Słowo pisane
Autorefleksje

„Czytam, więc wiem”

Dostępność w aplikacji książkowych

help
jesteśmy razem

nr 86 listopad 2022 ISSN 2083-2788

LITERATURA DLA AMBITNYCH

„Książka i możliwość czytania to jeden z największych cudów ludzkiej cywilizacji.”
Maria Dąbrowska

help
jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chlubna 88
03-051 Warszawa
+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

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

1%

organizacja pożytku publicznego OPP

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 dla Niewidomych.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

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

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation

WYDAWNICTWO TRZECIE OKO

https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/

https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/

REDAKTOR NACZELNY
Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD
Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ
help@szansadlaniewidomych.org

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

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

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

Na okładce przedstawiamy spotkanie autorskie Marka Kalbarczyka z czytelnikami.

Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje ____ 4

AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA ____ 7

Zielonogórski Tyflopunkt z prestiżową statuetką „Lubuski Samarytanin” ____ 10

CO WIECIE O ŚWIECIE?

W głowie się nie mieści – porozmawiajmy o emocjach ____ 12

Nie marnuj żywności ____ 15

TYFLOSFERA

Agnieszka Sochacka: Praca instruktora orientacji przynosi mi wiele satysfakcji ____ 18

ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Historia córki z dysfunkcją wzroku opisana oczami jej taty ____ 22

NA MOJE OKO

Homo sovieticus – rosyjska dusza? ____ 24

Nutki 3D. Dotykamy muzyki ____ 26

JESTEM...

Pociągiem ku przygodzie ____ 30

KULTURA DLA WSZYSTKICH

Rzeczywistość memem opisana ____ 34

Słowo pisane. Autorefleksje ____ 38

Podlasie na wyciągnięcie ręki ____ 41

„Czytam, więc wiem” ____ 43

Rozrywka dobra dla każdego – kilka słów o książkach ____ 47

Dostępność w aplikacjach książkowych ____ 50

Helpowe refleksje

Literatura dla ambitnych

Marek Kalbarczyk

Przypomnijmy za PWN:
Ambicja (łac. *ambitio* – żądza sławy, czci, uznania; staranie się, szlachetna duma, poczucie własnej godności) – postawa człowieka, cecha charakteru polegająca na silnym poczuciu godności osobistej oparta na stawianiu sobie trudnych celów i dążeniu do ich realizacji (człowiek ambitny), także nieuporządkowane dążenie do sławy i zaszczytów.

Z kolei ambitny to:
1. mający poczucie godności własnej
2. mający wysokie aspiracje
3. wymagający wielkiego wysiłku i dużych zdolności
4. wartościowy pod względem artystycznym.

Ambitny… Prawda, że to bardzo wyjątkowe słowo? Samo w sobie, takie, jakie jest, nie pozwala się lekceważyć i pomijać. Należy do określeń domagających się stosunku do nich i reakcji. Jakiej, gdzie skierowanej i jak wyrażonej? Nie da się bowiem na tak wyraziste słowo odpowiedzieć bez emocjonalnego stosunku i związanych z nim osób czy działań. Słyszymy go lub widzimy i – często automatycznie i niepomijalnie – czujemy się zobowiązani (nawet jeszcze nie wiemy do czego, a już to odczuwamy), co za tym idzie, stajemy się intelektualnie pobudzeni. Rozważamy, czy to, z czym mamy do czynienia, jest ważne, wartościowe, prawdziwe, uczciwe i twórcze? I już chcemy ruszyć do działania, albo przynajmniej ustalenia czy jesteśmy za, czy może przeciw.

> **Ambicja (łac. *ambitio* – żądza sławy, czci, uznania; staranie się, szlachetna duma, poczucie własnej godności) – postawa człowieka, cecha charakteru polegająca na silnym poczuciu godności osobistej oparta na stawianiu sobie trudnych celów i dążeniu do ich realizacji (człowiek ambitny), także nieuporządkowane dążenie do sławy i zaszczytów.**

Ambitni bywają ludzie i czyny, których nie możemy pominąć. Od dziecka uczymy się właściwej oceny ludzi i czynów. Zapewne najważniejszy jest kontekst kulturowy, przekazywany w wychowaniu i edukacji – co zatem jest ważne, godne naszego zaangażowania. Ambitni ludzie są wyjątkowi, często najważniejsi. Wpływają na rzeczywistość w sposób zasadniczy i decydujący, rozwijają świat, w którym żyjemy – my i inni, a między nami również tacy, którzy bez specjalnego własnego wkładu korzystają z pracy innych – zdolnych i aktywnych. Ambitni stawiają nas „w kropce", kiedy z naturalnych powodów musimy im ulegać i podlegać, dostosowywać się do ich poziomu i poziomu dzieł, które dla nas tworzą. Musimy je akceptować i przyzwyczajać się do różnorodnych, czasem niezrozumiałych zmian w otoczeniu.

Ambitne mogą być także działania. Należy zdecydować, czy chcemy „wędrować" niejako razem z nimi, czy raczej je negujemy i odmawiamy udziału stając wyraźnie obok. Oczywiście, jako ktoś, kto angażuje się w rozwój dziedziny nowoczesnego rozumienia procesu rehabilitacji niepełnosprawnych, naszego upodmiotowienia i usamodzielnienia, w obliczu tego rodzaju wyzwań nie mogę stać obok. Przeciwnie, „zabieram się w drogę" razem z ambitnymi i, jako (mam nadzieję) kolejny ambitny „do brydża" próbuję wyprzedzić kogo się da by zrobić jak najwięcej. Dlaczego? Po co? Otóż dla jak najlepszej oraz najbardziej obfitej realizacji celu najwyższego – dobra pomocnego dla wszystkich.

Co to właściwie jest dobro? Może to tylko tyle, żeby całe otoczenie albo pewien jego element w chwili $t_0 + \delta$ zmienił swój status na plus w kierunku, wcześniej określonym jako pozytywny? Kiedy zdecydujemy się dołączyć do takich działań, powinniśmy zrobić jak najwięcej. W charakterze ludzi ambitnych jest przecież dążenie do robienia więcej i więcej – więcej niż inni. Tak samo naturalne i zrozumiałe jest dążenie do osobistej kariery – to nic zdrożnego, wyprzedzać innych w działaniu na rzecz dobra. Wszyscy są przecież zobowiązani pracować na rzecz rozwoju otaczającej nas rzeczywistości, najpierw osiągnąć jak najlepsze wykształcenie, a następnie dążyć do efektywnego wykonywania pracy.

Ambitni ludzie myślą, pracują, działają, budują i są potrzebni. Co ważne, w przypadku działań i ich efektów, tylko ambitne osoby są w stanie zainteresować elitarną część społeczeństwa. I tak ambitne cele, działania i dzieła łączą się z ambitnymi ludźmi stając się godnymi ich zainteresowania. Mówimy, że „doktorat stał się jego ambicją", „miał ambicję zdobyć na mistrzostwach świata medal", „trasa rajdu rowerowego nie spełniała ich ambicji". I tak oto „ambitność" jest zjawiskiem symetrycznym, ogarniającym ludzi i ich dzieła. Obie grupy tych podmiotów oddziałują na siebie, powodując wzajemny rozwój.

Czytelnicy to znakomity przykład grupy ludzi poddających się obiektywnej ocenie w kwestii ambicji. Podobnie książki. Łatwo zweryfikować, kto z czytelników jest ambitny, podobnie, która książka spełnia te kryteria. Kto czy co zatem ma być bardziej ambitny – czytelnicy czy książki? Odpowiedź jest oczywista – to i to, inaczej gubi się naturalna symetria. Czy ambitną książkę chce

bowiem czytać ktoś, komu nie zależy na jej intelektualnym poziomie, albo odwrotnie – czy ktoś dobrze wykształcony zainteresuje się literaturą niewymagającą intelektu i wiedzy?

Można z kolei uważać, że ambitni są wyłącznie naukowcy, literaci, krytycy, prawnicy, lekarze, dziennikarze itd., czyli potencjalnie wytrawni czytelnicy, biorący do rąk poważne dzieła, czytający je ze zrozumieniem. Może też wyglądać na to, że właśnie o takich osobach, względnie dla takich osób poświęcamy artykuły w niniejszym numerze Helpa. Ba, tak by było rozsądnie, ponieważ, co by nie rzec, taka jest elita społeczeństwa. Należą do niej ludzie wyjątkowi, którzy potrafią więcej niż pozostali. My za to więcej od nich wymagamy. Wykonują odpowiedzialne zadania, stawiając reszcie społeczeństwa konkretne wymagania i warunki. Chcemy czy nie, trzeba im sprostać. Oby udawało się to jak największej części społeczeństwa. To się nazywa misja realizacji celu rozwojowego, wpływ elity na resztę i jej aktywność w podążaniu za swoimi idolami.

“Ambitni ludzie myślą, pracują, działają, budują i są potrzebni. Co ważne, w przypadku działań i ich efektów, tylko ambitne osoby są w stanie zainteresować elitarną część społeczeństwa. I tak ambitne cele, działania i dzieła łączą się z ambitnymi ludźmi stając się godnymi ich zainteresowania. Mówimy, że „doktorat stał się jego ambicją”, „miał ambicję zdobyć na mistrzostwach świata medal”, „trasa rajdu rowerowego nie spełniała ich ambicji”.

Twórcy niniejszego numeru Helpa i jego tematu mieli na myśli co innego niż wychwalanie tzw. profesjonalistów. Wybrany tu temat należy ulokować w kontekście jak najszerzej ujmowanej nowoczesnej rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących, dla których czytelnictwo jest ważnym elementem codzienności. Zamiast wyróżniać wymienionych profesjonalistów, wolimy mianem „ambitni” określać ludzi, którym po prostu się chce. Przyznacie, że dookoła panuje pewien marazm i spora doza niechęci do działania. Ambitni są więc nie tylko ludzie wyjątkowo dobrze wykształceni, lecz wszyscy, którzy nie poprzestają na tym co jest, lecz pracują na rzecz rozwoju. I tak – jedni projektują, inni budują. Jeszcze inni starają się tamtych bawić, albo serwisować to, co tego wymaga. Każdy ma wyznaczoną rolę i najlepiej by zgadzała się z osobistymi ambicjami i preferencjami. Jednak i owszem, zdarza się to zbyt rzadko. Szkoda!

Fundacja Szansa dla Niewidomych wydaje książki i ten miesięcznik od wielu lat. Mamy nadzieję, że nasze dzieła podobają się Państwu. Jak w innych sprawach, chodzi nam o pracę na rzecz dobra. Help urzeczywistnia naszą wizję świata – niewidomi i niedowidzący razem z osobami pełnosprawnymi! Nie ma tu miejsca na wycofanie i izolację. Jest natomiast gloryfikacja każdego, kto wychodzi poza prymitywny schemat polegania na płaskim współczuciu dla innych. Nasi bohaterowie chcą być aktywni i doceniani. Mamy nadzieję, że nasz Help spełnia kryteria dobrego czasopisma i jest ambitny w każdym miesiącu. Wygląda na to, że ambitni są też nasi Czytelnicy. Oby tak dalej!

Ambitne jest też nasze Wydawnictwo Trzecie Oko. Książki, które wydajemy, albo dopiero planujemy, zasługują na uznanie. Nie są przypadkowe. Publikowanie dobrych książek służy procesowi nowoczesnej rehabilitacji i emancypacji naszego środowiska. Zapraszamy więc do lektury!

Wykształcenie osób z niepełnosprawnościami szansą na dobre zatrudnienie

U osób z niepełnosprawnościami uzyskujących wykształcenie wyższe, szansa na zatrudnienie wzrasta do prawie 70 proc., a u osób gorzej wykształconych ten odsetek nie przekracza kilkunastu procent – te słowa Pawła Wdówika, pełnomocnika rządu ds. osób niepełnosprawnych, podajemy za portalem *gazetaprawna.pl*. Słowa te padły podczas organizowanej w Łodzi dziesiątej edycji konferencji „(Nie)pełnosprawni na rynku pracy", poświęconej zagadnieniom aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami. Wedle ministra, w przypadku tych osób zależność między edukacją i szansami na zatrudnienie jest jeszcze większa niż u osób bez ograniczeń.

Konferencja jest organizowana przez Fundację Łódź Akademicka. Uczestniczą w niej organizacje pozarządowe, PFRON, absolwenci szkół wyższych i studenci z niepełnosprawnościami, a także przedstawiciele uczelni zajmujących się problematyką osób z niepełnosprawnościami. Hubert Gęsiarz, prezes Fundacji Łódź Akademicka, tak mówił podczas konferencji – Osoba z wykształceniem i kompetencjami jest wyśmienitym kandydatem do zatrudnienia, jeśli uda nam się za pomocą szkoleń i studiów te kompetencje rozwinąć, pracodawcy są otwarci, aby zatrudniać więcej osób z niepełnosprawnościami. Na przestrzeni ostatnich 9 lat współczynnik osób z niepełnosprawnościami, poszukujących pracy, z 70 proc. zmniejszył się do ponad 50. To oznacza, że osoby, które chcą być aktywne zawodowo coraz częściej znajdują zatrudnienie.

Technikum dla Niewidomych w Laskach w półfinale programu Solve for Tomorrow

Projekt uczniów Technikum dla Niewidomych przy Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w Laskach, jako jeden ze 127 projektów zakwalifikował się do półfinału tegorocznej edycji programu Solve for Tomorrow w kategorii integracja – czytamy na portalu *mir.org.pl*.

Wytypowane do programu projekty miały w założeniu dotyczyć integracji, zdrowia, bezpieczeństwa i klimatu. W szczegółach projekty młodzieży koncentrowały się wokół szerokiego spektrum zagadnień – pozyskiwania nowych źródeł energii, ograniczenia ilości odpadów, dbałości o stan polskich rzek, bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w Internecie, integracji, wsparcia osób starszych i z niepełnosprawnościami, zdrowia psychicznego młodego pokolenia. Do kategorii integracja, której projekt dał półfinał Technikum dla Niewidomych, zgłosiło się osiem zespołów.

Solve for Tomorrow jest programem kierowanym do młodego pokolenia wrażliwego na losy Ziemi i na problemy społeczne. Celem było wymyślenie i opracowanie oryginalnego projektu w jednej z wyżej wymienionych dziedzin programu,

do którego mogli się zgłaszać uczniowie z klas 7-8 szkół podstawowych i z klas 1-4 szkół ponadpodstawowych wraz z wychowawcami.

Półfinaliści będą pracować nad swoimi pomysłami za pomocą metodologii Design Thinking, przy wsparciu i pod nadzorem wybitnych ekspertów i nauczycieli. Dla większości uczniów metodologia Design Thinking jest czymś zupełnie nowym. Analizują swój pomysł z wielu różnych perspektyw, koncentrując się na podmiocie projektu, czyli na człowieku, do którego jest kierowany. Na ten proces analizy składa się pięć etapów – empatyzacja, definiowanie problemu, generowanie rozwiązań, prototypowanie i testowanie. Efekty analizy mogą być zaskakujące, a wstępne projekty, pod jej wpływem, mogą się radykalnie zmienić.

Dotknąć Malczewskiego

Muzeum im. Jacka Malczewskiego w Radomiu wzbogaciło się o kolejne tyflografiki przystosowane do potrzeb osób niewidomych i niedowidzących. To sposób, by osoby niewidome i niedowidzące miały możliwość poznania twórczości artysty – informuje portal *radom.wyborcza.pl*.

Realizację ścieżki zwiedzania przeznaczonej dla osób niewidomych i niedowidzących zapoczątkowano w roku 2019. Składa się ona z dotykowych odwzorowań obrazów artysty, tzw. tyflografik. Pierwsza z nich przedstawiała „Autoportret z muzą".

W efekcie wykonania wygranego projektu „Muzeum Malczewskiego przyjazne osobom niewidomym", z Budżetu Obywatelskiego Mazowsza sfinansowano kolejne tyflografiki z odwzorowaniami dzieł malarza i z audiodeskrypcją, która dostępna jest wprost ze smartfonów, za pomocą specjalnej aplikacji. Wśród dotykowych odwzorowań prac artysty pojawiły się m.in. „Zatruta studnia z chimerą" czy „Portret syna Rafała z żoną".

W ramach projektu zakupiono ponadto cztery wygrzewarki z tzw. pęczniejącym papierem. Dzięki nim można będzie prowadzić warsztaty dla osób niewidomych i niedowidzących. Ich uczestnicy będą w stanie sami stworzyć małe tyflografiki obrazów Malczewskiego i będą mogli zabrać je ze sobą do domu, na pamiątkę.

Zaawansowane badania nad wrodzoną ślepotą Lebera

Wrodzona ślepota Lebera, LCA, jest rzadką postacią dziedzicznej ślepoty, jak dotąd niepodatną na różnego rodzaju terapie. Nadzieję na skuteczne leczenie dają ostatnie badania naukowców, którzy odkryli, że aplikując dorosłym myszom syntetyczne retinoidy, można doprowadzić do aktywacji neuronów związanych z widzeniem, co z kolei może pewnego dnia pomóc odzyskać wzrok osobom cierpiącym na LCA – donosi portal *dzienniknaukowy.pl*.

Jeśli noworodek w ogóle nie widzi, albo jego zdolności widzenia są znacząco osłabione, można mówić o wrodzonej ślepocie. Jedną z jej przyczyn jest LCA, Leber Congenital Amaurosis – wrodzona ślepota Lebera. Jest to choroba dziedziczna, atakująca siatkówkę oka. Jej przyczyną są mutacje genetyczne, prowadzące do niszczenia receptorów wzrokowych w siatkówce.

Naukowcy z University of California w Irvine prowadzili badania nad możliwościami leczenia osób cierpiących z powodu LCA. Dotąd wiadomo było, że syntetyczne retinoidy mogą częściowo przywrócić widzenie u małych dzieci cierpiących na LCA. Pytanie, które postawili sobie naukowcy, brzmiało – czy tego typu terapia może okazać się skuteczna także u osób dorosłych?

Badania zostały przeprowadzone na dorosłych gryzoniach, z występującym u nich wariantem LCA. Wyniki przeszły oczekiwania naukowców. U zwierząt zostało przywrócone przesyłanie do mózgu informacji główną drogą wzrokową i za pośrednictwem obwodów odpowiedzialnych

za odbieranie informacji z obu oczu. Po zastosowaniu terapii stwierdzono, że wysyłane przez oczy sygnały aktywują w mózgu znacznie więcej neuronów niż miało to miejsce przed zastosowaniem terapii. Naukowcy mają nadzieję, że ten zachęcający początek badań doprowadzi na kolejnych etapach do przełomu w leczeniu LCA.

Naśladownictwo pożądane

Ostrów Wielkopolski, nieco ponad 71 tysięcy mieszkańców, 53 miasto w Polsce pod względem liczby mieszkańców. Ich projekt, o którym czytamy na portalu *wlkp24.info,* śmiało można byłoby powtórzyć w skali kraju. Kampania społeczna „Jestem tylko niepełnosprawny" realizowana jest przez ostrowski urząd miejski i finansowana z funduszy norweskich. Jako jej zwieńczenie powstały cztery spoty z udziałem osób z niepełnosprawnościami. Wcześniej w mieście pojawiły się bilbordy i tabliczki z napisami typu „Ja tylko nie słyszę" czy „Ja tylko nie widzę".

Spoty z udziałem osób z niepełnosprawnościami były nagrywane na scenie Ostrowskiego Centrum Kultury. W jednym z nich zagrała na gitarze, świetnie radząca sobie w życiu, niewidoma Magdalena. Spoty zostaną wyemitowane m.in. przez lokalną telewizję.

Osoby niewidome na Litwie

Portal *kurierwilenski.lt* przynosi interesujący wywiad Antoniego Radczenko z Andzejusem Ravanasem, członkiem Zarządu Litewskiego Związku Niewidomych i Niedowidzących.

Litewski Związek Niewidomych i Niedowidzących liczy ok. 6 tys. członków, natomiast brak jest precyzyjnych statystyk dotyczących ogólnej liczby osób niewidomych na Litwie. Szacuje się, w oparciu o informacje od lekarzy, że takich osób na Litwie jest 15-16 tysięcy.

Ravanas ocenia, że opieka państwa roztaczana nad osobami niewidomymi jest na zadowalającym poziomie – „To będzie bardzo subiektywna odpowiedź, niemniej (…) odpowiem twierdząco. Będąc osobą niewidomą mam sporo różnego rodzaju ulg ze strony państwa. To dotyczy nie tylko osób niewidomych, ale generalnie osób z ciężką niepełnosprawnością. Takie osoby mają np. prawo do subsydiowania kredytu mieszkaniowego na poziomie 30 procent. Państwo takiej osobie pokrywa część wynagrodzenia (…) po to, aby osoba z niepełnosprawnością łatwiej znalazła pracę. Niedawno pojawiła się też funkcja osobistych pomocników, która bardzo ułatwia nam życie. Koszt takiej usługi jest dosyć wysoki, a mimo to państwo znajduje na to środki. Poza tym są rekompensaty za transport publiczny lub naukę. Uwzględniając budżet i rozmiar naszego państwa sądzę, że uwaga jest wystarczająca. Mam sporo znajomych poza granicami kraju. Na przykład na Łotwie lub w Estonii czegoś takiego nie ma. Oczywiście jest pomoc ze strony państwa, ale nie w takim zakresie, jaki jest u nas".

Zapytany o codzienne, podstawowe problemy osób niewidomych w przestrzeni publicznej, zwraca uwagę na brak ujednoliconego systemu, dzięki któremu człowiek niewidomy mógłby sprawnie poruszać się wewnątrz budynku. – „Jeśli musimy udać się do banku, do jakiejkolwiek instytucji, aby załatwić jakąś sprawę, to im większy gmach, tym jest trudniej w nim się zorientować. W wypadku nawigacji zewnętrznej, czyli poruszania się po mieście, są różnego rodzaje rozwiązania cyfrowe. Opracowano specjalne urządzenia, aplikacje, które pozwalają zorientować się w przestrzeni".

Problemem na Litwie jest stosunkowo niewielki odsetek osób niewidomych w wieku produkcyjnym, które mają stałą pracę. Wśród pracodawców, ale także i szerzej, w społeczeństwie, pokutuje pogląd, że osoby z niepełnosprawnościami nie mogą być zatrudnione w pełnym wymiarze. Stąd obawa przed zatrudnianiem, mimo iż państwo dofinansowuje miejsca pracy dla osób z niepełnosprawnościami.

Zielonogórski Tyflopunkt z prestiżową statuetką „Lubuski Samarytanin”

18 października 2022 roku w Świebodzińskim Domu Kultury odbyła się gala wręczenia statuetek „Lubuski Samarytanin”. Była to już czwarta edycja tej prestiżowej nagrody przyznawanej przez Biskupa Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej. Szesnastu członków kapituły spośród wielu kandydatów wybrało sześciu laureatów, którzy w szczególny sposób wyróżnili się pomocą na rzecz osób chorych i cierpiących. Przyznano po dwie nagrody w trzech kategoriach: wolontariusze, pracownicy służby zdrowia i placówek medycznych oraz instytucje i stowarzyszenia związane z służbą zdrowia.

Właśnie w trzeciej spośród tych kategorii przyznano nagrodę naszemu zielonogórskiemu Tyflopunktowi Fundacji Szansa dla Niewidomych. W ten sposób doceniono naszą wieloletnią działalność na rzecz beneficjentów, nasze serce i zaangażowanie wobec potrzebujących wsparcia i pomocy.

W uroczystości wręczenia nagród udział wzięli pracownicy zielonogórskiego Tyflopunktu: Weronika Woźniak, Kamila Marciniak oraz Dariusz Wojciechowski. Niestety zabrakło naszego kolegi Jarka Wójcika, który zmaga się z poważną chorobą, a którego udział w tym wyróżnieniu jest ogromny.

Galę wręczenia nagród poprzedziła uroczysta msza święta koncelebrowana przez Biskupa Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej Tadeusza Lityńskiego w Kościele Św. Michała Archanioła w Świebodzinie. Następnie goście udali się do pięknej sali konferencyjno-kinowej

w Świebodzińskim Domu Kultury, gdzie odbyła się gala wręczenia nagród. Uroczystość tę swoją obecnością zaszczyciło wielu znakomitych gości, między innymi – obok wspomnianego już Biskupa Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej – Biskup Pomocniczy Adrian Put, Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia Piotr Bromber, Dyrektor Departamentu Strategii i Działań Systemowych w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta Jakub Adamski, Wicewojewoda Lubuski Wojciech Perczak, wielu prezydentów miast, burmistrzów, starostów z województwa lubuskiego oraz przedstawiciele duchowieństwa z całej diecezji.

Po przemówieniach honorowych gości, reprezentujących władze kościelne, samorządowe oraz centralne, nastąpiło uroczyste wręczenie statuetek przez Biskupa Tadeusza Lityńskiego oraz Biskupa Pomocniczego. Na olbrzymim telebimie pojawił się napis MIŁOŚĆ. Każdy z laureatów po otrzymaniu nagrody oraz dyplomu stawał pod jedną z liter tego słowa, które najlepiej oddaje postawę nagrodzonych osób i instytucji. Niezwykle wzruszające były przemówienia laureatów „Lubuskiego Samarytanina". Dowodzili oni z jednej strony swojej skromności, z drugiej zaś pokazywali olbrzymie zaangażowanie i serce wobec osób najbardziej potrzebujących.

Dziękując za tak wspaniałe wyróżnienie, doceniające wieloletnią działalność naszego zielonogórskiego Tyflopunktu stwierdziliśmy, że ta nagroda ma dla nas dodatkowe znaczenie. Zwraca ona bowiem uwagę również na pewną grupę osób, które na co dzień bywają niezauważane, a zmagają się z licznymi trudnościami, problemami, cierpieniami, też duchowymi, wynikającymi z ich niepełnosprawności. Z całą pewnością my, osoby z dysfunkcją wzroku, zostaliśmy tego dnia zauważeni. Świadczyć o tym może choćby olbrzymie zainteresowanie naszą Fundacją lokalnych mediów, począwszy od prasy świeckiej i katolickiej, poprzez rozgłośnie radiowe, skończywszy na telewizji regionalnej TVP3 Gorzów Wielkopolski. Tego dnia udzieliliśmy wielu wywiadów, w których zwróciliśmy uwagę społeczeństwa na potrzeby osób niewidomych i niedowidzących. Oczywiście staraliśmy się również

przybliżyć w naszym przemówieniu i wywiadach Fundację Szansa dla Niewidomych, naszą aktywność na rzecz beneficjentów. Nasz głos bez cienia wątpliwości został usłyszany i możemy mieć nadzieję, że przyczyni się do zmian, które stopniowo będą odczuwać nasi beneficjenci.

Po oficjalnej ceremonii wręczenia statuetek, którą zakończył koncert zespołu „Lepiej późno niż wcale", który zasłynął dzięki popularnemu talent show „The Voice Senior", wzięliśmy udział w bankiecie. Był to doskonały czas do dyskusji i rozmów. Dzieląc się z Państwem swoimi odczuciami muszę przyznać, że czuliśmy się podczas tej gali naprawdę wyjątkowo. Bardzo wiele osób chciało zamienić z nami choćby parę słów. W mojej pamięci na pewno pozostanie rozmowa z Biskupem Tadeuszem Lityńskim, który był pod ogromnym wrażeniem pracowników naszego Tyflopunktu oraz owoców naszej pracy i serca, które w nią wkładamy każdego dnia. Oprócz znaczenia osobistego, nagroda ta wpisuje się w dużo szerszy kontekst. Wszyscy mieliśmy bowiem świadomość, że na tę nagrodę pracowało naprawdę wiele osób, które przez wiele lat wkładały swoje serce i dołożyły swoją cegiełkę składającą się na sukces zielonogórskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych.

W głowie się nie mieści – porozmawiajmy o emocjach

Paulina Figat

Czym są emocje?

O emocjach mówi się i słyszy bardzo dużo i często. W końcu wszyscy ich doświadczamy i są czymś naturalnym i bardzo potrzebnym. Jednak większość nas ma problem z rozpoznawaniem, rozumieniem i regulacją emocji. Najprościej mówiąc, emocje to szybka, bezpośrednia, świadoma lub nieświadoma reakcja na bodźce pojawiające się w otoczeniu lub w naszych myślach. Emocjom towarzyszą różne reakcje, np. uczucie gorąca czy drżenie rąk. W kwestii definicji współcześni psychologowie są na ogół jednomyślni co do znaczenia emocji. Postrzegają je jako procesy poznawcze odzwierciedlające stosunki jednostki do działających na nią bodźców – w formie oceny (niebezpieczna sytuacja), przeżywanego odczucia („czuję radość"), działania („uciekaj!") oraz zmiany fizjologicznej (przyspieszony oddech). Wyrażają się zmianą poziomu – tak zwaną „siłą" – mając określone znaki: dodatnie, czyli odczucia wzbudzające przyjemność w przypadku doświadczających bodźców pozytywnych oraz ujemne, czyli odczucia przykrości w przypadku bodźców negatywnych. Emocje są bardzo ważne w naszym życiu – jak nie najważniejsze – lecz często my sami nie potrafimy ich odczytać. Wiele badaczy stwierdza słusznie, że nie ma dobrych i złych emocji. Każda doświadczona przez nas emocja jest niezwykle ważna. Niezależnie od wieku i doświadczenia życiowego każdy z nas przeżywa te same emocje w większym lub mniejszym stopniu – wynika to z naszych potrzeb i zachowań adaptacyjnych.

Po co właściwie nam emocje?

Czy jesteśmy w stanie wyobrazić sobie życie bez emocji? Czy wiedzielibyśmy co to strach

> **Emocje są bardzo ważne w naszym życiu – jak nie najważniejsze – lecz często my sami nie potrafimy ich odczytać. Wiele badaczy stwierdza słusznie, że nie ma dobrych i złych emocji.**

lub radość? Czy czulibyśmy cokolwiek podczas pierwszego pocałunku? Oczywiście bywają wyjątki, gdy emocje są tak intensywne, że wybuchają mimo naszej woli, dopiero po tych przeżyciach zaczynamy myśleć racjonalnie i spokojnie. Przecież odczuwać emocje, to znaczy ŻYĆ i trudno wyobrazić sobie bez nich codzienne wydarzenia.

Emocje informują nas:
- czy sytuacja jest dla nas bezpieczna;
- o realności podejmowanych przez nas działań;
- jak się czujemy w danej sytuacji;
- czego się lękamy;
- jak się przy kimś innym czujemy.

Emocje dają nam:
- energię, pobudzają;
- motywują do podjęcia określonych działań;
- szansę rozwoju;
- możliwość podejmowania decyzji;
- uczą empatii;
- możliwość komunikacji i budowania głębszych relacji z innymi.

Gdy dobrze nimi zarządzimy, działania zmieniają w czyny, co może wpłynąć na nasze samopoczucie i postrzeganie przez innych. Życie bez emocji mogłoby wydawać się puste, szare, smutne i bezcelowe. Niemalże bez przerw przeżywane przez nas emocje pozwalają nam czuć, a czując żyjemy i możemy identyfikować się ze światem. Na przestrzeni wieków i ewolucji nauczyliśmy się kontrolować samego siebie, codzienne sytuacje. Z emocjami bywa różnie, ponieważ wzbudzają konflikty i często spod naszej kontroli się wymykają. Stąd, gdy emocje opadną, czasem żałujemy tego, co powiedzieliśmy lub zrobiliśmy. Jaki właściwie mamy pożytek z emocji? Nie trzeba się długo zastanawiać. Strach przecież ostrzega nas przed niebezpieczeństwem lub niepewnością. Wstręt informuje, aby czegoś unikać. Ekspresja emocji pomaga się komunikować oraz wyrażać potrzeby, gdy musimy podjąć decyzję.

Czy *emocje* to to samo co *uczucia*?

Emocje często stosowane zamiennie, jeśli nie mylone z uczuciami, jednak jest to stwierdzenie nierównoznaczne, gdyż posiadamy część uczuć, które nie wypływają bezpośrednio z emocji. Najprościej tłumacząc, różnica między emocjami i uczuciami polega na tym, iż UCZUCIA rozwijają się stopniowo, natomiast EMOCJE są nagłe, świadome lub nieświadome, gwałtowne, poprzedzone jakimś wydarzeniem, sytuacją i przede wszystkim nie są trwałe. Uczucia można również wytłumaczyć jako interpretację emocji, ponieważ dopiero z silniejszych emocji może powstać silniejsze i długotrwałe uczucie. Emocje są widoczne na zewnątrz poprzez ekspresję werbalną (treść wypowiedzi) i niewerbalną (mimika twarzy, ton głosu) oraz pobudzają nas np. do płaczu, śmiechu, krzyku. Uczucia są odczuwane wewnątrz, bardziej „od serca". Emocje pomagają nam niewątpliwie nawiązywać relacje międzyludzkie i są ważnym aspektem w komunikacji.

Ile istnieje rodzajów emocji?

W latach 1960-1980 amerykański psycholog Robert Plutchik zaproponował teorię emocji. Według autora emocje, których doświadczamy codziennie, są niezliczone, natomiast można łączyć emocje podstawowe wiążąc z przeciwstawnymi biegunami. Opracowano istnienie ośmiu podstawowych – akceptacja, strach, zaskoczenie, smutek, wstręt, gniew, nadzieja, radość. Plutchik zasugerował również, że emocje mogą się mieszać i powstawać bardziej złożone, np. radość i akceptacja daje miłość. Łączenie przeciwstawne emocji zaprezentował w tzw. kole emocji. Emocje podstawowe znajdują się na obwodzie rozłożone przeciwstawnie, a te ułożone bliżej siebie są bardziej do siebie podobne.

Emocje w świecie

Wszystkie te emocje są uniwersalne we wszystkich kulturach świata. Teorię uniwersalności „języka twarzy" w odbiorze emocji udowodnił jeden z najpopularniejszych ich badaczy – Paul Ekman. Dowiódł on, razem z Wallecem Friesenem, iż wyrażenie emocji jest uniwersalne – co warto podkreślić – tak samo dla kobiet, jak i mężczyzn. Zwracam tu uwagę w stronę mężczyzn, ponieważ w kulturze przyjęło się, że to kobiety bardziej ulegają emocjom, a panowie muszą być twardzi jak skała. Przeżywanie emocji nie powinno być stygmatyzowane czy zabraniane nikomu.

Badacze wyruszając w świat pokazywali ludziom serię fotografii osób, które wyrażały różne emocje. Udowodnili, że na prezentowanych zdjęciach emocje podobnie odczuwa i interpretuje większość ludzi na świecie. Niezależnie od różnic kulturowych, położenia geograficznego, płci, rasy czy wykształcenia, każdy wyraża te same podstawowe emocje w ten sam sposób. W związku z tym Ekman wyróżnił sześć podstawowych emocji – radość, smutek, złość, wstręt, zaskoczenie, strach i pogarda. Trudno się nie zgodzić, że emocje te są fundamentalne w naszym życiu i każdy z nas nabywa je od urodzenia. W późniejszym okresie wraz z doświadczeniem uczymy się innych emocji.

Gdy już nauczymy się rozumieć emocje, nie sprawi to oczywiście, że one znikną – wręcz przeciwnie – spowoduje to, że staną się one dla nas mniej srogie i zaczniemy bardziej rozumieć siebie samych i innych wokół.

Dziś mamy niemal „modę" na pozytywną energię, czyli na przeżywanie głównie pozytywnych emocji. W Internecie konta stworzone do promocji pozytywnej energii prześcigają się w pomysłach i to jest dobre! Natomiast takie rady nie zawsze pomagają tym, którzy są obecnie w złym nastroju, coś trudnego przeżywają w swoim życiu. Musimy uczyć już dzieci, że nie wszystko zawsze przychodzi nam „podane na tacy", czasem trzeba po tę tacę wejść pod wielką, stromą górę. Emocje takie jak strach, smutek też są ważne i powinniśmy je przeżywać, bo życie bywa różne. W tym wszystkim ważne są relacje z drugim człowiekiem i wsparcie w pozytywnych mniej lub bardziej chwilach.

CIEKAWOSTKA

Ciekawa jest mimika osób niewidomych. W zależności w jakim etapie życia utraciły wzrok, ich mimika twarzy jest inna. Osoby, które utraciły wzrok w późniejszym okresie życia mają podobne do osób widzących reakcje mimiczne wokół oczu i czoła. Osoby, które utraciły wzrok zaraz po urodzeniu, ujawniają aktywność mimiczną tylko wokół ust. Najnowsze badania wskazują, że emocje wpływają pod wieloma względami na procesy poznawcze i dowodzą, że nastroje mogą wpływać na pamięć, uczenie się, uwagę czy twórczość.

ĆWICZENIE

Zamiast **mówić** sobie: *Znów mi nie wyszło, jestem beznadziejna/y, nic w życiu nie osiągnę*, zamień to w: *Próbowałam/łem, podjęłam/ąłem ryzyko, umiem robić inne rzeczy lepiej*. Następnie zapytaj sama/sam siebie: *1. Czego mnie to nauczyło? 2. Czy jesteś świadoma/y emocji, których doświadczasz?*

Warto wybrać się na dłuższy spacer, bo nasz mózg lubi gdy się ruszamy i lepiej „układa" wiele informacji, które musi uporządkować.

Źródła

- James W. Kala: „Biologiczne podstawy psychologii"
- Olga Daliga: „Jak rozumieć, nazywać i regulować swoje emocje"

Nie marnuj żywności

Radosław Nowicki

W ostatnich miesiącach nie tylko w Polsce, ale i na świecie słowo „inflacja" odmieniane jest przez wszystkie przypadki. W naszym kraju mimo podnoszenia stóp procentowych rozpędza się ona coraz bardziej. Obecnie wynosi ponad 17%, a niewykluczone, że na początku następnego roku przekroczy magiczną barierę 20%. Jak ograniczyć jej wpływ na własny portfel? Na czym oszczędzać? Na rachunkach się nie da, na ratach kredytów będzie jeszcze trudniej. Czas więc ograniczyć nieco przyjemności, a przede wszystkim zmienić nawyki zakupowe i nie marnować żywności.

Na początku warto zastanowić się skąd wzięła się inflacja? Przyczyn jej wzrostu jest wiele. Podstawową jest wojna w Ukrainie, za którą odpowiada sam Putin. To on przez swoje decyzje wygenerował kryzys surowcowy w Europie oraz wzrost cen żywności. Wciąż też gospodarka dostaje rykoszetem po pandemii, a na inflację ma wpływ dodatkowy pieniądz, który został dodrukowany, aby walczyć ze skutkami tejże pandemii oraz zerwane łańcuchy dostaw, które wpłynęły na wzrost cen wielu produktów i usług. Nie bez winy jest również polski rząd, który prowadzi dość rozrzutną politykę socjalną. Na rynku wciąż jest duża ilość pieniądza, co nie sprzyja walce z inflacją. Jej wysoki wskaźnik powoduje, że spada realna wartość pieniądza. Oznacza to, że za taką samą kwotę możemy kupić mniej niż jeszcze rok temu. Na dodatek złotówka traci w kontekście do innych walut, co przekłada się na wyższe ceny towarów importowanych z zagranicy.

Inflacja uderza po kieszeni także osoby z niepełnosprawnością, w tym niewidomych i niedowidzących. W naszej grupie większość ludzi żyje z rent, dodatków i zasiłków, a jeśli już ktoś pracuje, to często za najniższą krajową. Mimo że zarówno poszczególne świadczenia, jak i najniższa płaca z roku na rok są coraz wyższe, to nie rekompensuje to szalejącej w ostatnich miesiącach inflacji. W efekcie wielu osobom nie jest łatwo związać koniec z końcem. Z sondaży wynika, że w dobie wysokiej inflacji Polacy najczęściej rezygnują z wydatków związanych z rozrywką, kulturą i rekreacją, ograniczają posiłki na mieście, skracają albo w ogóle rezygnują z wyjazdów wypoczynkowych, mniej pieniędzy przeznaczają na ubrania, a remonty mieszkań odkładają na później.

Okazuje się jednak, że sporo można zaoszczędzić także na wydatkach związanych z wyżywieniem. Stanowią one około 25% budżetu przeciętnej polskiej rodziny. Jednak wcale nie trzeba odmawiać sobie smacznych i zdrowych posiłków. Wystarczy zajrzeć do swoich śmietników, do których wyrzucamy mnóstwo zbędnego pożywienia. Z danych wynika, że w skali globalnej co

roku marnuje się około 1,3 miliarda ton żywności, natomiast w Polsce jest to 4,8 miliona ton. Część jedzenia marnuje się na etapie produkcji, ale aż 60% żywności wyrzucana jest przez gospodarstwa domowe. Najczęściej w koszu ląduje pieczywo, owoce, warzywa, w dalszej kolejności wędliny, przetwory mleczne i ciasta, a przecież to wszystko kosztuje. Przeciętna polska rodzina wyrzuca rocznie jedzenie warte 2500 złotych. Z raportu przygotowanego przez BIK infomonitor w lipcu 2022 roku wynika, że marnowanie żywności miesięcznie poniżej 100 złotych zadeklarowało zaledwie 26% respondentów (przy 38% rok wcześniej). Z kolei aż 65% ankietowanych stwierdziło, że w ogóle nie wyrzuca jedzenia (rok wcześniej wskaźnik ten wyniósł 52%). Wychodzi więc na to, że Polacy kupują mniej i mądrzej. Niestety, raczej nie jest to wynik większej świadomości konsumenckiej, a jedynie mniejszych zasobów finansowych. Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że wraz z wyrzucaniem żywności do kosza marnuje też energię i wodę, która została wykorzystana do wyprodukowania tejże żywności. Wystarczy wspomnieć, że chociażby do wytworzenia kilograma ziemniaków potrzebne jest około 300 litrów wody, ale już produkcja kilograma wołowiny wiąże się z zużyciem od 5 do 10 tysięcy litrów.

Wiele jest powodów wyrzucania żywności do śmietnika. Głównym jest brak dobrej organizacji. Najczęściej pożywienie ląduje w koszu, bo nie zdążyliśmy go skonsumować przed upływem terminu ważności. Kluczowe jest jednak rozróżnienie dwóch pojęć: „należy spożyć do" oraz „najlepiej spożyć przed". W pierwszym przypadku po przekroczeniu terminu przydatności niestety produkty nadają się już do kosza (dotyczy to produktów nietrwałych, takich jak mięso, wędliny, ryby, nabiał), zaś w drugim – jeśli smakują i pachną normalnie, to można je konsumować nawet po przekroczeniu daty przydatności do spożycia. Taką datą znakowane są trwałe produkty, do których zaliczamy między innymi kasze, ryż, herbatę, dżemy etc. Co ciekawe, badania przeprowadzone w Instytucie Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW związane z zachowaniem się produktów po upływie daty przydatności do spożycia wykazały, że mleko UHT jeszcze sześć miesięcy po upływie terminu ważności zachowało wszystkie swoje właściwości. Oznacza to, że nie warto kierować się tylko i wyłącznie wskazaniami producenta, ale również wykorzystywać swoje zmysły do oceny stanu żywności, aby nie wyrzucać jej, kiedy wciąż nadaje się do zjedzenia.

Niestety, często zdarza się, że zapominamy o zakupie danego produktu, albo chowamy go z tyłu do lodówki, a stąd już krótka droga do wyrzucenia go do kosza. Często też przygotowujemy zbyt duże porcje posiłków, do sklepu idziemy bez listy zakupów, bezmyślnie wrzucając do koszyka produkty będące w promocji, a wcale nam niepotrzebne. Słowem, robimy za duże zakupy w odniesieniu do naszych potrzeb. Jak zatem wyzbyć się negatywnych nawyków?

Przede wszystkim przed zakupami warto zrobić przegląd lodówki i szafek, aby dokładnie wiedzieć jakie produkty są w domu, a jakie trzeba kupić. Na zakupy warto wybierać się z listą potrzebnych produktów. Może ona być w formie elektronicznej, abyśmy mieli ją zawsze przy sobie, np. w telefonie. Fajną opcją jest też robienie tygodniowego jadłospisu, bowiem dzięki niemu można zaplanować konkretne zakupy. Jednocześnie można zastanowić się nad tym, co zrobimy z resztkami różnych produktów. Przykładowo część pieczarek możemy zużyć do pizzy w poniedziałek, a pozostałe dorzucić do zupy w środę.

Pewnie mało kto słyszał o zasadzie „FIFO", a jest ona bardzo istotna w kontekście niemarnowania żywności. Jej nazwa wywodzi się z języka angielskiego (first in, first out), czyli co zostało pierwsze kupione, pierwsze wychodzi i jest zużywane. Stosowanie tej zasady zapewni odpowiednią rotację produktów w lodówce, w szufladach, na półkach, czyli wszędzie tam, gdzie przechowywana jest żywność.

Psychologia żywienia wskazuje, że do sklepu zawsze trzeba iść najedzonym. Pusty żołądek sprawia, że nie myślimy racjonalnie, a w koszyku

lądują niezdrowe przekąski, którymi szybko da się zaspokoić głód. Wówczas często sięgamy również po zbyt dużo produktów, których później nie jesteśmy w stanie przerobić. A przecież nie należy kupować pożywienia na zapas, bo nie zabraknie go na sklepowych półkach. Rozsądnie trzeba podchodzić do wszelkiego rodzaju promocji i chwytów marketingowych. Często bowiem w sklepach można spotkać się z promocjami typu „kup trzy w cenie dwóch" albo „jeden plus jeden gratis". Nie warto im ulegać, bo często dodatkowe opakowanie danego produktu wcale nie jest nam potrzebne. Lepiej kierować się zasadą „kupuj mniej, ale lepszej jakości". Nie warto też na siłę wyszukiwać idealnych owoców i warzyw. Te mniejsze, niekształtne i ze skazami są równie smaczne. Jakiś czas temu Bank Żywności promował akcję kupowania samotnych bananów. Zazwyczaj bowiem konsumenci sięgają po kiście tych owoców, a nie są zainteresowani pojedynczymi sztukami, które potem są utylizowane, co przekłada się na marnowanie żywności.

Cenną umiejętnością jest przygotowywanie odpowiedniej ilości posiłków. Zazwyczaj więcej dań robi się na imprezy rodzinne i święta. Wówczas zdarza się, że wszystko nie zostaje zjedzone. Nie warto jednak wyrzucać tego jedzenia do kosza, a szybko odnieść je do specjalnych lodówek zwanych jadłodzielniami. Zrobionymi przez nas daniami będą mogli poczęstować się bardziej potrzebujący, a żaden produkt się nie zmarnuje. Uniknąć takiej sytuacji można również, nakładając sobie mniejsze porcje jedzenia na talerz.

Duże znaczenie ma przechowywanie i przetwarzanie żywności. W lodówce są specjalne pojemniki, aby dłużej zachować świeżość owoców i warzyw. Liście sałaty można przechowywać pod zwilżonym ręcznikiem, a sery i wędliny w pudełkach lub folii do przechowywania pożywienia, aby zbyt szybko nie wyschły. Jeśli dany produkt nie jest już pierwszej świeżości, można dać mu drugie życie. Przykładowo z kilkudniowego chleba, który nie wygląda już zbyt apetycznie, można zrobić chrupiące grzanki; miękkie i bardzo dojrzałe owoce można przerobić na koktajl lub smoothie; zeschniętą bułkę zetrzeć na bułkę tartą; resztki warzyw wykorzystać do zupy typu krem.

W przechowaniu żywności pomagają różne techniki stosowane w kuchni. Dzięki suszeniu można przerobić zioła, owoce, warzywa i grzyby, a jeszcze więcej możliwości daje mrożenie. Nadmiar żywności można bowiem przechowywać w zamrażalniku. Mrozić można praktycznie wszystko – mięso, warzywa, owoce, a nawet chleb, który jest jednym z najczęściej wyrzucanych produktów w polskich domach. Zawsze można wyjąć z zamrażalnika tyle kromek, ile akurat potrzebujemy, dzięki czemu nic się nie zmarnuje. Do mrożenia nadają się nawet całe dania, ciasta i zupy. W efekcie w zabiegany dzień można wyjąć obiad z zamrażalnika, podgrzać i zjeść ze smakiem. Można w nim przechowywać również mięso i warzywa z rosołu, z których później wychodzi bardzo smaczny pasztet, a do woreczków można wrzucić choćby resztki owoców, które następnie zostaną wykorzystane na przykład do ciast lub koktajli.

Niemarnowanie żywności jest jednym z elementów ruchu zero waste, czyli filozofii, która zakłada, że można wypracować taki styl życia, który nie generuje żadnych odpadów. Nie trzeba od razu rzucać się na głęboką wodę, ale można zacząć od małych kroków związanych ze świadomym kupowaniem i wykorzystywaniem jedzenia, za co podziękuje nam nie tylko nasz organizm, ale również portfel. Podobnie rzecz się ma z freeganizmem, czyli antykonsumpcyjnym stylem życia. Freeganie bowiem ratują żywność zdatną do spożycia ze sklepowych śmietników, a w skali miesiąca w ten sposób są w stanie zaoszczędzić nawet około 700 – 800 złotych. Jest to jednak opcja dla nielicznych, a przeciętny Kowalski powinien skupić się na wypracowywaniu pozytywnych nawyków zakupowo-żywieniowych. Działań, dzięki którym możemy uratować żywność, jest wiele. Warto wprowadzić w życie przynajmniej część przytoczonych w tym artykule. W skali roku mogą one nam pomóc zaoszczędzić nawet kilkaset złotych.

Agnieszka Sochacka: Praca instruktora orientacji przynosi mi wiele satysfakcji

Radosław Nowicki

Biała laska jest nieodłącznym atrybutem osób niewidomych i niedowidzących. Stanowi jeden z elementów, dzięki któremu mogą bezpiecznie poruszać się w przestrzeni publicznej. Jest to podstawowy krok w kierunku prowadzenia niezależnego życia. W tym celu powinny one przejść kurs orientacji przestrzennej. Jest ona procesem, w trakcie którego niewidomy uczy się świadomości położenia własnego ciała oraz nabywa umiejętność poruszania się w przestrzeni z uwzględnieniem wszelkich sygnałów z niej płynących. Wszystko to dzieje się pod okiem instruktora orientacji przestrzennej. Jednym z niewielu fachowców w tej dziedzinie w Polsce jest Agnieszka Sochacka, która specjalnie dla czytelników Helpa zdecydowała się opowiedzieć o swojej pracy.

Radosław Nowicki: Jak Pani w ogóle rozumie orientację przestrzenną?
Agnieszka Sochacka: Orientacja jest ważnym elementem w moim życiu, bo jest dla mnie pomostem między zawodową pracą a życiem. Dzięki niej pomagam osobom niewidomym i niedowidzącym spełniać swoje oczekiwania i marzenia, aby mogli samodzielnie docierać do szkoły, na studia czy do pracy.

RN: Skąd wzięło się Pani zainteresowanie pomocą osobom z dysfunkcją wzroku?
AS: Zawsze lubiłam bezpośredni kontakt z ludźmi. Początkowo chciałam zostać policjantką, ale na pewnym etapie swojego życia stwierdziłam, że ten zawód nie jest dla mnie. Wiele rzeczy w życiu, także zawód, bywa czasem dziełem przypadku. Z wykształcenia jestem politologiem, jednak zaraz po studiach zostałam zatrudniona w Polskim Związku Niewidomych w Szczecinie na stanowisku biurowym. Początkowo nie było mowy o orientacji przestrzennej, ale jak przyszłam do pracy, to niemal od razu pan dyrektor wysłał mnie na kurs do Warszawy na instruktora orientacji przestrzennej. Tam spędziłam prawie dwa miesiące. Później uczestniczyłam w wielu kursach i szkoleniach doskonalących, a następnie zaczęłam uczyć się razem ze swoimi kursantami. Z czasem nabrałam wprawy i to się przerodziło w moją wieloletnią pracę z osobami z dysfunkcją wzroku.

RN: Kursanci są różni, więc chyba często trzeba mieć do nich sporo cierpliwości i wytrwałości?
AS: Tak, ale z reguły jestem cierpliwą osobą, nie mam z tym problemu. Przede wszystkim nastawiam się na efekty pracy. Cieszę się, widząc że poszczególne osoby nauczyły się jakiejś drogi.

RN: Czuje Pani, że jest to bardzo odpowiedzialne zajęcie?
AS: Oczywiście! Uczę nie tylko osoby dorosłe, ale również dzieci. Mam wpływ na to czy dziecko będzie bezpiecznie poruszało się po ulicach. Jest to bardzo odpowiedzialna praca, która czasami nie daje spać po nocach. Martwię się czy osoba, którą uczyłam, dotrze do swojego celu i czy będzie potrafiła skorzystać z moich porad, samodzielnie się poruszać.

RN: Czy pracę, którą Pani wykonuje, można porównać do instruktora nauki jazy?
AS: Myślę, że tak. Można moją pracę porównać do zajęcia podejmowanego przez instruktora nauki jazdy samochodem czy jazdy na nartach.

RN: Czyli można powiedzieć, że wydaje Pani prawo jazdy na białą laskę?
AS: Można tak powiedzieć. Pierwszy raz spotkałam się z takim określeniem, ale bardzo mi się ono spodobało. Co prawda ja nie wydaję żadnych dokumentów, ale skupiam się na tym, aby dana osoba nabyła pewnych umiejętności, które pomogą jej w późniejszym poruszaniu się i codziennym funkcjonowaniu. Ale można odnaleźć pewne podobieństwa. No, może u mnie jest mniej stresująco… Przynajmniej taką mam nadzieję.

RN: Co daje Pani największą satysfakcję w tej pracy?
AS: Największą satysfakcją jest dla mnie to, że osoby niewidome i niedowidzące przemieszczają się samodzielnie. Jest to nasza wspólna praca. Ja osobie z dysfunkcją wzroku dajeęnarzędzia i uczę techniki, ale od niej zależy czy będzie potrafiła to wykorzystać i będzie chciała samodzielnie się poruszać, czy jednak stwierdzi, że nie da rady. Wszystko zależy od jej odwagi, chęci wyjścia na zewnątrz pomimo wszystkich trudności i niedogodności. Cieszę się gdy niewidomi nie siedzą w domu, nie zamykają się na otoczenie, tylko uczestniczą w życiu społecznym – chodzą do pracy, spotykają się ze znajomymi.

RN: Niestety, z liczbą instruktorów orientacji przestrzennej, zwłaszcza w województwie zachodniopomorskim, jest duży problem. Z czego według Pani on wynika?
AS: Wbrew pozorom jest to ciężka fizyczna praca związana z kilkugodzinnym chodzeniem w terenie. Wiąże się także z dużym obciążeniem psychicznym. Chodzi bowiem nie tylko o to, aby nauczyć danej trasy, przekazać wiedzę, aby dana osoba mogła bezpiecznie przemieszczać się z białą laską, ale również o to, aby mieć odpowiednie podejście do kursanta. Ludzie są różni, więc trzeba mieć do nich dużo cierpliwości, wytrwałości i empatii. Są dni, kiedy ta praca nie sprawia trudności, ale są też takie, w których jest ciężko. Mimo wszystko z czystym sumieniem mogę przyznać, że lubię swoją pracę. Cały czas przynosi mi dużo satysfakcji.

RN: Czyli inni ludzie boją się tego obciążenia i nie chcą podjąć działań w kierunku kształcenia się na instruktora orientacji przestrzennej?
AS: Ciężko mi określić z czego to wynika. Są osoby, które zatrudnione są na różnych stanowiskach, a orientację przestrzenną traktują jako dodatkowe źródło pracy. Dla mnie jest to główne zajęcie. Poza tym bardzo rzadko organizowane są kursy na instruktora orientacji przestrzennej. Obecnie w ramach programu TOPON doszkalani są instruktorzy, którzy już wcześniej zdobyli certyfikaty, ale kwalifikacje nabywają także nowi instruktorzy. Wcześniej kurs orientacji był bardzo dawno, bo w 2007 roku. Myślę więc, że zbyt mało jest takich kursów. Może wynika to z tego, że jest na nie zbyt mało środków, może zbyt rzadko są pisane projekty, dzięki którym będą kształcili się ludzie, którzy zyskają kwalifikacje do nauki orientacji przestrzennej. Poza tym w naszym środowisku wszyscy wiedzą kim jest instruktor orientacji przestrzennej, natomiast ludzie, którzy na co dzień nie mają do czynienia

z osobami z dysfunkcją wzroku, nie znają tego pojęcia. Często nawet nie zdają sobie sprawy, że taki zawód istnieje, że jest zapotrzebowanie na takiego specjalistę.

RN: Czy dla osoby z dysfunkcją wzroku najważniejsze jest przełamanie lęku, skruszenie bariery tkwiącej w głowie?
AS: Uważam, że nikogo nie można do niczego zmuszać. Każdy człowiek jest inny, do każdego trzeba podchodzić indywidualnie, bo każdy ma inne preferencje, upodobania i zdolności. Każdy musi samodzielnie dojrzeć do tego, że chce przemieszczać się przy pomocy białej laski. Nie ma nic na siłę.

RN: Czym się różni nauka dzieci od nauki dorosłych?
AS: Przede wszystkim inaczej uczy się dziecko niewidome od urodzenia, a inaczej osobę dorosłą, która straciła wzrok w wyniku choroby albo wypadku. U dzieci zaczyna się naukę od schematu ciała, od orientacji na płaszczyźnie. Różne elementy wspomagające służące do orientacji przestrzennej są wdrażane na kolejnych etapach edukacji. Natomiast osoby dorosłe nowo ociemniałe często bazują na obrazach zachowanych w pamięci i przypominają sobie pewne fragmenty miasta. Nie jest to korzystna sytuacja, bo zaciera się odległość. Czasami takie osoby mają wrażenie, że przeszły już duży fragment trasy, a w rzeczywistości okazuje się, że zrobiły zaledwie kilka kroków w przestrzeni, która wcześniej została ukształtowana w ich pamięci. Po prostu zmienia się ich postrzeganie przestrzeni. Trzeba też zaznaczyć, że dla osoby niedowidzącej poruszanie się jest dużym balastem psychicznym, bowiem towarzyszą jej dodatkowe bodźce zewnętrzne – dźwiękowe, dotykowe. Wszystko nakłada się na siebie. Nie zawsze jest ona w stanie sobie z tym poradzić.

RN: Czy w przypadku niewidomych dzieci nie jest tak, że rodzice roztaczają nad nimi parasol ochronny?
AS: Tak się zdarza, ale są różni rodzice. Nawet w przypadku dzieci pełnosprawnych zdarza się, że rodzice roztaczają nad nimi parasol. Tak samo dzieje się w kontekście dzieci z dysfunkcją wzroku. Wszystko zależy od tego, jakie podejście ma rodzic.

“ Agnieszka Sochacka: Orientacja jest ważnym elementem w moim życiu, bo jest dla mnie pomostem między zawodową pracą a życiem. Dzięki niej pomagam osobom niewidomym i niedowidzącym spełniać swoje oczekiwania i marzenia, aby mogli samodzielnie docierać do szkoły, na studia czy do pracy.

RN: A osoby, które tracą wzrok, nie mają obaw, aby wziąć do ręki białą laskę?
AS: Oczywiście, że mają. To jest największy problem. Towarzyszy im wstyd i obawa. Często robią wszystko, aby za wszelką cenę poruszać się bez białej laski, a przecież ona jest podstawą. Ona sygnalizuje otoczeniu, że osoba ma problem ze wzrokiem. Bez białej laski staje się niebezpieczeństwem nie tylko dla siebie, ale też dla całego otoczenia – dla innych pieszych i kierowców. Zresztą nawet w przepisach prawa o ruchu drogowym istnieje wskazanie, że osoba z dysfunkcją wzroku, która porusza się w ruchu ulicznym, musi posiadać białą laskę. Chociażby przy przejściach czy skrzyżowaniach powinna sygnalizować, że ma problem ze wzrokiem i że trzeba na nią uważać.

RN: Według Pani więcej osób korzysta z białej laski czy z pomocy psa przewodnika?
AS: W ostatnim okresie pojawił się trend na posiadanie psa przewodnika. Wydaje mi się jednak, że wielu ludzi nie ma świadomości, że aby posiadać psa przewodnika, najpierw należy bardzo dobrze orientować się w przestrzeni, a co za tym idzie – poruszać się także z białą laską. Do tego

dochodzi odpowiedzialność za tego psa, opieka nad nim przez wiele lat, co wiąże się z dodatkowymi konsekwencjami.

RN: W miastach w ostatnich latach dużo się zmienia. Często prowadzone są różne roboty drogowe. To bardzo utrudnia pracę związaną z orientacją przestrzenną?
AS: O remontach w Szczecinie dużo można by opowiadać. Nie ułatwiają one życia, ale są po to, żeby w przyszłości było ładnie. Staram się osoby niewidome uczyć tras już po remontach, albo szukam alternatywnych tras, aby mogły się samodzielnie przemieszczać.

RN: Czy pod względem dostępności przez ostatnie lata Szczecin zmienił się na lepsze?
AS: Generalnie można powiedzieć, że Szczecin jest przyjazny dla osób z dysfunkcją wzroku. Gdy przypomnę sobie swoje początki pracy instruktora orientacji przestrzennej, to muszę przyznać, że teraz jest znacznie lepiej, może jeszcze nie jest super, ale widać postęp w tym aspekcie. Są pewne problemy na przykład z rynnami doprowadzającymi do przejść dla pieszych. Są one poukładane w różnych miejscach i niekoniecznie zgodnie ze standardami dostępności, no ale może w przyszłości i to się poprawi.

RN: Czy widać większą świadomość u osób pełnosprawnych w odpowiednim podejściu do osób poruszających się przy pomocy białej laski? Jesteśmy bardziej zauważalni?
AS: Coraz więcej osób chodzi z białymi laskami. Kiedyś nie były one tak bardzo widoczne. Nad świadomością społeczną bym jeszcze popracowała. Jak przebywamy w pewnym środowisku, to wiemy jak działać. Ale tak naprawdę każdy żyje swoim życiem. Dopóki nie zetknie się z osobami niewidomymi, to go to nie interesuje. Ludzie często się spieszą i nie zwracają uwagi na to, co dzieje się wokół. Ani w szkole, ani w pracy nikt nie uczy ich odpowiedniego zachowania. Może gdyby było więcej szkoleń, spotkań, eventów, to ludzie by się otworzyli i chętniej by pomagali. Chociaż już teraz nie jest tak, że są obojętni. Często, gdy podczas zajęć kursant samodzielnie się porusza, a ja idę za nim, to widzę, że przechodnie proponują pomoc przy przejściach dla pieszych lub na przystankach.

RN: Można według Pani coś zrobić, aby jeszcze bardziej zachęcić osoby z dysfunkcją wzroku do wychodzenia z domu i korzystania z białej laski?
AS: Jest to indywidualna sprawa każdego człowieka. Każdy samodzielnie powinien zdecydować czy chce wyjść z domu, przyjść do PZN-u lub do pracy. Gdy ktoś nagle traci wzrok, to ostatnie o czym myśli, to żeby wziąć białą laskę i wyjść na ulicę. To jest długotrwały proces, w którym bierze udział cała rodzina. To jest zmiana nie tylko dla osoby ociemniałej, ale także dla pozostałych członków rodziny. Wiele osób powinno podjąć pracę, aby przekonać osobę ociemniałą do poruszania się przy pomocy białej laski.

RN: Czego można Pani życzyć na kolejne miesiące pracy jako instruktora orientacji przestrzennej?
AS: Jak najwięcej pracy (śmiech). A tak już na poważnie, to zdrowia i wytrwałości.

Historia córki z dysfunkcją wzroku opisana oczami jej taty

Rozmowę z ojcem Izabeli notował Krystian Cholewa

Narodziny córki zmieniły nasze całe życie, musieliśmy wspólnie z żoną zmodyfikować swoje plany, zarówno życiowe, jak i zawodowe – ponieważ pracowałem poza granicami naszego kraju, a żona była zatrudniona w jednym z urzędów państwowych. Miałem bardzo dobrze płatną pracę, prowadziliśmy rozrywkowe życie – wychodziliśmy wspólnie do kina, teatru czy opery, mieliśmy również wielu znajomych, z którymi często się spotykaliśmy.

Jednakże sytuacja zdrowotna naszej córki sprawiła, że zmieniłem pracę i na stałe wróciłem do kraju, by pomóc żonie w wychowaniu córki – nie chciałem by została sama z tym ciężkim doświadczeniem życiowym, które nas spotkało, mówiąc jej, że przejdziemy przez to razem, gdyż jesteśmy rodziną, a Bóg nam w tym dopomoże – w przeciwnym razie przecież nie dałby nam nieść tego krzyża.

Żona początkowo bardzo ciężko przeżywała wiadomość o chorobie córki, załamała się i konieczne były wizyty u psychologa (terapia). Na szczęście wsparcie i obecność rodziny oraz silna wiara pomogła jej na nowo odzyskać siły i skoncentrować się na poszukiwaniu pomocy i organizacji rehabilitacji dla córki – Izabeli, co wymagało od nas dużego zaangażowania i częstych wyjazdów na konsultacje do różnych klinik, także znajdujących się na drugim końcu Polski.

Nasza córka miała przeprowadzonych już kilka operacji, dzięki którym widzi na jedno oko w połowie i może chociaż w minimalny sposób podziwiać piękno otaczającego ją świata. Iza posiada jeszcze kilka chorób współistniejących, dlatego potrzebuje szczególnej naszej uwagi, troski i opieki. Zawsze z żoną chcieliśmy, by nasza córka mogła rozwijać się wedle swoich możliwości psychofizycznych, dlatego udało nam się zapisać ją do przedszkola integracyjnego – była to doskonała okazja na taki mały sprawdzian zarówno dla nas, jak i dla niej – czy sobie poradzi na etapie wychowania przedszkolnego, a później edukacji wczesnoszkolnej.

Początek był bardzo trudny, ponieważ Iza miała ogromny problem z adaptacją w nowym miejscu i asymilacją z grupą rówieśniczą. Często płakała, siedziała w kącie, nie chciała się bawić z dziećmi, bojąc się, że nie zostanie zaakceptowana przez przedszkolaków ze względu na swoją odmienność. Z pomocą przyszła nauczycielka wychowania przedszkolnego (absolwentka tyflopedagogiki), która dzięki wykorzystaniu swojej wiedzy i umiejętności pedagogicznych oraz doświadczeń w pracy z dziećmi sprawiła, że córka zaczęła się otwierać na otaczający ją świat i rówieśników.

Szkołę podstawową Izabela rozpoczęła w ramach nauczania indywidualnego. Nauczycielki przyjeżdżały do naszego domu – nie było więc konieczności dojazdów do szkoły, które byłyby uciążliwe, ponieważ córka ma również problemy z poruszaniem się, a miejscowa szkoła nie jest dostosowana architektonicznie do potrzeb osób z niepełnoprawnością.

Warto podkreślić, że żona zdecydowała się zrezygnować ze swojej dotychczasowej pracy zawodowej, by całkowicie poświęcić się opiece nad córką, pracowałem więc sam na utrzymanie rodziny. Częste wyjazdy na ćwiczenia rehabilitacyjne, różne masaże czy spotkania w poradni psychologiczno-pedagogicznej, podczas których prowadzone były zajęcia terapeutyczne – wymagały od nas zarówno poświecenia czasu, jak i dużych nakładów finansowych, aczkolwiek każdy, nawet najmniejszy postęp, który robiła nasza córka na drodze swojego rozwoju, bardzo nas cieszył, to była dla nas największa zapłata za włożony trud.

Po ukończeniu szkoły podstawowej uznaliśmy, że córka musi zdobyć konkretne umiejętności i mimo wszystko nauczyć się samodzielności, dlatego bardzo długo zastanawialiśmy się nad wyborem odpowiedniej placówki edukacyjnej, w której Iza będzie miała poczucie bezpieczeństwa i która przygotuje ją do wykonywania konkretnego zawodu. Wybór szkoły dla osoby z niepełnosprawnością sprzężoną nie jest oczywisty i prosty, ponieważ trzeba wziąć pod uwagę bardzo dużo czynników. Dlatego córka zaczęła się kształcić w kierunku dziennikarskim w specjalnej placówce edukacyjnej (prowadzonej przez siostry zakonne), w której ma możliwość poznania tajników zawodu i specyfiki pracy oraz nauczenia się obsługi sprzętu, który jest bardzo pomocny, szczególnie dla osób z dysfunkcją wzroku, co pomoże jej także w codziennym funkcjonowaniu.

Izabela jest bardzo zadowolona z uczęszczania do drugiej klasy liceum, a dyrekcja i kadra nauczycielska wciąż odkrywają nowe talenty u córki i pomagają jej przełamywać bariery – cierpliwie i spokojnie wspierając ją w wykonywaniu konkretnych czynności. W szkole Iza jest bezpieczna, co jest dla nas najważniejsze, poza tym jesteśmy z nią, jak i z dyrekcją placówki, w stałym kontakcie e-mailowym i telefonicznym, by w razie wystąpienia jakichkolwiek trudności czy problemów, móc od razu podjąć wspólne działania. Izabela przyjeżdża do domu dwa razy w miesiącu, na weekendy. Możemy wtedy wspólnie porozmawiać, wybrać się na rodzinny spacer z psem, którego uwielbia – z wzajemnością. Iza w przyszłości chciałaby mieć czworonoga, który będzie dla niej zarazem przyjacielem i przewodnikiem. Jesteśmy z niej i jej dotychczasowych osiągnieć bardzo dumni, ale mamy świadomość, że nie możemy spocząć na laurach. My wiecznie żyć nie będziemy, dlatego już teraz musimy zapewnić jej dobrą przyszłość.

Izabela ma młodszego brata, z którym jest bardzo związana, mają ze sobą bardzo dobry kontakt, nawzajem sobie pomagają – ale wiemy, że lepiej będzie, aby każdy z nich za kilka lat żył własnym życiem, dlatego też mamy nadzieję, że córka po ukończeniu szkoły znajdzie pracę, która da jej poczucie spełnienia i pozwoli na uzyskanie niezależności finansowej.

Bycie ojcem dziecka niepełnosprawnego nie jest łatwe, ponieważ trzeba ciągle borykać się z trudnościami dnia codziennego. W ogóle nie ma czasu na własne hobby czy rozwijanie zainteresowań, a zdobytych środków finansowych nie lokuje się w akcje czy zakup nieruchomości, tylko przeznacza się na bieżące potrzeby córki, w tym na nowy sprzęt czy turnusy rehabilitacyjne. Jednak mogę śmiało powiedzieć, że jest wyjątkowa misja do spełnienia.

My, jako rodzice dzieci niepełnosprawnych, często dokonujemy rzeczy niemożliwych, robimy swojego rodzaju cuda zarówno małe, jak i te duże. Kończąc mogę powiedzieć, że jestem naprawdę szczęśliwym mężem i ojcem, pomimo codziennych trosk i kłopotów, wynikających ze schorzeń – naszej ukochanej Izabeli.

Felieton skrajnie subiektywny

Homo sovieticus – rosyjska dusza?

Elżbieta Gutowska-Skowron

Jeśli ktoś jeszcze sądzi, że z Rosją da się rozmawiać stosując demokratyczne, przejrzyste i cywilizowane zasady, ten jest w błędzie. Jeśli ktoś wierzy, że Rosja się zmieni, w dającej się przewidzieć przyszłości, ten żyje złudzeniami. Jeśli ktoś uważa, że za odwieczne, imperialne zapędy Rosji odpowiedzialni są wyłącznie rządzący nią, ten jest w najwyższym stopniu naiwny.

Zastanawianie się dziś nad pierwotnym zjawiskiem tzw. rosyjskiej duszy niewielki ma sens. Zagubiła się ona w zlepku narodowości, jakie składają się na współczesną Rosję. Dusza ta stanowi konglomerat poczucia siły i mocarstwowości, znajdujących słabe odzwierciedlenie w rzeczywistości, z płytkiego i utylitarnego prawosławia, z nabożnej czci dla władzy i strachu przed nią. Konglomerat kompleksów wobec szeroko pojętego Zachodu i poczucia nieco wydumanej wyższości, wynikającej z jakoby wyjątkowych cech ludzi Rosji. Ktoś sarknie – cóż za płytka diagnoza. I zapewne, w jakimś sensie, będzie miał rację. Nie ukrywam, że nie zamierzam silić się na głęboką analizę. Ona wymagałaby formy znacznie szerszej niż krótki felieton. Mogę jedynie oprzeć się na własnych doświadczeniach kontaktów z Rosjanami, a także na bolesnych doświadczeniach tych kontaktów w mojej rodzinie.

Pamiętam, że pierwszy raz pomyślałam o rosyjskiej duszy czytając opowiadanie „Śmierć urzędnika" Antoniego Czechowa, gdzie to Czerwiakow, niski rangą urzędnik, kichając w teatrze, lekko obryzgał plecy i łysinę wyższego rangą Bryzżałowa. Przeprosił raz, ale sprawa bezwiednego kichnięcia nie dawała mu spokoju, zwłaszcza zważywszy na rangę Bryzżałowa. Przepraszał więc wielokrotnie, nachodząc owego urzędnika w miejscu pracy i w domu, coraz bardziej go rozsierdzając, samemu czując coraz większe rozgoryczenie, że ten nie reaguje zgodnie z oczekiwaniami, by w końcu umrzeć z żalu, wstydu i rozgoryczenia. Jak można umrzeć z tak błahego powodu? Groteska ma oczywiście swoje prawa i choć nieco przejaskrawiona, otworzyła mi oczy na stan rosyjskiej duszy. Wówczas nieznane mi było jeszcze pojęcie homo sovieticus. Ono najpełniej opisuje tę odmianę rosyjskiej duszy, która narodziła się podczas Rewolucji Październikowej, a której cechy charakteryzują wielu Rosjan do dziś.

Homo sovieticus jest człowiekiem podporządkowanym, uciekającym od wolności i odpowiedzialności, oportunistycznym, często niezdolnym do samodzielnego myślenia i działania, zniewolonym intelektualnie, uniżonym wobec możnych, agresywnym wobec słabszych, pozbawionym godności, odartym z osobowości, podporządkowanym władzy, nieumiejącym dbać o dobro wspólne i nierozumiejącym czym ono jest.

Mam świadomość jak trudne są nasze relacje z Rosjanami, jak trudne są relacje Polski z Rosją. Zabory, masowe zsyłki na Syberię, pakt Ribbentrop-Mołotow, nazywany IV rozbiorem Polski, zbrodnia katyńska, atak na Polskę ramię w ramię z hitlerowskimi Niemcami w czasie II wojny światowej i 45-letnie uwięzienie w strefie wpływów ZSRR.

Zastanawianie się dziś nad pierwotnym zjawiskiem tzw. rosyjskiej duszy niewielki ma sens. Zagubiła się ona w zlepku narodowości, jakie składają się na współczesną Rosję. Dusza ta stanowi konglomerat poczucia siły i mocarstwowości, znajdujących słabe odzwierciedlenie w rzeczywistości, z płytkiego i utylitarnego prawosławia, z nabożnej czci dla władzy i strachu przed nią. Konglomerat kompleksów wobec szeroko pojętego Zachodu i poczucia nieco wydumanej wyższości, wynikającej z jakoby wyjątkowych cech ludzi Rosji.

Mam pełną świadomość, że nie jestem odosobniona, jeśli chodzi o historię rodziny w kontekście relacji z Rosją. Moja matka, w czasie II wojny światowej 19-letnia łączniczka Armii Krajowej w litewskim dziś Wilnie i w okręgu wileńskim, w roku 1944 została osądzona przez sowieckie NKWD i skazana na dziesięć lat syberyjskich łagrów. Odbyła całą karę, mimo starań rodziny o wcześniejsze uwolnienie, przechodząc gehennę trzaskających mrozów, głodu, insektów i ciężkiej pracy. Pomimo tego próbowała usprawiedliwiać Rosjan, ale patrzyła na nich przez pryzmat rosyjskich współwięźniów, intelektualistów, artystów, potomków arystokracji. Inny był wizerunek NKWD-ystów i służby obozowej, którzy w niczym nie ustępowali niemieckim oprawcom. Mój ojciec, także żołnierz Armii Krajowej, także pochodzący z Kresów Wschodnich, trafił do sowieckiego obozu w Donbasie. W trakcie odbywania kary za sabotaż skazano go na kilka dni karceru z lodowatą wodą po kolana, karceru, w którym można było jedynie stać. Egzema, jakiej wówczas się nabawił powracała przez całe życie.

Mój dziadek ze strony ojca i jego brat zmarli w transporcie podczas masowych, sowieckich zsyłek Polaków z terenów Kresów Wschodnich, w latach 40. XX wieku. Ich doczesne szczątki zostały wyrzucone z pociągu i zakopane gdzieś obok kolejowego nasypu. Pomimo wielu moich starań nie udało się ustalić miejsca ich pochówku. Ta pogarda dla majestatu śmierci charakteryzuje wielu Rosjan do dziś. Po barbarzyńsku potraktowano ciała polskich ofiar katastrofy smoleńskiej w 2010, po barbarzyńsku traktuje się ciała zabijanych Ukraińców.

Homo sovieticusa dostrzegam dziś w wielu tzw. zwykłych Rosjanach, z którymi miałam kontakt. Jest w nich coś bardzo charakterystycznego. Jakiś rodzaj buty, wyższości, może nawet lekkiej pogardy. Psychologom pozostawiam dywagacje na temat leżących u ich podłoża ewentualnych kompleksów. Poza tym dostrzegam w Rosjanach, których poznałam, jakiś rodzaj pustki – emocjonalnej, mentalnej? I dotyczy to zarówno Rosjan mieszkających na stałe w swojej ojczyźnie, jak i tych zasymilowanych w naszym kraju, ba, nawet i tych, którzy urodzili się w Polsce.

Bez stosowania zbyt daleko idących uogólnień, zdarzają się przecież wyjątki, trudno jednak nie przyjąć do wiadomości, że za stan rosyjskiej duszy odpowiadają też sami Rosjanie, a nie wyłącznie rządzący tym krajem. Zwykli Rosjanie, w przeważającej masie, popierają przecież agresję na Ukrainę, usprawiedliwiają gwałty, tortury, grabieże i zniszczenia. Wielu z nich uważa, że należałoby także zaatakować Polskę i przyłączyć ją do matki Rosji.

Nie tkwijmy więc w błędzie, nie żyjmy złudzeniami, nie bądźmy naiwni. Rosja to ludzie. Dopóki będzie w nich homo sovieticus, nie będziemy bezpieczni.

Nutki 3D. Dotykamy muzyki

Andrey Tikhonov

Lata minęły. Tyle muzyki wykonano. Tyle muzyki przesłuchano. A ja wciąż bardzo dobrze pamiętam, jak uczyłem się nut brajlowskich. Nie bez trudu. Moja mama musiała dużo wysiłku włożyć, aby jej całkowicie niewidomy sześciolatek poukładał w głowie skomplikowany Braille`owski system symboli muzycznych. Trzy dekady temu nawet nie myślałem o korzystaniu z zasobów wyobraźni, aby „zobaczyć" nuty wzrokowców w jakiś inny dotykowy sposób. Ale możliwość taka pojawiła się później. W ramach projektu „Dotyk muzyki" realizowanego przez Ogólnopolskie Stowarzyszenie „Z Muzyką do Ludzi" nuty zostały wydrukowane w wersji 3D.

Krytyczne podejście

7 października 2021 roku wstąpiłem do auli w Dolnośląskiej Szkole Wyższej przy ul. Strzegomskiej 55 we Wrocławiu. Celem mojej eskapady (eskapady, bo trasy do tej instytucji nie znałem) było uczestnictwo w Regionalnej Konferencji REHA FOR THE BLIND Wrocławskiego Tyflopunktu Fundacji Szansa dla Niewidomych. Jedną z prelegentek, która pojawiła się na scenie, była Ewa Smoleńska – pedagog, psycholog muzyki, pięknie gra na flecie. Na co dzień uczy gry na flecie, koncertuje i wykłada. Ewa swoją wielką pasję do muzyki przekłada nie tylko na wykonanie utworów. Będąc inspirującym pasjonatem i propagatorem muzyki renesansu, barokowej i klasycznej oraz edukacji muzycznej, od 12 lat prężnie działa jako prezeska Ogólnopolskiego Stowarzyszenia „Z Muzyką do Ludzi". Flecistka zawitała do stolicy Dolnego Śląska, aby przedstawić publiczności swój twórczy pomysł – wydrukowanie nut w wersji 3D. Fundamentem tej intelektualno-muzycznej konstrukcji było doświadczenie współpracy i komunikacji z niewidomymi muzykami, które Ewa zdobyła realizując projekt „Słucham, więc jestem". Ten projekt miał przyczynić się do złamania barier blokujących edukację muzyczną dla osób niewidomych oraz

do tworzenia dla niewidomych muzyków możliwości bycia pełnoprawnymi członkami muzycznej społeczności. W ramach projektu „Słucham, więc jestem" stworzono materiały dla nauczycieli pracujących z niewidomymi muzykami (wykłady i warsztaty o tyflopedagogice, psychologii muzyki, notacji brajlowskiej), a także podcasty o różnych kompozytorach, których można posłuchać na stronie Stowarzyszenia. Przemawiając do uczestników Konferencji REHA prezeska Stowarzyszenia wytłumaczyła, że w 2022 roku rozpocznie się realizacja kolejnego projektu dla niewidomych muzyków „Dotyk muzyki". Główny cel to intelektualno-muzyczny eksperyment – czy osoba niewidoma jest w stanie odebrać i zinterpretować nuty przygotowane w wersji 3D.

Muszę powiedzieć, że jestem wielkim miłośnikiem i propagatorem alfabetu Braille`a. Uważam, że alfabet brajlowski to jeden z najważniejszych wynalazków w historii niewidomych. Od dzieciństwa z niego korzystam. Dzięki Braille`owi nauczyłem się trzech obcych języków i muzyki. Od kilku lat mam szczęście korzystania z monitora brajlowskiego, którego obowiązkowo używam, gdy mam do czynienia ze skomplikowanymi tekstami (to się bardzo przydało w trakcie pisania pracy doktorskiej) lub redaguję teksty przeze mnie pisane. Gdy usłyszałem, że ktoś ma zamiar drukowania nut w 3D odebrałem to jako kpinę, bezsensowne działanie, może nawet zagrożenie dla mojego ukochanego brajla. O mojej krytycznej, może nawet negatywnej ocenie projektu powiedziałem wprost.

Pierwsze spotkanie projektowe

Ogólnopolskie Stowarzyszenie „Z Muzyką do Ludzi" znajduje się w Województwie Wielkopolskim, ale, jak wynika z nazwy organizacji pozarządowej, muzyczne działania odbywają się na terenie całego kraju. Została podjęta decyzja, że „dotykać muzyki" będą mieli okazję niewidomi muzycy we Wrocławiu. Kiedy przeczytałem o tym informację na Facebooku, na początku nie chciałem się zgłaszać. Jednak po kilku dniach ciekawość zrobiła swoje. Pomyślałem, że na pierwsze spotkanie wpadnę, posłucham i w razie czego poddam to wszystko druzgocącej krytyce. Ku mojemu zaskoczeniu wszystko potoczyło się zupełnie inaczej.

Na pierwszym spotkaniu Ewa i Kasia przedstawiły główne założenia projektu. Katarzyna Urbańska, słabowidząca absolwentka Uniwersytetu Bydgoskiego na kierunku edukacja artystyczna oraz Akademii Muzycznej we Wrocławiu na kierunku wokalistyka, wokalistka i nauczycielka, podjęła się wyzwania sporządzenia konspektów i planów oraz prowadzenia zajęć. Jako uczestnicy projektu mieliśmy opanować technikę czytania nut wydrukowanych w wersji 3D. Dowiedzieliśmy się, że będą temu poświęcone zajęcia, które odbywać się będą co dwa tygodnie. Oprócz tego na zajęciach będziemy śpiewać i wykonywać różne ćwiczenia w zakresie umiejętności wokalnych. W pokoju Tyflopunktu Fundacji Szansa dla Niewidomych zebrali się moi znajomi. Atmosfera była bardzo przyjazna. Każdy mógł się wypowiedzieć i zadać pytania.

Po części wprowadzającej dostaliśmy nuty. Tak, nuty wydrukowane w wersji 3D. Trzymałem w ręku tabliczkę wykonaną z materiału do druku 3D długości dwudziestu czterech centymetrów i szerokości może sześciu. Na niej można było zobaczyć dotykiem pięciolinię. Jak wygląda standardowa pięciolinia, która jest podstawą pisma nutowego widzących muzyków, ja wiedziałem. Gdy rozpoczęła się moja inspirująca podróż muzyczna w wieku 6 lat, ojciec wykonał dla mnie pięciolinię z kratki plastikowej, którą zgodnie z przeznaczeniem wkładało się do zlewu. Na 3D tabliczce oprócz pięciolinii można było wyczuć nuty, które komfortowo urządziły się na pięciu liniach, a także na dodatkowych. Na takiej tabliczce nie udałoby się umieścić dużo informacji. Mieszczą się tylko np. cztery takty.

Jeszcze przed oficjalnym rozpoczęciem były prowadzone konsultacje, żeby uczestnicy pierwszego spotkania projektu dostali gotowy produkt i nie zastanawiali się, jak by to mogło wyglądać. Najpierw Stowarzyszenie dokonało wyboru co do wykonawcy. Nuty zostały wydrukowane na Politechnice Wrocławskiej. W tej instytucji od

kilku lat są produkowane w 3D plany budynków i mapy, które są przeznaczone dla osób niewidomych. Bartłomiej Łodziato, starszy specjalista ds. informatyki, zajął się tworzeniem nut w 3D. Środowisko niewidomych muzyków w czasie konsultacji prezentowała znana we Wrocławiu – i nie tylko – Monika Czerczak. Dzięki owocnej współpracy Politechniki Wrocławskiej i Stowarzyszenia mieliśmy zmaterializowany wytwór wyobraźni Ewy, Moniki i Bartka. Był on przyjemny w dotyku. A czy był czytelny?

Nie pamiętałem, na której linii która nutka się znajduje. Tego musiałem znowu się nauczyć i zapamiętać. Musiałem również się nauczyć jak wyglądają ćwiartki, a jak na przykład ósemki. Nuty całe, połówki, ćwiartki i ósemki różnią się ilością i sposobem ułożenia kropek. Mogą być ułożone w kształcie trójkąta, poziomo i pionowo. Oczywiście na początku o żadnym biegłym czytaniu nie było mowy. Ale przecież tak jest z każdą nową notacją.

Po pierwszym spotkaniu nie zrezygnowałem z udziału w projekcie. Nie poddałem druzgocącej krytyce projektu i pomysłu. Zainteresowało mnie to. Nikt nie podważał ogromnego znaczenia nutowego zapisu brajlowskiego. Czytanie nut w 3D, wspólne śpiewanie i dyskutowanie stały się czynnikiem integrującym wrocławskich niewidomych muzyków.

Koncert finałowy

Nasze muzyczne spotkania odbywały się w różnych miejscach: w sali organizacji Wrocławskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych SEKTOR 3, w Piwnicy Artystycznej „Pod Sowami", którą prowadzi muzyk i dziennikarz Leszek Kopeć lub w przytulnym pokoju wrocławskiego Tyflopunktu Fundacji „Szansa dla Niewidomych". Wykonywaliśmy nie tylko wcześniej fachowo opracowane zadania. Nierzadko duch improwizacji nas inspirował. Czasem przychodziłem na te spotkania w złym stanie emocjonalno-fizycznym. Zawsze wychodziłem w dobrym humorze. Wspólne uczenie się, muzykowanie i rozmowa potrafią robić cuda.

Razem wyznaczyliśmy cel. Finałem projektu będzie koncert, na którym zaprezentujemy metodę druku nut w 3D.

7 października z moją asystentką Kamilą przybyłem do miejsca, które odgrywa ważną rolę na kulturalnej mapie Wrocławia. Impart jest prowadzony przez Strefę Kultury Wrocław, a budynek, w którym się mieści, został wybudowany w 1873 roku. Przy wejściu przywitał nas jeden z wrocławskich krasnali, który gra na fortepianie. Przyszliśmy wcześniej, ponieważ przed każdym koncertem odbywa się próba. Martwiłem się czy będzie publiczność. Chłopaki z Impartu ogarnęli sprzęt akustyczny. Na scenie przystąpiliśmy do porządnej rozgrzewki naszych strun głosowych pod batutą Kasi. Jestem instrumentalistą. Od dawna w chórze na scenie nie śpiewałem. Przygotowując się do koncertu, w domu ćwiczyłem. To podstawa. Po raz kolejny przedyskutowaliśmy cały plan wydarzenia.

Godzina 19. Radość wypełniała moje serce muzyka. Słyszałem, że w sali hałasuje publiczność. Ktoś na nas czeka. Ktoś będzie nas słuchał.

Ewa przywitała zebranych i opowiedziała o Stowarzyszeniu i projekcie „Dotyk muzyki". Kasia przedstawiła szczegóły swojej współpracy z nami. Wykonaliśmy kilka zadań wokalnych i ćwiczeń z rytmem. Nasza grupa (ośmiu uczestników) była różnorodna. Ktoś z nas ma wykształcenie muzyczne. Ktoś czyta nuty w brajlu. Niektórzy tworzą treści i formy muzyczne w sposób naturalny, wcale nie trzymając się paradygmatów edukacji muzycznej. Dlatego było tak ciekawe posłuchać wypowiedzi osób, które mają różne doświadczenia i wynosiły z projektu bogatą i różnorodną paletę nowych umiejętności, przemyśleń i wiedzy. W stricte muzycznej części wydarzenia zaśpiewaliśmy dla publiczności kilka kanonów i psalm autorstwa polskiego renesansowego kompozytora i instrumentalisty Mikołaja Gomółki (XVI wiek).

Ostatnim elementem różnorodnej i bogatej struktury naszego wydarzenia było moje przemówienie. Działalność Ogólnopolskiego

Stowarzyszenia „Z Muzyką do Ludzi" tak mnie zainteresowała, że zostałem zaproszony do współpracy. Ewa umożliwiła mi uczestnictwo w jedynym w Polsce Zawodowym Kursie Fundraisera CFR13 (Certified Fundraiser) prowadzonym przez Polskie Stowarzyszenie Fundraisingu. CFR13 to pięciomiesięczne szkolenie zawodowe oparte na standardach międzynarodowych, opracowane dla potrzeb profesjonalnego i efektywnego kształcenia fundraiserów oraz odpowiadające aktualnym potrzebom organizacji pozarządowych. Jako fundraiser zajmuję się w Stowarzyszeniu budowaniem relacji z darczyńcami i poszukuję środków finansowych. Przede wszystkim koncentruję się na gromadzeniu środków dla realizacji projektów na rzecz niewidomych muzyków. Wynikiem mojej pracy będzie Forum Muzyczne Zobaczmusic, które odbędzie się 26-27 listopada w Szczecinie.

W moim wystąpieniu podzieliłem się wrażeniami projektowymi, a także podkreśliłem znaczenie Braille'a. Jednak przede wszystkim skupiłem się na Zobaczmusic. Forum Muzyczne odbędzie się w Akademii Sztuki. Będzie to wyjątkowe wydarzenie z niewidomymi muzykami i dla niewidomych muzyków. Planujemy warsztaty instrumentalne oraz warsztat tańca i ruchu. Planujemy warsztat motywacyjny, a także oczywiście koncert niewidomych muzyków z całej Polski. Będą wykłady o edukacji muzycznej. Chcemy, aby niewidomi muzycy mieli jak najlepsze warunki rozwoju zawodowego. Chcemy, aby Zobaczmusic stało się regularnym wydarzeniem i było platformą do wymiany doświadczeń i poglądów w sferze edukacji muzycznej osób z niepełnosprawnością wzrokową. Chcemy, aby w naszych działaniach brało udział jak najwięcej zainteresowanych tematem.

Publiczność była bardzo podekscytowana. Z przyjemnością wykonaliśmy bis. Po koncercie odbyłem liczne rozmowy z gośćmi.

Gdy sala była pusta, wyszliśmy. Wieczorowe, październikowe, jeszcze ciepłe świeże powietrze. Fantastycznie. Wykonaliśmy dobrą robotę. A teraz zmierzaliśmy w stronę lokalu, żeby podelektować się dobrym jedzeniem, podsumować nasze działania i zaplanować przyszłe. Tak. W Stowarzyszeniu organizujemy nie tylko Forum Muzyczne Zobaczmusic. Planujemy założyć zespół wokalny, składający się z niewidomych muzyków. Skupimy się na muzyce renesansu i muzyce barokowej. Stowarzyszenie od kilku dobrych lat realizuje festiwal operowy. W przyszłym roku nasz zespół wokalny będzie częścią tego wydarzenia.

„Jedną z prelegentek, która pojawiła się na scenie, była Ewa Smoleńska – pedagog, psycholog muzyki, pięknie gra na flecie. Na co dzień uczy gry na flecie, koncertuje i wykłada. Ewa swoją wielką pasję do muzyki przekłada nie tylko na wykonanie utworów. Będąc inspirującym pasjonatem i propagatorem muzyki renesansu, barokowej i klasycznej oraz edukacji muzycznej, od 12 lat prężnie działa jako prezeska Ogólnopolskiego Stowarzyszenia „Z Muzyką do Ludzi". Flecistka zawitała do stolicy Dolnego Śląska, aby przedstawić publiczności swój twórczy pomysł – wydrukowanie nut w wersji 3D.

Bądźmy otwarci. Czasem to, co wydaje nam się bezsensowne, okazuje się nowym kierunkiem naszej działalności i jednym z wymiarów naszej rzeczywistości. I pamiętajmy, że wspólne działania łączą, a muzyka przynosi spokój i wypełnia serca radością.

Pociągiem ku przygodzie

Agnieszka Grądzka-Wadych
Jarosław Wadych

Chciałbym podczas następnego spotkania porozmawiać z panem Markiem Kalbarczykiem o wspólnej pasji, czyli podróżach – mówił niewidomy uczestnik REHY z Bydgoszczy.

W tym roku grupa z województwa kujawsko-pomorskiego na centralną Konferencję REHA pojechała koleją. Większość osób rozpoczęła podróż w Bydgoszczy, gdzie znajduje się Tyflopunkt Fundacji Szansa dla Niewidomych. Tam też funkcjonuje Kujawsko-Pomorski Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 im. L. Braille'a, którego uczniowie i nauczyciele stanowili pokaźną podgrupę naszej grupy. Kolejni uczestnicy REHY dosiedli w Toruniu (w tym autorzy tekstu) i Włocławku. Podróż przebiegła w miłej atmosferze. Z Dworca Kolejowego Warszawa Centralna dojechaliśmy podstawionym przez Fundację autobusem do hotelu Portos na Mokotowie. Po zjedzeniu obiadu udaliśmy się do Centrum Nauki Kopernik, gdzie odbywała się Konferencja.

Nie będziemy opisywać kolejnych punktów programu, bo już to uczyniły inne Tyflopunkty. Musimy jednak nadmienić, że mieliśmy swoją reprezentację podczas zawodów tandemowych w jeździe na czas – wyznaczone odcinki trasy należało pokonać kolejno w jak najkrótszym i możliwie najdłuższym czasie, utrzymując się na rowerze. Drużynę stanowili – jako przewodnik tandemu nauczycielka Aleksandra Tecław – złota medalistka paraolimpiady w Rio de Janeiro oraz zdobywczyni czwartego miejsca na paraolimpiadzie w Tokio i Łukasz Śmiech, uczeń szkoły branżowej w K-P SOSW nr 1.

Skupimy się tu na wrażeniach uczestników REHY centralnej z województwa kujawsko-pomorskiego. Jakie one były?

Adam Gaj – uczeń szkoły policealnej o profilu technik administracji w K-P SOSW nr 1 w Bydgoszczy

Najbardziej podobało mi się zwiedzanie Muzeum Powstania Warszawskiego i Centrum Nauki Kopernik. Obejrzałem wystawę technologiczną, gdzie było dużo sprzętów, których nie znałem. Ja ich nie potrzebuję, bo widzę dobrze i zwyczajnie obsługuję smartfon oraz komputer. Mam inną niepełnosprawność. Moim niewidzącym kolegom i koleżankom takie urządzenia mogą się przydać. Widziałem globus mówiący – nacisnąłem, spróbowałem. Jednak największą atrakcją były dla mnie szachy mówiące – gram w szachy i mam czwartą kategorię szachową. Grać nauczyła mnie mama. Chodzę na zajęcia szachowe do Klubu Zawisza, gdzie trenuję taktykę. Z klubem jeżdżę na turnieje dla osób niepełnosprawnych.

W hotelu miałem pokój trzyosobowy z kolegami Kubą i Michałem. Starałem się im pomagać, bo Kuba widzi słabo, a Michał nie widzi wcale. Warto było wyjechać i pobyć w innym miejscu niż szkoła.

Mam 20 lat i na co dzień uczę się w szkole policealnej o profilu technik administracji. Jestem w ostatniej klasie, w tym roku szkolnym będę miał egzaminy zawodowe. Byłem na stażu w Zakładzie Aktywności Zawodowej w Białych

Błotach – zajmowałem się obróbką graficzną. Jest szansa, że pójdę tam do pracy i będę robił to samo.

Michał Brajer – uczeń II klasy szkoły policealnej o profilu tyfloinformatyk w K-P SOSW nr 1 im. L. Braille'a w Bydgoszczy

Moim marzeniem było pojechać na Konferencję REHA FOR THE BLID IN POLAND, ponieważ jestem wielkim pasjonatem tyflosprzętu – wszystkich nowości, które wchodzą na rynek. Mam taki zwyczaj, że lubię przeglądać oferty różnych tyflosklepów, by stwierdzić czy się coś pozmieniało, coś nowego doszło, czy jest coś wartego uwagi, co by można zakupić.

W Warszawie miałem okazję porozmawiać z panami z firmy INDEX – producentami drukarek brajlowskich. Zapoznałem się z przemysłową drukarką brajlowską – z prawdziwego zdarzenia – do drukowania podręczników i książek. Poznałem też na stanowisku firmy Dolphin program umożliwiający łatwe poruszanie się po komputerze osobom, które nie są w stanie szybko nauczyć się obsługi. Umożliwia on dostęp do podcastów i do pobierania książek DAISY, do kalendarza i do wielu różnych opcji, które są w tym programie uproszczone. Program nazywa się Dolphin Guide.

Miałem też okazję zobaczyć ciekawe urządzenie do nauki brajla, które osobom chcącym się go nauczyć mogę polecić ze szczerego serca – wybija ono odpowiednie litery lub cyfry, a naszym zadaniem jest ułożyć to na specjalnie dedykowanym bloczku, który kładziemy na urządzenie, zatwierdzamy i urządzenie przyjmuje bądź odrzuca. Potem daje nam nowe zadania.

Widziałem jeszcze globus mówiący – niesamowity, dzięki któremu można się dowiedzieć czegoś o różnych krajach (np. wysłuchać hymnu) czy też poznać długość i szerokość geograficzną miejsca, uzyskać informacje o różnorodności etnicznej.

Jak skończę szkołę, to chcę pracować jako tyfloinformatyk. To jest moje powołanie! Mogą być szkolenia lub praca w firmie tyfloinformatycznej. Ja jestem – tak mówię o sobie – szalonym tyfloinformatykiem, bo muszę mieć do czynienia ze sprzętem na każdym kroku.

Inna sprawa – lubię książki podróżnicze pana Kalbarczyka. Miałem okazję usłyszeć go na żywo. Szkoda jednak, że nie udało się porozmawiać z panem Markiem na żywo o jego podróżach, bo tę pasję mamy wspólną, a przy tym jesteśmy niewidomi. Kocham podróżować i dla mnie wsiąść do samochodu, autobusu czy samolotu, to jest raj! Podróżuję z rodzinką, ze szkołą, ale też sam. Miałem okazję lecieć samodzielnie z Barcelony, gdzie byłem u cioci.

Chciałbym jeszcze przyjechać na REHĘ – może wtedy by się udało porozmawiać z panem Markiem.

Marek Wierzba-Fokt – funkcjonuje pomiędzy Bydgoszczą, Warszawą i Krakowem, reprezentuje Fundację „Niewidomi i Świat Bez Granic"

Byłem pierwszy raz na tej Konferencji i jestem pod dużym wrażeniem ogromu przedsięwzięcia. Jaką wiedzę z niej wyniosłem – trudno jeszcze na obecną chwilę powiedzieć, to się okaże. Mogę stwierdzić, że poznałem wielu ludzi, ich problemy i cieszę się, że są organizacje, które mogą pomóc.

Ja mam zanik siatkówki w przebiegu wysokiej krótkowzroczności. Jest to schorzenie nieoperacyjne, zespół uwarunkowany genetycznie.

Towarzysząca mi znajoma, z którą współpracuję, ma uszkodzenie plamki żółtej odpowiedzialnej za pole i ostrość widzenia. Ona jest z Warszawy i z Krakowa, a na Konferencji REHA była również pierwszy raz.

Jak trafiłem na tę Konferencję? Akurat byłem w Starostwie Powiatowym w Bydgoszczy przy ulicy Zygmunta Augusta. Tam też znajduje się siedziba Fundacji Szansa dla Niewidomych – Tyflopunkt. Zaproponowano mi współpracę, m.in. wyjazd na REHĘ do Warszawy. Postanowiliśmy skorzystać. W Bydgoszczy mam też okazję integrować się z innymi osobami przy wyjściach do muzeów, kina, opery. Na tym polega zgłębianie walorów kulturalno-oświatowych miasta.

Grupa młodzieży ze szkoły policealnej i zawodowej Ośrodka im. L. Baille'a w Bydgoszczy

– Jesteśmy zadowoleni z wyjazdu. Bardzo nam się podobało. Mamy nadzieję, że będzie więcej takich wycieczek i jeszcze uda nam się wyjechać razem z taką ekipą!

– Bardzo fajne były szachy mówiące. Same nie gramy w szachy, ale byłyśmy nieraz świadkami i ciekawiło nas jak to wygląda od innej strony – gdy głos mówi o ruchu i nie trzeba patrzeć, by grać – mówiły Zuzia Sobierajska i Klaudia Bandalewicz.

– Ja jestem najbardziej zadowolona z koncertu i z tego, że poznałam dużo fajnych osób – stwierdziła Julia Chylińska.

Dominika Kolińska – uczennica szkoły policealnej o profilu technik administracji

– Była bardzo fajna atmosfera i miejsca do zwiedzenia. Mieliśmy ciekawe warsztaty kulinarne w Wilanowie. Przygotowywaliśmy trzy potrawy, między innymi danie główne i deser. Mam astygmatyzm, krótkowzroczność i niedowład nóg. Poruszam się na wózku. Warto było jechać na to spotkanie do Warszawy!

Julita Stachowska – pracuje w Tyflopunkcie w Bydgoszczy

Zaczęłam pracę w Fundacji niedługo przed REHĄ. Lista uczestników wyjazdu została już zapełniona, więc tym nie musiałam się zajmować. Potrzebne było natomiast wypełnianie dokumentacji.

Wyzwaniem było poznanie wszystkich uczestników. Wcześniej widziałam tylko kilka osób – u nas na zajęciach. Pierwszy dzień wyjazdowy był więc bardzo stresujący, począwszy od zbiórki na dworcu. Zupełnie nieznane mi były osoby ze Szkoły im. L. Braille'a – na szczęście uczniowie jechali z opiekunami, którzy ich zebrali i dbali o swoich podopiecznych.

Pierwszego dnia Konferencji było dla mnie szokiem, że REHA to tak duże wydarzenie, zorganizowane na wielką skalę, na które przybyło wielu przedstawicieli władzy oraz różnych instytucji.

Dobrze, że przedsięwzięcie odbywało się w Centrum Nauki Kopernik. Wcześniej byłam tam na wystawach – jednak na Konferencję to miejsce moim zdaniem jest super!

Dużo osób czekało z zaciekawieniem na koncert Piotra Cugowskiego, ale wielu uczestników chwaliło też koncert pani Natalii (Natalia Kwiatkowska Trio). Było widać, że wokalistka bardzo dobrze się przygotowała – tym bardziej, że mogliśmy słuchać śpiewu w sali, w której występowała, uczestniczyć w wydarzeniu na żywo, a nie poprzez telebim.

Aż dwie osoby z naszego województwa odbierały nagrody – Dawid Krasiński z Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, a także pan z uczelni w Toruniu!

Koncert na bulwarach był zwieńczeniem wydarzeń tego dnia, a potem już mogliśmy odpocząć w hotelu.

Drugiego dnia co prawda zdziwienie wywołał fakt, że zabrakło miejsc na panelu tematycznym, mimo zapisu, ale znalazły się wolne miejsca w innych salach, w których też można było usłyszeć ciekawe rzeczy.

Wiele osób chwaliło wystawę technologiczną – mnie najbardziej podobał się mówiący globus, który dla osób niewidomych jest ciekawym narzędziem, służącym zdobywaniu wiedzy o świecie. Byłam też pod wrażeniem, że stworzono aż tyle dostosowanych do niepełnosprawności wzroku rodzajów monitorów, klawiatur, czytników – że jest ich taki wybór!

Odwiedziłyśmy z koleżanką Escape Room wraz z dwójką osób niewidomych – Małgosią i Radkiem oraz z niedowidzącym panem Jerzym. Dobrze, że weszliśmy tam wspólnie, bo sami może by sobie nie poradzili – był potrzebny ktoś ze sprawnym wzrokiem, żeby wpisać hasło do komputera. Jednak widziałam, że wcześniej wolontariusze wchodzili tam z osobami niewidomymi.

Super przygotowano to miejsce – uczestnicy mogli podotykać różnych rzeczy. Czekały na nich np. drewniane zagadki – chcąc je rozwiązać, musieli poszukać strzałek w szufladach, dopasowywać, odkryć kody do walizek. Wszystko tam było sensoryczne – trzeba było bardziej dotykiem się

posługiwać niż wzrokiem, aby coś odkryć. W namiocie panowała ciemność, prawie nic nie można było zobaczyć. Jeszcze lepiej by było, gdyby także komputer dostosowano dla niewidomych – wtedy mniej pomocy by potrzebowali. Wcześniej miałam podobne doświadczenia podczas kolacji w ciemności, organizowanej w bydgoskiej restauracji Bohema. Kelnerzy podają tam dania w noktowizorach, a ucztujący, gdy ograniczy im się widzenie – bardziej zwracają uwagę na zapach i smak potraw.

Wracając do konferencyjnego festynu na bulwarach – w namiocie obok Escape Roomu zainstalowano wystawę dźwięku i dotyku, gdzie osobom widzącym zawiązywano oczy, by przekonały się jak to jest nie widzieć. Duże wrażenie wywarł na mnie panel, na którym prelegentka opowiadała o audiodeskrypcji w łódzkim teatrze. Przedstawiła jak jest budowana sztuka w celu jej udostępnienia dla niewidomych – pojawiają się zapachy, dodatkowe didaskalia, podaje się do rąk rekwizyty – by jak najlepiej oddać atmosferę i treść sztuki. Rozmawiałam z osobami z Łodzi. Mówiły, że przed pandemią COVID-19 chodziły na te przedstawienia, a teraz muszą tę współpracę odbudować.

Województwo kujawsko-pomorskie było silnie reprezentowane w gronie laureatów nagród. Pierwsze miejsce w kategorii IDOL ŚRODOWISKA zajął Dawid Krasiński – pracownik dydaktyczny Instytutu Matematyki Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, niepełnosprawny sportowiec. Natomiast drugie miejsce w kategorii INSTYTUCJA OTWARTA DLA NIEWIDOMYCH uzyskała uczelnia z Torunia – Akademia Kultury Społecznej i Medialnej.

Rzeczywistość memem opisana

SONCE

W bieżącej prasie – zarówno tej lokalnej, jak i ogólnokrajowej – zawsze w pierwszej kolejności lubiłam spoglądać do rubryk, w których w skondensowanej formie komentowano aktualne zagadnienia. Mam na myśli te rubryki, których celem było ujęcie – niejako w pigułce – bieżących wydarzeń, zjawisk itp. A więc coś na kształt: „Ludzie mówią", „Z ostatniej chwili", „Zdarzyło się w...". Jedną z takich rubryk w codziennej gazecie, która wydawana była w czasach, gdy byłam jeszcze nastolatką, uroczo moim zdaniem nazwano „Na oczach wsi". Pamiętam, że zawsze bardzo ciekawił mnie ten fragment; z niecierpliwością otwierałam właściwą stronę gazety, by czym prędzej doczytać cóż takiego tym razem wydarzyło się „na oczach wsi".

Często bieżące sprawy i zagadnienia w gazetach komentowane były (i są zresztą nadal) rysunkiem, ryciną jakiegoś rysownika, który w prześmiewczy często sposób, jednakże bardzo celnie potrafi wydobyć istotę jakiegoś zagadnienia, na które pragnie zwrócić uwagę czytelników. A wszak obszarów wartych skomentowania, co niewątpliwe, nie brakuje nam w codzienności. Czy podobnie rzecz się ma w przestrzeni wirtualnej?

Myślę, że tutaj dla błyskotliwego, zwięzłego i humorystycznego skomentowania rzeczywistości komentator-internauta, posłuży się – obok powyższych – również nowym „narzędziem", jakim jest mem. Czym są memy? Swoimi

słowami powiedziałabym, że memy najczęściej stanowią zdjęcia z umiejętnie wkomponowaną w nie „chmurką", w której to zamieszczono wypowiedź osoby czy postaci ze zdjęcia. Tyle własna, przyznaję, że bardzo uproszczona definicja. Konkretniej natomiast mem jest połączeniem grafiki i tekstu, będącym humorystycznym komentarzem do bieżących wydarzeń, prezentacją poglądów czy emocji. Wikipedia podaje następujące definicje memów: mem – obrazek o charakterze humorystycznym, w którym elementy ikoniczne współwystępują z elementami tekstowymi; bądź też: mem – gatunek wypowiedzi internetowej, komunikat obrazkowy zbudowany w oparciu o schemat konstrukcyjny, wykorzystujący skonwencjonalizowane elementy związane ściśle z kulturą i historią Internetu[1]. Początki memów wywodzą się z typów komunikatów obrazkowych, jakie rozwinęły się w cyberkulturze: m.in. z komiksów i demotywatorów.

Memy z powodzeniem wykorzystuje się dla skomentowania rozmaitych obszarów życia: sport, polityka, życie gwiazd itp., itd. Memy śmieszą, bawią, częstokroć zawierają w sobie ukrytą lub jawną ironię, zwłaszcza kiedy piętnują pewne zachowania uznane za niewłaściwe itp. Bardzo często memy towarzyszą np. sportowcom w ich sukcesach, bądź porażkach; będą to wówczas wybrane ujęcia z jakiejś imprezy sportowej, opatrzone np. hasłem „Polacy, nic się nie stało" – w rozmaitych wydaniach itp.

Niejednokrotnie zadziwia mnie kreatywność autorów memów, którzy potrafią bardzo trafnie, przejrzyście, a przy tym z dużą dozą humoru, przekazać jakąś myśl przewodnią dla swoich odbiorców.

Choć polityka i sport moim zdaniem zajmują główne miejsce jako obszary tematyczne będące źródłem memów, to w orbicie zainteresowania internautów znajdują się również inne zagadnienia. W ostatnim np. czasie w – jak się to potocznie określa – „czeluściach Internetu" natrafiłam na mema, który swoją tematyką nawiązuje do ważnego problemu poprawności językowej. Uznałam, że trafnym wyborem będzie wzięcie tego mema na przysłowiowy warsztat.

Na początek zatem krótka charakterystyka. Mem, który mam na myśli, zatytułowano jako: „Specjalny kocioł w piekle". Grafikę, jaka posłużyła autorowi dla zobrazowania sytuacji, stanowi ustawiony na ogniu kocioł, w którym „gotuje się" wiele dusz – są wśród nich przedstawiciele różnych stanów, w tym królowie, duchowni itp. Jest to zatem bezpośrednie nawiązanie do średniowiecznego motywu danse macabre[2], który sprowadzał się do ukazania korowodu lub tańca śmierci i przekonania, że w obliczu spraw ostatecznych brak jest rozróżnienia na ludzi bogatych, biednych, szlachetnie urodzonych i pochodzących z nizin społecznych etc. Każda z postaci umieszczonych w kotle wypowiada jakąś jedną kwestię – słowo lub wyrażenie będące przy tym popularnym wśród Polaków błędem językowym. Powyższe wskazuje zatem, jakoby w kręgach piekielnych miał się znaleźć jeden oddzielny krąg, bądź jak to wpisano wprost – kocioł – przeznaczony wyłącznie dla osób, które na ziemskim padole w sposób niepoprawny posługiwały się językiem ojczystym. Z powyższego można również wyczytać, iż w mniemaniu autora grafiki opisane „przewinienie" traktowane jest bardzo poważnie, skoro karą za błędy językowe miałoby być wieczyste potępienie. Mamy więc do czynienia z humorem z pogranicza humoru czarnego.

Na jakie błędy językowe zwrócono uwagę? Mamy tu następujące słowa: wziąść, przekonywujący, wziełem, niemniej jednak, poszłem, swetr, karnister, w cudzysłowiu, 1 lipiec, włanczam. Zastanówmy się, jak powinny brzmieć poprawne formy wyżej wymieniowych słów.

- Poprawna jest wyłącznie forma czasownika „wziąć", tj. z samym „ć" na końcu; dodanie „ś" powoduje, że tworzymy formę niewłaściwą, jednakże w mojej ocenie, niestety, bardzo popularną;

1 *https://pl.wikipedia.org/wiki/Mem_internetowy*

2 *https://pl.wikipedia.org/wiki/Taniec_śmierci*

- Jako że poprawne są jedynie formy „przekonuje" i „przekonywa", a forma „przekonywuje" poprawną nie jest, to konsekwentnie poprawne będą tylko postaci imiesłowu „przekonujący" albo „przekonywający", a niepoprawną pozostaje forma „przekonywujący";

- Prawidłowym zapisem i wymową będzie wyłącznie forma „wziąłem", która pochodzi od bezokolicznika „wziąć";

- Obecność w tym niechlubnym gronie wyrażenia „niemniej jednak" była dla mnie zaskakująca i niepokojąca jednocześnie. A wszystko za sprawą tego, iż wyrażenia „niemniej jednak" używam często, jeśli nawet nie bardzo często. Do tej pory nigdy nie przyszło mi jednakże na myśl, że z wyrażeniem tym jest jakiś problem. Stąd też mocno zaniepokojona obecnością nadużywanego przeze mnie zwrotu w omawianym kotle rozpoczęłam internetowy rekonesans z nadzieją, że znajdzie się jakieś logiczne wytłumaczenie i usprawiedliwienie dla mnie samej. I rzeczywiście, ku mojej uciesze, okazało się, że sformułowanie „niemniej jednak" nie stanowi błędu, mimo, że piętnowane bywa jako błąd. W części środowisk błędnie przyjęto bowiem, że dodatkowe słowo „jednak" jest zbędne, zaś wystarczające jest wyłączne użycie słowa „niemniej". Językoznawcy tłumaczą jednakże, że dwuskładnikowe „niemniej jednak" jest mocniejsze niż pojedyncze „niemniej" albo „jednak", stąd też występowanie wyrażenia „niemniej jednak" również ma swoje uzasadnienie;

Memy z powodzeniem wykorzystuje się dla skomentowania rozmaitych obszarów życia: sport, polityka, życie gwiazd itp., itd. Memy śmieszą, bawią, częstokroć zawierają w sobie ukrytą lub jawną ironię, zwłaszcza kiedy piętnują pewne zachowania uznane za niewłaściwe itp.

- „Poszłem", ale i wszystkie możliwe kombinacje, tj. „wyszłem, zeszłem" itd. ... powiem krótko – jest to zmora, swego rodzaju „mały koszmarek" językowy wielu Polaków. Jak trudno wykorzenić ten jakże popularny błąd! Samo kilkakrotne powtórzenie nieświadomej błędu osobie, że poprawna jest wyłącznie forma „poszedłem, wyszedłem, zszedłem" itp. częstokroć niczego nie zmienia. W toku wypowiedzi, w natłoku myśli, emocji itp. błąd ten powtarza się, utrwala, zakorzenia. A wyrwać ten korzeń niełatwo. Bądźmy czujni, jako że poprawne są, tutaj powtórzę, wyłącznie formy – „poszedłem, wyszedłem, zszedłem";

- Jedyną poprawną formą zapisu i wymowy pozostaje „sweter". Jest to wyraz zapożyczony z języka angielskiego w takiej właśnie formie i taką powinna ona pozostać;

- Jedyne poprawne określenie na „przenośny, metalowy zbiornik na ciecz, zwykle benzynę" to słowo kanister, nie dodawajmy zatem żadnego „nadprogramowego", tj. zupełnie niepotrzebnego „r" w tym słowie;

- Rzeczownik „cudzysłów" kończy się spółgłoską twardą „w", tak jak rzeczownik „rów"

(rowy), dlatego mówimy, że coś jest „w rowie" i – tożsamo – „w cudzysłowie", na przykład: Koło leży w rowie. Zdanie jest w cudzysłowie. Oto poprawna odmiana rzeczownika cudzysłów.[3]

- „1 lipiec, 16 styczeń, 9 luty" itd. Czy coś tu jest nie tak? To zależy od kontekstu. Mianowicie, przy podawaniu daty (a o to zapewne chodziło autorowi mema) nazwę miesiąca powinniśmy odmienić, tj. wyrażenie poprawne uwzględnia nazwę miesiąca odmienioną tak, jakby znajdowało się przed nim słowo „dzień", np. 16 (dzień) stycznia, 1 (dzień) lipca. A wyrażenie typu „9 luty" odnosić się będzie nie do pojedynczego dnia (tj. nie do dnia 9 lutego któregoś roku), lecz do całego miesiąca i poprawne będzie wyłącznie w następującym przykładowym kontekście, np. To już 9 luty z rzędu bez śniegu;

- Na koniec pozostała nam do omówienia dusza wypowiadająca słowo „włanczam". Właściwie codziennie spotykamy się z jego niepoprawną wymową, a nawet – o zgrozo – z niepoprawną pisownią. Prawidłowa opcja jest tylko jedna: „włączamy, wyłączamy, rozłączamy, dołączamy" itp., pamiętając o tym, że przed tzw. spółgłoskami zwarto-szczelinowymi, do których zalicza się „cz", zapisujemy i wymawiamy „ą".[4]

Niewątpliwie częstotliwość występowania powyższych błędów (pamiętajmy przy tym, że ostatecznie, jak wyżej wskazano, należy wyłączyć z tej grupy „niemniej jednak") – jest duża. Dlatego warto zapamiętać formy poprawne i wystrzegać się błędów językowych.

Dodam w tym miejscu jeszcze kilka innych przykładów, tym razem dotyczących popularnych błędów w pisowni. I tak np. według serwisów internetowych najczęstsze błędy językowe w Polsce spotykamy w następujących słowach i wyrażeniach: „napewno", „wogóle/wogule", „na prawdę", „narazie", „dzień dzisiejszy", „po za tym/pozatym", „na codzień", „nacodzień", „orginlany", „muj", „conajmniej", „niewiem", „z przed", „jusz", „złodzieji". W czołówce rankingu znalazły się przede wszystkim błędy ortograficzne. Poprawne zapisy tych słów to natomiast: „na pewno", „w ogóle", „naprawdę", „na razie", „poza tym", „na co dzień", „oryginalny", „mój", „co najmniej", „nie wiem", „sprzed", „już", „złodziei". „Dzień dzisiejszy" to natomiast pleonazm, czyli błąd stylistyczny, w którym jedna część dubluje treść drugiej. W miejsce „dnia dzisiejszego" należy zatem postawić po prostu: „dzień", „dziś", „dzisiaj" lub „dzisiejszy".[5]

> **Niejednokrotnie zadziwia mnie kreatywność autorów memów, którzy potrafią bardzo trafnie, przejrzyście, a przy tym z dużą dozą humoru, przekazać jakąś myśl przewodnią dla swoich odbiorców.**

Oczywiście moglibyśmy w tym miejscu wymienić jeszcze szereg innych popularnych, w znaczeniu często występujących, błędów językowych. Jestem również bardzo ciekawa, które z wyrażeń, według Państwa, są przez nas, Polaków, bardzo często używane w niewłaściwej formie. Na rynku wydawniczym funkcjonuje tak wiele pozycji, w tym słowników, w których w przystępnej formie objaśniono jak poprawnie posługiwać się językiem i nie zabłądzić w meandrach zawiłości językowych. Może warto nabyć którąś z takich pozycji? Lepiej nie ryzykować ostatecznym umieszczeniem nas w kotle dla językowych ignorantów...

3 *https://solidarnosc.gda.pl/po-godzinach-z-solidarnoscia/na-koncu-jezyka/w-cudzyslowie-czy-w-cudzyslowiu/*

4 *https://skrivanek.pl/wlanczac-czy-wlaczac/*

5 *https://www.tvp.info/52406803/poprawna-polszczyzna-najczestsze-bledy-jezykowe-w-2020-roku-raport*

Słowo pisane. Autorefleksje

Andrey Tikhonov

Droga czytelniczko, drogi czytelniku, czy próbowaliście udzielić szczerej i przemyślanej odpowiedzi na pytanie: Jakie są najważniejsze wynalazki, które ludzkość nam podarowała? Na pierwszy rzut oka – proste pytanie. A jeśli ograniczyć liczbę odpowiedzi? Będą zależały od stylu życia, zainteresowań, zawodu i doświadczeń jednostki. Dla bojownika afrykańskich dżungli karabinek AK jest najważniejszym wynalazkiem. Dla biegacza – wytrzymałe i komfortowe buty biegowe. A może to papier toaletowy? W każdym razie, gdybym to ja miał możliwość sporządzenia listy trzech najważniejszych odkryć przez ludzkość dokonanych, to bym na pewno w tym rankingu umieścił słowo pisane.

Słowo pisane. Jaką rolę odegrało to zjawisko intelektualno-społeczne w rozwoju ludzkości i postępie naukowo-technicznym? Jaką rolę odgrywa teraz, kiedy coraz więcej używa się obrazków zamiast słów, emotikonek etc.? Jak to wpływa na sposób komunikowania się ludzi? Jak to wpływa na sposób myślenia oraz postrzegania i interpretacji otaczającej nas złożonej rzeczywistości? Jakie w końcu znaczenie będzie miało słowo pisane w przyszłości? Może będziemy świadkami pogrzebu słowa pisanego, jak przewidują niektórzy badacze?

Tak. Dużo skomplikowanych pytań. Zdaję sobie sprawę, że gdybym chciał na nie odpowiedzieć, musiałbym napisać co najmniej kilka rozpraw doktorskich. Jedną już napisałem. Nie śpieszy mi się wymyślenie kolejnej. Dlatego w tym tekście skupię się na własnych doświadczeniach i przemyśleniach w tym obszarze.

Książki czytane na głos

W mojej rodzinie książka zawsze była szanowana. Pamiętam, że ojciec zawsze dużo pracował. Mama musiała dużo czasu poświęcać mnie, jako że w wieku dwóch lat wzrok na stałe mnie opuścił. Cała odpowiedzialność za zasilanie budżetu rodzinnego spadała na ojca. Mimo zmęczenia, późno wieczorem otwierał książkę i często z nią zasypiał. Pytałem go, czy książka była taka nudna. Zawsze uśmiechał się i tłumaczył, że książka jest niezwykle interesująca, ale mózg i oczy chciały spać. Często ojciec opowiada, że na wsi, w której się urodził, przeczytał całą szkolną bibliotekę. Czytał w ciemności, gdy wszyscy bracia już spali. Pogorszył mu się wzrok, przez co nie mógł zostać pilotem wojskowym, o czym marzył.

Dla mamy świat literatury również zawsze miał ogromne znaczenie. Pamiętam, gdy czekaliśmy w kolejce do lekarza (w dzieciństwie miałem różne przygody zdrowotne), ona wyciągała z torby książkę. Dużo czasu spędzaliśmy w tych kolejkach. Czasami ona czytała dla mnie. Czasami jej niewidomy chłopczyk bawił się autkiem albo konstruktorem, a ona czytała dla siebie. Później zamiast autek i konstruktorów miałem przenośne radio. Ciężkie, ale intelektualna i rozrywkowa wartość tego przedmiotu była znacznie wyższa. Dlatego w plecaku zawsze je miałem.

Moi rodzice starannie i w sposób przemyślany przekazywali swoje zamiłowanie światem literatury mnie i mojemu bratu. Mój starszy brat bardzo szybko nauczył się alfabetu. Jeszcze do

szkoły nie chodził, a zaczął z wielką pasją czytać. Ja również chciałem. Miałem pozycję uprzywilejowaną – dla mnie czytali!

Ile moja cała rodzina mi przeczytała! Mama, ojciec, babcia, starszy brat, a później kuzynki. Gdy byłem mały, jeszcze czytać nie potrafiłem. Gdy już chodziłem do szkoły, nie miałem wszystkich podręczników w alfabecie Braille'a. A komputerów, skanerów i brajlowskich monitorów w biednym ekonomicznie i zubożałym społecznie kraju, który dopiero przed chwilą zrzucił żelazną kurtynę, rzecz jasna nie było. Urodziłem się w ZSSR, obecna Rosja, ponieważ w 1940 roku do łagrów radzieckich trafiła moja polska rodzina pradziadka. 75 lat później powróciłem do Polski. Mogę z całą pewnością powiedzieć, że powróciłem do kraju pochodzenia też dzięki słowu pisanemu, literaturze i informacji. Ale o tym później.

Wielki prezent

Nie mogłem zostać członkiem Związku Niewidomych do osiemnastego roku życia. Ale przyjęli mnie jako dziecko niewidome. Mając siedem lat, oficjalnie poszedłem do szkoły. W okręgu archangielskim, tak dobrze znanym w historii Polski z tego powodu, że właśnie tam m.in. były łagry, nie było ośrodka szkolno-wychowawczego dla dzieci niewidomych. Ktoś z urzędników wysunął pomysł, żeby wysłać mnie do innego okręgu. Ale z jednej strony rodzice tego nie chcieli, drugiej zaś lekarze stwierdzili, że stan mojego zdrowia nie pozwala mi przebywać wśród dużej ilości dzieci i bez wsparcia rodziny. Tak więc oficjalnie poszedłem do zwykłej szkoły mainstreamowej. A naprawdę do niej nie chodziłem. Do ostatniej klasy część nauczycieli odwiedzało mnie w domu, ale część przedmiotów musiałem samodzielnie ogarniać. Z tego powodu, że zostałem uczniem, prezes Archangielskiego Koła Rosyjskiego Związku Niewidomych złożył mi wizytę w domu. Oprócz słów i życzeń, był też prezent materialny – magnetofon.

Nie był to zwykły sprzęt do odtwarzania kaset. Ten model magnetofonów („Legenda" – nawet teraz pamiętam) został opracowany specjalnie dla niewidomych, aby mieli oni możliwość słuchania audio książek, oczywiście nagranych na kasetach magnetofonowych. Kaset tych nie można było odtwarzać na zwykłym sprzęcie. Sprzęt dla niewidomych miał specjalną prędkość i inne udogodnienia. Kasety można było wypożyczać w Specjalnej Bibliotece dla Niewidomych. W jakich ilościach je wypożyczałem!

Braille

Na szczęście w mieście funkcjonowało Centrum Wsparcia Późno Ociemniałych. Jedna z pracowniczek tej instytucji została zatrudniona w mojej szkole jako tyflopedagog. To ona nauczyła mnie pływania w niesamowitym i pięknym oceanie alfabetu Braille'a. Na pierwszych zajęciach nauczycielka stwierdziła, że w ciągu dwóch tygodni muszę zapamiętać cztery albo pięć literek. Na kolejnych czytałem już pół alfabetu. Bardzo szybko opanowałem wszystkie literki alfabetu rosyjskiego. Jednak wielkim problemem stało się połączenie tych symboli w słowa. Przysparzało mi to wiele kłopotów. Kolejnym wyzwaniem było czytanie obiema rękami. Ale miałem cel – chciałem czytać tak szybko jak mój starszy brat. I po prostu chciałem czytać w brajlu, bo już wtedy, będąc dzieckiem, zrozumiałem, że czytanie w brajlu daje więcej niż słuchanie książkek.

Pierwsza książka wydrukowana w alfabecie Braille'a, którą przeczytałem od deski do deski, była o zwierzętach. Do dnia dzisiejszego czytam książki brajlowskie. Teraz zamawiam je w Dziale Zbiorów dla Niewidomych, który stanowi jedną z komórek Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego.

Brajl pomaga mi w różnych wymiarach mojej działalności. Gdy w mojej szkole pojawił się język angielski, nauczycielka słusznie stwierdziła, że angielski alfabet brajla jest podstawą. Nauczyłem się czytać i prawidłowo pisać. Mając to bezcenne doświadczenie, na studiach magisterskich także opanowałem język niemiecki. Gdy w 2014 roku trafiłem do letniej szkoły języka polskiego w Krakowie, a później na czterotygodniowy intensywny kurs we Wrocławiu, byłem przekonany, że brajl będzie podstawą. Godzinami na tabliczce brajlowskiej pisałem polskie

słówka. Umożliwia to nie tylko rozwiązywanie problemów z ortografią. U mnie w taki sposób słowo zostaje w głowie jako jednostka leksykalna ze swoimi znaczeniami i cechami.

Alfabet brajla pomagał mi na studiach. Na wykładach notatki zawsze robiłem w brajlu. Tak ukończyłem studia magisterskie w Rosji, a studia doktoranckie ukończyłem w tym roku w Instytucie Politologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Braille pomaga mi w pracy i w muzyce. Pamiętam, jak w szkole muzycznej II stopnia szukałem chętnych do współpracy, bo ktoś musiał mi dyktować nuty. Dla muzyka to ważna sprawa. Mając tekst brajlowski zawsze można przypomnieć wszystkie szczegóły, co zwłaszcza w muzyce klasycznej jest niezwykle istotne. Na moim biurku w domu zawsze można znaleźć mnóstwo notatek w brajlu.

Słowo pisane i informacja

Czemu z całą pewnością umieściłbym słowo pisane na liście najważniejszych wynalazków ludzkości? Ponieważ daje nam możliwość tworzenia informacji. Informację w takiej formie można łatwo przekazać innym ludziom. Z takiej informacji mogą korzystać pokolenia. Jest źródłem rozwoju i inspiracji. Oczywiście też może być wykorzystywana jako broń i źródło wojen i konfliktów, dyskryminacji i wykluczenia. Ale tak jest z każdym zjawiskiem lub przedmiotem. Za pomocą noża kuchennego można przyrządzić tyle wykwintnych dań, a można dokonać okropnego przestępstwa.

Na początku lat dwutysięcznych mieszkałem w Rosji i nic mi specjalnie nie przeszkadzało. Mam na myśli różne aspekty funkcjonowania państwa i społeczeństwa. Rodzice moi zawsze uczyli mnie wolności, swobody wyboru, odpowiedzialności, szacunku do innych, różnorodności, przedsiębiorczości i aktywności, jednym słowem – wartości demokratycznych. Mając osiemnaście lat nie widziałem poważnych uchybień systemu politycznego, którego byłem elementem. Studia magisterskie wszystko zmieniły. Zacząłem czytać w języku angielskim. Na trzecim roku studiów otworzyły się przede mną źródła

niemieckojęzyczne. Biorąc udział w programach wymiany i projektach międzynarodowych, zobaczyłem inne społeczeństwa, kultury, stroje, obyczaje, style życia i sposoby postrzegania i interpretacji rzeczywistości. Nazbierało siłę we mnie krytyczne podejście do kraju, w którym się urodziłem.

To w 2014 roku, po rozpoczęciu wojny z Ukrainą i aneksji Krymu, zapadła ostateczna decyzja o jak najszybszym i koniecznym opuszczeniu Rosji. To słowo pisane, informacja, literatura odegrały istotnią rolę w mojej wewnętrznej zmianie ideowo-poglądowej. Dostęp do informacji, umiejętności posługiwania się informacją oraz zdolność zdobywania wiedzy w obcych językach doprowadziły mnie do zrozumienia faktu, że jednostka biosocjokulturowa (którą jest człowiek) zasługuje na rozwój w innych, lepszych warunkach.

Na zakończenie chciałbym jeszcze raz podkreślić, że czytanie jest jednym z moich ulubionych zajęć. Czerpię z tego wielką przyjemność. Proces pisania również pochłania mnie i fascynuje. Jeszcze w szkole bardzo lubiłem pisać opowiadania i rozprawki. Od dwudziestu lat są publikowane moje artykuły w różnych językach. Słowo pisane to skarb. W dzisiejszej postnowoczesności oczywiście też cieszę się niezwykle bogatą różnorodnością podcastów o dobrej jakości. Jednak książka pozostaje dla mnie wielkim darem, który ma ludzkość.

Podlasie na wyciągnięcie ręki

Dostępna literatura turystyczna

Zuzanna Anna Kozłowska

Fundacja Szansa dla Niewidomych w ramach zadania publicznego współfinansowanego ze środków Województwa Podlaskiego wydała publikację „Podlasie na wyciągnięcie ręki – przewodnik turystyczny dla osób niewidomych i słabowidzących". Przewodnik został wykonany w nowoczesnej i zarazem specjalistycznej technice druku transparentnego, czyli połączenia powiększonego czarnodruku oraz alfabetu Braille«a. Uzupełnieniem informacji są tyflografiki – wypukłe ilustracje, które osobom z dysfunkcją wzroku pozwolą, poprzez dotyk, zapoznać się z atrakcyjnymi miejscami Podlasia. W ramach projektu wydanych zostało 25 egzemplarzy publikacji (jeden egzemplarz składa się z dwóch tomów). Zostały one bezpłatnie przekazane osobom z niepełnosprawnością wzroku oraz do instytucji publicznych znajdujących się na terenie województwa podlaskiego.

Podlasie to wyjątkowy obszar Polski. Województwo to położone jest w północno-wschodniej Polsce. Atrakcyjność tego miejsca spowodowana jest dużą ilością atrakcji turystycznych, które są związane nie tylko z wielokulturową tradycją tego regionu, ale także naturą, której nie brak w województwie. Turyści często wybierają do odwiedzenia miejsca związane z historią stolicy Podlasia – Białegostoku, ale również okoliczne miejscowości, które skrywają wiele pięknych, interesujących i urokliwych miejsc godnych poznania.

Celem projektu jest wzmocnienie wizerunku województwa podlaskiego jako miejsca atrakcyjnego turystycznie, poprzez popularyzację miejsc i atrakcji turystycznych dostępnych dla osób z niepełnosprawnościami, w szczególności dla osób z dysfunkcją wzroku. W publikacji zostały opisane miejsca dostosowane do osób z niepełnosprawnością wzroku oraz te, które pomimo braku dostępności mogą być atrakcyjne dla osób niewidomych i słabowidzących. Z przewodnika możemy dowiedzieć się wiele na temat historii Podlasia, jego charakterystyki geograficznej i walorów naturalnych. Przeczytamy o atrakcjach turystycznych, miejscach kultu religijnego oraz poznamy skanseny znajdujące się na Podlasiu. Zapoznamy się z informacjami o stolicy województwa – Białegostoku, jego najbardziej atrakcyjnych miejsc takich jak: zabytki i obiekty architektoniczne, place i ulice, parki i skwery oraz muzea i galerie. Z przewodnika możemy poznać historię tych miejsc, ale również dowiedzieć się jak dostosowane są do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Autorem przewodnika jest dr inż. arch. Maciej Kłopotowski, członek Rady Patronackiej Fundacji Szansa dla Niewidomych. Jest dyrektorem Archiwum Uczelnianego i Centrum Historii Politechniki Białostockiej oraz wykładowcą na Wydziale Budownictwa i Nauk o Środowisku. W pracy dydaktycznej wdraża filozofię projektowania uniwersalnego oraz kładzie szczególny nacisk na projektowanie nakierowane na szczególne potrzeby osób z niepełnosprawnościami. W swej działalności naukowej zajmuje się między innymi problematyką środowiska mieszkaniowego oraz problematyką osób z niepełnosprawnościami (ze szczególnym uwzględnieniem osób niewidzących).

W październiku w Centrum Nowoczesnego Kształcenia – Bibliotece Politechniki Białostockiej – odbyło się spotkanie poświęcone promocji przewodnika. Zaproszeni goście i podopieczni mogli wysłuchać autora publikacji i dołączyć do dyskusji na temat dostępnej turystyki na Podlasiu. Nagranie ze spotkania dostępne jest na Facebooku Fundacji Szansa dla Niewidomych. Jest ono również dostępne dla osób z niepełnosprawnością słuchu – dzięki tłumaczeniu na język migowy przez Krzysztofa Cisa.

Zachęcamy do zapoznania się z przewodnikiem. Jak mówi autor publikacji: „Opisałem w tym przewodniku najważniejsze zabytki Podlasia oraz omówiłem ich dostępność dla osób niewidomych i niedowidzących. W przypadku Białegostoku to oczywiście Pałac Branickich, Archikatedra Białostocka, Bazylika pw. św. Rocha, Ratusz, największe cerkwie... Jest też Szlak Tatarski, Kraina Otwartych Okiennic oraz te obiekty w podlaskich parkach narodowych, do których mogą dotrzeć osoby niewidome". Publikacja jest dostępna nieodpłatnie w wersji elektronicznej na stronie internetowej Fundacji. Zapraszamy do lektury i… na Podlasie!

„Czytam, więc wiem”

J.Ch.

„Książka i możliwość czytania to jeden z największych cudów ludzkiej cywilizacji.”
Maria Dąbrowska

W październiku zakończył się projekt „Wszyscy czytamy!” dla mieszkańców województwa pomorskiego. Projekt miał na celu promocję czytelnictwa wśród osób z dysfunkcjami wzroku, w tym osób starszych, przekazanie wartościowych i dostępnych dla niewidomych i słabowidzących publikacji, również w druku specjalistycznym. W ramach projektu odbyły się spotkania integracyjno-czytelnicze w Bibliotece Manhattan w Gdańsku w ramach Klubu Książki Brajlowskiej, spotkanie autorskie z Markiem Kalbarczykiem, szkolenia czytelnicze podnoszące kompetencje osób z dysfunkcją wzroku, a także indywidualne konsultacje z Tyflospecjalistą. Dla każdego z uczestników przewidziane zostały książki o różnorodnej tematyce (dostosowane do potrzeb osób słabowidzących i niewidomych) i każdy miał okazję przejrzeć książkę o życiu osób niewidomych „Obrazy widziane trzecim okiem” autorstwa Marka Kalbarczyka.

Takie projekty są potrzebne, aby szerzyć w społeczeństwie świadomość na temat różnych form przekazu treści książki. Nieważne czy książka została napisana w czarnodruku czy Braille’u – niesie te same wartości i radość czytelnikowi. Ważne jest, aby lokalne społeczności zdawały sobie sprawę, że osoby z niepełnosprawnościami też chętnie czytają i nie można wykluczać ich z życia społecznego oraz dostępu do kultury, w tym czytelnictwa. Fundacja stara się edukować – w szczególności wydawnictwa oraz otoczenie – na temat różnych form czytelnictwa. Popularne ostatnio stały się audiobooki, dzięki którym niewidomi nadal mogą poznawać nowe lektury i czerpać z nich wiedzę i przyjemność. Dlatego właśnie na rynku pojawia się coraz więcej przekładów klasycznych książek na „książki mówione”. Osoby niesłyszące zaś chętnie sięgają po książki, które są dostępne w tłumaczeniu lektora na język migowy. Niesłychanie istotne jest, aby społeczeństwo miało świadomość, że niepełnosprawność nie wyklucza nikogo z dostępu do książek, nieważne czy czytamy oczami, uszami czy palcami.

W 2021 roku Biblioteka Narodowa przeprowadziła kolejne już badanie dotyczące czytania książek. Wynika z niego, iż 39% Polaków przeczytało przynajmniej jedną książkę w minionym roku. Jest to ogólnie zadowalający poziom, ale nie jest to nawet połowa Polaków. Czynników opowiadających za wynikiem badania może być wiele, począwszy od gospodarowania czasem wolnym, statusem materialnym czy po prostu chęcią. Według Biblioteki Narodowej „czytają ci, którzy muszą, bądź ci, którzy lubią to robić”. Dalsze badania pokazały również, że osoby po 70. roku życia najmniej chętnie sięgają po lektury. Celem projektów czytelniczych Fundacji Szansa dla Niewidomych jest między innymi właśnie podniesienie poziomu czytelnictwa, poprzez szerzenie idei czytania wśród osób z dysfunkcjami wzroku oraz osób starszych. Dzięki powołaniu Klubu Książki Brajlowskiej, który działa w Gdańsku pokazujemy, że czytanie książek w różnych formach to zarówno świetna zabawa, jak i integracja. Podczas spotkań uczestnicy mieli szansę nawiązać nowe znajomości i wymienić się spostrzeżeniami na temat omawianych pozycji czytelniczych i doświadczeń z różnymi formami przekazu.

Projekty czytelnicze i konkursy pozytywnie wpływają na życie biorących udział, a także podnoszą poziom czytelnictwa wśród osób z dysfunkcją wzroku. Czytanie i słuchanie książek czy gazet ma pozytywny wpływ na większość sfer ludzkiego życia. Poprawia pamięć, koncentrację, redukuje stres i koryguje zarówno mowę, jak i pismo, poprzez nieustanne poszerzanie zasobu słownictwa. Jednak przede wszystkim – książki inspirują! Rozwijają też wyobraźnię i kształtują osobowość. Czytając zdajemy sobie sprawę, że duża część ograniczeń jest tylko w naszych głowach.

W ramach projektu „Wszyscy czytamy!” odbył się konkurs „Czytam, więc wiem”. Był skierowany do wszystkich mieszkańców Pomorza, w szczególności do osób z dysfunkcją wzroku. Miał na celu zachęcenie szerokiego grona zainteresowanych

do sięgnięcia po nowe książki i uwolnienia swojego talentu pisarskiego, który, jak się okazało, jest wyjątkowy. Ciężko było wybrać trzy najlepsze recenzje spośród tych, które napłynęły do Tyflopunktu w Gdańsku. Kapituła konkursowa mocno się zastanawiała, wszystkie recenzje były napisane w sposób ciekawy i zachęcały do sięgnięcia po podane tytuły. Cieszymy się, że konkurs pozwolił na odkrycie jak różne gatunki książek są teraz popularne – recenzje dotyczyły zarówno reportaży, jak i romansów, thrillerów czy książek historycznych.

Przytoczone recenzje są idealnym przykładem na to, jak książki wpływają na nasze postrzeganie, będąc przy tym także świetną rozrywką. Mamy nadzieję, że zachęcą Państwa do sięgnięcia po wymienione powieści i rozbudzą głód kolejnych doświadczeń literackich.

Z przyjemnością przedstawiamy Państwu recenzje, które zostały wyróżnione.

W ramach projektu „Wszyscy czytamy!” odbył się konkurs „Czytam, więc wiem”. Był skierowany do wszystkich mieszkańców Pomorza, w szczególności do osób z dysfunkcją wzroku. Miał na celu zachęcenie szerokiego grona zainteresowanych do sięgnięcia po nowe książki i uwolnienia swojego talentu pisarskiego, który, jak się okazało, jest wyjątkowy.

Miejsce 1 – Aleksandra Madyda

Daniel Charms, *Pijcie ocet, panowie!*, przeł. i wst. opatrzył Jerzy Czech, Kraków 1997

Każdy, kto lubi się śmiać i komu nieobcy jest humor absurdalny, powinien koniecznie przeczytać tę książkę, gdyż zawiera ona wybór z twórczości jednego z najlepszych rosyjskich humorystów, Daniela Juwaczowa, powszechnie znanego pod pseudonimem Charms. Pseudonim ten dobrze charakteryzuje autora i jego losy, gdyż został utworzony od dwóch angielskich słów: *charm* ‘czar, urok’ i *harm* ‘ból, krzywda’. Charms był anglofilem, nosił się z angielska i był znanym ekscentrykiem, a jego krótkie życie (1905–1942) naznaczone było krzywdą i cierpieniem, gdyż literatura awangardowa, będąca wyrazem wolności artystycznej, nie mogła podobać się władzy sowieckiej, która dążyła do objęcia swoją kontrolą wszystkich dziedzin życia. Dlatego Charms często był obejmowany zakazem druku, przez co popadał w biedę, a nawet nędzę. Mieszkał w Leningradzie. Pierwszy raz został aresztowany w 1931 r., ale tym razem bez poważniejszych konsekwencji. Drugie aresztowanie, w sierpniu 1941 r., skończyło się dla autora tragicznie: w obawie przed rozstrzelaniem zaczął symulować chorobę psychiczną, przez co został zamknięty w więziennym szpitalu psychiatrycznym, z którego już nie wyszedł. Podczas blokady Leningradu, zapomniany przez personel, zmarł z głodu.

W jego twórczości – wierszach i krótkich prozach – można spotkać wiele humoru czarnego, wisielczego, jako się rzekło, absurdalnego, tak bowiem Charms reagował na totalitarny, oparty na terrorze i strachu ustrój państwa sowieckiego, czyniący życie codzienne rzeczywistością trudną do zniesienia, jeśli się jej nie wyśmieje. Reprezentatywną próbkę poczucia humoru Charmsa daje świetna krótka proza pt. *O Puszkinie*:

„Trudno powiedzieć cokolwiek o Puszkinie komuś, kto nic o nim nie wie. Puszkin był wielkim poetą. Napoleon nie był tak wielki jak Puszkin. A i Bismarck w porównaniu z Puszkinem był zerem. Także Aleksandrowie I, II i III to po prostu pętaki w porównaniu z Puszkinem. Zresztą wszyscy ludzie w porównaniu z Puszkinem to pętaki, jedynie w porównaniu z Gogolem Puszkin sam jest pętak.

Dlatego zamiast pisać o Puszkinie, napiszę wam lepiej coś o Gogolu.

Gogol jest jednak tak wielki, że nic o nim nie można napisać, dlatego też mimo wszystko będę pisał o Puszkinie.

Ale po Gogolu pisanie o Puszkinie jest w jakiś sposób poniżające. A o Gogolu pisać się nie da. Dlatego lepiej już nic o nikim nie będę pisał. 13 grudnia 1936”.

Dlatego i ja już lepiej o Charmsie więcej pisał nie będę.

Miejsce 2 – Aleksandra Mirecka

Beata Pawlikowska od lat funkcjonuje w przestrzeni publicznej. Poszukiwaczka przygód, autorka nietuzinkowych audycji radiowych, a także niezliczonej ilości książek o dalekich podróżach, zdrowym odżywianiu i psychologii. We wrześniu 2017 roku do grona wydanych przez nią publikacji dołączyła autobiografia „Życie jest wolnością”. Zaintrygowana tytułem sięgnęłam po książkę i muszę przyznać, że jest to pozycja inna od tych, które czytałam do tej pory. Książka szokuje już na samym początku, bo rozpoczyna ją rozdział o zwolnieniu autorki z pracy, co wydawać by się mogło nie jest najlepszym początkiem. To jeszcze nie koniec niespodzianek. Czytelnicy, którzy nastawiają się na długie opowieści o rodzinie i wczesnym dzieciństwie Pawlikowskiej, albo pikantne sensacje dotyczące jej życia prywatnego, poczują się rozczarowani. Dziennikarka koncentruje się na tym, aby przybliżyć czytelnikom swoją pracę. Wspomina początki pracy w radiu oraz dokładnie opisuje proces tworzenia książki. Opowiada o walce z anoreksją, depresją i wieloma uzależnieniami i o tym jak wyjść z nich silniejszym. Dowiadujemy się dlaczego życie w komunistycznej Polsce pobudzało kreatywność, a także co sprawia, że życie staje się wolnością. Zarówno książka, jak i sam życiorys Pawlikowskiej jest dowodem na to, że nawet z kiepskiego początku można stworzyć piękną historię. Serdecznie polecam!

Miejsce 3 – Anna Augustyniak

Recenzja książki *Kajś. Opowieść o Górnym Śląsku* Zbigniewa Rokity, Wydawnictwo Czarne

Od kilku lat w wybieranych przeze mnie lekturach przeważają reportaże. Jednak niełatwo natrafić na taki, który oprócz tego, że będzie poszerzał wiedzę i uczciwie przedstawiał ludzkie historie czy wydarzenia, będzie po prostu dobrze się czytał. Dokładnie taką pozycją jest *Kajś. Opowieść o Górnym Śląsku*. Historię Górnego Śląska autor przedstawia z bardzo osobistej perspektywy. Opowieść o regionie przeplata rodzinnymi historiami, w trakcie pisania sam próbuje się dowiedzieć czym dla niego jest śląskość i dlaczego tak długo wypierał tę część swojej tożsamości. Niewiele wiedziałam o Śląsku, nie zdawałam sobie sprawy ze skomplikowanej historii tego miejsca i jego wyjątkowości. Z książki, która jest świetnie napisana i naprawdę wciąga, można dużo się dowiedzieć. Autor dociera do ogromnej ilości materiałów, rozmawia ze specjalistami, historykami, ale też z ludźmi mu podobnymi – którzy poszukują, albo już znaleźli swoją przynależność i czują się zarówno Polakami, jak i Ślązakami. Sięga do przed– i powojennej historii, ale nie brakuje też aktualnej perspektywy społecznej i politycznej. Polecam każdemu. Warto znać tę książkę i z jej pomocą spróbować zrozumieć historię Śląska i Ślązaków.

Zadanie pn.„Wszyscy czytamy!” współfinansowane jest ze środków PFRON pozostających w dyspozycji Samorządu Województwa Pomorskiego.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Źródła:

- Stan czytelnictwa w Polsce w 2021/22 r. – Biblioteka Narodowa (*bn.org.pl*)

Rozrywka dobra dla każdego – kilka słów o książkach

Karolina Środzińska

O wartości literatury w życiu człowieka napisano już niejedną pracę. Ma ona bowiem cenne znaczenie w kształtowaniu indywidualnej moralności i poglądów jednostki społecznej. Jest ona na tyle istotna, że w szpitalnych porodówkach w prezencie otrzymywanym zaraz po narodzeniu dziecka dostaje się tak zwane niebieskie pudełko, w którego skład wchodzi książeczka pt. „Pierwsze wiersze dla". Dla mnie jest to bardzo wymowny gest. Książka ta ma swoje miejsce zaraz obok butelki z wodą. Czymś, co jest podstawą do przeżycia człowieka. Umieszczenie w takiej wyprawce kolorowej książeczki zawierającej słowa, pokazuje ich wielką moc. I tak przez całe życie od popularnych rymowanych wierszy Jana Brzechwy w okresie dzieciństwa, przez lektury obowiązkowe w szkołach, po czasy gdy kierujemy się własnymi upodobaniami. Książki towarzyszą nam na okrągło. Rozwijają nas, dyscyplinują, otwierają drzwi z możliwościami. Mówiąc inaczej – tworzą nas.

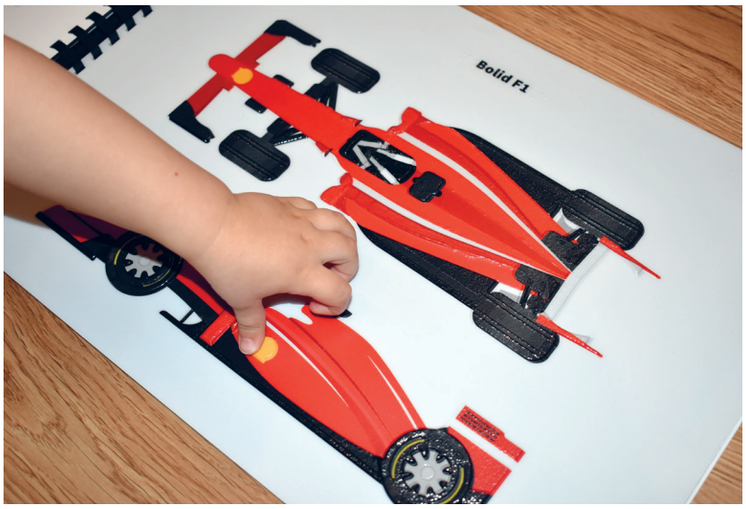
Statystyki

Jak podają źródła internetowe, w 2020 roku zanotowano wzrost czytelnictwa w Polsce w stosunku do roku poprzedniego o 3%. Zgodnie z informacją podawaną przez Bibliotekę Narodową, w badanym roku 42% respondentów odpowiedziało, że przeczytało minimum jedną książkę. Raport wskazuje dodatkowo, że

głównym źródłem pozyskiwania książek jest ich zakup, a Polacy sięgają najchętniej po literaturę z kategorii sensacyjno-kryminalnej. W dobie Internetu i niezwykle rozwiniętej technologii jesteśmy wręcz zmuszani do czytania. Dzieje się to w następstwie bombardowania nas informacjami na portalach społecznościach czy oglądanych przez nas stronach internetowych. W obliczu przesiąknięcia komunikatami warto zwrócić uwagę na jakość tego, co czytamy. Lektury z kanonu światowej literatury pięknej mogłyby przynieść wiele dobra dla ogółu.

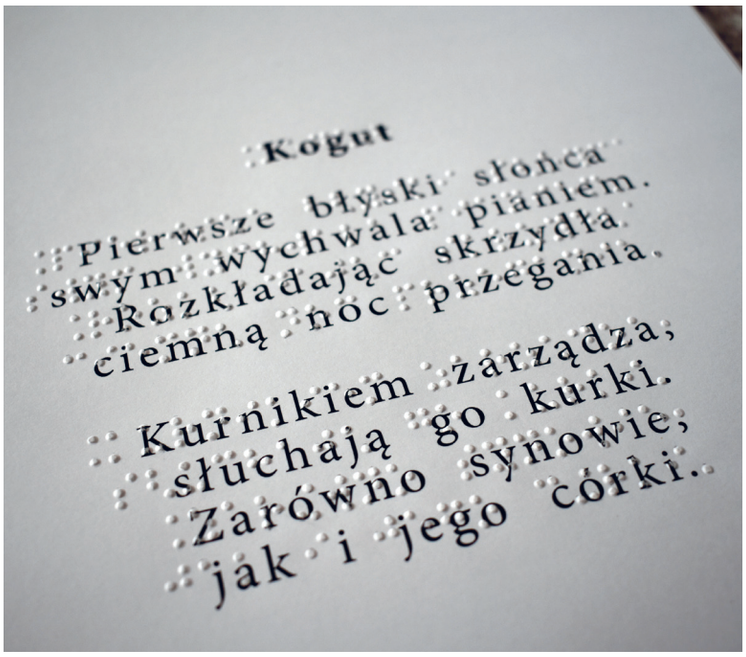
Mój ostatni wybór

Żyjemy w czasach niepokoju, w kraju, za którego bliską granicą toczy się wojna. W państwie z niezwykłą historią, w której myśl walki o wolność i demokrację jest zakorzeniona głęboko. Może właśnie ten listopadowy czas i rozważania o jednostce społecznej były determinantem i pozwoliły mi po raz kolejny sięgnąć po książkę niezwykłą w moim odbiorze, a mianowicie „Rok 1984" autorstwa George'a Orwella. Jest to powieść antyutopijna o systemie totalitarnym i wpływie takiego życia na egzystencję obywatela. Książka wypełniona jest nastrojem niepokoju, skrępowania, niemocy. Jej główną postacią jest Winston Smith, przeciętny pracownik w Departamencie Archiwów Ministerstwa Prawdy, który stara się żyć w oparciu o wytyczone przez partię rządzącą zasady. O tym, czy jest coś, co pozwoli mu walczyć o swoją wolną myśl i indywidualność przekonacie się Drodzy Czytelnicy, jeśli zdecydujecie się ją wybrać. Z całego serca polecam, takie książki warto znać.



Zbiór dla niewidomych

Celowo wspomniałam o tej książce, również z uwagi na to, że znalazła się ona na liście odsłuchanych audiobooków mojego męża, dzięki Głównej Bibliotece Pracy i Zabezpieczenia Społecznego. Od jakiegoś czasu korzysta on z serwisu wypożyczeń online. Sam zbiór książek i słuchowisk dedykowanych osobom z dysfunkcją wzroku powstał w 2013 roku. I do tej pory prężnie się rozwija. Wśród dostępnych pozycji można znaleźć zarówno literaturę klasyczną, jak i aktualnie wydawane czasopisma o środowisku



ludzi niewidomych i niedowidzących. Dodatkowym walorem książek mówionych jest czytanie ich przez aktorów. W wypożyczalni pozycje sklasyfikowane są w następujących kategoriach:

- książki mówione,
- wydania brajlowskie,
- zbiory tyflologiczne (naukowe pozycje poruszające temat dysfunkcji wzroku),
- płyty muzyczne,
- teksty cyfrowe.

Warto wspomnieć, że biblioteka gromadzi wiele filmów z audiodeskrypcją. Zgodnie z informacją udostępnioną na ich stronie internetowej, jest to aż 650 tytułów.

Dostępność książek dla osób z dysfunkcją wzroku

Popularną formą czytania książek przez osoby niewidome i słabowidzące jest wybieranie tych określanych jako książki mówione w formacie DAISY. Są to słuchowiska stworzone w taki sposób, aby z łatwością można było się po takim e-booku poruszać i oznaczać np. miejsce, w którym przerwano ostatnie odsłuchiwanie lektury. Urządzeniami popularnymi do odtwarzania literatury są znane wśród osób niewidomych Czytaki. Jest to odtwarzacz w pewien sposób podobny do magnetofonu, przeznaczony do słuchania audiobooków czy muzyki. Niektóre modele wyposażone są dodatkowo w dyktafon. Sprzęt ten jest bardzo intuicyjny i prosty w obsłudze, dlatego wybierają go zarówno osoby z dysfunkcją wzroku, jak i seniorzy. Na odtwarzaczu tym można słuchać również książki w formacie MP3. Lektury te z łatwością można kupić w wielu księgarniach internetowych. Warto pamiętać o zwróceniu uwagi na posiadane orzeczenie, ponieważ niektóre ze sklepów mają specjalną ofertę z niższą ceną dla osób obarczonych niepełnosprawnością wzroku.

Książnica Pomorska – oferta skierowana do osób z dysfunkcją wzroku

Niezmierne ważne jest, aby osoby niepełnosprawne wzrokowo z łatwością mogły wybrać się do miejscowych bibliotek i znaleźć w nich coś dla siebie. Świetnym przykładem troski o dostępność jest tu między innymi Książnica Pomorska działająca w centrum Szczecina. Poza literaturą w brajlu dla osób niewidomych, cyklicznie organizowane są tam wykłady z audiodeskrypcją na temat historii literatury czy autorów pozycji literackich.

Szkolenie księgarzy i o tym jak być dostępnym

Warto przypomnieć o realizowanym przez regionalne ośrodki Fundacji Szansa dla Niewidomych projekcie pod nazwą „Dostępne Księgarnie – szkolenie dla pracowników z kontaktu i obsługi osób z niepełnosprawnością". Zakłada on przeprowadzenie szkoleń skutkujących zwiększeniem kompetencji osób mających wpływ na wzrost czytelnictwa wśród osób z niepełnosprawnością. Szkoleniowcy w całej Polsce podczas kilkugodzinnego spotkania mają okazję zaprezentować najnowsze rozwiązania tyfloinformatyczne. Podobne tego typu działanie odbyło się w minionym roku, a odbiorcą byli pracownicy bibliotek.

Wydawnictwo Trzecie Oko – aktualności

Jeśli nie wybrali Państwo jeszcze czegoś do czytania na jesienne długie wieczory, to zachęcam do zapoznania się z aktualną ofertą wydawnictwa Trzecie Oko. Wśród moich tegorocznych faworytów jest książka nosząca zbliżony z nazwą wydawnictwa tytuł „Ich trzecie oko". Jest to wrażliwa opowieść o świecie ludzi niewidomych ich oczami. Jak wskazuje autor – Marek Kalbarczyk – „niepełnosprawność wzroku nie dyskwalifikuje, a jedynie przeszkadza". Jako że jestem mamą 2,5 letniej Marysi, sporo czasu poświęcam na wybór książek dla dzieci. Bardzo spodobał mi się pomysł wydawnictwa skierowany właśnie do najmłodszych. Z całego serca polecam książeczkę pod tytułem „Wierszowanki dotykanki", książkę, w której zebrano 25 wierszy o świecie zwierząt i roślin autorstwa Elżbiety Gutowskiej-Skowron. Myślę, że jest to coś w sam raz dla rodzin z pociechami. A dzięki drukowi transparentnemu zarówno dla widzących, jak i niewidomych. Zostaje mi życzyć przyjemnej lektury.

Dostępność w aplikacjach książkowych

Hubert Jankowski

Kwestia dostępności wszelkich aplikacji w App Store czy Google Play jest bardzo ważna. Szczególnie jeśli chodzi o użytkowników, którzy nie widzą, bądź są pozbawieni w znacznej części zmysłu wzroku. W tym artykule omówię kwestię dostępności w aplikacjach, które umożliwiają odsłuch audiobooków oraz odczyt ebooków.

Wiele osób niewidzących lubi słuchać książki. To zajęcie, które umila użytkownikom czas, powiększa zasób ich słownictwa oraz poszerza ich zainteresowania oraz pasje. Liczba aplikacji, które umożliwiają odczyt oraz odsłuch książek jest ogromna. Dziś opowiem o dwóch z nich. To bodajże najpopularniejsze aplikacje książkowe: Storytel oraz Legimi.

Co to za aplikacje?
Zarówno Legimi, jak i Storytel są aplikacjami, które umożliwiają odsłuch książek. Dostęp do nich odbywa się w formie płatnej subskrypcji, którą zainteresowana osoba musi uiścić przed korzystaniem z nich.

Storytel czy Legimi?
Korzystam z obu aplikacji i przesłuchałem na nich w sumie kilkaset godzin. Mogę uznać, że na poziomie dostępności Storytel wygrywa. Jednak to nie znaczy, że Legimi odbiega znacznie od tej drugiej aplikacji.

Storytel posiada intuicyjny interfejs, po którym z łatwością poruszałem się za pośrednictwem VoiceOver. Sam odtwarzacz książek jest również dostępny i z łatwością można dostosować odsłuch książki – prędkość odsłuchu do 3.5x. Storytel posiada bardzo dużą liczbę audiobooków z gatunku: kryminał, literatura piękna obca oraz polska, thrillerów oraz poradników. Minusem jest to, że wciąż liczba dostępnych książek jest mniejsza niż u konkurencji. Ponadto wiele książek dostępnych jest jedynie w języku angielskim. Dodatkowym plusem jest możliwość śledzenia na bieżąco ile osób słucha tego samego audiobooka co my.

Legimi jest aplikacją, która posiada jedną z największych ofert książkowych – audiobooków i e-booków. Warto podkreślić, że w samej aplikacji jest możliwość odsłuchu e-booka, gdy nie jest on dostępny w formie audiobooka. A to za sprawą syntezatora IVONA, który odczytuje książkę. Aplikacja umożliwia jedynie przyśpieszenie odtwarzania do 2x. Aplikacja ta jest również dostępna, jednak obsługa jej nie jest tak intuicyjna jak w przypadku Storytel. Posiada także błędy dostępnościowe, które uniemożliwiają chociażby zobaczenie najpopularniejszych książek.

Chciałbym życzyć zarówno sobie, jak i Czytelnikom, by każda aplikacja była dostępna, tak abyśmy mogli z nich korzystać na równi z osobami widzącymi.

Fundacja Szansa dla Niewidomych – Tyflopunkt w Rzeszowie zaprasza na spotkania informacyjne połączone z promocją najnowszej publikacji pn. „Kraina bieszczadzkich jezior pod palcami. Publikacja turystyczna dla osób niewidomych i słabowidzących".

Książka powstała w ramach projektu pn. „Turysta z niepełnosprawnością wzroku w krainie bieszczadzkich jezior" dofinansowanego z budżetu Województwa Podkarpackiego – Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie.

Terminy i miejsca spotkań:

- 22.11.2022 r., godz. 10:00-12:00, Koło PZN w Jarosławiu, ul. Przemyska 15, 37-500 **Jarosław**
- 25.11.2022 r., godz. 10:00-12:00, Miejska Biblioteka Publiczna w Brzozowie, ul. Sienkiewicza 1, 36-200 **Brzozów**
- 28.11.2022 r., godz. 10:00-12:00, Miejska Biblioteka Publiczna im. dr. Michała Marczaka w Tarnobrzegu, Filia nr 1, Osiedle Serbinów, ul. M. Dąbrowskiej 31 A, 39-400 **Tarnobrzeg**
- 30.11.2022 r., godz. 10:00-12:00, Koło PZN w Krośnie, ul. Grodzka 10, 38-400 **Krosno**
- 05.12.2022 r., godz. 16:00 -18:00, WiMBP w Rzeszowie, Wypożyczalnia Muzyczna, ul. Żeromskiego 2, 35-001 **Rzeszów**

Podczas spotkań:

- osoby niewidome i słabowidzące z ważnym orzeczeniem o niepełnosprawności lub dokumentem równoważnym z tytułu narządu wzroku (04-O)
- zamieszkujące następujące powiaty: Miasto Rzeszów, Krosno, Tarnobrzeg, powiat rzeszowski, krośnieński, tarnobrzeski, jarosławski, brzozowski

będą mogły otrzymać bezpłatnie publikację „Kraina bieszczadzkich jezior pod palcami. Publikacja turystyczna dla osób niewidomych i słabowidzących". Publikacja została wykonana w formie druku transparentnego – powiększony czarnodruk i pismo brajlowskie, a także zawiera tyflografiki – wypukłe rysunki. Dodatkowo egzemplarze zostaną rozdysponowane do instytucji publicznych z ww. powiatów. Liczba ograniczona.

Więcej informacji pod adresem:

Fundacja Szansa dla Niewidomych – Tyflopunkt w Rzeszowie
ul. Rejtana 10, lok. 208, 35–310 Rzeszów
tel.: 695 966 544
e-mail: elzbieta.markowska@szansadlaniewidomych.org

HELPOWY KALENDARZ ADWENTOWY

1
WYPIJ CIEPŁY NAPÓJ RAZEM Z KOLEGĄ / KOLEŻANKĄ Z PRACY

2
ZAPISZ NA KARTCE I PODZIĘKUJ ZA TO CO MASZ W SWOIM ŻYCIU

3
ZRÓB OD RANA COŚ TYLKO DLA SIEBIE

4
NAPISZ TRADYCYJNY LIST DO BLISKIEJ CI OSOBY

5
WYBIERZ SIĘ Z KIMŚ WIECZOREM NA DŁUGI SPACER

6
UPIECZ ŚWIĄTECZNE CIASTECZKA I PODZIEL SIĘ Z INNYMI

7
DOCEŃ PIĘKNO W SOBIE I INNYCH

8
ZNAJDŹ CZAS NA SZCZERĄ ROZMOWĘ

9
OBEJRZYJ ULUBIONY ŚWIĄTECZNY FILM

10
KUP PREZENTY DLA BLISKICH - NIE ZAPOMNIJ O SOBIE!

11
ZJEDZ COŚ DOBREGO I ZDROWEO

12
ZRÓB PREZENT HANDMADE

13
ZADZWOŃ DO KOGOŚ, Z KIM SIĘ DAWNO NIE WIDZIAŁEŚ/AŚ

14
ZRÓB LISTĘ ZA CO I KOMU DZIĘKUJESZ W SWOIM ŻYCIU

15
WŁĄCZ ŚWIĄTECZNĄ PLAYLISTĘ W PRACY

16
OBDARUJ KOGOŚ DARMOWYM PRZYTULANIEM

17
UPIECZ I UDEKORUJ Z BLISKIMI PIERNICZKI

18
ZRÓB JAK NAJWIĘCEJ SELFIE Z INNYMI LUDŹMI

19
ZAŁÓŻ DO PRACY UBRANIE W ŚWIĄTECZNY WZÓR

20
PRZECZYTAJ/KUP KSIĄŻKĘ O TEMATYCE ŚWIĄTECZNEJ

21
ZRÓB DLA KOGOŚ COŚ MIŁEGO

22
ZNAJDŹ W SOBIE BALANS PRZY ŚWIĄTECZNYCH PORZĄDKACH

23
WPŁAĆ DATEK DLA WYBRANEJ ORGANIZACJI

24
SPĘDŹ CZAS SZCZĘŚLIWIE Z BLISKIMI, W MIŁOŚCI I RADOŚCI, BEZ TROSK

25
PRZEKAŻ JEDZENIE DO LOKALNEJ LODÓWKI W SWOIM MIEŚCIE

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