  
pożegnania kilka słów,  
Pitagoras bądźcie zdrów,  
do widzenia wam canto, cantare.*

tekst: Ludwik Jerzy Kern, muzyka: Witold Krzemiński,  
wykonanie oryginalne: Halina Kunicka

Nareszcie jest. Wyczekiwane przez wielu, w tym przeze mnie, lato. Lato i wakacje. Och, gdy tylko sobie przypomnę, jak to w czasach szkolnych z niecierpliwością oczekiwało się na ostatni dzień szkolnego roku. Z jakim wytęsknieniem odliczało się dni, a nawet skreślało narysowane

na ławce wagoniki pociągu oznaczające dni lub tygodnie do upragnionego ostatniego dzwonka. Te ostatnie lekcje spędzane już głównie na szkolnym boisku. To przygotowanie szkolnej uroczystości zakończenia roku, z centralnym napisem „Żegnaj szkoło” w tle. Ten moment, gdy wracałam do domu ze świadectwem w dłoni, z myślą, że jutro, pojutrze i jeszcze długo, długo dalej już nic, absolutnie nic „nie muszę”. Oczywiście wyłącznie w wymiarze uczniowskim. Nie zmienia tego okoliczność, że byłam raczej dobrą uczennicą i nauka nie przysparzała mi kłopotu. Wakacje bowiem to radocha dla każdego ucznia, niezależnie od tego czy lubisz, czy też nie lubisz chodzić do szkoły. Ech, wspaniałe to były chwile. Przysłowiowa łezka kręci się w oku. Dziś, gdy wakacje kojarzę raczej z mijającym w okamgnieniu czternastodniowym urlopem, miło jest wrócić pamięcią do tamtego czasu. Czasu beztroski, względnego spokoju, dziecięcej radości, bezkarnej laby.

Z wakacjami z tamtych lat nieodłącznie kojarzą mi się słowa i melodia przywołanej na wstępie piosenki. Radosnej, pogodnej, odzwierciedlającej emocje i uczucia towarzyszące dzieciakom. Czy dziś wygląda to podobnie? Myślę, że tak. Wakacje nadal cieszą uczniów tak samo, jak to było w czasach naszych rodziców, dziadków itp. Inną sprawą jest, że wakacje dzisiaj inaczej wyglądają.

Mogę powiedzieć, że moje wakacje (a było to mniej więcej tak ze dwadzieścia, trzydzieści lat temu) – wyglądały tak, jak w cytowanej piosence „Lato lato”. Była rzeka, był las, były wyprawy z plecakiem. Był czas w dużej mierze spędzony na łonie przyrody. Było – w latach najmłodszych – gotowanie zupy z trawy, liści babki



lancetowatej i innego „zielstwa” z podwórka. Było pielenie ogródka, wyjadanie z grządek groszku, kalarepy itp., była pomoc rodzicom w przygotowaniu zapasów na zimę – w kiszeniu ogórków, zbieraniu jagód w lesie i przyrządzaniu z nich soków. Było zbieranie agrestu na konfitury do ciasta. Było zrywanie czarnych i czerwonych porzeczek oganiając się przy tym od chmary komarów i wszelkiego innego latającego „robactwa”. Było nocowanie w namiocie i straszenie się nawzajem potworami, które to miały się do nas nocą zakraść i nas pożreć. Był czas na czytanie książek – takich zwyczajnych, papierowych. Było plectenie wianków z łąkowych kwiatów. Były grupowe zabawy na świeżym powietrzu, od rana do wieczora: domki na drzewie, gry w gumę, w klasy etc. Dzieciaki na dworze cały dzień, bez przesadnego, tj. nadopiekuńczego nadzoru dorosłych. Pomyśleć, że nieraz człowiek wyszedł z tych zabaw cało... dobra robota naszych Aniołów Stróżów.

Często łapię się na tym, że narzekam na dzisiejsze czasy. Wpisuję się wtedy w krąg marud, które ciągle kręcą nosem wspominając, jak to „kiedyś, dawniej, było jakoś lepiej, weselej”. Dużo jest dzisiaj takich głosów. Próbuję dać się przekonać, że to podejście jest błędne, bo przecież mamy inne czasy. Dzieciństwo dzisiejszych dzieciaków jest ICH dzieciństwem i musi być inne od naszego, bo zwyczajnie urodzili się w innym czasie aniżeli ja, ty, on, ona itd. Moje dzieciństwo też różniło się przecież od dzieciństwa dziadków, rodziców itd. Nie musiałam paść gęsi, wypasać krowy na łące, pomagać przy żniwach, wykopkach itp., a to wszystko pamiętam przecież z opowiadań babci, dziadka. Świat, jaki znają dzisiejsi nastolatki, to świat rozwiniętej technologii, świat, w którym nieodłącznym elementem codziennego funkcjonowania jest komputer, smartfon, tablet, media społecznościowe typu: TikTok, Instagram, Snapchat, Facebook i wszelkie tego rodzaju, których nazw nawet nie potrafię wymienić. Trudno mieć nawet do młodzieży pretensje o to, że całe dni spędza z telefonem w ręku. Czy i dorośli nie tracą na to czasu przez dużą część dnia? Scrollowanie (przewijanie) niezbyt ambitnych – wybaczenie – treści na Facebooku

etc. zabiera nieraz łącznie kilka godzin w ciągu dnia. Nie mówię, że wygląda to tak u każdego, jednak widzę to sama po sobie. Nieraz warto byłoby zliczyć te wszystkie minuty/godziny spędzone w ten sposób na kanapie, po pracy. Sięgając po telefon nie zdajemy sobie nawet sprawy, jak wiele konstruktywnych rzeczy można byłoby zrobić w tym marnotrawionym przez siebie czasie. Treści w dużej mierze śmieszne (nieraz „ni śmieszne, ni straszne”), memy, kawały, filmiki – i tak jedno po drugim. A to wciągnie na tyle, że „obejrzę do końca”, a to zainteresuję tym czy owym, a tu dam się nabrać na cudowny zakup z internetowego sklepu itp. A czas ucieka. Dobra książka czeka na regale. Mimo świadomości powyższego, wpadamy w ten wirtualny świat jak śliwki w kompot. Co dopiero dzieci i młodzież, którzy – jak to się często prześmiewczo określa – „urodzili się z telefonem w ręku”. Tak też w większości – tak mniemam i obserwuję – wygląda dziś spędzany przez nich wolny czas, nie tylko w wakacje. Wakacje, jakie znam (w sensie ich „zawartości treściowej”), to już te same wakacje, co w 2024 r. Tęsknię zarówno za swoimi latami dziecięcymi, jak i za tamtym czasem, tamtym sposobem, charakterem jego spędzania.

Oswajam nową, w dużej mierze wirtualną rzeczywistość. Próbuję zrozumieć i zaakceptować, że to, co było, nie wróci, bo zwyczajnie nie ma już takiej możliwości. Internet nie zniknie – podobno nie grozi nam teraz ani nigdy tzw. blackout, czyli niejako, w wolnym tłumaczeniu, „wyłączenie Internetu”. A nasza nowa-stara wirtualna rzeczywistość to w głównej mierze pokłosie tego właśnie narzędzia, które zrewolucjonizowało świat, przynosząc – przyznaję, wiele dobrego, ale i wiele złego. Powoli nawet zaczynam się z tym godzić. Powoli, bo jednak tak mocno żal mi tego co odeszło i nie wróci...

Lato, lato, lato czeka, razem z latem czeka rzeka, razem z rzeką czeka las, a tam ciągle nie ma nas. Choć to w dużej mierze metafora, to „nie ma nas”, nie dlatego, że dopiero za chwilę złączą się wakacje i wtedy przyjdziemy – nie ma nas, bo jesteśmy w sieci. Nie ma nas i wygląda na to, że szybko nie przyjdziemy.



# Marzenia a rzeczywistość

Marta Warzecha

Wiele razy słyszałam słowa: „Życie to dar”. Należy więc je szanować i cieszyć się każdą chwilą, dniem, tygodniem, miesiącem, rokiem. Wypowiadają je osoby o wielkiej wierze, dla których życie daje tylko Bóg i tylko On ma moc je odebrać. Uczęszczając na sesje treningu mentalnego dowiedziałam się, że radość z każdej chwili, jaką daje nam dzień, jest bardzo ważna dla kondycji psychicznej. Wypracowywałam w sobie uczucie wdzięczności, zarówno za najmniejsze drobiazgi mające miejsce w danym dniu, jak i sprawy większego kalibru. Moim zadaniem było założyć tak zwany dziennik wdzięczności, w którym zapisuję zdarzenia, za które w ów dzień czuję wdzięczność. Przyznam, iż jest to dla mnie bardzo pomocne, gdyż słowo pisane ma większą moc, szczególnie wtedy, kiedy je po jakimś czasie czytamy. Warto też pisać pamiętniki, na które przyznam, nie mam czasu. Jednak dziennik mobilizuje mnie do wykrzesania z siebie choć odrobiny wdzięczności.

Wdzięczność to nie tylko radość z rzeczy, wydarzeń mających na nas dobry wpływ, lecz do ludzi, z którymi żyjemy na co dzień, lub których spotykamy na swojej drodze i dzięki którym

spotkało nas coś dobrego. Moim zadaniem było wyznaczenie osób, które wielkimi zgłoskami zapisały się w moim życiu.

Niezmiernie ważne w naszym życiu są sukcesy i osiągnięcia. Z osiągnięć należy się cieszyć, bo przecież są naszym dziełem. Zaczęłam więc uczyć się radować z każdego udanego przedsięwzięcia. Długo nie mogłam zrozumieć, że wystarczy jak ucieszy nas smakowicie zrobiona kanapka lub w osobliwy sposób zaparzona kawa. Myślałam wtedy, że to jakiś żart, bo niby jak można cieszyć się z czegoś takiego i jaki to sukces – każdy głupi potrafi. Otóż nie! W porę zrozumiałam, że nie tylko mają znaczenie spektakularne osiągnięcia, lecz te małe. Tak więc udało mi się usmażyć kotlety, nie przypalając ich przy tym. Na prośbę mojej trenerki założyłam kolejny dziennik, tym razem sukcesów, a moim zadaniem jest zapisywanie tego, co udało mi się osiągnąć. Mała uwaga. Przemiana postawy wewnętrznej lub charakteru również jest sukcesem i to wcale nie małym.

Zapewne każdy z nas na dnie swojego serca ma ukryte marzenia. Wszyscy o czymś marzymy – nie muszą to być wielkie rzeczy. Wystarczą przyziemne pragnienia: bezpieczny dom, zadowolająca pozycja finansowa i tym podobne. Pojawiają się jednak w naszej egzystencji pragnienia wagi większej.

Wiele razy słyszałam słowa: „masz nierealne marzenia” lub „żyjesz mrzonkami”. Nie muszę



nikogo przekonywać, że te słowa bolą. Niejednokrotnie myślę, czy są w ogóle marzenia nierealne.

Zapytana przeze mnie trenerka mentalna dała jasną odpowiedź: „Istotą treningu mentalnego jest brak oceny zawodnika. Jeśli marzenia są ambitne, zaczynamy szukać dobrego sposobu, by je zrealizować. Samo marzenie, dopóki pozostaje tylko marzeniem, z gruntu jest nierealne. Jeżeli w drodze do tego marzenia jesteśmy w stanie zbudować pewien cel, to jest podzielić je na poszczególne etapy będące w zasięgu naszych działań i wzroku, to do wielu marzeń ludzie dochodzą – dzięki stosowaniu metodologii treningu mentalnego. Przy tej okazji uczą się budować wyznaczone cele oraz urealniać je. Budowanie celu na bazie marzenia nie oznacza wcale rezygnacji z niego. Uświadamiamy sobie bowiem, że nasze działania nie ziszczą się z dnia na dzień. Na przykład: moim marzeniem byłoby polecieć na księżyc, lecz muszę zdać sobie sprawę, że na tę chwilę jest to nierealne. Jeśli jednak zadam sobie pytanie jakie kroki podjąć, żeby polecieć na księżyc, marzenie może się urealnić. Tymi krokami mogą być badania kondycji fizycznej, psychicznej i tym podobne. Jednym słowem, to by była duża akcja, która nie zakończy się finałem ze środy na czwartek. Marzenie nabiera kształtu wtedy, kiedy mamy jakiś plan. Im dalej zajdziemy, tym bardziej będzie się uszczegóławiał. Kiedy długi jest nasz proces dochodzenia do kondycji psychicznej, jedna sesja treningu tego nie rozwiąże. Jest ona w stanie pokazać odpowiednią drogę. Sesja pokazuje, że oprócz twojej wybranej ścieżki są jeszcze inne, być może mniej wydeptane. Może warto uchylić kotarę i zobaczyć co się tam dzieje. Jeśli damy szansę tej metodzie, to jest duże prawdopodobieństwo, że nasze myślenie się zmieni”.

„Jeśli dziecku powiemy: twoje marzenia są nierealne, nie znaczy to, że taka jest prawda, lecz znaczy, że ja ci w tym nie pomogę”. Agnieszka Janicka-Maj, Wojciech Maj

A ja na to, jak na lato. Marzenia jak najbardziej są realne i ja w to wierzę. Zawsze marzyłam

**“ Zapewne każdy z nas na dnie swojego serca ma ukryte marzenia. Wszyscy o czymś marzymy – nie muszą to być wielkie rzeczy. Wystarczają przyziemne pragnienia: bezpieczny dom, zadowalająca pozycja finansowa i tym podobne. Pojawiają się jednak w naszej egzystencji pragnienia wagi większej.**

o śpiewaniu w zespole ludowym. Nie uczęszczałam wtedy na sesje treningu mentalnego, więc nie potrafiłam sobie wyznaczyć celu, zbudować sobie poszczególnych etapów działania. Do zespołu poszłam „z marszu”. Powiedziałam, że chcę śpiewać w zespole i zostałam przyjęta. Chciałam pracować od razu, lecz była to grupa wokalnie-taneczna i tu był problem. We współpracy z zespołem zabrakło dialogu.

Kiedy opowiedziałam o sesji treningu mentalnego oraz wpływu na spełnianie naszych marzeń, sceptyczna osoba zapytała czy uczą jak weryfikować swoje marzenia. Zabolalo mnie to i rozdrażniło. Nie wierzę bowiem w weryfikację marzeń i planów. Zapytana o to trenerka mentalna, Agnieszka Janicka-Maj, odpowiedziała: „Myślę, że to pytanie już podważa weryfikacja. To stwierdzenie ma wysoką temperaturę i mnie osobiście by rozgniewało. Ja bym powiedziała, że marzeń nie weryfikuję, lecz urealniam. Staram się na tyle stąpać po ziemi, aby dążyć do osiągnięcia. Zamiast odpuścić marzenie, które jest dla mnie ważne, odpuścić, bo coś nam nie wyszło, mogę po prostu zwolnić. Mogę dopasować moje tempo zgodnie z tym, ile mam zasobów. W drodze na K2 może się okazać, że mam grypę, znaczy to, że za tym podejściem nie dam rady. Jednak, znając już mechanizm mojego organizmu, wiem jak tej infekcji lub choroby wysokościowej zapobiec.

Jest taka metafora, która bardzo zawodnikom pomaga. Warto zrobić dwa, trzy kroki w tył, nie po to by się wycofać, lecz po to, by mieć lepszy rozbieg". Agnieszka Janicka-Maj

„Marzenie to jest po prostu pomysł na życie”.  
Wojciech Maj

Zrozumiałam, że metaforyczne trzy kroki w tył do spełnienia marzeń to wręcz błogosławieństwo. Jest to szkoła życia, którą powinien przejść każdy. Przestałam rozpaczać za utraconym zespołem, bo wiem, iż to nie koniec drogi do mojego marzenia. Niewątpliwie pomogła mi to zrozumieć Agnieszka Janicka-Maj, Prezes Fundacji JBB, trenerka mentalna. Na koniec, by zachęcić do podjęcia treningu mentalnego, czym jest, opowie sama Agnieszka.

„Z technicznego punktu widzenia trening mentalny uważany jest za nieterapeutyczną metodę pomocową. W treningu zakładamy, że osoba włączająca się w trening będzie w stanie wytrwać w pracy, podczas której będzie towarzyszył trener. W treningu mentalnym specjalistą w metodologii jest trener. Analogię mamy w sporcie, kiedy trener trenuje drużynę. On zadaje określone zadania, czynności do spełnienia, bo wierzy, iż ta metoda przyniesie oczekiwane skutki”.

„W treningu, są zawodnicy. Nie nazywamy ich pacjentami, gdyż ten, kto przystępuje do treningu, nie jest chory”. Wojciech Maj

**“ Zapytana przeze mnie trenerka mentalna dała jasną odpowiedź: „Istotą treningu mentalnego jest brak oceny zawodnika. Jeśli marzenia są ambitne, zaczynamy szukać dobrego sposobu, by je zrealizować.**

„Krótko mówiąc, podstawowa różnica między treningiem a innymi metodami terapeutycznymi polega na tym, że bazujemy na zasobach, a nie uleczyliśmy deficytu. Nie znaczy to jednak, że podczas treningu nie będziemy wracać do przeszłości. Jak najbardziej, będziemy analizować różne porażki. Punktem startowym jest ocena zasobów naszego zawodnika. Idziemy w przód z zasobami, które zawodnik posiada. Sesje treningu mentalnego nie są terapeutyczne, lecz ćwiczeniowe. Przerabiamy odpowiednie techniki, materiały i uruchamiamy zawodnika, żeby z tym szedł w przód. Czasem tych sesji może być trzy. Trening mentalny uważany jest za metodę szybszą i skuteczniejszą. Rezultatem każdej sesji jest wypuszczanie zawodnika w świat w lepszym stanie niż on się na tę sesję stawiał. Trener stanowi taką poręcz, której zawodnik może się uchwycić. Zależy to też od pewnych ustaleń granic współpracy. My, trenerzy, uważamy, że trzy sesje wystarczą, aby uruchomić zawodnika. Spotykamy się, by ustalić jakiś proces. Trening mentalny jest kombinacją elementów, to jest proces, relacja i strategia. Proces dlatego, bo musi kiedyś nastąpić zmiana w zawodniku. Oczywiście nie stanie się to z dnia na dzień. Relacja oparta jest na zaufaniu do trenera, jak również na metodologii. Strategia to plan działania, który wspólnie ustala trener z zawodnikiem. Strategia mierzy też możliwości, buduje cały plan i go wdraża. Trening to metoda, która dodaje sprawczości. Uruchamia zawodnika na tyle, że po jednym dniu potrafi powiedzieć o rezultatach swojego działania. W treningu mentalnym stosujemy różne metody psychologiczne oparte na relacjach wynikających z socjologii oraz na nauce o strukturze mózgu. Bazujemy też na zasobach wynikających ze sportu oraz na elementach biznesu. Na użytek wyjaśnienia czym jest trening używam sformułowania, że trening jest jak nauka nowego języka, komunikowania się ze sobą i całym światem”.

Zebrawszy do artykułu potrzebne informacje oraz jako zawodniczka Fundacji JBB, polecam trening mentalny jako jedną z lepszych metod walki o siebie.

# Wielki sukces polskiego goalballa

Radostaw Nowicki

W ubiegłym roku polscy goalballiści zdobyli mistrzostwo świata juniorów, a w tym roku obie seniorskie kadry wywalczyły awans do dywizji A. W odbywających się we włoskim Lignano Sabbiadoro mistrzostwach Europy dywizji B w dniach 30 maja – 10 czerwca Polki zajęły drugie, a Polacy – trzecie miejsce, co umożliwiło obu zespołom rywalizację w kolejnym czempionacie wśród najlepszych.

Biało-czerwone grające w składzie: Katarzyna Twardoch, Ewa Więtkowska, Kaja Dobranowska, Monika Niesyczyńska, Dorota Niewiadomska, Aneta Wyrozębska w całym turnieju nie znalazły sposobu jedynie na Niemki, z którymi przegrały zarówno w fazie grupowej, jak i w finale. Oba mecze zakończyły się wynikiem 2:12 na korzyść naszych zachodnich sąsiadek. W pozostałych meczach grupowych Polki wygrały z Węgierkami (10:0), Włoszkami (4:3), Hiszpankami (12:9) oraz w półfinale ponownie z zawodniczkami z Półwyspu Iberyjskiego (7:4). Dodatkowo Katarzyna Twardoch z 28 bramkami została królową strzelczyń w rywalizacji kobiet.

Przez fazę grupową turnieju jak burza przeszli również: Marcin Lisowski, Marcin Czerwiński, Dawid Nowakowski, Bartłomiej Niesyczyński, Paweł Żrebiec i Szymon Tyburski. Z kwitkiem odprawili w niej Belgów (12:7), Szwedów (8:7), Czarnogórców (10:5) oraz Francuzów (8:5). W ćwierćfinale zdeklasowali Hiszpanów (13:3), ale w półfinale nie sprościli Portugalczykom, przegrywając z nimi 3:4. Na szczęście szybko podnieśli się po tym niepowodzeniu, a w spotkaniu



o brązowy medal po raz drugi w tym turnieju wykazali wyższość nad trójkolorowymi, tym razem ogrywając ich 12:6, a Marcin Czerwiński z 35 bramkami na koncie został wicekrólem strzelców całych zawodów.

Dobre występy polskich drużyn na włoskiej ziemi zaowocowały awansem do dywizji A. Mistrzostwa Europy w niej odbędą się w Finlandii, a dokładniej w Lahti w 2025 roku w dniach 30 września – 6 października, a rok później nadejdzie czas na mistrzostwa świata. Ich gospodarz jeszcze nie jest znany, ale Chorzów wraz z Katowicami są jednym z trzech kandydatów do organizacji tego turnieju. Obie nasze kadry spoglądają już w kierunku igrzysk paraolimpijskich w Los Angeles w 2028 roku, choć piekielnie trudno będzie się na nie zakwalifikować, bowiem w turnieju paraolimpijskim zagra jedynie 8 zespołów. Wśród nich będzie gospodarz, mistrz i wicemistrz świata, zwycięzca turnieju kwalifikacyjnego, a pozostałe cztery wolne miejsca przypadną triumfatorom mistrzostw kontynentalnych.

**Radostaw Nowicki: Dobry występ w mistrzostwach Europy dywizji B sprawił, że polski goalball zarówno kobiecy, jak i męski znalazł się w elicie. Jak duży jest to sukces?**

Piotr Szymala: Jest to największy sukces w historii polskiego goalballa. Ta dyscyplina pojawiła



się w naszym kraju w 1984 roku, ale od tego czasu żadnej drużynie nie udało się znaleźć w najlepszej dywizji. Owszem, w 1997 roku polska kadra znajdowała się w dywizji A, ale wówczas nie było dywizji B i C. Ciężko pracowaliśmy na ten sukces. Wynik osiągnięty we Włoszech jest odzwierciedleniem naszej pracy.

**RN: W dywizji B Polki zajęły drugie miejsce, dwukrotnie przegrywając z Niemkami. One były poza ich zasięgiem?**

PS: Niemki to bardzo dobry zespół. Do połowy z nimi walczyliśmy, ale nie udało nam się wygrać. To jeszcze nie był czas na zwycięstwo z nimi. Mam nadzieję, że dobrze przepracujemy najbliższy okres i w kolejnym roku będziemy w stanie powalczyć z drużynami znajdującymi się w dywizji A, ale w elicie jest już bardzo wysoki poziom i trzeba będzie mocno się nagimnastykować, aby odnieść zwycięstwo.

**RN: Z kolei Polacy jak burza szli do półfinału, w którym zostali zatrzymani przez Portugalczyków. Ten rywal był zbyt mocny czy zabrakło szczęścia, a może chłodnej głowy w pewnych sytuacjach?**

PS: Zabrakło nam szczęścia. Z Portugalczkami przegraliśmy 3:4, dodatkowo Marcin miał trzy poprzeczki i dwa słupki, a jedna piłka wybita została z linii. Według nas całym obwodem weszła do bramki, ale sędzia nie uznał tego gola. Na spokojnie prowadziliśmy grę, ale nie udało nam się wyrównać. Spotkamy się jednak z nimi w dywizji A i tam już pokażemy nasz charakter.

**RN: Ten charakter drużyna pokazała już odnosząc się po półfinałowej porażce i ogrywając Francuzów w meczu o trzecie miejsce...**

PS: Mecz o brązowy medal wygraliśmy 12:6. Ten brąz smakuje jak złoto, bo dał nam awans do dywizji A. Drużyna, która zagra na igrzyskach paralimpijskich, dwukrotnie została przez nas pokonana, bo nie tylko w meczu o brązowy medal, ale również w grupie. To świadczy o tym, że zasłużyliśmy na ten awans.

**RN: Widziałem, że do światowych potęg w goalballu można zaliczyć takie kraje jak**



**Brazylia, USA, Japonia, Turcja, Wielka Brytania, Izrael czy Ukraina. Gdzie w tym wszystkim są polskie kadry?**

PS: Uważam, że jesteśmy w stanie nawiązać walkę z każdym zespołem. Odnosiliśmy już zwycięstwa z Brytyjczykami, z Ukraińcami też wygraliśmy, raz, w 2017 roku. U nas problemem jest to, że kadra zmienia mi się co trzy, cztery lata, a na przykład Ukraińcy pracują już ze sobą szesnaście lat. To owocuje, bo są jedynym zespołem z Europy, poza Francuzami (gospodarzami), który weźmie udział w igrzyskach paralimpijskich. Znaleźli się we Francji, bo wygrali turniej kwalifikacyjny w Anglii, gdzie nas zabrakło, bo przegraliśmy 5:6 z Grekami. Ta porażka zamknęła nam drogę do ćwierćfinału i później też do samego turnieju kwalifikacyjnego. Obecnie mamy bardzo młodą reprezentację połączoną z doświadczeniem Marcina Lisowskiego i naszego kapitana, który może już trochę odstaje umiejętnościami, ale fizycznie nadrabia bardzo mocno. Staramy się scalić całą grupę. Wychodzi nam to coraz lepiej. W zeszłym roku wywalczyliśmy mistrzostwo świata juniorów w Sao Paulo, a teraz dołożyliśmy do tego dwa awanse do dywizji A w kategorii seniorów. Część zawodników z juniorskiej drużyny już znalazła się w seniorskiej kadrze na mistrzostwach Europy dywizji B. Filip Kłaczekiewicz walczył do końca o wyjazd do Włoch, ale wybrałem Pawła Żrebca

z Wrocławia. Niemniej jednak zdrowa rywalizacja może nam tylko wyjść na dobre i podnieść poziom reprezentacji.

**RN: Która kadra ma większy potencjał?**

PS: Większy potencjał personalny ma męska kadra, ale uważam, że żeńska drużyna również zrobiła bardzo duży progres. Dołączy do nas jeszcze jedna zawodniczka. Będziemy się jej przyglądać na obozie w Jastrzębiej Górze. Będziemy szukać jeszcze innych nowych zawodniczek, żeby rywalizacja była większa. Zdrowa rywalizacja przekłada się na lepsze wyniki. Obecnie więc mężczyźni mają większy potencjał, ale kobiety także pokazały charakter, co mnie bardzo cieszy.

**RN: Mistrzostwo świata juniorów wywalczone w Brazylii w zeszłym roku było nowym impulsem dla rozwoju męskiego goalballa w naszym kraju?**

PS: Oczywiście. Nie udało nam się wygrać na Węgrzech w 2014 roku, na podium nie stanęliśmy w Australii, gdzie zajęliśmy czwarte miejsce. Dopiero w Brazylii udowodniliśmy swoją wyższość nad rywalami, w finale ogrywając zespół z Izraela.

**RN: Czy w tym roku kadrę czekają jeszcze jakieś ważne turnieje?**

PS: Dostaliśmy zaproszenie do Rostocku na juniorski turniej Ligi Mistrzów. Na przełomie listopada i grudnia rozegramy Silesię Cup zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. Chcielibyśmy także pojechać na turniej do Hiszpanii, ale nie wiemy czy się uda, wszystko będzie zależało od tego, czy wystarczy nam pieniędzy. Czekają nas również dwa męskie i żeńskie turnieje mistrzostw Polski. Skupiamy się na naszym podwórku, na treningach w klubach, a zgrupowanie kadry odbędzie się jeszcze pod koniec sierpnia w Jastrzębiej Górze.

**RN: Priorytetem są mistrzostwa Europy w Lahti w 2025 roku?**

PS: Tak. Jest to dla nas najważniejsza impreza w przyszłym roku. Kolejnym będą mistrzostwa świata w 2026 roku, o których organizację

walczymy w Chorzowie i w Katowicach. Niezwykle istotne będzie to, aby być gospodarzem tego turnieju, bo mistrz i wicemistrz świata od razu wywalczy awans na igrzyska paralimpijskie w Los Angeles, a dodatkowo zajęcie dobrego miejsca w dywizji A będzie nas premiowało do walki o awans do Los Angeles.

**RN: Jak pan ocenia nasze szanse na organizację mistrzostw świata w 2026 roku?**

PS: Mamy już doświadczenie, bo w 2018 roku organizowaliśmy mistrzostwa Europy, w których wzięło udział 19 drużyn. W mistrzostwach świata zagrają 32 ekipy, znacznie więcej, ale do odważnych świat należy. Rywalizujemy z Rostockiem w Niemczech i z Sao Paulo w Brazylii. Myślę, że jesteśmy wysoko w hierarchii organizacyjnej, więc uważam, że mamy szansę zostać organizatorem tych mistrzostw świata.

**RN: Na ile realnie Polska ma szansę na awans na igrzyska paralimpijskie w Los Angeles?**

PS: Do tego dążymy. To jest mój największy cel, dlatego staramy się o organizację mistrzostw świata. Zobaczymy jak wszystko się poukłada. Małymi krokami idziemy w dobrym kierunku. Musimy skupiać się na każdym turnieju mistrzowskim, aby zawędrować na igrzyska paralimpijskie w Los Angeles.

**RN: Zanim jednak Los Angeles, to jeszcze Paryż. Pewnie będzie pan śledził zmagania goalbalistów i podpatrywał rywali. Kto ma według pana największą szansę na paralimpijskie laury we Francji?**

PS: Do Paryża wybieram się na mecze ćwierćfinałowe i finałowe. Uważam, że wśród kobiet złoty medal zdobędą Turczynki, a wśród mężczyzn najlepsi będą Ukraińcy. Szczególnie dobrze znam ukraińską drużynę, w której czterech zawodników gra od szesnastu lat. Przynosi to świetny rezultat i przekłada się na fajną grę. Cały czas powtarzam naszym trenerom, aby nastawiali zawodników na dłuższe granie. Jeśli mamy robić postępy, to potrzebna jest dłuższa współpraca. Jeśli ona będzie, to z optymizmem będziemy mogli myśleć o igrzyskach paralimpijskich w Los Angeles.

# Pomaganie potrzebującym pomocy

Karina Karwan

## Odkryj znaczenie bliskości drugiego człowieka

Nikt z nas, bez względu na stanowisko, majątek czy status społeczny, nie jest przygotowany na kryzys. Przychodzi on znienacka i wywraca do góry nogami nasze poukładane życie. Kryzys może dotknąć nas osobiście lub też innych z naszego otoczenia. Na co dzień stykamy się z różnymi problemami. Na przykład: ktoś z naszych bliskich dowiaduje się, że jest nieuleczalnie chory, inna osoba z płaczem wyznaje, że jej mąż ma kogoś innego, ktoś inny z kolei ma problemy finansowe i traci dorobek swojego życia. Nasuwa się pytanie: Jak pomóc takim osobom?

W pierwszym momencie możemy czuć się bezradnie. Nie bardzo wiemy co zrobić, jak się zachować, co powiedzieć, jak być prawdziwym wsparciem? Razem z moim mężem, pomagając od wielu lat osobom w różnych trudnych sytuacjach, odkryliśmy kilka ważnych i uniwersalnych zasad.

### Czego potrzebujesz?

Kiedy widzimy ból drugiego człowieka i jesteśmy wstrząśnięci tym, co się stało, bardzo ważne jest, aby zobaczyć czego on tak naprawdę potrzebuje. Niezastąpione są nawet małe próby pomocy. Jeżeli ktoś utracił kogoś bliskiego, ważne jest, aby upewnić się czy nie będzie osamotniony i pozbawiony pomocy. Można poprosić kogoś, aby na pewien czas zamieszkał z tą osobą. Możemy zadbać o podstawowe jej potrzeby, np. przywiezienie czegoś do jedzenia, dzięki czemu będzie czuła, że ktoś ją wspiera.



Innym ważnym aspektem pomocy jest otwarte i szczerze dzielenie się. Kiedy dowiadujemy się o czyimś kryzysie, bardzo często boimy się swoich reakcji i słów. Nie chcemy sprawić dodatkowej przykrości, dlatego unikamy z nim spotkań i rozmów. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że te osoby właśnie tego potrzebują. Jako małżeństwo rozmawialiśmy kiedyś z rodzicami, którzy stracili swoje dziecko. Byli bardzo wdzięczni i dziękowali nam za odwagę, że porozmawialiśmy z nimi o tym, przez co przeszli. Jak się potem okazało, niewielu było na to stać. Próba ochrony poszkodowanych przed zranieniem działa przeciwnie do zamierzonych celów. Czują sztuczność i izolację, a to na pewno im nie pomaga. Tak więc otwarta rozmowa o tym, co się stało, pomaga przejść przez trudny czas.

### Obecność i uwaga

Należy pamiętać, żeby nie przyjmować postawy wyższości i nie mówić pokrzywdzonym co powinny robić. Musimy wykazać się w tej sytuacji dużym taktem. Unikajmy więc dawania szybkich, dobrych rad – poświęćmy czas na wysłuchanie ich. Osoby w traumie muszą nabrać właściwej perspektywy, aby zorganizować sobie życie na nowo. Jeżeli będą potrzebować porady, na pewno nas o nią poproszą.

Ważną zasadą w niesieniu pomocy jest poświęcenie czasu. Bądźmy z poszkodowanym w jego



cierpieniu. Niezwykle ważne jest okazanie współczucia. Pozwólmy mu na emocje. Pozwólmy się wypłakać. Płacz w sytuacjach kryzysowych jest wręcz pożądany. Nie patrzmy nerwowo na zegarek, spróbujmy wsłuchać się w to, co mówi. Okażmy serce. Nie traktujmy go instrumentalnie czy szablonowo. Możemy pochylić się nad tą osobą i płakać razem z nią. Utożsamienie się z jej bólem będzie niezwykle wartościowe. Wtedy odczuje, że naprawdę nam na niej zależy i że może nam zaufać. Czując się bezpiecznie, będzie gotowa się otworzyć przed nami i powierzyć nam swoje rozterki i problemy. Kiedy poznamy całość sytuacji, będziemy mogli jej skutecznie pomóc lub właściwie doradzić.

### Praktyczne działania

Każda kryzysowa sytuacja będzie wymagała od nas różnego rodzaju zaangażowania. Jeżeli ktoś zmaga się z chorobą i niedomaga fizycznie, a nie ma bliskich, będzie potrzebował nie tylko rozmowy, ale także konkretnej pomocy. Możemy mu na przykład posprzątać dom, umyć okna, zrobić zakupy. Liczy się każda najdrobniejsza rzecz, którą możemy zrobić. Ważne jest po prostu bycie przy takiej osobie i monitorowanie jak sobie radzi i czego na różnych etapach wychodzenia z kryzysu potrzebuje.

Jeżeli ktoś ma duże problemy z finansami, a nie możemy mu pomóc wyjść z długów, możemy w inny sposób okazać wsparcie. Można z tą osobą po prostu spędzić trochę czasu i stworzyć atmosferę, w której będzie mogła odpocząć. To jest niezwykle ważne. Nasi przyjaciele, którzy popadli w tarapaty finansowe, powiedzieli, że nie daliby rady przejść tych trudnych miesięcy, gdyby nie nasze wspólne kolacje, podczas których mogli się wygadać, coś dobrego zjeść i się pośmiać. Relaks z bliskimi podnosi na duchu i jest odskocznią od problemów.

### Małe wielkie rzeczy

Aby pomóc ludziom w kryzysie, musimy być wrażliwi i gotowi na poświęcenie. I chociaż często jesteśmy bezradni wobec ogromu potrzeb, to warto zrobić choćby jedną małą rzecz, która pozwala przetrwać najgorszy czas. Co można

“**Kiedy widzimy ból drugiego człowieka i jesteśmy wstrząśnięci tym, co się stało, bardzo ważne jest, aby zobaczyć czego on tak naprawdę potrzebuje. Niezastąpione są nawet małe próby pomocy. Jeżeli ktoś utracił kogoś bliskiego, ważne jest, aby upewnić się czy nie będzie osamotniony i pozbawiony pomocy. Można poprosić kogoś, aby na pewien czas zamieszkał z tą osobą.**

zrobić dla młodego człowieka, który stracił ojca? Na przykład można go zaprosić na pogranie w ping-ponga, tak jak zrobił to mój mąż. W czasie gry o czymś pogadać. Spotykać się co jakiś czas. To kosztuje nas niewiele, a dla drugiej osoby jest niezwykle cenne. Powstaje czytelny komunikat: Nie jesteś sam!

Wszyscy przeżywamy jakieś trudne sytuacje. Pamiętajmy, aby z naszymi problemami nigdy nie pozostawać w izolacji. Spróbujmy powiedzieć komuś o tym, z czym się zmagamy. Wierzę, że znajdzie się dla nas pomocna dłoń. Pamiętajmy również, że w największych naszych kłopotach jest ktoś, kto zawsze jest gotowy nam pomóc. Tą osobą jest Pan Bóg. Możemy zawsze do Niego zawołać o pomoc. Tam, gdzie człowiek nie jest w stanie nam pomóc, Bóg może przyjść w ponadnaturalny sposób ze swoim wsparciem. Pomoc Boga i człowieka daje kompletność w sytuacji dla nas kryzysowej.

### Bibliografia

Nasze Inspiracje nr 2, lato rok 2018

# Bezpieczeństwo ponad wszystko

Mateusz Chmielecki

W dzisiejszych czasach dostęp do Internetu jest niezbędny do codziennego funkcjonowania. Wykorzystujemy go podczas pracy, nauki czy po prostu rozrywki. Internet zastępuje nam coraz częściej tradycyjne kina, nie musimy kupować drogich płyt, aby wysłuchać i bawić się przy ulubionej muzyce.

Do częstego korzystania z sieci zmusiła nas także pandemia koronawirusa. To właśnie wtedy na popularności zyskało zdalne nauczanie, lekcje czy wykłady online. Nic dziwnego, jest to rozwiązanie dużo oszczędniejsze dla szkół, uczelni czy dużych przedsiębiorstw.

Jest też druga strona medalu – niestety ta negatywna – i to zarówno we wspomnianym nauczaniu zdalnym, jak i w życiu codziennym.

O ile podczas zwykłej lekcji zdalnej mogło dojść tylko do zakłócania jej przez uczestników spotkania lub osoby postronne, które niepostrzeżenie dostawały się do ich grona, o tyle w życiu codziennym Internet może stanowić dużo większe zagrożenie.

Oszuści internetowi bardzo często prowadzą z nami grę psychologiczną. Przykładem tego typu manipulacji to metoda na scam. Są to różnego rodzaju nieprawdziwe informacje, które mogą docierać do nas z różnych źródeł, takich jak reklamy, posty internetowe czy rozmowy telefoniczne. Celem tego typu działań jest przyciągnięcie uwagi ofiary oraz zaangażowanie emocjonalne. W całym procederze jak zawsze chodzi o wyłudzenie pieniędzy.

Typowym przykładem wykorzystania scamu są serwisy internetowe, które oferują szybki



zarobek. Dzieje się to w banalny sposób: jesteśmy namawiani do zainwestowania pewnej kwoty, a w zamian za to gwarantowane są nam wysokie zyski.

W celu oszukania potencjalnego użytkownika sieci zakładane są strony internetowe, dzięki którym scemerzy mogą wyłudzać pieniądze oferując korzyści majątkowe w zamian za oglądanie reklam, klikanie w banery, odbieranie maili, pisanie postów, wypełnianie ankiet, rejestracje w serwisach internetowych, udostępnianie treści w mediach społecznościowych.

Największą pułapką jest to, że niektóre serwisy rzeczywiście są skłonne do wypłacania środków, ale dzieje się to przez krótki czas. Osoby, które zdecydowały się na udział w tego typu działaniu chwalą się dowodami wpłat, pociągając za sobą kolejne potencjalne ofiary. Problem zaczyna się wtedy, gdy okazuje się, że potwierdzenie przelewu środków na konto jest fałszywe.

Przykładem tego typu zagrożeń są także oferty pracy takie jak szydełkowanie, tworzenie kartek okolicznościowych czy skręcanie długopisów.

Oszuści działają w ten sposób, że zachęcają do podjęcia pracy i oferują wysokie wynagrodzenie, jednak w pierwszej kolejności żądane jest podanie danych osobowych i wpłacenie wysokiej kwoty na konto osoby wyłudzającej.

Pewnie wielu z was chce pomagać potrzebującym. Tak, intencja super, ale trzeba pamiętać, że internetowi oszuści nie cofną się przed żadną szansą wyłudzenia pieniędzy. Niestety czasami organizowane w sieci zbiórki to po prostu kolejny sposób na ich łatwe zdobycie.

Kolejnym przejawem scamu jest SPAM. Pewnie każdy z was irytuje się, kiedy otwiera swoją pocztę elektroniczną i zamiast konkretnych wiadomości znajduje w niej mnóstwo reklam i niewnoszących nic komunikatów. Trzeba zwrócić uwagę również na różnego rodzaju linki, które rzekomo ułatwią nam odebranie nagrody. No cóż, jeszcze nikt nigdy nic za darmo nie dostał, a jedyną nagrodą może być włamanie się przez oszustów na konto bankowe i oczyszczenie z całych oszczędności.

### **Kolejna metoda to phishing**

Oszust podszywa się pod pracownika banku, poczty, kuriera, policjanta i prosi o podanie danych osobowych. Wykorzystuje do tego pocztę elektroniczną pod pretekstem przeprowadzenia akcji phishingowej. Drodzy czytelnicy, pamiętajcie, że służby nigdy nie proszą o przelanie pieniędzy na konto.

### **Fałszywe sklepy internetowe**

Rozwój technologiczny sprawił, że coraz częściej robimy zakupy w sklepach internetowych. Tutaj też możemy nadzieć się na sprytne oszustwo. Z pozoru normalnie wyglądający sklep okazuje się być przykrywką dla cyberprzestępców. Produkty są w bardzo dobrych cenach. Po dokonaniu płatności okazuje się jednak, że ofiara nie otrzymuje zamówionego towaru, a opinie zadowolonych klientów są fałszywe.

Zagrożenia i świadomość ich istnienia to jedno, ale w jaki sposób można się przed tym zabezpieczyć?

### **Zasada ograniczonego zaufania**

Nigdy nie można podejmować decyzji pod wpływem emocji. Jeśli proszą o kliknięcie w link, nigdy tego nie róbcie. Ignorujcie maile od nieznanymi osób. Jeśli wiadomość jest pełna błędów językowych, to już wiadomo, że coś jest nie tak. Uwaga także na wiadomości z linkami od znajomych, ponieważ ich konta mogły zostać przejęte przez oszustów. Ostatnimi czasy bardzo często dzieje się tak na popularnym portalu społecznościowym.

### **Sprawdzamy wiarygodność sklepów internetowych**

Zasada zazwyczaj przestrzegana jeszcze w czasach, kiedy bardziej popularne były zakupy stacjonarne. Wtedy sprawdzaliśmy czy dany produkt to rzeczywiście oryginał czy tandeta. Stosujemy to też teraz, tylko zamiast pojedynczego produktu sprawdzamy wiarygodność sklepu. Atrakcyjna cena to nie wszystko.

### **Bez wysiłku niczego się nie osiągnie**

Jeśli ktoś proponuje nam „szybkie pieniądze” uważajmy, bo zamiast tego możemy łatwo i szybko pozbyć się oszczędności z konta. Sygnałem ostrzegawczym powinna być prośba o podanie danych osobowych, a tym bardziej żądanie wpłaty gotówki.

### **Korzystajmy z oprogramowania antywirusowego**

Dzięki temu ochronimy siebie, a przy okazji swój sprzęt przed złośliwym oprogramowaniem.

### **Sprawdźmy opinie o serwisach internetowych, w których chcemy podać dane**

Dzięki temu mamy szansę na zmniejszenie ryzyka podania swoich danych osobowych na fałszywej stronie internetowej.

Z sieci korzystają niemal wszyscy – młodszy, starszy, niepełnosprawni i sprawni. Nie bójmy się tego, ale zawsze bądźmy czujni. Niech nowoczesne technologie będą naszym sprzymierzeńcem, jednak z ograniczonym zaufaniem.





# Letni przewodnik literacki

Kamila Kliszewska

Lato to cudowny czas błęgiego wypoczynku. Mamy wówczas chwilę, by rozkoszować się kontaktem z naturą oraz wakacyjną pogodą. Czas płynie wolniej, promienie słońca przyjemnie smagają naszą skórę, a w szklance obok z wolna rozpuszcza się kostka lodu. Jest to również czas, by w końcu nadrobić zaległości w pozycjach literackich, które odkładaliśmy na później. Kiedy nadejdzie lepszy moment, jak nie podczas pięciogodzinnej podróży klimatyzowanym pociągiem? A dla tych, którzy planują wakacje, ale nie mają pomysłu czym je sobie umilić, przedstawiam propozycję kilku nad wyraz

zabawnych i lekkich książek polskich autorów, które idealnie sprawdzą się do poczytania lub odsłuchania (wszystkie można znaleźć w wersji audiobooków) na leżaku:

## 1. **Marta Kisiel „Dywan z wkładką”**

To jedna z moich ulubionych komedii kryminalnych, która urzeka czytelnika od pierwszych stron. Książka łączy elementy klasycznego kryminału z komedią, oferując nie tylko zagadkę do rozwiązania, ale również mnóstwo śmiechu. Jest pierwszą pozycją serii o niewątpliwie osobiwej Teresce Trawnej i jej rodzinie. Fabuła skupia się na czasie, w którym rodzina postanawia przeprowadzić się z miasta na wieś w poszukiwaniu spokoju i ucieczki od miejskiego zgiełku. Ich sielankowe plany szybko zostają pokrzyżowane, gdy w ich nowym domu zostaje znalezione ciało. Rozpoczyna się śledztwo wciągające całą rodzinę w wir nieoczekiwanych wydarzeń.

Marta Kisiel stworzyła bohaterów, którzy są niezwykle barwni i sympatyczni. Każdy członek rodziny Trawnych ma swoje unikalne cechy i nawyki, które sprawiają, że są oni nie tylko realistyczni, ale i zabawni. Główna bohaterka, Małgorzata Trawna, jest postacią pełną energii

i determinacji, co czyni ją doskonałą amatorką -detektywem, a jej niemała skłonność do kasztanków i zajadania nimi stresu, zdecydowanie dodaje jej autentyczności i jedna czytelnika.

Język powieści jest lekki i pełen dowcipu, co sprawia, że książkę czyta się szybko i z przyjemnością. Dialogi są naturalne i często przepełnione humorem, co dodatkowo uprzyjemnia lekturę. Autorka umiejętnie buduje napięcie, wplatając w fabułę liczne zwroty akcji i myląc czytelnika co do tożsamości sprawcy aż do samego końca.

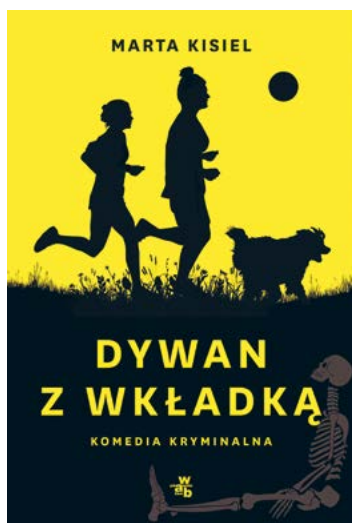
„Dywan z wkładką” to książka, która idealnie nadaje się na letnie popołudnia czy długie wieczory. Lekki kryminał z dużą dawką humoru z pewnością przypadnie do gustu zarówno miłośnikom zagadek detektywistycznych, jak i osobom poszukującym literatury, która poprawi im nastrój. To świetna propozycja dla każdego, kto chce oderwać się od codziennych problemów i zanurzyć się w zabawnej, ale i intrygującej historii.

## 2. Jacek Galiński „Kółko się Pani urwało”

Już sam tytuł urzeka. To kolejna książka z niezwykle barwną główną bohaterką, którą jest Pani Zosia – emerytowana nauczycielka, nieoczekiwanie wplątująca się w aferę kryminalną, o której do samego końca właściwie nie ma pojęcia. Powieść ta stanowi świeże podejście do gatunku, oferując czytelnikom zarówno zagadki detektywistyczne, jak i dużą dawkę humoru.

“Czas płynie wolniej, promienie słońca przyjemnie smagają naszą skórę, a w szklance obok z wolna rozpuszcza się kostka lodu. Jest to również czas, by w końcu nadrobić zaległości w pozycjach literackich, które odkładaliśmy na później.

Zofia Wilkońska to starsza pani o wyjątkowo ciętym języku i niezwykle determinacji. Gdy w jej mieszkaniu zostaje dokonana kradzież, Zofia postanawia wziąć sprawy w swoje ręce i samodzielnie znaleźć złodzieja. To, co początkowo wydaje się być prostym dochodzeniem, szybko przeradza się w serię niesamowitych i komicznych przygód, w których Zofia zaskakuje pomysłowością i odwagą. Jacek Galiński w mistrzowski sposób kreuje postać emerytki. Bohaterka na długo zapada w pamięć czytelnikom dzięki swojemu sarkastycznemu poczuciu humoru i bezkompromisowemu podejściu do życia. Jej wewnętrzne monologi są pełne błyskotliwych obserwacji i ironicznych komentarzy, co sprawia, że czytanie książki to prawdziwa przyjemność.



Mimo że jest to kryminał, powieść jest przede wszystkim zabawna, co stanowi jej ogromny atut. Autor pokazuje, że można pisać o przestępstwach i śledztwach w sposób lekki i pełen humoru, nie tracąc przy tym na jakości intrygi.

„Kółko się Pani urwało” to książka, która z pewnością przypadnie do gustu miłośnikom nietypowych kryminałów. Bawi, ale jednocześnie trzyma w napięciu do samego końca. Styl pisania Galińskiego jest lekki i przystępny, co sprawia, że czyta się szybko i z dużą przyjemnością.

### 3. Katarzyna Nosowska „A ja żem jej powiedziała”

To zbiór esejów, który w zabawny i refleksyjny sposób porusza różnorodne aspekty współczesnego życia. Nosowska, znana przede wszystkim jako wokalistka zespołu Hey, zaskakuje swoim literackim talentem, oferując czytelnikom unikalne spojrzenie na świat.

Książka składa się z krótkich, dowcipnych felietonów, w których autorka dzieli się swoimi przemyśleniami na temat codziennych sytuacji, relacji międzyludzkich, mediów społecznościowych, a także kultury i show-biznesu. Styl Nosowskiej jest lekki, przystępny, a jednocześnie pełen głębokich obserwacji i życiowej mądrości. Narracja jest pełna ironii, autoironii i błyskotliwych spostrzeżeń, które sprawiają, że czytelnik czuje się jak by rozmawiał z dobrą przyjaciółką.

Wielkim atutem książki jest szczerłość autorki. Nosowska nie boi się otwarcie mówić o swoich lękach, kompleksach czy wątpliwościach, co czyni jej opowieść autentyczną i bliską sercu czytelnika. Autorka często wplata w teksty anegdoty z własnego życia, dzięki czemu książka nabiera bardzo osobistego charakteru.

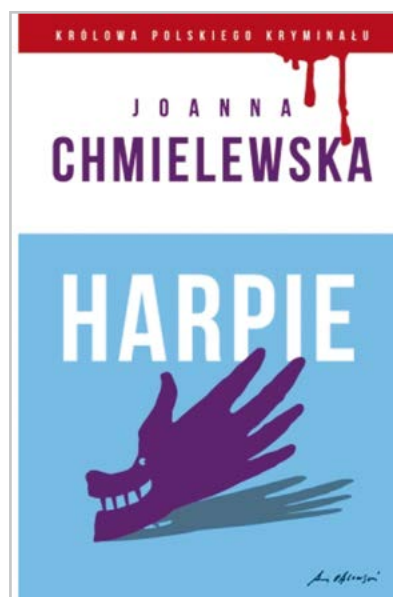
Nosowska w swoich esejach umiejętnie łączy humor z poważnymi refleksjami. Potrafi bawić do łez, ale również skłonić do zadumy nad życiem i otaczającą nas rzeczywistością. Jej przemyślenia są uniwersalne i trafne, co sprawia, że wiele osób może się w nich odnaleźć.

„A ja żem jej powiedziała” to książka, która idealnie nadaje się do czytania w wolnych chwilach. Każdy felieton jest krótki, zamknięty w całość, co sprawia, że można ją czytać fragmentami, bez utraty ciągłości narracji. Jest to lektura, która dostarcza zarówno rozrywki, jak i inspiracji do refleksji nad własnym życiem. To doskonała propozycja dla wszystkich, którzy cenią literaturę pełną humoru, inteligencji i autentyczności. Katarzyna Nosowska udowadnia, że jest nie tylko utalentowaną wokalistką, ale również świetną pisarką, której teksty potrafią bawić, wzruszać i inspirować. To książka, która na długo pozostaje w pamięci i do której chce się wracać.

### 4. Joanna Chmielewska „Harpie”

„Harpie” to zabawna i pełna zwrotów akcji powieść królowej polskiego kryminału. Joanna Chmielewska, znana ze swojego niezwykle talentu do łączenia intrygujących zagadek kryminalnych z błyskotliwym humorem, po raz kolejny dostarcza czytelnikom wyjątkowej literackiej przygody. Jest to swoisty klasyk w jej ogromnym dorobku.

Trzy siostry – główne bohaterki – są pełne życia, energii i humoru. Ich dialogi są błyskotliwe i pełne ironii, co sprawia, że książka jest niezwykle przyjemna w lekturze. Autorka umiejętnie oddaje różnorodność charakterów swoich bohaterek, dzięki czemu każda z nich jest unikalna i zapada





w pamięć. Akcja toczy się w ich wspólnym domu, w którym dochodzi do nieoczekiwanego zgonu...

Chmielewska ma talent do opisywania absurdalnych sytuacji w sposób, który bawi do łez, jednocześnie zachowując spójność i logikę fabuły. Potrafi wplatać humor nawet w najbardziej napięte momenty, co jest jej znakiem rozpoznawczym. I tym razem również nie zawodzi. Jest to zdecydowanie jedna z moich ulubionych pozycji w jej pokaźnym dorobku.

Podsumowując, „Harpie” Joanny Chmielewskiej to doskonała lektura dla wszystkich miłośników kryminałów, z dużą dawką humoru. To książka, która bawi, zaskakuje i trzyma w napięciu do samego końca. Chmielewska po raz kolejny udowadnia, że jest mistrzynią w swoim fachu, tworząc powieść, która z pewnością zadowoli zarówno stałych fanów, jak i nowych czytelników.

## 5. Piotr C. „Roman(s)”

„Roman(s)” to powieść, która w charakterystycznym dla autora stylu łączy humor, ironię oraz życiowe obserwacje, tworząc interesującą i wciągającą opowieść. Piotr C. po raz kolejny dostarcza czytelnikom książkę, którą czyta się szybko i przyjemnie.



Głównym bohaterem jest Roman, mężczyzna w średnim wieku, który zмага się z typowymi dla swojego wieku i sytuacji życiowej problemami. Jest postacią, która wzbudza sympatię, mimo swoich wad i niejednokrotnie kontrowersyjnych decyzji. Jego życie uczuciowe, pełne wzlotów i upadków, stanowi oś fabuły, a perypetie miłosne i relacje z kobietami nadają książce dynamiczny charakter.

Styl pisania Piotra C. jest lekki i pełen sarkazmu, co sprawia, że książka jest niezwykle przyjemna w odbiorze. Autor umiejętnie balansuje pomiędzy humorem a refleksją, nie bojąc się poruszać trudniejszych tematów związanych z relacjami międzyludzkimi, przemijaniem i poszukiwaniem szczęścia. Dialogi są naturalne i pełne dowcipu, co dodatkowo uatrakcyjnia lekturę.

„Roman(s)” to także książka, która doskonale oddaje realia współczesnego życia w Polsce. Piotr C. z dużą wprawą kreśli obraz społeczeństwa, w którym nie brakuje absurdów i paradoksów. Jego spostrzeżenia są trafne i często prowokacyjne, zmuszając czytelnika do zastanowienia się nad własnym życiem i otaczającą rzeczywistością.

Powieść ta to nie tylko historia miłosna, ale również opowieść o poszukiwaniu siebie i zrozumienia własnych potrzeb. Roman, mimo swoich licznych błędów i porażek, stara się znaleźć sens w życiu i odnaleźć prawdziwą miłość. Jego droga do samoakceptacji i spełnienia jest pełna wyzwań, co czyni go postacią bardzo ludzką i autentyczną.

To świetna propozycja dla wszystkich, którzy cenią literaturę pełną autentycznych emocji. Książka ta dostarcza zarówno rozrywki, jak i skłania do refleksji, co czyni ją wyjątkową na tle współczesnych powieści obyczajowych. Piotr C. po raz kolejny udowadnia, że jest mistrzem w tworzeniu historii, które bawią, wzruszają i pozostają w pamięci na długo.

**Przyjemnej lektury!**

# Kultura dla wszystkich – otwarte drzwi do świata sztuki i rozrywki

Anna Haupka



Współczesny świat kultury staje się coraz bardziej otwarty i dostępny dla wszystkich. Coraz więcej instytucji i organizacji dąży do tego, aby ich oferta była inkluzywna i odpowiadała na potrzeby osób z różnymi dysfunkcjami. Województwo śląskie również staje się pod tym względem coraz bardziej przyjazne dla osób o szczególnych potrzebach.

Historia Teatru Zagłębia w Sosnowcu sięga 1897 roku. Był to szósty stały teatr na ziemiach polskich w tamtym czasie. Obecnie jest to instytucja samorządowa, w ofercie której znajdziemy spektakle dla dzieci i dla dorosłych. W ramach projektu Scena Dostępna, współfinansowanym ze środków PFRON, dostosowano 8 spektakli do potrzeb osób z różnymi dysfunkcjami. Powstała m.in. audiodeskrypcja dla osób niewidomych, napisy i tłumaczenie na polski język migowy dla osób niesłyszących. Były to:

- „Boeing, Boeing” reż. Wojciech Leśniak
- „Gniew” reż. Szymon Kaczmarek
- „Opowieść wigilijna” reż. Justyna Łagowska
- „Komedia. Wujaszek Wania” Jędrzeja Piaskowskiego i Huberta Sulimy
- „Kto puka?” reż. Jacek Jabrzyk
- „Szewczyk Dratewka”
- „Tajemniczy ogród” reż. Justyna Sobczyk
- „Baśnie Andersena” reż. Maciej Podstawny.

W kończącym się sezonie 2023/2024 zagrano siedem pokazów z audiodeskrypcją i tłumaczeniem na język migowy, a dostosowane tytuły nie znikną z afisza w przyszłych sezonach. W ramach projektu Teatr zakupił niezbędny sprzęt, który ułatwia obsługę osób z niepełnosprawnościami,

m.in. pętlę indukcyjną do kasy biletowej, tablicę tyflograficzną, zestawy do audiodeskrypcji, piktogramy, monitory do wyświetlania napisów oraz monitory do foyer. Dla osób, które chcą odwiedzić teatr po raz pierwszy, przydatny może być Przedprzewodnik, dostępny na kanale youtube teatru, który zawiera informacje o udogodnieniach architektonicznych, oferowanych usługach i sposobach zakupu biletów. Powstał on również w ramach Sceny Dostępnej. Ponadto osoby z dysfunkcją wzroku, mogą liczyć na pomoc biletera, który poprowadzi od wejścia aż na widownię i z powrotem – potrzebę taką najlepiej zgłosić wcześniej przy okazji rezerwacji biletu. Przy głównym wejściu do teatru znajdują się dwa podjazdy, które umożliwiają wejście osobom z dysfunkcją narządu ruchu. Po resztę przydatnych informacji odsyłam do Przedprzewodnika: <https://tiny.pl/dnckg>

Kino Światowid, należące do instytucji filmowej Silesia Film, również stawia na dostępność. W ramach tzw. Kina Wrażliwego możemy liczyć na seanse z audiodeskrypcją, dedykowane osobom niewidomym, osobom starszym, mającym problemy z czytaniem napisów na ekranie, a także projekcje z napisami czy tłumaczeniem na język migowy. Ponadto kino proponuje seanse przyjazne sensorycznie, podczas których oświetlenie w sali kinowej jest przygaszone, a dźwięk przyciszony. Aby skorzystać z audiodeskrypcji, musimy mieć zainstalowaną na smartfonach aplikację mobilną Audiomovie, która odtwarza i synchronizuje z filmem dodatkowe ścieżki dźwiękowe. Dla osób słabosłyszących została zainstalowana w kinie pętla indukcyjna, która

umożliwia udział w pokazie. Repertuar kinowy ulega ciągłym zmianom – o aktualnych projekcjach dostępnych można uzyskać informacje na stronie kina bądź bezpośrednio w kasie.

Po wizycie w teatrze i kinie czas na propozycje dla melomanów, a nawet powiedziałabym koneserów, przyjrzymy się bowiem Narodowej Orkiestrze Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach. NOSPR postawiła sobie za cel udostępnienie oferty programowej jak najszerszej publiczności, w tym osobom o szczególnych potrzebach. Instytucja realizuje Projekt NOSPR Dostępny, do którego zalicza następujące działania: udostępnienie wydarzeń obecnych w ofercie zapewniając bezpłatne miejsca osobom ze szczególnymi potrzebami, kontynuację realizacji szeregu bezpłatnych wydarzeń przeznaczonych dla konkretnych grup: cykl koncertów przyjaznych sensorycznie, warsztaty dla osób Głuchych i niedosłyszących, spacerowe i sensoryczne. Na uwagę zasługują również warsztaty dla osób i rodzin z wyzwaniem rozwojowym prowadzone przez wykwalifikowaną muzykoterapeutkę. Oprócz udostępniania oferty, w ramach projektu zorganizowano również kilka szkoleń dla pracowników instytucji w zakresie obsługi osób ze szczególnymi potrzebami. Inicjatywy sprzyjające integracji, podejmowane przez NOSPR, to przedsięwzięcia łączące grupy odbiorców – niesłyszących i słyszących, seniorów i młodzież, włączenie osób z różnego typu niepełnosprawnościami do koncertów edukacyjnych. Dostępność jest również tematem współpracy międzynarodowej NOSPR w ramach sieci ECHO (European Concert Hall Organisation), polegającej na wymianie doświadczeń i promowaniu działań na rzecz dostępu, inkluzji i integracji. Projekt „NOSPR dostępny” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego.

Na koniec wycieczka w moje rodzinne strony, do muzeum, gdzie można podziwiać wnętrza rezydencji magnackiej książąt pszczyńskich z rodu Hochbergów. Zamek w Pszczynie otworzył swoje podwoje dla zwiedzających w 1946 roku.

Wnętrza zachwycają bogactwem i przepychem. Można tu podziwiać imponujące sale reprezentacyjne ozdobione stiukami, malowidłami ściennymi i złożonymi meblami. W Muzeum zachowało się około 80% oryginalnego wyposażenia wnętrz z przełomu wieków XIX i XX. Odbiór tej wizualnej twórczości artystycznej osobom niewidomym umożliwia audioprzewodnik, który zawiera opisy słowne wnętrz i ekspozycji. Audiodeskrypcja jest dostępna w zamku na wystawie wnętrz XIX- i XX-wiecznych, a także w zbrojowni. Dla osób niesłyszących muzeum przygotowało aplikację mobilną w formie wideoprzewodnika, dostępną do pobrania w Sklepie Play oraz w App Store pod nazwą Muzeum Zamkowe w Pszczynie (język migowy). Na miejscu również jest dostępne oprowadzenie w języku migowym jako wideo wycieczka, zainstalowana na 5 urządzeniach stacjonarnych. Osoby mające trudności w poruszaniu się dostaną się do zamku za pomocą specjalnych platform schodowych, wind oraz przenośnych szyn. W zamku i stajniach książęcych dostępne są toalety dla osób niepełnosprawnych. Kolejnym udogodnieniem jest wyznaczenie miejsc parkingowych na dziedzińcach Zamku i Stajni Książęcych.

Podsumowując, na kulturalnej mapie województwa śląskiego każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie. Oferta dostępnych wydarzeń kulturalnych stale się poszerza – nie sposób wymienić wszystkich projektów i inicjatyw w jednym artykule, toteż zaprezentowałam po jednym przykładzie z każdego podsektora kultury. Miejsca, które polecam, sama odwiedziłam. Obcowanie z kulturą i sztuką jest wspaniałą formą spędzania wolnego czasu i ubogacania swojej duszy, dlatego ważne, aby każdy miał do niego równy dostęp.

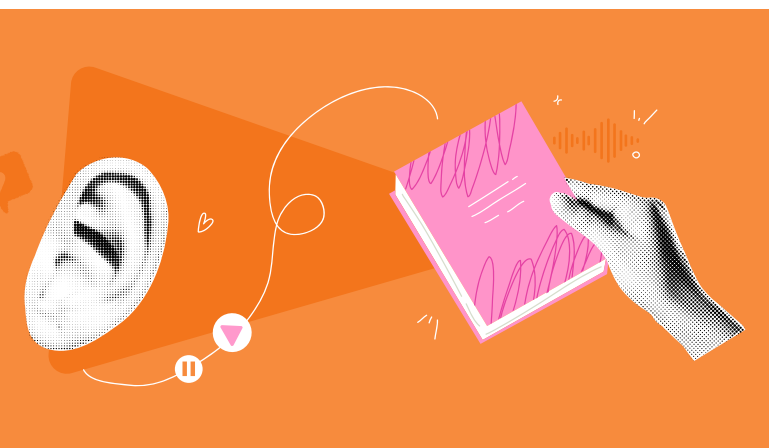
### **Bibliografia**

1. <https://teatrzaglebia.pl/>
2. <https://nospr.org.pl/pl/program/nospr-udostepniony-2022-2023>
3. <https://swiatowid.katowice.pl/kino-wrazliwe/>
4. <https://zamek-pszczyna.pl/stajnie-ksiazece/dla-zwiedzajacych/dos>



# O lekturze słów kilka

Tomasz Matczak



Czasami kiedy rozmawiam z osobami widzącymi o książkach, puryści językowi zwracają uwagę na to, że niewidomi nie powinni używać czasownika „czytać”. Ich zdaniem czynność ta nieodłącznie kojarzy się ze wzrokiem, zatem osoby z jego dysfunkcją nie są w stanie jej wykonać. Oczywiście każdy z moich rozmówców miał na myśli audiobooki, których popularność wśród widzących czytelników nieustannie wzrasta. Można sobie włączyć książkę podczas prowadzenia samochodu, jazdy autobusem czy pociągiem, a także w czasie przygotowywania lub spożywania posiłku. Audiobooka zatem się słucha, a nie czyta. Gotów jestem zgodzić się z tą tezą, ale wyłącznie w odniesieniu do owego konkretnego nośnika, jakim jest książka w formacie audio. Zwykle w trakcie rozmowy o tym, czy niewidomi czytają czy słuchają, podnoszę inny argument. Wspominam mianowicie o książkach brajlowskich. Jeśli bowiem czytanie bezwzględnie wymaga wzroku, jak twierdzą wspomniani wyżej językowi puryści, to należałoby w przypadku pisma wypukłego używać czasownika „dotykać”.

Niewidomy zatem dotyka, a nie czyta książki i jak widać, nomen omen, na pierwszy rzut oka określenie to zakłamuje przekaz. Dotyknięcie książki nie oznacza od razu zapoznawania się z tekstem. I co puryści językowi na takie dictum?

Nic, cisza, konsternacja.

Oczywiście nie ma sensu kruszyć kopii o nomenklaturę. Niemniej czasem warto pokazać inną perspektywę, aby uprzedzić powstanie kolejnych stereotypów.

Nie da się ukryć, że jeszcze kilkadziesiąt lat temu w kontekście książek niewidomi mieli pod górkę. Trochę podobnie jest dziś z filmami. Zanim najnowsza superprodukcja, o której dyskutuje cały świat, zostanie opatrzona audiodeskrypcją, jej blask przygasa. Tak było też z książkami. W czasach, gdy pojęcie audiobook w ogóle nie istniało, a na rynku księgarskim dzielił i rządził czarnodruk, potrzeba było czasu, aby jakaś nowość stała się dostępna dla osób z dysfunkcją wzroku. Tak czy inaczej książki brajlowskie nie wychodziły w takich nakładach jak drukowane. Sytuacja uległa zmianie na lepsze z chwilą pojawienia się urządzeń rejestrujących dźwięk. Najpierw utrwalano tekst na taśmach magnetofonowych, a potem w plikach cyfrowych. Nie jest chyba przesadą stwierdzenie, że tak popularna wśród nas książka mówiona stała się prekursorem dzisiejszych audiobooków.

I w taki oto sposób, kolejny już raz, nowoczesne technologie otworzyły przed osobami z dysfunkcją wzroku kolejne drzwi. Tym razem do książek, gazet i czasopism. Dziś każdy niemalże bestseller wydawany jest zarówno w druku, jak i w formacie cyfrowym. Ten ostatni może być dźwiękowy lub tekstowy, ale nie ma to dla nas znaczenia. Zarówno jeden, jak i drugi są dostępne. Na rynku tyflourzędzeń znajdziemy wiele egzemplarzy specjalistycznego sprzętu umożliwiającego czytanie, tak, tak, czytanie, książek w postaci audio, jak i ebooków. Wiele jest także aplikacji na smartfony, dzięki którym możemy bez problemu zapoznać się z treściami w obydwu formatach.

Technologia otworzyła przed nami zupełnie nowe możliwości. Taka chociażby prenumerata czasopism, kiedyś pozostająca w sferze marzeń, pomijam tu gazety, które ktoś nam czytał w zaciszu domowym, obecnie jest na porządku dziennym. Wystarczy sprawdzić czy dany tytuł wychodzi w formie elektronicznej, a potem po prostu zaprenumerować go przez Internet. Dziś już można nie ruszając się z domu wypożyczać książki z biblioteki i to nie tylko naszej, branżowej, ale i publicznej, bo większość tych instytucji posiada już zbiory w elektronicznych formatach. Szybki, doraźny dostęp do materiałów drukowanych zapewniają specjalne aplikacje OCR, które potrafią czytać tekst w tzw. locie, a więc bez konieczności wykonywania fotografii. Możliwości zatem są nieporównywalnie większe niż te, którymi dysponowali nasi przodkowie.

Jest jednak w tym zachwycie nad nimi łyżka dziegciu. Fakt, iż dostęp do treści drukowanych stał się dziś o wiele łatwiejszy sprawia, że mniej przykładamy uwagi do ortografii. Specjaliści jednogłośnie twierdzą, iż czytanie książek nie tylko pobudza wyobraźnię, ale także niesie z sobą walory edukacyjne, w tym utrwała pisownię poszczególnych wyrazów. Oczywiście chodzi o tzw. pamięć wzrokową. Oczywiście o jako takiej w kontekście osób niewidomych mówić nie można, ale zastosowanie analogii jest jak najbardziej możliwe. Książki brajlowskie są właśnie taką analogią, bo czytający przesuwają palec po poszczególnych literach tak jak widzący oczami. Dzięki temu utrwała sobie pisownię i przez to uczy się ortografii. Nie ma to niestety miejsca w przypadku audiobooków i ebooków. W pierwszym przypadku odczytuje tekst lektor, a w drugim mowa syntetyczna. Tak czy inaczej nie można zorientować się czy w słowie jest „u” otwarte, czy „o” z kreską, „rz” czy „z” z kropką itd. W przypadku ebooka da się to sprawdzić, ale szczerze mówiąc nie sądzę, aby ktokolwiek spośród niewidomych to robił. Czy zatem audio i ebooki działają destruktywnie i nie powinno się ich polecać? Cóż, biorąc pod uwagę wyłącznie ten aspekt, to owszem, działają destruktywnie, a może raczej nie tyle destruktywnie, co zdecydowanie mniej edukacyjnie. Nadal jednak

rozwijają wyobraźnię, uczą budowy zdań oraz poszerzają zasób słów, a przede wszystkim nie pozwalają nam zostać w tyle za widzącymi pod kątem nowości wydawniczych. Ortografię zawsze można sobie poćwiczyć pisząc maile, posty, SMSy czy inne teksty lub używając do przeglądania Internetu i edycji dokumentów tekstowych na komputerze linijki brajlowskiej. Moim zdaniem nie ma sensu dyskredytowanie formatu audio jedynie ze względu na tę jedną niedogodność. Tym bardziej, że dzięki niemu pozostajemy na bieżąco z najnowszymi publikacjami.

Możliwości zatem są, a jak jest z czytelnictwem? To temat na zupełnie inną opowieść. Napisanie artykułu na ten temat wymagałoby dostępu do statystyk, choćby DZdN GBPiZS.

Obecnie z ogólnie pojętym czytelnictwem nie jest dobrze. Dzieci i młodzież o wiele chętniej ogląda filmy niż czyta książki. Czy tak samo dzieje się wśród osób z dysfunkcją wzroku? Nie wiem, a zgadywać nie chcę. Z jednej strony jesteśmy częścią większej społeczności, więc niektóre trendy dotyczą nas w takim samym stopniu jak innych, ale z drugiej dostęp do treści video wciąż jeszcze mamy utrudniony, bo materiałów z audiodeskrypcją jest globalnie mało. Z pewnością od książek odciągają social media, w których nie jesteśmy jedynie pasywnymi odbiorcami, ale aktywnymi uczestnikami. Trudno jednak jednoznacznie stwierdzić, że wszystko to razem wzięte sprawia, iż czytelnictwo wśród niewidomych cieszy się tak samo małą popularnością jak wśród widzących.

A może, idąc tropem językowych purystów, należałoby w tym kontekście rozdzielić czytelnictwo od słuchalnictwa?

To oczywiście żart. W książce nie jest najważniejsze jak się zapoznajemy z jej treścią. To rzecz całkowicie wtórna. Głębia tkwi w tekście, jego przekazie, a także refleksji nad nim. Czytajmy więc, czytajmy słuchając lub przesuwając opuszkami palców po brajlowskich literach, ale czytajmy, bo słowa to melodia duszy.

# Warsaw Vision 2024

Konferencja międzynarodowa

**Dostępność | Mobilność | Innowacje**

3 października | Centrum Nauki Kopernik | Warszawa

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem wraz z Miastem Stołecznym Warszawa serdecznie zapraszają na międzynarodową konferencję Warsaw Vision 2024 ph. „Miasto przyjazne dla niewidomych”, która odbędzie się 3 października 2024 r. w godz. 10:00–13:30 w Centrum Konferencyjnym (Centrum Nauki Kopernik) ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20, Warszawa.

Osoby niewidome i słabowidzące wymagają rozwiązań, które umożliwiają samodzielne i bezpieczne poruszanie się w przestrzeni publicznej oraz komfortowe korzystanie z różnorodnych usług i produktów. Pragniemy przedstawić nowoczesne technologie: systemy nawigacyjne, aplikacje mobilne i innowacje społeczne, które mają zastosowanie w budowaniu otoczenia dostępnego dla osób ze szczególnymi potrzebami. Dostępność, mobilność, innowacje stanowią wiodące zagadnienia Warsaw Vision 2024. Zaprezentujemy wizję Warszawy przyjaznej dla osób niewidomych i słabowidzących oraz rozwiązania będące w sferze zainteresowań władarzy innych miast z Polski i zagranicy. Jesteśmy przekonani, że konferencja będzie doskonałą

okazją do osobistych spotkań, wymiany wiedzy, dobrych praktyk i doświadczeń w obszarze dostępności przestrzeni miejskich oraz kwestii wyrównywania życiowych szans i możliwości dla osób z niepełnosprawnościami. Dołącz do nas! Wspólnie stworzymy przestrzeń otwartą dla wszystkich.

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem od 32 lat doradza, jak pokonywać bariery. Jesteśmy organizatorem największych spotkań na świecie w omawianej dziedzinie oraz promotorami idei dostępności, równości praw i społecznej empatii. Osiągamy na tym polu znaczące sukcesy, o czym świadczą liczne nagrody i wyróżnienia. Powierzono nam organizację International Mobility Conference, która miała miejsce w maju 2023 r. Z kolei Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND oraz wystawa ACCESSIBILITY EXPO są flagowymi osiągnięciami z historią liczącą 25 lat.

Udział w konferencji Warsaw Vision 2024 jest bezpłatny. Obowiązuje rejestracja (liczba miejsc ograniczona). Konferencja będzie realizowana w języku polskim i angielskim.



# Miasto przyjazne dla niewidomych

## AGENDA

10:00	Otwarcie konferencji
10:10-11:45	Keynote speakers
11:45-12:00	Przerwa
12:00-13:30	Sesja merytoryczna
13:30	Poczęstunek i networking

## Wystawy (9:30-17:30 Foyer, CNK)

### „Świat dotyku i dźwięku”

### Historia działalności Fundacji Szansa dla Niewidomych

Zachęcamy do odwiedzenia wystawy towarzyszącej ACCESSIBILITY EXPO 2024 (3-5 października, Pałac Kultury i Nauki, sala Stefana Starzyńskiego) oraz udziału w inauguracji (3 października, godz. 15:00, CNK) i sesjach panelowych (4 października, godz. 10:00-14:00 CNK i PKiN) w ramach Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024.

## Zapraszamy!



Marek Kalbarczyk  
Prezes Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem

Anna Koperska  
Dyrektor Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem

Kontakt:  
e-mail: [warsawvision@fundacjaszansa.org](mailto:warsawvision@fundacjaszansa.org)  
tel. + 48 534 831 145  
tel. + 48 728 357 699

Projekt realizuje Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem i współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa.



Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem doradza niewidomym i słabowidzącym, jak aktywnie żyć i odnosić sukcesy. W miesięczniku „Help – jesteśmy razem” publikujemy teksty eksperckie na temat samodzielności naszych Beneficjentów i dostępności otoczenia dla nich. Wspieramy ich aktywność i dążymy do tego, by poprzez doświadczenie i wiedzę Autorów wydawane przez nas czasopismo potwierdzało jego rangę jako wiodącego w tej dziedzinie tytułu. Mamy ambicję, by prezentowane na łamach Helpa treści budziły zainteresowanie Czytelników i szerzyły wiedzę o rozwiązaniach pomocnych w dziedzinie dostępności, rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących.



Wspólnie budujemy świat otwarty dla niewidomych. Zachęcamy do kontaktu i współtworzenia naszego miesięcznika.

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



WYDAWNICTWO  
TRZECIE OKO

Zapraszamy do zapoznania się z ofertą Wydawnictwa Trzecie Oko. Wszystkie środki ze sprzedaży publikacji wspierają cele statutowe Fundacji.



Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem  
[www.fundacjaszansa.org](http://www.fundacjaszansa.org)