

Pingwiny nie latają, ale mimo
to mogą być szczęśliwe!

Wpływ snu na stany
emocjonalne

Fitoterapia dla zdrowia,
a co dla smaku?

help

jesteśmy razem

nr 114 marzec 2025 ISSN 2083-2788

*Pingwiny, zamiast rozpaczać nad
brakiem skrzydeł, skupiają się na
rozwijaniu swoich mocnych stron.*
Zuzanna Horowska



**ZADBAJMY
O ZDROWIE,
SPOKÓJ I WIEDZĘ**

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

**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

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

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 widnieje zdjęcie radosnej kobiety trzymającej nad głową żarówkę w sposób sugerujący, że wpadła na pomysł.



20



10



53



16

Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ **AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA** _____ 6

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Fitoterapia dla zdrowia, a co dla smaku? _____ 10

A może Beskidy? _____ 13

Zdrowie Twoich stóp to Twoje...
bezpieczeństwo! _____ 16

Wpływ snu na stany emocjonalne _____ 20

Gęsia skórka _____ 21

Jak przestać się martwić? _____ 22

Komunikowanie własnych granic _____ 27

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Jak skanować dokumenty za pomocą telefonu _____ 32

Turystyka uzdrowiskowa _____ 39

■ NA HELPOWE OKO

Fenomen Żołnierzy Wyklętych _____ 44

Kimś innym miałaś być, córeczko... _____ 45

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Michał Gołaś polską nadzieją paralimpijską _____ 49

Pingwiny nie latają, ale mimo to mogą być
szczęśliwe! _____ 53

■ PRAWO I ŻYCIE

Językowe i prawne pojęcie niepełnosprawności _____ 54

Wybory prezydenckie 2025 _____ 61

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Zamek Królewski w Warszawie _____ 65

Helpowe refleksje

Zadbajmy o zdrowie,
spokój i wiedzę

Marek Kalbarczyk



Marzec – czy to nie najlepszy czas na poszukiwanie nowego? Znaczy czego? Otóż wszystkiego, co może zasłużyć na to miano – nowe materialnie i duchowo! Damy radę? Jeśli wśród Was jest ktoś, kto właśnie ma się znakomicie, szczęście mu sprzyja, znalazł się w najfajniejszym okresie swojego życia, może poprzestać na tym, co ma. Jeśli mu niczego nie brakuje, niech nic nie zmienia, zazwyczaj jednak coś pozostaje do poprawy. Może chodzić o drobiazg, na przykład lepiej działający czajnik, żeby grał wodę szybciej i ciszej, albo przeciwnie – może wolniej, ale za to bardziej ekonomicznie i ekologicznie, by zużywał mniej prądu i mniej szkodził planecie. Dla każdego coś miłego. Jeśli jednak nie ten czajnik, to inny – może pobyt w nieco lepszym hotelu podczas służbowego wyjazdu, albo lepszym domu wczasowym na urlopie, a nowa marynarka czy sweterek, mydełko lub

woda po goleniu? A może drobiazg niematerialny – spacer wśród drzew w parku zamiast dreptania w okolicy domu, względnie wyprawa na Stare Miasto, gdzie radosny gwar, fajne knajpki, smaczności, nie te drogie, lecz zwykłe, tanie, rozweselające? A może jednak refleksja w wyciszonym, opustoszałym kościele, gdzie w myślach w abstrakcyjnym połączeniu z innymi ludźmi, mimo że nie fizycznie, przecież jednak gdzieś tam obecnymi, podzieli się radością, że sprzyja im szczęście?

Tak mają ludzie, którym wiedzie się dobrze. Są jednak inni, którzy niestety tak nie mają. W ich przypadku poszukiwanie czegoś nowego urasta do rangi rzeczy naprawdę ważnej. Już nie chodzi o drobiazgi, lecz o powagę poprawy egzystencji. Czy zatem marzec nie jest najwłaściwszym miesiącem do podjęcia tego rodzaju próby i zmieniania wszystkiego co tylko się da? Moim zdaniem jest.

Powoli odchodzi zima i zostawia nas na z górą pół roku. Niedługo schowamy głębiej do szaf ciepłe bluzy, swetry, kurtki, płaszcze czy palta, zaraz szaliki i czapki. Owszem, będzie jeszcze chłodno, a nawet może nas zaskoczyć mróz, ale to coraz bardziej przypadkiem i wyjątkowo, a nie codziennie. Zbliżamy się do dni, gdzie nasze niezaczapkowane głowy poczną czuć ciepło padających na nie promieni słońca. I tak z tymi gołymi głowami, jedni za pośrednictwem włosów, inni bez nich, podczas przedwiosennego spaceru pomyślimy o wszystkim, co nowe. Będzie dobrze się myślało, kiedy pocujemy ciepło. Nie ma co ukrywać, to zawsze kojarzy się z radością. Ciepło, więc fajnie, miło, optymistycznie. Zawsze – to zawsze nie zawsze, ale zostawmy na boku pech, który czasem każdemu się przytrafia. Normalnie jest tak, jak napisałem – ciepło to energia i związane z nią pozytywne nastawienie. Spróbujmy więc pomyśleć co nowego, tym bardziej lepszego, możemy znaleźć dla siebie i naszych bliskich. Szukajmy!

Niniejszy Help podejmuje taką próbę. Zobaczcie, jakie tu mamy artykuły. Nie będę ich wyliczał. Przedstawia je spis treści. Wolę zwrócić uwagę

na sens tego działania. Szukajmy nie tylko w tym Helpie, ale za jego przykładem w swoim otoczeniu. Zadbajmy o zdrowie, spokój i wiedzę. Właśnie – tytuł ten nie jest przypadkowy. Skoro będzie cieplej i cieplej, dostaniemy zwiększoną dawkę energii, zadbajmy o te trzy ważne rzeczy. Szukajmy zgodnie z dostępnymi możliwościami – coś dla zdrowia, spokoju i wiedzy. Dla zdrowia – to może najprostsze. Nie rzecz w tym, żebyśmy uniknęli wszystkich niebezpieczeństw, kiedy dookoła tak ich dużo. Wirusów, bakterii, niezdrowego jedzenia nie unikniemy, ale i tak możemy zadbać o siebie. Kiedy idzie wiosna, nie żałujmy pieniędzy na owoce, warzywa, produkty lepszej jakości, mniej przetworzone, bez zbędnych chemicznych dodatków. Korzystając z nowej energii nie kupujemy czegoś gotowego, lecz sami zrobimy coś do jedzenia. Dla tych, którzy jedzą mięso, ładnutki schabik – upieczony w domowym piekarniku, przedtem nasycony ulubionymi przyprawami i może coś z owoców na dodatek. Może posmakują Wam suszone śliweczki, plasterki jabłuszek, a może nawet rodzynki, te słodziutkie, dla wielu kontrowersyjne, ale dla innych bardzo udane? Jeśli nie lubicie takich dodatków, wybierzecie coś bardziej dla Was. Dla tych, którzy nie męczą zwierząt i nie jedzą mięsa, sprawdźcie, jak świetnie smakuje opieczony lub grillowany bakłażan, a w nim czy to ryż, czy kasza? Tak, tak, idzie wiosna! Czujecie to?

Jeśli nie macie problemów finansowych, wybierzcie się do sklepów i zobaczcie – może znajdziecie tam coś takiego, co Was i Waszych bliskich ucieszy? A macie dobre okazje – chociażby Dzień Kobiet, a potem kolejne miłe dni. Może przyda się coś do kuchni – fajna patelnia do jajecznicy, a może kombiwar? No, no, ale zaszalałem. Może tylko ładna miseczka, do której włożycie orzeszki lub oliwki? Albo ładny, kolorowy ręczniczek – taki zieloniutki, albo niebiesciutki?

Dosyć z tym zdrowiem. Teraz o spokoju. Moi Drodzy, niech będzie tak, jak mówił mój ojciec: „tylko spokój was uratuje”. Takie, pewnie ludowe powiedzonko. Jakże jednak mądre! Szukajcie tego wszędzie, gdzie tylko się da. Spokój należy się Wam i wszystkim dookoła. Spokój trzeba

“ Osiągnięcie spokoju jest łatwiejsze, kiedy o nim myślimy. Warto się wyciszyć i myśleć. Warto, by każdy, zgodnie ze swoimi możliwościami, zastanowił się co stoi na drodze do upragnionego spokoju, jak go osiągnąć i podtrzymać.

mieć w sobie i trzeba nim emanować, by mieli go też inni. Spokój trzeba hołubić i rozwijać. Nie jest dany raz na zawsze, lecz wymaga pracy, starania, pomysłowości. Spokój osiąga się, kiedy nic go nie burzy. Żeby go mieć, musimy unikać wszystkiego, co mu przeszkadza. Warto posłuchać ewangelicznej rady, by kochać każdego bliźniego, wybaczać, rozumieć, pomagać. Kiedy będziemy właśnie tacy, inni też tacy się staną. Nie jest tak, że wszystko się uda, ale będzie lepiej i lepiej.

Osiągnięcie spokoju jest łatwiejsze, kiedy o nim myślimy. Warto się wyciszyć i myśleć. Warto, by każdy, zgodnie ze swoimi możliwościami, zastanowił się co stoi na drodze do upragnionego spokoju, jak go osiągnąć i podtrzymać. Niech nikt w tym nie przeszkadza, a raczej zechce pomagać. Aby to się ziściło, należy skorzystać z mądrych rad. To z kolei wiąże się z potrzebą starania o wiedzę. Uczmy się! Uczmy każdy każdego. Warto uczyć innych, bo kiedyś przyjdą do nas korzyści z tego wynikające. Niech inni też nas uczą i wspólnie radźmy sobie coraz lepiej.

I w takiej właśnie, skrótowej i skromnej formie starałem się Wam przekazać energię zbliżającej się wiosny. Wziąłem ją z samego faktu zbliżania się cieplejszych dni. Bo to już marzec i dni, kiedy wyraźniej pocujemy promienie słońca. Zaraz przyleci do nas nowa energia i nastroi do poszukiwania nowego i kreatywnego – oby zdrowiej, spokojniej i mądrzej.



Badanie potrzeb osób z niepełnosprawnościami

Jakie są potrzeby osób z niepełnosprawnościami oraz ich bliskich i opiekunów w zakresie zatrudnienia, edukacji, mieszkalnictwa czy integracji? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań mają przynieść trwające konsultacje społeczne. Opinie mieszkańców wyrażone w ankiecie pomogą w opracowaniu „Programu Działań na Rzecz Osób Niepełnosprawnych dla Miasta Gliwice na lata 2026–2032” – donosi portal infogliwice.pl.

Badanie ankietowe rozpoczęło się 17 lutego i potrwa do 14 marca. To ono stanowi wstępny etap do sporządzenia miejskiego programu działań na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Wyrażone w ankiecie opinie niepełnosprawnych mieszkańców Gliwic, a także ich rodzin

i opiekunów, będą materiałem wyjściowym do postawienia diagnozy rzeczywistych potrzeb tej grupy gliwiczian.

Równocześnie trwają prace w zespołach branżowych, w skład których wchodzi przedstawiciele jednostek samorządowych realizujących na co dzień zadania z zakresu niepełnosprawności i reprezentanci środowiska osób z niepełnosprawnościami, a także organizacji pozarządowych działających na ich rzecz. Dopiero połączenie wniosków płynących z badania ankietowego i prac w tych zespołach wyłoni priorytety przyszłego programu.

Anonimowa ankieta jest dobrowolna, a zawarte w niej pytania dotyczą potrzeb osób z niepełnosprawnościami, jeśli chodzi o pracę, edukację, komunikację publiczną, dostęp do informacji, warunki mieszkaniowe, rehabilitację, integrację, samodzielność, warunki socjalne i sprawy opiekuńcze. Wydaje się, że kwestie te są na tyle

istotne, iż warto byłoby przygotować i wdrożyć tego typu programy we wszystkich większych miastach w naszym kraju.

Utrata wzroku a choroby neurodegeneracyjne

Naukowcy z UT Southwestern Medical Center odkryli, że ślepotą może prowadzić do reakcji stresowej obejmującej cały mózg, co zwiększa ryzyko demencji. Badanie opublikowane w *Nature Communications* rzuca nowe światło na mechanizmy biologiczne łączące problemy ze wzrokiem i słuchem z chorobami neurodegeneracyjnymi – czytamy na portalu *mir.org.pl*.

UT Southwestern Medical Center to jeden z czołowych instytutów badawczych na świecie zajmujących się m.in. etiologią chorób neurodegeneracyjnych i sposobami zapobiegania ich powstawaniu. Naukowcy z tej placówki zdobyli już sześć Nagród Nobla. Ich badania przyczyniają się do przełomowych odkryć w medycynie.

Badacze mają już wiedzę na temat współzależności ubytku wzroku lub słuchu z większym narażeniem na rozwój demencji. Wedle szacunków utrata słuchu w wieku średnim przyczynia się do 8,2% przypadków demencji w skali świata. Jeśli zaś chodzi o utratę wzroku szacunki przeprowadzono na populacji USA. Wynika z nich, że problemy ze wzrokiem odpowiadają za 1,8% przypadków demencji w tym kraju. Naukowcy nie do końca znają przyczyny tych powiązań, kwestia wymaga dalszych, pogłębionych badań. Te najnowsze dowodzą, że ślepotą jest odpowiedzialna za wywołanie w mózgu tzw. zintegrowanej reakcji na stres (ang. ISR), która jest obronnym mechanizmem komórkowym, aktywowanym kiedy komórki doświadczają ostrego stresu, takiego jak np. niedobór składników odżywczych lub infekcja wirusowa. ISR dostosowuje produkcję białek, by pomóc komórce poradzić sobie z powtarzającym się, ostrym stresem i przywrócić homeostazę. ISR zmniejsza ogólną syntezę białek, jednocześnie zwiększając

“**Wedle szacunków utrata słuchu w wieku średnim przyczynia się do 8,2% przypadków demencji w skali świata. Jeśli zaś chodzi o utratę wzroku szacunki przeprowadzono na populacji USA. Wynika z nich, że problemy ze wzrokiem odpowiadają za 1,8% przypadków demencji w tym kraju.**

produkcję specyficznych białek, które wspomagają system odpowiedzi na stres i regenerację komórek. Jeśli zintegrowana reakcja na stres utrzymuje się zbyt długo, może prowadzić do śmierci komórek nerwowych i przyczynić się do rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, takich jak demencja czy choroba Alzheimerera.

Z badań przeprowadzonych przez naukowców na muszkach owocowych i myszach z mutacjami genetycznymi prowadzącymi do utraty wzroku wynika, że dwa kluczowe rodzaje białek związanych z reakcją stresową nie trafiają, tak jak powinny, do jądra komórkowego, a skupiają



się w tzw. kondensatach molekularnych. Kondensaty molekularne przypominają strukturą krople oleju zawieszono w wodzie. Powodują one zaburzenia w funkcjonowaniu neuronów, co prowadzi do chorób neurodegeneracyjnych. Badacze zastosowali preparat rozpuszczający kondensaty białek u zwierząt doświadczalnych, co doprowadziło do wniosku, że może istnieć sposób na kontrolowanie zawiesin białkowych i potencjalne zapobieganie neurodegeneracji, także u ludzi. Badania trwają, na razie są na wstępnym etapie, więc nie ma jeszcze precyzyjnej odpowiedzi, jak i czy powstawanie kondensatów białek wpływa na rozwój demencji u osób niewidomych.

Dofinansowanie do pojazdów dla osób z niepełnosprawnością

Od 3 marca 2025 roku osoby z niepełnosprawnościami mogą ubiegać się o dopłaty na zakup samochodu przystosowanego do ich potrzeb. Jakie trzeba spełniać kryteria? Czytamy na portalu wiadomosci.radiozet.pl:

Dofinansowanie obejmuje zarówno pojazdy dla osób z niepełnosprawnością, które będą prowadzić samochód, jak i dla pasażerów z niepełnosprawnością. 80-30 proc. ceny samochodu to dofinansowanie do pojazdu, którym będzie kierować osoba z niepełnosprawnością, zaś 85-30 proc. ceny to dofinansowanie dla niepełnosprawnych pasażerów.

Dofinansowanie w programie „Samodzielność – Aktywność – Mobilność!” będzie przyznawane według kryteriów punktowych i kolejności zgłoszeń. Program pozwala na uzyskanie wsparcia na zakup zarówno nowego, jak i używanego auta, dostosowanego do potrzeb osoby z niepełnosprawnością. W rozpisaniu na szczegóły dofinansowanie do pojazdów dla kierowców z niepełnosprawnością wygląda następująco:

- cena samochodu do kwoty 150 000 zł – dofinansowanie 80 proc.,



- cena od 150 000 zł do 250 000 zł – dofinansowanie 50 proc.,
- cena od 250 000 zł do 300 000 zł – dofinansowanie 30 proc.,
- cena powyżej 300 000 zł – brak dofinansowania.
- Inne są kwoty dofinansowania do pojazdów przystosowanych do przewozu pasażerów z niepełnosprawnością:
- cena samochodu do kwoty 130 000 zł – dofinansowanie 85 proc.,
- cena od 130 000 zł do 200 000 zł – dofinansowanie 50 proc.,
- cena od 200 000 zł do 230 000 zł – dofinansowanie 30 proc.,
- cena powyżej 230 000 zł – brak dofinansowania.

By ubiegać się o dopłatę, trzeba złożyć wniosek przez Internet w systemie SOW, dołączając zaświadczenie lekarskie. Wymagane jest spełnienie określonych kryteriów punktowych. Wnioski będą rozpatrywane według kolejności ich składania i liczby punktów. Dopłaty będą przyznawane w PFRON właściwym dla miejsca zamieszkania osoby ubiegającej się o dofinansowanie, do wyczerpania dostępnych środków.

Niewidomi pracodawcy a kasy fiskalne

Od 1 stycznia 2025 r. obowiązuje nowe rozporządzenie Ministra Finansów w sprawie zwolnień z obowiązku prowadzenia ewidencji sprzedaży przy zastosowaniu kas rejestrujących (tzw. kas fiskalnych). Rozporządzenie to ma obowiązywać przez 3 lata – do 31 grudnia 2027 r. Według

nowego rozporządzenia część podatników utraci prawo do korzystania ze zwolnień z obowiązku ewidencjonowania. Nowe rozporządzenie kontynuuje bowiem politykę rozszerzania obowiązku stosowania kas fiskalnych – informuje portal ksiegowosc.infor.pl.

Wyjątkiem od zapisu nowego rozporządzenia jest działalność gospodarcza osób niewidomych. W poz. 51 załącznika do rozporządzenia wprowadzono zmianę, zgodnie z którą zwolnieniu z obowiązku ewidencjonowania sprzedaży objęte zostały usługi świadczone osobiście przez osoby niewidome posiadające orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, prowadzące samodzielnie działalność gospodarczą lub zatrudniające niewidomych pracowników posiadających orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, bez ograniczeń ilościowych. I na tym właśnie polega zmiana, bowiem do tej pory zwolnienie przysługiwało jedynie osobie niewidomej prowadzącej samodzielnie działalność gospodarczą i zatrudniającej tylko jednego pracownika.

Droga Krzyżowa dziełem artystów z niepełnosprawnościami

W katolickiej bazylice św. Godeharda w Hildesheim wkrótce zostanie umieszczony na stałe cykl stacji Drogi Krzyżowej, wykonany przez artystów niepełnosprawnych. Zinterpretowali oni na nowo Drogę Krzyżową Jezusa, docierając przy tym do swoich emocjonalnych granic. W ubiegłym roku na próbę zawieszono osiem obrazów, a obecnie na stałe zainstalowano pozostałe sześć. Oficjalne poświęcenie cyklu nastąpi 7 marca – informuje portal ekai.pl.

Piętnastu artystów ze studia „Wilderers”, ośrodka dla osób niepełnosprawnych prowadzonego przez ewangelicką Diakonię Himmelsthür w Hildesheim, stworzyło akrylowe obrazy. Największą trudnością artystom z niepełnosprawnościami sprawiło oddanie sceny ukrzyżowania. W efekcie

“ W katolickiej bazylice św. Godeharda w Hildesheim wkrótce zostanie umieszczony na stałe cykl stacji Drogi Krzyżowej, wykonany przez artystów niepełnosprawnych. Zinterpretowali oni na nowo Drogę Krzyżową Jezusa, docierając przy tym do swoich emocjonalnych granic.



udało się to jednej tylko osobie, która stworzyła oszczędny w formie obraz, niemal symboliczny. Namalowała jednego z rzymskich żołnierzy, który przybijali Jezusa do krzyża. Żołnierz trzyma w ręku młotek i gwoździe.

Projekt powstał w ubiegłorocznym Wielkim Poście i spodobał się na tyle, że obrazy Drogi Krzyżowej pozostały w kościele na stałe. Część z nich będzie eksponowana od 30 kwietnia w Muzeum Sprengel w Hanowerze. Podczas wystawy odbędzie się ponadto panel dyskusyjny na temat sztuki i Kościoła, w ramach programu Niemieckiego Kongresu Kościoła Ewangelickiego, który odbędzie się właśnie w Hanowerze od 30 kwietnia do 4 maja.

Fitoterapia dla zdrowia, a co dla smaku?

AK



Fitoterapia – zioła w polskiej tradycji

Fitoterapia, czyli leczenie za pomocą roślin leczniczych, to jedna z najstarszych form medycyny. Już od wieków ludzie wykorzystywali zioła do łagodzenia różnych dolegliwości, a wiedza o ich właściwościach przekazywana była z pokolenia na pokolenie. W Polsce ziołolecznictwo ma długą tradycję, a wiele rodzimych roślin nadal znajduje zastosowanie we współczesnej fitoterapii.

Popularne polskie zioła lecznicze i ich właściwości

1. Rumianek (*Matricaria chamomilla*)

Jest jednym z najczęściej stosowanych ziół w polskiej fitoterapii. Ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i uspokajające. Napary z rumianku stosuje się przy problemach trawienych, stanach zapalnych skóry oraz jako środek łagodzący napięcie nerwowe.

2. Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)

Jest niezastąpiona w łagodzeniu dolegliwości żołądkowych. Pomaga w trawieniu, niweluje

wzdęcia oraz działa rozkurczowo. Jej olejek eteryczny znajduje również zastosowanie w leczeniu bólów głowy i problemów z zatokami.

3. Dziurawiec (*Hypericum perforatum*)

To znany naturalny środek na depresję i stany lękowe. Wspomaga także układ trawienny i działa przeciwzapalnie. Należy jednak pamiętać, że zwiększa wrażliwość skóry na promienie UV, dlatego trzeba unikać ekspozycji na słońce po jego spożyciu.

4. Pokrzywa (*Urtica dioica*)

Pokrzywa to prawdziwa skarbnica witamin i minerałów. Ma działanie oczyszczające organizm, wspomaga pracę nerek oraz wzmacnia włosy i paznokcie. Jest również stosowana jako środek wzmacniający odporność.

5. Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Jest ceniona za swoje właściwości antyseptyczne i przeciwbakteryjne. Napar z szalwii stosuje się do płukania jamy ustnej przy stanach zapalnych dziąseł oraz gardła. Wspomaga również trawienie i reguluje poziom cukru we krwi.

6. Melisa lekarska (*Melissa officinalis*)

Jest znanym środkiem uspokajającym. Pomaga w walce ze stresem, ułatwia zasypianie i wspiera pracę układu nerwowego. Ponadto wspomaga trawienie i działa przeciwskurczowo.

7. Lipa (*Tilia*)

Kwiat lipy jest doskonałym środkiem na przeziębienia i grypę. Działa napotnie, obniża gorączkę i wzmacnia odporność organizmu. Napar z lipy działa również łagodząco na kaszel i ból gardła.

Współczesna fitoterapia opiera się zarówno na tradycyjnych recepturach, jak i na badaniach naukowych potwierdzających skuteczność roślin leczniczych. Zioła można stosować w formie naparów, nalewek, maści czy kapsułek dostępnych w aptekach. Należy jednak pamiętać, że mimo naturalnego pochodzenia, zioła mogą wchodzić w interakcje z lekami i mieć skutki uboczne, dlatego przed ich stosowaniem warto skonsultować się z lekarzem.

Fitoterapia to niezwykle wartościowa gałąź medycyny naturalnej, która od wieków pomaga ludziom w zachowaniu zdrowia. Polska flora obfituje w lecznicze zioła, które odpowiednio stosowane mogą wspierać organizm i przyczynić się do poprawy jakości życia.

Przyprawy i ich właściwości

Przyprawy od wieków wykorzystywane są nie tylko do nadawania smaku potrawom, ale także jako naturalne środki wspierające zdrowie. Wiele z nich ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne oraz wspomagające trawienie i odporność organizmu. Oto niektóre z najpopularniejszych przypraw o właściwościach leczniczych.

1. Kurkuma (*Curcuma longa*)

Jest znana ze swoich silnych właściwości przeciwzapalnych i antyoksydacyjnych. Zawiera kurkuminę, która pomaga w walce z wolnymi rodnikami, wspiera odporność i może przeciwdziałać chorobom przewlekłym, takim jak choroby serca i cukrzyca.

2. Cynamon (*Cinnamomum verum*)

Ma działanie przeciwzapalne i wspomaga regulację poziomu cukru we krwi. Jest także skuteczny w zwalczaniu infekcji i wspomaga trawienie, redukując wzdęcia oraz bóle brzucha.

3. Imbir (*Zingiber officinale*)

Jest znanym środkiem przeciwbólowym i przeciwwymiotnym. Działa rozgrzewająco, wspiera odporność i łagodzi mdłości, co czyni go skutecznym w leczeniu przeziębienia i problemów trawiennych.

4. Goździki (*Syzygium aromaticum*)

Działają przeciwbakteryjnie, przeciwbólowo i odświeżająco. Są stosowane w leczeniu bólu zębów oraz jako naturalny środek na problemy trawienne. Olejek goździkowy ma silne właściwości antyseptyczne.

5. Pieprz Cayenne (*Capsicum annuum*)

Zawiera kapsaicynę, która działa przeciwbólowo, przyspiesza metabolizm i wspomaga krążenie

krwi. Jest także stosowany w leczeniu bólu stawów i jako naturalny środek wspierający redukcję masy ciała.

6. Anyż (*Pimpinella anisum*)

Jest znany ze swoich właściwości wykrztuśnych i wspierających układ oddechowy. Pomaga w walce z kaszlem, wzdęciami i problemami trawiennymi.

7. Kardamon (*Elettaria cardamomum*)

Wspiera trawienie, pomaga w walce z niestrawnością i działa jako naturalny środek odświeżający oddech. Ponadto ma właściwości przeciwzapalne i detoksykacyjne.

Jak włączyć przyprawy do codziennej diety?

Aby skorzystać z właściwości leczniczych przypraw, warto dodawać je do codziennych posiłków. Można je stosować w naparach, koktajlach, daniach obiadowych, a także jako składniki domowych lekarstw, np. herbaty z imbirem na przeziębienie. Regularne spożywanie przypraw wspiera zdrowie i poprawia samopoczucie.

Naturalne przyprawy to doskonały sposób na wsparcie organizmu bez konieczności sięgania po syntetyczne suplementy. Warto włączyć je do swojej diety i czerpać korzyści z ich właściwości prozdrowotnych.

Herbaty i napary – tajemnice aromatycznych napojów

Herbata to jeden z najpopularniejszych napojów na świecie, cieszący się ogromnym uznaniem zarówno ze względu na swoje walory smakowe, jak i zdrowotne właściwości. Dużą popularnością cieszą się także różnego rodzaju napary ziołowe i owocowe, które stanowią doskonałą alternatywę dla tradycyjnych herbat. Przyjrzymy się bliżej herbatom i naparom, poznając ich różnorodność, właściwości i sposoby parzenia.

Rodzaje herbat

Herbata pochodzi z liści rośliny *Camellia sinensis*, a jej rodzaj zależy od sposobu przetwarzania liści. Wyróżniamy kilka podstawowych typów herbat:

- Herbata czarna – najbardziej znana i intensywna w smaku. Jej liście poddawane są pełnej fermentacji, co nadaje jej ciemny kolor i mocny aromat.
- Herbata zielona – minimalnie przetwarzana, dzięki czemu zachowuje większą ilość przeciwutleniaczy i korzystnych składników.
- Herbata biała – najmniej przetworzona, charakteryzuje się delikatnym smakiem i wysoką zawartością antyoksydantów.
- Herbata oolong – częściowo fermentowana, łącząca cechy herbaty czarnej i zielonej.
- Herbata pu-erh – dojrzewająca herbata, poddawana specjalnej fermentacji, ceniona za swoje właściwości prozdrowotne.
- Herbata matcha – sproszkowana zielona herbata, bogata w składniki odżywcze, pobudzająca.
- Herbaty aromatyzowane – mieszanki herbaty z dodatkiem owoców, kwiatów i przypraw, np. herbata jaśminowa czy earl grey.

Napary ziołowe i owocowe

Naparami nazywamy napoje przyrządzane z suszonych liści, kwiatów, owoców, kory lub korzeni roślin, które nie zawierają kofeiny. Ich różnorodność jest ogromna, a wśród najpopularniejszych wyróżniamy:

- Rumianek – znany ze swoich właściwości łagodzących i uspokajających.
- Mięta – doskonała na problemy trawienne, odświeżająca i relaksująca.
- Melisa – pomaga w walce ze stresem i bezsennością.
- Hibiskus – bogaty w witaminę C, o kwaskowatym smaku.
- Rooibos – napar z czerwonokrzewu afrykańskiego, pełen przeciwutleniaczy i minerałów.
- Pokrzywa – działa oczyszczająco i wspiera układ odpornościowy.

Jak prawidłowo parzyć herbaty i napary?

Każdy rodzaj herbaty i naparu wymaga odpowiedniej temperatury oraz czasu parzenia, aby wydobyć z niego najlepszy smak i właściwości:

- Herbata czarna – 90-100°C, 3-5 minut.
- Herbata zielona – 70-80°C, 2-3 minuty.
- Herbata biała – 75-85°C, 3-5 minut.

“ **Współczesna fitoterapia opiera się zarówno na tradycyjnych recepturach, jak i na badaniach naukowych potwierdzających skuteczność roślin leczniczych.**

- Herbata oolong – 80-90°C, 3-4 minuty.
- Herbata pu-erh – 95-100°C, 3-5 minut.
- Herbata matcha – rozpuszczana w gorącej wodzie, nie wymaga parzenia.
- Napary ziołowe i owocowe – 90-100°C, 5-10 minut.

Właściwości zdrowotne

Zarówno herbaty, jak i napary, mają wiele korzyści zdrowotnych. Przeciwutleniacze zawarte w herbacie wspierają układ odpornościowy, poprawiają pracę serca i mogą przyczyniać się do redukcji stresu. Ziołowe napary, w zależności od składników, mogą wspomagać trawienie, poprawiać jakość snu, wzmacniać organizm czy działać uspokajająco.

Niektóre herbaty i napary mogą wspomagać odchudzanie oraz przyczyniać się do poprawy metabolizmu. Na przykład zielona herbata i pu-erh znane są z właściwości wspomagających spalanie tłuszczu.

Herbaty i napary to niezwykle różnorodna grupa napojów, które mogą nie tylko dostarczać przyjemnych doznań smakowych, ale także pozytywnie wpływać na zdrowie. Odpowiedni wybór i sposób parzenia pozwalają cieszyć się ich pełnią aromatu i właściwości. Bez względu na to, czy wybieramy klasyczną czarną herbatę, zieloną, czy aromatyczny napar ziołowy, każda filiżanka może stać się chwilą relaksu i zdrowia. Warto eksperymentować z różnymi rodzajami herbat i naparów, aby znaleźć te, które najlepiej odpowiadają naszym preferencjom i potrzebom zdrowotnym.

A może Beskidy?

Mateusz Chmielecki

Zima w górach? Czemu nie! W naszym kraju mamy do wyboru wiele miejsc, gdzie możemy spędzać czas podziwiając piękno gór, uprawiając sporty zimowe, spacerować czy – dla bardziej wytrwałych – zdobywać kolejne szczyty.

Przedstawiam jedno z moich ulubionych miejsc, gdzie można znakomicie wypocząć, pozbiierać myśli, aktywnie spędzić czas, a w rezultacie wrócić zrelaksowanym i pełnym energii do działania. Witajcie w Ustroniu, niewielkiej miejscowości położonej w Beskidzie Śląskim. Z Warszawy można dojechać pociągiem, który zatrzymuje się w centrum, na stacji Ustroń Zdrój. Nie ma problemu ze znalezieniem noclegu odpowiadającego naszym oczekiwaniom, trzeba się jednak liczyć z tym, że do wielu hoteli, sanatoriów czy ośrodków prowadzi droga, jak to w górach – pod górkę. Ustroń to miejscowość uzdrowiskowa, co sprawia, że znajdziecie tutaj dużo przyjaznych dla osób niepełnosprawnych hoteli oferujących różnego rodzaju formy zajęć, mających na celu poprawę samopoczucia zarówno psychicznego, jak i fizycznego.

Dlaczego akurat Ustroń? Może dlatego, że to miejsce jest spokojniejsze od wielu innych miejscowości turystycznych, a może dlatego, że ma swój niepowtarzalny klimat. Co urzeka mnie? Jest to miejsce idealne dla miłośników pieszych wędrówek, przyrody i uprawiania sportów zimowych. Jeżeli ktoś pasjonuje się narciarstwem, może skorzystać z przygotowanych stoków: Czantoria, Poniwiec. W razie braku śniegu są one sztucznie naśnieżane i pięknie oświetlone, kiedy



zapada zmrok. Amatorzy łyżwiarstwa mogą skorzystać z niewielkiego, ale spełniającego swoją funkcję lodowiska.

Bardzo ciekawą atrakcją jest Leśny Park Niespodzianek, który stanowi idealną rozrywkę dla rodzin z dziećmi, ale i sami dorośli znajdą tu coś dla siebie. Duże wrażenie robią zwierzęta biegające na wolności, a turyści bez obaw mogą je dokarmiać i głaskać. Kto z was myślał kiedykolwiek, że stanie oko w oko ze stadem danieli? Spokojnie, mają bardzo przyjazne usposobienie. Można też spotkać się z alpakami, które patrzą na nas swoimi wielkimi, ciemnymi oczami. Są to stworzenia, które szukają kontaktu z ludźmi, można je bez obaw dotknąć.

W Parku Niespodzianek można zobaczyć zwierzęta, które ze względów bezpieczeństwa znajdują się za ogrodzeniem: dziki oraz żubry. Żeby je odwiedzić, trzeba pokonać niemałe wzniesienie,

co przy moich umiejętnościach było równie nie- małym wyzwaniem. Jednak warto podjąć ten wysiłek – żubry prezentowały się imponująco. I tutaj przestroga – siatki są pod napięciem elektrycznym, więc dotykanie nie wchodzi w grę.

Kilka informacji ważnych dla osób niewidomych i słabowidzących

Wejście dla osób niewidomych oraz opiekuna jest bezpłatne. Można tu swobodnie spacerować, nie ma nieprzewidzianych niespodzianek, drogi są szerokie i – jak na warunki leśne – niezbyt wyboiste. Czas, który chcemy spędzić na terenie Parku jest nieograniczony. Jeżeli zgłodniejemy lub zechcemy napić się kawy, herbaty czy gorącej czekolady, możemy skorzystać z niewielkich food tracków lub restauracji.

Do Ustronia warto pojechać, aby spróbować swoich sił podczas wędrowki pięknymi górkami szlakami. Do najpopularniejszych należą trasy na Równicę, Czantorię Małą, Czantorię Wielką oraz Orłową. Wiele z nich ma początek przy stacji kolejowej Ustroń Zdrój.

Kolejną zaletą tego miejsca jest niewątpliwie czyste powietrze. Oczywiście najbardziej odczujemy to poza ścisłym centrum tego niewielkiego miasteczka.

Spacer wzdłuż Wisły z pewnością poprawi samopoczucie. Bardzo przyjemnie jest się wsłuchiwać w szum wody i podziwiać widoki rozciągające się w dali.

Kiedy już zmęczeni wędrowkami, spacerami, sportem i zwiedzaniem będziemy chcieli odpocząć i coś zjeść, możemy skorzystać z lokalnych restauracji oraz cukierni. Każdy znajdzie coś dla siebie, a po zjedzeniu deseru nie trzeba mieć wyrzutów sumienia, bo zostanie on szybko spalony podczas kolejnych wypraw.

Jedną z ważniejszych kwestii dla nas jest dostępność. Tutaj miasto nie zawodzi. Przestrzeń miejska jest tak zaprojektowana, aby osoby niepełnosprawne czuły się bezpiecznie. Przejścia dla pieszych posiadają wypukłe

elementy, które informują o zbliżaniu się do nich. Jest to o tyle ważne, że zasadniczo nie ma przejść dla pieszych z sygnalizacją świetlną. Mimo sporego ruchu ulicznego kierowcy jeżdżą ostrożnie, zwracając uwagę na liczne grupy spacerowiczów.

Zachęcam do zwiedzenia niewielkiego, ale bardzo ciekawego Muzeum Ustrońskiego. Można tam zapoznać się z historią miasta podczas projekcji około 20-minutowego filmu. W muzeum można obejrzeć stroje regionalne, dowiedzieć się, jak dawniej wyglądało życie w Ustroniu. Niestety muzeum nie jest przystosowane do potrzeb osób niewidomych, myślę jednak, że przewodnik wszystko dokładnie opowie i opisz.

Z Ustronia można wybrać się do Wisły. Przejazd pociągiem Kolei Śląskich ze stacji Ustroń Zdrój trwa niespełna 15 minut. Stacje kolejowe są niewielkie, ale dobrze oznaczone. Zadbano o ścieżki dotykowe doprowadzające wprost do drzwi pociągu, a składy wyposażone są w lektora, który za pomocą komunikatów głosowych informuje nas o tym, na jakiej stacji aktualnie się znajdujemy oraz gdzie będzie następny postój. Myślę, że jest to spore ułatwienie nie tylko dla



niewidomych i słabowidzących, ale także dla turystów, którzy nie znają okolicy zbyt dobrze. Warto zwrócić uwagę, że na stacjach nie ma kas biletowych, możemy skorzystać z biletomatów lub zamówić bilety wcześniej przez Internet. W pociągach obowiązują wszystkie ustawowe zniżki.

Wybierając się pociągiem z Ustronia do Wisły należy pamiętać, że trzeba dotrzeć na peron nieco przed czasem, szczególnie gdy znajdujemy się po niewłaściwej stronie torów – zamykające się szlabany uniemożliwiają wejście na peron. Byłem świadkiem dość zabawnie wyglądającej sytuacji, kiedy to kilku pasażerów z powodu długiej przyjacielskiej wymiany zdań oraz pożegnania „padło ofiarą” braku przejścia do pociągu. Na szczęście panowie z humorem podeszli do tego zdarzenia.

Wracając do Wisły... miasta Adama Małysza. Bywałem tu niejednokrotnie. W zasadzie tradycją stało się, że jeśli wyjeżdżam do Ustronia, to muszę odwiedzić Wisłę. Można tam zwiedzić Muzeum Adama Małysza, gdzie zgromadzone są eksponaty związane z karierą naszego wielkiego skoczka. Miałem okazję kibicować

na żywo naszym skoczkom narciarskim, właśnie na skoczni Wisła Malinka. Pomimo niskiej temperatury atmosfera pod skocznią była niesamowita – tłumy ludzi wspierających naszych sportowców, niezapomniane emocje. Była to moja pierwsza, ale na pewno nie ostatnia wizyta na tym obiekcie.

Latem można wjechać na skocznię wyciągiem i poczuć się jak skoczek oczekujący na możliwość startu. Oczywiście nikt nie wpuszcza turystów na belkę, ale widok jest niemal identyczny.

Wisła oferuje sporo tras narciarskich oraz szkółek. Są dobrze przygotowane, zarówno na potrzeby osób stawiających swoje pierwsze kroki w jeździe na nartach, jak i tych, którzy ten sport mają opanowany do perfekcji.

Jak widać, zima w górach to nie tylko Zakopane. Poszukujmy nowych, ciekawych miejsc, które pozwolą nam na aktywny wypoczynek.

Mam nadzieję, że zachęciłem Was do odwiedzenia beskidzkich miejscowości. Oczywiście jest ich więcej, ale nie sposób wszystkiego opisać w jednym artykule.





Zdrowie Twoich stóp to Twoje... bezpieczeństwo!

Kamila Wawrzak

Dlaczego zdrowie stóp jest tak ważne?

Stopy to często niedoceniana część ludzkiego ciała, choć ich rola jest kluczowa w codziennym poruszaniu się i utrzymaniu równowagi. Każdego dnia dźwigają nasz ciężar i absorbują wstrząsy podczas chodzenia. Dobra kondycja stóp wpływa nie tylko na jakość poruszania się, ale także na prawidłową postawę. Warto wspomnieć, że stopy mają bezpośredni wpływ na zdrowie całego układu ruchu. Ich niewłaściwa biomechanika (np. przez występowanie płaskostopia albo nadmiernego napięcia ścięgna Achillesa) może prowadzić do problemów z kolanami, biodrami czy kręgosłupem. Gdy stopy są zaniedbywane, mogą pojawić się także odciski czy modzele.

Dla osób z niepełnosprawnością wzroku zdrowe i zadbane stopy są szczególnie ważne, ponieważ pełnią niezwykle istotną rolę chociażby w orientacji przestrzennej.

Osoby niewidome oraz niedowidzące często polegają na informacji płynącej z propriocepcji, czyli zmysłu czucia głębokiego, który dostarcza danych o położeniu ciała w przestrzeni. W porównaniu do osób widzących są bardziej zależne od bodźców dotykowych odbieranych przez stopy. Zmniejszona wrażliwość w stopach – na przykład spowodowana cukrzycą, złą pielęgnacją lub zaniedbaniem zdrowia stóp – może prowadzić do trudności w wykrywaniu zmian w podłożu.

Zdrowe stopy pomagają również w utrzymaniu równowagi, szczególnie w sytuacjach, gdy użycie laski wymaga odciążenia jednej strony ciała, a także podczas chodzenia po nierównym terenie czy schodach. Dla osoby z niepełnosprawnością wzroku poczucie stabilności i pewności kroku ma ogromne znaczenie. Problemy ze stopami, tj. ból, deformacje czy urazy, mogą prowadzić do zmniejszenia pewności siebie w poruszaniu się lub – co gorsza – do upadków. Odpowiednia pielęgnacja i regularne ćwiczenia pomagają uniknąć tych problemów i zwiększają komfort w codziennym życiu. Dlatego regularne dbanie o zdrowie stóp jest szczególnie istotne. Jak w takim razie odpowiednio zadbać o stopy, by zapewnić sobie komfort i bezpieczeństwo?

Czy wybierasz właściwe obuwie?

Buty nie tylko chronią stopy przed urazami i trudnymi warunkami zewnętrznymi, ale także wpływają na komfort chodzenia, równowagę i bezpieczeństwo. Oto praktyczne wskazówki, na co zwracać uwagę, wybierając obuwie:

1. Właściwy rozmiar butów

Długość: Buty nie mogą być ani za małe, ani za duże. Między najdłuższym palcem a czubkiem buta powinno być ok. 0,5-1 cm luzu, aby palce mogły się swobodnie poruszać.

Szerokość: Obuwie nie powinno uciskać stopy z boków. Osoby o szerokich stopach powinny wybierać modele o większej tęgości.

Przymierzanie: Jeśli to możliwe, przymierzaj buty wieczorem, gdy stopy są lekko zmęczone i mogą być delikatnie spuchnięte – dzięki temu jest mniejsze ryzyko, że wybierzesz zbyt ciasne obuwie.

2. Stabilna podeszwa

Antypoślizgowość: Podeszwa powinna być wykonana z materiału o dobrej przyczepności, aby zmniejszyć ryzyko poślizgnięcia się, szczególnie na mokrej czy śliskiej nawierzchni.

Elastyczność: Ważne, by podeszwa była elastyczna w przedniej części, co ułatwia naturalne

zginanie stopy podczas chodzenia. Jednocześnie powinna być na tyle sztywna, by chronić stopę przed nierównościami terenu.

Amortyzacja: Buty z odpowiednią amortyzacją chronią stawy przed wstrząsami, szczególnie podczas długiego chodzenia.

3. Materiał obuwia

Przewiewność: Wybieraj buty z oddychających materiałów, takich jak skóra naturalna lub specjalne tkaniny sportowe, które zapobiegają nadmiernemu poceniu się stóp i zmniejszają ryzyko powstawania otarć czy infekcji.

Trwałość: Buty powinny być wykonane z solidnych materiałów, które wytrzymają intensywne użytkowanie, ale jednocześnie nie będą sztywne ani niewygodne.

4. Wygodne wnętrze buta

Brak szwów: Wnętrze buta powinno być gładkie, bez wystających szwów czy elementów, które mogą powodować otarcia lub ucisk.

Wyprofilowana wkładka: Warto wybierać buty z anatomicznie wyprofilowaną wkładką, która wspiera łuk stopy. Jeśli masz płaskostopie czy ostrogi piętowe, warto wtedy zainwestować w indywidualnie dobrane wkładki ortopedyczne.

Odpowiednie zapięcie: Buty powinny dobrze trzymać się stopy. Modele z rzepami,



sznurowadłami lub regulowanymi paskami są najlepszym wyborem, ponieważ można je dostosować do tęgości stopy.

5. Unikaj butów potencjalnie niebezpiecznych

Buty na obcasie: Obcasy powinny być niskie (max 2-3 cm), aby nie obciążały przedniej części stopy i nie zaburzały równowagi.

Zbyt cienkie podeszwy: Buty typu baleriny czy trampki z cienką podeszwą często powodują ból stóp i nie chronią przed nierównościami podłoża.

Klapki i sandały bez zapięcia: Klapki, japonki czy luźne sandały mogą nie trzymać dobrze stopy, co zwiększa ryzyko upadku.

6. Dostosowanie obuwia do aktywności i terenu

Do codziennego chodzenia: Wybieraj buty lekkie, dobrze dopasowane i amortyzujące wstrząsy.

Na spacer w terenie: W przypadku chodzenia po nierównym podłożu (np. lesie, kamieniach), zaleca się buty trekkingowe z twardą, antypoślizgową podeszwą.

Do aktywności fizycznej: Buty sportowe powinny mieć dobrą amortyzację, stabilność i być dostosowane do konkretnej aktywności (np. bieganie, nordic walking).

7. Regularne sprawdzanie stanu obuwia

Wytarcie podeszwy: Gdy podeszwa jest zużyta, traci swoje właściwości antypoślizgowe. Wymieniaj buty, gdy zauważysz, że są nadmiernie wytarte.

Zmiana kształtu: Jeśli buty zaczynają się deformować (np. wgniecenia w pięcie), przestają dobrze podtrzymywać stopę i mogą powodować dyskomfort.

8. Dopasowanie do indywidualnych potrzeb

Problemy zdrowotne: Jeśli masz haluksy, płaskostopie, cukrzycę lub inne problemy zdrowotne, skonsultuj się z podologiem lub fizjoterapeutą, który doradzi, jakie obuwie będzie najlepsze.

Preferencje indywidualne: Niektóre osoby preferują buty łatwe do zakładania, np. wsuwane, podczas gdy inne wolą modele sznurowane dla lepszego dopasowania. Wybierz to, co zapewnia Ci największy komfort.

Znaczenie aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia stóp. Pokrótcie wymienię najważniejsze korzyści:

1. Poprawa krążenia w stopach

Brak ruchu powoduje zastój krwi w dolnych kończynach, co może prowadzić do obrzęków, uczucia ciężkości, a nawet poważniejszych problemów, takich jak zylaki. Aktywność fizyczna, zwłaszcza ćwiczenia wzmacniające stopy i łydki, stymuluje krążenie, dzięki czemu tkanki są lepiej dotlenione i odżywione. To pomaga zapobiegać obrzękom i wspiera regenerację tkanek.

2. Wzmocnienie mięśni stóp

Codzienny ruch, taki jak chodzenie, bieganie lub ćwiczenia celowane, wzmacnia mięśnie stóp, które odpowiadają za prawidłowe podtrzymanie ciała. Mocne mięśnie minimalizują ryzyko przeciążeń, bólu czy deformacji stóp. Oprócz tego wzmocnione mięśnie lepiej reagują na nierówności terenu.

3. Poprawa elastyczności tkanek oraz ruchomości

Regularne ruchy stóp – takie jak rozciąganie, zgniatanie miękkiej pięteczki czy wykonywanie krążeń – pomagają utrzymać ich elastyczność. Zwiększona ruchomość stawów stopy ułatwia chodzenie, schodzenie po schodach oraz pokonywanie nierówności. Elastyczność jest kluczowa dla osób z niepełnosprawnością wzroku, które często stykają się z nieprzewidywalnym podłożem.

4. Profilaktyka problemów związanych z cukrzycą i neuropatią

Osoby z cukrzycą są bardziej narażone na problemy ze stopami, takie jak owrzodzenia czy neuropatia (utrata czucia w stopach). Aktywność fizyczna poprawia krążenie, co wspiera zdrowie

stóp i zmniejsza ryzyko powikłań. Ćwiczenia mogą również pomóc w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi, co dodatkowo chroni przed rozwojem poważnych problemów zdrowotnych.

Jakie ćwiczenia na stopy warto wykonywać?

1. Toczenie małej piłeczki w siadzie (wersja łatwiejsza) lub w staniu (wersja trudniejsza).
2. Podnoszenie przedmiotów (np. woreczków z piaskiem) palcami stóp.
3. Spacer boso po różnych nawierzchniach (podłoga, piasek, trawa)
4. Rozciąganie palców stopy poprzez wkładanie palców ręki między palce stopy.
5. Okrężne ruchy stopami w obie strony.

To są przykładowe ćwiczenia, oczywiście ćwiczeń na stopy jest znacznie więcej. Zadbaj o regularność ich wykonywania, żeby odczuć różnicę. Polecam je wykonywać z częstą powtarzalnością w ciągu dnia, np. co godzinę przez 5-10 minut.



“ Dla osoby z niepełnością wzroku poczucie stabilności i pewności kroku ma ogromne znaczenie. Problemy ze stopami, tj. ból, deformacje czy urazy, mogą prowadzić do zmniejszenia pewności siebie w poruszaniu się lub – co gorsza – do upadków.

O czym należy pamiętać podczas pielęgnacji stóp?

1. Codzienna higiena

Myj stopy ciepłą wodą z delikatnym mydłem, szczególnie dbając o przestrzenie między palcami. Po umyciu dokładnie je osusz, aby zapobiec powstawaniu grzybicy.

2. Nawilżanie

Skóra stóp często bywa sucha, dlatego warto stosować krem nawilżający, zawierający np. mocznik. Pamiętaj, aby nie nakładać kremu między palce – zbyt duża wilgoć w tych miejscach może sprzyjać infekcjom.

3. Obcinanie paznokci

Paznokcie przycinaj prosto, unikając zaokrąglania ich po bokach, dzięki czemu zapobiegiesz ich wrastaniu. Jeśli masz trudności z wykonaniem tego samodzielnie, poproś bliską osobę lub udaj się do specjalisty podologa.

Kiedy zgłosić się do specjalisty?

Jeśli odczuwasz ból stóp, zauważysz zmiany skórne (pęcherze, rany, zaczerwienienia), z którymi nie wiesz, jak sobie poradzić, warto wtedy skonsultować się z podologiem lub fizjoterapeutą. Specjalista oceni stan stóp i zaproponuje odpowiednie zabiegi i ćwiczenia.

Wpływ snu na stany emocjonalne

Katarzyna Krawczyk

Kilka dni temu miałam prawie bezsenność. Czuwałam nad chorym psem i analizowałam w głowie raport, który na cito musiałam wysłać do zarządu. Udało mi się zasnąć może na 2-3 godziny. Sytuacja się powtórzyła kilka nocy później. Znowu nie mogłam spać, martwiąc się zdrowiem mojego ukochanego pupila i rozmyślając o obowiązkach w pracy. Rano wsiadłam do samochodu nie dość, że niewyspana, to jeszcze pełna smutku i lęku, mimo że za oknem wstawało piękne słońce i zapowiadał się całkiem przyjemny dzień.

Wiele projektów badawczych wskazuje ścisły związek między jakością snu i stanem emocjonalnym. U dorosłego człowieka przespane przynajmniej 7 godzin wpływa na dobre samopoczucie, ale wystarczy choć jedna nieprzespana noc, a rano może się pojawić lęk i stany depresyjne. Wykazano również, że osoby, które od dłuższego czasu cierpią na zaburzenia snu, postrzegają świat w czarnych kolorach i mają tendencję do pesymistycznego myślenia.

Naukowcy przez bardzo długi czas postrzegali bezsenność jako skutek uboczny depresji lub innych zaburzeń lękowych. Najnowsze badania wskazują jednak, że kolejność ta może być odwrotna. Tak naprawdę niedobór snu i stany lękowe lub inne problemy psychiczne mogą ze sobą współgrać. W Stanach Zjednoczonych przebadano 1500 osób, które cierpiały na bezsenność. Wykazano, że wynikiem bezsenności było częstsze występowanie depresji i dwa razy częściej rok później występowały stany lękowe.



Bezsenność zwiększa też prawdopodobieństwo wystąpienia prób samobójczych. Nawet jeśli podjęte jest odpowiednie leczenie stanów depresyjnych czy lęku, to jeśli jakość snu się nie poprawia, nawrót choroby jest bardzo prawdopodobny.

Należy również zauważyć, że chroniczny brak snu może zwiększać poziom stresu i ryzyko wypalenia, szczególnie wśród osób pracujących w wymagających zawodach. Badano osoby, które pracują na zmiany nocne (lekarze, pielęgniarki). Po wyczerpujących dyżurach wykazywały one trudności w formułowaniu myśli, co z kolei prowadziło do występowania podwyższonego poziomu stresu, a po roku, dwóch do wypalenia zawodowego. Aktualnie unika się prowadzenia badań, podczas których grupa badawcza miałaby nie spać kilka nocy, ponieważ jest to uznawane za nieetyczne. Po II wojnie światowej przeprowadzono badania nad grupą żołnierzy, którzy próbowali nie spać ponad cztery noce. Okazało się, że żołnierz, który był określany jako miły, powściągliwy i spokojny, po trzech nieprzespanych nocach przejawiał zachowania agresywne. Inni mieli halucynacje i urojenia. Najnowsze badania na grupie ochotników, którzy nie przespali tylko jednej nocy wskazują, że bezsenność ma wpływ na spadek aktywności kory przedczołowej, co oznacza, że regiony kontrolujące nasze emocje nie funkcjonują prawidłowo. Takie samo zaburzenie może występować także u osób, które regularnie śpią tylko cztery godziny na dobę.

Podsumowując, wiadomo, że nasze zdrowie psychiczne i emocjonalne, podobnie jak zdrowie fizyczne, jest sprawą równowagi. Należy się zastanowić nad naszymi codziennymi prostymi wyborami w ciągu dnia i nocy, które tę równowagę pomagają nam utrzymać. Powinniśmy mieć świadomość, że choćby jedna nieprzespana noc może mieć negatywne skutki dla naszego organizmu. Może czas się przyjrzeć zawodom, które wymagają pracy w godzinach nocnych i braku

możliwości ich odespania, na przykład lekarze? A co z rozkładem lekcji, gdzie pierwsza godzina lekcyjna rozpoczyna się często już o godzinie siódmej rano? Może trzeba pomyśleć nad systemem wsparcia dla rodziców i opiekunów małych dzieci, który pozwoli dorosłemu człowiekowi się zregenerować? Badania przecież jasno wskazują, że sen występuje w silnej zależności ze zdrowiem psychicznym.

Gęsia skórka

Zuzanna Horowska

Nasze ciało doskonale radzi sobie z reagowaniem na różne bodźce, których doświadczamy. Jednym z nich jest tak zwana „gęsia skórka”. Najczęściej pojawia się jako reakcja na niską temperaturę, ale można jej dostać przy mocniejszej reakcji na jakieś emocje. Przykład? Bardzo prosty! Koneserzy muzyki i dobrych dźwięków często reagują w ten sposób, gdy jakiś utwór szczególnie trafi w ich gust muzyczny. Wiemy już, kiedy najczęściej spotykamy się z tą reakcją, czas dowiedzieć się dlaczego w ogóle powstaje „gęsia skórka”.

Zjawisko to zachodzi przez kurczenie się mięśni przywłosowych, przyczepionych do skóry, co prowadzi do wyprostowania się włosów. Potrafi pojawić się w jednym momencie i zniknąć równie szybko, gdy zmienią się warunki w otoczeniu lub wywoływane bodźce.

„Gęsia skórka” w języku naukowym nazywana jest reakcją pilomotoryczną. Można doszukać się dwóch przyczyn jej powstawania. Pierwszy to utrzymywanie ciepła – psy, koty i inne zwierzęta, które mają sierść, nie mają potrzeby odczuwania gęsiej skórki, gdyż futerko, które je pokrywa, ogranicza reakcję na nagły spadek odczuwanej temperatury. Druga kwestia to adrenalina, silna



reakcja na emocje, jakie w danym momencie odczuwamy. W tym przypadku o pojawieniu się reakcji może zdecydować nawet jeden dotyk, dźwięk, zapach, a czasami nawet smak! Tu główną rolę odgrywają nasze zmysły.

Nazwa „gęsia skórka” pochodzi od wyglądu skóry oskubanego ptaka. Po wyrwaniu piór na skórze tworzy się wybrzuszenie podobne do ludzkiej gęsiej skórki. W większości języków europejskich – angielskim, niemieckim, greckim, rosyjskim czy czeskim występuje „gęsia skórka”. Natomiast Hiszpanie dostają skórki kurzej, Chińczycy – kurczącej, a Izraelczycy – kaczej.

Jak przestać się martwić?

Karina Karwan



Jak przestać się niepokoić? To zagadnienie nurtuje wielu ludzi w różnych momentach życia. Zamartwianie się to powszechny problem, który może prowadzić do odczuwania stresu, lęku oraz mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne.

Dlaczego ludzie się zamartwiają?

To naturalna reakcja na trudne sytuacje i niepewność, która towarzyszy nam w codziennym życiu. Powodem może być praca, zdrowie, relacje, finanse czy poczucie braku kontroli nad sytuacją. Kiedy nie możemy przewidzieć przyszłości ani wpłynąć na bieg wydarzeń, nasz umysł automatycznie zaczyna generować najgorsze scenariusze. To z kolei potęguje nasz lęk i sprawia, że zadręczamy się jeszcze bardziej. Zamartwianie się może także wynikać z negatywnych doświadczeń z przeszłości. Jeśli ktoś wielokrotnie doświadczył trudnych

sytuacji, może rozwijać skłonność do zamartwiania się jako mechanizm obronny, mający na celu przygotowanie się na najgorsze. Niestety, taki sposób myślenia często prowadzi do spirali negatywnych myśli, z której trudno się wydostać.

Ważne jest, aby zrozumieć, że zamartwianie się nie przynosi realnych korzyści. Nie rozwiązuje problemów ani nie poprawia sytuacji. Wręcz przeciwnie – może powodować chroniczny stres i negatywne skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Dlatego warto nauczyć się skutecznych metod radzenia sobie z nim i odzyskać kontrolę nad swoim życiem.

Oto 8 efektywnych sposobów, które pomogą Ci uwolnić się od zmartwień i odzyskać wewnętrzny spokój.

Sposób 1: Jak przestać się martwić, skupiając się na „tu i teraz”

Jednym z najskuteczniejszych sposobów na zmniejszenie zamartwiania się jest skupienie się na chwili obecnej. Przeszłość i przyszłość są poza naszą bezpośrednią kontrolą, natomiast to, co dzieje się teraz, leży w zasięgu naszych działań. Praktyka uważności, znana również jako mindfulness, może być skutecznym narzędziem, by osiągnąć ten stan. Uważność oznacza świadome koncentrowanie się na teraźniejszości i doświadczanie jej bez oceniania. Możemy to praktykować nie tylko podczas medytacji, ale również w codziennych aktywnościach, takich jak jedzenie, spacer czy oddychanie. Kluczowym elementem jest pełne zaangażowanie w to, co się dzieje tu i teraz. Praktykowanie uważności niesie ze sobą wiele korzyści. Przede wszystkim pomaga w obniżeniu poziomu stresu i lęku, ponieważ zmienia nastawienie z potencjalnych zagrożeń na docenianie bieżących chwil. Regularne ćwiczenia uważności wspierają zdrowie psychiczne i fizyczne, co prowadzi do ogólnego poczucia spokoju i relaksu. Aby rozpocząć swoją przygodę z uważnością, możesz spróbować prostego ćwiczenia, takiego jak skoncentrowane oddychanie. Znajdź spokojne miejsce, usiądź wygodnie i zwróć uwagę na swój oddech. Obserwuj każdy wdech i wydech, nie starając się zmieniać rytmu oddychania. Jeśli zaczniesz myśleć o innych sprawach, delikatnie przekieruj uwagę z powrotem na swój oddech. Uważny spacer to kolejna technika, która pozwala skupić się na odczuciach w ciele oraz dźwiękach otoczenia. Koncentrowanie się na chwili obecnej jest efektywną strategią do radzenia sobie z lękiem. W miarę regularnej praktyki uważności można nauczyć się efektywniej zarządzać swoimi myślami i emocjami oraz odzyskać kontrolę nad nimi.

Sposób 2: Jak przestać się martwić, zajmując się czymś konstruktywnym

Znalezienie sobie zajęcia odciągnie naszą uwagę od lęków. Aktywne zaangażowanie w konstruktywne i wartościowe czynności może znacząco obniżyć nasze poczucie stresu i niepokoju. Nasz umysł ma mniej okazji do generowania

“ Kiedy nie możemy przewidywać przyszłości ani wpłynąć na bieg wydarzeń, nasz umysł automatycznie zaczyna generować najgorsze scenariusze. To z kolei potęguje nasz lęk i sprawia, że zadręczamy się jeszcze bardziej.

pesymistycznych myśli. Warto zatem poszukać aktywności, które sprawiają nam radość i pochłaniają naszą uwagę. Może to być coś prostego, jak czytanie książki, spacerowanie, gotowanie, uprawianie sportu lub rozwijanie pasji, którą zawsze chcieliśmy pielęgnować.

Regularne ćwiczenia fizyczne są szczególnie efektywne w walce z nadmiernym zamartwianiem się. Aktywność fizyczna nie tylko poprawia kondycję fizyczną, ale również korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne. W trakcie ćwiczeń uwalniane są endorfiny, które poprawiają nastrój oraz redukują stres.

Zaangażowanie się w działania prospołeczne, pomoc innym, może skutecznie odciągnąć naszą uwagę od własnych problemów oraz przynieść poczucie sensu i wartości. Przykłady to wolontariat, wsparcie dla bliskich czy uczestnictwo w lokalnych inicjatywach, które mogą pomóc w uwolnieniu się od negatywnych myśli.

Warto również spróbować czegoś nowego, co pobudzi naszą kreatywność. Malowanie, pisanie czy majsterkowanie – wszystko to pozwala na wyrażenie siebie i skupienie się na twórczym procesie. Twórcze działania w pełni angażują naszą uwagę, zmniejszając przestrzeń na negatywne myśli. Wybierz aktywności, które przynoszą Ci radość i satysfakcję, i regularnie wprowadzaj je do swojego życia. Dzięki temu nie tylko uwolnisz się od zamartwień, ale również poprawisz swoje samopoczucie oraz jakość życia.

Sposób 3: Jak przestać się martwić, stosując techniki relaksacyjne

Metody relaksacyjne umożliwiają obniżenie poziomu stresu, lęku oraz napięcia. Jedną z nich jest medytacja. Dzięki niej możesz skupić się na swoim wnętrzu i wyciszyć umysł, co pozwala na oderwanie się od codziennych zmartwień. Systematyczne praktykowanie medytacji prowadzi do osiągnięcia głębokiego stanu relaksu oraz wewnętrznego spokoju. Możesz rozpocząć od kilku minut dziennie, a następnie stopniowo wydłużać czas poświęcony na medytację.

Proste ćwiczenia oddechowe mogą błyskawicznie obniżyć poziom stresu i lęku. Warto wypróbować metodę 4-7-8, która polega na wdychaniu powietrza przez 4 sekundy, zatrzymaniu oddechu na 7 sekund, a następnie powolnym wydychaniu przez 8 sekund. Powtarzanie tego ćwiczenia kilka razy dziennie może przynieść znaczącą ulgę.

Joga to popularna metoda, która łączy ruchy fizyczne z technikami oddechowymi



i medytacyjnymi. Regularne zajęcia jogi przyczyniają się do poprawy elastyczności, siły oraz ogólnego samopoczucia. Ta praktyka sprzyja także redukcji stresu oraz lęku, umożliwiając osiągnięcie głębokiego relaksu i spokoju umysłu.

Progresywna relaksacja mięśni polega na napięciu i rozluźnianiu różnych grup mięśniowych w ciele. Rozpoczynając od stóp, kolejno napinaj i rozluźniaj mięśnie, przechodząc przez całe ciało. Ta metoda skutecznie uwalnia napięcie zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Aromaterapia wykorzystuje naturalne olejki eteryczne w celu sprzyjania relaksowi i redukcji stresu. Lawenda, mięta pieprzowa czy eukaliptus, mają uspokajający wpływ na ciało i umysł. Można je dodać do dyfuzora, kąpeli lub stosować bezpośrednio na skórę, pamiętając o wcześniejszym rozcieńczeniu.

Stosowanie technik relaksacyjnych to skuteczna metoda na pozbycie się zmartwień. Wybierz te, które najlepiej odpowiadają Twoim potrzebom i regularnie wprowadzaj je do swojej codziennej rutyny.

Sposób 4: Jak przestać się martwić, ustalając priorytety

Kiedy cele i zadania są jasno określone, łatwiej koncentrować się na tym, co istotne, zamiast czuć się przytłoczonym licznymi obowiązkami.

Pierwszym krokiem w ustalaniu priorytetów jest sporządzenie listy wszystkich zadań, które należy zrealizować. Warto je pogrupować według kategorii, takich jak praca, zdrowie, życie rodzinne czy relacje interpersonalne. Każdemu zadaniu warto przypisać stopień ważności oraz pilności. Można wykorzystać matrycę Eisenhowera, która dzieli zadania na cztery kategorie: te, które są pilne i ważne, ważne, ale niepilne, pilne, ale nieważne oraz te, które nie są ani pilne, ani ważne.

Kiedy lista priorytetów jest stworzona, skoncentruj się na zadaniach, które mają najwyższy priorytet. Skupianie się na jednym zadaniu naraz

i osiągnięcie małych celów może znacznie obniżyć poziom stresu i niepokoju. Warto ustalać osiągalne cele oraz dzielić większe zadania na mniejsze etapy, co ułatwia utrzymanie motywacji i poczucia kontroli.

Nie zapominajmy także o delegowaniu zadań i proszeniu o wsparcie w razie potrzeby. Nie musisz robić wszystkiego samodzielnie; zlecenie niektórych zadań innym pomoże ci skoncentrować się na tym, co najważniejsze. Wspólna praca i dzielenie się obowiązkami są kluczowymi elementami efektywnego zarządzania czasem i priorytetami.

Istotne jest regularne przeglądanie i aktualizowanie listy zadań. Życie zmienia się dynamicznie, a priorytety mogą się modyfikować. Systematyczne sprawdzanie i dostosowywanie swoich planów pozwala na elastyczność i lepsze przystosowanie się do nowych wyzwań, unikając nadmiernego stresu.

Warto również pamiętać o dbaniu o siebie. Regularne przerwy, zdrowe odżywianie, odpowiednia ilość snu oraz aktywność fizyczna są fundamentalne dla zachowania wysokiej efektywności i dobrego stanu psychicznego. Zachowanie równowagi między obowiązkami zawodowymi a życiem osobistym pomoże uniknąć wypalenia i chronicznego stresu.

Umiejętność ustalania priorytetów to skuteczny sposób na zredukowanie zmartwień. Dzięki klarownemu planowi działania i realnym celom możliwe jest zmniejszenie lęków, zwiększenie produktywności oraz polepszenie jakości życia.

Sposób 5: Rzuć wyzwanie swoim niespokojnym myślom

Nadmierne zamartwianie się oznacza, że w naszej głowie wszystko jest o wiele bardziej niebezpieczne, niż jest w rzeczywistości. To powoduje, że myślisz, że coś pójdzie nie tak i nie doceniasz swojej zdolności do radzenia sobie z problemami. Zakładasz, że nie będziesz w stanie ich pokonać. Te irracjonalne, pesymistyczne postawy są znane jako zniekształcenia

poznawcze. Niezwykle trudno jest je porzucić. Trudne nie oznacza jednak niemożliwe. Zacznij od szczegółowego zidentyfikowania swoich niepokojących myśli. Zamiast traktować myśl jako fakt, potraktuj ją jako hipotezę, którą testujesz. Badanie i kwestionowanie swoich obaw i lęków pomaga rozwinąć bardziej zrównoważoną perspektywę.

Sposób 6: Jak przestać się martwić rozmawiając z kimś zaufanym

Wsparcie społeczne odgrywa kluczową rolę w dbałości o zdrowie psychiczne, może znacząco obniżyć poziom stresu oraz lęku. Dzielenie się swoimi obawami i emocjami z bliskimi może przynieść ukojenie i pomóc spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.

Rozmowa z przyjacielem, członkiem rodziny lub partnerem pozwala zobaczyć, że nie jesteśmy sami w naszych troskach. Okazuje się, że wielu z nas zmagają się z podobnymi problemami, a dzielenie się doświadczeniami i radami może być bardzo pomocne. Wspólne omawianie trudności prowadzi do lepszego zrozumienia sytuacji i odkrycia możliwych rozwiązań.

Nie należy także zapominać o profesjonalnej pomocy. Kiedy zmartwienia i lęki stają się przytłaczające, warto pomyśleć o konsultacji z life coachem lub psychoterapeutą. Specjaliści mogą pomóc w rozpoznaniu źródeł stresu oraz nauczyć skutecznych metod radzenia sobie z lękiem. Na przykład psychoterapia poznawczo-behawioralna jest popularną formą pomocy w przypadku chronicznego zamartwiania się. Profesjonalne wsparcie może przynieść ulgę, gdy zamartwianie się staje się przewlekłe i przeszkadza w codziennym życiu.

W niektórych przypadkach, zwłaszcza gdy zamartwianie się jest związane z zaburzeniami lękowymi lub depresją, lekarz psychiatra może zalecić farmakoterapię. Leki przeciwłękowe czy antydepresyjne mogą być skuteczne w redukcji objawów, jednak powinny być stosowane pod ścisłym nadzorem lekarza i w połączeniu z psychoterapią.

“ Nie należy także zapominać o profesjonalnej pomocy. Kiedy zmartwienia i lęki stają się przytłaczające, warto pomyśleć o konsultacji z life coachem lub psychoterapeutą. Specjaliści mogą pomóc w rozpoznaniu źródeł stresu oraz nauczyć skutecznych metod radzenia sobie z lękiem.

Decyzja o skorzystaniu z pomocy specjalisty może być trudna, ale jest to ważny krok w kierunku poprawy zdrowia psychicznego. Korzystanie z pomocy specjalisty to inwestycja w siebie i swoje zdrowie psychiczne.

Sposób 7: Jak przestać się martwić, prowadząc dziennik zmartwień

Zapisując swoje obawy na papierze możemy je uzewnętrznić, co często pomaga zobaczyć je z innej perspektywy i zredukować ich emocjonalny ładunek.

Znajdź spokojny moment każdego dnia, aby usiąść i przeanalizować co Cię martwi. Zapisz swoje obawy, lęki i wszystkie myśli, które krążą Ci po głowie. Ważne jest, aby być szczerym i otwartym – dziennik jest tylko dla Ciebie.

Kiedy już spiszesz swoje zmartwienia, spróbuj zidentyfikować, które z nich są rzeczywiste i które można kontrolować. Wiele z naszych obaw wynika z irracjonalnych myśli lub sytuacji, na które nie mamy wpływu. Podziel swoje zmartwienia na te, które są w Twojej mocy do rozwiązania, i te, które są poza Twoją kontrolą. To pomoże Ci skupić się na tym, co możesz zmienić, a resztę zaakceptować.

Dla każdego zmartwienia spróbuj znaleźć możliwe rozwiązania. To może obejmować małe, realistyczne cele, które pomogą Ci poczuć, że masz

kontrolę nad sytuacją. Często samo planowanie i podejmowanie działań może zredukować poziom lęku.

Prowadzenie dziennika zmartwień może pomóc w zauważeniu wzorców myślowych, które prowadzą do zmartwiania się. Możesz zacząć dostrzegać, że pewne sytuacje lub myśli wywołują u Ciebie szczególny stres. Identyfikacja tych wzorców jest pierwszym krokiem do ich zmiany.

Regularne prowadzenie dziennika może pomóc w śledzeniu swoich postępów. Możesz wracać do wcześniejszych wpisów i zobaczyć, jak udało Ci się rozwiązać pewne problemy lub jak zmieniło się Twoje podejście do zmartwień. To może być źródłem motywacji i przypomnieniem, że jesteś w stanie radzić sobie z trudnościami.

Dziennik zmartwień to prosta, ale bardzo skuteczna technika, która może ci pomóc. Regularne zapisywanie swoich myśli, analizowanie ich i planowanie działań to kroki, które prowadzą do większej jasności umysłu i spokoju.

Sposób 8: Bądź świadomy tego, jak inni wpływają na ciebie

Emocje potrafią przenosić się z jednej osoby na drugą, co sprawia, że wpływ ludzi na nasze samopoczucie jest często większy niż się spodziewamy. Prowadzenie dziennika swoich zmartwień może pomóc w identyfikowaniu powtarzających się wzorców. Warto wiedzieć, że wiele osób nieświadomie obarcza nas swoimi trudnościami lub potęguje nasze lęki swoim zachowaniem. Z drugiej strony, wybór zaufanych osób w Twoim życiu to delikatna sprawa. Staraj się otaczać pozytywnie nastawionymi ludźmi, którzy potrafią pomóc Ci zobaczyć sprawy z innej perspektywy. Ważne, aby nie wprowadzali dodatkowych zmartwień, lecz wspierali Cię w zarządzaniu tymi, które już masz.

Literatura

- <https://www.wiktortokarski.pl/jak-przestac-sie-martwic/>
- <https://pieknoumyslu.com/jak-pokonac-niepokoj-i-nadmierne-zamartwianie-sie/>

Komunikowanie własnych granic

Maria Engler

Naruszasz moje granice. To przekracza wszelkie granice. Musisz postawić granice. On zdaje się zupełnie nie szanować własnych granic – takie zwroty słyszymy na co dzień zarówno w przestrzeni publicznej, jak i w prywatnych rozmowach. Temat granic stał się popularny i fakt ten budzi radość, ponieważ umiejętność rozpoznawania i szanowania granic – własnych oraz innych osób – jest podstawą udanych relacji.

Granice osobiste są ważne dla każdego człowieka. Nie da się lekceważyć własnych granic i nie ponieść negatywnych konsekwencji takiego działania. Zawsze będzie wpływało ono negatywnie na naszą samoocenę, poczucie własnej wartości, wewnętrznej mocy, a w efekcie na ogólne samopoczucie. Bardzo istotne jest również szanowanie granic innych ludzi. Jeśli bowiem ich nie zauważamy bądź świadomie ignorujemy, nie uda nam się stworzyć satysfakcjonujących relacji. Tylko respektując granice innych możemy pokazać, że autentycznie zależy nam na nich, szanujemy ich, lubimy bądź kochamy.

Czym są granice?

Na temat granic wiele pisał wybitny duński pedagog i terapeuta, Jesper Juul. Stwierdził on, że granice można podzielić na:

Granice ogólne – to te, które istnieją w danej grupie czy społeczności. Chodzi tu przede wszystkim o normy i zasady. Bardzo ciekawym tematem jest to, w jaki sposób granice ogólne oraz podejście do nich zmieniały się na przestrzeni lat. Dawniej powszechne było postępowanie zgodne z ogólnie przyjętymi normami, bez głębszego zastanawiania się nad nimi. Dziś ludzie chętniej analizują swoje zachowanie oraz obowiązujące reguły i wymagania społeczne. Prowadzi to do tego, że częściej wymagamy, aby panujące normy były dobrze uargumentowane.



Dopiero wtedy jesteśmy skłonni naprawdę ich przestrzegać. Przykładowo, kiedyś mówiło się, że starszym zawsze należy się bezwzględny szacunek i posłuszeństwo, wyjątkowe traktowanie oraz niemówienie głośno o ich błędach. Niewiele osób zastanawiało się nad słusznością takich przekonań, a jeszcze mniej znalazłoby odwagę, aby na głos poddać je choćby pod najmniejszą wątpliwość. Dziś coraz odważniej rozmawiamy o tym, że nasi rodzice i dziadkowie nie zawsze postępowali słusznie. Zaczynamy również zastanawiać się nad tym, czy aby na pewno powinniśmy utrzymywać bliskie relacje ze starszymi członkami naszej rodziny, jeśli nie traktują nas oni właściwie. Również współczesne dzieci częściej zastanawiają się nad zasadami i normami panującymi w ich domach. Oceniają je i porównują do tych, które obowiązują w domach ich rówieśników. Z całą pewnością stwarza to wyzwanie dla rodziców i nauczycieli, ponieważ zamykające dyskusję zdanie: *Tak się po prostu robi i już straciło rację bytu*. Warto tu jednak wspomnieć, że granice, normy i zasady powinny istnieć w każdej rodzinie. Za ich wyznaczenie

odpowiedzialni są dorośli. Nie możemy jednak być w tej kwestii nazbyt sztywni i pozbawieni elastyczności. Bardzo ważne jest również branie pod uwagę emocji i potrzeb wszystkich członków rodziny. Każdy ma prawo wypowiedzieć się i zostać usłyszany, nawet jeśli obiektywnie nie zmieni to sytuacji czy podjętych decyzji.

Granice osobiste – czyli indywidualne granice każdego człowieka. To, jakie one są i jak je wyznaczamy zależy od naszej osobowości, charakteru, temperamentu czy potrzeb. Nasze granice wyznaczamy zawsze wtedy, gdy: mówimy szefowi, że w tym tygodniu nie weźmiemy nadgodzin, ponieważ potrzebujemy odpocząć, komunikujemy partnerowi, że czujemy się rozczłuszczeni, kiedy przerywa nasze wypowiedzi czy mówimy przyjacielowi, że chętnie się z nim spotkamy, ale w innym terminie, kiedy będziemy mieć mniej obowiązków. Wspomniany wcześniej J. Juul często zaznaczał w swoich książkach, że o granicach należy mówić w sposób osobisty, a więc szczerze uzewnętrzniając własne myśli i uczucia. Taka wypowiedź może brzmieć następująco: *Wiem, że bardzo lubisz rozmawiać o naszych wspólnych znajomych. Jednak nie czuję się do końca dobrze, kiedy mówimy o nich w taki negatywny sposób. To moi przyjaciele i chcę być wobec nich lojalna. Chętnie natomiast porozmawiam z tobą o waszych wakacyjnych planach. Czy to prawda, że wybieracie się nad morze?*

Granice naszych bliskich

Możliwość poznawania granic naszych bliskich jest niezmiernie ważna. Również dzieci powinny mieć okazję usłyszeć w szczerzy i konkretny sposób o granicach swoich rodziców. Zdarza się, że granice te są rozmyte, a rodzic pokazuje je w nieczytelny sposób. Może to prowadzić do pojawienia się u dziecka braku poczucia bezpieczeństwa. Takie dziecko czuje się również osamotnione, ponieważ nie doświadcza prawdziwej, opartej na autentyczności relacji z rodzicem. Co ciekawe, dzieje się tak również wtedy, gdy rodzic jest na pozór spokojny i życzliwie nastawiony. Dziecko dostrzega bowiem – nawet jeśli sobie tego nie uświadamia – pewną sprzeczność, np.: *Mama jest uśmiechnięta i głaszcze mnie po głowie,*

choć wie, że przekraczam ustalony czas oglądania bajki. Mówi, że powinienem ją wyłączyć, ale nie reaguje, gdy tego nie robię. Uśmiecha się do mnie i mówi spokojnym głosem, ale tak naprawdę nie widzę w niej ani radości, ani spokoju. Czuję się daleko od mojej mamy. Czuję, że tak naprawdę jej nie znam.

J. Juul mówi, że bardzo często dorośli, którzy orientują się, że granice, jakie stawiają dzieciom oraz sposób, w jaki to robią są nieprawidłowe, wpadają w pułapkę gorączkowego poszukiwania nowych metod wychowawczych. Terapeuta zaleca jednak dystans i powstrzymanie się od tego rodzaju nerwowych działań. Dzieci najwięcej korzyści odnoszą przebywając z autentycznymi rodzicami, którzy szczerze mówią o swoich potrzebach i emocjach. Ważne natomiast, aby robić to z zachowaniem szacunku i życzliwości względem dziecka.

Warto pamiętać, że choć to rodzice pełnią w rodzinie rolę przywódców, to istotne jest dbanie zarówno o granice dorosłych, jak i dzieci. Dorośli zwykle, choćby na podstawowym poziomie, zdobyli już umiejętności rozpoznawania i troszczenia się o własne granice. Dzieci dopiero się tego uczą. Odpowiedzialność za wsparcie ich w tym procesie spoczywa na rodzicach. Dzieci czerpią wiedzę o granicach zarówno ze swojego wnętrza (*Czuję się źle, gdy ciocia zmusza mnie, abym recytowała wiersz przy wigilijnym stole*), jak i obserwując postępowanie rodziców oraz sposób, w jaki dbają o siebie samych. Bardzo ważne jest również to, jak traktują ich rodzice. Ignorowanie granic dziecka prowadzi zwykle do tego, że zaczyna ono wycofywać się bądź przejawiać autodestrukcyjne zachowania.

Jak powstają nasze granice?

Duży wpływ na powstawanie naszych granic ma dom, w którym się wychowaliśmy. To tu rodzice stawiali nam pierwsze granice oraz mieliśmy okazję zaobserwować, jak wyznaczają je i komunikują innym. Teraz, gdy jesteśmy dorośli, niektóre z poznanych wtedy granic uznajemy za pozytywne i warte pielęgnowania, zaś inne za nieaktualne lub zbędne.

Czasem jednak granice, które obowiązywały w naszych domach pochodzenia nie były zgodne z naszym dobrem. Jeśli uświadomiły to sobie, najczęściej podejmujemy decyzję o niepowielaniu ich w zakładanych przez nas rodzinach. Obserwując zarówno własne życie, jak i życie naszych bliskich, łatwo jednak zauważyć, że nie zawsze się to udaje. Czasem przekazane nam reguły i granice są nam tak bliskie i dobrze znane, że powielamy je niemal automatycznie. Zdarza się również, że z czasem zapominamy o przyczynie odczuwanego dawniej bólu i uznajemy, że to my źle ocenialiśmy sytuację. Zaczynamy więc zachowywać się wobec naszych bliskich tak, jak pokazano nam to w dzieciństwie:

Kiedy byłam małą, często widziałam, jak moja mama kpi z mojego ojca. Gdy coś mu się nie udało, mówiła: „Janek, ty lepiej od razu wezwij hydraulika, bo jak się za to sam zabierzesz, to zaraz będziemy mieć tu basen” albo „Ale za gotowanie to ty się nie bierz. Chyba, że chcesz się nas wszystkich pozbyć”. W domu nie było krzyków, awantur, a nawet większych kłótni, więc myślałam, że wszystko jest w porządku. Nie potrafiłam dostrzec, że mój ojciec coraz bardziej wycofuje się, nie przejawia żadnej inicjatywy, jest milczący i przygnębiony. Nie dostrzegałam związku pomiędzy zachowaniem mamy a stanem taty. Myślałam, że taki po prostu jest. Brakowało mi ojca, jego aktywności i zaangażowania w moje życie, ponieważ on z czasem wszystko przekazał mamie. Stał się wykonawcą jej poleceń i nikim więcej.

Kiedy związałam się z moim mężem, uważałam, że słowa, jakie kiedyś moja mama wypowiadała w kierunku taty są świetnym żartem i normalnym sposobem komunikowania się. Podobnie jak ona wyrażałam więc swoje wątpliwości, gdy mąż robił coś, na czym do końca się nie znał bądź gdy coś mu się nie udawało. Mój mąż początkowo ignorował to, ale po pewnym czasie zaczął protestować. Dziś bardzo się cieszę, że wyraźnie zaznaczył wtedy swoje granice i pokazał mi, że te, które w tym obszarze panowały w moim domu, nie były dobre. Na początku nie rozumiałam o co się tak złości, ale pomogło wiele szczerych rozmów

i samoświadomość mojego męża. Gdybym w porę nie porzuciła schematu z mojego domu rodzinnego, być może dziś nie byłibyśmy już razem.

Oprócz granic, których nauczyliśmy się w domu, posiadamy również takie, które sami rozwinęliśmy w toku naszego życia, doświadczania różnorodnych sytuacji i relacji. Nasze granice kształtowane są także przez media, literaturę, przypadkowe spotkania itp.

Jak rozpoznać własne granice?

Pierwszym krokiem powinno być uświadomienie sobie, że każdy z nas posiada i ma prawo posiadać własną przestrzeń – zarówno w wymiarze psychicznym (związanym z emocjami), jak i fizycznym (związanym z ciałem). Nikt nie ma prawa naruszać naszej przestrzeni, jeśli sobie tego nie życzymy. Różnimy się, a co za tym idzie nasza przestrzeń osobista może podlegać zróżnicowanym zasadom i właściwościom. Każdy z nas ma np. obszar, do którego wpuszcza wyłącznie bardzo bliskie osoby. Jednak niektórzy mają ten obszar większy oraz posiadający silniejsze granice. Oznacza to, że jest wiele spraw, z którymi nie chcą dzielić się z osobami innymi niż te bardzo bliskie. Inni zaś posiadają tylko wąski zakres spraw i sfer, które pozostawiają dla najbliższych, a resztą chętnie dzielą się również z dalszymi znajomymi.

Te różnice są naturalne. Mamy prawo dbać o naszą przestrzeń i wyznaczające ją granice. W tej przestrzeni mieszczą się zarówno nasze rzeczy, jak i przeżycia, myśli, emocje. Nie da się jednak skutecznie wyznaczać własnych granic, jeśli nie potrafimy ich rozpoznać. Zdarza się, że pozwalamy na przekraczanie ich, ponieważ nie zdajemy sobie sprawy z tego, że taka sytuacja w ogóle ma miejsce.

Jak więc rozpoznać własne granice? Wsłuchać się we własne ciało! Gdy nasze granice są przekraczane, to właśnie w nim najczęściej pojawia się reakcja. Spróbuj przypomnieć sobie, jak się czujesz, kiedy:

- Stoisz w kolejce i ktoś obcy staje bardzo blisko ciebie.

- Znalazłeś się w zatłoczonej windzie.
- Podczas spotkania ze znajomymi ktoś nachalnie zadaje ci intymne pytania i nie dostrzega wysyłanych przez siebie sygnałów o tym, że nie chcesz rozmawiać na tego rodzaju tematy.
- Jesteś na rodzinnej uroczystości, podczas której ktoś z bliskich usilnie namawia cię do napicia się alkoholu, pomimo że kilkakrotnie już odmówiłeś.
- Pomimo ustalenia podziału obowiązków w domu, jeden z domowników wciąż nie wywiązuje się z nich.

Prawdopodobnie w opisanych sytuacjach czujesz dyskomfort w ciele i w emocjach. Dyskomfort ten może się objawiać np. nieprzyjemnymi emocjami. Może to być złość, irytacja, podenergowanie, zawstydzenie, niepokój, stres, niechęć i wiele innych. Możemy czuć, że wewnątrz napinamy się i „gotuje się w nas”. Zdarza się również, że w efekcie przewlekłego przekraczania naszych granic (przez innych bądź przez nas samych) w ciele pojawiają się objawy takie jak: migreny, bóle mięśni, duszności, bóle żołądka, problemy gastryczne, stałe uczucie zmęczenia.

Jak wspomniałam wcześniej, nasze granice możemy przekraczać sami. Robimy to np. nie szanując własnych potrzeb i ograniczeń. Zdarza się, że mimo ciągłego uczucia niewyspania kładziemy się zbyt późno, ponieważ stawiamy przed sobą nadmiernie ambitne cele dotyczące życia zawodowego bądź prywatnego. Przekraczamy własne granice, gdy zbyt ciężko pracujemy, nie poświęcamy wystarczającej ilości czasu na regenerację oraz stawiamy przed sobą wygórowane cele.

Jeśli więc zależy ci na tym, aby umiejętnie stawiać granice, naucz się je rozpoznawać. W tym celu zadbaj o swoją relację z ciałem. Kieruj na nie większą niż dotychczas uwagę. Możesz to robić poprzez zadawanie sobie w różnych sytuacjach pytań: jak się teraz czuję? Gdzie w ciele czuję tę emocję? Czy któraś z części mojego

ciała jest teraz napięta lub doświadczam w niej dyskomfortu? O czym to może świadczyć? Co spowodowało, że czuję się w ten sposób? I najważniejsze: Co mogę zrobić z sytuacją, która wywołuje te uczucia, aby poczuć się lepiej?

Ostatnie pytanie jest niezmiernie ważne, ponieważ powinniśmy próbować osiągnąć lepsze samopoczucie poprzez zaznaczenie własnych granic i próbę zmiany sytuacji (jeśli jest to możliwe) oraz zadbanie o siebie, a nie poprzez uciekanie i zagłuszanie emocji związanych z tym, że ktoś przekracza nasze granice. Oto przykład reakcji przeczącej dbaniu o własne granice: *Mąż Marioli po raz kolejny spóźnił się na obiad i nie poinformował jej o tym wcześniej. Mariola czuje narastającą złość, jednak decyduje się głęboko oddychać, aby stłumić ją i nie „psuć” atmosfery.*

Przykład reakcji pomagającej dbać o własne granice: *Mąż Marioli po raz kolejny spóźnił się na obiad i nie poinformował jej o tym wcześniej. Po powrocie męża do domu Mariola wita się z nim i mówi: „Kochanie, wiem, że plany mogą ulec zmianie, jednak kiedy umawiamy się, że zjemy wspólnie o 17:00, to o tej godzinie obiad jest gotowy. Ja natomiast coraz bardziej głodna czekam z jedzeniem, aby dotrzymać naszych ustaleń. Czuję złość, kiedy ty ich nie dotrzymujesz i nie uprzedzasz mnie o tym. Proszę, aby takie sytuacje już się nie zdarzały.*

Z nauką rozpoznawania własnych granic wiąże się również temat czułego i troskliwego traktowania swojego ciała. Zastanów się więc, czy starasz się reagować na wysyłane przez nie sygnały? Odpoczywasz, gdy czujesz, że zaczyna brakować ci sił? Idziesz na spacer, gdy po całym dniu siedzącej pracy brakuje ci ruchu? Zapewniasz sobie możliwość relaksu i regeneracji sił psychicznych po stresującym okresie? A może dostrzegasz własne potrzeby dopiero, gdy poziom dyskomfortu spowodowany ich niezaspokojeniem jest tak duży, że nie jesteś w stanie dłużej tak funkcjonować? Warto uważnie przeanalizować swoje postępowanie w tym obszarze.

Jak komunikować swoje granice?

Komunikując granice bądź po prostu szczerzy, ale wypowiadaj się w sposób nie raniący innych – to zdanie to chyba kwintesencja prawidłowego wyznaczania własnych granic. A oto dodatkowe wskazówki:

- Staraj się być blisko siebie. Pytaj siebie o to, jakie są twoje standardy, wartości, potrzeby i emocje, jak chcesz postąpić i co jest dla ciebie ważne.
- Używaj zwrotów, które nie są oskarżające i nie wywołują u drugiej strony potrzeby bronienia się przed atakiem. Zamiast mówić: „Naprawdę nie możesz zachowywać się ciszej?!", powiedz: „Potrzebuję odpocząć w ciszy. Proszę, zamknij drzwi do swojego pokoju”.
- Nie zapominaj o tym, że masz prawo posiadać i komunikować własne granice. W przeciwnym razie robiąc to będziesz czuł się winny, a przez to pokazywał innym swoją niepewność. Niektórych ludzi może to skłaniać do nietraktowania twoich granic poważnie. Mogą starać się też wzbudzać w tobie jeszcze większe poczucie winy, aby osiągnąć swój cel. Prawo do posiadania i komunikowania własnych granic zawiera m.in.: prawo do wypowiadania własnych opinii i przekonań, prawo do komunikowania swoich odczuć i proszenia innych o zmianę ich zachowania.
- Wiele poradników i wskazówek mówi, żeby swoje granice komunikować w spokojny sposób. Oczywiście, spokojne i racjonalne rozmowy mogą być naprawdę wartościową okazją do wymiany myśli i poszukiwania wspólnych rozwiązań. Czasem jednak czyjeś zachowanie wywołuje w nas silne emocje. Zdarza się tak zwłaszcza wtedy, kiedy nasze granice zostają bardzo mocno przekroczone. Mamy wówczas prawo wyrazić swoje myśli w sposób emocjonalny. Nigdy jednak nie mamy prawa obrażać, poniżać, grozić czy traktować innych bez szacunku.
- Pozwól innym na przeżywanie własnych emocji. Kiedy komunikujesz im swoje granice,

mogą oni doświadczać rozczarowania, smutku, złości itd. Te nieprzyjemne emocje mogą być spowodowane tym, że odmówiłeś czyjejś prośbie czy zwróciłeś uwagę na niestosowne zachowanie drugiej osoby. To, że odczuwa ona nieprzyjemne emocje w wyniku zakomunikowania przez ciebie granic, nie oznacza, że postąpiłeś źle. W pierwszej kolejności zawsze powinniśmy dbać o swoje emocje, potrzeby i ogólny dobrostan. Tylko wtedy jesteśmy w stanie czynić dobro dla innych.

- Komunikując swoje granice dotyczące sytuacji z udziałem innej osoby staraj się mówić przede wszystkim o sobie i swoich odczuciach. Jeśli chcesz wypowiedzieć się na temat drugiej strony, mów o jej zachowaniu, a nie o niej samej.

Czasem wydaje nam się, że nasze relacje byłyby lepsze i mniej narażone na konflikty, jeśli powstrzymalibyśmy się przed mówieniem o swoich emocjach i potrzebach. Nic bardziej mylnego. Nie będziemy w stanie tworzyć dobrych relacji bez zachowania szacunku do samych siebie. Takie relacje będą powierzchowne i pozbawione autentyczności. Granice pozwalają nam pokazać innym ludziom, że żyjemy w sposób, jaki wydaje nam się najlepszy, a także że potrafimy o siebie zadbać. Osoby, z którymi mamy szansę stworzyć naprawdę dobre relacje, uszanują te granice i zostaną w naszym życiu. Odejdą przede wszystkim te, którym nasze granice są nie na rękę. Z dużym prawdopodobieństwem takie osoby nie wniosłyby do naszego życia zbyt wiele dobrego.

Bibliografia:

- J. Juul, *O granicach*, Podkowa Leśna 2020.
- Kulczyk Foundation, Scenariusz lekcji *Szanuj granice innych ludzi i nie pozwól przekraczać własnych*, <https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/scenariusze/13-15-lat-edycja-3/scenariusz-4> (28.11.2024)

Jak skanować dokumenty za pomocą telefonu

Mateusz Przybyszowski

W niniejszym artykule zaprezentuję programy do skanowania dokumentów oraz rozpoznawania tekstu OCR za pomocą smartfonu. Starłem się wybrać najbardziej popularne aplikacje działające z czytnikiem ekranu VoiceOver. Programy zostały przetestowane pod kontrolą systemu iOS. Aparat będący w smartfonie nigdy nie zastąpi oczu, ale może okazać się całkiem dobrą pomocą, by poprzeglądać papierowe dokumenty. Celowo nie skupiam się na jednym programie, gdyż każdy sprawdzi się lepiej do różnych rzeczy. Jakość zeskanowanego tekstu zależy naprawdę od różnych czynników, takich jak np. światło, kontrast, jakość wydruku, a nawet zależy od sposobu trzymania smartfona. Dlatego każdy musi wybrać aplikację odpowiednią dla siebie. Zachęcam do testowania i skanowania dokumentów. Uważam, że umiejętność ta może nas w znacznym stopniu usamodzielnic i uniezależnić od osób widzących. Skanowanie tekstów pozwala nam na czytanie książek, czasopism, panowanie nad dokumentami, a nawet na sterowanie niemówiącymi urządzeniami z wyświetlaczem. Skanowanie dokumentów to tworzenie cyfrowego pliku z wersji papierowej. Zanim smartfony zostały wyposażone w dobrej jakości aparaty fotograficzne, aby zeskanować dokument trzeba było użyć skanera i komputera. Obecnie na rynku mamy mnóstwo skanerów do wyboru. Są to urządzenia tylko skanujące lub wielofunkcyjne, połączone zazwyczaj z drukarką. Skanery możemy również podzielić ze względu na wielkość skanowanego dokumentu. Wyróżniamy wtedy skanery A4, A3 itd. Mogą one mieć podajniki dokumentów, mogą same przerzucać kartki książki, mogą być dwustronne. Istnieją wielkie i szybkie skanery przemysłowe,



a także mniejsze, tańsze, do zastosowań domowych. Prosty skaner domowy składa się z pokrywy, którą przykrywamy skanowany dokument. Wadą takiego rozwiązania jest to, że plik kartek nie może być za gruby. Pod pokrywą znajduje się szyba, na której umieszczamy dokument do skanowania. Dokument należy umieścić drukowanym tekstem do dołu, czyli do szyby. Pod szybą znajduje się źródło światła i czujniki światłoczułe, które przesuwają się pod szybą

i pozwalają zapisać dokument do wersji cyfrowej. Oczywiście wszystkie te elementy upakowane są w kompaktowej obudowie. Smartfony nie wyparły skanerów – nadal z powodzeniem są one używane do tworzenia profesjonalnych dokumentów cyfrowych.

Obecnie skanery stosuje się np. w biurach do cyfryzacji dokumentów. Uważam, że skanowanie za pomocą skanera jest bardziej profesjonalne. Zeskanowany dokument ma zazwyczaj postać graficzną, która dla osoby niewidomej jest bezużyteczna. Aby mogła się ona zapoznać ze zeskanowanym dokumentem, plik musi być poddany procesowi OCR, czyli optycznemu rozpoznawaniu znaków. Innymi słowy proces OCR zamienia graficzne znaki na tekst, który może być zapisany np. w Wordzie. Pamiętam czasy, początek lat 2000, gdzie OCR był dostępny tylko na komputerze. Komputer podczas takiego procesu był mocno obciążony. Dziś proces OCR może dokonywać się w smartfonie lub w chmurze, nie obciążając telefonu.

Osoba niewidoma lepiej zeskanuje dokument skanerem niż telefonem. W skanerze dokładamy dokument do szyby skanera i mamy pewność, że wszystko nam się ładnie zeskanuje. Skanując telefonem nie mamy pewności, czy aparat naszego smartfonu widzi wszystkie krawędzie dokumentu. Nie wiemy też czy oddalić, czy przybliżyć aparat do skanowanego dokumentu. Całkowicie nie widząc nie wiemy, czy przypadkiem sobą nie zasłaniamy światła. Możemy też mieć problem z utrzymaniem telefonu w poziomie. Nie jest też bez znaczenia, że ręka może drżeć. Aby dobrze skanować dokumenty telefonem, należy zapewnić dobry kontrast tekstu i kartki od blatu stołu, na którym leżą. Chodzi o to, żeby aparat smartfona łatwo mógł zlokalizować tekst. Jak widzimy, ze skanowaniem dokumentów za pomocą telefonu przez osoby niewidome nie jest wcale tak łatwo. Z pomocą przychodzi tu technologia, która sama dostosowuje ostrość, może mówić nam czy wszystkie krawędzie dokumentu są widoczne. Technologia może nawet naprowadzać nas tak, aby cały dokument znalazł się w kadrze i był dobrze widoczny. By

dobrze skanować telefonem pierwsze skany, dobrze jest wykonywać to pod kontrolą osoby widzącej, żeby wyrobić sobie dobre nawyki.

Jeśli eksperymenty z różnymi aplikacjami do skanowania dokumentów nie dadzą zadowalających wyników, można pomyśleć o statywie. Statyw to urządzenie, dzięki któremu telefon jest ustawiony nieruchomo względem skanowanego dokumentu. Urządzenie znajduje się wówczas w odpowiedniej odległości od skanowanego tekstu. Myślę, że skanowanie ze statywem może być porównywalne do skanów za pomocą skanera i komputera. Z drugiej strony, aby zeskanować paragon, czy jakieś pismo urzędowe, nie jest nam potrzebna super precyzja. Często skanowanie „z ręki” wystarczy, by zorientować się co zawiera dane pismo. Każdy eksperymentując i ćwicząc musi dla siebie znaleźć najlepszą metodę pracy z papierowymi dokumentami, które pewnie jeszcze długo nas nie opuszczą.

Poniżej przedstawię kilka aplikacji nadających się do skanowania dokumentów przez osoby niewidome. Należy wyróżnić w nich 2 tryby pracy. Tryb „krótki tekst” służy do skanowania małych tekstów, można go użyć np. do sprawdzenia co wyświetla się na mikrofalówce czy sterownika pieca CO. Tryb ten jest mniej dokładny, ale synteza przechwytuje na żywo to, co znajduje się w kadrze obiektywu aparatu i od razu czyta. „Skany dokumentów” – w tym trybie najpierw obraz jest zapisywany, a dopiero później przekształcany za pomocą oprogramowania OCR na tekst dostępny do syntezy. Tryb ten jest wolniejszy, ale za to dokładniejszy i bardziej profesjonalny.

Skanowanie za pomocą aplikacji wbudowanej w iOS. Testuję ją na systemie 18.3, ale tutaj od dawna wraz z nowymi wersjami systemu nic się nie zmienia. Bardzo nieintuicyjnie skanowanie dokumentów wywołujemy z aplikacji Pliki. Aby zacząć skanowanie dokumentów, najlepiej otworzyć aplikację Pliki i dotrzeć do miejsca, w którym chcemy zapisywać nasze dokumenty cyfrowe. W aplikacji Pliki można tworzyć foldery

i podfoldery, dzięki czemu jeśli tylko jesteśmy systematyczni i uporządkowani, to naprawdę możemy mieć również porządek w naszym cyfrowym archiwum. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby skanowane dokumenty zapisywać w chmurze iCloud od Apple. W takim przypadku, gdy tylko zainstalujemy iCloud na komputerze i zalogujemy się tymi samymi danymi co na telefonie, to skanowane dokumenty telefonem będą od razu widoczne dla naszego komputera.

Aby zacząć skanowanie dokumentów w aplikacji Pliki klikamy przycisk „Więcej”, a następnie „Skanuj Dokumenty”. Telefon przechodzi w tryb skanowania. Stosując ustawienia domyślne wystarczy unieść telefon nad tekstem, w przypadku kartki wielkości A4 przyjmuje się, że jest to odległość około 30 cm. Synteza wypowiada komunikaty typu przesun telefon w prawo, czy w górę, i jeśli cały dokument jest w kadrze, zdjęcie robi się automatycznie. O tym, czy telefon ustawiony jest poziomo, jesteśmy informowani dźwiękami, których po prostu trzeba się nauczyć. Gdy zdjęcie jest robione, słyszymy dźwięk charakterystycznej migawki, a telefon jest gotowy do skanowania kolejnej strony. W tej aplikacji łatwo skanuje się dokumenty wielostronicowe, bo za każdą stroną nie musimy nic klikać. Wystarczy tylko sprawnie i szybko przekładać kartki. Minusem takiego rozwiązania jest to, że strona może nam się zeskanować podwójnie. By zachować zeskanowany dokument, w prawym dolnym rogu klikamy przycisk „Zachowaj”. W trybie skanowania możemy ustawić filtr koloru, ustawić lampę błyskową i wybrać czy zdjęcia mają robić się automatycznie, gdy cały dokument jest w kadrze, czy chcemy robić je samemu klikając przycisk „Zrób Zdjęcie”. Niestety, choć skanowanie w systemie iOS jest dość wygodne, bo mamy wskazówki jak należy trzymać telefon, a zdjęcie robi się automatycznie, gdy cały dokument jest w kadrze, to nie mamy OCR, dzięki któremu pliki byłyby zamieniane na tekst. W postaci graficznej pliki są dla nas bezużyteczne. Aby osoba niewidoma mogła odczytać plik zeskanowany za pomocą aplikacji Pliki, należy poddać go procesowi OCR. Czasem telefon sam odczytuje takie pliki, ale zdarza się to rzadko i nie wiem od

czego to zależy. Wydaje mi się, że oficjalnie iOS nie wspiera języka polskiego w rozpoznawaniu OCR. Skanować dokumenty możemy również w aplikacji Notatki. Wybieramy kolejno: „Nowa Notatka”, „Załączniki”, „Skanuj Dokumenty” lub „Skanuj tekst”. Jeśli wybierzemy „Skanuj Dokumenty”, to do notatki będą dołączane graficzne pliki pdf, nieużyteczne dla osób niewidomych. Do skanowania pojawi się wówczas ten sam kreator co w aplikacji Pliki. Jeśli natomiast wybierzemy opcję „Skanuj tekst”, to podczas skanowania wybieramy przycisk „Wykryj tekst”, a następnie „Wstaw”. Po tych operacjach do notatki wstawi się tekst dostępny dla czytników ekranu. Tekst jest słabej jakości, zdarzają się błędy, a – co najgorsze – gdy wybierzemy przycisk „Skanuj tekst” nie mamy informacji, czy cały tekst jest w kadrze. Może w kolejnych wersjach systemu iOS doczekamy się informacji o tym, czy cały tekst jest w kadrze. Myślę, że taka funkcjonalność byłaby lepsza niż wprowadzenie kolejnej emotikonki.

Skanowanie za pomocą aplikacji Dropbox. Program jest darmowy, płacić musimy tylko za dodatkowe miejsce w chmurze. Dropbox to chmura, która pozwala na zapisywanie i odczytywanie plików różnym urządzeniom. Oznacza to, że jeśli Dropboxa mamy skonfigurowanego na telefonie i komputerze, to po zeskanowaniu dokumentu telefonem materiał będzie widoczny również dla naszego komputera. Dropbox również, podobnie jak aplikacja Pliki, umożliwi tworzenie folderów i podfolderów, tak że nic nie stoi na przeszkodzie, żeby nasze dokumenty były uporządkowane. Po skonfigurowaniu Dropboxa na smartfonie, aby rozpocząć skanowanie dokumentów klikamy w zakładkę „Utwórz” znajdującą się na dole aplikacji. W kolejnym kroku wybieramy przycisk „Skanuj Dokument”. Po tych czynnościach rozpoczyna się skanowanie dokumentu. W oknie skanowania możemy włączyć lampę błyskową. W tym miejscu należy zaznaczyć opcję „Automatycznie Przechwytyj Dokumenty”. Gdy tylko cały dokument znajdzie się w kadrze, nastąpi skan, a my usłyszymy potwierdzenie migawką aparatu. Po zeskanowaniu dokumentu możemy dodać nową stronę, usunąć, a także edytować. By dodać nową stronę dokumentu za

każdym razem musimy klikać przycisk „Dodaj Stronę”. Ciągłe klikanie „Dodaj Stronę” spowalnia nieco pracę, ale z drugiej strony daje pewność, że strona nie zeskanuje się 2 razy. Aplikacja Dropbox przy skanowaniu dokumentów niestety w żaden sposób nie naprowadza nas na tekst. Aby zeskanować dokument, najlepiej ułożyć telefon na środku skanowanej kartki i unosić go na odległość około 30 cm, a następnie powoli poruszać aparatem w różnych kierunkach. Gdy aparat „zobaczy” wszystkie krawędzie dokumentu, rozpocznie się odliczanie i po chwili smartfon zrobi zdjęcie. Należy uważać, żeby podczas odliczania ustabilizować rękę względem skanowanego dokumentu. Po kliknięciu przycisku „Dalej” ukazuje się okno, w którym wybieramy parametry



Przedstawię kilka aplikacji nadających się do skanowania dokumentów przez osoby niewidome. Należy wyróżnić w nich 2 tryby pracy. Tryb „krótki tekst” służy do skanowania małych tekstów, można go użyć np. do sprawdzenia co wyświetla się na mikrofalówce czy sterowniku pieca CO. Tryb ten jest mniej dokładny, ale synteza przechwytuje na żywo to, co znajdzie się w kadrze obiektywu aparatu i od razu czyta. „Skany dokumentów” – w tym trybie najpierw obraz jest zapisywany, a dopiero później przekształcany za pomocą oprogramowania OCR na tekst dostępny do syntezy.

pliku do zapisu. Aplikacja Dropbox zeskanowane dokumenty może zapisać do formatu pdf, bądź png. Możemy wybrać rozmiar pliku: duży, średni, bądź mały. Po wybraniu parametrów pliku zapisujemy go klikając przycisk „Prześlij”. Dokumenty niestety są zapisywane w postaci graficznej, bez OCR.

Skanowanie dokumentów za pomocą aplikacji Dysk Google, również darmowej. Płacić możemy tylko za dodatkowe miejsce w chmurze. Dysk Google to także aplikacja chmurowa. Aplikacje tego typu służą do synchronizacji plików pomiędzy urządzeniami. Działa to tak: gdy jesteśmy zalogowani tymi samymi danymi na różnych urządzeniach, to jeśli na jednym urządzeniu dodamy plik, to pojawi się on na innych urządzeniach. Podobnie, jeśli plik usuniemy na jednym urządzeniu, to zniknie on z wszystkich urządzeń podpiętych do chmury. Dysk Google umożliwia dodawanie do chmury skanowane dokumenty. Aby skanować dokumenty, będąc w aplikacji klikamy w przycisk „Skanuj Dokument”. Tutaj, podobnie jak w poprzednich aplikacjach, gdy cały dokument zostanie umieszczony w kadrze, zdjęcie wykona się automatycznie, a telefon będzie od razu gotowy do skanowania kolejnych dokumentów. Skanowanie odbywa się podobnie jak w aplikacji Pliki. Dokument zapisujemy klikając w przycisk „Zachowaj”, znajdujący się u dołu ekranu. Podczas zapisywania możemy zmienić nazwę pliku. Standardowo nazwą jest data. W oknie zapisu możemy zmienić lokalizację zapisywanego pliku. Plik zapisuje się jako graficzny pdf bez OCR. OCR, czyli przekształcenie pliku graficznego do postaci tekstowej możemy łatwo dokonać otwierając zeskanowany pdf w aplikacji Dokumenty Google. Aby zapisać plik na dysk Google, klikamy w przycisk „Prześlij”. Skany odbywają się zazwyczaj bezproblemowo.

Skanowanie tekstów za pomocą aplikacji Seeing Assistant Home. Program jest bezpłatny. Aplikacja Seeing Assistant Home to „Pomocnik” osoby niewidomej. Ma takie funkcje jak wykrywanie światła, rozpoznawanie kolorów, rozpoznawanie pieniędzy czy produktów. Rozpoznaje także tekst na żywo. Ja osobiście wykorzystuję tę

funkcję do odczytu informacji ze sterownika pieca CO. Działa naprawdę niezłe. Przy jej pomocy jestem w stanie zmieniać nawet parametry na sterowniku. Aplikacja umożliwia również skanowanie dokumentów. Ekran skanowania wygląda bardzo podobnie jak w aplikacji Pliki. Skanowanie rozpoczynamy klikając przycisk „Skanuj Dokumenty”. Możemy zmieniać ustawienia lampy błyskowej czy filtra kolorów, wybrać czy zdjęcie ma się robić automatycznie, gdy wszystkie krawędzie dokumentu są widoczne. Po udanym zrobieniu zdjęcia telefon automatycznie przechodzi do kolejnego skanu. Gdy nie jest on zadowalający, u dołu ekranu pojawia się przycisk „Powtórz”. Usuwa on nieudany skan i pozwala skanować na nowo. Przycisk „Pozostaw Skan” zapisuje dokument. Gdy zeskanujemy wszystkie kartki, to w trybie gotowości do kolejnego skanowania u dołu ekranu po prawej stronie znajduje się przycisk „Zachowaj”, który zapisuje nasze zeskanowane dokumenty. Skanowane dokumenty zapisują się w aplikacji Seeing Assistant Home pod przyciskiem „Wykryte teksty”. W tym miejscu, gdy zaznaczymy wybrany dokument u dołu ekranu, mamy przycisk akcji, który pozwala usunąć, edytować, a także udostępnić dokument. Aplikacja wykrywa tekst

“ Dysk Google umożliwia dodawanie do chmury skanowane dokumenty. Aby skanować dokumenty, będąc w aplikacji klikamy w przycisk „Skanuj Dokument”. Tutaj, podobnie jak w poprzednich aplikacjach, gdy cały dokument zostanie umieszczony w kadrze, zdjęcie wykona się automatycznie, a telefon będzie od razu gotowy do skanowania kolejnych dokumentów.

i pokazuje go w formie tekstowej. Udostępnić możemy również tylko tekst, tzn. że grafika pliku nie jest odwzorowywana. Jesteśmy w stanie się jednak zapoznać z treścią dokumentu za pomocą programu odczytującego ekran typu Voice Over. Rozpoznawanie tekstu dokonuje się szybko w naszym telefonie. Aplikacja OCR ma jednak problem z rozpoznawaniem polskich znaków. Aplikacja jest szybka i poręczna. Nadaje się doskonale do zapoznania się z treścią dokumentów papierowych przez osoby niewidome. „Pomocnik” osoby niewidomej sprawdza się tu bez zarzutu. Dużym plusem aplikacji jest to, że rozpoznawanie tekstu dzieje się w telefonie użytkownika. Możemy więc skanować nawet prywatne dokumenty nie obawiając się, że dane gdzieś wyciekną.

Skanowanie dokumentów za pomocą aplikacji Voice Dream Reader. Program jest płatny. Aplikacja służy do czytania książek w różnych formatach. Tekst może być czytany głosami wbudowanymi w aplikację. Voice Dream Reader umożliwia obsługę książek audio. Jest to moja ulubiona aplikacja do „czytania” różnego rodzaju materiałów. Umożliwia skanowanie i zapoznanie się z dokumentami papierowymi. Aby skanować dokumenty, najpierw klikamy przycisk „Dodaj”, znajdujący się w prawym górnym rogu ekranu. Następnie wybieramy przycisk „Skaner”. Ukazuje nam się okno skanera, w którym możemy włączyć lub wyłączyć ustawienia lampy błyskowej. Możemy zdecydować o tym, czy gdy są widoczne wszystkie krawędzie dokumentu, to zdjęcie ma się zrobić automatycznie. Na tekst jesteśmy naprowadzani buczeniem – im głośniejszy i stabilniejszy dźwięk, tym aparat lepiej łapie ostrość na tekście. Gdy buczenie się stabilizuje to znak, że mamy rękę trzymać nieruchomo i zdjęcie zostanie zrobione. Uważam, że buczenie to nie najlepszy sposób na naprowadzanie aparatu na tekst, gdyż nie wiemy, która krawędź dokumentu jest niewidoczna. Możemy tylko ruszać telefonem na chybił trafił. Z drugiej strony jednak – lepsze takie naprowadzanie niż żadne. Zdjęcie możemy zrobić zawsze sami, klikając w przycisk „Przechwyć Obraz”. Po zrobieniu zdjęcia od razu pojawia się rozpoznany tekst.

Rozpoznanie również odbywa się w naszym telefonie, tak że żadne dane nie powinny nigdzie wyciec. Uważam, że program lepiej rozpoznaje polskie znaki niż Seeing Assistant Home. Po zeskanowaniu dokumentu u dołu ekranu mamy z przyciski: „Odrzucać” klikamy go wtedy, gdy nie jesteśmy zadowoleni z jakości skanu. Dokument jest usuwany, a program przechodzi do kolejnego skanowania. „Trzymać”, dokument jest zapisywany, a program jest gotowy do kolejnego skanowania. Na tym ekranie możemy zapisać dokument klikając przycisk „Zapisz”. Skanowane dokumenty zapisują się w bibliotece programu Voice Dream Reader. Aby wyeksportować dokument np. do chmury, otwieramy zeskanowany dokument w bibliotece aplikacji Voice Dream Reader, szukamy przycisku „Dokument” i z menu wybieramy „Eksportuj Plik Źródłowy”, by wyeksportować obraz pdf, lub „Eksportuj Wszystko”, by zapisać nasz plik w postaci tekstowej. W tym menu możemy jeszcze dokonać OCR pliku graficznego. Szkoda, że nie mamy możliwości wyeksportowania pliku pdf z warstwą tekstową. Byłby to plik użyteczny zarówno dla widzących, jak i dla osób niewidomych.

Skanowanie dokumentów za pomocą aplikacji Seeing AI, to darmowa aplikacja od Microsoftu, opisująca świat osobom niewidomym. Między innymi rozpoznaje kolory, wykrywa poziom światła, odczytuje tekst na żywo i rozpoznaje produkty czy otoczenie. Pozwala także na skanowanie dokumentów. Wybieramy zakładkę „Odczyt”. Na tym ekranie możemy wybrać język rozpoznawania tekstu. Żeby rozpocząć skanowanie dokumentów zaznaczamy opcję „Wyrównanie Dokumentu”. Będziemy dostawali informacje typu „Górna krawędź jest niewidoczna”, oznacza to, że musimy przesunąć telefon tak, by aparat mógł „zobaczyć” górną część dokumentu. Po zeskanowaniu dokumentu słyszymy muzykę, a dokument jest w chmurze przetwarzany na tekst. Wydaje się, że dokładność rozpoznawania w aplikacji Seeing AI jest najlepsza z wszystkich tu opisywanych. Wadą rozwiązania jest rozpoznawanie w chmurze. Oznacza to, że dokument jest przetwarzany na serwerach Microsoftu. Po zeskanowaniu dokumentu, tekst jest od razu



widoczny dla czytnika ekranu. W tym miejscu możemy kliknąć przycisk „Dodaj Stronę” i przejść do skanowania dalszej części dokumentu. Tekst możemy również odsłuchać wbudowanym głosem systemowym, klikając przycisk „Odtwórz”. Gdy nie możemy dokumentu umieścić w kadrze, zawsze możemy ręcznie zrobić zdjęcie. W tym celu klikamy przycisk „Zrób zdjęcie”. Gdy mamy otwarty zeskanowany tekst, w prawym górnym rogu ekranu znajduje się przycisk „Więcej”, który rozwija zaawansowane opcje skanowania, takie jak: „Usuń Bieżącą Stronę” czy „Przeskanuj Ponownie Bieżącą Stronę”. Aby zapisać zeskanowany dokument klikamy przycisk „Udostępnij”, znajdujący się w prawym dolnym rogu ekranu. Podczas udostępniania pliku możemy zapisać obrazy, tekst, a nawet kod html.

Aplikacja Seeing AI pozwala robić profesjonalne skany. Dobrze, że mamy kilka sposobów zapisu. Jedynym minusem jest to, że rozpoznawanie tekstu odbywa się na serwerach Microsoftu. Pewnym wynagrodzeniem tego faktu jest to, że rozpoznawanie tekstu wydaje się być dokładne.

Podsumowując, należy zauważyć, że osoba niewidoma nigdy nie wie jakiej jakości zdjęcie zrobiła. Aby mieć pewność, że dokument jest estetycznie zeskanowany, do skanowania dokumentów najlepiej użyć skanera czy statywu do telefonu. Obecna technologia pozwala już osobom niewidomym skanować i rozpoznawać tekst na dokumentach za pomocą smartfonów

i odpowiedniego oprogramowania. Uważam, że realnie takie rozpoznawanie tekstów na telefonie to duża pomoc. Kiedyś, by zapoznać się z papierową książką osoba niewidoma musiała mieć lektora, później skaner i komputer, a teraz wystarczy, że kogoś poprosimy o pomoc w skanowaniu i książkę możemy mieć w telefonie, a przecież z reguły telefon ciągle mamy przy sobie. Rozpoznawanie krótkich tekstów przydaje się w życiu codziennym, by z powodzeniem sterować urządzeniami z wyświetlaczem. Nie ma jednego słusznego programu do skanowania tekstów przez osoby niewidome za pomocą telefonu.

Na koniec pokuszę się o krótką syntezę opisywanych przeze mnie aplikacji. Każdy musi wybrać swój ulubiony program dopasowując go do swojego stylu używania.

Skanowanie dokumentów za pomocą wbudowanej aplikacji w iOS jest z pewnością najwygodniejsze, bo jesteśmy dobrze naprowadzani na tekst. Wadą tego rozwiązania jest duży rozmiar pliku i kapryśny wbudowany OCR. Rozwiązaniem żmudnym, ale skutecznym byłoby skanowanie dokumentów systemową aplikacją i przepuszczanie pliku wynikowego przez OCR, np. w Voice Dream Reader.

Aplikacja Dropbox pozwala zapisywać pliki graficzne w różnych rozmiarach i formacie pdf i png. Aplikacja nie naprowadza w żaden sposób na tekst. Osoba niewidoma przy odrobinie wprawy jest w stanie skanować dokumenty za pośrednictwem Dropboxa.

Aplikacja Dysk również nadaje się do skanowania dokumentów przez osoby niewidome. Naprowadza nas na tekst. Łatwo możemy dokonać rozpoznania zeskanowanego graficznego pliku otwierając go w dokumentach Google.

Aplikacja Seeing Assistant Home, choć dobrze wykrywa tekst, to jednak nie nadaje się do archiwizacji dokumentów, gdyż dokumenty zapisywane są w formie tekstowej, czyli nie jest odwzorowany graficzny rozkład tekstu.

“ Podsumowując, należy zauważyć, że osoba niewidoma nigdy nie wie jakiej jakości zdjęcie zrobiła. Aby mieć pewność, że dokument jest estetycznie zeskanowany, do skanowania dokumentów najlepiej użyć skanera czy statywu do telefonu.

Aplikacja świetnie sprawdza się w szybkim rozpoznawaniu tekstów, np. na różnego rodzaju wyświetlaczach.

Program Voice Dream Reader umożliwia zapisywanie zeskanowanych dokumentów zarówno w postaci graficznej, jak i tekstowej. Jakość rozpoznawania jest zadowalająca. Szkoda tylko, że nie możemy utworzyć pliku graficznego z warstwą tekstową. Plik taki byłby użyteczny zarówno dla osób widzących, jak i niewidomych. Dużą wadą programu jest naprowadzanie na tekst za pomocą specyficznego buczenia, które nie jest zbyt skuteczne. Dużą zaletą programu jest możliwość OCR na różnych graficznych plikach.

Seeing AI – skanując tą aplikacją dokumenty mamy sensowny sposób naprowadzania aparatu na tekst. Wyniki rozpoznawania tekstu są bardzo dokładne. Rozpoznawanie dokonuje się w chmurze. Skanowany dokument możemy zapisać jako obraz, tekst i kod html.

Dobrze, że mamy duży wybór aplikacji skanujących dokumenty. Fantastycznie, że część z nich ma możliwość rozpoznawania tekstu OCR. Myślę, że w takiej mnogości aplikacji każdy znajdzie coś dla siebie i w ten sposób choć trochę się usamodzielni.

Starałem się wyczerpać temat skanowania dokumentów przez osoby niewidome. Gdyby jednak pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zapraszam do kontaktu: **przymat82@gmail.com**.



Turystyka uzdrowiskowa

BL

Słyszając o turnusach, zwykle nasuwa nam się skojarzenie z wczasami. Kiedy mowa jest o turnusach rehabilitacyjnych, chodzi jednak o coś innego. Ten rodzaj wypoczynku jest zorganizowaną i przede wszystkim grupową formą rehabilitacji. To właśnie ona stanowi jego główny element, a rekreacja, można powiedzieć, jest w tym przypadku dodatkiem. Często ta odmiana turystyki zdrowotnej mylona jest z sanatoriami. Warto więc wskazać, jakie różnice dzielą te określenia.

Sanatoria finansowane są przez NFZ, ZUS lub w przypadku osób z gospodarstwem rolnym KRUS. Pobyt trwa zwykle 21 dni, a kuracjusz

zagwarantowane ma 3 zabiegi dziennie przez 6 dni zabiegowych w tygodniu. Obiektami, które świadczą takie usługi, są tylko i wyłącznie sanatoria. Wybór destynacji oraz termin wyjazdu leżą zwykle po stronie instytucji, która finansuje pobyt, a czas oczekiwania wynosi ponad rok. Na rynku komercyjnym nie ma prywatnych organizatorów tej formy wyjazdów. Istnieje jednak możliwość wykupienia sanatorium pełnopłatnego, bez dofinansowania.

Jeśli chodzi o turnusy rehabilitacyjne, większość wymienionych wcześniej warunków wygląda zupełnie inaczej. Finansowane są one przez PFRON, trwają ustawowo 14 dni, odbywają się przy grupach zorganizowanych min. 20-osobowych. Uczestnik zagwarantowane ma co najmniej 20 zabiegów oraz wyżywienie 3 razy dziennie. Praktycznie zawsze oferta zawiera wycieczki, wieczorki taneczne, ogniska, często też zorganizowany transport autokarowy. Bardzo duży procent uczestników korzysta z pobytów pełnopłatnych. Obiekt, aby mógł przyjmować gości na tę formę wypoczynku, musi posiadać wpis do rejestru ośrodków. Są to

w praktyce bardzo różne formy obiektów, m.in. domy wczasowe, pensjonaty, ośrodki wczasowe, wypoczynkowe czy też po prostu budynki sanatoryjne.

By stać się organizatorem turnusów, należy posiadać wpis do rejestru organizatorów, aktualizowany co dwa lata. Faktycznie organizatorami są często biura podróży lub po prostu obiekty, w których turnusy się odbywają. Usługa ta jest możliwa do kupienia także w biurach, które nie posiadają danego wpisu, lecz świadczą ich sprzedaż agencyjnie. Zasadniczą różnicę pomiędzy sanatoriami a turnusami rehabilitacyjnymi stanowi fakt, że w przeciwieństwie do pierwszych, dostępna oferta turnusów na rynku jest ogromna, wybór terminu i miejsca należy do uczestnika, a czas oczekiwania praktycznie nie istnieje przy wyjeździe pełnopłatnym. W przypadku otrzymania dofinansowania okres czekania trwa zwykle maksymalnie do kilku miesięcy.

Jak już zostało wspomniane, uczestnikiem turnusu rehabilitacyjnego może zostać każdy, nie każdy jednak ma prawo ubiegać się o dofinansowanie. Aby starać się o dotację na wyjazd należy przede wszystkim posiadać orzeczenie o niepełnosprawności. Kolejnym warunkiem jest złożenie wniosku o dofinansowanie, kopii orzeczenia o stopniu niepełnosprawności oraz wniosku lekarza prowadzącego o skierowanie na turnus rehabilitacyjny. We wniosku o dofinansowanie należy wykazać wysokość dochodów i liczbę osób w gospodarstwie domowym. Dokumenty składa się we właściwym Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie lub Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej. Te mają 30 dni na rozpatrzenie wniosku, a następnie w ciągu 7 dni muszą poinformować wnioskodawcę o sposobie jego rozpatrzenia. Pierwszeństwo w otrzymaniu dotacji mają osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz dzieci do 16 roku życia (bądź osoby uczące się do 24 roku życia).

Uczestnik, po pozytywnym rozpatrzeniu wniosku, osobiście wybiera miejsce turnusu, a także

jego organizatora. W terminie 30 dni od powiadomienia (nie później niż 21 dni przed wyjazdem) ma obowiązek przekazać do PCPR lub MOPS informację o wyborze turnusu. Następnie po stronie instytucji leży sprawdzenie czy wskazany obiekt jest uprawniony do przyjmowania osób ze schorzeniami określonymi w orzeczeniu oraz czy wskazany organizator ma wymagany wpis. Wyboru obiektu można dokonać przy pomocy pracowników MOPS lub PCPR, organizatora turnusów lub centralnej bazy zawierającej informacje o ośrodkach i organizatorach, pod adresem: empatia.mpips.gov.pl. Osobie ze stopniem umiarkowanym lub znacznym oraz do 16 roku życia przysługuje opiekun, pod warunkiem, że lekarz kierujący wyraźnie zaznaczy konieczność jego pomocy. Wówczas można starać się o dofinansowanie również dla opiekuna.

Warto dodać, że w świetle prawa osoba z orzeczeniem umiarkowanym lub znacznym może skorzystać z dodatkowego, 21-dniowego urlopu na turnus. Podatnikowi natomiast przysługuje prawo do odliczenia pobytu w ramach ulgi rehabilitacyjnej.

Ośrodki rehabilitacyjne wyposażone są w bazę zabiegową wedle własnego uznania, są w Polsce jednak regiony bogate w surowce wykorzystywane w leczeniu. W taki właśnie sposób narodziły się uzdrowiska.

Jednym z najczęściej wykonywanych zabiegów balneologicznych w sanatoriach i na turnusach są kąpiele siarkowe. Wymagają one jednak uwzględnienia takich wskazań przez lekarza. Działają regenerująco i przeciwzapalnie na tkankę łączną wspierając leczenie przewlekłych chorób reumatoidalnych i zwyrodnienia stawów. Obniżają poziom cholesterolu i odżywiają skórę. Mają bardzo silne właściwości przeciwbólowe. Największą na świecie zawartość związków siarki posiadają wody siarkowe w Polsce, a konkretnie w Solcu-Zdroju – 860 mg/L. Z kąpeli siarkowych skorzystamy także w popularnej miejscowości Busko-Zdrój. Świętokrzyskie uzdrowiska stanowią pod tym względem absolutny unikat. Buscy kuracjusze

mają do dyspozycji siarkę w ok. 30 zakładach lecznictwa uzdrowiskowego. Jest ona dostępna także w formie pitnej w dwóch pijalniach uzdrowiskowych oraz w formie butelkowej produkowanej przez jedno z przedsiębiorstw. Będąc na miejscu warto zwiedzić Park Zdrojowy, tężnię, drewniany kościół oraz Aleję Gwiazd.

Innym ważnym bodźcem wpływającym na powstawanie uzdrowisk jest solanka. To naturalna woda o zawartości rozpuszczalnych składników mineralnych stałych nie mniejszej niż 35 g/dm³. Zwykle zawiera ona również spore ilości takich pierwiastków jak magnez, potas, jod, brom i lit. Wskazaniami do kąpieli solankowych są głównie problemy układu nerwowego i krążenia. Pomagają także przy chorobach dróg oddechowych, obniżonej odporności i reumatoidalnym zapaleniu stawów. Złoża wód słonych, zakwalifikowanych jako lecznicze, występują w województwach: zachodniopomorskie (Kołobrzeg, Połczyn-Zdrój, Kamień Pomorski), kujawsko-pomorskie (Ciechocinek, Inowrocław, Grudziądz), śląskie (Goczałkowice-Zdrój, Ustroń),

“ Zasadniczą różnicę pomiędzy sanatoriami a turnusami rehabilitacyjnymi stanowi fakt, że w przeciwieństwie do pierwszych, dostępna oferta turnusów na rynku jest ogromna, wybór terminu i miejsca należy do uczestnika, a czas oczekiwania praktycznie nie istnieje przy wyjeździe pełnopłatnym. W przypadku otrzymania dofinansowania okres czekania trwa zwykle maksymalnie do kilku miesięcy.

małopolskie (Rabka-Zdrój), podkarpackie (Iwonicz-Zdrój, Sołonka). Najbardziej kojarzony ze złożami solanek jest Ciechocinek, gdzie ich właściwości lecznicze są bardzo silne z uwagi na obecność m.in. związków wapnia, żelaza, magnezu i chlorku sodu. Głównym źródłem ich czerpania jest słynny Grzybek z fontanną, jedna z bardziej popularnych atrakcji turystycznych. Tamtejsza solanka ma stężenie ok 5,5% i doprowadzana jest do tężni, gdzie z górnego pomostu ścieka po gałązkach w dół nabierając stężenia ok 27%, co tworzy mikroklimat zbliżony do nadmorskiego. Taki proces inhalacyjny działa kojąco na układ oddechowy i pomaga podczas problemów z tarczycą. Z tężni rurociąg prowadzi solankę do warzelni, gdzie jest podgrzewany, aby doszło do procesu krystalizacji. Sól osadzoną na dnie zbiorników osusza się i pakuje. Tak powstaje bogata w ważne pierwiastki ciechocińska sól warzona tworzona poprzez odparowywanie solanki. Podczas procesu warzenia pozyskuje się również szlam i ług leczniczy, które – dostępne w aptekach w całym kraju – zmniejszają obrzęki, działają rozgrzewająco, a inhalacje na układ oddechowy. Oprócz solanek w Ciechocinku wydobywa się również wodę mineralną znaną jako „Krystynka”, bogatą w magnez oraz dużą zawartość kationu sodowego i anionu chlorkowego.

W Polsce nie brakuje regionów bogatych w pierwiastki leczące choroby oczu. Z leczniczych wód termalnych znane są Cieplice. Położone u stóp Karkonoszy, stanowią część Jeleniej Góry na Dolnym Śląsku, a samo uzdrowisko założone zostało w 1281 roku. Tutejsze wody termalne, unikatowe w skali Europy, mają temperaturę dochodzącą do 90 stopni Celsjusza. Doskonale sprawdzają się w leczeniu chorób narządu ruchu i układu moczowego. Cieplice jako jedyne w kraju leczą balneologicznie schorzenia oczu. W przypadku diagnostyki chorób oka, oprócz farmakologii i leczenia zabiegowego, z pewnością warto rozważyć pobyt w sanatorium okulistycznym. Pobyty specjalistyczne połączone są z terapią uzdrowiskową. Sanatorium Okulistyczne PGU w Cieplicach wspomaga leczenie takich schorzeń jak: jaskra, zespół

suchego oka, przewlekłe zapalenie spojówek, wczesne stadium zaniku nerwów wzrokowych oraz stany po operacjach przeciwjaskrowych i usunięcia zaćmy. Oferta zawiera także wielotygodniowe turnusy z zabiegami leczniczymi takimi jak: kąpiele kwasowęglowe, płukanie oka leczniczą wodą termalną, tampony borowinowe, jonoforeza na gałki oczne, kołnierze borowinowe. Nad przebiegiem zabiegów czuwa zespół lekarzy okulistów. Dolnośląskie sanatorium oferuje też kuracje zdrowotne dla dzieci, pomagające przy leczeniu przewlekłego zapalenia spojówek, zespołu suchego oka, stanów zapalnych rogówki, przewlekłego zapalenia błony naczyniowej czy zwyrodnienia barwnikowego siatkówki. W leczeniu oczu najmłodszych wykorzystywane są przede wszystkim właściwości wód termalnych.

„Czarnym Złotem” nazywana jest borowina, rodzaj torfu leczniczego powstałego na skutek długotrwałego rozkładu roślin przez bakterie w wilgotnym i ciepłym środowisku. Najwięcej złóż borowiny występuje w Europie Środkowo-Wschodniej. Wydobywana w kopalni odkrywkowej, jest naturalną substancją, która zawiera wiele związków organicznych i nieorganicznych, takich jak celuloza, kwasy humusowe, bituminy, aminokwasy, enzymy czy związki o charakterze estrogenowym. Obfituje też w liczne pierwiastki. Borowina to jedno z największych bogactw Polski. Pozbawiona sztucznych dodatków wykazuje właściwości przeciwzapalne i antibakteryjne oraz zdolność do utrzymywania ciepła. Obecnie jej walory wykorzystywane są w zabiegach w ponad 30 sanatoriach. Leczy się za jej pomocą choroby reumatyczne, dolegliwości narządów wewnętrznych i schorzenia ginekologiczne. Składniki borowiny regenerują też tkanki, zwiększają odporność organizmu i zwalczają wolne rodniki. Zawarte w niej związki o charakterze estrogenowym stymulują układ hormonalny pomagając w leczeniu chorób kobiecych. W terapii borowiną stosowane są różnego rodzaju zabiegi, które należą do ciepłych, ponieważ ma ona temperaturę wyższą od temperatury ludzkiego ciała. NFZ refunduje okłady borowinowe ogólne i miejscowe oraz

kąpiele. Stosowanie tych zabiegów powinno odbywać się w uzdrowiskach, ponieważ odpowiednie przygotowanie borowiny wymaga wiedzy. Ze względu na szereg przeciwwskazań do jej stosowania, o skierowaniu na terapię powinien zdecydować lekarz.

W Polsce największe złoża „Czarnego Złota” występują w okolicach Krynicy Górskiej, gdzie użyto go po raz pierwszy. Znane z jego wysokiej jakości są również Ciechocinek i Busko-Zdrój, jednak stosowane jest w sanatoriach rozsianych po całym kraju.

Pozostając przy Krynicy Zdrój warto wspomnieć, że jej największym bogactwem są wody lecznicze. Konkretnie są nimi szczawy występujące w 6 naturalnych źródłach i 19 odwiertach. Można je kosztować w 4 czynnych pijalniach wód. Szczawy są rodzajem wód mineralnych nasyconych wolnym dwutlenkiem węgla w ilości przekraczającej 1000 mg/dm³. Ich powstawanie związane jest z aktywnością tektoniczną, dzięki której CO₂ przemieszcza się z głębszych warstw skorupy ziemskiej i nasycą wody podziemne. Krynica Zdrój jest uzdrowiskiem, które uchodzi za jedno z najbardziej przyciągających w naszym kraju. Zawdzięcza to nie tylko położeniu u stóp gór Beskidu Sądeckiego i lokalnym atrakcjom, ale również szerokiej ofercie wydarzeń i festiwali. Wśród najbardziej znanych znajduje się Festiwal Jana Kiepury odbywający się od ponad 50 lat.

Spośród kilkudziesięciu uzdrowisk w Polsce najwięcej znajduje się na Dolnym Śląsku. Cieszą się one nowoczesną bazą rehabilitacyjną i dobrze rozwiniętą ofertą turystyczną. Według danych GUS każdego roku w 10 dolnośląskich uzdrowiskach leczy się ok. 90 tys. kuracjuszy. Po zachodniopomorskim i kujawsko-pomorskim, region ten jest trzecim najczęściej wybieranym. Oprócz obiektów sanatoryjnych znajdziemy tutaj centra odnowy biologicznej i luksusowe spa, a górskim widokom towarzyszą urokliwe parki zdrojowe. Oprócz wspomnianych wcześniej Cieplic, do uzdrowisk tego regionu należą też idealne dla miłośników muzyki Duszniki-Zdrój, znane

z Międzynarodowego Festiwalu Chopinowskiego. Nieopodal Izerskiego Parku Ciemnego Nieba położony jest Świeradów-Zdrój, raj dla miłośników astronomii i jedno z dwóch uzdrowisk w Polsce oferujących kąpiele radonowe. Łądek przyciąga tych, którzy chętnie biorą udział w biegach górskich, a Kudowa oferuje bogactwo przyrodnicze z egzotycznymi gatunkami roślin.

Pierwsze miejsca wśród wybieranych destynacji zajmują oczywiście uzdrowiska nadbałtyckie. Nasze morze, oprócz tego, że jest wymarzonym miejscem na odpoczynek, stanowi także cenne źródło jodu. Pierwiastek ten, jak wiadomo, niezbędny jest do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Ma on również wpływ na nasz układ odpornościowy, wykazuje właściwości przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Reguluje temperaturę ciała i wspomaga kondycję skóry. Niezbędny jest dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego, szczególnie u płodu i niemowląt, wpływając na rozwój poznawczy i inteligencję. Powietrze nad Bałtykiem nasycone jest drobnymi kropelkami wody morskiej tworzącej mikroklimat bogaty w wapń, magnez czy brom, co przyczynia się wspomaganie układu oddechowego.

Obecność naturalnych surowców leczniczych w znacznym stopniu podnosi atrakcyjność regionu. W przypadku turnusów rehabilitacyjnych należy jednak pamiętać, że liczne miejscowości niemające statutu uzdrowiska, posiadają często ośrodki ze zróżnicowaną bazą zabiegową na najwyższym poziomie. Przy wyborze kierunku turystyki uzdrowiskowej na pewno warto ten aspekt wziąć pod uwagę. Oprócz atrakcyjności regionu, dostępnych zasobów naturalnych, oferty noclegowej i rozrywkowej, na pewno baza zabiegowa jest bardzo ważnym elementem pobytu.

Ceny turnusów są bardzo różne, zależne od terminu, regionu, ilości zabiegów czy standardu obiektu. Na rynku od lat dostępna jest oferta specjalistycznych turnusów rehabilitacyjnych, połączonych np. z odchudzaniem lub relaksacją.

“ W Polsce nie brakuje regionów bogatych w pierwiastki leczące choroby oczu. Z leczniczych wód termalnych znane są Cieplice. Położone u stóp Karkonoszy, stanowią część Jeleniej Góry na Dolnym Śląsku, a samo uzdrowisko założone zostało w 1281 roku. Tutejsze wody termalne, unikatowe w skali Europy, mają temperaturę dochodzącą do 90 stopni Celsjusza.

Dokonując wyboru jednego z nich, warto zdać się na wiedzę i doświadczenie sprzedawcy, który powinien potrafić dopasować ofertę do posiadanych schorzeń.

Turnus rehabilitacyjny, jako grupowa forma turystyki, jest świetną okazją do poznawania innych osób z całej Polski. Wypełniony zwykle szerokim pakietem wieczorków tanecznych, wspólnych wycieczek i ognisk bardzo sprzyja budowaniu więzi. W wyjazdach takich biorą udział zarówno starsi, jak i młodszy uczestnicy. Dla tych, którzy wolą indywidualnie spędzać czas, większość organizatorów przewiduje możliwość wyboru pokoju 1-osobowego. W przeciwieństwie do pobytów sanatoryjnych, na turnusie program dnia nie jest przeładowany zabiegami, co skutkuje większą ilością wolnego czasu. Zarówno ośrodki, jak i organizatorzy turnusów poddawani są częstym kontrolom ze strony urzędów, co przekłada się na ich wysoki poziom. Warto wybrać się na taki pobyt bez względu na to, czy posiadamy orzeczenie o niepełnosprawności czy nie. Osoby, którym nie uda się otrzymać dofinansowania, powinny rozważyć pobyt pełnopłatny na turnusie, dostosowany do swoich finansowych możliwości.

Felieton skrajnie subiektywny

Fenomen Żołnierzy Wyklętych

Elżbieta Gutowska-Skowron

Polski fenomen, twierdzą sceptycy, to beznadziejna walka, walka wbrew logice i zewnętrznym okolicznościom. Do takich fenomenów, poza licznymi, na pozór przegranymi powstaniami, należy wedle nich walka tzw. Żołnierzy Wyklętych, których wolę nazywać Niezłomnymi.

Dlaczego piszę „na pozór przegranymi”? Żadne z powstań, w tym to najważniejsze, Powstanie Warszawskie, w istocie przegranym nie było. Każde z nich pozwalało Polakom, tym, którzy stanęli po właściwej stronie, poznać moc jedności, nawet w konfrontacji z wrogiem przerastającym ich pod każdym względem. Fenomeny układające się dla jednych w martyrologiczny ciąg, dla innych w ciąg chwały, w jakiś sposób przygotowały nas, Polaków, na ostateczne zwycięstwo, zwycięstwo Solidarności i przyczynienie się do obalenia sowieckiej dominacji w Europie Środkowej i Wschodniej. Wszystkie te zwycięstwa były nam sukcesywnie odbierane przez historię, a raczej przez sąsiadów i sojuszników. Pomimo walki polskich żołnierzy na wszystkich frontach II wojny światowej, pomimo iż byliśmy w gronie państw, które nie kolaborowały z Niemcami, pomimo zrywu powstańczego 1944 roku, nasi alianci pchnęli nas w ramiona Stalina, a ład pojałtański odebrał nam wolność na lata.

Nasi teoretyczni, dzisiejsi sojusznicy próbują odebrać nawet nasz dorobek w sferze symboli,

obarczając nas winą za Holocaust, tylko z tego powodu, że Niemcy upodobałi sobie budowanie obozów koncentracyjnych na naszych okupowanych ziemiach. Absurdalne określenia „polskie obozy śmierci” czy „polskie obozy zagłady” wciąż funkcjonują w powszechnej świadomości. Odebrano nam także zasługę w kwestii obalenia komunizmu, które było m.in., a raczej przede wszystkim, dziełem 10-milionowej rzeszy członków Związku Zawodowego „Solidarność”. Dziś, pytając pierwszego z brzegu Europejczyka usłyszymy, że obalenie komunizmu zawdzięczamy zburzeniu muru berlińskiego.

Nie możemy mówić, że winę za niepamięć polskich zasług dla Europy i świata ponoszą wyłącznie nasi sąsiedzi i sojusznicy. Winę ponosi także nasze państwo. Nie umieliśmy od czasu upadku komunizmu stworzyć polityki historycznej przebijającej się do powszechnej świadomości. Wcześniej, pod sowieckim butem, nie mieliśmy szans na przebicie się z prawdziwą, jak to się dzisiaj mówi, narracją, w tym przypadku z narracją historyczną. Nie dajmy więc dziś odebrać sobie kolejnego powodu do dumy, nie dajmy odebrać sobie Narodowego Dnia Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”. A przede wszystkim nie dajmy sobie odebrać pamięci o Żołnierzach Niezłomnych, walczących przeciwko sowieckiej okupacji Polski, pozostawiając, co oczywiste, margines na krytyczną ocenę tego fenomenu.

W większości krajów, które znalazły się w strefie wpływów ZSRR, istniał podziemny ruch oporu przeciwko temu państwu. Szacuje się, że w naszym kraju wszystkie organizacje i grupy konspiracyjne liczyły od 120 do 180 tysięcy osób. Ostatnim członkiem ruchu oporu był Józef Franczak, ps. „Lalek” z oddziału kpt. Zdzisława Brońskiego, „Uskoka”. Zginął w obławie na Lubelszczyźnie osiemnaście lat po wojnie. Było to 21 października 1963 roku. Upamiętnieniem tej daty jest dystans rokrocznie odbywanego się Biegu Tropem Wilczym – 1963 metry – towarzyszącego Narodowemu Dniu Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”. A dzień ten obchodzimy 1 marca. W tym roku już po raz czternasty.



Kimś innym miałaś być, córeczko...

AnKi

21 marca – dla jednych Dzień Wiosny, dla innych Dzień Wagarowicza, dla kogoś Dzień Poezji, a dla nas miał być dniem Zespołu Downa.

Rok 2018. Mam 33 lata. Mam wszystko: rodzinę, tę biologiczną i tę, którą sama stworzyłam. Mam pracę z misją, bo pomagam osobom niedosłyszącym. Mam mieszkanie i wymarzony dom w budowie. Pełnia szczęścia, prawda?

Córka ma cztery lata, a my wiemy, że to czas na kolejne dziecko. Lato, wakacje, wyjazd, a my podjęliśmy decyzję, że wrócimy z nich we czwórkę. Rodzinna impreza, znów pytanie: kiedy następne dziecko? A ja w duchu się śmieję, bo wiem, że już niebawem będą mieli niespodziankę. Potwierdzenie przez lekarza to tylko formalność – i ten banał – żeby zdrowe było. Wystarczy zdrowe. Córka, syn to nie ma znaczenia.

– Ma Pani 33 lata, to już wiek, że może byłoby warto zrobić badania prenatalne – test PAAP-A – zaczął lekarz.

– Mogę zrobić, to nie kłopot – odpowiedziałam, nie wiedząc jak wielką „krzywdę” sobie robię godząc się na to.

Badanie wtedy nie było refundowane, teraz już jest. Zapisałam się – według opinii – do najlepszego specjalisty w szpitalu.

Półmrok. Świeci tylko ekran komputera podłączonego do aparatu USG. Pewnym krokiem

wchodzę, kładę się na kozetce. Lekarz na monitorze pokazuje rączki, nóżki, nerki, kręgosłup. Serduszko dobrze bije, lekarz na moment włącza głos i słuchamy miarowych uderzeń.

– Nie jestem w stanie ocenić płci – mówi.

To nieistotne, zdradził mi ją lekarz prowadzący – będzie córka.

– Dobrze... – zaczął lekarz.

– Oczywiście, że dobrze! Pierwsza córka, cztery lata nie wie czym jest katar, nie zna smaku syropu. Druga też będzie zdrowa! – nie dałam mu dokończyć, bo niby co więcej miałby powiedzieć, skoro to, co ważne, jest (organy i kończyny) oraz funkcjonuje (serce, nerki, mózg).

Lekarz wpisuje coś do karty i prosi, by pójść do gabinetu obok na pobranie krwi. Wracam do domu. Jest radość, spokój.

Listopadowa sobota. Od rana czuję wewnętrzny niepokój, którego nie potrafię sobie racjonalnie wyjaśnić. Córka jedzie z tatą na basen, a ja po wyniki. Trochę się spieszę.

Pani w recepcji podaje mi kartkę, prosi o podpis odbioru. Odchodzę dosłownie na krok od lady. Na szybko analizuję co zapisał lekarz. Brak kości nosowej. Podejrzenie trisomii 21, czyli Zespołu Downa. Serce staje mi w gardle, błędę, mam wrażenie, że wszyscy w korytarzu patrzą tylko na mnie. Jak na autopilocie idę do auta. Odczytuję sms. Pisze mój B. – „Jak wyniki?” Odpisuję – „Chyba źle”.

Włączam przeglądarkę w telefonie, czytam. Dzwoni telefon, to przerażony B. Drżącym głosem czytam co jest napisane na karcie i nie wierzę – jak lekarz mógł mi nie powiedzieć o tak dużej wadzie? Przecież widział, pisał to!

Złość, stres. Zalecenie amniopunkcji (nakłucie jamy macicy oraz pobraniu płynu owodniowego, który następnie jest badany). Wracam do recepcji, pytam co w przypadku takiego wyniku. Pani bezradnie rozkłada ręce i umawia mnie na najbliższą wizytę do mojego lekarza prowadzącego. Wracam do domu. Ryczę. Nie z powodu diagnozy, z powodu tego, że zostałam oszukana.

Czytam setne forum, kobiety piszą, że z takim wynikiem mają dziecko chore, ale są też takie, które mają zupełnie zdrowe, mimo gorszych parametrów – loteria.

Ogarniamy się. Niechętnie idziemy na proszony obiad rodzinny. Siedzimy jak na stypie. Na każde pytanie odpowiadamy, że nic się nie stało. Golonka, misternie peklowana od 10 dni przez dziadka, codziennie odwracana, pierwszy raz od lat nie smakuje. Nie umiemy stworzyć pozorów. Żegnamy się i wychodzimy. Każdy widzi, że coś jest nie tak! Stoją w oknie, machają jak zawsze na pożegnanie.

Nie daję rady, kucam koło jedyne go krzaka. Nie mam sił! Nie odbieram telefonów od nikogo, nie chcę nic tłumaczyć. Odpisuję tylko lakoniczne smsy. W tej swojej beznadziei trwamy do środy. Idziemy do lekarza, razem.

– Nic pani nie powiem, papier wszystko przyjmie. Proszę się zapisać na amniopunkcję, jeśli chce Pani znać ostateczną diagnozę, albo czekać do porodu.

– Jak do porodu?! Przecież to pół roku życia w niepewności, stresie. Boję się tego badania. Jest inwazyjne, a co jeśli przez moją ciekawość coś się wydarzy podczas badania?

Z wynikiem idę do lekarza, który robił mi USG i opisywał.

– Ja pani tego badania nie zrobię – mówi.

Jak to nie robi, jest lekarzem! Żądam tego na piśmie, niemal wyrzuca mnie z gabinetu. Jako jeden z dwóch w tym szpitalu wykonuje amniopunkcję – musi to zrobić. Nie robi.

Czaruje rzeczywistość, idę powtórzyć badanie z krwi. Jestem na granicy terminu kiedy mogę go jeszcze powtórzyć.

Nie daję rady dłużej trzymać tego wszystkiego w tajemnicy. Dzwonię do taty. Ze stoickim spokojem mówi, że sobie poradzimy, że niezależnie od wszystkiego pomoże. Od momentu, gdy się dowiedział, powtarza, że dziecko będzie zdrowe. Jak mantra, brzmi mi to w uszach. On wierzy. Mama próbuje przekonać: – Was wychowaliśmy

– to i teraz damy radę! Na nich można liczyć. Bracia się nie odzywają. Wiedzą, po swojemu przeżywają, ale nie rozmawiamy o tym. Dziadek, on wiedział. Twierdzi, że wiedział od pamiętnego listopadowego wieczoru, że coś jest nie tak. Domyślił się jak zaraz po wyjściu od niego z domu zaniemogłam koło krzaka. Myślał, że tak źle znoszę ciążę. Powiedziałam mu. Wiedzą już najbliżsi z najbliższych. Trochę to ulżyło. Pocieszenie, może nietrafne sformułowanie, ale można porównać do kondolencji. Niby szczere, niby miłe, ale bólu nie zmieniają.

Z dwoma wynikami umawiam się na inną wizytę. Lekarka patrzy na nie i jej pierwsze słowa: – Ja podpisałam klauzulę sumienia, nie usunę ciąży!

Przeszły mnie ciarki, co takiego?! Ja nie chcę usuwać! Wiara i sumienie mi na to nie pozwolą. Chcę tylko wiedzieć na co się mamy nastawić, jak się przygotować, co możemy zrobić już dziś. Niektóre wady da się niwelować jeszcze na etapie ciąży.



Lekarka nie ustępuje. Robi mi USG. Pokazuje twarz dziecka, ja widzę nos. Mam łzy w oczach, bo ten nos jest. Normalny, widoczny. Ona widzi kość nosową, ale są jeszcze wyniki krwi. Potwierdza płęć, wychodzę trochę spokojniejsza, ale w głowie nadal milion różnych myśli.

Ze względu na zły wynik pierwszego badania zostałam skierowana do genetyka. Przygotowana do czterech pokoleń wstecz, po żadnej ze stron rodziny nie było problemów genetycznych. Niczego się nie doszukaliśmy. Na korytarzu same pary, a ja poszłam sama. Tak chciałam. Starszy, uśmiechnięty lekarz zaprasza do gabinetu, bierze wyniki, robi wywiad. Jest pod dużym wrażeniem mojej wiedzy rodzinnej. Patrzy na mnie: – Dziecko tu nic nie ma, urodzisz zdrową córkę! Nie wierzę, chcę, ale nie wierzę! Niby na jakiej podstawie? Opiera się tylko na rozmowie ze mną. Widzi moje niedowierzanie, a ja czuję się jak u wróżki, u której nigdy nie byłam. Lekarz otwiera dwuskrzydłową szafę z półkami, tłumaczy mi jak dziecku, pokazuje teczki jako przykłady, półki jako inne. Wydaje mi się, że rozumiem. Chcę rozumieć.

A co jeśli oni wszyscy mają jedną taktykę? Myśli kłębią się w głowie. Jest medialny szum, lekarze podpisują tzw. klauzulę sumienia. Chcemy zrobić wszystko, co w naszej mocy, żeby dać dziecku w miarę normalny start w życie.

Zapisuję się na badanie. Nieinwazyjne, ale kosztowne, nawet bardzo kosztowne. Kwota do tysiące, ale daje 99,9% pewności. Czekamy dwa tygodnie, czas się dłuży i dłuży.

W końcu dzwoni telefon. Siadam na stole w kuchni, nogi kładę na parapecie – tak często robię. To taki efekt blokady, na wypadek gdyby wiadomość miała mnie zelektryzować. Lekarz przedstawia się.

- Są wyniki. Zapraszam na wizytę – dodaje. Serce mi staje.
- Co wyszło?
- Nie mogę powiedzieć, bo jest ochrona RODO, ale proszę bez nerwów.

Dzwonię do B. Rozkładałam rozmowę na części pierwsze, co mówił, jaki miał głos, co chciał przekazać. Dwa dni później. Godzina 14:00 wchodzi my razem na wizytę. Młody, uśmiechnięty lekarz – mąż lekarki, z którą pracuję – jak się okazuje – Drodzy rodzice, czym się martwicie? Zadałam pytanie retoryczne. Macie zdrową córkę, gratuluję!

To, co stało się z nami w tym momencie, było niewyobrażalne! Takiej radości nie wywołało w nas chyba nigdy nic.

Dzwonię do taty – mojego najwierniejszego kibica. Mówi, że wiedział, że tak będzie, ale znamy się – on jest taki jak ja, albo ja taka jak on. Córeczka tatusia w 100%. W głosie słycać ulgę. Telefon do mamy, dziadka. Krótkie smsy do braci. Odbieramy starszą córkę z przedszkola i jedziemy do restauracji na obiad. Nie mamy siły na nic, a już na pewno nie na gotowanie. Radość ogromna, wracamy do domu. Jest 17. Emocje odpuszczają, zaczyna boleć głowa. Zасыpiam na fotelu.

“ Nie daję rady dłużej trzymać tego wszystkiego w tajemnicy. Dzwonię do taty. Ze stoickim spokojem mówi, że sobie poradzimy, że niezależnie od wszystkiego pomoże. Od momentu, gdy się dowiedział, powtarza, że dziecko będzie zdrowe. Jak mantra, brzmi mi to w uszach. On wierzy. Mama próbuje przekonać: – Was wychowaliśmy – to i teraz damy radę! Na nich można liczyć.

Od tego momentu minęło sześć lat, a ja jestem w stanie opisać każdą wizytę, każdą chwilę. Mam zapisane to w głowie jak film w zwolnionym tempie. I wiecie co, czasem warto zawierzyć wszystko innym, a samemu starać się i walczyć do końca.

Nasza historia kończy się szczęśliwie. Mamy zdrową aktualnie pięcioletką, ale co by było, gdyby wydarzyło się inaczej? Nic. Kompletnie nic. W momencie, w którym się dowiedzieliśmy, nie było problemu z diagnozą. Chcieliśmy tylko wiedzieć jak działać. Na co się nastawić. W głowie już „przemeblowywałam” sobie nasze życie dostosowując pod niepełnosprawne dziecko. Czym się martwiłam? Mnóstwem operacji – szczególnie na serduszkach. Wykluczeniem społecznym. Kolejkami do lekarzy. Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami to herosi. Niby tylko dodatkowy chromosom, a tak wiele potrafi zmienić. Czym jest dla nas zatem 21 marca? Zdecydowanie wdzięcznością za zdrowe dziecko, ale solidarnie w tym dniu zakładamy kolorowe skarpetki. To mogło być nasze święto!

Nasza historia pokazuje jak ważne jest nie tylko to, co nam się przytrafia, ale także jak podchodzimy do sytuacji, które wydają się niepewne i pełne strachu. To, co początkowo było dla nas testem i wyzwaniem, stało się źródłem wdzięczności i miłości.

Dlaczego opowiedziałam Wam naszą historię? Dlatego, że warto wierzyć, ufać. Brać na swoje barki to, co daje nam los, ale też walczyć, starać się. Być może gdyby finał był inny, nie pisałabym takich rzeczy. Jednak ufność, nadzieja, wiara dały siłę, by móc walczyć. To pokazuje, jak ważne jest, by nie oceniać nikogo z góry, ale dostrzegać piękno w każdej, nawet najtrudniejszej drodze. Ostatecznie to miłość, zrozumienie i otwartość na innych pozwalają na przezwyciężenie wszelkich przeszkód. Warto pamiętać, że życie nie zawsze przebiega zgodnie z naszym planem, ale każda chwila, każda decyzja może prowadzić do czegoś pięknego. Dbajcie o to co macie, bo banalne życzenie zdrowia czasem jest na wagę złota.

Michał Gołaś polską nadzieją paralimpijską

Radostaw Nowicki



– Nie mogę powiedzieć, że osiągnęliśmy maksimum, bo w konkurencjach technicznych stać nas na wiele – powiedział niedowidzący Michał Gołaś, który na swoim koncie ma już łącznie trzy krążki czempionatu globu. W rozmowie z Helpem polski parnarciarz opowiedział o rywalizacji w Mariborze, o kłopotach organizacyjnych w trakcie mistrzostw, o swoich sukcesach na uniwersjadzie, ale również odniósł się do przyszłorocznych igrzysk paralimpijskich, które odbędą się w Mediolanie i Cortinie d’Ampezzo.

Ta zima należała do Michała Gołasia. Polski parnarciarz alpejski wraz z przewodnikiem, Kacprem Walasem, zdobył dwa brązowe medale odbywających się w słoweńskim Mariborze mistrzostw świata. Biało-czerwoni na podium stanęli w slalomie oraz w gigancie. Wcześniej z zimowej uniwersjady w Turynie wrócili z dwoma złotymi medalami, wygrywając zawody w supergigancie oraz gigancie. Ich priorytetem są teraz przyszłoroczne igrzyska paralimpijskie, w których również celują w miejsca na podium.

Radostaw Nowicki: Kolejna duża impreza i kolejne medale na pana koncie. Z mistrzostw świata wraz z Kacprem Walasem wrócił pan z dwoma brązowymi medalami. Jest pan zadowolony z tego wyniku?

Michał Gołaś: Ze względu na słabe warunki śniegowe w Mariborze odbyły się tylko dwie konkurencje techniczne. My w dwóch startach zdobyliśmy dwa medale, więc jesteśmy z siebie zadowoleni, bo przecież na mistrzostwa świata zawsze jedzie się po medale. Niezależnie od tego jakiego one są koloru, są największym sukcesem, tym bardziej, że mistrzostwa świata są kluczową imprezą zaraz po igrzyskach paralimpijskich.

RN: Można było osiągnąć więcej?

MG: Nie mogę powiedzieć, że osiągnęliśmy maksimum, bo w konkurencjach technicznych stać nas na wiele. Dwa złote medale zdobył Włoch, z którym przy obu dobrych przejazdach jesteśmy w stanie wygrać, co pokazaliśmy już w tym sezonie. Jednak żeby wygrać mistrzostwa świata, trzeba zrobić dwa świetne przejazdy. Jesteśmy jeszcze znacznie młodszy od większości

rywali. Każde zawody są dla nas dodatkową okazją na zbieranie doświadczenia i budowanie pewności siebie. Przeważnie jeszcze nie udaje nam się wykonać dwóch świetnych przejazdów. W mistrzostwach świata w Mariborze też jeden z nich był w miarę dobry, a drugi bardzo dobry, co wystarczyło do dwóch brązowych medali.

RN: W obu konkurencjach miał pan słabszy pierwszy przejazd. Z czego to wynikało? Można to zrzucić na brak doświadczenia czy jednak zabrakło trochę ryzyka?

MG: W sporcie często bywa tak, że założenia to jedno, a w praktyce wychodzi zupełnie inaczej. W pierwszym przejeździe pierwszy fragment trasy mieliśmy najlepszy lub bardzo dobry, ale gorzej było w dalszej jej części. Nie było więc tak, że cały pierwszy przejazd był zły, ale bez wątplenia mogliśmy z niego więcej wycisnąć. I tak cieszymy się z tych medali, tym bardziej, że slalom jest bardzo ryzykowną konkurencją, w której można bardzo łatwo wypaść z trasy, co przydarzyło się chociażby Brytyjczykowi. Zarówno w slalomie, jak i w gigancie bramki były ustawione w dosyć dużych odległościach, więc nie trzeba było dokonywać ostrych skrętów, można było za to rozwijać dużą prędkość, ale wtedy też łatwiej o jakiś błąd, który powoduje jej wytracenie. Później nie da się jej już odzyskać na płaskim terenie. Wszystko mogło się więc różnie skończyć. Trzeba więc cieszyć się, że są medale, bo mogło być gorzej.

RN: Do drugich przejazdów przystępowaliście z czwartego miejsca. Musieliście więc chyba bardziej zaryzykować, aby włączyć się do walki o medale?

MG: Zdecydowanie tak. Przed drugimi przejazdami byliśmy nastawieni na atak, bo czwarte miejsce na mistrzostwach świata nie jest nic warte i nie zaspokoiliby naszych ambicji. Nie mieliśmy nic do stracenia, mogliśmy tylko zyskać i to się udało.

RN: Po dwa złote medale sięgnął Włoch, Bertagnoli. Był on w waszym zasięgu?

MG: Myślę, że nie był poza naszym zasięgiem, bo w obu drugich przejazdach dzieliły nas setne

“ Ta zima należała do Michała Gołasia. Polski paronarciarz alpejski wraz z przewodnikiem, Kacprem Walasem, zdobył dwa brązowe medale odbywających się w słoweńskim Mariborze mistrzostw świata.

sekundy. Pierwszego dnia byliśmy kilka setnych za nim, a drugiego wygraliśmy z nim drugi przejazd. Jeśli udałooby nam się wykonać dwa świetne przejazdy, to byłibyśmy bardzo blisko siebie.

RN: Trochę żal, że nie mogliście przetrzeć się w kombinacji alpejskiej, w której zdobyliście swój pierwszy medal mistrzostw świata przed dwoma laty?

MG: Słabe jest to, że w mistrzostwach świata były tylko dwa starty, tym bardziej, że odbywają się one tylko raz na dwa lata. Chociaż dla nas nie była to taka tragedia, jak dla zawodników, którzy specjalizują się w szybkich konkurencjach, jak chociażby Francuz, który zdecydowanie lepiej jeździ na dłuższych niż na krótszych nartach. My cały czas uczymy się jeździć na długich, choć nie mamy zbyt wielu okazji, aby rozwijać się w tym kierunku. Staramy się, ale nie zawsze są ku temu możliwości finansowe i techniczne. Rezerwacja trasy i przeprowadzenie takiego treningu jest bardzo trudne. Dlatego każde zawody, nawet mniejszej rangi, są dla nas najlepszym treningiem, bo wtedy trasa jest zabezpieczona i są zapewnieni ratownicy. Reprezentacje takie jak Austria czy Włochy mają większy budżet i wyższe góry, w których można zorganizować takie treningi. Na igrzyskach na pewno weźmiemy udział w supergigancie i kombinacji, ale co do zjazdu nie jesteśmy jeszcze pewni, bo jest to już wyższa szkoła jazdy. Chodzi nie tylko o kwestie bezpieczeństwa, ale też o wynik. Co z tego, że

wystartujemy, jak możemy przegrać z kretesem. Nie wiem czy to ma sens. Będziemy się nad tym zastanawiać.

RN: Jaki wpływ na wyniki mogło mieć zamieszanie związane z brakiem śniegu i odwołaniem konkurencji?

MG: Nas to nie dotknęło, ponieważ trenowaliśmy we Włoszech w świetnych warunkach, ale były reprezentacje, które do Słowenii pojechały dużo wcześniej i tam nie miały okazji do dobrego treningu. Było to mega nieprofesjonalne ze strony FIS-u. Wybór takiej lokalizacji na przeprowadzenie mistrzostw świata nie był trafiony. Zatwierdzenie przez FIS lokalizacji, w której od trzech lat prawie nie było śniegu jest trochę niepoważne, tym bardziej, że na mistrzostwach świata trzeba przeprowadzić takie konkurencje jak supergigant czy zjazd. Niestety, problem jest taki, że za bardzo nikt nie kwapi się do organizacji takich zawodów. Dlatego i tak powinniśmy się cieszyć, że mistrzostwa w ogóle się odbyły, bo były przesłanki, że może ich nie być.

RN: Czujecie, że FIS traktuje was mało poważnie?

MG: Odkąd przejął nas FIS, to mistrzostwa świata odbywają się w miejscach, które się do tego zgłaszają. Dwa lata temu zgłosił się tylko Espot w Hiszpanii. Niby zawody się odbyły, ale przez tydzień tak wiało, że nie można było ich przeprowadzić, a później odbywały się one dzień po dniu i nawet nie było chwili na regenerację. Pierwsze mistrzostwa, w których wzięliśmy udział, w Norwegii, które nie były jeszcze pod egidą FIS-u były dobrze zorganizowane. Prawda jest taka, że mistrzostwa świata powinny wyglądać tak jak igrzyska, czyli odbywać się w tych miastach, w których startują pełnosprawni. Powinniśmy startować kilka dni po nich, a wtedy byłaby przygotowana trasa i cała infrastruktura. Niestety, Saalbach, czyli gospodarz mistrzostw świata, nie chciał nas przyjąć. Prawdopodobnie z powodów ekonomicznych. Nie opłacało im się organizowanie imprezy, która trwa kilka dni, w których oni mogą czerpać zyski z turystów, których w Alpach jest mnóstwo. Jeśli jednak na organizację mistrzostw są dwa lata, to nie

powinno dochodzić do takich absurdów. Już w tym momencie powinno być wiadomo, gdzie odbędą się kolejne. Prawdopodobnie następne będą we Francji, więc powinno to już lepiej wyglądać.

RN: Organizatorom mocno się oberwało. Krytykowali ich zwłaszcza Austriacy, mówiąc, że te mistrzostwa były farszą.

MG: Austriacy mogą komentować zawody w Mariborze, ale ich rodacy nie chcieli zorganizować mistrzostw świata u siebie. Wiadomo, że związek paronarciarski nie ma wpływu na władze w konkretnych ośrodkach narciarskich. Często związki narciarskie są wspólne, czyli podlegają pod nie zarówno zawodnicy pełno-, jak i niepełnosprawni, więc wtedy łatwiej ustalić jakiś plan działania. Mam nadzieję, że z tej sytuacji zostaną wyciągnięte odpowiednie wnioski, bo po tych zawodach było dużo pretensji.



RN: Wcześniej zdobyliście dwa złote medale na uniwersjadzie. Jakie to było przeżycie?

MG: Dodatkowa impreza jest czymś fajnym. Uniwersjada jest największym studenckim świętem sportowym. Rywalizują w niej ludzie z całego świata. Wśród nich są często przyszłe wielkie gwiazdy, które są jeszcze na początku swojej drogi sportowej. Zawody odbywały się we Włoszech, gdzie wszystko zostało zorganizowane bardzo dobrze. Szkoda, że odbyły się tylko dwie konkurencje – supergigant i gigant. Mogliśmy też pojechać slalom, ale trzeba brać to, co było. Dwa złota znaczą dla nas bardzo dużo, tym bardziej, że dały nam trochę rozgłosu. Wiadomo, że zawodów paraliimpijskich nie śledzi zbyt dużo osób, a zainteresowanie uniwersjadą było znacznie większe. Fajnie to zostało zrobione, bo braliśmy udział w tej imprezie razem ze sportowcami pełnosprawnymi. Zdobyliśmy historyczne złoto dla Polski na uniwersjadzie jako paraliimpijczycy. Chcielibyśmy wziąć udział również w kolejnej. Mam nadzieję, że wtedy wystartuje więcej zawodników.

RN: Ostatnie sukcesy rozbudziły w was apetyt na medal w przyszłorocznych igrzyskach paraliimpijskich?

MG: Myślę, że tak. Sukcesywnie pracujemy z sezonu na sezon. Robimy stały progres. Jeszcze dwa lata temu wygrywanie z Austriakiem (Johannessem Aignerem przyp. red.) wydawało się niemożliwe, a teraz jest czymś w miarę normalnym. Mamy jeszcze rok do igrzysk. Będziemy w tym okresie pracować nad dopracowaniem różnych rzeczy. To jest jednak sport. Możemy być świetnie przygotowani, mieć formę na mistrzostwo paraliimpijskie, a możemy w slalomie złapać tyczkę przed metą i wypaść z trasy. W narciarstwie nie liczy się tylko forma, trzeba mieć też trochę szczęścia.

RN: W czym macie największe rezerwy?

MG: Brakuje nam jeszcze pewności siebie i powtarzalności. W technicznych konkurencjach regularnie możemy osiągać dobre wyniki, a w pozostałych musimy mieć cierpliwość i pracować nad rozwojem, bo konkurencji szybkościowych nie da się nauczyć w ciągu jednego



sezonu. I tak zrobiliśmy w nich duży postęp. W konkurencjach szybkich możemy już wygrywać, ale na razie jest tak, że raz jest dobrze, a raz gorzej. Dlatego kluczem będzie odnalezienie stabilności w poszczególnych przejazdach.

RN: Zbliżające się igrzyska jeszcze bardziej motywują do pracy?

MG: Na pewno motywują. Jeszcze jakiś czas temu start w pucharze świata był dla nas dużym wydarzeniem i wiązał się ze sporym stresem, a teraz jest czymś naturalnym. Natomiast mistrzostwa świata czy igrzyska paraliimpijskie rządzą się swoimi prawami. Wystarczy spojrzeć na zawody pełnosprawnych, na których podium w zawodach najwyższej rangi jest zdecydowanie inne niż to w pucharach świata. Zawsze wydarzy się coś niespodziewanego, a dodatkowo inaczej działa głowa, bo na dużych zawodach każdy chce osiągnąć sukces. Ranga zawodów zawsze robi swoje. Na nich najtrudniej jest pojechać to, co się potrafi. To, co na co dzień jest łatwe, w największych zawodach staje się bardzo trudne.

Pingwiny nie latają, ale mimo to mogą być szczęśliwe!

Zuzanna Horowska

W życiu każdego z nas bywa tak, że bardzo chcielibyśmy czegoś dokonać, coś stworzyć lub zmienić, ale istnieją ograniczenia i bariery, które nam to uniemożliwiają. Dzisiejszy świat jest ogólnodostępny, dzięki czemu bez żadnego wysiłku możemy dowiedzieć się jak wygląda codzienność kogoś, kto jest popularny, jak osiągnął coś wyjątkowego, choć mieszka w innym kraju, a nawet na innym kontynencie.

Takie „odkrycia” często stwarzają w nas chęć zmiany, żeby nasze życie chociaż w małym stopniu było zbliżone do tego, jakie zobaczyliśmy w Internecie.

I tu pojawia się tytułowy problem: „pingwiny nie latają”. To powiedzenie, choć może wydawać się banalne, niesie ze sobą głębokie przesłanie. Pingwiny, mimo że nie potrafią latać, doskonale radzą sobie w swoim środowisku. Są świetnymi pływakami, nurkują głęboko w poszukiwaniu pożywienia, a na lądzie, choć nieco niezdarne, potrafią sprawnie poruszać się i dbać o swoje młode.

Podobnie jest z nami. Nie każdy urodził się z talentem do latania, czyli osiągnięcia spektakularnych sukcesów. Nie każdy ma możliwość podróżowania po świecie, poznawania nowych kultur i prowadzenia życia, jakie widzimy na profilach w sieci. To nie znaczy jednak, że nie możemy być szczęśliwi i spełnieni.

Pingwiny, zamiast rozpaczać nad brakiem skrzydeł, skupiają się na rozwijaniu swoich mocnych stron. My też powinniśmy iść w ich ślady. Zamiast porównywać się z innymi i zazdrościć im „latania”, powinniśmy skupić się na rozwijaniu



swoich talentów i umiejętności. Każdy z nas ma coś, w czym jest dobry, co sprawia mu radość i daje poczucie spełnienia.

Może nie będziemy podróżować po świecie, ale możemy odkrywać piękno naszego kraju. Może nie będziemy gwiazdami sportu, ale możemy dbać o swoje zdrowie i kondycję. Może nie będziemy milionerami, ale możemy cieszyć się prostymi przyjemnościami i budować trwałe relacje z bliskimi.

Pamiętajmy, że „pingwiny nie latają”, ale to nie przeszkadza im być szczęśliwymi i spełnionymi. My też możemy być szczęśliwi, jeśli tylko nauczymy się akceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy i skupimy się na rozwijaniu swojego potencjału.

Językowe i prawne pojęcie niepełnosprawności

Dr Marcin Pleśniak



Niniejszy artykuł jest częścią artykułu „rola osób z niepełnosprawnościami w sektorze ekonomii społecznej”, który został pierwotnie opublikowany w: L. Górnicki (red.), „Folia Iuridica Universitatis Wratislaviensis”, vol. 13, no 2, E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa, Wrocław 2024 r., s. 53-76.

Pierwszy artykuł z serii artykułów pod wspólnym tytułem – „rola osób z niepełnosprawnością w sektorze ekonomii społecznej”.

Uwagi wprowadzające

W szybko zmieniającym się świecie, w którym zmiany gospodarcze, społeczne i obyczajowe

następują szybciej niż kiedykolwiek wcześniej, osoby z niepełnosprawnościami dzięki zdobyciom techniki, medycyny i własnej inicjatywie zdobywają coraz więcej możliwości realizacji swoich planów i celów. Rozwijające się medycyna i technologia sprawiają, że osoby z wieloma schorzeniami, które nie byłyby zdolne do życia (bądź byłyby ono bardzo zależne), mogą pracować, uczyć się i żyć w miarę normalnie. Również same społeczeństwa wykonują dużą „pracę” w przełamywaniu barier technologicznych, społecznych i mentalnych, włączając coraz więcej osób z niepełnosprawnościami w nurt życia społecznego. Należy jednak pamiętać, że nie każda osoba z niepełnosprawnością nadążyła za dzisiejszym tempem życia i jest zagrożona

odsunięciem na margines życia społecznego, co może wynikać zarówno z jej stanu zdrowia, jak i barier środowiskowych/społecznych i uprzedzeń społecznych.

Jedną z odpowiedzi światowej myśli ekonomicznej jest tworzący się od kilkudziesięciu lat sektor ekonomii społecznej, łączący w sobie dwie przeciwstawne działalności, tj. działalność gospodarczą opartą na twardych zasadach ekonomii i działalność społeczną, charytatywną, opartą na zasadach altruizmu i empatii. Te niepołączalne rodzaje aktywności człowieka współistnieją w postaci podmiotów ekonomii społecznej.

Niniejsza seria artykułów pod wspólnym tytułem „rola osób z niepełnosprawnością w sektorze ekonomii społecznej” przedstawi Państwu rolę tych osób w tworzeniu i funkcjonowaniu podmiotów ekonomii społecznej, na konkretnych przykładach charyzmatycznych osób z niepełnosprawnościami, co poprzedzone będzie ukazaniem prawnych podstaw funkcjonowania tego sektora, a także przeglądem językowych i prawnych definicji, sposobów ujmowania zjawiska niepełnosprawności. Przedmiotem niniejszego artykułu, otwierającego serię, jest:

1. Przedstawienie językowych problemów opisywania osób z niepełnosprawnością;
2. Przegląd modeli ujmowania zjawiska niepełnosprawności na przestrzeni dziejów;
3. Krótki przegląd międzynarodowych i krajowych źródeł prawa regulującego sytuację osób z niepełnosprawnością¹.

¹ O autorze: Marcin Pleśniak, doktor nauk społecznych w dyscyplinie nauki prawne, Jest osobą ociemniałą, absolwent Wydziału Prawa, Administracji Ekonomii Uniwersytetu wrocławskiego na kierunku prawo. Obronił dysertację doktorską na tym samym wydziale pod tytułem „Spółdzielnia socjalna jako podmiot gospodarczy”. Zainteresowania naukowe obejmują zagadnienia podmiotów ekonomii społecznej, w szczególności spółdzielni socjalnych. Jest on także kompetentny w kwestiach przepisów dotyczących funkcjonowania osób z niepełnosprawnością. Wygłaszał referaty na kilkunastu konferencjach naukowych, jest autorem około 10 artykułów i współautorem monografii naukowej. Ma doświadczenie jako członek zarządów dwóch organizacji pozarządowych. Prowadzi

“ Rozwijające się medycyna i technologia sprawiają, że osoby z wieloma schorzeniami, które nie byłyby zdolne do życia (bądź by-łoby ono bardzo zależne), mogą pracować, uczyć się i żyć w miarę normalnie. Również same społeczeństwa wykonują dużą „pracę” w przełamywaniu barier technologicznych, społecznych i mentalnych, włączając coraz więcej osób z niepełnosprawnościami w nurt życia społecznego.

Językowe pojęcie niepełnosprawności

2.1 Osoby niepełnosprawne czy z niepełnosprawnościami?

Zagadnienia terminologiczne

Język, podobnie jak otaczająca go rzeczywistość, ulega gwałtownym, szybkim przemianom. Zwroty takie jak osoba kaleka czy inwalida, jeszcze 30-40 lat temu uznawane za normalne wyrażenia opisujące osoby z dysfunkcjami cielesnymi czy umysłowymi, obecnie są postrzegane jako archaiczne i stygmatyzujące. W ostatnich latach mamy do czynienia z pewną dwoistością określenia osób z niepełnosprawnościami. W języku prawnym i często jeszcze potocznym występuje pojęcie osoby niepełnosprawnej, natomiast od

okazjonalnie szkolenia, warsztaty dla innych organizacji pozarządowych. Zawodowo pracował w agencji pośrednictwa pracy, jako pracownik wsparcia działu prawnego. Współpracuje z Uniwersytetem WSB Merito we Wrocławiu, prowadząc zajęcia na kierunku prawo w zakresie publicznego prawa gospodarczego. Prywatne hobby to historia starożytna i współczesna, sport (szczególnie piłka nożna) i powieści kryminalne.

pewnego czasu funkcjonuje nowa propozycja określania tych osób, tj. używana przez autora fraza „osoby z niepełnosprawnościami”. Jak podkreśla prof. Marek Łaziński, językoznawca z Uniwersytetu Warszawskiego – „Z językowego punktu widzenia te nazwy różnią się konstrukcją składniową. Nie można mówić o tej zmianie, czyli o użyciu przyimka «z» – tylko w kontekście tej grupy. Dotyczy ona wielu grup mniejszościowych, w jakimś stopniu dyskryminowanych, stygmatyzowanych, którym jest w społeczeństwie trudniej, bo są pod jakimś względem inne. W językach europejskich już od kilku dekad trwa proces polegający na tym, że nazwy określające grupy mniejszościowe stopniowo przechodzą z rzeczownika na określenie najpierw przymiotnikowe, a potem na określenie jeszcze bardziej peryferyjne składniowo, czyli na wyrażenie przyimkowe. Może tu chodzić o kolor skóry, pochodzenie etniczne, orientację płciową, niepełnosprawność. Zamiast «homoseksualiści» mówimy często «osoby homoseksualne» lub używamy szerszego określenia: «grupy LGBT+»; rzeczownik «Murzyn» zastępujemy przez «czarnoskóry». To samo stało się w odniesieniu do grupy [tj. osób niepełnosprawnych/z niepełnosprawnością]”². Jak dalej wskazuje prof. Łaziński „Grupy mniejszościowe, czujące się słabsze, żyjące z poczuciem stygmatyzacji, upomniały się o to, że chcą być nazywane inaczej niż do tej pory. To ogólna tendencja, naturalny rozwój języka. Różne wyrazy określające przynależność do grupy stopniowo się zmieniają. Wcześniejsze nazwy osób z niepełnosprawnością podlegały tym samym prawom. Ta pierwsza zmiana: przeniesienie nazwy określającej cechy danej grupy z rzeczownika na przymiotnik miała ogromne znaczenie. Dokonała się w angielskim, francuskim, niemieckim. Była rewolucyjna. Ważniejsza w historii języka niż obecna zmiana określeń przymiotnikowych na wyrażenia przyimkowe”³.

“ Język, podobnie jak otaczająca go rzeczywistość, ulega gwałtownym, szybkim przemianom. Zwroty takie jak osoba kaleka czy inwalida, jeszcze 30-40 lat temu uznawane za normalne wyrażenia opisujące osoby z dysfunkcjami cielesnymi czy umysłowymi, obecnie są postrzegane jako archaiczne i stygmatyzujące.

Patrząc z perspektywy pozajęzykowej, za D. Galasińskim warto zauważyć, iż oprócz językowo-gramatycznych zmian coraz więcej osób zwraca uwagę na fakt, „że słowa stygmatyzują”⁴. Jak wskazuje ten autor, będący również językoznawcą, „Dzisiaj w języku psychiatrii zaprzestano używać nie tylko takich słów, jak «wariat», ale również takich jak «schizofrenik», «depresyjny», «dwubiegunowy», zastępując je dłuższymi i trudniejszymi wyrażeniami, jak «pacjent/osoba/człowiek z diagnozą schizofrenii». Dlaczego? Dlatego, że «schizofrenik» zamyka człowieka w jednym wymiarze, wymiarze choroby, a przecież ów «schizofrenik» może być jeszcze ojcem, mężem, kierowcą czy wybitnym profesorem, a może też utalentowanym malarzem”⁵. Powyższe rozważania prowadzą do konkluzji, iż pojęcie „osoba niepełnosprawna” zamyka taką osobę w jednym wymiarze. Jak pisze Galasiński: „Moja wada wzroku nie wyznacza tego, kim jestem. A oprócz tego, że jestem «osobą z wadą wzroku», jestem również autorem, profesorem, tatą, a nawet aikido i biegaczem”⁶. Oznacza to,

2 D. Pruchniewicz, *Sprawnym językiem o niepełnosprawności*, <http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/2068504>, 29.12.2022 r. [dostęp: 8.01.2025 r.]

3 *Ibidem*.

4 D. Galasiński, *Osoby niepełnosprawne czy z niepełnosprawnością?*, „Niepełnosprawność – Zagadnienia, Problemy, Rozwiązania” 2013, nr IV (9), s. 4.

5 *Ibidem*.

6 D. Galasiński, *op. cit.*, s. 5.

że niepełnosprawność jest elementem człowieka jako większej całości, nie determinując jego sytuacji, przynajmniej w założeniu idealnym.

Autor, zgadzając się z powyższą argumentacją, pragnie zauważyć, iż są środowiska osób z niepełnosprawnościami, pragnące utrzymać starsze pojęcie osoby niepełnosprawnej. W doktrynie podaje się przykład Kanady, gdzie „Samorzecznicy z niepełnosprawnościami uważają, że społeczeństwo powinno z mniejszymi oporami używać zwrotu «osoby niepełnosprawne»⁷. Autor artykułu wyjaśnia, iż „Zwrot «osoby niepełnosprawne» (dla anglojęzycznych Kanadyjczyków «disabled people», dla Francuzów «personnes handicapées») lepiej opisuje ich tożsamość i lepiej umiejscawia w niej niepełnosprawność⁸».

Modele niepełnosprawności w naukach społecznych

Powyższe uwagi językowe nierozdzielnie, zdaniem autora, wiążą się z podejściem do osób z niepełnosprawnościami na przestrzeni dziejów. Należy stwierdzić, iż przez stulecia osoby te nie były traktowane podmiotowo, a dominował schemat opiekuńczo-charytatywny, który sprowadzał je do roli osób zbędnych i pozostających na uboczu życia społecznego.

Ostatnie 100 lat to proces stopniowego upodmiotowienia osób z niepełnosprawnością, koncentrujący się jednak na ich różnych aspektach. Oznacza to, że mieliśmy do czynienia z kolejnymi modelami ujmowania zjawiska niepełnosprawności.

Pierwszym, dominującym jeszcze do niedawna, był model medyczny, nazywany też modelem

“ To ogólna tendencja, naturalny rozwój języka. Różne wyrazy określające przynależność do grupy stopniowo się zmieniają. Wcześniejsze nazwy osób z niepełnosprawnością podlegały tym samym prawom. Ta pierwsza zmiana: przeniesienie nazwy określającej cechy danej grupy z rzeczownika na przymiotnik miała ogromne znaczenie. Dokonała się w angielskim, francuskim, niemieckim. Była rewolucyjna.

socjomedycznym⁹, który opisywał niepełnosprawnych jako wymagających naprawy, skupiał się na wadzie danego organu¹⁰. W centrum zainteresowania u osoby właśnie niepełnosprawnej, nie z niepełnosprawnością, była choroba, stan fizyczny, psychiczny, przez którego pryzmat spoglądano na osobę jako całość. Od lat 80. model medyczny zaczął być wypierany przez podejście nazywane społecznym. Jego podstawową zasadą jest postrzeganie barier dostępowych jako wytwarzanych przez społeczeństwo oraz założenie, że społeczeństwo powinno się tak zmienić, aby każdemu ułatwić funkcjonowanie, zamiast koncentrować się na zmienianiu danej osoby, tak by pasowała do „społeczeństwa większości”¹¹. Wskazuje się również, że w tym modelu

7 P. Nowosad, *Językowe zawiloci. „Osoba niepełnosprawna” czy „osoba z niepełnosprawnością?”*, 30.06.2022, <http://niepelnosprawni.pl/ledge/x/1822398;jsessionid=484CDF16B74AA3710D2E4E85AA387D30> [dostęp: 21.11.2023].

8 *Ibidem*.

9 A. Trzyna, *Ewolucja pojęcia niepełnosprawności*, [w:] M. Bosak, G. Rączka, E. Ura (red.), *Prawo a niepełnosprawność. Wybrane aspekty*, Legalis 2015.

10 *Ibidem*.

11 Dokument Europejskiej Unii Głuchych – Uwzględnienie języków migowych w Karcie Języków Regionalnych i Mniejszościowych Rady Europy z 1992 r., *Ku wielojęzycznej Europie dla wszystkich*, tłum. L.

„niepełnosprawności nie szuka się w jednostce, lecz w barierach ją otaczających ekonomicznych, fizycznych, społecznych”¹².

Od końca lat 90. w doktrynie pojawia się nowe ujęcie problematyki niepełnosprawności określane jako model niepełnosprawności jako prawa człowieka. W tym „ujęciu niepełnosprawność jest postrzegana jako normalny aspekt życia człowieka i jest definiowana w kontekście praw człowieka. Zwraca się uwagę przede wszystkim na bariery środowiskowe i konieczność ich usunięcia. Niepełnosprawność jest traktowana jako interakcja między człowiekiem niepełnosprawnym a środowiskiem podlegająca ciągłym zmianom. Nie jest ujmowana jako pewien brak po stronie jednostki. Idea wyrównywania szans jest w tej koncepcji centralnym pojęciem, wokół którego tworzą się rozwiązania indywidualne i polityczne”¹³.

Z powyższych rozważań popartych literaturą wynika niezbicie, iż postrzeganie zjawiska niepełnosprawności i osób z niepełnosprawnością ewoluuje. Już nie sama niepełnosprawność jest w centrum zainteresowania. Ujęcia społeczne i praw człowieka akcentują zdecydowanie podmiotowość osoby z niepełnosprawnością. Osoba ta jest częścią społeczeństwa, a niepełnosprawność jest istotną, ale tylko jedną z wielu składowych jednostki, która może wypełniać w społeczeństwie wiele ról i skutecznie realizować swoje aspiracje, pod warunkiem usuwania barier stawianych przez otoczenie.

Prawne definicje niepełnosprawności i osoby z niepełnosprawnością

Definiowanie pojęcia niepełnosprawności w prawie międzynarodowym i krajowym musi

Długołęcka, „Świat Cisy” 2003, nr 7, s. 16.

12 M. Paluszkiwicz, *Prawne pojęcie niepełnosprawności*, „Studia Prawno-Ekonomiczne” 2015, t. XCV, s. 77-78.

13 M. Piasecki, M. Stępnia, *Standardowe zasady wyrównywania szans osób niepełnosprawnych*, Lublin 1998, s. 8-9.

“ **Niepełnosprawność jest traktowana jako interakcja między człowiekiem niepełnosprawnym a środowiskiem podlegająca ciągłym zmianom.**

się opierać na badaniach interdyscyplinarnych. Ukazane powyżej modele podejścia do niepełnosprawności wywarły niebagatelny wpływ na prawne regulacje tych pojęć, dając podstawę do ich rozwoju i zmiany stosunku do samej osoby z niepełnosprawnościami. Należy stwierdzić, iż sam termin „niepełnosprawność” w języku prawnym został wprowadzony w 1982 r., natomiast ugruntował się dzięki obchodom Międzynarodowego Roku Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych w 1991 r. oraz w okresie tzw. Dekady na rzecz Osób Niepełnosprawnych ogłoszonej przez ONZ na lata 1983-1992. Należy zaznaczyć jednak, że termin ten przyjął się tylko w niektórych dziedzinach, m.in. w prawie pracy, prawie zabezpieczenia społecznego, w tym głównie w prawie pomocy społecznej, w prawie oświatowym oraz finansowym¹⁴. Jak widać, były to dziedziny, obszary prawa, służące zapewnieniu osobom z niepełnosprawnościami podstawowego bytu i pewnych możliwości zarobkowych, tak więc koncentrowano się na samej dysfunkcji, samej chorobie wyznaczającej położenie danej osoby. Polskie prawne definicje niepełnosprawności w latach 90. również zasadzały się na gruncie dysfunkcji osoby z niepełnosprawnościami¹⁵.

14 T. Bulenda, J. Zabłocki, *Ludzie niepełnosprawni a prawo*, Warszawa 1994, s. 11.

15 Zob. m.in. art. 2a ust. 1 pkt 3 ustawy z 29 listopada 1990 r. o pomocy społecznej (tj. Dz. U. z 1998 r., Nr 64, poz. 414 ze zm.), definicję osoby niepełnosprawnej w ustawie z dnia 9 maja 1991 r. o zatrudnieniu i rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych, (Dz. U. z 1991 r. Nr 46, poz. 201 z późn. zm.), a także w uchwale Sejmu RP Karta Praw Osób Niepełnosprawnych z 1 sierpnia

Wreszcie obowiązująca od 1997 r. definicja osoby niepełnosprawnej i niepełnosprawności również hołduje zdaniem autora ujęciu medycznemu.

3.1 Definiowanie pojęcia niepełnosprawności i osoby z niepełnosprawnością w prawie międzynarodowym

Wiodącą regulacją dot. praw i statusu osób z niepełnosprawnością w prawie międzynarodowym jest Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych z 13.12.2006 r., przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych, na mocy Rezolucji 61/106. Obowiązuje ona w Polsce od 2012 r.¹⁶ Stanowi uzupełnienie i dopełnienie wcześniejszych aktów prawnych opracowanych przez Narody Zjednoczone. Należy wymienić ważniejsze z nich: Deklaracja Praw Osób z Upośledzeniem Umysłowym 1971 r., Deklaracja Praw Osób Niepełnosprawnych 1975 r., Deklaracja Praw Osób Głuchych i Niewidomych 1979 r., Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego ONZ 37/52 z 3 grudnia 1982 r. – Światowy Program Działania na rzecz Osób Niepełnosprawnych; Zasady ochrony osób cierpiących na choroby psychiczne oraz poprawy opieki zdrowotnej w tym zakresie z 1991 r.¹⁷

Charakteryzując Konwencję o prawach osób niepełnosprawnych, należy ją uznać za pierwszy międzynarodowy akt prawny, który kwestię poszanowania praw tych osób traktuje w sposób kompleksowy. Dokument nie generuje jednak nowych praw, ale formułuje standardy, które państwa-strony tej umowy są obowiązane wprowadzać w życie w celu umożliwienia osobom niepełnosprawnym pełnej realizacji ich praw¹⁸.

1997 r. (M. P Nr 50, poz. 475).

16 Ustawa z dnia 15 czerwca 2012 r. o ratyfikacji Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych, sporządzonej w Nowym Jorku dnia 13 grudnia 2006 r. (Dz. U. z 2012 r. poz. 882).

17 Zob. szerzej: D. Semków-Chajko, *System ochrony praw osób niepełnosprawnych w regulacjach prawnych ONZ*, [w:] M. Bosak, G. Rączka, E. Ura (red.), *Prawo a niepełnosprawność. Wybrane aspekty*, Legalis 2015.

18 *Ibidem*.

Konwencja zawiera w art. 1 nowoczesną i wyczerpującą zdaniem autora definicję osób niepełnosprawnych, jako tych, które mają długotrwanie naruszoną sprawność fizyczną, umysłową, intelektualną lub w zakresie zmysłów, co może, w oddziaływaniu z różnymi barierami, utrudniać im pełny i skuteczny udział w życiu społecznym, na zasadzie równości z innymi osobami. Jest to więc definicja uwydatniająca na pierwszym planie interakcję między dysfunkcją osoby z niepełnosprawnością a barierami społecznymi i infrastrukturalnymi. Definicja ta nie eksponuje samej dysfunkcji, lecz podkreśla jej istotę jako przeszkodę w samodzielnym życiu, wynikającą ze wskazanych barier. Konwencja ustanawia katalog zasad naczelnych, którymi w myśl art. 3 są:

- a. poszanowanie przyrodzonej godności, autonomii osoby, w tym swobody dokonywania wyborów, a także poszanowanie niezależności osoby,
- b. niedyskryminacja,
- c. pełny i skuteczny udział i włączenie w społeczeństwo,
- d. poszanowanie odmienności i akceptacja osób niepełnosprawnych, będących częścią ludzkiej różnorodności i całej ludzkości,
- e. równość szans,
- f. dostępność.

3.2 Definiowanie pojęcia niepełnosprawności i osoby z niepełnosprawnością w prawie polskim

Wiodącą regulacją prawną, zawierającą definicję osoby z niepełnosprawnościami (w ustawie jest nadal używane określenie osoby niepełnosprawnej), jest ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych¹⁹. W myśl jej art. 1 za osobę niepełnosprawną uznaje się osobę, która posiada orzeczenie: o zakwalifikowaniu przez organy orzekające (orzeczenie zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności) do jednego z trzech stopni niepełnosprawności, lub o całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy

19 Tj. Dz. U. z 2023 r. poz. 100.

(orzeczenie lekarza orzecznika ZUS) na podstawie odrębnych przepisów, lub o niepełnosprawności, wydane (przez zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności) przed ukończeniem 16. roku życia. Jednocześnie w ustawie tej zdefiniowano pojęcie niepełnosprawności, która oznacza trwałą lub okresową niezdolność do wypełniania ról społecznych z powodu stałego lub długotrwałego naruszenia sprawności organizmu, w szczególności powodującą niezdolność do pracy. Omawiana ustawa nie wskazuje sfer życia, na które ma mieć wpływ niepełnosprawność – posługuje się jedynie ogólnym pojęciem „wypełniania ról społecznych”. Zdaniem autora definicja ta koncentruje się na samej dysfunkcji, która uniemożliwia wypełnianie ról społecznych, co oznacza, że na centralnym miejscu postawiona jest sama niepełnosprawność. Oznacza to, zdaniem autora, dominację modelu medycznego podejścia do niepełnosprawności w polskim prawodawstwie. Należy jednak zauważyć, iż pod wpływem Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych w nowszych regulacjach prawnych – ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami²⁰, ustawa z dnia 4 kwietnia 2019 r. o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych²¹ – widoczna jest interakcja niepełnosprawności (specjalnej potrzeby) z otoczeniem: architektonicznym, cyfrowym czy informacyjnym. Należy jeszcze podkreślić, że polska ustawa zasadnicza, tj. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r.²², która w art. 69 zapewnia osobom niepełnosprawnym wsparcie państwa w zakresie zabezpieczania egzystencji, przysposobienia do pracy i komunikacji społecznej, nie definiuje samego pojęcia niepełnosprawności czy osoby niepełnosprawnej²³.

20 Tj. Dz. U. z 2022 r. poz. 224.

21 Tj. Dz. U. z 2023 r. poz. 1440.

22 Dz. U. z 1997 r. Nr 78, poz. 483.

23 B. Banaszak (red.), *Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej. Komentarz*, Warszawa 2009, s. 355.

“ Z powyższych rozważań popartych literaturą wynika niezbieżnie, iż postrzeganie zjawiska niepełnosprawności i osób z niepełnosprawnością ewoluuje. Już nie sama niepełnosprawność jest w centrum zainteresowania.

Podsumowanie

W niniejszym artykule otwierającym cykl artykułów dotyczący roli osób z niepełnosprawnościami w sektorze ekonomii społecznej zostały przedstawione językowe dylematy dot. opisywania osób z niepełnosprawnościami, a także ukazano prawne regulacje dotyczące definiowania pojęcia osoby z niepełnosprawnością. Autor zdecydowanie opowiada się za używaniem pojęcia osoby z niepełnosprawnością. Autor zgadza się ze zdaniem przytoczonych autorów, że pojęcie osoby niepełnosprawnej stygmatyzuje te osoby, przypisując ich całą aktywność tylko tej cesze. Należy jednak dostrzec stanowisko przeciwne, prezentowane również w niniejszym artykule.

Odnosząc się do regulacji prawnej, to ich krótki przegląd pozwala stwierdzić, że stara się ona nadążyć za postępem definiowania niepełnosprawności w innych dziedzinach życia. Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych stara się jak najściślej odzwierciedlić modele: społeczny i prawno-człowieczy podejścia do zagadnienia niepełnosprawności. Jednak należy zwrócić uwagę, że polskie prawodawstwo jest jeszcze bardzo niespójne i posługuje się różną terminologią z różnych epok.

W następnym artykule będzie przedstawione pojęcie ekonomii społecznej i podmiotów ekonomii społecznej.

Wybory prezydenckie 2025

Marta Nowaczyk

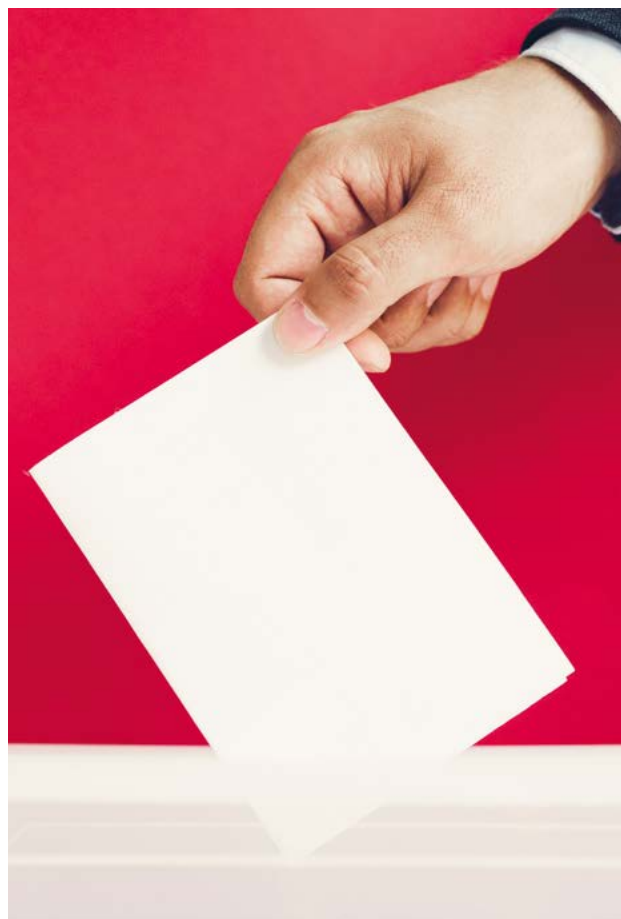
„...Już szumią kasztany i pachnie już wiosną...”

W tym roku oprócz kwitnących kasztanów czekają nas w maju wybory prezydenckie. W Polsce kadencja prezydenta trwa 5 lat, a sprawować ten urząd można dwie kadencje. W związku z tym w sierpniu z urzędem pożegna się Prezydent Andrzej Duda. Jego następcę wybierzemy 18 maja, ewentualnie 1 czerwca, w drugiej turze wyborów.

Jeśli ktoś chce zostać prezydentem, ma jeszcze chwilę czasu. Po pierwsze musi być obywatelem Polski, posiadać pełnię praw wyborczych i mieć ukończone 35 lat. Do 24 marca musi zgłosić do Państwowej Komisji Wyborczej komitet wyborczy kandydata, dołączając do tego minimum 1 tysięcy podpisów obywateli. Na zebranie kolejnych 99 tysięcy podpisów jest czas do 4 kwietnia. Ponownie zgłaszamy się do PKW i czekamy czy kandydat zostanie zarejestrowany. Udało się? Spójrzmy więc, z kim przyjdzie się zmierzyć.

Lista dotychczas zgłoszonych kandydatów:

- Adrian Zandberg
- Aldona Anna Skirgiełło
- Dawid Bohdan Jackiewicz
- Dominika Jasińska
- Eugeniusz Maciejewski
- Grzegorz Michał Braun
- Jan Wojciech Kubań
- Joanna Senyszyn
- Jolanta Duda
- Kamil Krzysztof Całek
- Karol Nawrocki
- Katarzyna Cichos
- Krzysztof Tołwiński
- Maciej Maciak
- Magdalena Biejat
- Marcin Bugajski
- Marek Jakubiak
- Marek Woch
- Paweł Tanajno
- Piotr Szumlewicz
- Rafał Trzaskowski
- Romuald Starosielec
- Sławomir Jerzy Mentzen
- Szymon Hołownia
- Wiesław Lewicki
- Włodzimierz Rynkowski
- Wojciech Papis
- Artur Bartoszewicz
- Sławomir Grzywina
- Krzysztof Stanowski



Oczywiście na etapie rejestracji część z tych osób odpadnie, więc mamy szansę. Kandydaci

już wiedzą co robić, a teraz obowiązki wyborcy. Wyborca musi mieć ukończone 18 lat, prawa wyborcze, dowód tożsamości i dobrą pamięć do zapamiętania kilku dat.

Po pierwsze warto sprawdzić czy na pewno jesteśmy na liście wyborców, zwłaszcza jeśli ostatnio nastąpiła zmiana miejsca zamieszkania. Można to sprawdzić w Centralnym Rejestrze Wyborców, w urzędzie miasta lub gminy, albo w aplikacji e-obywatel. Sprawdzimy tam również do którego okręgu jesteśmy przypisani. Dotyczy to oczywiście wyborców na terenie kraju. Przebywający za granicą muszą sprawdzić listy w ambasadzie bądź konsulacie i do 13 maja wnieść o wpisanie do rejestru za granicą, bądź na polskich statkach morskich.

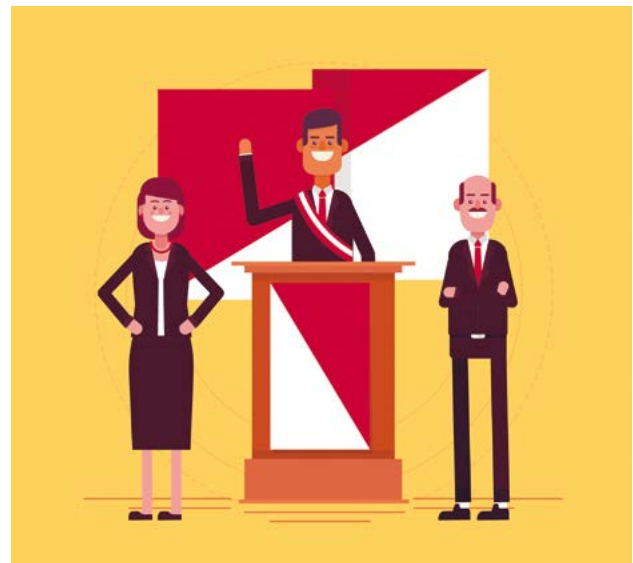
Osoby bez meldunku, zamieszkujące daną gminę, mogą wnioskować o dopisanie do rejestru na podstawie innych dokumentów potwierdzających faktyczne miejsce zamieszkania, np. umowy najmu.

Od 4 kwietnia do 15 maja możemy składać wnioski o zaświadczenie o prawie do głosowania, które upoważnia nas do osobistego głosowania w każdym lokalu wyborczym na terenie Polski. W tym okresie możemy też złożyć wniosek o zmianę miejsca głosowania i wpisanie do spisu wyborców w innym okręgu. Osoby z niepełnosprawnością mogą złożyć taki wniosek także z braku dostępności „ich” lokalu.

Kiedy już wiemy, że jesteśmy na liście, mamy trzy możliwości głosowania: osobiście, korespondencyjnie, bądź przez pełnomocnika.

Do głosowania przez pełnomocnika bądź korespondencyjnie uprawnione są osoby, które:

- najpóźniej w dniu wyborów ukończyły 60 lat,
- mają orzeczenie o stopniu niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym, bądź tożsame zaświadczenie z ZUS-u lub KRUS-u,
- mają zaświadczenie o całkowitej niezdolności do pracy, bądź niezdolności do samodzielnej egzystencji.



Chęć głosowania poprzez pełnomocnika składamy do 9 maja w urzędzie miasta bądź gminy. Pamiętajmy, że w praktyce wygląda to tak, że wniosek może złożyć w naszym imieniu potencjalny pełnomocnik, po czym z urzędu – po wcześniejszym umówieniu – przychodzi ktoś pod adres zamieszkania i w obecności osoby wnoszącej o ustanowienie pełnomocnika zostaje podpisane pełnomocnictwo. Pełnomocnik z wystawionym zaświadczeniem stawia się w lokalu wyborczym i podpisuje na osobnej liście pełnomocników, po czym głosuje, a głos trafia do urny. Cofnąć takie pełnomocnictwo można do 16 maja w urzędzie bądź w dniu wyborów bezpośrednio w komisji, jeśli wyznaczony pełnomocnik nie zagłosował przed nami.

Zamiar głosowania korespondencyjnego zgłaszamy do 5 maja Komisarzowi Wyborczemu w odpowiedniej Delegaturze Krajowego Biura Wyborczego. Robimy to ustnie, pisemnie, telefaksem lub w formie elektronicznej. Zgłoszenie powinno zawierać nazwisko i imię (imiona), imię ojca, datę urodzenia, numer ewidencyjny PESEL wyborcy niepełnosprawnego, oświadczenie o wpisaniu tego wyborcy do rejestru wyborców w danej gminie, oznaczenie wyborów, których dotyczy zgłoszenie, a także wskazanie adresu, na który ma być wysłany pakiet wyborczy. Co ważne, do zgłoszenia należy dołączyć kopię aktualnego orzeczenia właściwego organu orzekającego o ustaleniu stopnia niepełnosprawności. Warto

też zauważyć, że wyborca niepełnosprawny może zażądać w zgłoszeniu dołączenia do pakietu wyborczego nakładki na kartę do głosowania sporządzonej w alfabecie Braille'a.

W odpowiedzi, w terminie siedmiu dni do wyborów, dostajemy pakiet zawierający kartę do głosowania i koperty. Dostajemy go do rąk własnych od listonosza. Ponieważ dla ważności oddanego głosu bardzo istotne jest co do której koperty włożymy, nie bójcie się prosić o pomoc na przykład w tyflopunktach. Po głosowaniu pakiet taki możemy odesłać na adres wskazany na kopercie bądź oddać listonoszowi. Pakiety przekazywane są do przypisanych do wyborcy komisji wyborczych, tam odnotowywane na osobnych listach i wrzucane do urn.

I na koniec najprostsza forma głosowania, czyli osobiście, w lokalu wyborczym. Zabieramy ze sobą dowód tożsamości ze zdjęciem, czyli dowód osobisty, paszport, legitymację studenczką. Jeśli chcemy „wylegitymować się” aplikacją e-obywatel, pamiętajmy, że nie wystarczy zrzut ekranu. Musimy logować się w czasie rzeczywistym, a członek komisji będzie szukał na ekranie łopoczącej flagi. Długopis nie będzie nam potrzebny, ale nikt nie zabroni nam używać własnego.

Zabierzmy ze sobą okulary, lupy bądź inne „czytaki”. W każdym lokalu obowiązkowo musi znaleźć się nakładka brajlowska. Członkowie komisji mogą Wam przeczytać wszelkie obwieszczenia w zakresie informacji o zarejestrowanych komitetach i kandydatach, natomiast nie mogą pomagać w samym akcie głosowania. Osobie niepełnosprawnej może na jej prośbę towarzyszyć inna osoba, w tym niepełnoletnia, także za przysłowiową kotarą, natomiast nie może głosować za nią. Osobą tą nie może być nikt z komisji, ani mąż zaufania. Praktycznie mało osób w komisjach o tym wie, więc dopominajcie się o swoje prawa w tym temacie.

Akt głosowania jest w wyborach prezydenckich bardzo łatwy. Dostajemy jedną listę i zaznaczamy TYLKO jedno nazwisko, w taki sposób, aby

“ “ Od 4 kwietnia do 15 maja możemy składać wnioski o zaświadczenie o prawie do głosowania, które upoważnia nas do osobistego głosowania w każdym lokalu wyborczym na terenie Polski. W tym okresie możemy też złożyć wniosek o zmianę miejsca głosowania i wpisanie do spisu wyborców w innym okręgu. Osoby z niepełnosprawnością mogą złożyć taki wniosek także z braku dostępności „ich” lokalu.

w kratce obok nazwiska linie przecięły się raz. Dopuszczalne formy to + lub x. Komisja przy liczeniu głosów nie wie, że wyborca ma jakieś ograniczenia i dlatego przysłowiowy krzyżyk jest krzywy, więc po prostu potraktuje każdą inną formę jako głos nieważny.

Jeśli w okolicach 14 kwietnia będziecie przebywać w szpitalu, domu opieki społecznej, bądź zakładzie karnym, pamiętajcie, że w tym dniu tworzone są listy w odrębnych komisjach wyborczych. Jeśli traficie na taką listę, a po powrocie zechcecie głosować w „swoim” lokalu wyborczym, musicie mieć dokument, który pozwoli stwierdzić dlaczego nie przebywacie w miejscu, w którym wpisano Was na listę wyborców, czyli na przykład wypis ze szpitala, zaświadczenie o odbyciu kary.

W miejscach, gdzie w dniu wyborów nie działa komunikacja publiczna, osoby uprawnione do głosowania korespondencyjnego mogą ubiegać się o bezpłatny transport do lokalu wyborczego. Chęć taką zgłaszamy do Okręgowego Komisarza Wyborczego do 5 maja, a do

15 maja powinniśmy dostać informację zwrotną o godzinie przewozu do lokalu. Czasem taką możliwość oferują również większe miasta, warto więc dowiedzieć się u źródła, czyli na stronie Biuletynu Informacyjnego swojego miasta bądź gminy w zakładce Wybory Prezydenckie. Pamiętajcie, że zawsze przysługuje Wam prawo do otrzymania informacji.

Wyborca niepełnosprawny oraz wyborca, który najpóźniej w dniu głosowania ukończy 60 lat, ujęty w Centralnym Rejestrze Wyborców w stałym obwodzie głosowania, ma prawo do uzyskiwania informacji o: terminie wyborów oraz godzinach głosowania; właściwym dla siebie okręgu wyborczym i obwodzie głosowania; lokalach obwodowych komisji wyborczych znajdujących się najbliżej jego miejsca zamieszkania, w tym o lokalach przystosowanych dla potrzeb osób niepełnosprawnych; warunkach ujęcia wyborcy w spisie wyborców w obwodzie głosowania, w którym znajduje się lokal obwodowej komisji wyborczej dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych; warunkach bezpłatnego transportu do i z lokalu wyborczego; komitetach wyborczych biorących udział w wyborach oraz zarejestrowanych listach kandydatów i kandydatach; warunkach oraz formach głosowania. Na wniosek wyborcy ww. informacje mogą być przekazywane telefonicznie lub w drukowanych materiałach informacyjnych, w tym w formie elektronicznej po podaniu przez niego imienia (imion), nazwiska oraz adresu stałego zamieszkania.

O szczegółowych rozwiązaniach w Waszych miejscach zamieszkania informacji szukajcie na stronach lokalnych urzędów, najczęściej w działach spraw obywatelskich bądź społecznych.

Pamiętajcie też, że jeśli posiadacie profil zaufany i możliwość kwalifikowanego podpisu elektronicznego, większość z tych rzeczy możecie zrobić zdalnie.

Korzystajcie też ze strony Państwowej Komisji Wyborczej (<https://pkw.gov.pl>), która jest najbardziej wiarygodnym źródłem informacji ogólnych.

“ Zabierzmy ze sobą okulary, lupy bądź inne „czytaki”. W każdym lokalu obowiązkowo musi znaleźć się nakładka brajlowska. Członkowie komisji mogą Wam przeczytać wszelkie obwieszczenia w zakresie informacji o zarejestrowanych komitetach i kandydatach, natomiast nie mogą pomagać w samym akcie głosowania. Osobie niepełnosprawnej może na jej prośbę towarzyszyć inna osoba, w tym niepełnoletnia, także za przystawioną kotarą, natomiast nie może głosować za nią.

I na koniec moja osobista sugestia jako obywatelki naszego kraju. Możliwość głosowania to nie tylko prawo, ale i obowiązek. Obowiązek, do którego należy podejść rzetelnie. Głosujcie mądrze i świadomie. Szukajcie informacji o kandydatach, w różnych źródłach, chodźcie na spotkania, słuchajcie wypowiedzi. Nie głosujcie tak jak partner, sąsiad, dzieci, ale tak jak podpowiada Wam własny rozum. Do urn Panowie i Panie, do urn!

Informacja o uprawnieniach wyborców niepełnosprawnych oraz wyborców, którzy najpóźniej w dniu głosowania ukończą 60 lat:

https://wybory.gov.pl/prezydent2025/pl/pkw_aktualnosci/66684

Informacja o upływie terminów związanych z uprawnieniami wyborców niepełnosprawnych oraz wyborców, którzy najpóźniej w dniu głosowania ukończą 60 lat, w wyborach Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej zarządzonych na dzień 18 maja 2025 r.: https://wybory.gov.pl/prezydent2025/pl/pkw_aktualnosci/66685

Zamek Królewski w Warszawie

Agnieszka Gałka-Walkiewicz

Barokowo-klasycystyczny Zamek Królewski stoi przy Placu Zamkowym pełniąc funkcje reprezentacyjne oraz muzealne. Pierwotnie była to rezydencja książąt mazowieckich, którzy w miejscu dawnego grodu wzniesli tu w XIV stuleciu murowany zamek. Na przestrzeni dziejów był on wielokrotnie ograbiany, a przy okazji dotkliwie dewastowany. W tych niecnym poczynaniach brały udział wojska szwedzkie, brandenburskie, niemieckie i rosyjskie. W XIX stuleciu, tuż po upadku powstania listopadowego, które wybuchło 29 listopada 1830 roku, gmach zamkowy został przeznaczony na potrzeby rosyjskiej administracji. W czasie „wielkiej wojny”, zamek był rezydencją niemieckiego generalnego gubernatora. Po wiktorii Bitwy Warszawskiej w roku 1920, był siedzibą Naczelnika Polskiego Państwa, zaś w latach 1926-1939 rezydencją Prezydenta Polski. W roku 1939 został doszczętnie ograbiony i spalony przez okupacyjne wojska niemieckie.

Wzniesienie początkowo drewniano-ziemnego grodu, usytuowanego na skarpie wiślanej tuż przy ujściu rzeczki Kamionki, było związane z lokacją miasta. Inicjatywa ta przypisana jest księciu Bolesławowi II mazowieckiemu. Na początku XIV wieku pierwotny gród, pełniący rolę strażnicy, został przekształcony w prężny ośrodek władzy książąt mazowieckich. Za panowania litewskiego księcia Trojdena był siedzibą kasztelana warszawskiego. Trojden często go odwiedzał. Do rangi najważniejszego budynku budowla ta awansowała za czasów panowania Kazimierza I. Stopniowo przekształcano dotychczasowy gród w murowany zamek. Podczas wielkiej powodzi osunęła się skarpa, na której stała część budynku zamkowego. Książę Janusz I Starszy włączył nieuszkodzony budynek w obręb



murów miejskich. Przystąpił też do gruntownej rozbudowy warszawskiej siedziby. W roku 1410 nakazał zbudować nową okazałą rezydencję zwaną Domem lub Dworem Wielkim. Niedawno budynku głównego wybudowano nieduży murowany budynek z przeznaczeniem na sąd ziemski warszawski, zwany Szopą. W 1426 roku w tej znaczącej warszawskiej rezydencji gościem był król Władysław Jagiełło.

W tym czasie zamek objął w posiadanie ówczesny król Zygmunt I. Po jego śmierci w 1548 roku, do swych mazowieckich dóbr przeniosła się z Wawelu królowa Bona. Wraz z córkami Zofią, Anną, Katarzyną i Izabelą zamieszkała w Dworze Mniejszym. Gdy Bona wyjechała do Włoch, jej syn Zygmunt August wprowadził się tu pod koniec 1568 roku i zwoływał tutaj sejmy. Decyzję o rozbudowie zamku podjęto w 1569 roku. W latach gdy królem polskim był Stefan Batory, stałą mieszkanką tego zamku była jego żona, Anna Jagiellonka.

Z racji swego dogodnego położenia, zamek warszawski był stałą rezydencją Zygmunta III Wazy. Stąd właśnie wyprawiał się do Szwecji, spływając Wisłą do Gdańska. Tutaj też zwoływał sejmy, stąd jego decyzja o kolejnej rozbudowie. Pierwszym ważnym wydarzeniem, mającym miejsce w rozbudowanym zamku, była prezentacja (przez hetmana Stanisława Żółkiewskiego) królowi i stanom Rzeczypospolitej wziętego do niewoli Wasyla Szujskiego i jego braci. Sytuacja ta miała miejsce w Sali Senatorskiej zamku.

Królem, który bardzo sobie upodobał Warszawę i Zamek Królewski, był Jan III Sobieski, który przeprowadził w zamku szereg inwestycji. Zbudowano trzykondygnacyjny pawilon, powiększono apartament królewski, w skrzydle północnym Pokoje Królewiczowskie przerobiono na apartament rodzinny najstarszego syna pary królewskiej Jakuba Sobieskiego. Izba Senatorska otrzymała stiukowe ściany z tronem i marmurową podłogę.

Gdy królem Polski został August II Mocny, zamek zaczął podupadać, ponieważ króla nie interesowały sprawy polskie. 25 maja 1702 roku zamek zajęli Szwedzi, urządzając w nim szpital na 500 osób, a w Sali Poselskiej stajnię. W roku 1707, na mocy traktatu pokojowego między Augustem II i królem szwedzkim Karolem XII, do Warszawy weszły wojska rosyjskie, a w zamku zamieszkał car Piotr I. Zniknęły z niego wówczas najcenniejsze obrazy i inne dzieła sztuki.

Kolejny projekt przebudowy zamku powstał, gdy na polskim tronie zasiadł August III. Przebudowano wówczas fasadę zamkową od strony Wisły, wykonano też szereg rzeźb. Za panowania ostatniego króla Polski, Stanisława Augusta Poniatowskiego, Zamek Królewski przeżywał największy rozkwit. Odbudowano skrzydło południowego zamku, uszkodzonego w trakcie pożaru 12 marca 1767 roku. W apartamentach Wielkim i Królewskim dokonano szeregu zmian rekonstrukcyjnych. W latach 1777–1781 przebudowano znacznie Salę Wielką (Asamblową) i Apartament

Wielki, do którego włączono Pokój Marmurowy, Salę Wielką oraz Salę Rady Nieustającej. Powstały też Sala Tronowa z przedpokojem senatorskim oraz nowy Apartament Wielki.

Powołano do istnienia gmach Biblioteki Królewskiej, wykorzystując teren przynależny do pałacu Pod Blachą. We wnętrzu zgromadzono przepiękny księgozbiór królewski, liczący ponad 16 tysięcy woluminów. W Sali Senatorskiej zamku, podczas sesji sejmowej 3 maja 1791 roku Sejm Wielki uchwalił Ustawę Rządową uroczyście zaprzysiężoną przez Stanisława Augusta.

W dniach 19–20 grudnia 1806 oraz 1–30 stycznia 1807 roku, w zamku przebywał cesarz Francuzów Napoleon Bonaparte. Tu w roku 1807 podjął on decyzję o utworzeniu Księstwa Warszawskiego. W latach 1818–1821 od wschodniej strony zamku powstały upiększające całą budowlę Arkady Kubickiego. W niedługim czasie Zamek Królewski stał się siedzibą namiestnika carskiego Iwana Paskiewicza. Po jego śmierci, od roku 1856 wszyscy następnymi namiestnicy carscy rezydowali na Zamku Królewskim ze swoim wojskiem, co spowodowało dewastację zamku.

Po styczniowej insurekcji mającej miejsce w roku 1863, armia rosyjska zniszczyła całkowicie ogród królewski i wiele sal zamkowych. Od 1864 roku na Zamku Królewskim prowadzono drobne prace konserwacyjne oraz przebudowano elewację saską. W latach 1915–1939 prowadzono prace restauracyjne, które zostały przyspieszone po zakończeniu „wielkiej wojny”. Po ustaleniu traktatu ryskiego, w roku 1921 rozpoczęto rewindykację części zbiorów zamkowych z terenów ZSRR.

Zamek został zniszczony w czasie wojny, ale głównie w czasie powstania warszawskiego. W roku 1944 zostały z niego jedynie przyziemia oraz dolna partia Wieży Grodzkiej, budynek Biblioteki Królewskiej oraz Arkady Kubickiego. Dopiero 19 stycznia 1971 roku, na wniosek Edwarda Gierka Biuro Polityczne KC PZPR podjęło decyzję o rekonstrukcji zamku. Dziś możemy znów podziwiać to piękne miejsce naszej polskiej stolicy.





Warsaw Vision

Zapraszamy na konferencję Warsaw Vision 2025

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem wraz z Miastem Stołecznym Warszawa serdecznie zapraszają na międzynarodową konferencję Warsaw Vision 2025 pt. „Miasto przyjazne dla niewidomych”, która odbędzie się 19 września 2025 r. godz. 10:00 w Centrum Konferencyjnym (Centrum Nauki Kopernik) ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20 w Warszawie.

Dostępność, mobilność, innowacje stanowią wiodące zagadnienia Warsaw Vision. Jesteśmy przekonani, że konferencja będzie świetną 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 tworzymy przestrzeń otwartą dla wszystkich.

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem od 33 lat doradza jak pokonywać bariery, jest organizatorem największych spotkań na świecie w omawianej dziedzinie oraz promotorem idei dostępności, równości praw i społecznej empatii.

Udział w konferencji Warsaw Vision 2025 jest bezpłatny. Obowiązuje rejestracja (liczba miejsc ograniczona). Konferencja będzie realizowana w języku polskim i angielskim.



Laura Bozeman – profesor i dyrektor programu Vision Studies na Uniwersytecie Massachusetts w Bostonie o Warsaw Vision 2024 (I edycja):

„To była wspaniała konferencja z udziałem ludzi z całego świata, którzy dzielili się swoimi pomysłami, doświadczeniami i chęcią ich przekazywania. Naprawdę uważam, że Warszawa jest bardzo przyjaznym miastem dla osób słabowidzących i niewidomych. Dokonano ogromnego postępu i to widać. Jest to widoczne na różnych poziomach – miasto jest dostępne, przyjazne, ludzie chętnie pomagają, infrastruktura również na to pozwala”.

Zapraszamy!

e-mail: warsawvision@fundacjaszansa.org



KONKURS IDOL

Od 1999 roku wyróżniamy osoby i instytucje, które tworzą świat przyjazny dla wszystkich, a nie tylko dla wybranych. Szukamy ludzi i organizacji o wyjątkowej wrażliwości społecznej, kreatywności i odwadze. Doceniamy tych, którym zależy na tym, by każdy – w tym osoby z dysfunkcją wzroku – miał równy dostęp do informacji i otoczenia.

Kategorie i tytuły w Konkursie IDOL:

- **IDOLE SPECJALNI** – za wybitną działalność wspierającą rozwój naszej społeczności.
- **IDOLE ŚRODOWISKA** – za wyjątkową postawę i osiągnięcia.
- **Przedstawiciele mediów** – osoby lub instytucje działające na rzecz wyrównywania szans życiowych wszystkich ludzi.
- **INSTYTUCJE OTWARTE DLA NIEWIDOMYCH** – za równe traktowanie każdego interesanta, niezależnie od jego możliwości.
- **FIRMA ROKU** – przedsiębiorstwo oferujące najlepsze usługi lub produkty dla osób z niepełnosprawnością wzroku.
- **PRODUKT ROKU** – rozwiązanie techniczne lub organizacyjne uznane przez głosujących za najlepsze.
- **Światowy IDOL Niewidomych** – wybrany spośród niewidomych z całego świata.

Etapy Konkursu:

1. **Etap wojewódzki** – dla kandydatów mieszkających lub działających w danym regionie.

2. **Etap krajowy** – dla zwycięzców etapów wojewódzkich.

3. **Etap światowy** – dla niewidomych i słabowidzących z całego świata (z udziałem polskich kandydatów).

Zgłoś swojego kandydata!

Szczegółowe zasady znajdziesz pod adresem: https://fundacjaszansa.org/images/Regulamin_Konkursu_IDOL_2025.pdf

Każdy może zostać IDOLEM Fundacji. Laureaci otrzymują gratulacje, serdeczne podziękowania oraz nagrody rzeczowe i finansowe.

Uwaga! Głosowanie nie jest w żaden sposób kontrolowane – zwycięzców wybierają Internauci.

Fundacja promuje laureatów w ogólnopolskich mediach społecznościowych oraz w tradycyjnych środkach przekazu, m.in. w miesięczniku „Help – jesteśmy razem”.

**PROMUJEMY
NOWOCZESNOŚĆ,
MĄDROŚĆ
I DOBRO!**

**ZBUDUJ Z NAMI ŚWIAT
OTWARTY NA WSZYSTKICH!**

PRZEKAŻ 1,5% PODATKU Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem
(Chance Foundation – We Are Together)



KRS: 0000260011

www.fundacjaszansa.org