

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



A za falą fala...

Kiedy zastanawiamy się nad życiem naszym potocznym, uświadamiamy sobie często, że nieustannie przychodzi nam dryfować na wznoszącej się stale fali zdarzeń rozmaitych, optymistycznie umiarkowanych. Próbuje się stawiać czoła zjawiskom tym bieżącym, próbujemy unosić się na fali, a przynajmniej płynąć z prądem zdarzeń owych. Taka jest konieczność życiowa nasza. Bywa jednak i tak, że wpadamy w wir wirujący, który nas otacza, przytłacza, z którego to zawirowania trudno nam jest dotrzeć na ląd suchy, bezpieczny. Co prawda wyborcze sztormy już za nami, okręt flagowy, dobrze już znany, płynie kursem starym ku celom jasno zakreślonym i wiemy, że załoga na pokładzie radę da. Gdyby jeszcze udało się znacząco podnieść pensje załogantów (od kapitana po majtków), to okręt ów znacznie skuteczniej rozbijałby piętujące się problemowe fale. Co prawda, z początkiem lipca odtrąbiono w kraju naszym nad Wisłą zwycięstwo nad wirusem covidowym, to jednak wirus ten zły nie chciał słuchać i wynurzył się z gwałtownością znaczną, rozlewając się kędy plaże, górskie szczyty, kopalnie, restauracje, wesela... Taki jest krajobraz po bezprzykładnej antywirusowej wiktorii odniesionej przez strukturę państwowe skuteczne, nasze. A jesienią czeka nas (przepraszam za wyrażenie) fala druga (trzecia...?) wirusowa. Dzieci powracają do szkolnych ław. Aż pomyśleć strach, że epidemiczne prognozy się potwierdzą. Czy czeka nas kolejna odsłona nauczania wirtualnego, w znanym już „sprawdzonym, skutecznym wielce” systemie online? Jeżeli tak się stanie, to zarówno dla młodzieży, rodziców, nauczycieli, nie będzie to sytuacja... „nazbyt fine”.

W kalendarzu lato jeszcze, a my tylko o tematach trudnych i trudniejszych. Pora przeto na coś słonecznego, ogórkowego. No tak, ale kanikuła letnia była roku tego trochę zamaskowana - tu ograniczenie, tam ograniczenia, tu 2 metry i 2 tam, oferta kulturalnie przestrzenna skromna, Hiszpania, Grecja a i Turcja daleko... Na całe szczęście był Robert Lewandowski, Liga Mistrzów, disco polo i pan Zenek w TVP. No cóż, taki rok się zdarza raz, tylko raz i więcej nie (no może kiedyś jeszcze).

A teraz już wreszcie, nareszcie płyniemy ku *Oku* naszemu. I tu niespodzianka. Nie będziemy tym razem szczególnie zachęcać do lektury „naszych stron i stron”. Wierzmy bowiem (na fali doświadczeń), że zawsze mamy wokół siebie przyjaciół - wiernych Czytelników, z którymi od lat płyniemy wspólnie... na tej samej fali.

Piotr Skoblewski

Na okładce widnieje zdjęcie wykonane przez ks. Piotra Buczkowskiego przedstawiające barokowy kościół z XVII wieku w Gąsawie.

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, Dominika Tomaszewska-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

MAŁGORZATA JAROCIŃSKA NAGRODZONA.....	4
KONKURS STYPENDIALNY DLA NIEWIDOMYCH LUB SŁABO WIDZĄCYCH STUDENTÓW - EDYCJA 2020/2021	5
POZNAJĄ MOŻLIWOŚCI OSÓB NIEWIDOMYCH.....	6
NABÓR NA X FESTIWAL WIDZĄCYCH DUSZĄ „MUZYKA OTWIERA OCZY”	7

KULTURA

HISTORIA PEWNEGO TEATRU... ..	8
SPEKTAKL Z AUDIODESKRYPCJĄ TYM RAZEM DOSTĘPNY DZIĘKI INTERNETOWI	12
WIEŚCI Z KÓŁ	13

DUSZPASTERSTWO

NA GRANICY LĘKU I ROZSĄDKU	21
----------------------------------	----

DOSTĘPNOŚĆ

NIEWIDZENIE NIE PRZESZKADZA W NAUCE JĘZYKÓW OBCYCH	23
--	----

KU SAMODZIELNOŚCI

PRACOWITY JAK PSZCZOŁA.....	25
TANDEM I NIE TYLKO – PO BORACH TUCHOLSKICH.....	27
MÓJ PIES PRZEWODNIK I HISTORYJKI O NIM.....	29

PORADY PRAWNE

PRACA A ORZECZENIE ZUS O CAŁKOWITEJ NIEZDOLNOŚCI DO PRACY	30
---	----

ZDROWIE

ZIOŁOWE SMACZKI.....	31
DLACZEGO BARSZCZ CZERWONY?	32
UNIWERSYTET MEDYCZNY W POZNANIU SZUKA PACJENTÓW Z ROZPOZNANIEM WRODZONEJ ŚLEPOTY LEBERA (LCA).....	34
ZAPROSZENIE DO UDZIAŁU W BADANIACH KLINICZNYCH	35

TYFLOTECHNIKA

POPRAWIAMY SWOJĄ PAMIĘĆ - LOKALIZATOR NOTIONE	35
SMARTFON W ROLI PROSTEJ LUPY ELEKTRONICZNEJ	37

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

WIELE MOŻNA ZROBIĆ ... DZIAŁAJĄC	38
CZAS MIJA, PAMIĘĆ POZOSTAJE	40
KSIĄŻKI DO PODUSZKI.....	40
PAŁUCKA PEREŁKA	41
KAWA A DEPRESJA	42
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA.....	43
SZYBKO, SZYBKO I WYGODNIE.....	43
PRAKTYCZNE DROBIAZGI	44

MAŁGORZATA JAROCIŃSKA NAGRODZONA

W Polskim Związku Niewidomych, jak to w każdym stowarzyszeniu, znaleźć można osoby o bardzo różnorodnych pasjach. Tym razem mamy świetną okazję, by napisać o historyku z pasją, a zarazem cudownej gawędziarce, Małgorzacie Jarocińskiej. O osobie zasłużonej dla ojczyzny.



facebook.pl

13 maja 2020 roku Małgorzata Jarocińska została odznaczona medalem „Pro Patria”. Odznaczenie wręczył wojewoda Mikołaj Bogdanowicz. Medal „Pro Patria” nadawany jest od 2011 r. przez kierownika Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych ludziom szcze-

gólnie zasłużonym w kultywowaniu pamięci o walce o niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej. O jego przyznanie wnioskowało Stowarzyszenie Osób Represjonowanych „Przymierze” w Bydgoszcy.

Małgorzata Jarocińska jest emerytowaną nauczycielką historii. Z dziećmi i młodzieżą pracowała 25 lat. Ze względu na swoje poglądy, w stanie wojennym została zwolniona z pracy w szkole.

Wróćmy jeszcze raz do gawęd – Pani Małgorzata i pięknie, i ciekawie, i barwnie opowiada o zwyczajach, osobach, miejscach i zdarzeniach zdawałoby się zapomnianych. Gawęd okraszonych anegdotami przygotowała tak wiele, że przytoczyć ich na naszych łamach się nie da. A więc do usłyszenia, może na falach radiowych, a może podczas spotkania. Gratulujemy odznaczenia i czekamy na kolejne gawędy historyczne.

Redakcja

KONKURS STYPENDIALNY DLA NIEWIDOMYCH LUB SŁABO WIDZĄCYCH STUDENTÓW - EDYCJA 2020/2021



Fundacja
„Praca dla Niewidomych”



Fundacja „Praca dla Niewidomych” realizuje kolejną edycję konkursu stypendialnego pod nazwą „Warto się uczyć” polegającego na przyznawaniu i wypłacaniu stypendiów studentom i doktorantom z niepełnosprawnością wzroku.

Stypendia zostaną przyznane w wyniku przeprowadzenia konkursu wniosków złożonych przez zainteresowane osoby, a ich ocena będzie oparta na kryteriach zawartych w załączniku nr 1 do regulaminu konkursu stypendialnego.

Spośród uczestników konkursu zostaną wyłonione 3 osoby, które otrzymają stypendium w wysokości 900 złotych brutto miesięcznie, wypłacane przez okres 9 miesięcy roku akademickiego 2020/2021. Kwoty stypendiów wypłacane beneficjentom pomniejszone będą o zaliczki przekazywane do urzędu skarbowego zgod-

nie z ustawą o podatku dochodowym od osób fizycznych.

W konkursie mogą wziąć udział osoby z całego kraju, które mają niepełnosprawność wzroku, zaliczone zostały do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, kształcą się na studiach jednolitych lub studiach I, II, III stopnia oraz dostarczą do fundacji wymagane dokumenty (osobiście lub pocztą) do 30 września 2020 roku.

Pod adresem:

www.fpdn.org.pl/konkurs-stypendialny-dla-niewidomych-lub-slabowidzacych-studentow---edycja-20202021.html

znajdziemy regulamin i załączniki do pobrania

Kontakt mailowy:

fpdn@fpdn.org.pl

Redakcja

POZNAJĄ MOŻLIWOŚCI OSÓB NIEWIDOMYCH

Stowarzyszenie Babilon Travel wraz z sześcioma partnerami, w tym Polskim Związkiem Niewidomych, od 1 sierpnia realizuje międzynarodowy projekt „Różnice nie tworzą dystansów” („Differences create no distances”). Projekt ten promuje podejście włączające, umiejętność współpracy w różnych sytuacjach, wzmacnianie pewności siebie. Jest skierowany do młodych osób, a jego celem jest integracja osób niewidomych i widzących, a także uświadczenie osobom widzącym potrzeb i możliwości osób z dysfunkcjami wzroku.

W ramach projektu odbędą się:

- szkolenie w Rumunii (Kluż-Napoka, Bayora) w dniach 18-24 października 2020 r. dla 25 młodych osób z pięciu krajów (partnerów projektu),
- międzynarodowa wymiana młodzieży w Durres (Albania) w dniach 17-25 kwietnia 2021 r. dla 30 młodych osób i 5 uczestników październikowego szkolenia, którzy będą mieli możliwość wykorzystania w praktyce nabytych wcześniej umiejętności.

Więcej informacji udziela Aleksandra Isacu: office@babilontravel.eu, tel. 40 742 779 292.

Projekt finansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

Informacje o projekcie:

Nazwa projektu: Differences Create no Distances (Dicrendi)

Czas trwania: 01.08.2020–31.07.2021

Organizator: stowarzyszenie Babilon Travel

Partnerzy:

- the Highschool for Visual Impaired Cluj-Napoca (Rumunia),
- Projekte Vullnetare Nderkombetare (Albania),
- Ikkaido Inclusive Martial Arts (Irlandia),
- Mreza za Dozivotno Ucenje (Macedonia Północna),
- Polski Związek Niewidomych (Polska).

Źródło: www.pzn.org.pl

NABÓR NA X FESTIWAL WIDZĄCYCH DUSZĄ „MUZYKA OTWIERA OCZY”



Otwarta Przestrzeń Światłownia – Bydgoszcz zaprasza do wzięcia udziału niewidomych i niedowidzących artystów w jubileuszowym - dziesiątym Festiwalu Widzących Duszą „Muzyka otwiera oczy”. Impreza odbędzie się w Bydgoszczy, w terminie 17-18 października 2020.

W tegorocznym konkursie wykonawcy będą prezentować utwory wielkiego polskiego barda, Jonasza Kofty.

W pierwszym dniu festiwalu odbędzie się konkurs festiwalowy oraz koncert laureata z ubiegłego roku. Wystąpi Rok Mulec z towarzyszeniem Zuzi Mulec. Występy widzowie oglądać będą w Światłowni (Bydgoszcz, ulica Świętej Trójcy 15). Początek godzina 16.00.

Koncert galowy oraz recital

gościa festiwalu - Andrzeja Poniedziałkiego odbędzie się w drugim dniu festiwalu, 18 października br. w Operze Nova (Sala Manru), początek o godzinie 16.00.

Zgłoszenia należy przesyłać do końca września 2020 na adres: lik.stowarzyszenie@gmail.com oraz swiatlownia@onet.pl. Zgłoszenie powinno zawierać: imię i nazwisko wykonawcy lub nazwę zespołu, adres wykonawcy, tel. kontaktowy, dwa nagrane utwory wykonywane samodzielnie, kilka słów o sobie (dla konferansjerów), kopię orzeczenia o niepełnosprawności.

Szczegółowe informacje można uzyskać telefonicznie u organizatora pod nr 509767689.

Redakcja

HISTORIA PEWNEGO TEATRU...

Słucham dwóch pasjonatek Magdy Donarskiej i Zeni Góry. Trzeciej dziś z nami nie ma, Marzena Staśkiewicz akurat jest poza Bydgoszczą... Opowiadają, dopowiadają, wchodzą sobie w słowo, przypominają nawzajem anegdotyczne sytuacje. Bo tematem pogaduchy jest prowadzone przez nie kółko teatralne. A pracują już razem prawie 20 lat. Wszystkie są wychowawczyniami w internacie ośrodka im. Luisa Braille'a w Bydgoszczy.

Renata Olszewska: - Oglądając efekt Waszej pracy, podziwiamy, przeżywamy, wzruszamy się. Ale chyba znacznie rzadziej zastanawiamy się, w jaki sposób przedstawienie powstało. Aktorami są dzieci niedowidzące i niewidome, niekiedy także z innymi niepełnosprawnościami. Scenariusze i wzruszają i bawią. Scenografia piękna. Do tego już niejednokrotnie prezentowaliście się na innych niż szkolna scenach. Efekty zasługują na gratulacje. A jak wygląda praca od Waszej teatralnej kuchni?

Zenona Góra: - Scenariusze albo tworzymy same, albo dostosowujemy. Bo nie ma takich scenariuszy, które bez dostosowania nasze dzieci z dysfunkcją wzroku mogłyby od razu zagrać.

Magdalena Donarska: - Zawsze największym problemem jest scenariusz, by był dostosowany dla dzieci niewidomych i niedowidzą-

cych. Mam na myśli same techniczne sprawy.

Z.G. - Bardzo ważnym elementem przedstawienia jest muzyka. Bardzo ważna. W naszej pracy wspierają nas muzycy – Anita Borowicz i Jerzy Olszewski. Przygotowują naszych aktorów pod tym kątem. Ćwiczą z nimi.

R.O. - Na łamach biuletynu, pisaliśmy o przedstawieniach: „Historia jednej książki” i „Anioły są wśród nas”. Skąd inspiracje dla ich scenariuszy?



Przedstawienie „Anioły są wśród nas”

Z.G. - Scenariusz do spektaklu „Historia pewnej książki” właściwie sam się napisał. Rzeczywista historia była tak wzruszająca i tak nośna, że aż żal było by jej nie pokazać. Drugi związany jest z faktem, że osoby uczęszczające do naszego ośrodka, które przechodzą ze szkół masowych, mają niekiedy negatywne doświadczenia z poprzedniej szkoły. Opowiadają o tym, jak były traktowane, jak im stawiano wymagania, którym nie były w stanie sprostać, jak traktowano bez zrozumienia ich niepeł-

nosprawności. Chciałyśmy to po prostu pokazać.

Nad scenariuszem do „Anioły są wśród nas” pracowałyśmy same, właśnie na podstawie takich doświadczeń naszych dzieciaków. Chciałyśmy, by było to coś, co będzie przemawiało do widza, a nawet wstrząsnęło nim. W sztuce bardzo ważną rolę pełni Anioł. Jego postać była nam potrzebna po to, by prowadzić nasze niewidome dzieci przez kolejne sceny. Stał się on też odpowiednikiem ludzi, którzy pomagają osobom niewidomym.

Nie tylko ci, którzy grali w tej sztuce, inni także, odnajdywali w Aniołach swoje sytuacje szkolne. Na przykład scena, w której dziewczyna próbuje zaprosić kogoś na swoje urodziny. Ona zapraszała, a nikt nie chciał przyjść. To akurat było doświadczenie osoby ociemniałej. Koleżanki i koledzy nie byli nią zainteresowani, nie była atrakcyjna. Oczywiście nie fizycznie, lecz towarzysko.

Kiedyś już stworzyłyśmy podobny scenariusz do sztuki „Anioły są wśród nas”. To było przedstawienie „Z pamiętnika Moniki”. Bohaterką spektaklu była inna dziewczyna, ale jak się okazało o bardzo podobnych wspomnieniach. Opowiadała o tym, jak było u niej w szkole. Stworzyłyśmy scenki dziejące się w klasie, pokazujące, jak dziewczynkę niedowidzącą traktują w szkole masowej. Podstawą do tego przedstawienia by-

ły wspomnienia nowej, piętnastoletniej wychowanki ośrodka. Wspominała i to co mówili do niej nauczyciele, i inni uczniowie ze szkoły masowej. To wszystko znalazło się w scenariuszu. Powiem, że to nawet takie trochę przerażające sceny.

M.D. - Chciałabym stworzyć taki scenariusz o odczuciach. Marzy mi się, by spotkać taką zdolną niewidomą osobę, która by taki scenariusz napisała. Bo ja tego nie jestem w stanie zrobić. Wszystkiego zrozumieć.

M.D. – Nie widać tego na przedstawieniu, ale na próbach mnóstwo czasu zajmują nam sprawy logistyczne. Ustalenia, kiedy wyjść, jak wejść. To zajmuje bardzo, bardzo dużo czasu. Ustalenia, gdzie dana osoba ma stanąć, jak ma się obrócić, a jeśli się nie obróci we właściwy sposób, to kto da jej cichy sygnał, kto poda mikrofon.

Z.G. - Uczniowie, jak prawdziwi aktorzy, nie grają siebie. Muszą się dopasować do naszych wymagań. W przedstawieniach przecież było już i o narkomanii, i o alkoholu. Wykorzystujemy ich mocne strony. Ich umiejętności wokalne, melodyjność głosu. To, co są w stanie zrobić. Trzeba szukać mocnych stron.

M.D. - Znamy ich, znamy ich mocne strony, ich możliwości intelektualne i fizyczne.

Z.G. - Staramy się tak dopasować obsadę sztuki, by uczniowie byli

w stanie w daną rolę wejść i zagrać to, co im zaproponujemy. Chodzi głównie o ruch sceniczny. Te osoby, które są sprawniejsze głosowo czy pamięciowo, mają dłuższą rolę. Nawet będą przygotowane do zastąpienia innych, gdyby była taka potrzeba. Ci, którzy są dobrzy w ruchu scenicznym, a nauczenie tekstu przychodzi im z większą trudnością, otrzymują rolę wykorzystującą ich umiejętności.



Przedstawienie „Anioły są wśród nas”

M.D. - Gdy ktoś gra albo jest przygotowywany do odgrywania np. dwóch osób, wybieramy tę rolę tak, by ich kwestie nie były jedna za drugą. Tak, by szybko np. mogła się przebrać.

Z.G. - Niektóre dzieci znają całą sztukę na pamięć.

Z.G. Aktorom niewidomym na scenie są potrzebne jakieś sygnały. To może być dźwięk, który pozwoli ukierunkować, ustawić się na scenie, by np. niewidomy uczeń ustawił się twarzą do publiczności, a nie tyłem.

M.D. – Jest też ćwiczenie z osobami słabo widzącymi, jak mają

prowadzić niewidomych aktorów, by było to naturalne, eleganckie, dyskretne. Stąd właśnie ten Anioł w ostatnim przedstawieniu.

Z.G. - Innym sygnałem może być lekki dotyk czy miejsca, punkty odniesienia, które niewidomemu aktorowi na scenie pozwalają się swobodnie poruszać.

Nasze przedstawienia prezentujemy nie tylko w ośrodku. Staramy się, by scenariusze były na tyle elastyczne, by móc je wystawiać też w innych miejscach. Gdy jesteśmy w miejscu obcym, nie wiemy przykładowo, jaki rozmiar ma scena, czy będzie wysoka czy też nie. Staramy się wcześniej uzyskać te informacje, ale niejednokrotnie jest to trudne, organizatorzy też nie potrafią powiedzieć, ile metrów jest przeznaczonych na scenę, czy znajdują się tam jakieś niebezpieczne miejsca, np. takie, z których osoba niewidoma mogłaby spaść.

A więc także z powodu zapewnienia bezpieczeństwa staramy się, aby nasi aktorzy czuli się pewnie. Stąd te nasze, wcześniej przygotowane sygnały, przygotowane wsparcie.

Z.G. - Nasze dzieciaki są kochane, zdyscyplinowane i jeszcze do tego świetnie się z nimi pracuje. My dajemy im wskazówki, ale tak naprawdę wszystkie zdolności tkwią w nich. Przygotowujemy także scenografie. Zakasujemy rękawy, organizujemy. Elementy mamy wykonane w styropianie, w karto-

nach. Każda z nas ma jakieś umiejętności manualne, więc je wykorzystujemy. Z projektów z Urzędu Marszałkowskiego także zdobywamy środki. Są to raczej kwoty drobne, ale już dzięki nim możemy zorganizować np. kleje, papier, farby, ksero.

Nasz ośrodek dał pomieszczenie, w którym możemy te rzeczy przechowywać. A gdy babcia jednej z naszych uczennic zamykała wypożyczalnię strojów ślubnych, sprezentowała nam dwie suknie.

M.D. - Scenografie tworzymy i zbieramy od początku, czyli prawie 20 lat. To, co już mamy, dostosowujemy do bieżących potrzeb. Właściwie scenografia jest naszą mocną stroną

Z.G. - Mocno pracujemy nad jakością przedstawienia. Szczególnie gdy wychodzimy na zewnątrz, nie chcemy, by nasze dzieci były ośmieszane. Chcemy, by dobrze wypadły.

M.D. - Jesteśmy wrażliwi na tym punkcie. Nie chcemy, by widownia patrzyła na dzieci z politowaniem. Reakcje widzów są różne. Oczywiście nie chodzi o ukrywanie niepełnosprawności. Pamiętam nasz występ w Nakle. Na widowni siedziały dzieci ze szkół zawodowych. Gdy występowały inne grupy, panował ogromny hałas. My mieliśmy występ kabaretowy. Wyszliśmy na scenę i zapadła całkowita cisza. Przez pierwsze 5 minut nikt nie śmiał się z tych naszych dowcipów. Publiczność zo-

rientowała się że na scenie są osoby niepełnosprawne. Taka konsternacja. Osoby widzące nie wiedziały, jak się zachować; to kabaret, ale czy wypada się śmiać?

Miałyśmy też kiedyś przedstawienie pt. „Olimp”. Brałyśmy udział w konkursie bydgoskim razem z dziećmi pełnosprawnymi. W przedstawieniu brały udział chyba trzy osoby niewidome. Dostałyśmy wtedy pierwsze miejsce. Nikt się nie zorientował, że grali niewidomi aktorzy.

Z.G. - W innym przedstawieniu pt. „Historia pewnej książki”, gdy brałyśmy udział w konkursie zorganizowanym przez kuratorium, tak udało nam się zsynchronizować całość przedstawienia, że niewidzenie w ogóle nie było żadną przeszkodą. Bo niewidomi przecież grali tam osoby widzące.

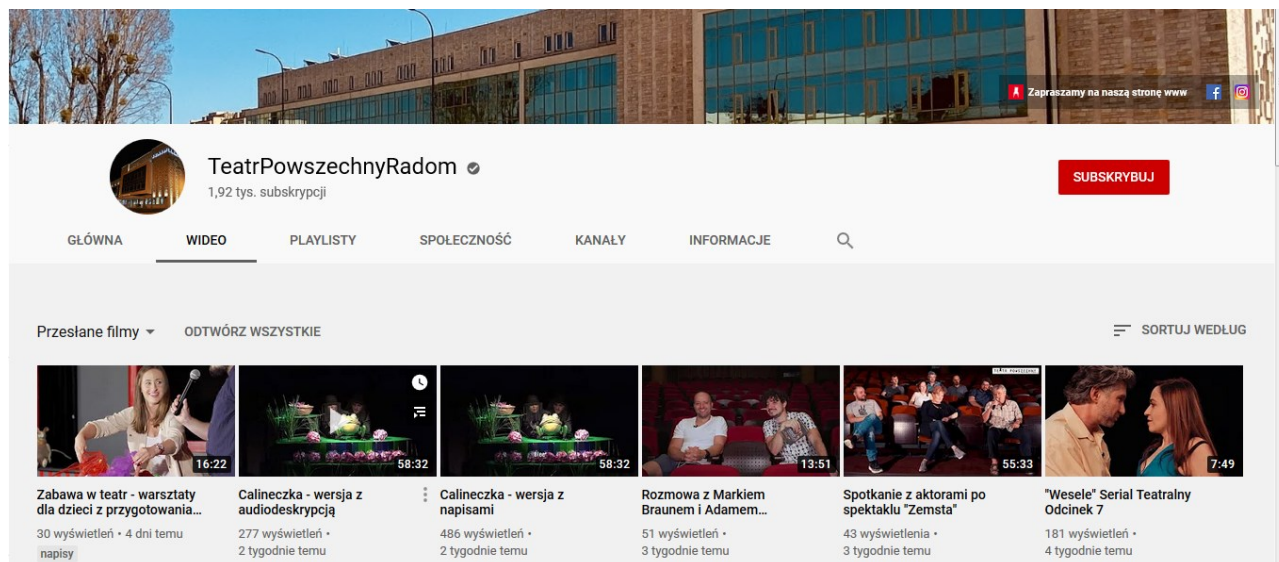
Jeszcze pozwól, że powiem o naszej współpracy. Działamy, żadna nie czeka aż inna coś zrobi, ale także się spieramy. Tyle, że dobro spektaklu zawsze jest najważniejsze. Dzięki projektom nie tylko wystawiamy spektakle, ale także mamy różnego typu wyjścia o charakterze kulturalnym i wyjazdy.

Dziękuję za rozmowę zespołowi: Magdalenie Donarskiej, Zenonie Górze oraz obecnej wirtualnie Marzenie Staśkiewicz.

Renata Olszewska

O wspomnianych w artykule spektaklach można przeczytać w biuletynach nr: 65, 67, 71.

SPEKTAKL Z AUDIODESKRYPCJĄ TYM RAZEM DOSTĘPNY DZIĘKI INTERNETOWI



Profil na YouTube Teatr Powszechny Radom

Spędź miło czas - przejdź do YouTube, wyszukaj Teatr Powszechny w Radomiu, a z listy wybierz spektakl z audiodeskrypcją.

Prezentacje spektakli Teatru Powszechnego w Radomiu dostępne dla osób niepełnosprawnych wzrokowo i słuchowo na YouTube zaczęły pojawiać się od 29 czerwca 2020 r.

Założono, że co trzy tygodnie pojawiać się będą kolejne premiery rejestracji sześciu archiwalnych sztuk.

Sześć spektakli, przygotowanych w ramach tego projektu, to:

„Niepodobnym obyczajem”, „Zemsta”, „Majakowski // Reaktywacja”, „Calineczka”, „Brat naszego Boga”, „W osiem dni dookoła świata”.

Wszystkim spektaklom towarzyszą rozmowy z aktorami.

Projekt dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu „Kultura w sieci”.

Wszelkie szczegóły odnoszące się do prezentowanych przedstawień i spotkań z aktorami znaleźć można na stronie teatru, pod adresem:

<http://www.teatr.radom.pl/prezentacje-spektakli-teatru-powszechnego-w-internecie,akw836>

I my dołączamy się do zaproszenia na wspólne teatralne spotkanie. Mamy nadzieję, że przedstawienia nie zostaną usunięte z platformy YouTube.

Redakcja

BYDGOSZCZ

W dniach 12.-21.06.2020 r. członkowie Koła Powiatowego PZN w Bydgoszczy uczestniczyli w wyjeździe integracyjnym do Ustki. W związku z panującą epidemią grupa chętnych na wyjazd zmniejszyła się o połowę. Pobyt odbył się bez żadnych komplikacji. Pogoda może nas nie rozpieszczała, ale pozwalała na długie spacery i aktywny odpoczynek.



Wyjazd do Ustki

Na powyższy cel, a dokładnie na transport uczestników, został złożony wniosek o dofinansowanie. Pod koniec naszego pobytu otrzymałam informację telefoniczną o przyznanej dotacji, ale w związku z kończącym się pobytem, mimo że w złożonym wniosku była podana dokładna data naszego wyjazdu, nie mogłam z niej skorzystać.

Z kolejnych znaczących wydarzeń w naszym kole informuję Państwa, że moja działalność na rzecz Polskiego Związku Niewidomych w Bydgoszczy dobiegła końca. (Złożyłam wypowiedzenie z pracy, na mocy którego od

1 sierpnia nie jestem już pracownikiem oraz złożyłam wypowiedzenie z pełnienia funkcji prezesa w bydgoskim kole). Miałam przyjemność pracować dla Państwa przez 9 lat. Wiele by tu pisać o sukcesach i porażkach, ale w krótkich słowach pragnę podziękować przede wszystkim członkom bydgoskiego koła, pracownikom Okręgu Kujawsko-Pomorskiego PZN w Bydgoszczy oraz każdemu, kto z własnej woli i dobrego serca wspierał działalność naszego stowarzyszenia.

Dziękuję Państwu za dotychczasową współpracę jak również za okazaną życzliwość i wyrozumiałość.

Nowemu prezesowi i obecnemu zarządowi życzę wytrwałości w realizacji założonych celów oraz wszelkiej pomyślności w działaniu na rzecz naszego środowiska.

Życzę Wam wszystkiego co najlepsze, zdrowia i pogody ducha.

Honorata Borawa

Dziękujemy koleżance Honoracie za pracę na rzecz członków naszego koła PZN i życzymy zadowolenia z nowych interesujących wyzwań.

27 lipca 2020 r. uchwałą Zarządu Koła Powiatowego PZN w Bydgoszczy prezesem został Marek Andraszewski. Członkiem PZN w Poznaniu był od roku 1969, a w Bydgoszczy od roku 1980.

Otrzymał wykształcenie wyższe, magisterskie i pedagogiczne w Wyższej Szkole Muzycznej w Poznaniu na Wydziale Instrumentalnym, w klasie klarnetu.

Nadal koncertuje, wykonując na klarnecie i fortepianie muzykę klasyczną, jazzową i rozrywkową. 10 lat był instruktorem zespołów artystycznych działających przy Okręgu Kujawsko-Pomorskim. Jednocześnie 20 lat był nauczycielem niewidomych dzieci, młodzieży i dorosłych.

W latach 2007-2011 był członkiem Zarządu Koła Powiatowego w Bydgoszczy.

Jest autorem 7 plakatów o niewidomych, podręcznika „Już czytam” do nauki pisma Braille’a i poradnika dla nauczycieli brajla.

W grudniu odbędzie się spotkanie kontynuujące polską tradycję – Wigilia Bożego Narodzenia. Dzień i miejsce spotkania nie zostały jeszcze określone.

Zamierzamy zorganizować spotkanie pn. Światowy Dzień Białej Laski z programem artystycznym.

Zapraszamy do biura naszego koła od września we wtorki i czwartki w godz. 10-14.

Prosimy przekazywać nam swoje e-maile albo telefonować do nas na nr 515231019 lub 52 3415228 w.110, abyśmy mogli na bieżąco przekazywać sobie nawzajem ważne informacje.

Krótki opis drogi do siedziby Koła

i Okręgu PZN.

Gdy już będziesz przy wiacie przystanku koło Lidla, czyli przy dawnej furtce, idź chodnikiem do przodu około 120 półmetrowych kroków, by skręcić w prawo na wąski chodnik pomiędzy trawnikami. Idź nim 60 kroków do prostopadłe biegnącego chodnika, przechodząc wąską jezdnię, prowadzącą do Lidla, do Hotelu Homer i do PZN. Idąc tym chodnikiem w prawo, mając z prawej strony barierkę, bezpiecznie dojdiesz po około 170 krokach do końca barierki i do dwumetrowej strefy wyraźnych guzków na chodniku. Gdy od tego miejsca pójdziesz na godzinę pierwszą, dojdiesz do automatycznie rozsuwających się drzwi docelowego budynku.

Za drzwiami idź w prawo 10 kroków do windy. Na pierwszym piętrze otworzy się winda z drugiej strony. Po wyjściu idź w lewo, znów w lewo i długim, wąskim korytarzem w prawo ponad 30 m. Po prawej stronie będą obrajlowione drzwi nr 113 i 111 do pomieszczeń Okręgu PZN, a za rogiem – pokój 110 – do koła PZN.

Marek Andraszewski

CHEŁMNO

Nadal z członkami z powiatu kontaktujemy się telefonicznie ze względu na brak dojazdów, wciąż brak połączeń komunikacyjnych. W sierpniu jedziemy na wakacje

z grupą do Jarosławca. Prezes koła w dalszym ciągu odwiedza nasze schorwane członkinie, a inni z naszego miasta starają się przychodzić do siedziby. W październiku będziemy organizować Dzień Białej Łaski oraz w grudniu spotkanie wigilijne.

Barbara Knoppek

INOWROCŁAW

W związku z panującą epidemią koronawirusa plan pracy koła PZN Inowrocław nie jest w pełni realizowany.

Zgodnie z planem odbywają się cykliczne spotkania *Pogodnej Jesieni*. Dziesięciodniowy kwietniowy pobyt w Ustroniu Morskim został przesunięty i odbył się w terminie od 18 do 28 maja 2020 w mniejszej grupie. Pogoda dopisała.



Wyjazd do Ustronia Morskiego

W jego trakcie odbyły się dwa wieczorki taneczne przy grillu, liczne spacerunki po Ustroniu i poza Ustroniem.

Wszyscy wrócili zadowoleni i zdrowi mimo obaw zarażenia się.

Planowane spotkanie z okazji Dnia Dziecka z zabawą na 6 czerwca nie odbyło się z powodu epidemii. W zamian każde dziecko zgłoszone do udziału obchodów Dnia Dziecka 17 czerwca odebrało paczkę ufundowaną przez PFRON i UM Inowrocław oraz drobny upominek ufundowany przez sponsorów.

W dniach od 20 do 27 czerwca odbyła się siedmiodniowa autokarowa wycieczka Muszyna-Pieniny, w której uczestniczyło 37 osób. Zwiedzaliśmy Muszynę, Krynice i okolice. Największą atrakcją był spływ Dunajcem.



Spływ Dunajcem

Wszyscy uczestnicy mieli zapewnione zakwaterowanie i wyżywienie w ośrodku rehabilitacyjnym „NESTOR” w Muszynie. Podczas pobytu odbyły się dwa wieczorki taneczne, jeden przy kapeli góralskiej, drugi przy muzyce mechanicznej.

Koszt wycieczki to kwota 36 tysięcy. Wycieczka mogła się odbyć dzięki dofinansowaniu PFRON, UM Inowrocław i odpłatności uczestników.

Wszyscy wrócili zadowoleni i zdrowi.

Tyle wieści z trzech miesięcy. Lipiec był miesiącem spotkań w kole, przyjmowania zapisów na piknik integracyjny, który ma się odbyć 22 sierpnia i udzielania informacji o turnusie rehabilitacyjnym planowanym w dniach od 01.-14.09.2020 w Ustce w ośrodku rehabilitacyjnym „Orka” dla 44 osób.

Przed nami zapisy na turniej warcabowy, który ma się odbyć 24 września, a nie 17 jak było planowane i zapisy na obchody Dnia Białej Laski powiązane z 65 rocznicą powstania koła PZN Inowrocław.

Więcej informacji w siedzibie koła.

Ryszard Grześkowiak

NAKŁO

Panująca pandemia w ostatnim czasie nieco ograniczyła funkcjonowanie koła, dlatego bieżąca praca polegała głównie na kontakcie telefonicznym z naszymi członkami, a także na przyjmowaniu składek, załatwianiu spraw organizacyjnych związanych z planowaniem we wrześniu 1-dniowej wycieczki do Torunia oraz w październiku obchodów Międzynarodowego Dnia Białej Laski. Podjęliśmy także współpracę z UM i Gminy w Nakle przy projekcie, którego głównym celem jest likwidacja barier architektonicznych, m.in. dla osób z niepełnosprawnością wzroku, w budynkach wielorodzinnych, tj. oświetlenie klatek, oznaczenie schodów, kontrastowe

i podświetlone domofony, założenie barier. Z wielkim żalem informujemy o śmierci członka naszego zarządu pana Kazimierza Krzemińskiego, który był osobą całkowicie niewidomą, ale niezwykle pozytywnie nastawioną do życia, wspierał nas i chętnie dzielił się swoją wiedzą. Życzymy zdrowia wszystkim czytelnikom.

Alicja Wiechowska

RYPIN

W Rypinie tak, jak wielu kołach naszego regionu, nie poddajemy się pandemii COVID-19. Dyżury pełnione są we wtorki i piątki w skróconym czasie od 10 do 12.

Przewidziane zadania realizowane są niemal na bieżąco. Jednym z nich była zaplanowana wycieczka integracyjno-rehabilitacyjna do Kruszwicy i Inowrocławia. Wyjazd ten realizowany był do projektu „Ochrona i Promocja Zdrowia” i umowy w Urzędzie GM Rypin.

W Kruszwicy 28 beneficjentów wycieczki, płynąc „RUSAŁKĄ” po Gople podziwiali nie tylko otaczającą jezioro faunę i florę, ale również zmagania trenujących wioślarzy i kajakarzy. Weszliśmy także na sam szczyt Mysiej Wieży, skąd podziwialiśmy panoramę Kruszwicy oraz zwiedziliśmy Kolegiatę Romańską z XII w.

Następnym celem naszej wycieczki był Inowrocław. Tu beneficjenci projektu, wdychając jod z solankowych łąk, poruszali się

z białymi laskami, przełamując bariery architektoniczne i bariery fizyczne. Większość wytrwale chodziła z kijkami nordic walking, spalając kalorie. Spacerowały się też przy pięknie ukwieconych letniach porą rabatami i klombach.

Przed nami jeszcze jeden wyjazd integracyjny do Władysława i inne zadania, ale to już opiszę w następnym numerze OKA.

Zofia Zalewska

ŚWIECIE

Obecna sytuacja pandemiczna pokrzyżowała nasze plany i działania. Zmuszeni byliśmy odwołać kilka ważnych spotkań między innymi: dwa spotkania z poezją oraz z optometrystą, natomiast wyjazd do Jastrzębiej Góry przesunęliśmy na przełom sierpnia-września. W związku z licznymi pytaniami członków naszego koła, kiedy można spotykać się w świetlicy, wznowiliśmy je. Odbyło się kilka ciekawych spotkań: z Tomaszem Pasiekiem, który opowiedział o swoich podróżach, z harcerzami tzw. starszyzną. Czas wspólnie spędziliśmy przy improwizowanym ognisku w harcówce. Były śpiewy pieśni harcerskiej oraz wspomnienia z lat szkolnych. To piękne chwile, które dają siłę do dalszej pracy. Na świetlicowych spotkaniach lektor czyta fragmenty książek, zachęcając do przeczytania pozostałej treści. Wspomnienia o ks. kanoni-

ku Benonie Kaczmarku pomogły nam poznać księdza o wielkim, wrażliwym sercu, sercu, które pokochało niewidome osoby i do końca swojego życia biło dla nich. Był człowiekiem miłującym ludzi. Czytamy również lub słuchamy nagrań materiałów z naszego OKA, między innymi autorstwa ks. Piotra Buczkowskiego „W cichy pustelni - przed Tronem Bożej Miłości”, w którym wreszcie wyjaśniła się tajemnica warkoczyka. Śledzimy wszystkie artykuły z tym przesłaniem, tym bardziej, że wcześniej w świetlicy koła były spotkania oraz wystawa zdjęć o tej tematyce. W czerwcu odwiedziła nas pani prezes Izabela Wasilewska. Było to spotkanie informacyjno-szkoleniowe. Ciekawie opowiedziała nam o pracy z niewidomymi, o barierach, ale również były rady, jak pokonywać trudności oraz odpowiedzi na zadawane pytania. W lipcu odwiedziła nas Anna Kruczkowska kierownik działu rehabilitacji, prezentując sprzęt ułatwiający prace w gospodarstwie domowym, czyli czynności dnia codziennego. Pani Ania zawsze wyciągnie coś nowego z rogu obfitości, więc wzbudziła duże zainteresowanie. Wszystkie spotkania odbywają się z zachowaniem rygorów sanitarnych zalecanych przez lekarzy epidemiologów. Dysponujemy dużym pomieszczeniem, więc jest to możliwe do wykonania. Mimo pandemii chcemy się spotykać,

ponieważ „Człowiek nie może być samotny, gdyż jego życie ma wówczas sens, gdy żyje dla drugiego człowieka” - cytata z Duszpasterstwa. 30 sierpnia wyjeżdżamy na szkolenie i wypoczynek nad ukochane morze - nad Bałtyk, oby wszystko się udało i los nam sprzyjał.

Alicja Frank

TORUŃ

Drugi kwartał 2020 roku we wszystkich kołach PZN na pewno nie obfitował w wiele wydarzeń. Z powodu pandemii i reżimu sanitarnego również koło powiatowe w grodzie Kopernika zawiesiło swoją działalność. Dopiero w czerwcu odbyły się dwa spotkania z ograniczoną ilością osób, oczywiście z zachowaniem wszystkich zasad bezpieczeństwa. W pierwszy czwartek czerwca miały miejsce zajęcia świetlicowe dla sympatyków gier planszowych. Natomiast 18 czerwca państwo Hajncel, długoletni członkowie koła, zaprosili na prelekcję noszącą tytuł „Czekolada – źródło rozkoszy dla podniebienia”. Gospodarze programu przywołali początki boskiego deseru, który od ponad 400 lat kusi nasze zmysły, mimo że najpierw był to napój wypijany podczas rytualnych obrzędów religijnych w Ameryce Łacińskiej - kolebce tego przysmaku. Oczywiście czekolada zagościła z czasem i w Europie, chociaż począt-

kowo mogli się nią delektować tylko bogaci. Dzisiaj, jako napój lub tabliczka, gości w naszych domach. Referujący podkreślali duże walory smakowe i odżywcze czekolady, która zawiera magnez i żelazo, poprawia nastrój, a jako napój pobudza do działania. Zgromadzeni wysłuchali też informacji o rodzajach czekolady, a na zakończenie częstowano gorzką i mleczną czekoladą. Dodam jeszcze, że podczas pandemii dla osób z głęboką dysfunkcją wzroku zostały przez zarząd koła zakupione termometry z syntezą mowy, co ułatwiło naszym członkom sprawne funkcjonowanie w dobie koronawirusa.

Z niecierpliwością powitamy trzeci kwartał, by wreszcie realizować naszą udaną współpracę z Teatrem W. Horzycy, gdzie dzięki pani Katarzynie Peplińskiej-Pietrzak, koordynator do spraw dostępu i specjalistą ds. edukacji oglądać możemy widowiska teatralne z audiodeskrypcją. Czekamy też na realizację projektu „Opera za rogiem” i muzyczne propozycje Opery Nova w Bydgoszczy, gdzie jako prowincja odwiedzamy ten przybytek spektakli operowych i podkasanej muzy.

Z wakacyjnym pozdrowieniem
Zofia Masłowska

TUCHOLA

„Twierdze, grody i zamczyska, biała damy i smoczyska”
Pod takim tytułem rozpoczęliśmy

w tym roku nowy cykl o charakterze pikników rodzinnych. Pierwsza jego część odbyła się 17 lipca 2020 r. w grodzie Foluszek koło Brodnicy. Przywitał nas kasztelan grodu Jan Majewski i... monumentalne rzeźby średniowiecznych rycerzy i dawnych bogów – pozostałość organizowanych tu od wielu lat plenerów rzeźbiarskich. Kasztelan zapoznał uczestników z dawnym warsztatem ko-



Wizyta w grodzie Foluszek

wala, stolarza, garncarza, pszczelarza, jego narzędziami i wyrobami. Nie zabrakło też ćwiczeń średniowiecznego rycerza. Sami mogliśmy spróbować sił w łucznicztwie czy rzucaniu toporem. Zapoznaliśmy się także z elementami zbroi rycerskiej oraz orężem. Ćwiczyliśmy zmysł dotyku podczas lepienia z gliny wyrobów o charakterze typowo borowiackim jak np. kosz z grzybami. Nie zabrakło też grilla z kiełbaskami i czarnej, gorącej kawy z przepysznią swojską drożdżówką z jabłkami i kruszonką. Każdy z nas wrócił do domu zrelaksowany, pełen wiedzy o średniowiecznych grodach, pra-

cujących tam rzemieślnikach, obrońcach-rycerzach i młynach folusznych, od czego nazwę wzięł gród Foluszek oraz wyposażeni w elementy dawnej biżuterii, tworzonej z wypalanej gliny i rzemieni.

Elżbieta Kotras

WŁOCŁAWEK

Obecnie działalność naszego koła jest uzależniona od sytuacji pandemicznej COVID-19. Pełnimy dyżur w biurze, pochylając się nad dokumentami i planami bezpiecznych działań koła. Ograniczyliśmy spotkania czwartkowe. Z członkami kontaktujemy się telefonicznie. W sprawie załatwiania spraw formalnych umawiamy się po 4 osoby dziennie na indywidualne rozmowy do biura, starając się stosować zasady bezpieczeństwa. Od 15 lipca ruszył projekt „Zajęcia dla Osób Niewidomych i Słabowidzących”. Bierze w nich udział 7 osób, w zakresie chodzenia z laską, nauki brajla oraz czynności dnia codziennego. Staramy się zachowywać wszelką ostrożność i stosować się do obostrzeń pandemicznych. Obecnie trwają przygotowania organizacyjne do 4-dniowej wycieczki do Władysławowa, na którą otrzymaliśmy dofinansowanie z MOPR Włocławek. Odbędzie się ona w dniach od 31.08.do 3.09.2020 roku, a wezmą w niej udział 42 osoby.

W lipcu 2 osoby z naszego koła pojechały do Bydgoszczy na

szkolenie z zakresu urządzeń mobilnych, oraz 2 osoby z czynności dnia codziennego.

8 sierpnia odbyły się zawody bowlingowe dla osób niepełnosprawnych, zorganizowane przez Klub Sportowy „Pionek”, w których 3. miejsce wśród startujących kobiet zajęła nasza członkini Danuta Lewandowska.

Od września planujemy rozpoczęcie zajęć manualnych w ramach projektu „Zajęcia dla Osób Niewidomych i Słabowidzących”.

W dalszych planach przewidujemy zorganizować uroczystości Dnia Białej Laski i Wigilię.

Maria Kapuścińska

ŻNIN

W dniach 22.-27.06.br. odbyła się wycieczka do Darłówka. Przez okna autokaru podziwiać było można piękne krajobrazy. Zatrzymaliśmy się w miejscowości Krąg, aby zwiedzić zamek i jego otoczenie, gdzie znajdują się wspaniałe rzeźby.



Wycieczka do Darłówka

Następnie dotarliśmy do Darłówka, do miejsca naszego zakwaterowania. Spacer po piaszczystej plaży oraz po morskiej wodzie regenerowały nasze zdrowie fizyczne. Były również osoby, które kąpały się w morskiej wodzie.

Wędrowaliśmy ścieżką zdrowia aż do portu, a wracaliśmy pięknym parkiem w cieniu różnych drzew. Kilka osób było również w Darłowie. Wieczorami wspólnie śpiewaliśmy nasze piosenki z dawnych lat oraz były ciekawe zabawy i tańce. Wykonywaliśmy różne ćwiczenia na dostępnym w ośrodku sprzęcie.

W wyniku panującej pandemii wirusa COVID-19 osoby niepełnosprawne zamknięte w domach przez kilka tygodni straciły chęci do życia. Dzięki temu, że zorganizowany został wyjazd, otworzyły się na otoczenie zewnętrzne, nabierając nowych motywacji do życia. W trakcie wyjazdu przestrzegane były wszystkie zasady bezpieczeństwa.

Wyjazd nad morze sprawił dużo radości i zadowolenia naszym członkom jak i innym niepełnosprawnym.

Zadanie dofinansowane było ze środków PFRON.

W październiku zorganizujemy spotkanie z okazji Dnia Białej Laski.

Jadwiga Jurkowska

NA GRANICY LĘKU I ROZSĄDKU

W domu mojej chrzestnej znajdował się obraz przedstawiający scenę opisaną przez św. Mateusza. Widać na nim jezioro i płynącą łódź miotaną ogromnymi falami. W środku znajdowali się przerażeni apostołowie. Gdy zobaczyli z daleka krocącego po jeziorze człowieka, złękli się, myśląc, że to zjawa i ze strachu krzyknęli. Jezus zaraz przemówił do nich – *Odwagi! Ja jestem, nie lękajcie się!* Piotr zawołał – *Panie, jeśli to Ty jesteś, każ mi przyjść do siebie po wodzie!* On rzekł – *Przyjdź!* Wyszedł z łodzi i krocąc po wodzie, przyszedł do Jezusa. Jednak na widok silnego wiatru uląkł się i zaczął tonąć. Krzyknął – *Panie, ratuj mnie!* Jezus wyciągnął rękę i chwycił go, mówiąc – *Czemu zwątpiełeś, małej wiary?* Gdy wsiedli do łodzi, wiatr się uciszył.

Mam wrażenie, że ta historia teraz się powtarza. Czy pandemia nie wywołała ogromnej globalnej burzy na „jeziorze świata”? Łatwo powiedzieć nie lękaj się, ale trudno tym żyć. Ciągłe słyszymy – nie dotykaj powierzchni, zachowaj dystans społeczny, najlepiej siedź w domu. Pracuj zdalnie, chodź w maseczce. W niedzielę oglądaj mszę w telewizji. W tym można się pogubić. Ile tu lęku, a ile rozsądku? Trudno rozeznaczyć, gdzie jest granica między lękiem, a rozsądkiem.

Czy lęk jest odczuciem pozytywnym czy negatywnym? Pozytywnym wtedy, kiedy pojawia się w sytuacji, gdy jest związany z ja-



Obraz przedstawiający scenę opisaną przez św. Mateusza

kimś pojawiającym się zagrożeniem. Taki lęk powstrzymuje np. przed spacerem po zewnętrznym parapecie okna na ostatnim piętrze. W tej sytuacji można stwierdzić, że jest to lęk ratujący życie. Natomiast negatywny wtedy, gdy jest niczym nieuzasadniony albo pojawia się przed uczynieniem jakiegoś dobra. Paraliżuje nas i nie jesteśmy w stanie zrobić kroku do przodu. Najchętniej w takiej sytuacji chowamy głowę w piasek – tak jak struś. To jednak niczego nie zmienia.

W *Piśmie Świętym* znajdziemy opisy, gdzie występowały jakieś elementy lęku. Podczas

zwiastowania Archanioł Gabriel zwrócił się do Maryi – *Nie lękaj się, Maryjo, znalazłaś, bowiem łaskę u Boga*. Matka Najświętsza odpowiedziała wtedy – *Tak*. W ten sposób Pan Bóg w swojej wielkiej dobroci zatroszczył się o to, by człowieka otoczyć płaszczem swojej Miłości. Posłał na świat swojego Syna Jezusa Chrystusa, który narodził się z Maryi. On doświadczał na ziemi tego, co odczuwają wszyscy, łącznie z lękiem konania w Ogrójcu i cierpienia umierania na krzyżu. Wołał wtedy *Ojczy, jeżeli to możliwe oddal ode mnie ten kielich*. Na to wszystko Pan Bóg pozwolił, aby człowiek nie czuł się osamotniony. Jest On cały czas obecny, chce być z nami. Może niekiedy uciekam od Niego? Czasami moja postawa jest taka jak dziecka w wieku dojrzewania. Wydaje się mu, że jest już dorosłe i pojadło wszystkie rozumy świata. W rzeczywistości jest bezradne i nie radzi sobie z różnymi problemami w życiu. Przy tym jest zbyt uparte, by przyjąć jakąś radę. Dopiero bolesne i niepotrzebnie nabite guzy uczą ogromnej pokory w przyjmowaniu jakiegokolwiek pomocy.

Cały czas nurtuje mnie pytanie – gdzie znajduje się granica między lękiem a rozsądkiem? Na pewno nie jest to tak jak na oficjalnym przejściu między państwami, gdzie stoi słup graniczny. Jest ona podobna do granicy w lesie, gdzie nie ma wyraźnego oznakowania. Potrzebny jest ktoś znający ten teren i kto pokaże

nam, gdzie ona się znajduje. Muszę zaufać, że tak jest.

W wyobraźni widzę obraz Jezusa Miłosiernego z podpisem *Jezu ufam Tobie*. To On mnie prowadzi przez niewidoczną granicę między lękiem a rozsądkiem. Jak tu zaufać komuś, kogo nigdy nie widziałem i fizycznie nie słyszałem? Niekiedy mam wrażenie, że Go nie ma lub jest zbyt zajęty albo zmęczony, by mnie usłyszeć. Jest to bardzo trudne.

Przekonuję się, że Pan Bóg nie pozostawia człowieka samego. Stawia na naszej drodze kogoś, kto potrafi nauczyć rozpoznawać tę niewidoczną granicę. Uczą mnie tego moje kochane „Gaduły i Gadulątka”. Są to dzieci i młodzież, która poznaje świat dotykami. One nieraz pytają, co znajduje się tam, gdzie nie mogą dotrzeć swoimi dłońmi. Próbuje wtedy opisać słowem tę przestrzeń poza granicą ich poznania. Obserwuję ich twarze i widzę ogromne skupienie oraz wdzięczność. Ufają mi, że nie oszukuję. Potem jest ogromna radość, że mogły bezpiecznie dojść do niedostępnej wcześniej granicy.

Mówiąc *Jezu ufam Tobie* mogę pokonać lęk negatywny i paraliżujący przed jakimś dobrym działaniem i bezpiecznie dojść do granicy rozsądku, nie przekraczając granicy lęku. Mam nadzieję, że w ten sposób zdam bardzo trudny egzamin z życia. A w chwilach zwątpienia krzyknę jak św. Piotr – *Panie, ratuj mnie!*

ks. Piotr Buczkowski

NIEWIDZENIE NIE PRZESZKADZA W NAUCE JĘZYKÓW OBCYCH

Na pewno nie przeszkadza, gdyż uczę się języków obcych, bo lubię! Od szóstego roku życia jest to moją pasją. Pierwszego języka uczyła mnie siostra. To były angielskie słówka. Ale na poważnie zacząłem się angielskiego uczyć dopiero od czwartej klasy szkoły podstawowej. Kolejnym językiem, którym się zainteresowałem, był rosyjski, trudno jednak było znaleźć nauczyciela tego języka, zwłaszcza, że mieszkam w małej miejscowości.

W tym samym czasie dostałem pierwszy dekodery. Zacząłem oglądać rosyjską telewizję. Słuchałem, jak mówią. To był kanał właściwie propagandowy – Rosija24, ale do celów uczenia się wystarczał.

Korzystając z telewizji, próbowałem uczyć się hiszpańskiego. Nie dałem rady. Dopiero od pewnego czasu wróciłem do nauki tego języka, bo marzy mi się wyjazd do Ameryki Łacińskiej. Bardzo lubię słuchać muzyki pochodzącej właśnie z tamtych regionów. Lubię tamtejszą kulturę. A język hiszpański tak lubię, że mógłbym go porównać do czekolady. Dlaczego? Bo to słodki język. Jest melodyjny. I jeśli jakieś kilogramy w tym języku

przybędą, to oczywiście wiedzy! Próbuję także uczyć się ukraińskiego, mam wrażenie że efekt jest całkiem, całkiem dobry. W planach mam naukę francuskiego, włoskiego lub greckiego.

Kiedyś zacząłem też uczyć się niemieckiego, mam w Niemczech kuzynkę. Uczyłem się go, ale przyznaję, że uważam, iż mi on się zupełnie nie przyda.

Dla mnie praktyczniejsze są angielski i hiszpański, którymi mówi bardzo dużo ludzi na świecie.

W 2012 r. dostałem komputer, ale bałem się go. Bałem się że coś w „sknoce”. Gdy wreszcie się przełamałem i zacząłem go używać rok później, bardzo mi się to spodobało. W późniejszym czasie „przesiadłem się” na Maca. Używam też iPhone’a. Ten telefon bardzo ułatwia mi uczenie się języków obcych. Na co dzień korzystam z aplikacji stworzonych do nauki języków obcych. Pobrałem ze sklepu App Store program Reverso - słownik i tłumacz. To bardzo fajna aplikacja. Korzystam z niej do tłumaczenia określeń kontekstowych. Przykładowo, tłumacząc „Wystrychnąć na dudka”, otrzymuję nie tylko tłuma-

czenie, ale także dużo przykładów.

Korzystam też z programu Hinnative. Aplikacja obsługuje ponad 100 języków, podpowiada mi np. porzekadła czy przysłowia. Lubię taki sposób nauki.

Do nauki stosuję też bezpłatny program Duolingo. Uczę się w tej aplikacji i słówek, i zdań. Ma bardzo wiele możliwości, choćby gry w formie testów. Korzystam na przykład z układu angielski-hiszpański. Dostaję zadanie: – *Przetłumacz z języka angielskiego na hiszpański*. Z listy słówek oznaczam te, które w zdaniu występują, muszę to zrobić zgodnie z kolejnością w zdaniu. Na koniec klikam w przycisk *Sprawdź*. Dźwięk informuje mnie, czy przetłumaczyłem poprawnie, czy nie. Mogę oczywiście odsłuchać wymowę. Do wyboru do nauki i ćwiczeń jest bardzo wiele działów tematycznych, więc nauka nie jest nudna. No i oczywiście, jeśli się pomylimy w odpowiedzi, dostajemy informację, jak się poprawić. Choć program jest bezpłatny, można także dokupić kolejne testy, korzystałem też i z tej możliwości.

Czasami, gdy się uczę, czuję się, jakbym siedział w ławce w klasie. I wtedy sam do siebie mówię: - Nie stresuj się, że zro-

bisz błąd, baw się, na błędach się uczysz.

Ponieważ nie widzę od urodzenia, bardzo ważna dla mnie jest dostępność aplikacji, bo cóż z tego, że byłaby świetna z wysokimi ocenami od użytkowników, gdybym nie mógł jej obsługiwać. Dla VoiceOver, programu udźwiękowiającego iPhone'a, mogę swobodnie pracować z każdą z aplikacji, o której napisałem. Nawet jeśli jakiś element nie jest zaetykietowany, mowa syntetyczna podaje tylko określenie – przycisk, to wybierając go, mogę sprawdzić, do jakiej funkcji jest przypisany.

Zapraszam też do zaglądnięcia na mój kanał na YouTube, na Łukasz Rzeźniczak, gdzie pokazuję moje zainteresowania muzyczne. Gram na akordeonie.

Jeśli ktoś chciałby ze mną się skontaktować czy to w sprawie nauki języków obcych, czy gry na akordeonie, zapraszam do kontaktu. Na Skype znajdziecie mnie jako lukaszrz1996.

Łukasz Rzeźniczak

PRACOWITY JAK PSZCZOŁA

Na ziemi pałuckiej, w Żninie, wśród domków jednorodzinnych, ukrywa się mała działka. Gospodarzem tego miejsca jest pan Władysław Feliniak wraz ze swoją żoną, który od wielu lat prowadzi pasiekę. Wchodząc w to niezwykle miejsce, czujemy niesamowity zapach kolorowych kwiatów ubogających wszechobecną zieleń. Tam ukrywają się niebieskie i żółte ule pełne gwaru pracowitych pszczół. Pan Władysław zwraca uwagę na mały drewniany domek, gdzie nad drzwiami wisi informacja „Mini Izba Pamięci Pszczelarskiej”, a dalej – „Powietrze, woda i obfitość flory. To są trzy bytu pszczelarstwa podpory.” Następnie z dumą pokazuje swoją sentencję „Pszczoły stworzone po to zostały, żeby korzyści wszystkim dawały, lecz dar, by nimi się opiekować tylko wybrana dzierży osoba”. Dodaje od siebie, że ta pasieka jest sensem jego życia. Pomaga mu przezwyciężać różne poważne problemy zdrowotne, bo nie myśli o nich, tylko o pszczołach. Dalej stwierdza: – Każdy człowiek musi mieć jakieś cele w życiu, do których dąży mimo różnych trudności.

W środku znajdują się, obok narzędzi i różnych urządzeń pomocnych w „pszczelarzeniu”, prawdziwe skarby. Są to rzeźby i płaskorzeźby wykonane z wosku przez artystów, pamiątkowe dy-



Pan Władysław z Weroniką

plomy, wycinki prasowe i starannie prowadzona księga pamiątkowa. Na podstawie tych materiałów można napisać historię pszczelarstwa na Pałukach. Najcenniejszą pamiątką jest statuetka – najwyższa nagroda dla pszczelarza nadawana przez Polski Związek Pszczelarski za wybitne zasługi w rozwoju pszczelarstwa – im. ks. dr Jana Dzierżona.

Dopytuję gospodarza tego miejsca: - W jaki sposób rozpoczęła się Pana przygoda z pszczelarstwem?

- „Pszczelarzenie” rozpocząłem w roku 1971 – odpowiada. Po-

czątkowo miałem 4 roje nabyte od kolegi. W latach dziewięćdziesiątych miałem od 50 do 60 pni pszczelich.

- A ile ma Pan uli?

- Obecnie mam od 8 do 10 uli. Sezon pszczół zaczyna się od marca lub kwietnia, trwa do zakończenia podkarmiania, tzn. do października albo listopada.

- Jak trzeba przygotować ule?

- Jeśli się posiada pusty ul, który jest zasiedlany przez rój pszczół wychodzący z tzw. macierzaka. Uwiąże się w pobliżu na drzewie, lub krzewie. Należy go zebrać i osadzić w ulu, do którego trzeba włożyć ramki z węgą czy suszem, żeby miały na czym pracować.

- Co stanowi zagrożenie dla pszczół?

- Problem stanowi chemizacja rolnictwa, stosowana w nadmiarze szkodzi miododajnym owadom. Zagrożeniem dla pszczół są choroby. Najbardziej szkodliwą jest brauloza, z którą trzeba walczyć co roku, po zbiorze miodu, gdyż nie można stosować środków zwalczających podczas pracy pszczół. Dopiero po zbiorze stosuje się paski lub odymianie. Paski zakłada się jednorazowo na okres od miesiąca do dwóch. Natomiast odymianie należy stosować kilkakrotnie w odstępach kilku tygodni. Zabieg ten wykonuje się, gdy matki przestają czerwić.

- Jak długo żyją pszczoły?

- Matka pszczela zazwyczaj żyje od 6 do 8 lat. Robotnica tylko od

6 do 8 tygodni. Z kolei kilka miesięcy żyją pszczoły zimujące, czyli z wylęgów późnoletnich, odbywających się od lipca nawet do połowy września.

- Jak wygląda strój pszczelarza?

- Pszczelarze zakładają specjalne kombinezony do pracy przy ulach. Najważniejsza jednak jest siatka z kapeluszem, ponieważ owad atakuje najczęściej twarz i głowę.

- Ile miał Pan użądleń?

- Przez 20 lat „pszczelarzenia” pracowałem w rękawicach, ponieważ bałem się użądleń. Gdy miałem w pasiece 50 do 60 rojów, zdarzało się, że dziennie miałem kilka czy kilkanaście użądleń. W sezonie były dziesiątki lub setki. Obecnie, gdy posiadam niewielką ilość rojów, użądleń zdarza się 1 lub 2. Jednak gdy jest odpowiednia pogoda i pszczoły są spokojne, to nie występują wcale.

- W jaki sposób zabezpiecza się ule podczas zimy?

- W czasie zimy nie wykonuje się żadnej pracy w ulach. Jeśli pszczoły są odpowiednio nakarmione, to sobie poradzą. Mogą się dostosować do temperatur panujących na zewnątrz. Obowiązkiem pszczelarza jest przygotowanie do sezonu letniego m.in. naciąganie ramek, czyszczenie drutów czy wtapienie węzy.

Jakie są rodzaje miodu?

- Są miody nektarowe, które powstają z kwiatów roślin, drzew czy krzewów owocowych. Występują także miody spadziowe, czyli zbie-

rane przez pszczoły z liści roślin, na których żerują inne owady np. mszyce czy mrówki, które produ-



Pan Władysław przy swoich ulach

kują spadź. Jest to najbardziej wartościowy miód. Ma kolor ciemnożółty. Właśnie na ten rodzaj miodu jest największy popyt, co wiąże się z wyższą ceną produktu. Miody wiosenne są jasne, działają leczniczo na choroby układu krążenia. Natomiast późniejsze miody np. lipowy jest dobrym lekarstwem na choroby

układu oddechowego, stosuje się go podczas przeziębień. Ten rodzaj miodu jest lubiany przez wielu konsumentów tej słodczy.

- Czy dysfunkcja wzroku utrudnia prowadzenie pasieki?

- Dysfunkcja wzroku niewątpliwie ma znaczenie przy wykonywaniu tego zajęcia. Mam problem z dostrzeżeniem czerwienia matki, czyli składania jajeczek, gdyż są one niewielkie i trudno je dostrzec w komórce plastra. Wtedy korzystam z pomocy żony.

W przyszłym roku Pan Władysław będzie obchodził jubileusz 50-lecie pracy w swojej pasiece. Jest to piękny jubileusz i z tej zbliżającej się okazji życzymy, aby przez długie lata towarzyszyły Panu pracowite pszczoły.

Weronika Stepczyńska

TANDEM I NIE TYLKO – PO BORACH TUCHOLSKICH

W czasie wakacji w hotelu „Homle” zatrzymali się uczestnicy XVIII Integracyjnego Rajdu Rowowego „DUET 2020 – BORY TUCHOLSKIE”. Organizatorem była fundacja „BRAJLÓWKA” z siedzibą Łaziskach Górnych na Śląsku. Kornel Chmiel, prezydent zarządu, powiedział: – Nasza fundacja jest organizacją ogólnopolską i jej misją są słowa Matki Róży Czackiej: „Niewidomy i słabowidzący społecznie użyteczny”. W działaniach staramy się motywować



Rajd tandemem po Borach Tucholskich

osoby z niepełnosprawnością do czynnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym oraz

pomagać im, by nie zamykały się jedynie w obrębie własnego środowiska. Dążymy do szerokiej integracji. Jedną z wielu form naszej działalności są wakacyjne rajdy rowerowe. Pierwszy odbył się 2003 roku. Organizujemy je we współpracy z kołem PZN w Mikołowie. Każdego roku odwiedzamy inny zakątek Polski.

Dorota Chmiel, koordynator rajdu, uchyla kulisy przygotowań: - Szukamy przewodnika z terenu, który chcemy poznać. Musi on znać specyfikę, kulturę, historię tego regionu. Nawiązujemy kontakty z miejscowymi organizacjami i instytucjami. Wspólnie przygotowujemy program. Trudnością jest to, że grupa składa się z przewodników - kierowców tandemów, osób z dysfunkcją wzroku i tzw. „kuracjuszy”, którzy nie mogą podróżować rowerem, a pragną poznać piękne miejsca. Program dostosowany jest do potrzeb i możliwości wszystkich.

Innym problemem jest logistyka. Wynajmujemy autokar z odpowiednią przyczepą na rowery. Służy jako zaplecze dla rowerzystów, ale też środek transportu dla osób towarzyszących. W tym roku zwiedziliśmy Tucholę, Wioskę Miodową w Wielkim Mędromierzu, czy Muzeum Indian Północnoamerykańskich w Wymysłowiu oraz inne miejsca.

Zachęcamy, by każdy niewidomy, czy niedowidzący zgłosił się na rajd z własnym przewodni-

kiem – to zmusza do „wyjścia na zewnątrz” i sprzyja integracji. Jest to okazja do przełamywania lęku przed kontaktami z innymi ludźmi. Dzięki temu dajemy się poznać, jako osoby nie tylko wymagające pomocy, ale takie, które mają coś do zaoferowania i z którymi można spędzić ciekawe, nieco szalone wakacje. Gdy ktoś ma problem ze znalezieniem kierowcy tandemu, to staramy się pomóc.

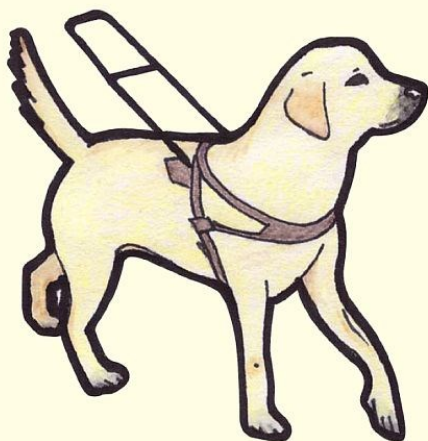
Wakacyjny rajd to tydzień spędzony na rowerach. Każdego dnia trasa liczy od 50 do 80 km. Dla utrzymania kondycji w ciągu roku organizujemy jednodniowe wyjazdy.

Tegoroczny rajd zakończył się 9 sierpnia mszą św. w kaplicy św. Rafała Archanioła w Ośrodku ORiS w Bydgoszczy i spotkaniem z ks. Piotrem Buczkowskim – duszpasterzem niewidomych Diecezji Bydgoskiej. Następnie w drodze powrotnej zwiedziliśmy Inowrocław. Przedstawiciele miejscowego koła PZN oprowadzili nas po mieście.

Mam wrażenie, że najważniejsze były spotkania z mieszkańcami Borów Tucholskich. Słuchając opowieści o przebytej drodze, dochodzę do wniosku, że mogłaby powstać książka podróżnicza pełna opisów ciekawych przygód.

Piotr Sławomir

MÓJ PIES PRZEWODNIK I HISTORYJKI O NIM



<http://niepelnosprawni.pl>

Z moim psem przewodnikiem wybrałem się w podróż koleją. Jestem już w przedziale i słyszę rozmowę dwóch pań.

- Zobacz, zobacz jaki ładny pies!
- Ale to jest pies przewodnik.
- Co ty gadasz! To nie jest pies przewodnik. Psy przewodniki są białe!

Będąc na zakupach z moim psem przewodnikiem, w lokalnym warzywniaku, spotkałem starszą panią. Zapytała mnie – A co ten pies ma tych plecach? Mówię do niej, że taką uprząż, pałak. - A co to takiego? - pyta. Ja na to – To antena. - Ale jak to może być antena? No musi być, bo jak on mnie do domu zaprowadzi?! Ja się uśmiechnąłem, ale ona w to uwierzyła.

Kilka dni temu, wracając ze spaceru z moim psem przewodnikiem, musiałem przejść przez przejście dla pieszych. Przejście dwuetapowe. Zatrzymaliśmy się, samochody zatrzymały się także. Więc ruszam. Gdy dotarłem do drugiej części przejścia, mój pies nagle włączył swoje hamulce. Stał w miejscu. Okazało się po chwili, że rowerysta wyminął samochody i pędził bezpośrednio na nas. Gdyby mój pies nie zatrzymał się w miejscu, na sto procent doszłoby do kraksy. A po szybkości jego jazdy oceniam, że doszłoby do dużej kraksy.

Znajomy spotkał mnie, gdy szedłem z psem przewodnikiem. Słyszał, jak wydawałem komendy – Prowadź w prawo, prowadź równo itp.

Zdziwiony zwrócił się do mnie, mówiąc – A Ty z tym psem to rozmawiasz? Więc ja na to – A jakże. Na to znajomy – A on to Cię rozumie? A ja – Pewnie, a nawet mi odpowiada!

Jerzy

PRACA A ORZECZENIE ZUS O CAŁKOWITEJ NIEZDOLNOŚCI DO PRACY”

Osoba posiadająca orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy wydane przez lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i na tej podstawie pobierająca rentę może podjąć zatrudnienie, gdy zatrudniający ją przedsiębiorca stworzy tej osobie odpowiednie warunki pracy. Warunki te określone zostały w przepisach o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz o zatrudnianiu osób z niepełnosprawnością. Przed zatrudnieniem należy uzyskać od lekarza medycyny pracy zaświadczenie o braku przeciwwskazań do podjęcia konkretnej pracy. Często renciści z orzeczeniem o niezdolności do pracy znajdują zatrudnienie w zakładach pracy chronionej. Po podjęciu zatrudnienia należy zgłosić do ZUS wysokość przychodu, gdyż w zależności od pobieranego wynagrodzenia renta może być wypłacana w dotychczasowej wysokości, obniżona lub

wstrzymana. Pełna wysokość renty zostanie zachowana, jeżeli osiągnąty dochód nie przekroczy 70 procent przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Osiągnięcie dochodu między 70 a 130 procent przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia spowoduje obniżenie wysokości renty, a powyżej 130 proc. jej wstrzymanie.

Podstawa prawna: Ustawa o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych Dz. U. 2020 poz. 53 oraz www.zus.pl

Magdalena Turek

ZIOŁOWE SMACZKI



Lawenda

Lawenda jest rośliną zimozieloną o wielu gatunkach i odmianach, pochodzącą z obszaru śródziemnomorskiego. Odmianą najczęściej uprawianą w naszym klimacie jest lawenda wąskolistna o srebrzystych, wąskich liściach, drewniejących od dołu łodygach oraz kwiatostanach w kształcie kłosów. Charakteryzuje ją intensywna woń i obfite kwitnienie. Kolejne często uprawiane odmiany to lawenda francuska czy lawenda pośrednia. Lawenda dobrze rośnie w miejscu słonecznym, można ją uprawiać w ogrodzie oraz w donicach. Warto ją posadzić w pobliżu miejsca, w którym odpoczywamy – jest bardzo dekoracyjna i pięknie pachnie oraz odstrasza komary i mszyce. Jest rośliną miododajną, przyciąga pożyteczne owady i kolorowe motyle. Ma niewielkie wymagania odnośnie gleby, jednak najlepiej czuje się w przepuszczalnym podłożu o dużej zawartości wapnia. Źle rośnie na gruncie podmokłym, nie

lubi być zalewana wodą, wówczas mogą rozwinąć się choroby grzybowe. W mieszkaniu możemy hodować każdy rodzaj lawendy, natomiast na zewnątrz wybierajmy odmiany mrozoodporne. Posadzona na działce dobrze prezentuje się w grupie kilku roślin lub wzdłuż ścieżki, tworząc miniżywoplot. Lawendę mocno przycinamy jesienią lub wczesną wiosną. Nadaje się również do ogródka ziołowego na balkonie. Jest rośliną bardzo dekoracyjną, zarówno kiedy rośnie w ziemi, jak i po ścięciu. Gdy chcemy jej kwiaty wykorzystać do ozdobienia domu, ścinamy łodyżki z kwiatami przed ich całkowitym rozkwitaniem i od razu suszymy. Suszone kwiaty przetrwają jesień i zimą w postaci bukietów i dodatku do wianków. Pokruszoną lawendę warto wsypać do małych woreczków uszytych z bawełny lub lnu i umieścić w szafie, co odstraszy mole i nada ubraniom i bieliźnie piękny zapach. Zarówno kwiaty jak i liście rozdrobnionej lawendy są aromatycznym dodatkiem do mieszanek potpourri. W kosmetyce wykorzystuje się olejek lawendowy, który użyty do masażu rozluźnia napięte mięśnie i przynosi ulgę w zmęczeniu, a jako dodatek do kąpieli działa odprężająco i wyciszająco. Roślina posiada też cenne właściwości zdrowotne. Herbatka z kwiatów lawendy działa uspokajająco i nasennie, poma-

ga przy problemach ze strony układu pokarmowego, przy wzdęciach. Napar z lawendy stosowany jest przy kaszlu i stanach zapalnych pęcherza moczowego. Lawendą można też aromatyzować mięso przed upieczeniem. W sprzedaży są słodycze z dodat-

kiem kwiatów lawendy, a restauracje często wykorzystują jej ukwiecone łądygi jako jadalną dekorację potraw. Zachęcam Państwa do dekoracyjnego i kulinarnego wykorzystywania lawendy.

Magdalena Turek

DLACZEGO BARSZCZ CZERWONY?

Prawdopodobnie narażę się niektórym z Was, ale barszcz w polskich domach króluje jedynie w Wigilię Bożego Narodzenia, mimo że zupa ta dawniej była codzienna. Co jest tak wyjątkowego w barszczu, że w wielu regionach zdominował najbardziej rodzinne święta? Jedzą go zarówno warszawiacy, jak i krakusy. Odpowiedź może być tylko jedna: tradycja. W tym miejscu mógłbym zakończyć artykuł, ale nie ma tak łatwo. Postaram się przybliżyć trochę znaczenie barszczu zarówno kulturowe, jak i zdrowotne.

Dlaczego tak rzadko sporządzamy barszcz w domu? Sprawa naszego przyzwyczajenia polegającego na stwierdzeniu, że żurek i barszcz robi się tylko na święta, jest silniejsza niż nam się wydaje. Zresztą daleko nie szukać, kto sporządza karpia w ciągu roku? Wiele na tym tracimy, ponieważ barszcz w ciągu roku może zyskać nowe oblicze. Nie ogranicza nas post, możemy przygotować go na aromatycznym wołowym wywarze, podać z pasztecikami z mięsem. Jest idealny do pierogów. Możemy go popijać w chłod-

ne dni. Trzeba jednak pamiętać, co jest jego istotą, zarówno w wersji jarskiej, jak i mięsnej. To zakwas buraczany.

Zakwas buraczany to nie tylko najważniejszy składnik barszczu. W dobie uzdrawiania społeczeństwa i zmiany trybu życia to lek bez recepty. Koszty jego zrobienia są praktycznie żadne. Składniki dostępne cały rok. O jego właściwościach leczniczych można by napisać osobny artykuł, a może nawet książkę. Po pierw-



Słoik z zakwasem buraczanym

sze jego główny składnik to burak. Burak, jeśli ktoś z was jeszcze nie wie, to magiczne warzywo. Pomaga na odporność, witalność, wydolność (osoby aktywne fizycznie powinny pić sok z buraka codziennie!!!), walczy z rakiem, ma wiele witamin i składników mineralnych z żelazem na czele, reguluje pracę praktycznie całego układu trawiennego, obniża poziom złego cholesterolu i ma wiele innych właściwości. Wracając do zakwasu - jego kolejnym ważnym składnikiem jest czosnek, o którym chyba nie muszę się rozpisywać, bo każdy z nas wie, że to naturalny antybiotyk. Zakwas z buraków, oprócz tego, co wymieniłem wyżej, oczyszcza i wzmacnia krew (zwiększa liczbę czerwonych krwinek). Polecany jest przy przeziębieniach, ogólnym osłabieniu oraz anemii. Śmiało można by go określić jako jedyny i niepowtarzalny naturalny napój energetyczny. Nasz barszcz niestety poprzez obróbkę ciepłą straci trochę właściwości, ale wciąż będzie to zupa, czyli najbardziej pożywny posiłek, jaki serwujemy w domu.

Czerwone buraki według wierzeń ludowych miały przynosić urodę i długowieczność, natomiast grzyby, które powinny się w nim znaleźć, chronić przed chorobami i zapewnić zdrowie. Jak widać nasi pradziadowie mieli rację. O barszczu wspomina już Mikołaj Rej, więc jego zakorzenienie w tradycji jest bezsporne.

Buraki użyte do sporządzenia

barszczu powinny być gotowane lub pieczone, najlepiej odmiany podłużne. Jeśli nie zakwaszamy go świeżym kwasem burakowym, w grę wchodzi: cytryny, wiśnie czy porzeczki, ale nigdy ocet. Wzorcowy barszcz powinien być słodko-kwaśny i intensywnie czerwony. W tym celu możemy go przelać przez sito, na którym leży surowy burak.

Ponieważ temat jest poważny, a co dom to obyczaj, nie dam wam gotowego przepisu na barszcz. Mam nadzieję że powyższe wskazówki naprowadzą was na odpowiednie tory, a na koniec posilę się fragmentem przepisu na barszcz, dotyczącego sporządzenia zakwasu, autorstwa Lucyny Ćwierczakiewiczowej:

Dobroć barszczu zależy głównie na świeżym kwasie burakowym. I tak: chcąc mieć dobry kwas domowy, bierze się pewna ilość ćwikłowych buraków, płucze, obiera najstaranniej, większe przekrawa na połowę, kładzie w dzieżkę lub garnek gliniany duży i nalewa przegotowaną, ostudzoną zaledwie wolną, miękką wodą. Postawić to w ciepłym miejscu, na przykład w kuchni, a za cztery, pięć lub najdłużej sześć dni, barszcz zdatny do użycia, wtedy należy go zaraz wynieść do piwnicy, żeby dalej nie fermentował i dłużej w zimnie zachował swą świeżość”

L. Ćwierczakiewiczowa, 365 *Obiadów za 5 złotych*, Warszawa 1871, s.81.

Krzysztof Olejnik

UNIWERSYTET MEDYCZNY W POZNANIU SZUKA PACJENTÓW Z ROZPOZNANIEM WRODZONEJ ŚLEPOTY LEBERA (LCA)

Wrodzona ślepotą Lebera może być spowodowana mutacjami w jednym z 25 opisanych dotąd genów. Badania planowane w ramach projektu przyczynią się do lepszego poznania podłoża molekularnego wrodzonej ślepoty Lebera w populacji polskiej oraz do poprawy poradnictwa genetycznego u rodzin obciążonych ryzykiem LCA. Ponadto ze względu na istniejącą od niedawna możliwość leczenia LCA metodą terapii genowej w przypadku stwierdzenia mutacji jednego z genów (RPE65) i w związku z prowadzonymi badaniami oraz próbami klinicznymi w odniesieniu do dwóch innych genów (CEP290, GUCY2D) ustalenie podłoża molekularnego choroby może dać szansę na skuteczne leczenie części pacjentów z wrodzoną ślepotą Lebera.

W celu wykonania badania molekularnego w kierunku ustalenia podłoża molekularnego wrodzonej ślepoty Lebera wymagane jest jednorazowe pobranie krwi od dziecka/pacjenta i jego rodziców (ewentualnie po ustaleniach telefonicznych od zdrowego rodzeństwa chorego) w przychodni lekarza rodzinnego lub laboratorium diagnostycznym i przesłanie próbek krwi. Z pobranej krwi wyizolowany zostanie materiał genetyczny (DNA), który będzie poddany

analizie metodami sekwencjonowania Sangera i sekwencjonowania nowej generacji (ang. NGS – Next Generation Sequencing) całego eksomu (ang. WES – Whole Exome Sequencing). Pobranie krwi i wyizolowanie materiału genetycznego nie niesie za sobą żadnego ryzyka dla zdrowia. Udział w projekcie jest dobrowolny, a pacjent ma prawo wycofać się z badań na każdym etapie ich trwania. Podkreślamy, że wszystkie dane dotyczące osób badanych i wyniki badań są poufne i objęte ustawą o ochronie danych osobowych.

Kontakt:

dr Anna Skorczyk-Werner
Katedra i Zakład Genetyki Medycznej

ul. Rokietnicka 8, 60-806 Poznań
tel. kom. 505 42 70 90, tel. 61 854 76 14

email:

aniaskorczyk@poczta.onet.pl

Źródło: www.pzn.org.pl

Ogłoszenie jest nadal aktualne.

Redakcja

ZAPROSZENIE DO UDZIAŁU W BADANIACH KLINICZNYCH

Klinika Okulistyki Ogólnej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie we współpracy z Fundacją Fighting Blindness zaprasza do udziału w badaniach klinicznych osoby z autosomalnie recesywnie dziedzicznym zwyrodnieniem barwnikowym siatkówki z mutacją w genie EYS oraz osoby z mutacjami w genie RPGR odpowiadającym za retinitis pigmentosa sprzężonym z chromosomem X.

Zainteresowani powinni zgłaszać się do Poradni Siatkówkowej Kliniki Okulistyki Ogólnej (gabinet 214). Więcej informacji na ten temat oraz zapisy prowadzi dr hab. n. med. Katarzyna Nowomiejska – adiunkt Kliniki

Okulistyki Ogólnej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie:

katarzyna.nowomiejska@umlub.pl

Redakcja

TYFLOTECHNIKA



POPRAWIAMY SWOJĄ PAMIĘĆ - LOKALIZATOR NOTIONE

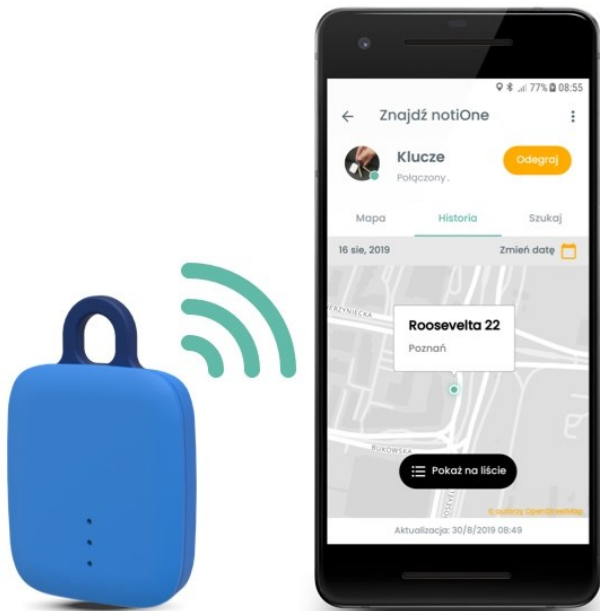
Jestem instruktorem czynności dnia codziennego i dlatego testuję różne rozwiązania, które osobom z problemem wzrokowym mogą pomóc w życiu codziennym. Z tego powodu sprawdziłam też działanie lokalizatora o nazwie notiOne.

Na początek – wydawało mi się z opisu, że będzie to bardzo proste urządzenie, bo jest sterowane przez smartfon, że nie wymaga dodatkowego odrębnego urządzenia. Działanie jest istotnie proste, ale wymaga zapoznania się z nim, nie jest tak intuicyjne, by bez zastanowienia od razu je stosować.

Producent opisuje go tak: „NotiOne to niewielki lokalizator Bluetooth. W połączeniu z darmową aplikacją, odnajdzie to, do czego został przymocowany. Zlokalizuje zgubę nie tylko w pobliżu Twojego telefonu, ale i na drugim końcu Polski.” Na liście przedmiotów, do których można przyczepić ten niewielki lokalizator, obok kluczy, znajdziemy także... psa i dziecko. Sam lokalizator stosować można do odnajdywania smartfona, z którym jest powiązany.

Pierwszym krokiem w obsłudze aplikacji jest rejestracja. Musimy się zarejestrować, by korzystać

z urządzenia. Możemy przejść ten etap z wykorzystaniem Facebooka lub podając swojego maila. Przy rejestracji okazało się, że ponieważ wcześniej już się rejestrowałam, gdy notiOne oglądałam u koleżanki, instalując ponownie aplikację – już dla mojego egzemplarza – musiałam skorzystać z poprzednich danych, podanych przy wcześniejszej rejestracji.



<https://notione.com/>

Gdy chcę odnaleźć klucze, do których przymocowałam lokalizator, uruchamiam aplikację, a następnie wybieram z listy tę nazwę, którą dodałam przy łączeniu programu z notiOne. Przykładowo – *Klucze*. Na kolejnym ekranie, na którym pokazuje się mapa z oznaczeniem lokalizatora, wybieram przycisk *Odegraj*.

Gdy chcemy odnaleźć smartfon, przez chwilę naciskamy lokalizator. Ważne jest to, że aplikacja sterująca lokalizatorem musi pracować, przynajmniej być urucho-

miona w tle.

Założenia są bardzo dobre i ogólna ocena także jest pozytywna, ale kilka razy podczas testów lokalizator zachował się inaczej, niż oczekiwałam.

Zdarzyło się kilkakrotnie, że będąc w tym samym pomieszczeniu, w odległości około 8 metrów, nie udało mi się poleceniem z telefonu uruchomić urządzenia. Zdarzało się to rzadko, więc nie udało mi się stwierdzić, dlaczego tak się działo. Zauważyłam, że do prawidłowego działania aplikacji wymagane jest połączenie z Internetem. W instrukcji nie było to jasno powiedziane. Także odszukiwanie lokalizatora znajdującego się gdzieś daleko w moich testach się nie powiodło. Być może zbyt mało użytkowników stosuje aplikację, która pozwala odnaleźć nasze konkretne urządzenie.

Większość testów robiłam na smartfonie z systemem Android, ale podobnie zachowywał się i lokalizator, i program w iOS (iPhone'a). Program działał również z udźwiękowieniem, osoba niewidoma może go także zastosować. Lokalizator kosztuje około 100 zł. Wersja z opaską (o nazwie „Opaska dla seniorów”, wyglądająca jak na pasku do zegarka), u producenta, kosztuje 119 zł. Producent podaje, że na jednej baterii pracuje około 1 roku. Więcej informacji można znaleźć na stronie producenta - notione.com.

Edyta Schirakowska

SMARTFON W ROLI PROSTEJ LUPY ELEKTRONICZNEJ

Tematyka lup elektronicznych od dawna pojawia się na naszych łamach. Powód prosty - wspierają one osoby o bardzo znacznym uszkodzeniu widzenia i w czytaniu, i w pisaniu, w rozpoznawaniu szczegółów, a także w oglądaniu obrazów. Są przydatne na co dzień.

Tym razem zmienimy smartfon w prostą lupę elektroniczną.

Otrzymamy wtedy kilka funkcji:

- Regulację powiększenia
- Regulację jasności
- Regulację kontrastu
- Doświetlenie oglądanego obrazu
- Zmianę koloru na tzw. fałszywy (np. odwrócenie barw)
- Blokadę fokusa

W niniejszym artykule odniosę się do obsługi tego narzędzia w telefonach opartych na systemie Android.

Pierwszym krokiem jest zainstalowanie dowolnej aplikacji będącej narzędziem Lupa. Aplikacje Lupy/Szkła powiększające mogą różnić się zakresem oferowanych funkcji i sposobem ich obsługi. Warto więc pobrać i przetestować kilka propozycji. Aplikacje tego typu są najczęściej bezpłatne, mogą podczas ich stosowania pojawiać się reklamy.

Przykładowo w Sklep Play, poprzez *Szukaj aplikacji*, wyszukujemy *Lupa*, a następnie z listy wy-

bieramy *Lupa App2u*. System nas przeprowadzi przez kolejne kroki, pojawiają się komunikaty, a wybór decyzji to tapnięcie (stuknięcie) na przycisku. Wyrażamy zgodę do dostępu do aparatu itp. Ikony – symbole funkcji umieszczane są najczęściej przy dolnej krawędzi ekranu. Doświetlenie najczęściej przyjmuje symbol żarówki, a regulacja powiększenia to linia, po której przesuwamy znacznik (np. kółko) wskazujący proporcje powiększenia. Do odczytywania tekstu warto wykonać obrót ekranu do układu poziomego. W niektórych modelach trzeba poprzez odsuwanie i przybliżanie ekranu do tekstu odszukać najlepszą odległość, tak by tekst uzyskał dobrą ostrość. Czytający, o znacznym uszkodzeniu wzroku, może być zmuszony do ustalenia drugiego dystansu swoich oczu od tekstu, może być konieczne znaczne zbliżenie się do wyświetlacza telefonu. Ale warto poszukać, zainstalować i poznać obsługę takiej aplikacji. I wykorzystać ją już przy najbliższych zakupach do odczytania ceny produktu lub jego opisu na opakowaniu.

Powodzenia!
Renata Olszewska

WIELE MOŻNA ZROBIĆ ... DZIAŁAJĄC

W Bydgoszczy kolejny w Radzie Pożytku Publicznego działać będzie jej członek, przewodniczący Rady do Spraw Osób Niepełnosprawnych, Krzysztof Badowski. Znamy go z aktywności społecznej, jest dyrektorem Klubu Sportowego Łuczniczka oraz sportowcem.

Renata Olszewska: - Gratuluję wyboru. To Twoja czwarta kadencja, więc już od kilku lat działasz na rzecz organizacji pozarządowych. Czym jest Rada Pożytku Publicznego?

Krzysztof Badowski: - Mogę przypuszczać, że tylko niektórzy, szczególnie ci, którzy działają w fundacjach i stowarzyszeniach wiedzą, czym taka rada jest. A warto o niej wiedzieć i warto w niej działać. Zgodnie z powiedzeniem – nic o nas, bez nas.

Rolą Rady Pożytku publicznego jest opiniowanie konkursów, które ogłaszają samorządy. Samorząd musi, podkreślam, że musi, wziąć pod uwagę opinię rady, gdy ogłasza jakiś konkurs. Bez opinii rady samorząd nie ma prawa ogłoszenia takiego konkursu. Mówię tutaj o samorządzie zarówno wojewódzkim, jak i miejskim.

Rada zajmuje się wszystkim tym, czym zajmują się organizacje pozarządowe. Nie może wychodzić poza ramy działalności tych organizacji, fundacji i stowarzyszeń.

Przykładowo, podczas dyżuru

przyszedł do mnie mieszkaniec Fordonu z prośbą, abym interweniował w jego spółdzielni. Sprawa dotyczyła zagospodarowania przez jednego z sąsiadów wspólnego trawnika na własny ogródek, co zrobił bez zgody współlokatorów. Spółdzielnia na jego monity odpowiedziała, że jest to upiększanie osiedla i nie będzie tego zmieniać. Taka odpowiedź go nie usatysfakcjonowała, więc zgłosił się do nas. Ale Rada Pożytku Publicznego nie może wchodzić w kompetencje spółdzielni. Możemy odnosić się tylko do spraw miejskich, do spraw samorządowych. Poza te ramy rada nie może wychodzić.

Dopowiem jeszcze, kto w radzie działa. Rada składa się z szesnastu członków. Ośmiu z nich to przedstawiciele organizacji pozarządowych. Cztery osoby to przedstawiciele prezydenta miasta Bydgoszczy. Są to urzędnicy, często dyrektorzy wydziałów. Cztery kolejne osoby, to przedstawiciele rady miasta Bydgoszczy. Są oni wybrani na jednej z sesji rady miasta.

A więc w radzie są radni, którzy uchwalają uchwały, są urzędnicy, którzy te uchwały wykonują oraz są organizacje pozarządowe, które mają wpływ na opinie o tych uchwałach.

Dzięki takiej proporcji rady mamy możliwość wyjaśniania urzędni-

kom i radnym mechanizmów i potrzeb działania organizacji pozarządowych. Urzędnik najczęściej nie wie, z czym taka osoba lub organizacja się spotyka w życiu codziennym. Organizacja pisze projekt, urzędnik go czyta, Ale nikt mu nie tłumaczy elementów tego projektu, wagi rozwiązywanej sprawy. On posługuje się regulaminem. Według niego odczytuje intencje projektodawcy, intencje wnioskodawcy. Będąc w takim kolegium, jakim jest Rada Pożytku Publicznego, podczas spotkań możemy dzielić się naszą wiedzą z urzędnikami. Na pytania stawiane przez urzędników mogę na bazie swojej wiedzy odpowiedzieć sam, ale mogę także polecić inne osoby, o których wiem, że w tych tematach się specjalizują.

Z założenia rada ma spotykać się raz na kwartał. My jednak spotykamy się co miesiąc. W razie potrzeby, gdy są uchwały do zaopiniowania, spotykamy się jeszcze częściej.

R.O. - Znam Cię od wielu lat i wiem, że jesteś osobą bardzo aktywną. Zapytam Cię jednak, dlaczego działasz w Radzie Pożytku Publicznego?

K.B. - Cóż, muszę powiedzieć, że sam spotykam się z pytaniem innych działających na rzecz np. osób niepełnosprawnych po co mi to?

W organizacji pozarządowej pracuję już bardzo wiele lat. Dlatego zgromadziłem bardzo dużo do-

świadczeń odnoszących się do tego typu pracy. Mam możliwość podzielenia się wiedzą, którą przez te lata zgromadziłem. Jestem dzięki temu pomocny samorządowi miasta Bydgoszczy, który mi zaufał.

Muszę powiedzieć, że trudno jest znaleźć osoby, które chciałyby taką działalność kontynuować. Wiele osób widzi problemy, narzeka ale nie chce pracować na rzecz tego, by mieć później wpływ na jakieś decyzje. To nie ktoś za nas coś lepiej zrobi. To my musimy sami dla siebie coś zrobić. Cóż, musimy po prostu chcieć czegoś chcieć. Współpraca pomiędzy organizacjami pozarządowymi jest trudna. Liczą się organizacje, które biorą udział w konkursach. To jest walka o finanse. A pula środków jest zawsze za mała. Nie zawsze, a właściwie nawet dość często, nie chcą się dzielić swoimi przemyśleniami, projektami, pomysłami.

Praca jest ciężka. Spotkania, komisje pochłaniają dużo czasu. Nie wszyscy chcą się w to angażować. Dla młodych osób są inne priorytety w życiu. Powiedziałbym jeszcze raz, że nie ma osób, które chciałyby się angażować...

Zapraszam do kontaktu ze mną. Dyżur mam w każdy ostatni wtorek miesiąca.

Bo wiele można zrobić, działając.

Dziękuję za rozmowę.

Renata Olszewska

CZAS MIJA, PAMIĘĆ POZOSTAJE

**JAK POKOCHAŁEM
NIEWIDOMYCH**

Okladka książki o ks. Benonie

Postać ks. kan. Benona Kaczmarka żyje w pamięci tych, których drogi przecięły się choć raz z Jego drogą. Bo był postacią wyjątkową. Był DOBRYM CZŁOWIEKIEM. Był wspaniałym duszpasterzem niewidomych.

Ci którzy Go znali, otrzymują wspomnienia. Ci, którzy już nie mieli okazji Go spotkać, mogą Go poznać.

Powstała publikacja „JAK POKOCHAŁEM NIEWIDOMYCH czyli wspomnienia o ks. kan. Benonie Kaczmarku”.

Zamieszczono w niej fragmenty

wywiadów, których udzielił. Znajdziemy tu także wiele wspomnień osób, które Go znały, a także prezentacje zachowanych dokumentów.

Redaktorami publikacji są Helena Skonieczka i ks. Piotr Buczkowski. Można ją nabyć w Bydgoszczy w:

- Kaplicy Św. Rafała Archanioła przy ul. Powstańców Wlkp. 33
- Kaplicy sióstr Klarysek od Wierzytwej Adoracji przy ul. Gdańskiej 56
- U sióstr w Sanktuarium Zawierzenia - Piaski
- U duszpasterza niewidomych ks. Piotra Buczkowskiego tel.52 327 7607.

Redakcja

KSIĄŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałabym polecić dwie kolejne książki Ałbeny Grabowskiej: „Czas zaklęty” i „Czas opowiedziany”. Autorka pokazuje w nich życie kobiety od najmłodszych lat do dorosłości. Książka napisana jest z dużą sympatią do jej głównej bohaterki Alicji. Zwłaszcza pierwszy tom tej książki sprawi czytelnikom dużo radości.

Krystyna Skiera

PAŁUCKA PEREŁKA

Na Pałukach, otoczona jeziorami, leży Gąsawa. Znajduje się tam drewniany kościół z XVII w. pod wezwaniem św. Mikołaja. Zielone drzewa próbują zakryć tę niezwykłą perełkę architektury. Wnętrze świątyni zachwyca pięknym barokowym wystrojem. Jest to budowla o podwójnej konstrukcji zrębowo-szkieletowej, co jest unikatem na skalę europejską. Pierwsza świątynia prawdopodobnie powstała w XI-XII wieku. Parafią od początku aż do XVIII wieku opiekowali się kanonicy regularni z Trzemeszna. Dzięki nim w 1388



Barokowe ołtarze sprowadzone z Trzemeszna

roku król Władysław Jagiełło nadał Gąsawie prawa miejskie. Wiek XVI staje się dla miasta okresem rozkwitu. Obok kościoła, szkoły parafialnej, szpitala, w 1600 roku przeniesiono z Poznania słynne Kolegium Lubrańskiego. Była to jedna z pierwszych szkół humanistycznych w Polsce. Był to czas budowy obecnego kościoła. Drewniana fara szczęśliwie ocalała z pożaru miasta w 1656 roku. W latach 1705–1706 wnętrze ko-

ścioła ozdobiła wspaniała barokowa dekoracja malarska. W XVIII wieku kanonicy regularni wyposażyli świątynię w przepiękne barokowe ołtarze. Po sekularyzacji klasztoru w Trzemesz-



Wizerunek Matki Bożej Pocieszenia

nie w 1793 roku parafią zarządzali kapłani diecezjalni. W latach 1856-1858 do Gąsawy zostaje skierowany proboszcz ks. Teofil Kegel, który przeprowadził remont świątyni. Z jego to polecenia na ściany z malowidłami nałożono warstwę tynku, maskującą wybrzuszenia i nierówności. W latach 1998-1999 podczas renowacji kościoła natrafiono na barokowe malowidła ściennie, które odsłonięto. Trudno określić, kto był autorem tych dzieł. Obok scen z Ewangelii znajduje się na nich szereg postaci świętych i kompozycji roślinnych.

W ołtarzu głównym umieszczono cudowny wizerunek Matki Bożej Pocieszenia. Pochodzi on z XVII wieku nieznanego autorstwa z warsztatu wielkopolskiego.

Jadąc nową trasą z Bydgoszczy do Poznania, warto zboczyć i odwiedzić Gąsawę, by zachwycić się piękną pałucką perełką.

Piotr Sławomir

KAWA A DEPRESJA

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest główną przyczyną niesprawności i niezdolności do pracy na świecie oraz najczęściej spotykanym zaburzeniem psychicznym. Choruje na nią w ciągu całego życia kilkanaście procent populacji osób dorosłych. Choroba ta dotyka dwa razy częściej kobiet. Co dziesiąty pacjent zgłaszający się do lekarza pierwszego kontaktu z powodu innych dolegliwości ma pełnoobjawową depresję, a drugie tyle osób cierpi z powodu pojedynczych objawów depresyjnych. Niestety ponad połowa tych przypadków pozostaje nierozpoznana, a spośród osób z rozpoznaną depresją jedynie połowa otrzymuje adekwatne leczenie.

Depresja to choroba, którą można i należy leczyć, jej objawy mogą mieć charakter zarówno nawracający, jak i przewlekły. Obecnie dostępne są coraz lepsze metody terapii, które z jednej strony zapewniają większą skuteczność, a z drugiej – są coraz mniej obciążające.

Wiadomo już, że **kawa** ma pozytywny wpływ na większość narządów i tkanek w organizmie człowieka, m.in. system naczyniowo-sercowy, układ immunologiczny oraz układ kostno-stawowy. Wykazuje jednak dobroczynne działanie również w systemie nerwowym, wątrobie, trzustce, a także obniża ryzyko wystąpienia niektó-

rych nowotworów. Co przekłada się na pozytywne wpływy na walce z depresją.

O korzystnym wpływie kawy na osoby z depresją pisali autorzy badania, przeprowadzonego na Harvardzie w 2011 roku. Wynikało z niego, że ludzie pijący 2-3 filiżanki dziennie są o 15 procent mniej narażeni na wystąpienie depresji.

Zawarta w kawie kofeina moduluje transmisję dopaminergiczną oraz zwiększa uwalnianie serotoniny. Dzięki temu działanie zawartej w kawie kofeiny oraz polifenoli może przeciwdziałać wystąpieniu depresji, oraz łagodzić jej objawy

Podsumowując, spożywanie kawy (2-4 filiżanek dziennie) ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie, a wcześniejsze doniesienia o jej niekorzystnym wpływie wydają się niezasadne. Należy jednak pamiętać, że większość badań ma charakter obserwacyjny i nie uwzględnia wpływu innych składników diety oraz stylu życia uczestników badań.

Tak jak wszystko, również **kawa** spożywana w ilościach umiarkowanych, ma działanie korzystne, a w nadmiernych szkodliwe, o czym powinniśmy pamiętać, sięgając po kolejną filiżankę kawy.

Pamiętajmy, że kawa, kawie nierówna i najlepiej pić kawę naturalną, tylko świeżo paloną, jak najwyższej jakości.

lafayepalarniakawy

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Wielu dietetyków uczyła nas, by korzystać z produktów lokalnych. Do takich należą buraki. Przedstawiamy dzisiaj propozycję przepisu na przetwory – sałatkę buraczano-paprykową.

Składniki:

3 kg ugotowanych buraków

1 kg papryki pokrojonej w kostkę

4 duże cebule pokrojone w kostkę

$\frac{3}{4}$ szklanki octu

1 $\frac{1}{2}$ szklanki wody

1 łyżeczka soli

4-5 łyżek cukru

pieprz do smaku

Wykonanie:

Wodę, ocet, sól, cukier i pieprz zagotowujemy w dużym garnku. Dodajemy paprykę oraz cebulę i gotujemy 10 minut. W tym czasie ścieramy buraki na tarce na dużych oczkach. Następnie starte



Słoik sałatki z buraków

buraki dodajemy do roztworu i mieszamy. Przekładamy do wyparzonych słoików i wekujemy 15 minut.

Do zimowych obiadów nadaje się idealnie!

DIM

SZYBKO SZYBKO I WYGODNIE

GOTOWANIE BURAKÓW



Buraki

Już od pewnego czasu, gdy mam ugotować buraczki, przykładowo na przetwory, korzystam z przepisu kolegi. Polecam go, bo w mieszkaniu nie ma ani pary, ani zapachu gotowanych buraków.

Umyte buraki, zalane wodą, wstawiam do gotowania. Gdy woda zacznie wrzeć, gotuję je 10-15 minut. Potem wyłączam grzanie. Zostawiam je przykryte pokrywką. Gdy

mam ich dużo w garnku, dodatkowo przykrywam jeszcze ściereczką. Gotuję je wieczorem, rano są gotowe do obierania.

Jerzy

PRAKTYCZNE DROBIAZGI

SKARPETNIKI

Nareszcie koniec z noszeniem skarpetek nie do pary!

Skarpetniki - to swego rodzaju spinacze do skarpetek, przyrządy z dwoma otworami, przez które przeciąga się skarpety, aby zapobiec pomieszaniu się par. Umożliwiają segregowanie, układanie skarpet oraz bezpieczne pranie ich w pralce i suszenie. Wykonane są z tworzywa odpornego na wysokie temperatury.



Różne rodzaje skarpetników

W sklepach ze sprzętem dla osób niewidomych można kupić różne modele skarpetników. Pakowane są najczęściej po 10 sztuk, w cenie od kilku do kilkunastu złotych.

Wszystkie przyrządy prezentowane w dziale „PRAKTYCZNE DROBIAZGI” są na wyposażeniu okręgowego działu rehabilitacji i można je u nas przetestować.

Dział Rehabilitacji



Skarpetki zaczeplone o skarpetniki