

**OKRĘGOWY BIULETYN INFORMACYJNY
KUJAW I POMORZA, POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH
OERAZUJĄCY DZIAŁALNOŚĆ LUDZI NIEWIDOMYCH I SŁABO WIDZĄCYCH**



Z końcem upalnego lata...

Zapowiadano, że będzie, ale że aż tak?! Tego nie przewidzieli nawet rozgrzani meteorolodzy wieszczący od lat nieuchronne ocieplenie klimatu - ocieplenie, ale nie... „rozpalenie”. Atmosferę też podgrzewały nasze footballowe oczekiwania przed rosyjskim Mundialem. Na szczęście polscy piłkarze spisali się „klimatycznie wzorowo”, wylewając kilka kubłów zimnej wody na nasze kibicowskie gorące głowy pełne oczekiwań, iluzji i złudzeń. Skończyło się jak zawsze meczem o honor, który zresztą ponownie wygraliśmy, tym razem z Japończykami. Po lecie tym jesteśmy piłkarsko wypaleni. Na szczęście (dla ludzkości) nie są wypaleni nasi dzielni politycy. Im niestraszone poty, słońce i wyładowania o natężeniu różnym. W tym obszarze klimatycznym zawsze zanoszą się na burzę, a na mapie politycznych ciśnień pozostają sejmy, sądy, trybunały i komisje. I gdzie tu szukać politycznego cienia? Może jesienią? Zapomnijmy o tym, wszakże już za jesiennym progiem wybory samorządowe, nie ma więc szans na spadek ciśnienia. Jest jednak szansa, byśmy zerknęli wreszcie na *Okó* nasze swojskie, kolejne, a w nim – nowości. Z dniem 1 lipca 2018 r. weszło w życie rozporządzenie mówiące, że osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym mają miejsce pierwsze w kolejkach: do specjalistów medycznych, do sprzętu rehabilitacyjnego, a także w aptekach tudzież podobnych jednostkach. Brzmi pięknie. Dziękujemy. Od razu pojawiają się pytania, czy o tym wiemy, czy wiedzą o tym pracujący w tych instytucjach lub ludzie zwykli odwiedzający miejsca te. Czy nie będzie tak, że będziemy musieli kolejny raz coś wyjaśniać, z czegoś się tłumaczyć, za coś przepraszać? Czas pokaże. W numerze naszym obecnym będzie też sporo o nowościach różnych ocznych, odkrywczych, choćby o problemie „łezkowo- zatyczkowym”. Na takie wieści ciągle czekamy z nadzieją wielką, że kiedyś i w naszym ocnym przypadku pojawi się przełom... Przełom pojawić się z pewnością może w życiu naszym, kiedy udamy się na studia. Bariery w zakresie tym znikają z wolna. W ramach programu „Aktywny Samorząd” naukę podjąć mogą osoby ze środowiska naszego i to będące w wieku 40 plus. O pewnym dzielnym studencie w tym wieku piszemy na łamach *Okó* naszego. I jeszcze jeden temat niestandardowy całkiem. Oto przyjrzymy się wnikliwie naszym... piętom. Aby jednak to uczynić, musimy krokiem zdecydowanym ruszyć poprzez kolejne strony pisma naszego. A jak uczynimy już krok pierwszy, to już wspólnie pójdziemy ku jesieni z biegiem kończącego się upalnego lata.

Piotr Skoblewski

Do wersji audio biuletynu dołączamy piosenkę Adriana Nowakowskiego „Taki drugi dom”, o szkole dla dzieci niewidomych i słabo widzących w ośrodku im. L. Braille’a w Bydgoszczy.

Na okładce zdjęcie wykonane przez ks. Piotra Buczkowskiego przedstawiające: dzień 18 lutego 1919 roku zdobyty został przez powstańców wielkopolskich niemiecki pociąg pancerny wraz z załogą. Poległych 29 zwycięskich bohaterów pochowano na cmentarzu w Rynarzewie, a niektórych zabrali rodziny, by spoczęli na swoich cmentarzach parafialnych. Cześć ich pamięci!

Redakcja

Biuletyn Informacyjny „OKO” to bezpłatny kwartalnik informujący o działalności ludzi niewidomych i słabo widzących na terenie województwa kujawsko-pomorskiego

KOORDYNATOR	Anna Kruczkowska
REDAKCJA	Renata Olszewska, Jadwiga Henselek, Dawid Szatten e-mail: biuletynoko@tlen.pl
KOLEGIUM REDAKCYJNE	ks. Piotr Buczkowski, Magdalena Turek
KOREKTA	Ludmiła Mokańska
WYDAWCA	Polski Związek Niewidomych, Okręg Kujawsko-Pomorski Al. Powstańców Wlkp. 33, 85-090 Bydgoszcz, tel. 52 341 32 81
WERSJA DŹWIĘKOWA	realizacja akustyczna - Jerzy Olszewski czyta - Ludmiła Mokańska

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skrótów, adiustacji i redagowania nadesłanych tekstów. Wszystkie materiały publikowane w kwartalniku „OKO” mogą być przedrukowywane wyłącznie za zgodą redakcji. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń.

Biuletyn Informacyjny „OKO” jest wydawany w ramach projektu współfinansowanego ze środków PFRON - konkurs 4/2017 „Samodzielni i skuteczni”.



W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

NOWA SIEDZIBA POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH W BYDGOSZCZY	4
MINISTERSTWO ZDROWIA ZAOSTRZA KRYTERIA KWALIFIKACJI DO OPERACJI ZAĆMY	5
JEDYNY W POLSCE KIERUNEK – INTERDYSCYPLINARNE STUDIA NAD NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ	7

KULTURA

FILMY WIDEO W SERWISIE WYPOŻYCZEŃ ON-LINE DZDN	8
--	---

WIEŚCI Z KÓŁ	9
---------------------------	---

Z ŻAŁOBNEJ KARTY	16
-------------------------------	----

DUSZPASTERSTWO

W CISZY PUSTELNI CZ. 1 BRAMA MODLITWY	17
---	----

DOSTĘPNOŚĆ

WITRYNA BEZ UŁATWIEŃ DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH? URZĘDNIK PRZECZYTA PETENTOM INTERNET	19
AUDIODESKRYPCJA NA FACEBOOKU	20
PROGRAMY TELEWIZYJNE	21

KU SAMODZIELNOŚCI

INTEGRACJA SENSORYCZNA	22
CZŁOWIEK DOJRZAŁY STUDENTEM? – ROZMOWA Z JERZYM ŁĄCZNYM	22

PORADY PRAWNE

PRAWO I NIEPEŁNOSPRAWNI	26
DO SPECJALISTY BEZ KOLEJKI	27

ZDROWIE

ZIOŁOWE SMACZKI	28
JAK POMÓC ZMĘCZONYM OCZOM? ZATYCZKI DO OCZU	30
NA RATUNEK POPEKANYM PIĘTOM!	31

TYFLOTECHNIKA

INTELIGENTNY DOM	34
AIRPODS - MAGICZNIE BAJECZNE CZY NIEPOTRZEBNY WYDATEK?	36

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

WYKORZYSTAJ POTENCJAŁ SWOJEGO SMARTFONA - CIEKawe APLIKACJE MOBILNE	37
SZUKASZ PRACY ZDALNEJ LUB W DOSTOSOWANYM BUDYNKU? ODWIEDŹ SPRAWNIWPRACY.COM!	38
OKIEM NA PRZYRODĘ	39
KSIĄŻKI DO PODUSZKI	39
SPORT	40
NIEWIDOMY – DZIAŁKOWCEM?	42
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA	43

NOWA SIEDZIBA POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH W BYDGOSZCZY

Przypominamy, że od dnia 1 lipca 2018 roku Biuro Zarządu Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN oraz Bydgoskie Koło Powiatowe zostały przeniesione do budynku hotelowego. Nie zmienił się adres Polskiego Związku Niewidomych w Bydgoszczy.

Gabinet prezesa - II piętro, pok. nr 220, tel. 52/341 52 28 wew. 213

Koła powiatowe - I piętro, pok. nr 110, tel. 52/341 52 28 wew. 221, tel. kom. 515 231 019

Dział organizacyjny – I piętro, pok. nr 111, tel. 52/341 52 28 wew. 214.

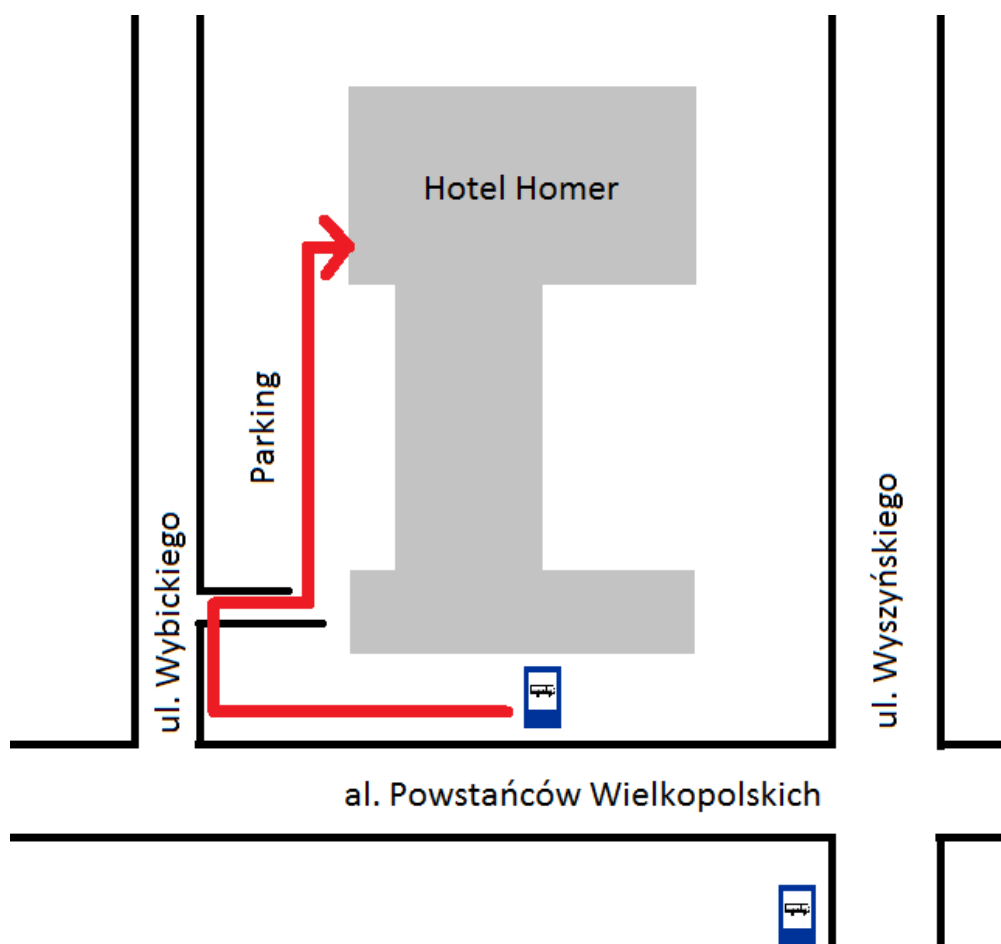
Dział rehabilitacji – I piętro, pok. nr 113, tel. 515 231 030

Biblioteka książki mówionej – II piętro, pok. nr 220 tel. 52/341 52 28 wew. 213, w godz. 11:30–14:30.

W związku z pracami modernizacyjnymi przebiegającymi w najbliższym otoczeniu Ośrodka Rehabilitacji i Szkolenia „Homer” tymczasowe wejście do siedziby PZN jest przez Hotel „HOMER” od strony parkingu przy ul. Wybickiego.

Nie ma wejścia od ul. Powstańców Wielkopolskich (furtka przy przystanku jest zamknięta).

Anna Kruczkowska
Sekretarz Zarządu Okręgu



Schemat dojazdu do siedziby PZN

MINISTERSTWO ZDROWIA ZAOSTRZA KRYTERIA KWALIFIKACJI DO OPERACJI ZAĆMY

Według nowych zasad na zabieg usunięcia zaćmy nie można zapisywać chorych z ostrością wzroku lepszą niż 0,6 do dali (z najlepszą korekcją). Zmiana kryteriów kwalifikacji do operacji ma urealnić kolejki. Szacuje się, że niejako na wyrost czeka w nich nawet 30 proc. pacjentów.

To nie pierwsze podejście do zaostżenia kryteriów kwalifikacji do operacji usunięcia zaćmy. Podobne kroki podjęto już w 2014 r., gdy w resorcie na Miodowej urzędował minister Bartosz Arłukowicz. Po protestach części środowiska okulistów i organizacji pacjentów resort zrezygnował wówczas z wprowadzenia zmian. Teraz stało się jednak inaczej.

- Przy obecnym stanie rzeczy kolejki na zabieg usunięcia zaćmy są w jakimś zakresie sztucznie zawyżone, co ostatecznie źle służy pacjentom, którzy faktycznie wymagają szybkiej pomocy. Stąd konieczność weryfikacji dotychczasowych kryteriów, warunkujących wpisanie do kolejki – podkreśla prof. Łukasz Szumowski, minister zdrowia.

W maju 2018 roku średni czas oczekiwania na operację zaćmy wynosił 480 dni. W przypadku pilnym – 134 dni.

Co nowego w kryteriach kwalifikacji do usunięcia zaćmy?

Do prac nad nowymi kryteriami zaproszono ekspertów, specjalistów chorób oczu: prof. Iwonę Grabską-Liberek, prof. Wojciecha Lubińskiego, prof. Roberta Rejda, prof. Marka Rękasa, prof. Bożenę Romanowską-Dixon, prof. Jerzego Szaflika, prof. Edwarda Wylęgałę, prof. Tomasza Żarnowskiego. Co się zmienia? Podstawowym kryterium kwalifikacyjnym będzie stwierdzenie zmętnienia soczewki w badaniu przy użyciu biomikroskopu po rozszerzeniu źrenicy. - Do kolejki osób oczekujących na zabieg usunięcia zaćmy nie będzie można kwalifikować pacjentów z ostrością wzroku lepszą niż 0,6 do dali (z najlepszą korekcją). Z wyjątkiem przypadków, które należy traktować jako pilne – wyjaśnia prof. Marek Rękas, krajowy konsultant w dziedzinie okulistyki.

Za takie uznano sytuacje:

- gdy zaćma stanowi przeszkodę w diagnostyce i leczeniu innych schorzeń oka,
- w jaskrze zamkniętego kąta lub z wąskim kątem przesączania zagrażającym wystąpieniem jaskry,
- w przypadku powstania różnowzroczności w wyniku operacji pierwszego oka (przekraczającej 3,0 D),
- u osób wykonujących zawód kierowcy,

- u pacjentów z udokumentowanym upośledzeniem umysłowym oraz chorobami psychicznymi.

- Na liście oczekujących na zabieg usunięcia zaćmy pacjent zostaje wpisany po wizycie kwalifikacyjnej, przeprowadzonej przez lekarza specjalistę z ośrodka, w którym pacjent ma być operowany. Wizyta kwalifikacyjna odbywa się w terminie 30 dni od dnia zgłoszenia się pacjenta do tego ośrodka – dodaje Andrzej Jacyna, prezes NFZ.

Zmiany w rozliczeniach zabiegów usunięcia zaćmy

Co ważne, wizyta kwalifikacyjna będzie finansowana odrębnie. NFZ zmienił także zasady rozliczania zabiegów usunięcia zaćmy. Część zabiegowa świadczenia oraz kontrolna porada specjalistyczna (konsultacyjna) są rozliczane odrębnie. Rozliczenie porady w takim trybie jest możliwe w przypadku udzielenia jej pomiędzy 14 a 28 dniem po zabiegu. Konieczność odbycia przez pacjenta wizyty kontrolnej ma służyć m.in. podnoszeniu jakości świadczonych usług medycznych. Dane w tym zakresie będą przez NFZ analizowane, a z czasem wiedzę na temat ośrodków, które mogą pochwalić się największą skutecznością zabiegową mają uzyskać także pacjenci.

Liczba zabiegów usunięcia zaćmy rośnie

W 2017 roku wykonano 300 235 zabiegów usunięcia zaćmy. W 2018 roku operacji ma być o 50 tys. więcej.

- Chcemy ten trend wzrostowy utrzymać. W przyszłym możliwe jest przekroczenie pułapu 400 tys. operacji – zapowiada Maciej Miłkowski, wiceminister zdrowia.

Dla porównania: w 2013 roku wykonano niespełna 185 tys. takich procedur. Na zastrzyki ekstra gotówki na zabiegi usunięcia zaćmy będą mogły liczyć w nadchodzących miesiącach oddziały NFZ na południu Polski oraz w województwie podlaskim. Okazuje się, że Polacy, którzy nie chcą czekać na operację w rodzimym kraju, najczęściej wyjeżdżają na zabieg do Czech, na Słowację i na Litwę. W 2017 roku fundusz zapłacił za 15 729 zabiegów usunięcia zaćmy, wykonanych poza Polską.

Ewa Kurzyńska

Puls Medycyny

Źródło: <https://pulsmedycyny.pl/ministerstwo-zdrowia-zaostrza-kryteria-kwalifikacji-do-operacji-zacmy-934368>

JEDYNY W POLSCE KIERUNEK – INTERDYSCYPLINARNE STUDIA NAD NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Interdyscyplinarne studia nad niepełnosprawnością to nowy, innowacyjny kierunek kształcenia na studiach magisterskich II stopnia w Polsce, dostępny jedynie w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie.

Dwuletnie studia magisterskie są skierowane do:

- absolwentów studiów licencjackich z zakresu: nauk społecznych i nauk o zdrowiu;
- wszystkich, którzy pracują z osobami z niepełnosprawnościami albo chcą pracować naukowo w zakresie badań nad niepełnosprawnością.

Gdzie po tych studiach znaleźć pracę?

- w administracji samorządowej (np. urzędy wojewódzkie, Ośrodki Pomocy Społecznej, Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie);
- w organizacjach rządowych (np. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Narodowy Fundusz Zdrowia);
- w jednostkach samorządu terytorialnego (np. domy pomocy społecznej, środowiskowe domy samopomocy, ośrodki terapeutyczne);
- w fundacjach i stowarzyszeniach, środkach masowego przekazu.

Podczas dwóch lat studiów student ma możliwość nabyć wiedzę z wielu różnych przedmiotów dot. niepełnosprawności. Wybrane z nich to: socjologia niepełnosprawności, etyka w życiu publicznym i badaniach naukowych, antropologiczne aspekty niepełnosprawności, wybrane systemy wsparcia osób z niepełnosprawnością czy niepełnosprawność w ujęciu kulturoznawczym. Więcej na temat kierunku dowiedzieć się można ze strony internetowej Interdyscyplinarnych Studiów nad Niepełnosprawnością:

<https://isnn.aps.edu.pl/>

Jeśli chcesz aplikować, wejdź na stronę rekrutacji Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej:

<https://rekrutacja.aps.edu.pl/pl/>

Dodatkowe informacje o studiach są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. 10:00-14:00 pod nr tel. (22) 589 36 83, (22) 589 36 84 oraz pod adresem rekrutacja@aps.edu.pl

Źródło: www.niepelnosprawni.pl

FILMY VIDEO W SERWISIE WYPOŻYCZEŃ ON-LINE DZdN

Jak informowaliśmy wcześniej, Stowarzyszenie „De Facto” i Główna Biblioteka Pracy i Zabezpieczenia Społecznego – Dział Zbiorów dla Niewidomych utworzyły wspólnie Krajowy Zespół Cyfrowych Filmów z Audiodeskrypcją dla Osób Niewidomych, z którego skorzystać mogą osoby będące czytelnikami DZdN, legitymujące się ponadto orzeczeniem o niepełnosprawności uniemożliwiającej czytanie zwykłego druku. Płyty DVD z filmami mogą być wówczas wypożyczone na miejscu w siedzibie DZdN albo wysyłkowo – na zasadach analogicznych do udostępniania innych typów zbiorów.

Cyfrowy dostęp do filmów jest możliwy dla czytelników DZdN, którzy aktywowali konto w serwisie wypożyczeń on-line.

Po zalogowaniu się w serwisie filmy są dostępne w dwóch wersjach: wersja wideo (obraz i dźwięk), którą można obejrzeć on-line bez możliwości jej pobierania oraz ścieżka dźwiękowa filmu z audiodeskrypcją – jak dawniej, możliwa do pobrania w formacie mp3 albo do odsłuchania on-line.

W trakcie odtwarzania on-line filmu, dla którego jest dostępna wersja wideo, istnieje możliwość

przełączania się między wersją audio oraz wideo. Gdy aktywny jest strumień wideo, można przełączyć odtwarzanie w tryb pełnego ekranu. Filmy z wersją wideo można wyświetlić, klikając odpowiedni link w tabelce na dole głównej strony serwisu. Pojawiają się również w innych katalogach podczas ich przeglądania i przeszukiwania.

Przy odtwarzaniu wersji wideo z limitu transferu odliczany jest rozmiar odpowiedniego składnika w wersji audio, analogicznie jak wcześniej w odtwarzaczu audio on-line.

Zapraszamy do korzystania z nowej funkcji oraz tradycyjnego, dodatkowego, wakacyjnego gigabajtu transferu w lipcu i sierpniu.

Zespół wypożyczeń on-line DZdN
GBPiZS

Źródło: Dział Zbiorów dla Niewidomych GBPiZS

BRODNICA

9 sierpnia 2018 roku Koło Powiatowe PZN w Brodnicy zorganizowało wycieczkę turystyczno-integracyjną do Kruszwicy i Inowrocławia. Udział w niej wzięło 40 osób (26 niewidomych z koła w Brodnicy i 16 z Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów z Brodnicy). Uczestnicy zwiedzili Mysią Wieżę i Katedrę w Kruszwicy, odbyli rejs statkiem „Rusałka” po jeziorze Gopło i w drodze powrotnej odpoczywali na tężni w Inowrocławiu, zwiedzając park zdrojowy. Wycieczka została dofinansowana ze środków PFRON.

Sławomir Domański

BYDGOSZCZ

W dniach 1-7 września 2018 r. członkowie koła bydgoskiego uczestniczyć będą w wycieczce turystyczno-integracyjnej do Ustki, która miała odbyć się w czerwcu, niestety w związku z trwającym na obiekcie ośrodka „Radość” remontu wyjazd ten pięć dni przed wyjazdem został odwołany. W związku z powstałymi komplikacjami interwencja pani prezes skutkowała tym, iż ośrodek „Radość” w ramach rekompensaty za utrudnienia wyśle po nas autokar oraz odwiezie nas z powrotem do Bydgoszczy.

W październiku planujemy Międzynarodowy Dzień Białej Laski. Uroczystość ta częściowo będzie dofinansowana ze środków MOPS/PFRON w Bydgoszczy.

Dzięki częściowemu dofinansowaniu ze środków MOPS/PFRON, tradycyjnie już od kilku lat w grudniu organizujemy śniadanie świąteczne.

Honorata Borawa

CHEŁMNO

Polski Związek Niewidomych Koło Powiatowe w Chełmnie informuje, że od 10.09 do 14.09.2018 roku grupa osób niewidomych z opiekunami będzie przebywać na wycieczce w Dziwnówku. 18.10.2018 r. zorganizujemy uroczyste spotkanie z okazji Dnia Białej Laski. W grudniu planujemy spotkanie wigilijne dla naszych członków dofinansowane z 1 %.

Barbara Knoppek

GOLUB-DOBRZYŃ

21.07 2018 r. w świetlicy „Zalesie” na Zarębie odbyło się spotkanie integracyjno-rehabilitacyjne dla 30 członków oraz sympatyków koła PZN Golub-Dobrzyń, dofinansowane ze środków 1% oraz środków własnych koła. Pragniemy podziękować zaproszonym gościom, firmie cateringowej, sponsorom, Państwu Złotowskiemu oraz Bogumile Cipkowskiej.



Spotkanie integracyjno-rehabilitacyjne

15.09 odbędzie się wycieczka Biskupin-Wenecja. Główną atrakcją będzie zwiedzanie kolejki wąskotorowej w Wenecji oraz starej osady w Biskupinie. Na ten cel dostaliśmy środki z PCPR. Reszta kwoty będzie pochodziła ze środków własnych koła.

We wrześniu, październiku planujemy zorganizować jubileusz 50-lecia istnienia koła połączony z obchodami Dnia Białej Laski. W tym celu wystosujemy pisma do władz samorządowych o wsparcie finansowe.

Tradycyjnie w listopadzie planujemy zorganizować wyjazd do teatru Horzycy.

Sebastian Mleczek

INOWROCŁAW

Zgodnie z planem pracy koła PZN Inowrocław, po odbytych spotkaniach: plenerowym w solankach i cyklicznych w kole, 24 maja 2018 odbyło się kolejne z okazji Dnia Matki przy kawie i słodkim poczęstunku. Otwarcia spotkania dokonał prezes koła, składając życzenia wszystkim mamom z okazji ich święta.

27 maja członkowie koła uczestniczyli w majówce w Bydgoszczy w Sanktuarium na Piaskach.

02 czerwca w siedzibie koła odbyła się impreza z okazji Dnia Dziecka, w której uczestniczyły podopieczne dzieci z koła PZN z rodzicami. Otwarcia dokonał prezes koła, składając dzieciom życzenia z okazji ich święta. Impreza odbyła się przy muzyce

w wykonaniu Dawida Polińskiego. Uczestnicy zostali poczęstowani kawą, napojami, drożdżówką i obiadem. W trakcie zabawy odbyły się konkursy z loterią fantową. Na zakończenie imprezy każde dziecko otrzymało upominek. Impreza mogła się odbyć dzięki dofinansowaniu PCPR i Urzędowi Miasta Inowrocław oraz sponsorom i udziałowi własnemu.



Dzień Dziecka w kole

Od 04 do 09 czerwca odbyła się wycieczka po Bieszczadach z pobytem w Solinie w ośrodku „HALICZ” dla członków koła, w której uczestniczyło 50 osób.

W jej trakcie odbyły się trzy wycieczki autokarowe: 5 czerwca do Przemyśla i Łańcuta, 6 czerwca indywidualna wycieczka do Polańczyka, po obiedzie rejs statkiem po Jeziorze Solińskim i po kolacji wieczorek przy ognisku;

7 czerwca - do Sanoka, gdzie zwiedziliśmy Muzeum Budownictwa Ludowego, dalej udaliśmy się do Zagórza, zwiedzając ruiny klasztoru karmelitów bosych. W drodze powrotnej do Soliny odwiedziliśmy Myczkowice, zwiedzając Centrum Kultury Ekumenicznej „CARITAS”; 8 czerwca wy-

cieczka autokarowa do Cisnej – stolicy zakapiorów, dalej do Muczna, gdzie zwiedziliśmy zagrodę pokazową żubrów, stamtąd do Nowosiółki, do muzeum „Knieja” (największe ekspozycje przyrodniczo-łowieckie w Bieszczadach). 9 czerwca po śniadaniu pożegnaliśmy Solinę, udając się do domu.

Koszt całej wycieczki to prawie 40 tysięcy. Mogła się ona odbyć dzięki dofinansowaniu PCPR, Urzędowi Miasta Inowrocław i odpłatności własnej oraz darowiznom.

21 czerwca w siedzibie koła odbyło się spotkanie z okazji Dnia Ojca, a 5 lipca „Kawiarenka podróżnika”, podczas której przedstawiano wspomnienia z wycieczki po Bieszczadach.

Przed nami 18 sierpnia festyn integracyjny na lotnisku aeroklubu w Inowrocławiu, 25 sierpnia wyjazd na dwutygodniowy turnus rehabilitacyjny do Jastrzębiej Góry. W turnusie uczestniczyć będzie 36 osób. 20 września odbędzie się turniej warcabowy o puchar prezesa.

Ryszard Grześkowiak

LIPNO

Koło PZN w Lipnie aktywnie działa pomimo trwającego sezonu urlopowego i gorących wakacji. W lipcu odbyło się tradycyjne już ognisko integracyjne. Co roku spotykają się na nim niewidomi i niedowidzący oraz wszyscy ci, którym ich los nie jest obojętny. Uczestnicy wspólnie biesiadują

przy ognisku i grillu. Można było skosztować pysznego chleba ze smalcem i słodkich przekąsek oraz potaćzyć. Inicjatorem spotkania jest Krzysztof Suchocki – prezes, a w koordynacji i organizacji wspiera wiceprezes Andrzej Gatyński. Cykliczne biesiady integracyjne nad jeziorem są niepowtarzalną i często dla uczestników jedyną okazją do spotkania plenerowego emerytów, seniorów, niepełnosprawnych i ich gości. Patronem honorowym tegorocznej akcji był starosta lipnowski Krzysztof Baranowski, medialnym tygodnik *CLI*, a PFRON w 60% sfinansował imprezę. Było to szczególnie ważne spotkanie, gdyż pokryło się ono z jubileuszem – koło PZN funkcjonuje w Skępem już 20 lat, natomiast w powiecie aż 65.

Wakacje to nie tylko zabawa. PZN w Lipnie pracuje także w ramach dwóch aktualnie prowadzonych projektów: „Kulturoaktywni”, który jest zadaniem Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu oraz Warsztaty Plastyczne – organizowany przez Zarząd Powiatu w Lipnie. „Kulturoaktywni”, którego koordynatorem jest Andrzej Gatyński, to projekt, w którym wyodrębniliśmy wszelkie święta w kalendarzu, których wspólnym mianownikiem są osoby niepełnosprawne. I tak wzięliśmy pod uwagę: Dzień Białej Laski, Międzynarodowy Dzień Osób Niewidomych czy Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Nie-

pełnosprawnych. Projekt skierowany jest do mieszkańców powiatu włocławskiego i lipnowskiego. Zadanie obejmuje integracyjne warsztaty plastyczne, spotkania dla osób z niepełnosprawnością i ich rodzin, którzy zdobędą nowe umiejętności, nabędą kompetencje odbiorców kultury, sami stworzą prace artystyczne, a następnie zorganizują wystawę i wernisaż.

Lipnowskie warsztaty to spotkania skierowane do mieszkańców miasta i gminy Lipno. Ich celem jest integracja społeczna osób starszych i niepełnosprawnych zagrożonych wykluczeniem, a także umożliwienie partycypacji w kulturze dotychczas dla nich niedostępnej. Podjęte działania i warsztaty mają za zadanie wspieranie szeroko rozumianej aktywizacji i integracji społecznej seniorów oraz ich rodzin. Chcemy przełamać niewidoczne bariery, które dla osób starszych, szczególnie dotkniętych niepełnosprawnością wzrokową, często stanowią ogromny problem w uczestnictwie w życiu społecznym. Warsztaty cieszą się wielką popularnością, już wkrótce na naszych stronach internetowych będzie można obejrzeć relacje z zajęć.

Krzysztof Suchocki

NAKŁO

W czerwcu grupa członków koła udała się na 6-dniową wycieczkę integracyjno-turystyczną, dofinansowaną ze środków PFRON, do

Ustki, wraz z przewodnikiem, który przebrany za dawnego ustckiego rybaka, opowiadał nam historię tego miasta. Zwiedziliśmy razem także Słupsk, m.in.: Ratusz Miejski, Basztę Czarownic, Kościół Mariacki. W Ustce byliśmy w Muzeum Chleba. Jako koło powiatowe organizowaliśmy spotkania z dziećmi w szkołach, świetlicach wraz z naszą podopieczną niewidomą Sandrą Pawlikowską, która opowiadała o swoim życiu. Realizowaliśmy je w ramach zadania „Rehabilitacja w kulturze”. 3 lipca odbyło się kolejne spotkanie w ramach zadania „Bezpieczna przestrzeń publiczna”. Tym razem byliśmy w Nakielskim Ośrodku Kultury, gdzie swoją siedzibę ma także Radio Nakło.



Studio Radia Nakło

Podczas wizyty odwiedziliśmy studio i na antenie mogliśmy opowiedzieć o swoich potrzebach i problemach. Było to dla nas niezwykle emocjonujące doświadczenie.

Alicja Wiechowska

RYPIN

MY TAM BYLIŚMY

Od 28 maja do 03 czerwca grupa szesnastu niepełnosprawnych z powiatu rypińskiego, w tym dziewięć osób z rypińskiego koła PZN, przebywała w OW „ZŁOTA RYBKA” w Dziwnówku. Przy pięknej, słonecznej pogodzie zażywaliśmy nie tylko kąpiele słonecznych, ale i morskich, brodząc po wzburzonych falach Bałtyku, a co odważniejsi nawet pływali, wdychaliśmy tak zdrowy dla organizmu jod. Robiliśmy całą grupą wypad do Międzyzdrojów i Dziwnowa, a wieczorami oprócz podziwiania zachodów słońca organizowaliśmy przy muzyce mechanicznej biesiadę w ogródku grillowym.



Pamiątkowe zdjęcie z Międzyzdrojów

Organizatorem i pomysłodawcą wyjazdu było rypińskie koło PZN. Był częściowo dofinansowany ze środków PFRON, za co w imieniu uczestników zarząd koła serdecznie dziękuje.

Przed nami jeszcze wizyty w innych pięknych, znanych i nieznanach zakątkach kraju. Na razie nie zdradzę gdzie, opiszę w następnym numerze.

Zofia Zalewska

ŚWIECIE

5 kwietnia odbyło się śniadanie wielkanocne z przygotowanymi przez członków koła tradycyjnymi posiłkami.

10 kwietnia obchodziliśmy uroczyste urodziny i imieniny przy kawie i słodczykach.

12 kwietnia było spotkanie „Bezpieczeństwo Seniora” z przedstawicielami policji: aspirant Magdalena Jagła, młodszy aspirant Krzysztof Kruczkowski. Członkowie aktywnie uczestniczyli i ocenili je bardzo pozytywnie.

8 maja miało miejsce cykliczne spotkanie z OKSiR, patriotyczne z władzami miasta. Były prelekcje, recytacje poezji patriotycznej oraz śpiewy przy akordeonie.

10 maja w siedzibie koła odbyło się spotkanie rehabilitacyjne. Kierownik działu rehabilitacji Anna Kruczkowska oraz Magdalena Bindek-Gąbka udzielały porad oraz demonstrowały sprzęt rehabilitacyjny.

W maju byliśmy zaproszeni do biblioteki na następujące spotkania:

- z Romanem Pankiewiczem - podróżnikiem, odkrywcą. Tematem była jego najnowsza książka pt. „Polski żywioł”, nawiązująca do 100-lecia uzyskania przez nasz kraj niepodległości;

- z Romanem Landowskim (pisarz, publicysta, regionalista kociewski, członek Związku Literatów Polskich, rodowity Pomorzanin, urodzony w 1937 roku w Świeciu), poświęcone jego twórczości. Poetę wspominali syn Janusz Landowski oraz profesor Maria Pająkowska- Kensik.

W czerwcu - z Michałem Wójcikiem autorem książki „Baronówna. Na tropie Wandy Kronenberg - najgroźniejszej polskiej agentki”. Jest to śledztwo dziennikarskie, przedstawiające fakty, których dotąd nikt nie połączył.

Od 27 maja do 2 czerwca przebywaliśmy w Jastrzębiej Górze w ośrodku „Sympatik” na szkoleniu rehabilitacyjnym „Niewidzialna rehabilitacja”. Pod okiem instruktora nauczyliśmy się orientacji przestrzennej i czynności dnia. W czasie pobytu za środki własne pojechaliśmy bussem na Hel. Zwiedzaliśmy pobliskie miejscowości z przewodnikiem. Byliśmy w fokarium oraz na przejażdżce pojazdami elektrycznymi po okolicy.

28 maja w czasie pobytu w Jastrzębiej Górze przy obelisku Gwiazda Północy o godz. 6 rano spotkaliśmy się z podróżnikiem Tomaszem Pasieką „Panksy”. Opowiedział o podróży do Chin,

ucieszył się naszym przybyciem. Życzyliśmy mu szczęścia. Jednocześnie dziwiliśmy się, że podróżnik ze Świecia p. Tomasz na wielką wyprawę ma mały bagaż.



*Spotkanie z podróżnikiem
Tomkiem Pasieką*

W czasie pobytu rehabilitacyjnego odwiedził nas Michał Jankowski ze współpracownikami ze Spółdzielni Nowa Praca Niewidomych - Cepelia Warszawa. Opowiedział o obsłudze czytaka, jednocześnie zachęcał do czytania książek. Otrzymaliśmy od niego nowy spis książek.

W czasie pobytu były spotkania tematyczne: relaksujące chodzenie po rozgrzanych kamieniach, dotyczące zdrowego odżywiania i diety, rajd pieszy brzegiem morza oraz kąpiele słoneczne.

26 czerwca byliśmy w Toruniu i Ciechocinku. Zwiedziliśmy z zewnątrz zabytki, o których przewodnik bardzo ciekawie opowiadał, w tym o wyjątkowej atrakcji Torunia - „Niewidzialnym Domu” otwartym w maju br.

W Ciechocinku w kawiarni wypiliśmy kawę, zjedliśmy lody i ciastka. Po odpoczynku dalsze zwie-

dzanie. W drodze powrotnej zmoczył nas deszcz, busik awaryjnie dojechał do Świecia. Mimo to wszyscy zadowoleni rozeszli się do swoich domów z zamiarem wyjazdu na następną wycieczkę.

Alicja Frank

TORUŃ

Program imprez koła w Toruniu do realizacji na II półroczu 2018 roku

W lipcu mieliśmy ciekawe spotkanie z Erazmusem+, posłuchaliśmy opowieści Cleydone Wohlfeil o Francji. O Łotwie opowiedziała nam Marija Grinevica. Tłumaczyła Jagoda Piotrowska. W sierpniu parę myśli o wakacjach – prelekcja „Majorka moja miłość” i 30 sierpnia „Toruń upamiętnia 79 rocznicę wybuchu II wojny światowej”. Materiał do spotkań przygotowuje i poprowadzi spotkania B. Gramza. Wrzesień zapowiada się ciekawie i tak: 7-11.09. odbędzie się wycieczka integracyjna nad morze do Mielna pod kierownictwem prezesa A. Leciaka. 13.09. z cyklu „Ciekawa osobowość” spotkanie tuż przed wyborami z radną Danutą Zając w Urzędzie Miejskim w Toruniu, 21.09 – impreza integracyjna z okazji Międzynarodowego Dnia Białej Laski. Cykl comiesięcznych spotkań w Muzeum Okręgowym w Toruniu - obrazy z deskrypcją przy udziale kustosa Anny Kroplewskiej-Gajewskiej będzie kontynuowany z uwagi na zainteresowanie tematem naszych członków. Organizuje p. J. Gajewska, a opisuje B.

Gramza. 27.09 – z cyklu „Ciekawa osobowość” – spotkanie z sybiraczką Martą Monkiewicz-Jatczak z okazji obchodów 100-lecia niepodległości poprowadzi B. Gramza. Ostatni kwartał roku będzie obfitował w wiele zdarzeń: cykl zajęć świetlicowych, które prowadzą państwo I. H. Hajncel, pokazy filmu z audiodeskrypcją 18.10., 08.11. i 13.12., które organizuje i prowadzi M. Kowalski. 25.10 – spotkanie „Święto Zmarłych – tradycje, obrzędy”, 22.11 – Konkurs wiedzy z okazji 100-lecia niepodległości, 29.11 – spotkanie „Andrzejki – tradycja”. 08.12 – „Mikołajki dla dzieci” spotkanie integracyjne odpow. Zarząd Koła, 17.12 – spotkanie autorskie B. Gramza „Boże Narodzenie w poezji”, zaprosimy członków do biblioteki. Integracyjne „Spotkanie opłatkowe”, poprowadzi B. Gramza. Plan pracy zatwierdzono na posiedzeniu zarządu.

B. Muzalewska-Gramza

ŻNIN

Od 03 – 08 września odbędzie się wycieczka do miejscowości Łazy. W październiku planujemy zorganizować spotkanie z okazji Dnia Białej Laski.

Jadwiga Jurkowska

POZOSTANĄ W NASZEJ PAMIĘCI

Bożena Suchocka

W dniu 17 sierpnia 2018 roku z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Bożeny Suchockiej, oddanej działaczki społecznej, długoletniej przewodniczącej Koła Powiatowego Polskiego Związku Niewidomych w Lipnie, odznaczonej Złotą Honorową Odznaką PZN.

Doświadczenie odejścia dotyka nie tylko człowieka naznaczonego stygmatem bólu i choroby, ale wszystkich bliskich z otoczenia.

Była osobą gotową nieść pomoc i wsparcie innym i bez wątpienia wpi-sała się na stałe w historię lipnowskiego środowiska osób niewidomych i słabo widzących.

Na parafialny cmentarz odprowadzała ją rodzina, przyjaciele, przedsta-wiciele władz samorządowych powiatu, miasta Lipno i Skępe oraz członkowie koła powiatowego w Lipnie i delegacja Zarządu Okręgu Ku-jawsko-Pomorskiego PZN.

Urszula Hanyżewska

Leokadia Raplis

25 czerwca 2018 r. odeszła od nas po długiej chorobie Leokadia Ra-plis. Była zasłużoną działaczką społeczną dla naszego środowiska. Przez dwie kadencje była członkiem Zarządu Koła, aktywnie włączała się w naszą działalność. Życzliwa, sympatyczna i serdeczna przyja-ciółka. Cześć jej pamięci!

Jadwiga Jurkowska

Janina Pastok

06 lipca 2018 r. odeszła nasza członkini Janina Pastok. Była wielolet-nią członkinią zespołu „Wesoła Czwórka” w Domu Pomocy Społecznej w Podobowicach. Zespół ten często umilał nasze imprezy kultu-ralne. Cześć jej pamięci!

Jadwiga Jurkowska

W CISZY PUSTELNI CZ. 1

BRAMA MODLITWY

We wschodniej części Gór Świętokrzyskich niedaleko od Staszowa – w Rytwianach znajduje się ukryta głęboko w lesie pokamedulska Pustelnia Złotego Lasu. Wokoło tego miejsca rosną buki, dęby i graby. Jesienią drzewa przybierają złoty kolor i od tego pochodzi nazwa tego niezwykłego miejsca.

Do pustelni prowadzi droga z murami odgradzającymi od lasu. Ten szlak przecinają trzy bramy. Znajdują się one na początku, w środku i na końcu tej drogi. Za ostatnią bramą stoi budynek kościoła.

Pierwszą bramą, jaką napotkałem, była brama modlitwy. Na dwóch filarach widnieje łacińska sentencja św. Benedykta: „Ora et labora”, co znaczy „Módl się i pracuj”. Ten wielki zakonodawca i patron Europy w regule zakonnej sugeruje: „Przede wszystkim, gdy coś dobrego zamierzasz uczynić,

módl się najpierw gorąco, aby Bóg sam to do końca doprowadził”. Ta brama przypomina mi, że modlitwa ma doprowadzić do konkretnego czynu. W tym miejscu odczułem pokusę, myśląc, po co poświęcać czas na modlitwę, skoro można by go wykorzystać na konkretne działanie, które wszyscy zauważą i będą podziwiać? Modlitwa wydaje się tylko stratą czasu i nikt jej nie zauważy. W tym momencie przyszła mi na myśl przypowieść Jezusa o domu budowanym na skale i na ulotnym piasku. Ten pierwszy był wznoszony w wielkim trudzie i posiadał solidne fundamenty, które pomogły mu przetrwać ulewne deszcze, a ten drugi szybko się rozpadł i nie został po nim żaden ślad. Tyle włożonego wysiłku i wszystko poszło na marne. Czy warto się trudzić? Można by przecież ten czas wykorzystać na wypoczynek i przyjemności. Tylko wtedy zostaje jakaś nieokreślona pustka i zmęczenie. Czy takie życie na dłuższą metę ma sens?

Kolejnym pytaniem, które pojawiło się po przekroczeniu tej bramy, było, czy ja potrafię się modlić i czy ta modlitwa nie pójdzie na marne i będzie wysłuchana przez Boga? Odkryłem, że na trasie prowadzącej do drugiej bra-



Brama modlitwy

my nie ma możliwości zboczenia gdzieś w bok. Z jednej i drugiej strony biegnie długi mur. Oglądam się za siebie, a tam brama, przez którą przed chwilą przeszedłem, z perspektywą ciemnego lasu budzącego grozę, a z drugiej strony zarysy dwóch tajemniczych bram. Za nimi w oddaleniu ujrzałem otwarte szeroko dwuskrzydłowe drzwi. Zobaczyłem, że w ciemnej przestrzeni delikatnie pali się malutkie czerwone światełko. Wyglądało to tak, jakby ktoś tam specjalnie na mnie czekał i mówił: „Nie lękaj się, idź odważnie dalej i módl się”.

Jak mam się modlić, skoro nie umiem? Gdy próbuję wypowiedzieć słowa jakiejś modlitwy, to moje myśli idą do tego, co mam jeszcze zrobić albo od razu ziewam i zasypiam. Czy taka modlitwa ma sens? Może Pan Bóg to wymysł ludzi, bo Go nie ma?! Nagle z oddali, z tego miejsca, gdzie znajduje się światełko, słyszę jakby delikatny głos mówiący do mojej duszy: „Jak nie wiesz, w jaki sposób masz się modlić, to krzycz o tym na cały głos i tup nogami. Wykrzycz Panu Bogu to wszystko!”. Ten krzyk odbija się o mury odgradzające drogę. Odkrywam, że to jest wrzask rozhisteryzowanego dziecka próbującego wymusić na rodzicach kupno jakiejś zabawki. Przecież Pan Bóg nie jest właścicielem jakiejś ogromnej hur-

towni i nie przyśle na drugi dzień anielskim kurierem mojego zamówienia.

Wołam: „Panie Boże, naucz mnie, jak mam się modlić?”. Taką prośbę skierowali apostołowie do Jezusa. On ich nauczył „Ojcze nasz...”. Prawda, to wszystko działo się w Jerozolimie na Górze Oliwnej. W tej modlitwie jest jednak trudne dla mnie sformułowanie: „Bądź wola Twoja jako w niebie tak i na ziemi”. Mam wrażenie, że nie mam żadnego wpływu na swoje życie, bo Ty, Boże, już wszystko zaprogramowałeś jak komputer. Po chwili jednak przychodzi refleksja, że gdyby tak było, to nie byłoby miejsca na grzech pierworodny w raju. Niepotrzebne byłyby tablice z przykazaniami Bożymi. Nie byłoby potrzeby, aby Syn Boży Jezus Chrystus umierał za nas na krzyżu, by zbawić ludzkość. Trudna to wędrówka... Już nie mam siły. Chyba wycofam się z dalszej drogi. Głos w sercu mi podpowiada, że w tej modlitwie Pańskiej jest wezwanie: „Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj...”. Faktycznie, w plecaku obok aparatu fotograficznego mam przygotowany kawałek chleba i posilę się trochę. Może nabiorę sił, by przekroczyć kolejną bramę...

ks. Piotr Buczkowski

WITRYNA BEZ UŁATWIEŃ DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH? URZĘDNIK PRZECZYTA PETENTOM INTERNET

„Zero wykluczenia” - to hasło nowej ustawy o dostępności cyfrowej, którą przygotowało Ministerstwo Cyfryzacji. Dziś niemal połowa urzędowych witryn wciąż nie ma wersji dla internautów z niepełnosprawnościami.

Teoretycznie już od trzech lat funkcjonuje wymóg dostosowania stron WWW urzędów do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i dysfunkcjami. Szczegółowo te wymagania opisuje rozporządzenie Rady Ministrów z 2012 roku w sprawie krajowych ram interoperacyjności.

50-proc. skuteczność

Nakazało ono wszystkim publicznym instytucjom dostosować swoje strony internetowe do wymogów opisanych szczegółowo jako zasady WCAG 2.0, czyli konkretne rozwiązania pomagające korzystać z internetu. I miało się tak stać do końca maja 2015 roku. - Ta legislacja okazała się nieskuteczna. Wciąż mamy ledwie około 50 proc. witryn spełniających te wymogi - mówi nam jeden z urzędników MC.

Potwierdza to też najnowszy raport fundacji Widzialni, która pod tym kątem skontrolowała 83 serwisy, a także dziewięć publicznych e-usług oraz pięć aplikacji mobilnych. Okazało się, że ledwie 48 proc. z nich spełniało wszystkie wymagania. A najwyżej ocenione

zostały następujące serwisy: Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia, Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych oraz Urzędu Komunikacji Elektronicznej.

Skoro funkcjonujące prawo nie wymusiło na urzędach równego traktowania wszystkich petentów, to resort cyfryzacji ma nowy pomysł. Specjalną ustawę, która ma na urzędach faktycznie wymusić zmiany i spowodować, że do 2020 roku powszechne już będą ułatwienia dla osób z niepełnosprawnościami, osób starszych, osób z dysfunkcjami takimi jak dysgrafia czy dysleksja.

Proponowana przez Ministerstwo Cyfryzacji ustawa o dostępności cyfrowej została właśnie skierowana do konsultacji społecznych.

- Nie wyobrażam sobie sytuacji, że np. informacja o zmianach w podatkach gruntowych jest niemożliwa do odczytania tylko dlatego, że urzędnik nie wykonał małego kroku, jakim jest publikacja dokumentu zgodnie z przyjętymi powszechnie standardami - mówi Marek Zagórski, minister cyfryzacji.

Jaki jest pomysł na to, by tym razem urzędy jednak dostosowały się do wymogów? MC chce, by urząd, który opublikuje treści w sposób niedostępny dla wszystkich internautów, był zobowiązany

na wniosek petenta odczytać je przez telefon.

Tę zasadę alternatywności dostępu ma wspierać zasada dostępu do wszystkich informacji publikowanych przez urząd. Czyli jeżeli urząd publikuje coś w mediach społecznościowych, które nie zapewniają dostępności dla wszystkich odbiorców, to będzie zobowiązany do publikacji kopii tych informacji na swojej stronie internetowej.

Projekt ustawy o dostępności cyfrowej obejmuje swoim zasięgiem administrację publiczną, ale na poziomie europejskim toczą się rozmowy nad dostępnością usług biznesowych, a zwłaszcza powszechnych (np. banki, poczta itd.). Zdaniem podsekretarza stanu w Ministerstwie Inwestycji

i Rozwoju późną jesienią tego roku można się spodziewać zmian w tym obszarze.

Z projektem ustawy o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych można zapoznać się na stronie Ministerstwa Cyfryzacji: <https://www.gov.pl/cyfryzacja/projekt-ustawy-o-dostepnosci-cyfrowej-stron-internetowych-i-aplikacji-mobilnych-podmiotow-publicznych-w-ramach-rzadowego-projektu-dostepnosc-plus>

Sylwia Czubkowska

Źródło: <http://>

wybor-

cza.pl/7,156282,23665479,witryn

a-bez-ulatwien-dla-

niepełnosprawnych-urzednik-

przeczyta.html

AUDIODESKRYPCJA NA FACEBOOKU

Wciąż szukacie wydarzeń dostępnych dla osób z niepełnosprawnością wzroku, a wydarzenia naszej fundacji już nie wystarczają, aby zaspokoić wasz głód wrażeń? – pyta Fundacja Kultury bez Barier i informuje, że specjalnie z myślą o osobach niewidomych i niedowidzących powstał profil na Facebooku:

<https://www.facebook.com/dlaniewidomych/?fref=mentions>

Będą pojawiać się na nim szczegółowe informacje o dostępnych wydarzeniach – na razie tylko w Warszawie, ale w planach są

także zapowiedzi atrakcji z innych miast.

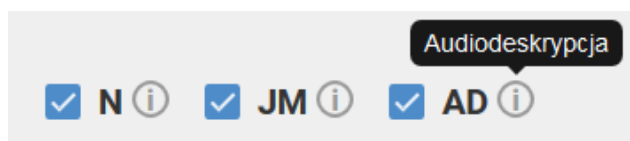
Użytkowników Facebooka zachęcamy do polubienia profilu „Audiodeskrypcja” i zapraszania wszystkich, którzy mogą być zainteresowani wydarzeniami z tym udogodnieniem. Instytucje i organizacje mogą udostępniać tam informacje, linki czy zaproszenia, które będą chciały wypromować.

KRRiT uruchomiła aplikację z informacjami o audycjach z udogodnieniami

Źródło: BIP nr 9 (176) 2018

PROGRAMY TELEWIZYJNE

Krajowa Rada Radiofonii i Telewizji uruchomiła aplikację: program.krrit.gov.pl gromadzącą informacje o audycjach telewizyjnych z udogodnieniami dla osób z niepełnosprawnością wzroku i słuchu. Panel zawiera plan emitowanych audycji wraz z informacją, które z nich opatrzone są napisami, audiodeskrypcją lub tłumaczeniem na język migowy.



N—napisy

JM—język migowy

AD—audiodeskrypcja

Serwis program.krrit.gov.pl prezentuje audycje w układzie podobnym do elektronicznego przewodnika po programach (EPG); daje możliwość wyszukania konkretnej audycji i pory jej emisji oraz nadawcy programu. Użytkownicy znajdą tam nie tylko informacje o rodzajach udogodnień, lecz także o charakterze danej audycji i czasie jej trwania. Program telewizyjny jest zwykle prezentowany z siedmiodniowym wyprzedzeniem.

Dostęp do aplikacji znajduje się w górnym poziomie menu strony KRRiT–TV udogodnienia

Zaletą serwisu program.krrit.gov.pl jest umieszczenie w jednym miejscu programów telewizyjnych otrzymanych od nadawców podlegających polskiej jurysdykcji, wraz z informacją dotyczącą obecności w audycjach określonych udogodnień.

Nowa aplikacja dostępna jest też na wszystkich urządzeniach mobilnych. Serwis posiada funkcjonalność rankingu wskazującego nadawców o największej liczbie audycji z konkretnym udogodnieniem, emitowanych w trakcie całej doby oraz w tzw. prime time (godz.16-22).

Uruchomienie strony wpisuje się w działania KRRiT na rzecz zapewniania dostępności programów dla osób z niepełnosprawnością słuchu oraz osób z niepełnosprawnością wzroku (Strategia Regulacyjna KRRiT na lata 2017-2022).

Źródło: www.krrit.gov.pl

INTEGRACJA SENSORYCZNA CZĘŚĆ 6

PODSUMOWANIE

W poprzednich artykułach znaleźli Państwo odpowiedzi na szereg pytań dotyczących integracji sensorycznej. Opisałam, czym są zaburzenia integracji sensorycznej, jakie są ich symptomy, a także w jaki sposób można je zdiagnozować. Zalecam bacznie przyglądać się swoim pociechom i nie lekceważyć choćby najmniejszych nieprawidłowości w ich rozwoju. Im wcześniej zostaną zdiagnozowane zaburzenia i rozpoczęta terapia integracji sensorycznej, tym większe szanse na jej powodzenie.

Gabinety integracji sensorycznej znajdują się obecnie w każdej większej miejscowości. Pomocy w znalezieniu odpowiedniego gabinetu można szukać w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Dzięki popularności tej metody terapeutycznej również niektóre szkoły, zwłaszcza specjalne i integracyjne, mają w swojej ofercie terapię integracji sensorycznej.

Mira Dziekońska

CZŁOWIEK DOJRZAŁY STUDENTEM? –

ROZMOWA Z JERZYM ŁĄCZNYM

R.O.: Studiowanie dziś jest bardzo dostępne. Oczywiście różne motywacje podjęciu studiów towarzyszą. Jedni być może tęsknią za tzw. życiem studenckim, inni myślą o dobrej pracy w przyszłości. Ty pokazujesz nam studiowanie w jeszcze innym świetle. Nie musisz ani nie zostałeś dopiero absolwentem szkoły średniej i chcesz naukę kontynuować, ani nie zmusza Cię do tego aktualna praca. Więc dlaczego?

J.Ł.: Robię rodzaj eksperymentu z sobą, dla siebie, który ma pokazać, że w wieku późnej dojrzałości, czyli od 40 do 60 lat można studiować. Ja jestem na etapie tej

późnej dorosłości. To są moje trzecie studia magisterskie.

Być może muszę potraktować je także jako rzecz bardzo dojrzałą, która może nie da mi wielkich osiągnięć naukowych, bo nie zakładam po zakończeniu studiów kontynuowania pracy naukowej w psychologii. Może jednak jest to podkreślenie tego, że warto studiować mając 50 plus. Choć od jednego z wykładowców usłyszałem, że z punktu widzenia pracy naukowej to jest okres szczytowy dla naukowca. To znaczy 50 lat i trochę.

Przyznam, że gdy zdecydowałem o studiach, zacząłem szukać wię-

cej przeciwności, argumentów na nie. A okazało się, że wszystko przemawiało za tak.

Nadal nie zakładałam takiego jednoznacznego ukończenia studiów. Realizuję takie krótkie etapy. One są o wiele łatwiejsze do przejścia. Tak jak PFRON zawiera ze mną umowę na rok i rozlicza mnie w semestrze, tak ja zakładałam zaliczenie kolejnego semestru.

Rozglądając się w ofertach wyższych uczelni, zastanawiałem się, czy warto podjąć studia podyplomowe. One są takim uzupełnieniem i rozszerzeniem. Nie dają jednak konkretnego zawodu, konkretnych uprawnień. Ostatecznie stwierdziłem, że warto wybrać studia magisterskie.

Uczelnia, którą wybrałem, funkcjonuje w Poznaniu od trzech lat. Jest to wydział zamiejscowy Uniwersytetu SWPS z Warszawy, gdzie można wybrać studia o tak zwanej indywidualnej organizacji toku studiów. Nie są to zaoczne, a wymiarowe studia magisterskie, kończące się napisaniem i obroną pracy magisterskiej. Zajęcia odbywają się jednak w weekendy.

R.O.: W swojej pracy zawodowej, w radiu i przy rekrutacjach stykasz się z dużą liczbą osób, często także z niepełnosprawnościami. Czy to stało się impulsem do wyboru jako kierunku psychologia?

Psycholog to jeden z tych zawo-

dów, które wykonuje się po studiach magisterskich i łączy się z szeregiem umocowań prawnych czy uprawnień. Często w przepisach prawnych są podane oczekiwania o dołączeniu opinii psychologa, nie od pedagoga czy socjologa a od psychologa. To nie jest specjalność polska. W Stanach Zjednoczonych czy Europie Zachodniej jest podobnie. Choć w Polsce wciąż oczekujemy na ustawę o zawodzie psychologa. Bo dziś każdy może się ogłosić psychologiem, a nie znaczy to, że psychologiem jest.

Pracuję z osobami niepełnosprawnymi od dawna. Ponieważ wcześniej skończyłem socjologię, miałem przekonanie, że to wystarczy w działalności społecznej. I to była prawda. Lecz angażując się głębiej, coraz bardziej potrzebuję takich narzędzi, które daje psychologia. Myślę, że w wielu miejscach taka wiedza, doświadczenie z dziedziny psychologii są bardzo potrzebne.

Pojawiają mi się już pomysły, czym mógłbym się zainteresować, jeśli chodzi o psychologię. Jest to temat, który dotyczy osób niewidomych. Większość narzędzi, które badają metodologicznie w różnych obszarach to testy, które oparte są o widzenie. Bardzo mocno opierają się o bodźcowanie wzrokowe. Może warto pomyśleć, czy niektóre rzeczy nie uda-

łoby się przerobić na dźwięk czy dotyk.

R.O.: A jakie wrażenia po pierwszym roku studiów?

J.Ł.: Tak się jakoś udało nawiązać świetne kontakty społeczno-towarzyskie. Grupa, z którą studiuję to ludzie w wieku od dwudziestu paru lat do pięćdziesięciu paru. Uważam, że te aspekty społeczne są bardzo ważne. Świetnie się rozumiemy i doskonale potrafimy się uczyć od siebie. Żartobliwie zaczynamy mówić: „Potrzebujesz pomocy, zgłoś się do mnie, pomogę ci”.

Z takiego spotkania społecznego przekształciło się to w spotkanie właściwie przyjacielskie. Myślę, że każdy z nas ma coś do zrobienia we wrześniu, a to z pierwszego, a to z drugiego semestru. Wspólnymi siłami próbujemy to domknąć.

Kolega, który także rozpoczął studia w wieku 50 plus, mówi tak: „Zastanów się Jurek, rok temu, ile wiedziałeś, a ile wiesz dzisiaj? Co byś robił w weekendy? Nudziłbyś się straszliwie. A tak masz jakąś dyscyplinę. Wstajesz o 6 w sobotę. Na uczelni jesteś od 8 do 20, wracasz do domu, kładziesz się do łóżka i ledwo zasypiasz, już w niedzielę wstajesz o 6 i znów...”. I tak właściwie przez trzy weekendy w miesiącu.

Często łączymy obowiązki zawodowe, domowe, rodzinne ze studiami. To nie jest trudne, to jest

wymagające. Moje poczucie zmęczenia czy zmęczenia, wyczerpania nie jest związane z tym, że mam tyle lat. Nie, okazało się, że dotyka to wszystkich studiujących. **R.O.: Nie porównując studiowania kiedyś i dziś, jak studiuje się osobie niewidomej?**

Studiowanie to przede wszystkim czytanie i słuchanie wykładów. I uczestnictwo w ćwiczeniach. Czytanie, bo do każdego przedmiotu jest co najmniej kilka tytułów obowiązkowych. A do tego naście uzupełniających artykułów i książek.

Ograniczeń jest na pewno o wiele mniej niż poprzednio. Dostęp do literatury jest lepszy niż kiedyś, mamy narzędzia, którymi możemy je przeczytać.

Osoba niewidoma ma prawo nagrywać zajęcia. Choć zdarzają się nadal takie wypowiedzi: „Pan nagrywa?” Nagrywanie i fotografovanie stało się jednak czymś normalnym.

Niekiedy regulaminy szkół są przestarzałe i nie nadążają za rozwojem techniki.

Ja kupiłem dwa urządzenia nagrywające. Jedno z nich z reguły podpinam do wzmacniacza, by uzyskać jak najlepszy efekt nagrania. Dzięki temu nie mam nagranego szumu sali. Oczywiście jest to możliwe tylko w tych salach, które mają takie wyposażenie.

Osoba z niepełnosprawnością ma

także prawo do asystenta w czasie zajęć. To może być ktoś z grupy albo osoba z zewnątrz. Jest zobowiązana do bycia z osobą niepełnosprawną na zajęciach. Jest to więc także pomoc w przemieszczaniu się np. między budynkami, na pewno duże ułatwienie, a zwłaszcza dla osób nieznających miasta, w którym trzeba przemieszczać się sprawnie między budynkami w różnych jego częściach.

W moim przypadku jest to kolega, którego zachęciłem do studiowania. Idziemy razem na zajęcia, podłącza sprzęt nagrywający. Natomiast wzajemna pomoc w nauce to już są kontakty nieformalne, pozauczelniane.

Przy okazji chciałbym przypomnieć, że w polskim systemie bibliotecznym funkcjonuje Akademicka Biblioteka Cyfrowa, gdzie dostępnych jest już wiele pozycji potrzebnych na studiach psychologicznych i podręczniki wykorzystywane w bardzo wielu kierunkach studiów. Materiały są gotowe, często już poprawione po skanowaniu. To ważne, bo w tekście naukowym przekręcenie nazwy zmienić może sens wypowiedzi, tak że będzie niewłaściwa odpowiedź na teście.

90% egzaminów to testy. Uczelnia ma biuro do spraw osób niepełnosprawnych. Zatrudnione w nim osoby reprezentują sprawy nie-

pełnosprawnych studentów wobec władz uczelni. Pomocne są także w takich sytuacjach jak testy. Przykładowo osobie niewidomej czytają w trakcie egzaminu ich treść. Po wskazaniu odpowiedzi, zaznaczają ją. Jeśli wymagana jest dłuższa wypowiedź, to ją zapiszą. Regulamin przewiduje, że mam dodatkowy czas na zrobienie testu, ale jak zauważyła osoba pracująca ze mną, te 50% więcej czasu to może być za mało. Niejednokrotnie trzeba przeczytać np. pytanie kilka razy, a czas płynie. Samo głośne odczytywanie długo trwa.

W testach pojawiają się nazwiska w różnych językach. I prosty problem, jak je czytać? Czy osoba towarzysząca prawidłowo to nazwisko podała? Często osoba asystująca czyta zapis nazwiska, a prowadzący podaje je prawidłowo wymawiając. I mamy jakby dwa różne nazwiska. Moje imię np. po hiszpańsku pisze się Jorge, ale czyta Horhe.

Dziś nie potrafię jeszcze ocenić, czy trudności, jakie się pojawiają przy samodzielnym korzystaniu z platformy elerningowej, są wynikiem zbyt niskiego poziomu dostępności, czy wynikają ze sprzętu i oprogramowania używanego przeze mnie, czy też z mojego poziomu praktycznej wiedzy korzystania z tego sprzętu.

Gdy jest istotny sposób pisania,

np. krój, rozmiar, kolorystyka, to nasze programy udźwiękowiające tego nie wychwytyją. Treść tak, lecz przekazanie informacji poprzez wygląd tekstu już nie.

Decydując się na studia, wykorzystywanie rodziny uważam za nieporozumienie. Dom jest domem a studia studiami. Oczywiście w sytuacjach wyjątkowych żona przeczyta mi materiały, ale uważam, że to powinno się robić w szkole. W domu powinienem robić sam i w kontaktach z koleżeństwem ze studiów. Mam znajomych, z którymi na łączach telefonicznych rozmawiamy, czytamy teksty czy omawiamy problemy.

R.O.: Czy dofinansowanie w ramach programu Aktywny Samorząd było dla Ciebie ważnym motywatorem?

Tak, drugim motywem do podjęcia tych studiów była szansa, jaką daje wsparcie z PFRON. Dostępne jest to dla wszystkich w wieku aktywności zawodowej. Stwierdziłem, że z takiej szansy szkoda nie skorzystać. Uznałem, że warto spróbować i tak zrobiłem. Złożyłem wniosek o dofinansowanie

w ramach programu Aktywny Samorząd.

Sprzęt jest drogi, ale na rzecz osób z niepełnosprawnością pracuje Aktywny Samorząd. I jest to faktycznie zaproszenie do kształcenia się. Jednym z modułów jest dofinansowanie np. do czesnego, co uważam za bardzo dobre rozwiązanie.

Wysokość dofinansowania może być różna. Każda uczelnia ma własne zasady ustalania opłat. Zależy to też od pozycji zawodowej beneficjenta. Jeśli ktoś pracuje i podejmuje kształcenie to dofinansowanie jest niższe. Może nie ubolewam nad tym, ale zauważam.

Jeśli się nie pracuje, dostaje się chyba całość możliwej kwoty. Tak przynajmniej widzę wśród moich znajomych.

Dziękuję za rozmowę

Renata Olszewska

O zasadach i wysokości dofinansowań można przeczytać np. pod adresem <https://www.pfron.org.pl/aktualnosci/szczegoly-aktualnosci/news/aktywny-samorząd-w-2018-roku/>

PRAWO I NIEPEŁNOSPRAWNI

Na naszych łamach od początku zamieszczamy artykuły w dziale prawnym, lecz niemożliwością jest umieszczanie wszystkich informacji i bieżących i ważnych.

Zachęcamy do korzystania z opracowań „Prawo i niepełnosprawni”. Znajdziemy je na stronie Fundacji Klucz (www.klucz.org.pl) w dziale Nasze Publikacje.

Przeglądy są comiesięczne, a przygotowywane od 2015 roku.

Redakcja

DO SPECJALISTY BEZ KOLEJKI

Dnia 1 lipca 2018 roku zaczęła obowiązywać Ustawa z 9 maja 2018 roku o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności, która określa uprawnienia osób posiadających orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności w zakresie dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej, usług farmaceutycznych w aptekach i wyrobów medycznych. Zgodnie z ustawą osoba o znacznym stopniu niepełnosprawności: - jest przyjmowana poza kolejnością do wszystkich lekarzy specjalistów i to bez skierowania od lekarza pierwszego kontaktu w placówkach, które mają podpisaną umowę z NFZ (jeżeli przyjęcie nie może nastąpić w dniu zgłoszenia się osoby niepełnosprawnej, wyznacza się jej najbliższy termin przyjęcia nieprzekraczający 7 dni); - może korzystać bez limitu z rehabilitacji potrzebnej dla jej zdrowia w ramach NFZ czyli nieodpłatnie (po uznaniu zasadności takiej rehabilitacji przez lekarza rehabilitanta); - ma pierwszeństwo przy zakupie potrzebnych leków w aptekach; - zniesiono limity czasowe na wyroby medyczne i sprzęt ortopedyczny (dofinansowanie do tych wyrobów należy się pacjentowi bez wymaganych dotychczas okresów użytkowania np. konkretny sprzęt

można zakupić z dofinansowaniem częściej niż raz na 2, 3 lata). W celu skorzystania z wyżej wymienionych uprawnień należy okazać orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, które wydawane jest przez miejskie lub powiatowe zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności lub przez orzecznika ZUS. W każdym oddziale wojewódzkim Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił specjalne numery telefonów, pod którymi można uzyskać informacje o uprawnieniach dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Lista numerów znajduje się na stronie internetowej Funduszu: nfz.gov.pl. Pacjenci, którzy nie zostaną obsłużeni zgodnie z obowiązującą ustawą, mogą kierować skargi do NFZ lub do Biura Rzecznika Praw Pacjenta – na stronie internetowej NFZ podany jest też numer telefonu na bezpłatną infolinię Rzecznika Praw Pacjenta: 800 190 590. Podstawa prawna: ustawa z 9 maja 2018 o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności, strona nfz.gov.pl.

Magdalena Turek

ZIOŁOWE SMACZKI

Zielone trio – w dzisiejszym numerze pisma zachęcam do domowej uprawy szczypiorku, koperku i pietruszki. Tych roślin nie powinno zabraknąć w naszej kuchni, są łatwe w uprawie, smaczne, dobrze się komponują z wieloma potrawami i zawierają dużo cennych dla zdrowia substancji. Wszystkie nadają się do uprawy w donicach, w skrzynkach na balkonie oraz na działce.

Szczypiorek jest bardzo zdrowym dodatkiem do różnych dań. Nawet, gdy hodujemy go na działce, warto posiadać tę roślinę w donicy w kuchni przez cały rok, by zawsze można było z niego skorzystać. Dodajemy go do jajecznicy, naleśników wytrawnych, past jajecznych lub rybnych, do twarogu, pomidorów. Świetnie smakuje z jeszcze ciepłym pieczywem posmarowanym wyłącznie masłem i posypanym pokrojonym szczypiorkiem. Zawiera witaminę C, kwas foliowy, witaminy z grupy B, potas, wapń, żelazo, siarkę. Pokrojony intensywnie pachnie dzięki wysokiej zawartości olejków eterycznych, które mają silne działanie bakteriobójcze. Pomaga w zwalczaniu infekcji i stanów zapalnych. Ma mało kalorii. Szczypiorek siejemy z nasion, jest drobny i delikatny. Jednak możemy też hodować szczypior, który wyrasta z każdej cebuli – nie potrzebujemy do tego ziemi, wystarczy umieścić cebulę w słoiku lub kub-

ku z wodą, po kilku dniach zaczną wyrastać zielone liście szczypioru. Są one zdecydowanie grubsze i twardsze od liści szczypiorku, ale tak samo korzystnie wpływają na nasz organizm. Pamiętajmy o dolewaniu do pojemnika wody.

Koper ogrodowy, czyli znany nam dobrze koperek, to roślina jednoroczna, bardzo aromatyczna. W wersji zielonej stosujemy go jako dodatek do ziemniaków, past, zup, sałatek, a kwitnący w formie baldachów - do kiszenia ogórków. Ponieważ w wysokiej temperaturze traci aromat, lepiej dodawać go pod koniec gotowania.



Koperek

Koper ogrodowy wysiewamy z nasion bezpośrednio do ziemi, jest

łatwy w uprawie, lubi stanowisko słoneczne i lekko wilgotną glebę. Możemy go dosiewać przez cały sezon. W celu przechowania na zimę świeży koper kroimy i zamrażamy, przed mrożeniem umyty dobrze osuszamy, co zapobiegnie jego zbryleniu w zamrażarce. Zmielone nasiona kopru można dodać do masła ziołowego – wspaniale smakuje ze swojskim, nie do końca wystudzonym pieczywem. Koper to źródło witaminy C, B, zawiera flawonoidy neutralizujące wolne rodniki, beta-karoten, kwas foliowy, magnez, żelazo, potas, mangan.

Pietruszka – w kuchni wykorzystywana jest zarówno jej część nadziemna, czyli zielona nać, jak i podziemna, czyli biały korzeń. Na działce z powodzeniem może-



Pietruszka

my uprawiać ją jako warzywo korzenne, jednak do uprawy w domu polecam natkę. Wysiewamy ją z nasion – w tym przypadku na efekty uprawy poczekamy dłużej, ale możemy również do głębszej doniczki posadzić dwa, trzy korzenie pietruszki najlepiej z zawiązkami liści, tak aby górna część lekko wystawała z ziemi – wówczas w krótkim czasie doczekamy się dorodnej naci. Pietruszka jest bogata w witaminę C, żelazo, kwas foliowy, magnez. W warunkach domowych rośnie przez cały rok, nie lubi jednak kwaśniej ziemi. Natkę pietruszki dodajemy do wielu potraw, sosów, zup, zapiekanek, posypujemy nią kanapki. Najlepiej używać świeżej prosto z doniczki, ale z powodzeniem ją ususzymy i zamrozimy. Suszoną przechowujemy w szczelnym, najlepiej szklanym pojemniku.

Wszystkie wymienione wyżej zioła wspaniale nadają się jako dodatek do owocowo-warzywnych koktajli – polecam mieszankę kilku jabłek (muszą być soczyste np. ligole), marchwi, 1 buraczka, 2 liści jarmużu, kawałka korzenia selera, pietruszki, kilku gałązek kopru. W upalny dzień warto dorzucić kostki lodu. Zachęcam do eksperymentowania ze składnikami koktajlu, zmianami jego proporcji, aż uzyskamy najbardziej dla nas odpowiedni smak – walory odżywcze są nieocenione.

Magdalena Turek

JAK POMÓC ZMĘCZONYM OCZOM? ZATYCZKI DO OCZU

Na co dzień człowiek nie myśli o tym, że ma oczy. Jeśli myśli o oczach, to znaczy, że te oczy są suche, że mają jakiś problem.

Do typowych objawów zespołu suchego oka należą: pieczenie, drapanie, uczucie ciała obcego, samozamykające się powieki, czasami zwiększone łzawienie a czasami zmniejszenie łzawienia. Bardzo ważne jest to, by pamiętać, iż jeżeli ktoś nadmiernie łzawi to jest to także objaw zespołu suchego oka.

Objawy zespołu suchego oka mogą być skutkiem niedoboru łez lub niewłaściwego składu filmu łzowego.

Film łzowy chroniący oko przed wysychaniem składa się z trzech warstw: śluzowej, wodnej i tłuszczowej.

Łzy są wydzieliną siedmiu gruczołów i mają określony skład. Przy oku jest warstwa mukopolisacharydów, czyli wielocukrów. Te wielocukry, tak jak skrobia np. w budyniu czy kisielu absorbują wodę. A więc możemy mieć gęstszy lub bardziej rzadki „kisiel”, w zależności od ilości dostarczonej wody. Ta warstwa ma określoną wchłanianiałość wody, czyli jeśli ta warstwa jest zaburzona, wtedy cała wodna warstwa nie trzyma się oka i płynie po policzkach. I mamy nadmierne łzawienie.

Stabilizacja – czyli wielocukier jest wytworem częściowo nabłonka

rogówki, częściowo wytworem komórek kubkowych Wolfringa i innych w spojówce. Jest to najtrudniejsza do regeneracji warstwa, tych gruczołów jest bowiem bardzo dużo, są małe i trudno je pobudzić do lepszej pracy.

Tworzenie warstwy wodnej to główne zadanie gruczołu łzowego, który jest zlokalizowany od skroni pod kością tworzącą górną krawędź oczodołu. Warstwa wodna stanowi najgrubszą środkową część filmu łzowego. Zaburzenie wydzielania warstwy wodnej może być objawem zapalenia gruczołu łzowego na przykład towarzyszące chorobom wirusowym takim jak świnka czy mononukleozą zakaźną. Zapalenie gruczołu spotykane jest rzadko.

Przed nadmiernym parowaniem łez chroni nas warstwa tłuszczowa wydzielana przez gruczoły powiekowe Meiboma, które znajdują się wewnątrz powieki i mają ujścia – malutkie otworki – od strony gałki ocznej tuż za naszymi rzęsami – to wtedy mamy w efekcie łatwość wysychania. Gruczoły te najłatwiej pobudzać poprzez rozgrzewanie, masowanie i w efekcie opróżnianie ich. Ponieważ produkują one gęstą wydzielinę, gdy powiekę rozgrzejemy, to wydzielina się rozpuści, a masażem ją wypchniemy na brzeg powieki. Wycieramy ją na przykład płynem micelarnym, takim

jak do demakijażu.

Mamy dwa podstawowe sposoby radzenia sobie z zespołem suchego oka.

Pierwszym jest produkcja sztucznych łez, które dostarczamy w postaci kropli. A więc ile razy czuję dyskomfort w oku, tyle razy zakrapiam. Dostępne preparaty są różne, dobiera się je, biorąc pod uwagę, jaki jest poziom ubytku filmu łzowego.

Drugą metodą jest zatkanie odpływu. Możemy bowiem dostarczyć więcej łez poprzez naszą własną produkcję, nawet niewystarczającą, jeśli nam nie będą odpływały. W tym celu wkładamy niewielki koreczek do kanaliką łzowego.

Kanalik łzowy zlokalizowany jest przy nosie. Ma mały otworek na brzegu powieki. Właśnie wtedy spływają nasze łzy do nosa. Jeżeli-

li zatkamy ten otworek w powiece dolnej, wtedy mamy o 70% więcej własnych łez w oku. Jeżeli ten w górnej, to mamy 30% dodatkowo. Zwykle zatyka się w dolnej powiece i sprawdza się, jaki jest efekt. Jeżeli jest to wystarczające, to na tym się kończy.

Zatyczki mogą być biodegradowalne, czyli takie, które się same rozpuszczają po jakimś czasie albo mogą być stałe, czyli takie, które nigdy się nie rozpuszczają.

Zdarza się zgubienie takich stałych zatyczek, przykładowo poprzez mechaniczne wyciągnięcie podczas pocierania powiek. Dotyczy to około 10% pacjentów.

okulista dr n. med.

Piotr Fryczkowski

*Szpital Okulistyczny Retina
w Warszawie*

NA RATUNEK POPEKANYM PIĘTOM!

Podologia, inaczej nazywana podiatrią, to termin dla wielu osób jeszcze nieznany. Zaliczana jest do dziedzin medycyny, a głównym przedmiotem zainteresowań podologów jest badanie zniekształceń, wad, zaburzeń funkcjonowania oraz chorób stóp. Większość społeczeństwa wstydzi się pokazywać komuś stopy, bardzo często jesteśmy podczas zabiegu pielęgnacyjnego kończyn skrępowani i czujemy się niekomfortowo. Są to najczęstsze przyczyny, dla czego nie korzystamy z pomocy specjalistów i na własną rękę pró-

bujemy uporać się z problemem, często wyrządzając sobie krzywdę. Pacjenci zazwyczaj zgłaszają się do gabinetów podologicznych w zaawansowanym stadium, kiedy boli i nie są już w stanie sobie poradzić. Podolog to osoba pasjonująca się stopami, posiadająca szeroką wiedzę i doświadczenie w zabiegach pielęgnacyjnych oraz leczniczych kończyn dolnej. Kierując się do niego, możemy mieć pewność, że fachowo oraz z przyjemnością zadba o zdrowie naszych stóp.

Wiele osób zmaga się z nadmier-

nym rogowaceniem oraz pękaniem skóry pięt, które oprócz nieestetycznego wyglądu bardzo często są bolesne. Zespół pękających pięt związany jest przede wszystkim z suchością skóry. Skóra stóp różni się w budowie, zawiera dużą ilość gruczołów potowych, natomiast brak gruczołów łojowych produkujących łój, zapewniający ochronę dla skóry. Wpływa to na zaburzenie rogowacenia skóry stóp oraz nadmierną suchość tych okolic. Rogowacenie skóry nazywane keratynizacją jest procesem naturalnym, polegającym na ciągłej eksfoliacji zrogowaciałych komórek naskórka. W przypadku zespołu pękających pięt występuje hiperkeratoza, czyli nadmierne rogowacenie. Sucha skóra ma odcień żółty, zmniejszoną elastyczność, tendencję do łuszczenia, jest twarda i łatwo pęka. Oprócz nadmiernej suchości przyczyną występowania zespołu pękających pięt są: deformacje kostne stóp, nieodpowiednio dobrane obuwie ze zbyt twardą podszewą powodujące ucisk i tarcie, zaburzenia hormonalne organizmu zwłaszcza w okresie menopauzalnym, nadwaga, cukrzyca, zaburzenia pracy wątroby oraz nerek, reumatyzm, zaburzenia krążenia krwi, atopowe zapalenia skóry, łuszczyca oraz niedobór witamin.

Występują dwa rodzaje pęknięć: suche oraz wilgotne. Pęknięcia suche spowodowane są zaburze-

niami w wydzielaniu potu oraz łoju, co wpływa na nadmierne rogowacenie, które skutkuje uszkodzeniem płaszcza hydrolipidowego i prowadzi do uszkodzenia skóry. Pęknięcia wilgotne powstają w wyniku maceracji naskórka, czyli uszkodzenia skóry podczas narażenia na szkodliwe oraz długotrwałe działanie środowiska wodnego. Występuje u osób borykających się z nadpotliwością oraz podczas zbyt częstego i długotrwałego moczenia. Szczególną uwagę należy zwrócić na chorych z cukrzycą. Nie jest zalecane w ich przypadku długotrwałe moczenie stóp, maksymalnie 3 minuty w temperaturze zbliżonej do temperatury ciała.

Pierwszym krokiem w likwidacji problemu powinna być wizyta w gabinecie podologicznym, gdzie zostanie określona przyczyna pękania. Kupowanie oraz stosowanie kremów do stóp przed zabiegiem pedicure jest często nieskuteczne i bezsensowne. Przy dużym zrogowaceniu krem zwyczajnie nie ma szansy przeniknąć w głąb skóry i ją nawilżyć. Podolog usunie nadmiernie zrogowaciały naskórek oraz oczyści pęknięcia, a następnie zabezpieczy opatrunkiem. Po wykonanym zabiegu w zależności od stadium zaawansowania dobrana zostanie odpowiednia pielęgnacja.

Ciężko jednoznacznie określić pielęgnację dla pękających pięt. Jeżeli naskórek nie jest zrogowa-

ciały i występują tylko pęknięcia, należy dobrać preparat nawilżający. W przypadku hiperkeratozy dodatkowym preparatem będzie kosmetyk o działaniu keratolitycznym, czyli złuszcającym. Inne postępowanie będzie przy głębokich pęknięciach tworzących rany, które wymagają zastosowania opatrunku. Półki w drogeriach uginają się pod ciężarem kosmetyków, a my często nie wiemy, jak dobrać odpowiedni produkt do pielęgnacji. Do pielęgnacji stóp bardzo często polecany jest krem z moczniakiem. Na opakowaniach kosmetyków napisane jest moczniak 3%, 10%, 25%, ale czy większe stężenie spowoduje większą skuteczność? Sprawa jest dosyć prosta. W stężeniu do 10% działa nawilżająco, natomiast powyżej 10% wykazuje działanie złuszczone.

Przykłady substancji stosowanych w leczeniu skóry pękającej i szorstkiej:

- *Pantenol (*Panthenol*)
- *Shea masło (*Butyrospermum Parkii*, Shea Butter)
- *Alantoina (*Allantoin*)
- *Mocznik (*Urea*)
- *Bisabolol (*Bisabolol*)
- *Lanolina (*Lanolin Alcohol*)
- *Olej arganowy (*Argania Spinosa*)
- *Ceramidy (*Ceramides*)
- *Wosk pszczeli (*Beewax*)
- *Witamina A (*Retinyl palmitate*)

Przy głębokim pęknięciu, gdy pojawiła się rana, postępowanie jest inne. W nowoczesnym podejściu

zaleca się leczenie ran przewlekłych w środowisku wilgotnym z zastosowaniem opatrunków. W przypadku pęknięć do dezynfekcji stosowany jest Octenisept, zawierający octenidynę. Opatrunkami zalecanymi są: parafinowy, hydrokoloidowy oraz hydrowłóknisty.

Ważnym aspektem wspomagającym leczenie suchości skóry jest dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu. Zadbaj też o odpowiednio dobrane obuwie, noszenie bawełnianych skarpetek oraz codzienną higienę stóp.

Ważnym pytaniem postawionym na koniec jest, czy po jednej wizycie w gabinecie podologicznym mogę oczekiwać pięknych, gładkich pięt bez pęknięć? Niestety niektórzy przeżyją rozczarowanie, ale odpowiedź na to pytanie brzmi nie. Pęknięcia nie powstały w ciągu godziny i również nie usuniemy ich w ciągu godziny. Zatem kolejnym nasuwającym się pytaniem jest, czy rzeczywiście zabieg podologiczny jest niezbędny? Odpowiedź brzmi tak, ponieważ podolog usunie nadmiar zrogowiałego naskórka, oczyści pęknięcia i w razie potrzeby opatrzy rany. Podstawą leczenia jest natomiast odpowiednia oraz systematyczna pielęgnacja stóp przez pacjenta.

Angelika Szklarska
kosmetolog

INTELIGENTNY DOM

Określenie inteligentny dom sły-
szał chyba każdy. Mówi się o nim
od kilku lat, ale praktycznych reali-
zacji właściwie nie było do nie-
dawna wcale. Myślę, że pojęcie to
jest koncepcją jeszcze nie do koń-
ca zdefiniowaną. Czasami mam
wrażenie, iż w telewizji i artyku-
łach wygląda lepiej niż przy prak-
tycznych realizacjach.

Inteligentny dom to zbiór urzą-
dzeń, za pomocą których możemy
ułatwić sobie życie. Ma oszczę-
dzać nasz czas i być nowocze-
snym. Koncepcja jest następująca
– wszystko to, co dziś robimy
ręcznie, powinno być podłączone
do jednego systemu sterowania
i zarządzania. Przykładem takich
czynności są: włączanie i wyłą-
czanie oświetlenia, zmiana usta-
wień termostatu, włączanie, wyłą-
czanie i kontrola stanu gniazdka
elektrycznego, otwieranie i zamy-
kanie drzwi, odczyt temperatury
wewnątrz i na zewnątrz, monitoro-
wanie wilgotności i ciśnienia at-
mosferycznego. W ramach takie-
go zarządzania może znajdować
się także obsługa urządzeń audio-
video i sprzętu AGD.

Tworząc inteligentny dom, mamy
dwie metody postępowania.

Pierwsza, gdy budujemy nowy
obiekt lub poddajemy go general-
nemu remontowi. Wtedy możemy
przygotować instalację umożliwia-
jącą sterowanie inteligentnym do-
mem.

Druga metoda odnosi się do ist-
niejącego już mieszkania, gdzie
instalację elektryczną już mamy.
Musimy stworzyć takie rozwiąza-
nia, by bez kucia, demontażu, po-
ważniejszych prac remontowych
i budowlanych dało się jak najwię-
cej funkcji inteligentnego domu
zaimplementować.

Pracami nad koncepcją inteligent-
nego domu zajmują się dwie gru-
py twórców. Jedną są duże kon-
cerny, do których zaliczyć może-
my Apple, Philips, Ikea, Google,
Amazon, drugim jest społeczność,
grupy formalne i nieformalne pro-
jektujące i tworzące elementy te-
go systemu. Niestety często pro-
dukty różnych firm nie współpra-
cują ze sobą.

Inteligentne oświetlenie

W ramach inteligentnego domu
najwięcej uwagi na początku po-
święcono sterowaniu oświetle-
niem.

Aby zbudować najprostszą insta-
lację, wystarczy byśmy mieli choć
jedną żarówkę inteligentną i pilota
do sterowania nią. Wszyscy pro-
ducenci zajmujący się tym tema-
tem takie zestawy oferują. Mając
żarówkę białą, pilotem możemy ją
włączyć i wyłączyć oraz zmienić
jej jasność.

Mając żarówkę wyposażoną w za-
kres barwy światła od np. 2200–
6500 K, możemy zmienić barwę
od imitującej światło świecy aż do
dużej ilości światła dziennego
w słoneczny dzień. Mając żarów-

kę kolorową, możemy zmieniać kolor światła i jego natężenie. Możemy również sterować oświetleniem muzyką.

Uwaga: Z pilotem możemy sparować maksymalnie 10 żarówek. Testowałem piloty firm Philips i Ikea, mają one ograniczony zasięg do pomieszczenia, w którym się znajdujemy.

Jeżeli kupujemy żarówki do inteligentnego domu, doradzam zakup produktów tego samego producenta. Pomimo to, iż technologia komunikacji jest podobna, mogą one ze sobą nie działać.

Inteligentne czujniki

Drugim elementem inteligentnego domu dobrze już rozwiniętym są różnego rodzaju czujniki np.: ruchu, temperatury, wilgotności, poziomu światła.

Kolejną grupą urządzeń są inteligentne gniazda, czyli takie, które za pomocą aplikacji możemy włączać i wyłączać. Takim sposobem włączamy lub wyłączamy urządzenia do tego gniazda podłączone. Producenci oferują także gniazda z dodatkową funkcją pomiaru zużycia energii.

Budowa inteligentnego domu

Jeśli poważnie myślimy o rozbudowie inteligentnego domu, to musimy do niego dokupić kolejny element - bramkę pośredniczącą pomiędzy siecią inteligentnych urządzeń a komputerową siecią domową.

Przykładowo dzięki bramce firmy Philips możemy zalogować 50 żarówek oraz 12 urządzeń np. pilotów, ściemniaczy czy czujników.

Producenci stosują odmienne sposoby komunikacji bezprzewodowej. Niektórzy wybrali własne rozwiązania techniczne, inni korzystają ze zstandaryzowanych protokołów transmisji takich jak ZigBee czy Z-Wave. Kolejni dodali do swoich modeli korzystanie z sieci wi-fi.

Zarządzanie domem polega na tym, że do systemu dodajemy nowe urządzenia, grupujemy je w pokoje (np. wszystkie żarówki z jednej lokalizacji), tworzeniu różnych scen, czyli dostosowanie zachowania urządzeń do sytuacji np. barwa światła inna, gdy pracujemy, a inna, gdy chcemy odpocząć.

Zarządzanie inteligentnym domem możemy także wykonywać poprzez aplikacje z poziomu smartfona. Pobieramy w tym celu dedykowany program.

Korzystam z iPhone'a, aplikacja nazywa się dom, za jej pośrednictwem sprawdzam, jakie urządzenia są włączone, z jakim natężeniem pracuje żarówka, temperaturę, itp.

Do naszego inteligentnego domu możemy zaprosić uczestników. Ten, kto dom tworzy, jest jego administratorem i ustala dla innych domowników prawa do sterowania domem.

Ile kosztuje inteligentny dom? – kilka przykładów

Jeśli ktoś szuka prostego rozwią-

zania, warto wziąć pod uwagę zakup kilku żarówek i pilota w Ikea. Halogen biały kosztuje około 65 zł, zmieniający barwę około 90 zł (cena, gdy kupimy dwa egzemplarze).

Taśma RGB ledowa o długości 2 m firmy Philips kosztuje około 360 zł. Można ją rozbudować poprzez przedłużanie o 1m do długości 10 m.

Czujnik ruchu, temperatury i poziomu światła firmy Philips kosztuje ok. 150 zł.

Kolejnym ułatwieniem w sterowaniu inteligentnym domem będzie podłączenie do systemu inteligentnego głośnika sterowanego polską mową. O głośniku i innych elementach opowiem w kolejnym artykule.

Jan Gawlik

AIRPODS - MAGICZNIE BAJECZNE CZY NIEPOTRZEBNY WYDATEK?

Najpierw kilka słów o tym akcesorium: naprawdę bezprzewodowe, douszne, trzymające 5 godzin na jednym ładowaniu słuchawki schowane w minimalistycznym pudełku, które pozwala doładowywać AirPods na całe 24 godziny słuchania.



AirPods fot. www.apple.com

Tak brzmią słowa w reklamach Apple i rzeczywiście tak jest. Używam tych słuchawek ponad rok i jestem z nich zadowolony. Na co dzień przechowujemy je w minimalnym pudełku, które bez problemów zmieścimy w małej kie-

szonce jeansów. Łączą się z naszym urządzeniem z logo nadgryzionego jabłka w trybie natychmiastowym, wystarczy otworzyć pudełko i gotowe. Czas działania to nie fikcja, to rzeczywistość, wystarczy, że po skończeniu słuchania umieścimy je w ich etui, a one od razu się doładują, 15 min w pudełku starcza na kolejne 3 godziny słuchania, a samo pudełko rzeczywiście łącznie doładowuje je na 24 godziny. (Ja je podłączałem do prądu raz na tydzień). Sporym plusem jest fakt, że możemy używać jednej słuchawki, co jest bardzo przydatne podczas poruszania się po mieście, np. gdy korzystamy z nawigacji. Również dwie osoby mogą wyjąć po jednej słuchawce i słuchać muzyki, książki z jednego urządzenia, będąc zupełnie w innym pomieszczeniu. Warto wspomnieć tutaj o gestach, które ułatwią nam korzystanie z airpodów. Każda słuchawka posiada

gest podwójnego tapnięcia, co pozwala na przypisanie odpowiedniej czynności do każdej ze słuchawek, np do lewej możemy przypisać przejście do następnej ścieżki, a do prawej Siri, wystarczy dwa razy stuknąć w słuchawkę, proste? Proste. Również gdy słuchamy muzyki, książki bądź gdy coś oglądamy na YT, po wyjęciu jednej słuchawki odtwarzanie zatrzymuje się.

Niestety airpodsy posiadają także minusy, na szczęście jest ich mniej: etui dość mocno się rysuje pudełko noszone w kieszeni, torebce czy plecaku strasznie łapie rysy, już po tygodniu jesteśmy w stanie zauważyć mikro-ryski; brak możliwości sprawdzenia słuchawek w sklepie przed zakupem; słuchaweczki są w pełni bezprzewodowe, umieszczane w małżowinie usznej i wiele razy

spotkałem się z osobami, którym wypadały one z uszu. Niestety nie możemy tego zwrócić, gdyż produktów Apple kupionych stacjonarnie nie możemy oddać.

Moim zdaniem 799 zł, bo taka jest oficjalna cena u autoryzowanych partnerów Apple (można już kupić taniej), to cena warta tych słuchawek, mimo minusów.

Nad wszystkimi minusami przeważają plusy, mianowicie:

- długi czas działania na baterii,
- wbudowany w pudełko akumulator pozwalający doładować nasze słuchawki łącznie na 24 godziny,
- szybkie łączenie się od razu po otwarciu pudełka...

Na sam koniec dodam, że jestem osobą prawie niewidomą i sam z tych słuchawek korzystam, nie zgubiłem w ciągu tego roku żadnej, więc chyba jest ok. Polecam!

Adrian Nowakowski

WYKORZYSTAJ POTENCJAŁ SWOJEGO SMARTFONA - CIEKAWY APLIKACJE MOBILNE ...

Najważniejsze wiadomości biznesowe i nie tylko

Business Insider to jeden z najbardziej znanych na świecie serwisów poruszających tematykę biznesu, stylu życia, rozwoju osobistego i nowych technologii, od 2016 roku obecny również w Polsce. Teraz dostępny jest także w formie aplikacji mobilnej. Artykuły podzielone zostały na kilka kategorii, a o najważniejszych z nich dowiemy się z powiadomień. Zaletą aplikacji jest szyb-

kość działania i przejrzysty interfejs, dzięki czemu obsługa Business Insider Polska jest prosta i intuicyjna, a co istotne - nie odwraca uwagi od najważniejszego, czyli wysokiej jakości treści. **Pobierz aplikację Business Insider Polska na Androida lub iOS**

Spersonalizuj swój smartfon

Jeśli chcemy, żeby nasz smartfon był naprawdę nasz i nie mamy na myśli wyłącznie prawa własności, powinniśmy go spersonalizować. Ustawić odpowiednią tapetę pulpi-

tu, wybrać indywidualne ikony na ekranie, a także własne dzwonki oraz dźwięki alarmów i powiadomień. Ażeby to zrobić, warto skorzystać z The Zedge – najlepszej według redakcji MobiRadar aplikacji służącej do tego celu. The Zedge oferuje niezwykle bogatą bibliotekę treści – nie tylko tapet dla systemu Android, znajdziemy w niej także sporo usprawnień, które czynią poszukiwanie najlep-

szych dla nas obrazków, dzwonków, widżetów oraz programów znacznie prostszym. Co również istotne, większość tych elementów dostępnych jest całkowicie za darmo. The Zedge. Cena: darmowy (zakupy w aplikacji).

Źródło: <http://www.komputerswiat.pl/artykuly/redakcyjne/2018/06/ciekawe-aplikacje-mobilne-70.aspx>

SZUKASZ PRACY ZDALNEJ LUB W DOSTOSOWANYM BUDYNKU? ODWIEDŹ SPRAWNIWPRACY.COM!

Szukasz pracy zdalnej albo w dostosowanym budynku? Chcesz znaleźć coś ambitniejszego niż ochrona czy sprząatanie? A może jesteś pracodawcą i chcesz zatrudnić osoby z niepełnosprawnością? Jeśli tak, to zapraszamy na portal Sprawniwwpracy.com.

Sprawniwwpracy.com to pierwszy w Polsce portal skierowany zarówno do osób z niepełnosprawnością, jak i pracodawców, zainteresowanych ich zatrudnieniem.

I Ty znajdziesz pracę!

Wśród 259 aktualnych ofert pracy na portalu Sprawniwwpracy.com znaleźć coś dla siebie może osoba, która marzy o karierze w dziale zasobów ludzkich na przykład jako konsultant HR lub specjalista/tka ds. rekrutacji. Są też oferty z branży kreatywnej – na przykład dla grafików, ale miejsce pracy znajdzie też ktoś, kto chce pracować na pół etatu w księgarni.

Coraz więcej ofert

Z myślą o lepszym dostosowaniu się do realiów rynku pracy wiosną tego roku portal Sprawniwwpracy.com przeszedł gruntowną przebudowę. Ważnym udogodnieniem jest to, że przy każdej ofercie pracy jest informacja na temat możliwości pracy zdalnej i dostępności miejsca pracy. W maju pojawiło się na nim 135 nowych kandydatów, 35 nowych pracodawców i 172 ogłoszenia. W sumie w od stycznia do czerwca 2018 roku ukazały się na nim 1144 oferty pracy. Dla porównania w całym 2017 roku było ich 1228. Portal Sprawniwwpracy.com jest współfinansowany przez MetLife Foundation.

*Źródło: <http://niepelnosprawni.pl/ledge/x/661413>
21.06.2018*

Autor: Róża Matuszewska

OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XXIII

KOLOR WODY

Woda – pokrywająca niebieską planetę, bezbarwna, czysta, przezroczysta, ale czy zawsze? Wydaje się być bez koloru, smaku, zapachu, ale nie zawsze!

W szklance wody rzeczywiście nie dostrzegamy żadnej barwy, jednakże spacerując nad brzegiem morza wyraźnie dostrzec można, iż jest ona koloru niebieskiego. Odkrywając uroki okolic położonych nad jeziorem, szczególnie w czasie upalnego lata, częściej stwierdzimy, iż jest ona jednak koloru zielonego. To fitoplankton obecny w wodzie „zabarwia” ją nam w dość nienaturalny czasem sposób. Często na pierwszy rzut oka stwierdzamy „to sinice”, a w przeważającej części przypadków to inna grupa organizmów – zielenice, których nazwa pochodzi właśnie od ich charakterystycznego koloru. Natomiast woda może być również szmaragdowa, a ma to miejsce wskutek obecności dużego stężenia siarkowodoru – efekt niekorzystnych procesów beztlenowych albo skał węglanowych – efekt kontaktu wód z tymi utworami. Woda może być również niemal czarna! Nie jest to wpływ działalności człowieka, a naturalnie występujących w środowisku substancji humusowych – na przykład spływających z torfu sąsiadującego ze zbiornikiem. Woda może być również rdzawa, w momencie, gdy dużo związków żelaza –

choćby z wód podziemnych do niej dopływa. No i w końcu woda może być biała. A ma to miejsce, gdy jej temperatura spada poniżej zera, przechodząc w stały stan skupienia – znany wszystkim bardzo dobrze pod nazwą lód.



Rzeka Pad

I tak mógłbym wymieniać procesy naturalne, sytuacje z otoczenia, w którym obserwujemy zgromadzone cząstki wody, ale również różne czynniki wynikające z działalności człowieka, które wpływają znacząco na kolor składnika niezbędnego nam do życia.

Dawid Szatten

KSIAŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałabym zarekomendować książkę Jacka Kuronia pt. „Autobiografia”. Rzec jest bardzo ciekawa, pisana wartkim językiem. Możemy się dowiedzieć o jego życiu, pracy i jeszcze żyjących a ważnych dla naszej polityki osobach. Ludzie ci do dnia dzisiejszego biorą aktywny udział w obecnej polityce.

Krystyna Skiera

SPORT

SZACHY

W dniach 30.06-8.07.2018 w Bocheńcu odbyły się Mistrzostwa Polski Juniorów Niewidomych i Słabo Widzących w Szachach. Z KSN Łuczniczka wystartowało 5 zawodników: Adam Słowik, Nikodem Urban, Igor Sobierajski - uczniowie K-P SOSW im. L. Braille'a oraz Jakub Karczewski i Fabian Spionkowski - mieszkańcy Świecia. Mistrzem Polski został 10-letni Fabian Spionkowski, a 6. miejsce zajął Adam Słowik. Jakub Karczewski zdobył kategorię szachową.



Fabian Spionkowski i Jakub Karczewski

Fabian Spionkowski został zakwalifikowany do udziału w Mistrzostwach Europy Juniorów. Wszystkim gratulujemy.

Andrzej Sargalski

BOWLING

Brodnicka sekcja Włocławsko-Brodnickiego Klubu Sportowego Niewidomych i Słabowidzących „Pionek” od początku roku działa bardzo aktywnie.

Największy sukces w tym roku osiągnęła Jolanta Lewandowska podczas XVIII IBSA Mistrzostw Europy w Kręglach Klasycznych w Tirgu-Mures Rumunia 01-08.06.2018, zdobywając srebrny medal w kategorii Mix Tandem w parze ze Stanisławem Fortkowskim, grając w finale przeciwko parze J. Rogacka i M. Kontrymowicz, którzy wygrali złoty medal. Podczas Mistrzostw Europy polska reprezentacja zdobyła łącznie 18 medali z czego: 4 złote, 6 srebrnych i 8 brązowych.



Drużyna kobiet uczestniczek ME w Rumunii

9 czerwca 2018 roku w Tucholi odbyły się II Mistrzostwa Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Kręglach Klasycznych, w których startowało łącznie 30 zawodników. Brodniccy kręglarze odnie-

śli duży sukces, zdobywając łącznie 8 medali.

21.06.2018 odbył się w Brodnicy I Turniej Bowlingowy dla Osób z Niepełnosprawnością organizowany przez Włocławsko-Brodnicki Klub Sportowy Niewidomych i Słabowidzących „Pionek”, w którym udział wzięli: sportowcy z koła PZN w Brodnicy, Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów, Zakładu Aktywności Zawodowej Hotelik „Centrum” oraz niepełnosprawni mieszkańcy Brodnicy. Celem tych zawodów było propagowanie sportu kręglarskiego wśród osób niepełnosprawnych, członków ich rodzin oraz mieszkańców Brodnicy. W turnieju wzięło udział 30 osób. Zawody otworzyli starosta brodnicki Piotr Boiński oraz kierownik Biura Sportu Turystyki i Rekreacji Urzędu Miasta Brodnicy Maciej Rzeński. Zawody zorganizowano przy wsparciu finansowym Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego i Krzysztofa Śliwińskiego - właściciela Mini Disco Bowling Club, gdzie odbyły się zawody.

W Ogólnopolskim Turnieju w Bowlingu Sportowym Osób Niewidomych i Słabo Widzących w Opolu 19-22.07.2018 Jolanta Lewandowska zajęła 2. miejsce, Ewelina Śmigecka – 7. miejsce, a Ryszard Lewandowski 15.

Wszystkim niewidomym sportowcom z Brodnicy gratulujemy suk-

cesów i zdobytych medali oraz życzymy kolejnych!

Sławomir Domański

KOLARSTWO TANDEMOWE

1. Puchar Polski w Kolarstwie Szosowym oraz XXI Mistrzostwa odbyły się 7 czerwca 2018 w Koziegłowach k. Częstochowy. Łącznie wystartowało ok. 750 zawodników. Nasz region reprezentowały trzy tandemy (dwa kobiece i męski) niewidomych z KSN Łuczniczka Bydgoszcz. Rywalizowano w czasówce (24 km) i ze startu wspólnego (kobiety 64 km, mężczyźni 70 km).

Obydwa wyścigi wygrał złoty tandem (MŚ w RPA i paraigrzyska w Brazylii) Iwona Podkościelna i Aleksandra Teclaw (Lublin– Bydgoszcz). Karolina Rzepa i Edyta Jasińska (Bydgoszcz) w czasówce były drugie, ze startu wspólnego trzecie. Z kolei Oliwia Hewelt i Ewa Kolbowicz (Bydgoszcz–Szczecin) dwa razy na czwartym miejscu.

2. We włoskiej miejscowości Maniago 03-05 sierpnia 2018 r. odbyły się mistrzostwa świata w kolarstwie tandemowym osób niepełnosprawnych. Polska reprezentacja przywiozła kilka krążków (Dwa srebrne i cztery brązowe).

Iwona Podkościelna z pilotką Aleksandrą Teclaw (Bydgoszcz) zdobyły 2xbrąz (indywidualna jazda na czas, ze startu wspólnego).

GRATULACJE!

PIERWSZE SUKCESY MŁODYCH LEKKOATLETÓW

W dniach 8-10 czerwca w Bydgoszczy na stadionie Zawiszy Bydgoszcz im. Zdzisława Krzyszkowiaka odbyły się 46 Mistrzostwa Polski Osób Niepełnosprawnych w Lekkiej Atletyce.

W zawodach rywalizowało 248 zawodników z 30 klubów z całego kraju.

Nasz region reprezentowała dwójka lekkoatletów z KSN ŁUCZNICZKA, a jednocześnie uczniów Ośrodka im. L. Braille'a w Bydgoszczy.

Kacper Jażdżewski, Mateusz Olendrzyński rywalizowali w grupie startowej T13 (osoby niedowidzące) na dystansach 400 i 800 m.

Debiutanci nie zawiedli, na dystansie 800 m Kacper wywalczył brązowy medal, a Mateusz uplasował się tuż za nim na czwartym

miejscu. Rywalizacja na dystansie jednego okrążenia przyniosła jeszcze więcej emocji, sześć dziesiątych sekundy decydowało o miejscu trzy - pięć, Kacper zajął czwarte, a Mateusz piątą miejsce.



Kacper Jażdżewski i Mateusz Olendrzyński

Młodzi zawodnicy nie kryją, iż są początkującymi adeptami królowej sportu i że aby myśleć o sukcesach na arenach międzynarodowych, musieliby poświęcić czas i energię tylko lekkoatletyce.

Tomasz Chmurzyński

NIEWIDOMY – DZIAŁKOWCEM?

PRAKTYCZNA PODKŁADKA POD KOLANA

Osoby niewidome lub słabo widzące wiele prac wykonują w pozycji na kolanach. Nasz kręgosłup nam za to dziękuje, ale kolana cierpią. Praktycznym gadżetem okazać się może podkładka pod kolana lub nakolanniki. Są one wykonane z miękkiej pianki, która chroni kolana przed wszelkimi nierównościami terenu, wilgocią i sprawia, że „raczkowanie” nie jest bolesne. Prostokątna pod-

kładka może nam też pomóc, gdy prace ogrodowe wykonujemy siedząc na ziemi. Takie podkładki i nakolanniki kupić można we wszystkich marketach budowlanych i centrach ogrodniczych, a przydać się mogą także podczas wykonywania innych prac domowych.

Wygodnego „raczkowania”!

Iza Dziekońska

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

ZŁOTA ZASADA ŻYWIENIA

Zacznę nietypowo, w architekturze i matematyce obowiązuje złota zasada związana ze złotym podziałem, inaczej zwanym boską proporcją. W żywności jest podobnie, większość żywieniowców i dietetyków jest zgodna, najważniejsze jest urozmaicenie.

Nie ma znaczenia, jaką dietę wybierzemy, jak długo będziemy jej szukać w necie, w „mądrych” książkach, czy będziemy mięsożerni, czy roślinożerni, jeśli nie urozmaicimy naszego jedzenia, to nasz organizm odczuje to dotkliwie.

Racjonalne żywienie to takie, w którym do naszego organizmu dostarczamy odpowiednie ilości wszystkich składników odżywczych (tzn. białek, węglowodanów, witamin i składników mineralnych). Ten fakt nie podlega dyskusji, tak samo jak: przemiany składników pokarmowych, odpowiednia gospodarka wodna organizmu, wartość energetyczna i odżywcza pożywienia, wpływ procesów technologicznych na wartość odżywczą, normy żywieniowe itp.

Zasada urozmaicenia dotyczy każdej diety. Dziś propaguje się żywność świeżą, zdrową, wręcz surową. Tym bardziej musimy uzmysłwić sobie powagę sytuacji. Nie wystarczy powiedzieć sobie: *Codziennie jem marchew i jabłko, jestem bio...*, bo wtedy od razu możemy dać sobie spokój i jeść co popadnie.

Decydowanie się na jedną grupę produktów spożywczych lub znaczne ich ograniczenie stwarza nam nie lada trudność. Świadomie wybieramy kamienistą drogę zamiast łatwej ścieżki. Urozmaicenie (pewnie zauważyliście, że nadużywam tego słowa, ale robię to świadomie i z premedytacją), nie dotyczy jedynie produktów spożywczych (choć od nich zaczniemy), ale również uwzględnia: planowanie jadłospisu, różne techniki przyrządzania potraw, odpowiedni dobór barw, smaków, zapachów i konsystencji itp.

Grupa produktów spożywczych, jaką są warzywa i owoce, jest bogata i zróżnicowana, dlatego na starcie daje nam dużo możliwości. Jednak to od nas zależy, czy poznamy wszystkie warzywa dostępne nam i ich wartość odżywczą, która jest kluczem do dobrej diety i odpowiednio ją zbilansuje. Prosta zasada „Jedz zdrowo i kolorowo” nie jest jedynie frazesem. Jeśli w naszym codziennym żywieniu będziemy jeść produkty o różnej barwie, nie tylko prawdopodobnie dostarczymy większość składników odżywczych, ale zarazem pokonamy największego wroga życia (nie tylko w żywieniu), jakim jest MONOTONIA. Dlatego warto pytać o kolor tego, co jemy (nie wstydzić się!!!), bo daje nam to przewagę w kuchni, nie tylko pod względem estetycznym, ale i odżywczym.

Urozmaicenie dotyczy również dodatków białkowych, jakimi są: mięso, drób, ryby, mleko, jaja i ich przetwory, jak i dodatków skrobiowych, czyli ziemniaków, ryżu, kasz czy makaronów. Starajmy się wprowadzać jak największą ilość produktów do naszego codziennego menu.

Po pierwsze wiedza, poznajmy nasze produkty: skąd pochodzą (najlepiej sezonowe), czy są świeże (najlepiej regionalne), ich wartość odżywczą (np. cytryna (50 mg) błędnie pod względem witaminy C, nawet w stosunku do brukselki (94 mg)).

Po drugie odpowiedni jadłospis, ustalajmy nasze dzienne posiłki przynajmniej na kilka dni w przód. To umożliwi nam kontrolę nad tym, co jemy i zmniejszy ryzyko powtarzania tych samych potraw. Urozmaicenie codziennych posiłków to podstawa, różne produkty to inna wartość odżywcza i większa chęć do ich spożywania. Każdy z nas lubi jeść coś innego, powtarzalność zabija apetyt.

Zaprezentuję wam potrawę, która łączy w sobie większość omawianych przeze mnie zasad. W nawiasach umieszczam możliwe zamienniki.

Makaron z kurczakiem, szpinakiem, burakami i fetą.

Składniki dla 4 osób: filet z kurczaka (może być łosoś, szynka, schab) – 500 g, cebula – 1 szt., czosnek – 3 ząbki, makaron (rurki, świderki, kokardki, wstążki) – 300 g, szpinak (jarmuż, roszponka, pokrzywa) – 200 g, burak gotowany (papryka, cukinia, bakłażan, ogórek świeży) – 250 g,



pomidorki koktajlowe (kapary, oliwki, cebulki marynowane) – ok. 12 szt., ser feta (może być dowolny rodzaj sera nawet gouda czy edamski), sól, pieprz, zioła prowansalskie (mogą być pojedyncze zioła suszone np. bazylia czy oregano lub listki świeżych ziół), olej do smażenia, miks ziaren: słonecznik, dynia, pinia – solidna garść.

Przygotowanie: Makaron można ugotować wcześniej, ale najlepiej, żeby był ciepły, więc lepiej ugotować go w trakcie lub pod koniec sporządzania potrawy (nie przelewajcie zimną wodą, wtedy skrobia się wypłukuje, a sos zamiast zatrzymać się na makaronie, spływa po nim). Filet z kurczaka, cebulę, buraki i fetę kroimy w kosteczkę, pomidorki na ćwiartki. Potrawę przygotowujemy w głębokiej patelni lub garnku (najlepiej dużym). Na rozgrzany olej wrzucamy cebulę (2-3 minuty), następnie dodajemy kurczaka i smażymy przez 10 minut. Dodajemy szpinak (kupujcie już umyty) i dusimy 5 minut. Na koniec dodajemy resztę składników i podgrzewamy ok. 5 minut (w tym miejscu dodajemy również makaron). Smacznego!

Krzysztof Olejnik