



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

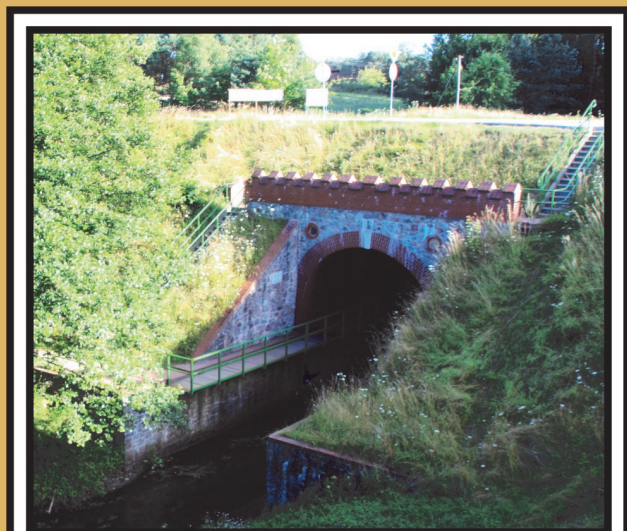


Jezioro Ostrowite



Bory Tucholskie

Grzybień biały na jeziorze Plesno



Akwedukt Fojutowo



Z przyjemnością przekazujemy dziś do Państwa rąk 45. numer biuletynu Oko, żegnając w nim - niestety - tegoroczne lato. A jest co wspominać. Zjrzymy do kół, spotkamy się z konferencją Esperanto na Islandii i wybierzemy się oglądać dotykem nasze piękne Kujawy.

Aby być na bieżąco z techniką, przeczytajmy, jak dbać o dobrą kondycję naszych laptopów i poznajmy tajniki dodatków do telefonu Iphone. Zapoznajmy się z informacjami, jakie nowe produkty wspierające nas, osoby z dysfunkcją wzroku, pojawiły się ostatnio na polskim rynku. Oj, a jest o czym się dowiadywać!

W naszym dziale „zdrowotnym” znajdziemy dwa artykuły. Tym razem możemy dowiedzieć się co nieco o dbaniu o naszą wątrobę i o chorobie oczu – jaskrze. W temat zdrowia znakomicie wpisuje się także artykuł z działu sportowego – ABC Nordic Walking.

Nasze stałe działy – Duszpasterstwo, Ku Samodzielności, Porady Prawne, Sport czy Praktyczne drobiazgi do kuchni – jak zawsze zapraszają do zagłębienia się w ciekawe artykuły. Zdjęcia na okładce przedstawiają zakątki Borów Tucholskich i są autorstwa ks. Piotra Buczkowskiego oraz Dawida Szattena.

Życząc pięknej, polskiej jesieni, żegnamy się do kolejnego, 46. numeru Oka.

redakcja

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

REDAKCJA	R. Olszewska, J. Śledzikowska, D. Tomaszewska-Szatten e-mail: biuletynoko@tlen.pl
KOLEGIUM REDAKCYJNE	ks. P. Buczkowski, J. Henselek, M. Turek
KOREKTA	L. Mokańska
WYDAWCA	Polski Związek Niewidomych, Okręg Kujawsko-Pomorski Al. Powstańców Wlkp. 33, 85-090 Bydgoszcz, tel. 52 341 32 81
DRUK	EPEDruk Sp. z o.o., ul. Kamińskiego 20 lok. 56, 03-130 Warszawa
DRUKARNIA	ul. Konwiktorska 9, 00-216 Warszawa
WERSJA DŹWIĘKOWA	realizacja akustyczna - J. Olszewski czyta - L. Mokańska

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skrótów, adiacji 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.



Wydanie Biuletynu Informacyjnego „OKO” jest dofinansowane ze środków PFRON w ramach 11 konkursu oraz ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej z Programu Operacyjnego Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

SZKOLENIA DLA DZIECI	4
„KUJAWY DOTYKIEM OGLĄDANE”	5
NIEWIDOMI NA TANDEMACH	6
MIĘDZYNARODOWY KONGRES ESPERANTO – ISLANDIA	7
POMOC DYDAKTYCZNA UDZIELANA PRZEZ FUNDACJĘ KLUCZ	9
RUSZA FESTIWALOWY NABÓR	10
WAŻNE DLA CZYTELNIKÓW	10

WIEŚCI Z KÓŁ 11**DUSZPASTERSTWO**

WERONIKA	21
----------------	----

KU SAMODZIELNOŚCI

NASZE LODÓWKI	23
---------------------	----

PORADY PRAWNE

PEŁNOMOCNIK, KURATOR, OPIEKUN PRAWNY A OSOBA NIEPEŁ- NOSPRAWNA	24
POWOŁANIE ZESPOŁU DO SPRAW WYKONYWANIA POSTANO- WIEŃ KONWENCJI O PRAWACH OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH	25

ZDROWIE

DIETA W MARSKOŚCI I INNYCH CHOROBYCH WĄTROBY	26
JASKRA	28

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

DO UŻYTKU CODZIENNEGO	30
IPHONE TO WIĘCEJ NIŻ TELEFON	32
KSIĄŻKI DO PODUSZKI.....	33
KIEDY POWINNO SIĘ PRZYSTĄPIĆ DO WYKONANIA KONSERWA- CJI SPRZĘTU?	34
NASZE PASJE	36
OKIEM NA PRZYRODĘ CZ.VII.....	37
ABC NORDIC WALKING	38
SPORT	40
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA.....	42
PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI	43

SZKOLENIA DLA DZIECI

W czasie wakacji grupie 24 dzieci wraz z rodzicami zorganizowaliśmy 3 szkolenia rehabilitacyjne. Najmłodsi uczestniczyli w szkoleniu pod wielą mówiącą nazwą „Witaj szkoło”. Miało ono na celu przygotowanie dzieci do nauki pisania i czytania, rozwój sprawności manualnej oraz umiejętności komunikacji a także nabycie przez rodziców wiedzy na temat sposobów zapobiegania niepowodzeniom szkolnym. Starsze dzieci szkolne nowo przyjęte do PZN uczyły się orientacji przestrzennej, podstaw pisma punkтового brajla a także wykonywania czynności dnia codziennego. Ich rodzice uczyli się, jak fachowo i mądrze pomagać dziecku, aby zapewnić mu samodzielność i niezależność. W pracowni komputerowej zasiadali gimnazjaliści i starsi uczniowie szkoły podstawowej i wraz z rodzicami podnosili swoje umiejętności w zakresie korzystania ze specjalistycznego sprzętu i oprogramowania komputerowego oraz zasobów Internetu.

Podczas pobytu w Bydgoszczy uczestnicy szkoleń zwiedzali

ciekawe miejsca: Stary Rynek, Wyspę Młyńską, Katedrę. Gościł nas również SOSW nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. L. Braille’a. Zadbaliśmy też, aby uczestnicy mieli możliwość zintegrowania się. Zorganizowaliśmy rejs tramwajem wodnym po Brdzie, wyjście na lody do kawiarni, kolacje przy grillu. Dzieci otrzymały upominki w postaci pomocy szkolnych i słodyczy.

Po raz pierwszy od 20 lat nie organizowaliśmy kolonii letniej, ale dzięki szkoleniom mieliśmy radość obcowania z naszymi podopiecznymi dziećmi i bardzo dziękujemy ich rodzicom, że czas wakacji poświęcili na poznawanie i zrozumienie potrzeb swoich laturośli.

Zorganizowanie szkoleń było możliwe dzięki dotacji Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Bydgoszczy oraz Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej. Warto dodać, że dotacja ministerstwa pozwoliła nam na objęcie w 2013 roku szkoleniami komputerowymi 56 osób powyżej 50. roku życia oraz na zorganizowanie szkolenia gerontologicznego dla 12 osób w podeszłym wieku a także konkursu recytatorskiego-integracyjnego dla dzieci i osób starszych.

Dział Rehabilitacji PZN



Uczestnicy szkolenia przy Łuczniczce

„KUJAWY DOTYKIEM OGLĄDANE”

Od 2007 roku w Polskim Związku Niewidomych działa Okręgowy Klub Aktywności Twórczej i Kulturalnej. W 2011 roku powstała sekcja seniorów. Podczas funkcjonowania Klubu Seniora „OKATiK” przeprowadzono ankietę mającą na celu określenie potrzeb. Jej wyniki wykazały duże zainteresowanie poznaniem historii i kultury miejsc znajdujących się na terenie województwa Kujawsko-Pomorskiego. Niewidomi seniorzy nie mają możliwości poznawania zabytków kultury tak jak osoby widzące, dlatego konieczne było podjęcie działań zapewniających im możliwość zwiedzania w warunkach dostosowanych dla niewidomych i słabo widzących. W roku ubiegłym zorganizowaliśmy cykl wyjazdów po Ziemi Chełmińskiej połączony ze zwiedzaniem i aktywnym wypoczynkiem, który spotkał się z dużym zainteresowaniem i umożliwił zintegrowanie grupy seniorów. Cykl ten przyczynił się do kultywowa-

nia tradycji i kultury regionu, wzbudził żywe zainteresowanie do poznawania dalszych okolic naszego województwa. Od samych uczestników wyszła propozycja zwiedzenia Kujaw w 2013 roku i kontynuowania cyklu „Zwiedzanie przez dotyk”.



*Uczestnicy „Kujawy dotykiem oglądane”
we Włocławku*



*Uczestnicy „Kujawy dotykiem oglądane”
w Aleksandrowie Kujawskim*

Grupą docelową projektu „Kujawy dotykiem oglądane” były osoby niewidome i słabo widzące, członkowie Klubu Seniora OKATiK w Okręgu Kujawsko-Pomorskim PZN. Uczestnikami wyjazdów każdorazowo była grupa 21 osób z terenu naszego województwa i 4 członków naszej organizacji pracujących społecznie, którzy służyli pomocą osobom całkowicie niewidomym. Kujawy zwiedzaliśmy wynajętym 27-osobowym busikiem, co umożliwiło sprawniejsze przemieszczanie się i bogatsze, bezpieczniejsze zwiedzanie. Podczas wszystkich wyjazdów towarzyszył nam przewodnik, który barwnie i ciekawie

opowiadał o zwiedzanych miejscach i całej mijanej trasie. Tym sposobem zwiedziliśmy:

11 lipca: Radziejów i Włocławek;

8 sierpnia: Aleksandrów i Ciechocinek;

22 sierpnia: Kruszwicę i Inowrocław.



*Uczestnicy „Kujawy dotykem oglądane”
w Kruszwicy*

Relację ze wszystkich wyjazdów zamieściliśmy w kronice klubu (dostępnej na stronie internetowej okręgu) i w fotokronice opracowanej z tego wyjazdu. Pozostały wspomnienia z ciekawych i sprawnie zorganizowanych wyjazdów.

Dzięki finansowemu wsparciu z Urzędu Marszałkowskiego mogliśmy podczas wakacji 2013 miło i twórczo spędzić wolny czas. Czy uda się nam kontynuować ten cykl i w roku następnym zwiedzić Pałuki? Zobaczymy, mamy już takie plany i marzenia...

Halina Maćkowska

NIEWIDOMI NA TANDEMACH



Powstała baza pomagająca niewidomym znaleźć wolontariuszy do kierowania tandemami (oraz -

w razie potrzeby - także tandemem do wspólnych jazd). Na stronie www.niewidominatandemach.gt.pl czytamy: „Zasada działania strony jest prosta: niewidomi oraz wolontariusze wypełniają odpowiednie formularze, a koordynator przekazuje wzajemne dane kontaktowe osobom z tej samej miejscowości (rejonu).

Zgłoszenia przyjmowane są zarówno od osób dysponujących

tandemem, jak i nieposiadających go.

Zasięg przejażdżek zainteresowani ustalają pomiędzy sobą. Mogą to być zarówno pojedyncze, krótkie spacer, jak i wyprawy wielodniowe.

Idea stworzenia tej strony powstała latem 2013r. podczas Tandemowej Wyprawy Niewidomych od źródeł Wisły do ujścia.”

Osoby niewidome, wolontariusze oraz osoby (firmy, instytucje, organizacje) wypożyczające tandemem zgłaszają się poprzez wypełnienie odpowiedniego formularza dostępnego na stronie www.niewidominatandemach.gt.pl

R.O.

MIĘDZYNARODOWY KONGRES ESPERANTO – ISLANDIA

Na Islandii jest wiele miejsc, które można określić przymiotnikami „piękny”, „niesamowity”, „niepowtarzalny”. Całą Islandię można objechać w dwa dni. My byliśmy tam 9 dni, z czego 7 dni „kongresowych”, gdzie uczestniczyliśmy w obradach Międzynarodowego Kongresu Esperanto. Dwa dni mogliśmy poświęcić na zwiedzanie okolic, czyli „Złotego Kręgu” i Półwyspu Reykjanes w południowo-zachodniej Islandii.

W wolnych chwilach, między zajęciami i różnymi spotkaniami kongresowymi zwiedzaliśmy stolicę Islandii - Reykjavik. Kongres odbywał się w „Harpie” - najnowszej perełce architektury oddanej do użytku w 2011r. nazwanej „Kryształem w porcie”. Harpa pełni dwie funkcje - sali koncertowej i centrum konferencyjnego. Geometryczna struktura fasad tego budynku nawiązuje architekturą do kolumn bazaltowych, które są charakterystyczne dla wulkanicznego pejzażu Islandii. Szlifowane szkło, które jest podstawą konstrukcji, rozprasza w dzień odbicie

portu i nieba, a po zmroku tworzy błyszczącą, mieniącą się milionami światła kompozycję. Na 28 tys. m² Harpy znajdują się cztery sale koncertowe. Tam właśnie odbywały się obrady i konferencje Międzynarodowego Kongresu Esperanto.

UK (Universala Kongreso) to międzynarodowa konferencja esperantystów z całego świata. Uczestniczyło w niej ponad 1000 osób z 57 krajów. Przewodnim tematem tegorocznego kongresu była „Sprawiedliwość językowa”. Jednak jego uczestnicy obradowali również o innych bieżących problemach współczesnego świata, takich jak kryzys gospodarczy, ocieplanie klimatu, dostęp do edukacji itp. Był również dzień naukowy i spotkania tematyczne różnych grup zainteresowań: dziennikarzy, lekarzy, nauczycieli, prawników, katolików itp. Nie zabrakło również spotkania grupy niewidomych esperantystów, w którym uczestniczyło kilkadziesiąt osób z kilkunastu krajów. Miałam przyjemność uczestniczenia w tym spotkaniu jako jedyna przedstawicielka z Polski.

Ciekawy był również program kongresu związany z kulturą i sztuką. Pierwszego dnia podczas „Wieczoru narodowego”, Islandczycy prezentowali swoją kulturę, począwszy od Wikingów, skończywszy na współczesnym koncercie jazzowym. Wiezorami można było oglądać spektakle teatralne. Uczestniczyliśmy też w wystawie sztuki chińskiej, licz-



Helena Skonieczka w budynku Harpa



Stoisko na kongresie

nych koncertach, wybieraniu „Książki roku”, gdzie prezentowało się 15 wydawnictw esperanc- kich z wydanymi w ostatnim roku ponad 60 pozycjami – w tym również „Skonpres” z Polski. Pierw- szego dnia kongresu prezentowa- łam działalność naszego Klubu „**Esperanta Amiko**”, który działa w naszym Okręgu PZN już od ośmiu lat (w ramach Pola Asocio de Nevidantoj, Bydgoszcz), jak również swoje wydawnictwa tłu- maczone na język esperanto. Za- proponowano mi również udział w Międzynarodowym Wieczorze przygotowywanym na zakończe- nie Kongresu. Po wstępnych eli- minacjach (ok. 40 wykonawców) wybrano moje dwa wiersze do prezentacji autorskiej. Miałam więc przyjemność uczestniczenia w próbach spektaklu wspólnie z Brazylijką, Japończykiem, Kore- anką, Ukrainką, Nepalką, Francu- zem i Amerykanką. Niezapomnia- ne przeżycie wystąpienia w czer- wonej Sali Koncertowej „Harpa” dla ponad tysięcznej publiczności, gdzie prezentowałam swoje wier- sze w języku esperanto – jako je- dyna Polka.

O urokach turystycznych tej pięknej wyspy mogłabym jeszcze dużo pisać, ale to trzeba przeżyć i poczuć. Na zakończenie może jeszcze wiersz, który jest podsu- waniem tego wyjazdu.

ISLANDIA

Wyspa kipiących kociołków
gdzie ziemia dyszy ciepłem
wrzącego błota
a ocean zagląda w oczy

Czujesz skraj raju
księżycowy krajobraz
wije się
w kolorze sinozielonym

lodowe góry
kryją gorącz
spływającą lawą
zastygłą w skonaniu

Tu mają głos
ptaki i ryby
urwiste fiordy
z przyklejonymi mewami

Wodospad Gulfos
zaśpiewał
złotą sagę
o naszej wyprawie

Spływał wolniutko
potokami przygotowań
łącząc się w rzekę
marzeń BĘDZIEMY

Przed urwiskiem
nie zatrzymał się
spadał głośnie dwoma
kaskadami wołając

JESTEŚMY

Tęczowa bryza
chłodziła nadmiar wrażeń
odpływając spokojnie
wąwozem wspomnień

BYLIŚMY
na skraju raju
gdzie elfy chronią
dymiącą zatokę

Helena Skonieczka

POMOC DYDAKTYCZNA UDZIELANA PRZEZ FUNDACJĘ KLUCZ



FUNDACJA „KLUCZ”
na rzecz edukacji i upowszechniania czytelnictwa
osób niewidomych i słabowidzących



Fundacja rozpoczyna udzielanie pomocy w odrabianiu prac domowych oraz korepetycji z zakresu:

- języka angielskiego,
- języka rosyjskiego,
- przedmiotów ścisłych tj. matematyki, fizyki i chemii.

Pomoc ta udzielana będzie bezpłatnie drogą internetową, tj. przez połączenie się ucznia z korepetytorem przy pomocy Skype. W przypadku języków obcych możliwe są również konwersacje, których celem będzie poprawa swobody porozumiewania się na poziomie podstawowym.

Z pomocy przy odrabianiu prac domowych oraz w formie korepetycji i konwersacji korzystać mogą:

- niewidomi i słabo widzący uczniowie ogólnodostępnych szkół podstawowych i gimnazjów,
- widzący uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów, których rodzice są osobami niewidomymi lub słabo widzącymi,
- uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów z ośrodków szkolno-wychowawczych dla niewidomych bądź słabo widzących.

Uczniowie, którzy chcą korzystać z naszej pomocy powinni napisać na adres:

fundacja@klucz.org.pl

Zgłoszenia mogą dokonać również rodzice lub nauczyciele wymienionych uczniów.

Do maila prosimy załączyć zeskanowane orzeczenie o niepełnosprawności albo zaświadczenie okulistyczne stwierdzające uszkodzenie wzroku. Może być również zdjęcie tych dokumentów w wersji elektronicznej.

W emailu prosimy podać:

- klasę, do której uczęszcza uczeń i rodzaj szkoły, tj. podstawowa, gimnazjum, ogólnodostępna albo w ośrodku szkolno-wychowawczym dla niewidomych czy słabo widzących,
- adres zamieszkania,
- adres email,
- adres Skype,
- nr telefonu,
- rodzaj pomocy: odrabianie lekcji, konwersacje, korepetycje,
- z jakiego języka lub przedmiotu.

Po otrzymaniu wymienionych informacji i dokumentów ocenimy możliwości udzielenia pomocy, w przypadku pozytywnej oceny sprawa zostanie przekazana osobie, która będzie prowadziła zajęcia. Umówi się ona z zainteresowanym uczniem co do zakresu pomocy oraz dni i godzin, w których pomoc będzie udzielana.

Uwaga! Każdy wniosek rozpatrywany będzie indywidualnie, a pomoc udzielana najbardziej potrzebującym. Zgłaszać się można od zaraz. Warto dodać, że pomoc może okazać się bardzo potrzebna uczniom ostatniej klasy szkoły podstawowej i ostatniej klasy gimnazjum. Korzystając z niej można poprawić oceny na końcowym świadectwie.

Fundacja KLUCZ
02-493 Warszawa
ul. Krańcowa 23/27
e-mail: fundacja@klucz.org.pl

Fundacja Klucz została założona w 2005 roku. Główną intencją fundatorów jest wspieranie edukacji i czytelnictwa poprzez wprowadzenie na rynek polski książek wydawanych w standardzie DAISY. W 2007 roku Fundacja uzyskała statut Organizacji Pożytku Publicznego.

*http://klucz.org.pl/o_fundacji.php
redakcja*

RUSZA FESTIWALOWY NABÓR

Do 25 września można zgłosić swój udział w III Festiwalu Widzących Duszą „Muzyka otwiera oczy” w Bydgoszczy (19-20.10.2013). Szczegóły zgłoszenia w regulaminie na stronie www.zrodlowciazbije.pl w zakładce „Festiwal Widzących Duszą”. <http://zrodlowciazbije.pl/fwd.html>

redakcja

WAŻNE DLA CZYTELNIKÓW

Strona www.bcpzn.pl została przeniesiona pod nowy adres www.dzdn.pl. Stare domeny (bcpzn.pl i biblioteka-pzn.org.pl) zostaną w przyszłości wyłączone, dlatego warto już teraz uaktualnić wpisy w swojej przeglądarce.

Biblioteka Centralna PZN podlega pod Główną Bibliotekę Pracy i Zabezpieczenia Społecznego Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej od stycznia br.

Aktualny adres:

Główna Biblioteka Pracy i Zabezpieczenia Społecznego
ul. Limanowskiego 23
02-943 Warszawa
Dział Zbiorów dla Niewidomych
ul. Konwiktorska 7
00-216 Warszawa

redakcja

BYDGOSZCZ

Koło powiatowe PZN w Bydgoszczy i biblioteka okręgowa organizują konkurs literacki pod hasłem „Tuwim był mi natchnieniem”. Wszyscy chcący wziąć udział w tym konkursie proszeni są o nadesłanie wiersza, wspomnienia, opowiadania itp. zainspirowanego twórczością i życiem Tuwima. Termin nadsyłania prac do 30 listopada br. na adres koła powiatowego lub biblioteki. Praca nie może zawierać więcej niż 6000 znaków.

Krystyna Skiera

CHEŁMNO

21 sierpnia członkowie naszego koła wyjechali do Otowia na pożegnanie lata. Przed częścią piknikową odbył się pokaz sprzętu rehabilitacyjnego, który zaprezentowali pracownicy Okręgu.



Pokaz sprzętu rehabilitacyjnego

Pogoda nam sprzyjała, były przejażdżki wozem po lesie, na koniu i kładem. Przy muzyce i tańcach spędziliśmy mile dzień. Nasze



Przejażdżka wozem

spotkanie zakończyło wspólne ognisko. Uczestnicy pełni wrażeń i zadowoleni wracali do domów.

Barbara Knoppek

GOLUB-DOBRZYŃ

Zarząd Koła PZN w Golubiu-Dobrzyniu w dniu 27.07.2013r. zorganizował dla 42 członków z przewodnikami wyjazd edukacyjno-integracyjny do tajnej kwatery Hitlera Wilczy Szaniec - Wolfschanze w Gierłozie koło Kętrzyna oraz do Świętej Lipki.



Święta Lipka

Wyjazd współfinansowany był z budżetu Powiatu Golubsko-Dobrzyńskiego w ramach konkursu „W zakresie wspierania osób niepełnosprawnych, m.in. działania na rzecz integracji osób nie-



Wilczy Szaniec

pełnosprawnych z lokalną społecznością, w zakresie nauki, edukacji, oświaty i wychowania” pod nazwą „Szlakiem historii – Tajna Twierdza III Rzeszy”.



Wilczy Szaniec

17.09.2013r. zorganizujemy imprezę integracyjno-rehabilitacyjną pod nazwą „Niewidomy artysta – widzi oczami wyobraźni” współfinansowaną ze środków Urzędu Miasta Golubia-Dobrzynia w ramach zadania konkursu „Kultury, Sztuki, Ochrony Dóbr Kultury i Dziedzictwa Narodowego”.

Elżbieta Zapiór

GRUDZIĄDZ

Czas urlopowy zakończyliśmy miłym akcentem. Spotkaliśmy się



Poczęstunek w ośrodku Delfin

nad jeziorem w Grudziądzu. Ośrodek „Delfin” przygotował poczęstunek a zespół muzyczny naszej koleżanki Wandy uświetnił uroczystość. Były tańce, liczne konkursy, a przede wszystkim wspaniała zabawa do późnych godzin wieczornych. W spotkaniu wzięło udział 75 osób, wśród których byli członkowie koła i ich opiekunowie oraz delegacja z Koła PZN Wąbrzeźno. Całe spotkanie przygotowali



Tańce w ośrodku Delfin



Konkursy podczas zabawy w ośrodku Delfin

członkowie sekcji sportowo-kulturalnej: Barbara Sosna, Roman Niedziałkowski i Andrzej Górczyński.

Zabawa była przednia, lecz nastał czas powrotu do pracy i planowanych zajęć. Od września wracamy do cotygodniowych zajęć z nauki brajla, orientacji przestrzennej i zajęć muzycznych. W grudniu kończymy całoroczne zajęcia z zakresu rehabilitacji. Natomiast w październiku odbędzie się konferencja powiązana ze świętem niewidomych i cotygodniowe zajęcia rehabilitacyjne poprzez taniec zwany zumbą, andrzejki, mikołajki i wigilia, a po drodze zajęcia świetlicowe. Przygotowywaliśmy wnioski w ramach programu „Aktywny samorząd” i „Wykluczenie cyfrowe”. Współpracujemy z Radą Miasta i Powiatu w przygotowaniu programu na następne lata. Od nas tak naprawdę zależy, jak naszą pracę i potrzeby postrzegają i oceniają urzędnicy.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCŁAW

W dniach 03-09 czerwca 2013 odbyła się wycieczka dla dorosłych do Międzyzdrojów, podczas której odbyły się dwie wycieczki samochodowe: Międzyzdrojów i okolice oraz Świnoujście, wyspa Wolin i wyspa Uznam po stronie niemieckiej.

Trzeci kwartał 2013r. rozpoczęli-



Zachód słońca w Międzyzdrojach



Wycieczka do Międzyzdrojów

śmy turnusem rehabilitacyjnym w Sianożętach, który odbył się w dniach od 30 czerwca do 13 lipca 2013r.

Mimo braku dofinansowania na imprezę integracyjną, jaką co roku koło organizowało, postanowiono i w tym roku podtrzymać tradycję i we własnym zakresie ją zrealizować. Dnia 25.08.2013r. na lotnisku aeroklubu Inowrocław odbył się piknik integracyjny koła PZN Inowrocław przy muzyce Marka



Piknik w aeroklubie

Biczowskiego i śpiewie Aleksandry Chmielewskiej. W trakcie pikniku odbyły się pokazy samolotów i skoczków aeroklubu.

Dnia 19 września poza planem koło PZN wraz z biblioteką miejską organizuje dla mieszkańców Inowrocławia i członków koła PZN pokaz sprzętu rehabilitacyjnego, który odbędzie się w Miejskiej Bibliotece w Inowrocławiu przy ul. J. Kilińskiego 15 o godz. 11.00. 20 września odbędzie się turniej warcabowy o puchar prezesa, a 27 września planujemy spotkanie z nowo przyjętymi członkami koła.

Tak zakończymy trzeci kwartał pracy, a czwarty kwartał według planu rocznego, podanego już w poprzednim wydaniu kwartalnika OKO.

Ryszard Grześkowiak

LIPNO

Zarząd koła w Lipnie zorganizował 6 lipca spotkanie integracyjne przy ognisku nad Jeziorem Wiel-



Grażyna Biała kwalifikuje dzieci do rehabilitacji

kim. Przygotowano wiele atrakcji, między innymi pokaz tresury psów z Włocławka, pokaz sprzętu policji powiatowej z Lipna, plener plastyczny, pokaz sprzętu rehabilitacyjnego. Wystąpiły dwa zespoły muzyczne – Tłuchowianie i Golf Band. Nie zabrakło tradycyjnego pieczenia kiełbasek. Były konkursy, a uczestnicy otrzymali piękne nagrody. Wszystko to mogło się odbyć dzięki patronatowi burmistrza Skępego Andrzeja Gatyńskiego, dofinansowaniu z Urzędu Miasta i Gminy Skępe, MOPS w Skępem i pomocy kierownik Ewy Wojciechowskiej oraz dofinansowaniu z PCPR w Lipnie.



Organizatorzy Krystyna Rykowska, Andrzej Gatyński, Krzysztof Suchocki

A przed nami jeszcze w sierpniu pożegnanie lata u Piotra Gorzyckiego „Na Sprężynkach w Skępem”. Będzie orkiestra, pieczenie ziemniaka, kiełbasek i wiele atrakcji. Natomiast 5 września organizujemy drzwi otwarte w PZN w Lipnie. Na 26 września planujemy Dzień Białej Laski.

Bożena Suchocka

NAKŁO

W dniach 19-21 czerwca zorganizowaliśmy wycieczkę do Jastrzębiej Góry, w której uczestniczyło 36 osób. Zwiedzaliśmy tę część wybrzeża bałtyckiego, Półwysep Helski i Władysławowo. Z każdej wycieczki wracaliśmy do naszej bazy noclegowej w domu wczasowym „Sympatik”, gdzie bardzo mili właściciele całym sercem zaangażowali się w zaplanowany przez nas program. Wycieczka wywarła na uczestnikach niezapomniane wrażenie.



Jastrzębia Góra Zarząd Koła

13 sierpnia zarząd koła zorganizował wypoczynek w plenerze 25 km od Nakła nad jeziorem, w stadninie hodowli koni wielkopolskich. Był spacer brzegiem jeziora, przejażdżka bryczką, ogni-



Jazda bryczką

sko i śpiewy. To wszystko - piękna przyroda, otoczenie zieleni tworzyło niezapomniany klimat. Po raz kolejny w sierpniu spotkaliśmy się w Domu Pomocy Społecznej w Nakle. Uczestnikom spotkania czas umilał zespół folklorystyczny oraz orkiestra dęta OSP z Kcyni. W trakcie spotkania zaprezentowano wystawę twórczości mieszkańców DPS oraz zdjęcia z życia domu. Warto czasem zatrzymać się na chwilę, by dostrzec ludzi mieszkających w DPS.

Halina Maćkowska

RYPIN

24 czerwca wspólnie z beneficjentami projektu „Poznaj Siebie 3”, której animatorem jest J. Gajkowska, na stadionie MO-SiR zorganizowaliśmy piknik integracyjny „Dzień Kupały”. Pogoda i humor do końca nas nie opuszczały. Damy z koszykami kwiatów poubierane były w barwne kwieciste stroje i kapelusze na głowach, natomiast panowie – jak chłopcy do kosy. Były konkursy, grill i zabawa przy muzyce disco.

Zorganizowaliśmy też zaplanowaną na 6 lipca wycieczkę do Malborka i Stegny. W Malborku pod wodzą przewodnika zwiedzaliśmy zamek. Zobaczyliśmy m.in. zamkowe komnaty i lochy, monety, skarbiec złota i srebra, którego oczywiście nie było, przedmioty wyposażenia dawnej kuchni itp. Podziwialiśmy piękne okazy

bursztynów i wykonane z nich dzieła sztuki. Oglądaliśmy także witraże, jednocześnie chwając się witrażami mieszczącymi się w kościele św. St. Kostki w Rypinie, które są największymi witrażami w Europie. Była też pamiątkowa sesja zdjęciowa.



Malbork

Można było podziwiać też nowoczesną sztukę - rzeźby wykonane z silikonu, które spodobały się większości uczestników. Z Malborka pojechaliśmy do końcowego etapu naszej wycieczki, czyli do Stegny. Tu, po zjedzonym obiedzie, każdy miał czas wyłącznie dla siebie. Pogoda dopisała, więc wszyscy szybko wyruszyli na pobliską plażę, by móc jak najwięcej skorzystać ze słońca oraz kąpieli w zatoce, spacerów po promenadzie. Bogatsi w nowe wiadomości z historii, a także zauroczeni pięknymi zakątkami naszego kraju, do Rypina powróciliśmy tuż przed północą. Wycieczkę do Malborka i Stegny mogliśmy zorganizować dzięki dofinansowaniu

z PFRON oraz Hurtowni Napojów ŻUCHOWSCY, która przekazała nam napoje chłodzące. W imieniu wszystkich uczestników Zarząd Koła PZN w Rypinie dziękuje bardzo za okazaną pomoc.

Na wycieczce, jak i na pikniku panowała nie tylko gorąca, słoneczna aura, ale również miła i serdeczna integracja pomiędzy członkami PZN oraz Stowarzyszenia Diabetyków.

W planach rypińskiego koła jest jeszcze wycieczka do Ciechoćnika. We wrześniu, jeśli tylko pogoda dopisze, planujemy piknik na pożegnania lata z pieczonym ziemniakiem i nie tylko, natomiast w listopadzie coroczne obchody naszego święta, czyli Dzień Białej Laski.

Zofia Zalewska

WŁOCŁAWEK

W dniu 29 lipca 2013 roku w siedzibie koła PZN we Włocławku odbyły się zajęcia animacyjno-integracyjne dla dzieci, które otrzymały zaproszenia na adres



Prace dzieci z masy solnej

domowy. Zajęcia prowadziła magister rewalidacji Katarzyna Nowacka. W czasie zajęć dzieci uczyły się sztuki składania papieru czyli origami, wypełniały kolorami obrazki i samodzielnie wykonywały rysunki oraz prace z masy solnej.



Dzieci wraz z Katarzyną Nowacką z prezentem dla pani prezes.

W przerwach między zajęciami manualnymi odbywały się zabawy z piłką. Na zakończenie zajęć dzieci układały rozsypanki wyrazowe i ułożone przez siebie sentencje wręczyły pani prezes jako prezent:

„Czy niewidomy jestem czy nie zawsze na mojej buzi uśmiech pojawia się”.

„Ja nie widzę, ale wcale się tego nie wstydzę”.

„Chociaż mam duże problemy ze wzrokiem, to wcale się nie poddaję, idę przez świat zamaszystym krokiem”.

Maria Kapuścińska

WĄBRZEŻNO

Zarząd koła w czerwcu w gospodarstwie agroturystycznym w Wałyczku zorganizował spotkanie integracyjne dla naszych podopiecznych dzieci. Obchodziliśmy dwa święta - Dzień Dziecka i Mamy. Po wspólnym poczęstunku rozpoczęła się zabawa, którą poprowadził Ireneusz Topolewski, na co dzień nauczyciel w Szkole Podstawowej Nr 2 w Wąbrzeźnie. Za udział w konkurencjach prezes koła Stanisław Pytel i pani Heberlein wręczyli dzieciom dyplomy. Gwoździem programu było wspólne ognisko i pieczenie kiełbasek. Na pożegnanie nasze dzieciaki otrzymały paczki ze słodyczami i z radosnymi buziami i mocą wrażeń wsiadały do autokaru. Dopisała nam pogoda, więc w słonecznych nastrojach wszyscy wróciliśmy do Wąbrzeźna. Szkoda, że takie święto jest raz w roku.

Danuta Heberlein

ŻNIN

Zarząd Koła PZN w Żninie zorganizował spotkanie integracyjne „Wszyscy razem” w dniu 8.06.br. w gospodarstwie agroturystycznym w Skarbienicach.

Na początku imprezy odbył się pokaz sprzętu rehabilitacyjnego dla osób z dysfunkcją wzroku przeprowadzony przez Jadwigę Henselek i Annę Kruczkowską. Wzbudził on wielkie zaintereso-

wanie wśród uczestników. Następnie dzieci śpiewały piosenki skierowane dla mam i inne, które zachwyciły i wywoływały wzruszenie.



Spotkanie integracyjne

Przeprowadzone zostały różne konkursy z nagrodami, w których dzieci brały chętnie udział. Najlepszą atrakcją dla wszystkich uczestników były przejażdżki po jeziorze motorówkami Wodnego Pogotowia Ratunkowego w Żninie.

Przy pysznym gulaszu, kiełbasie z grilla, słodyczach i kawie rozmawiano o kłopotach i radościach dnia codziennego.

W spotkaniu uczestniczyli z nami członkowie Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Niepełnosprawnych w Żninie, łącznie ponad 100 osób. Wszyscy zadowoleni i radośni wracali do swoich domów.

W dniu 01.07.2013r. odbyło się szkolenie z zakresu orientacji przestrzennej dla dzieci niewidomych i ich opiekunów w naszej siedzibie i na ulicach naszego

miasta, które prowadził instruktor z Bydgoszczy. Przybyły na nie trzy mamy z córkami oraz mama dwójki niewidomych synów, którzy ze względów zdrowotnych pozostali w domu. Opiekunki były bardzo zadowolone z tego szkolenia. Dzieci otrzymały skromne upominki.



Nauka chodzenia z białą laską

Wyżej wymienione zadania dofinansowane były z Gminy Żnin. Serdecznie dziękujemy.

W dniu 09.07.2013r. wyjechaliśmy z Barcina autokarem zwiedzać zabytki na naszych Pałukach. Najpierw udaliśmy się do Sobiejuch, gdzie oczekiwał na nas sołtys, który wprowadził nas do kaplicy ośmiobocznej pw. św. Izydora zbudowanej w 1916r., stojącej w centrum wsi i opowiedział historię powstania wsi Sobiejuchy. Dziś w Sobiejuchach warto zobaczyć zespół dworski otoczony parkiem z XIX w. znajdujący się na niewielkim wzniesieniu nad jeziorem. Dwór (1912) z czterokolumnowym portykiem i dachem na-

czółkowym do 1939r. był własnością rodu Chłapowskich, z którego wywodził się Dezydery Chłapowski gen. wojsk napoleońskich, propagator postępu rolniczego w Wielkopolsce.



Dwór rodu Chłapowskich

Następnie pojechaliśmy przez Brzyskorzystewko do Brzyskorzystwi.

We wsi Brzyskorzystew, o której wzmiankowano już w 1136 r., będącej własnością najpierw rodu Pałuków, a od XII w. arcybiskupów gnieźnieńskich, na niewielkim wzniesieniu stoi kościół szachulcowy pw. św. Katarzyny Aleksandryjskiej. Zbudowany został



Kościół szachulcowy pw. św. Katarzyny Aleksandryjskiej

w latach 1826-1828, posiada kwadratową wieżę nakrytą tzw. baniastym hełmem. Wewnątrz warto zobaczyć m.in. neobarokowy ołtarz główny z pocz. XIX w. Obok kościoła stoją dwie kaplice grobowe i groby darczyńców.

Następnie zwiedzaliśmy piękny krajobraz ziemi pałuckiej i inne zabytki znajdujące się na tym terenie. Mieszkając na Pałukach nie wiedzieliśmy, że mamy tak wspaniałe zabytkowe budowle. Samodzielnie nie jesteśmy w stanie podróżować i zwiedzać. W trakcie podróży przewodniczka opowiadała nam historię powstawania poszczególnych miejscowości i o ich mieszkańcach. Wycieczkę naszą zakończyliśmy biesiadą w gospodarstwie agroturystycznym u Stanisława Siadaka, przyjaciela osób niepełnosprawnych.

Wycieczkę dofinansowało Starostwo Powiatowe w Żninie. Za wsparcie naszej imprezy serdecznie dziękujemy.

Jadwiga Jurkowska



TERMINY COTYGODNIOWYCH SPOTKAŃ W KLUBIE „OKATiK”**WRZESIEŃ**

- 05.09.2013 **SPA** (Sekcja Przestrzeni Artystycznych) – M. Lewandowska
- 12.09.2013 **„POCIĄG DO JULIANA” prezentacja artystyczna w Miejskim Centrum Kultury**
- 19.09.2013 (godz. 11:00-16:00 Okręg PZN) Konkurs recytatorski poezji Wisławy Szymborskiej „Nic dwa razy się nie zdarza”
- 26.09.2013 **SP** (Sekcja Plastyczna) – A.Siedlecka

PAŹDZIERNIK

- 03.10.2013 **SPA** (Sekcja Przestrzeni Artystycznych) M.Lewandowska
- 10.10.2013 **TEMATYCZNE SPOTKANIE KLUBU OKATiK „Październik dla niewidomych”**
- 17.10.2013 **SP** (Sekcja Plastyczna) A. Siedlecka
- 24.10.2013 **KS** (Klub Seniora) – H. Maćkowska
- 31.10.2013 **SR-L , KE-A** (Sekcja Redakcyjno-Literacka i Klub Esperanta Amiko) – H. Skonieczka / H. Miler

LISTOPAD

- 07.11.2013 **SR-L , KE-A** (Sekcja Redakcyjno-Literacka i Klub Esperanta Amiko) – H. Skonieczka / H. Miler
- 14.11.2013 **TEMATYCZNE SPOTKANIE KLUBU OKATiK „Spotkanie wspomnieniowe”**
- 21.11.2013 **KS** (Klub Seniora) – H. Maćkowska
- 28.11.2013 **SP** (Sekcja Plastyczna) – A.Siedlecka

GRUDZIEŃ

- 03.12.2013 **TEMATYCZNE SPOTKANIE KLUBU „Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych”**
- 05.12.2013 **SPA** (Sekcja Przestrzeni Artystycznych) – M. Lewandowska
- 12.12.2013 **TEMATYCZNE SPOTKANIE KLUBU OKATiK „Podsumowanie roku artystycznego”**
- 19.12.2013 **KS** (Klub Seniora) – H. Maćkowska

Spotkania sekcji i klubów odbywają się w biurze Okręgu PZN (p. 14) godz. 13:00

Spotkania tematyczne w różnych miejscach (podanych 14 dni przed terminem)

WERONIKA

Tegoroczna pielgrzymka niewidomych odbyła się do Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej w Chełmnie. Obraz znajdujący się w chełmińskiej farze przedstawia Maryję z uniesionymi dłońmi w geście modlitewnym, a na kolanach złożony jest martwy Jezus. Serce Maryi przebija miecz, który mocno podkreśla Jej cierpienie.

Podczas każdej krajowej pielgrzymki niewidomych przeżywamy wspólnotowo nabożeństwo Drogi Krzyżowej, którą przygotowują przedstawiciele poszczególnych grup. Rozważając ją widzimy nie tylko dramat Jezusa dźwigającego krzyż, ale też reakcję poszczególnych ludzi, którzy znaleźli się na trasie przejścia Jezusa z krzyżem. Znalazła się tam też św. Weronika, która swoją postawą szczególnie mnie fascynuje.

Pojawia się ona tylko w tradycji Kościoła. Nie ma wzmianki na kartach Pisma św. Musiała być niezwykle odważną kobietą, niebojącą się nieprzychylnego tłumu gapiów, srogich faryzeuszów i uczonych w piśmie, jak również nieprzychylnych, wykonujących bezwzględnie rozkazy rzymskich żołnierzy. Potrafiła ona trzeźwo ocenić, jakiej pomocy potrzebował Jezus. Podeszła do niego ocierając umęczoną twarz. W zamian za swój miłosierny czyn otrzymała przepiękną nagrodę – oblicze Chrystusowe odbite na chustce.

W swoim życiu spotkałem kobietę, którą można by nazwać współczesną Weroniką. Była to

bl. Matka Teresa. Pamiętam dobrze tę niewysoką, przygarbioną postać. Miała wyniszczone ciężką pracą ręce. Ubrana w strój ubogiej hinduskiej kobiety. Jej sylwetka była niezwykłym świadectwem dzieła, które zapoczątkowała. Podczas tego spotkania wskazała na lniany worek przewieszony na ramieniu i powiedziała, że jest on przeznaczony na chleb, który być może zmarnowałby się tutaj, a tam w Kalkucie może uratuje komuś życie. Opowiadała o swojej posłudze. Najważniejszym punktem dnia zawsze było dla niej spotkanie z Chrystusem obecnym w Najświętszym Sakramencie i codzienne uczestnictwo



Najstarsze oblicze Chrystusa z Manopello fot. ks. Piotr Buczkowski

w Mszy św. połączona z przyjęciem Komunii św., w której jednocześnie się z Chrystusem doskonaliła miłością, by potem wyjść na ulice Kalkuty, aby pomóc z miłością potrzebującym. Odkryłem, jak ważna jest codzienna Komunia św. Jest to podążanie drogą, którą ukazał Jezus.

Chrystus przed wyjściem na Golgotę zaprosił uczniów do wieczernika na ucztę, podczas której ustanowił Eucharystię. Dopiero po tym ważnym wydarzeniu rozpoczął się dramat drogi krzyżowej. Zbawiciel wiedział, że apostołowie potrzebują „chleba powszedniego”, by mieć siły fizyczne i „Chleba Bożego” – Komunii św. przyjmowanej z wiarą, dającej niezwykłą moc duchową. Błogosławiona odkryła tę prawdę i stosowała ją w swoim życiu. Ona ukazała, jak istotna jest ta równowaga.

Z tego spotkania zostały pamiątki – wspólne zdjęcie i autograf Błogosławionej, który jest dla mnie cenną relikwią, do których wracam w różnych trudnych chwilach mojego życia.

Stając na skraju współczesnej drogi krzyżowej ludzi dźwigających swoje cierpienia widzę zapotrzebowanie na posługę Weroniki. Czekają niewidome dziecko, by mu namalować słowem przepięknego motyla, czekają rodzice dzieci niewidomych, by pomóc im w akceptacji niepełnosprawności swoich pociech. Dziadkowie, by umieli mądrze pokochać swoje niewidome wnuki. Zbuntowana niewidoma młodzież, by mimo niepełnosprawności odnalazła i z

radością wypełniła swoje życiowe powołanie. Osoby tracące wzrok, by umiały przełamać lęki i pogodzić się z tą nową sytuacją i mimo wszystko stać się darem dla innych. Wszyscy niewidomi, by na drodze swego życia zawsze spotykali życzliwych przewodników.

Można by dalej dawać przykłady zapotrzebowania na posługę Weroniki. Weroniką może być każdy, nawet niewidomy czy osoba niepełnosprawna lub chora. Potrzeba tylko stałego wpatrywania się w Chrystusa, by moje spojrzenie stało się spojrzeniem Chrystusowym napełnione prawdziwą bezinteresowną miłością.

Imię Weronika ma swoje źródło w grecko-rzymskim słowie *vera eikon* – czyli znaczy prawdziwy wizerunek. Podczas pielgrzymki niewidomych do Rzymu mieliśmy okazję ujrzeć w Manoppello najstarsze oblicze Chrystusa odbite na chuście, którą była okryta twarz Jezusa w grobie. Wpatrując się w oczy Chrystusa zauważyłem, że są prawie identyczne jak miała bł. Matka Teresa z Kalkuty. Nie bójmy się Chrystusa, otwórzmy drzwi naszych serc, by mógł On w nim zamieszkać. Wtedy, gdy staniemy na skraju drogi krzyżowej drugiego człowieka, to będziemy mieli wystarczającą odwagę, by spełnić posługę Weroniki. Gdy sami zaczniemy doświadczać jakiegoś krzyża cierpienia, to wierzę, że na naszej drodze też znajdzie się Weronka, która pochyli się nad nami, gdy będziemy potrzebować pomocy.

ks. Piotr Buczkowski

NASZE LODÓWKI

Zachowanie w czystości lodówki jest niby sprawą oczywistą. Minęły już czasy, kiedy lodówkę rozmrażało się wkładając do zamrażalnika naczynia z gorącą wodą, gdyż obecnie na rynku są urządzenia samorozmrażające się. Niestety, nie zwalnia nas to od mycia wnętrza lodówki, gdyż są bakterie, grzyby, które w tych warunkach świetnie się rozwijają i nie są obojętne dla naszego zdrowia. Zasadniczo raz w miesiącu powinno się o tym pamiętać. Przed przystąpieniem do mycia lodówki należy kuchnię doprowadzić do całkowitego porządku, opróżnić blaty, stół. Najdogodniejszym czasem jest moment, kiedy zapasy w lodówce są na ukończeniu i można zrobić ich przegląd, wyrzucając

produkty przeterminowane, nieświeże. Musimy przygotować sobie naczynie z ciepłą wodą z detergentem i naczynie z ciepłą wodą z sodą (1 łyżka na 1 litr wody), gąbkę czy ściereczkę i papierowe ręczniki do wytarcia na sucho. Lodówkę wyłączamy z gniazdka, oszczędzi to ponownego nastawiania regulatora temperatury. Wyjmujemy wszystko z lodówki zaczynając od górnej półki, posuwając się ku dołowi i układamy na stole, by zachować kolejność. Produkty z półek na drzwiach też należy pogrupować półkami, ułatwi to nam ponowne zapełnienie umytej lodówki. Wyjmujemy wszystkie ruchome półki z wnętrza lodówki i też myjemy dokładnie, pamiętając o spodzie półki. Myjemy też pojemniki na warzywa oraz gumowe uszczelki opasujące drzwi. Bardzo ważne jest dokładne osuszenie lodówki, gdyż w wilgotnej lodówce szybko namnażają się bakterie. Dla prawidłowej cyrkulacji powietrza starajmy się ustawiać produkty tak, by jeden od drugiego stał w małym odstępie. Pamiętajmy, że nie należy przechowywać produktów w woreczkach foliowych. Najlepiej poświęcić kilka złotych i kupić odpowiednie pojemniki do przechowywania żywności.

JHS



PEŁNOMOCNIK, KURATOR, OPIEKUN PRAWNY A OSOBA NIEPEŁNOSPRAWNA

Niekiedy niepełnosprawność utrudnia, a nawet uniemożliwia nam załatwianie spraw urzędowych. Możemy wówczas, a wręcz powinniśmy, skorzystać z pomocy drugiej osoby, jednak aby osiągnąć zamierzony cel i załatwić ważną dla nas sprawę, korzystanie z czyjejś pomocy musi być zgodne z przepisami.

Pełnomocnik to osoba zastępująca nas przy jakiejś czynności. Podstawowe zasady udzielania pełnomocnictw zawarte są w kodeksie cywilnym, ale też inne akty prawne zawierają w tej kwestii pewne uregulowania. Pełnomocnikiem może być osoba fizyczna, posiadająca zdolność do czynności prawnych (takiej zdolności nie posiadają osoby do 13 roku życia i one nie mogą być pełnomocnikami). Pełnomocnictwo powinno być udzielone w formie pisemnej – jednak nie musimy całego tekstu pisać sami i odręcznie, ale trzeba złożyć własnoręczny podpis. Możemy udzielić pełnomocnictwa ogólnego do czynności zwykłego zarządu oraz do określonej kategorii czynności prawnych. Niektóre czynności wymagają pełnomocnictwa szczególnego np. przy zakupie nieruchomości w formie aktu notarialnego nasz pełnomocnik powinien posiadać pełnomocnictwo notarialne. O tym czy i ja-

kiej treści będzie pełnomocnictwo decyduje mocodawca czyli my sami; osoba, której pełnomocnictwa udzielamy musi o tym być poinformowana. Pełnomocnictwo możemy w każdej chwili odwołać i nie potrzebujemy do tego specjalnego uzasadnienia, po prostu informujemy pełnomocnika, iż nie chcemy już, aby nas reprezentował.

Pełnomocnictwo może być dla nas bardzo pomocne w codziennym życiu np. możemy poprosić drugą osobę, udzielając jej pisemnego pełnomocnictwa, o odbiór orzeczenia o niepełnosprawności czy wyników badań.

Dla osoby niepełnosprawnej można również ustanowić kuratora. Kwestię tą reguluje kodeks rodzinny i opiekuńczy – zgodnie z jego przepisami kuratora dla osoby niepełnosprawnej ustanawia się wówczas, gdy potrzebuje ona pomocy do prowadzenia wszelkich spraw, spraw określonego rodzaju lub do załatwienia poszczególnych spraw. Z takim wnioskiem należy wystąpić do sądu rejonowego wydziału rodzinnego i nieletnich zgodnie z miejscem zamieszkania osoby niepełnosprawnej. Wniosek powinien być krótko uzasadniony oraz wskazywać osobę przyszłego kuratora. Złożenie takiego wniosku

jest odpłatne i wynosi 40 zł – jednak w uzasadnionych przypadkach można wnieść wniosek o zwolnienie z kosztów. Sąd, jeżeli ustanowi kuratora, określi zakres jego kompetencji i wyda stosowne zaświadczenie. To zaświadczenie uprawnia kuratora do występowania w imieniu osoby niepełnosprawnej.

Należy podkreślić, że osoba, dla której ustanowiono kuratora, ma pełną zdolność do czynności prawnych i zdolność ta, przez sam fakt ustanowienia kuratora, nie jest w żaden sposób ograniczana.

Instytucji kuratora nie należy mylić z instytucją opiekuna prawnego,

który jest wyznaczany przez sąd w przypadku ubezwłasnowolnienia. O ubezwłasnowolnieniu szerzej pisaliśmy w biuletynie OKO nr 43/2013.

Dla osoby całkowicie ubezwłasnowolnionej ustanawia się opiekuna prawnego – który osobę tę reprezentuje i sprawuje pieczę nad nią i jej majątkiem. Opiekun prawny musi mieć pełną zdolność do czynności prawnych oraz dawać gwarancję właściwego wykonywania obowiązków opiekuna. Opiekunem prawnym może zostać małżonek lub rodzice ubezwłasnowolnionego, a w dalszej kolejności jego krewni.

Magdalena Turek

POWOŁANIE ZESPOŁU DO SPRAW WYKONYWANIA POSTANOWIEŃ KONWENCJI O PRAWACH OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Dnia 28 sierpnia 2013 roku powołano Zespół ds. wykonywania postanowień Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych, który pełni funkcję mechanizmu koordynacji prac Rady Ministrów nad wdrażaniem Konwencji sporządzonej w dniu 13 grudnia 2006 roku w Nowym Jorku.

Do zadań Zespołu należeć będzie:

- wymiana informacji w sprawie działań związanych z wdrażaniem postanowień Konwencji,
- wymiana informacji na temat planowanych zmian rozwiązań prawnych dotyczących osób niepełnosprawnych lub mogących mieć wpływ na ich sytuację,
- współdziałanie w sprawie przygotowania sprawozdań Rady Ministrów dotyczących realizacji wynikających z jej zobowiązań.

<http://www.pzn.org.pl>

DIETA W MARSKOŚCI I INNYCH CHOROBACH WĄTROBY

Wątroba (hepar) to największy gruczoł w organizmie człowieka. Należy do układu pokarmowego i jest „szczególną fabryką chemiczną”, spełniającą wiele funkcji koniecznych dla naszego życia. Tutaj dla przykładu jest wytwarzana, gromadzona i uwalniana glukoza, białka i węglowodany przetwarzane są w tłuszcze, wytwarzane są kwasy żółciowe oraz białka znajdujące się w osoczu krwi, a także liczne białka krzepnięcia. Wątroba pełni funkcje odtruwające: neutralizuje toksyny, leki czy alkohol, wypełnia też zadania odpornościowe oraz gromadzi żelazo.

Największe zagrożenia dla tego gruczołu to:

1. Zapalenia wirusowe,
2. Nadużywanie alkoholu (częsta przyczyna marskości!),
3. Spożywanie dużych ilości tłuszczów zwierzęcych,
4. Lekarstwa. Do leków, które nadużywane mogą prowadzić do uszkodzenia komórek tego narządu należą przede wszystkim środki działające przeciwzapalnie i przeciwbólowo oraz antybiotyki, sulfonamidy czy środki antykoncepcyjne.

Objawy chorej wątroby pojawiają się dość późno. Sam narząd nie boli. Dopiero napinająca się torebka wątrobowa powoduje ból i kłucie w prawym podżebrzu. Tak się dzieje w wirusowym zapaleniu wątroby. Dolegliwości są mało specyficzne: osłabienie, brak apetytu, nudności, uczucie rozpięcia w górnej części brzucha

(zwłaszcza po posiłkach) oraz chudnięcie. Pierwsze objawy choroby wątroby to między innymi: zimna i wilgotna skóra ciała i rąk, niesmak w ustach pojawiający się szczególnie rano, skurcze w łydkach i palcach rąk oraz pajęczki na skórze, a niekiedy brązowe znamiona i pryszcze. Żółte zabarwienie skóry, błon śluzowych i twardówki gałki ocznej pojawia się dość późno. Ponadto u kobiet występują zaburzenia miesiączkowania, natomiast u mężczyzn – zaburzenia potencji i zmniejszenie libido.

Wątrobę można chronić na kilka sposobów. W jej schorzeniach przede wszystkim należy wykluczyć picie alkoholu, nawet niskoprocentowego piwa czy wina! Nie mamy innego wyboru! Powinniśmy zmienić przyzwyczajenia żywieniowe. Wyeliminujemy z diety, choćby czasowo, czerwone mięso, smażoną i przetworzoną żywność (konserwy), podroby, wędzone wędliny, tłuste ryby i sery, sosy i panierki oraz cukier rafinowany i słodyczne (torty, kremy, bitą śmietanę, lody itp.), a także słodziki, kwaśne i słone potrawy. Zmniejszymy spożycie produktów z białej mąki: pieczywo, wypieki, kluski, makarony. Ograniczymy picie mocnej kawy i herbaty, kakao oraz napojów słodzonych. Nie stosujemy przypraw takich jak: ocet, papryka, maggi, musztarda i pieprz. Powinniśmy ponadto unikać jedzenia śliwek i gruszek, warzyw kapustnych, szparagów, cebuli (zwłaszcza smażonej), czosn-

ku i suchych warzyw strączkowych.

Jadłospis powinien być oparty o dania lekkie, gotowane z wody lub na parze bądź duszone, świeże warzywa i owoce zawierające błonnik.

Codziennie winniśmy wypijać 2-2 i pół litra wody przegotowanej lub mineralnej niegazowanej. Dla poprawienia wartości wody można ją najpierw zamrozić. Pijemy ją głównie pomiędzy posiłkami. Leczenie dietą winno uwzględniać produkty białkowe, najlepiej chude twaróg i mleko, jogurty, białko jaj, chude mięsa i drób czy chude ryby. Zalecane tłuszcze to olej rzepakowy, oliwa z oliwek, miękkie margaryny i sklarowane masło.

Ze zbóż najbardziej polecany jest niełuskany ryż. Z warzyw i owoców warto wybierać te, które zawierają duże ilości przeciwutleniaczy, kwasu foliowego, choliny i witaminy C, a szczególnie natkę pietruszki, sałatę, brokuły, buraki i marchew oraz melony, dynie, arbuzy, grejpfruty, jabłka i morele. Dietę dopełniamy kielkami, pestkami dyni i migdałów, ziarnami sezamu, również piciem słabej zielonej herbaty oraz naparów ziołowych na przykład z rumianku, pokrzywy, nagietka i liści malin lub czarnej porzeczki. Nie jedzmy na stojąco, w biegu, unikajmy posiłków, gdy jesteśmy zdenerwowani, wzburzeni, pod wpływem emocji i stresu.

Najprostszą kuracją oczyszczenia wątroby jest picie świeżego soku z czerwonego buraka. Po przygotowaniu odstawiamy go na

4 godziny. Sok mieszamy z wodą w proporcji 1:1 i wolno pijemy szklankę płynu na godzinę przed obiadem przez 2-4 tygodnie. Można też pić sok przygotowany z marchwi, świeżego ogórka i buraka w proporcji 3:1:1 (pół kilograma marchwi i po 15 dag ogórka i buraka). Pijemy drobnymi łykami, przytrzymując go w ustach. Codziennie popijamy jedną szklankę tej mikstury rano lub przed obiadem przez 2-4 tygodnie. W tabletkach na wątrobę występuje karczoch. Możesz pomóc sobie sam. Przygotuj napar z łyżeczki mniszka lekarskiego i korzenia karczocha, zalej wrzątkiem do pełnej szklanki i zostaw na 10 minut do naciągnięcia. Następnie przecedź i popijaj napar codziennie wieczorem przez 3 tygodnie.

Zalecenia te należy uzupełnić zaprzestaniem palenia tytoniu, regularnymi ćwiczeniami oddechowymi, ograniczeniem stosowania leków przeciwbólowych czy antybiotyków, a także możliwością zaszczepienia się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B. Warto wiedzieć, że po przebytej chorobie, uszkodzeniu toksycznym czy po urazie wątroba rzeczywiście potrafi się zregenerować. Jeśli jednak uszkodzenie obejmie ponad połowę tego narządu, stopniowo dochodzi do zastępowania funkcjonalnego miększu wątroby nieczynną tkanką włóknistą. W miarę możliwości nie dopuśćmy do nieodwracalnej marskości wątroby dbajmy o ten ważny narząd!

*przygotował lekarz medycyny
Jacek Reichert*

JASKRA

Jaskra to choroba nerwu wzrokowego, którego postępujące uszkodzenie może przy braku leczenia doprowadzić do całkowitej utraty wzroku. Głównym czynnikiem powodującym jaskrowe uszkodzenie nerwu wzrokowego jest zbyt wysokie ciśnienie w gałce ocznej.

W oku ludzkim stale wytwarza się ciecz wodnista, która odżywia przezroczyste części oka. Odpływa ona z gałki ocznej przez tzw. kąt przesączania utworzony przez rogówkę i tęczówkę. W jego szczycie znajduje się siateczka otworków. Równowaga między produkcją i odpływem warunkuje prawidłowe ciśnienie w oku. Gdy otworki odpływowe maleją lub są zacopowane lub gdy zamyka się kąt przesączania wskutek przesunięcia tęczówki w kierunku rogówki, ciśnienie w oku wzrasta.

Typy jaskry

Występują dwa główne typy jaskry:

Jaskra pierwotnie otwartego kąta (JPOK), stanowiąca najczęstszy typ jaskry, występuje najczęściej po 35-40 roku życia, rozwija się zawsze w obu oczach i niezauważalnie dla chorego powoduje postępującą utratę wzroku.

Jaskra pierwotnie zamkniętego kąta występuje rzadziej, dotyczy obu oczu i około 50-60 rż. lub później może gwałtownie objawić się w jednym oku „atakami ostrego zamknięcia kąta” (dawniej nazywanym atakiem „ostrej jaskry”).

Oko jest czerwone, słabo widzące, ma szeroką, pionowo owalną źrenicę, jest „twarde jak kamień” i bardzo bolesne. Atakowi towarzyszy ból głowy, często z wymiotami. Leczenie musi być natychmiastowe, na oddziale okulistycznym!

Czynniki ryzyka wystąpienia jaskry to:

- wiek powyżej 40 rż.;
- jaskra u krewnych 1 stopnia (rodzice, rodzeństwo);
- choroby serca, niskie ciśnienie bądź źle leczone nadciśnienie, nocne spadki ciśnienia krwi;
- migrenowe bóle głowy, zimne dłonie i stopy;
- wady wzroku dużego stopnia (krótkowzroczność lub nadwzroczność);
- wcześniejszy uraz, powikłania cukrzycy lub inna choroba oka;
- długotrwałe stosowanie steroidów miejscowo lub ogólnie.

Badanie okulistyczne

Jedynie badanie okulistyczne w kierunku jaskry, wczesne jej rozpoznanie i leczenie może zapobiec nieodwracalnemu uszkodzeniu wzroku.

Pomiar ciśnienia w oku wykonuje się tonometrem. Dokładny pomiar wymaga dotknięcia oka, wcześniej znieczulonego kroplami (tonometr Goldmanna). Personel nielekarski bada ciśnienie tonometrem bezdotykowym (air puff), wykorzystującym strumień sprężonego powietrza, który może jednak powodować zaciskanie po-

wiek i zawyżać wyniki. Badanie kąta przesączania musi być przeprowadzone za pomocą gonioskopu w celu rozpoznania czy jest to jaskra z otwartym, czy zamkniętym kątem i wyboru metody leczenia. Badanie tarczy nerwu wzrokowego jest konieczne dla stwierdzenia uszkodzenia nerwu wzrokowego, tzn. dla rozpoznania jaskry i stopnia jej zaawansowania. Badanie pola widzenia, to znaczy obszaru, który widzisz bez poruszania okiem, wykonuje się perymetrem. W czasie badania musisz patrzeć na wprost, a gdy w polu widzenia pojawia się światło - nacisnąć przycisk.

Leczenie jaskry

Jaskrę leczy się kroplami do oczu, niekiedy tabletkami, zabiegami laserowymi i operacyjnie. Krople do oczu to najczęstszy sposób leczenia jaskry pierwotnie otwartego kąta. Obniżają one ciśnienie, zwiększając odpływ cieczy wodnistej lub redukując jej produkcję. Tabletki też redukują produkcję cieczy, nie powinno się więc stosować ich z tak samo działającymi kroplami, gdyż nie zwiększa to efektu terapeutycznego. Gdy stosuje się 2 lub 3 rodzaje leków, muszą one mieć różne mechanizmy działania, aby ich działanie mogło się sumować. Zabieg laserowy, wzmagający odpływ przez działanie na sieć otworków (trabekuloplastyka) wspomaga leczenie kroplami. Można też zastosować go w początkowej jaskrze otwartego kąta

zamiast leczenia farmakologicznego. W jaskrze pierwotnie zamkniętego kąta iridotomia laserowa jest leczeniem pierwszego rzutu, gdyż może otworzyć kąt przesączania. Operacja chirurgiczna (najczęściej trabekulektomia) ma na celu utworzenie nowej drogi odpływu w jaskrze otwartego kąta, w której leczenie farmakologiczne i laserowe nie zapewnia zahamowania postępu choroby. W jaskrze zamkniętego kąta wskazanie do trabekulektomii dają zrosty w kącie przesączania, uniemożliwiające jego otwarcie po iridotomii.

Jak stosować krople do oczu

Umyj ręce, usiądź i przechyl głowę do tyłu lub połóż się i spójrz na sufit.

- Zrób kieszonkę w dolnej powiece pociągając ją do dołu palcem wskazującym.
- Spójrz do góry. Wyciśnij jedną kroplę do kieszonki w dolnej powiece, nie dotykając końcówką butelki oka ani twarzy.
- Zamknij oko, nie mrugaj i nie wycieraj go. Naciśnij lekko przez 2-3 min. kącik oka w pobliżu nosa tak, aby kropla nie wpłynęła przez kanał łzowy do nosa i gardła.
- Powtórz to samo w drugim oku. Odczekaj 3-5 min. zanim wkroplisz kolejny lek.

Sponsorem niniejszej publikacji jest:

*Opracowanie na podstawie
www.alconlabs.com*

DO UŻYTKU CODZIENNEGO

ETYKIETOWANIE GŁOSOWE PRZEDMIOTÓW

Pogorszenie widzenia czy też jego brak wymusza na nas zmianę sposobu opisywania ważnych dla nas przedmiotów. Sam często korzystam z opisów przygotowanych brajlem. Plusem jest to, że nie wymaga to posiadania specjalnego sprzętu. Ale przy długich opisach, przy ich zmianach, szukam innego, szybszego sposobu. Dlatego korzystam także z etykietowania głosowego. Tego typu urządzenia dostępne są na rynku już od kilku lat.



Penny Talks

W tym roku pojawił się w Polsce nowy tego typu produkt – PennyTalks – całkowicie udźwiękowiony czytelnik etykiet. W PennyTalks włączeniu urządzenia, nagrywaniu etykiet ich sprawdzaniu czy też zmianie głośności towarzyszy wyraźny

komunikat głosowy (głos żeński). Gdy chcemy odsłuchać nagrany komunikat, włączamy czytnik i dotykamy etykiety. Jeśli nic jeszcze nie było na niej nagrane, jesteśmy o tym informowani. Oczywiście, aby urządzenie działało, musimy posiadać etykiety. Takie naklejki (bo przyklejamy je do przedmiotu), są zawsze dołączane do konkretnego urządzenia. W PennyTalksie wyróżnia je łatwość w odnajdywaniu ich na przedmiocie. Na etykiecie znajdują się bowiem wypukłe punkciki tworzące okrąg. Do urządzenia dodawanych jest 160 wypukłych naklejek oraz 72 opisanych jako etykiety do prania. Szczególnie ciekawiło mnie, jak naklejki przetrzymają mrożenie w zamrażarce i pranie z wirowaniem. I w jednym i w drugim przypadku etykiety nie uległy zniszczeniu, a nagrane informacje dały się odsłuchać bez problemu. Przed mrożeniem naklejkę z opisem, że jest do prania, dokładnie przykleiłem do pokrywy plastikowego pojemnika. Mrożenie powtórzyłem kilkakrotnie, dbając o to, by pokrywkę z naklejką delikatnie umyć i od razu osuszyć. Przy praniu natomiast zastosowałem „patent” polegający na tym, że naklejkę sklepiłem dookoła cienkiego sznureczka, który przyczepiłem do agrafki, a tę przypiąłem do koszuli. Oczywiście etykiety nie są

wieczne, więc za kilka prań użyję na pewno nowej.

Urządzenie jest nieco dłuższe i szersze niż długopis. Czytnik etykiet to cienka końcówka, którą dotykamy etykiety, aby ją odsłuchać. Odsłuchiwać etykiety możemy na wbudowanym w urządze-



Penny Talks z naklejkami

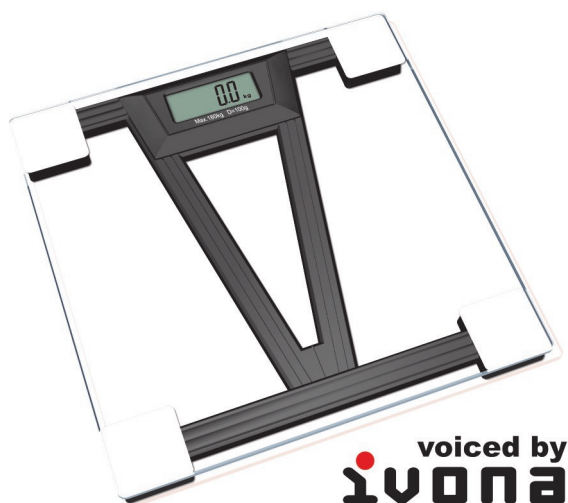
nie głośniku lub na dołączonej do niego pojedynczej słuchawce z nausznikiem.

Ważne: Głosowe opisy z etykiet można kasować, by zmieniać ich treść. Nagrania umieszczane są na karcie pamięci o pojemności 2GB. Urządzenie zasilane jest z dwóch baterii AAA. Może pracować także na zasilaczu (otrzymujemy go w zestawie). Etykiety możemy dokupić w dowolnej ilości.

Sprzęt znajdziemy w ofercie firmy E.C.E (www.ece.com.pl). Jego cena to 660 zł.

Jerzy Olszewski

NOWA WAGA ŁAZIENKOWA



Na rynku pojawiła się nowa waga łazienkowa. Wyróżnia ją estetyczna tafla z hartowanego szkła i antypoślizgowe, gumowe podłoże. Komunikaty w języku polskim wypowiedane są głosem „Jacek” firmy IVONA Software. Posiada także wyraźny wyświetlacz LCD.

Waży przedmioty od 5 do 180 kg, z dokładnością do 100 g. Uruchamia się automatycznie po poruszeniu wagą i automatycznie wyłącza po kilku sekundach po zakończeniu pomiaru.

Zajmuje niewiele miejsca: długość: 28 cm, szerokość: 28 cm, grubość 2 cm. Zasilana jest bateryjnie 2 X AAA.

Jej producentem jest firma Lumen. Kosztuje 280 zł.

Jerzy Olszewski



IPHONE TO WIĘCEJ NIŻ TELEFON

Trudno sobie dzisiaj wyobrazić życie bez telefonu komórkowego, a niektórym jeszcze trudniej bez smartfona. Jednym z pierwszych modeli, który pokazał, że jest to nie tylko urządzenie do wykonywania połączeń, był iPhone. Smartfon przy projektowaniu przez zespół Apple ze Steve'em Jobsem na czele miał być z założenia telefonem komórkowym, komunikatorem internetowym oraz platformą rozrywkową. Urządzenia oparte na systemie operacyjnym iOS doczekały się wielu akcesoriów, które wykorzystywane są w różnych dziedzinach naszego życia. Akcesoria do iPhone'a nie są już związane tylko z pracą czy multimediami i pozwalają na dużo więcej. Dla wszystkich posiadaczy małych dzieci niezastąpiona może okazać się elektroniczna niania - Smart Baby Moni-

tor, firmy Withings. Urządzenie dzięki aplikacji WithBaby, którą możemy pobrać na iPhone ze sklepu App Store umożliwi kontrolowanie tego, co dzieje się z naszym dzieckiem. Na ekranie telefonu możemy oglądać obraz z wbudowanej w urządzenie kamery, nawet w nocy przy zgaszonym świetle oraz słyszeć, co dzieje się u naszego dziecka. Ponadto Smart Baby Monitor został wyposażony w czujniki temperatury, ruchu, wilgotności oraz hałasu. Dzięki nim aplikacja poinformuje nas w telefonie o wszystkim, co się dzieje w pomieszczeniu. Dla wszystkich chcących monitorować zdrowy rozwój swojego dziecka stworzono wagę Smart Kid Scale, która wraz z odpowiednią aplikacją umożliwi precyzyjne mierzenie masy ciała dzieci do 25 kg. W zestawie znajduje się również odpowiednia szalka do pomiaru wagi niemowląt z dokładnością do 10 gramów, a w aplikacji można zapisywać ilość wypijanego przez dziecko mleka. Dla dorosłych firma iHealth przygotowała wagę, która poza pomiarem wagi ciała umożliwia zmierzenie zawartości tłuszczu w organizmie, dzienne spożycie kalorii oraz wskaźnik masy ciała. Urządzenie umożliwia utworzenie 20 profili, dzięki czemu z wagi może korzystać cała rodzina. Producent stworzył również bezprzewodowy ciśnieniomierz nadgarstkowy, który poprzez bez-



Elektroniczna niania i iPhone
foto: <http://store.apple.com>

przewodową łączność Bluetooth umożliwia przesłanie wyników pomiaru do aplikacji iHealth na iPhone, która zapisuje wyniki i porównuje z klasyfikacją światowej

i spalone kalorie. A jeśli zapomniemy o ruchu, wówczas urządzenie włączy alert bezczynności i powiadomi, że zbyt długo siedzimy w miejscu.



Bezprzewodowy ciśnieniomierz nadgarstkowy iHealth
foto: <http://store.apple.com>



Bransoletka UP Wristband firmy Jawbone
foto: <http://store.apple.com>

organizacji zdrowia (WHO). Żeby każdy użytkownik iPhone mógł czuć się lepiej, firma Jawbone stworzyła bransoletkę UP Wristband, która przy wykorzystaniu aplikacji w telefonie śledzi cykle snu, ruchu oraz odżywiania. Bransoletka wyczuwa minimalne ruchy w trakcie snu, dzięki czemu określa ile godzin śpimy, jak długo zasypiamy oraz jak często budzimy się w nocy. Dodatkowo funkcja inteligentnego budzika może obudzić w najlepszym momencie cyklu snu, by po obudzeniu być jak najbardziej wypoczętym. Bransoletka pozwala również śledzić aktywność podczas dnia, rejestrując nasze kroki, przebytą odległość

Telefon iPhone wraz z przeznaczonymi urządzeniami i aplikacjami, umożliwia lepsze dbanie o zdrowie, rejestrowanie aktywności fizycznej oraz zarządzanie wieloma innymi dziedzinami naszego życia. Producenci wielokrotnie jeszcze zaskoczą nas nowymi urządzeniami, bo w końcu iPhone to więcej niż telefon.

Adrian Dębski

KSIAŻKI DO PODUSZKI

Na jeszcze wakacyjny wypoczynek i ku przestrodze polecam książkę Ericha Segala „Bez sentymentów”. Autor pokazuje w niej poświęcenie kobiety i podłość mężczyzny.

Krystyna Skiera

KIEDY POWINNO SIĘ PRZYSTĄPIĆ DO WYKONANIA KONSERWACJI SPRZĘTU?



Każdy laptop jest inny, inaczej się zachowuje i nie powinniśmy się martwić przedwcześnie,

jeśli przykładowo obudowa nagrzewa się bardziej od naszego starego laptopa lub wiatrak włącza się częściej. Wszystko to zależy od producenta i jakości wykonania, więc nie stanowi zagrożenia. Jednak jeśli z czasem zauważymy sporą różnicę między początkowym, a późniejszym działaniem laptopa w jednym z wymienionych punktów, powinniśmy zlecić jego konserwację wyspecjalizowanej firmie lub jeśli jest jeszcze na gwarancji, możemy dać do serwisu gwarancyjnego, gdzie wykonają ją za darmo lub za niewielką opłatą.

Poniżej przedstawię najczęściej pojawiające się problemy i przyczyny ich występowania, a na koniec proste techniki, które możemy zastosować sami, aby pozbyć się usterki i wydłużyć żywotność naszego sprzętu.

1. Wiatrak pracuje prawie cały czas lub włącza się co parę sekund.

Może to oznaczać przegrzanie się bloku chłodzącego lub pasta termoprzewodząca straciła swoje właściwości (jest to substancja,

która odpowiada za przekazywanie ciepła pomiędzy CPU a blokiem chłodzącym) - należy ją wymienić. Zweryfikowanie tego problemu jest trudne, stwierdza to serwis.

2. Powietrze wypychane z systemu chłodzącego jest bardzo gorące.

Podobnie jak w punkcie 1. W większości zaprojektowanych laptopów całe ciepło jest odbierane przez jeden system chłodzący, który może nie radzić sobie z jego pozbywaniem się do otoczenia.

3. Wiatrak pracuje, ale z kratki wylotu nie wydostaje się strumień powietrza lub jest on bardzo słaby.

Przyczyną może być zapchanie się żeberkowego radiatora kurzem, który może stworzyć szczelną barierę blokującą wypychanie powietrza. Nie zawsze wiadać tego typu problemy, bowiem takie radiatory są umieszczone wewnątrz obudowy.

4. Obudowa się bardzo mocno nagrzewa.

Może to oznaczać którąś z przyczyn opisanych powyżej. Trzeba tu jednak wspomnieć, że niektóre laptopy mają system, który odbiera ciepło przez obudowę.

5. Zauważalny spadek wydajności systemu, tzw. zamulenia i „przycinki”.

Przegrzanie, a tym samym wzrost temperatury na procesorze lub na karcie graficznej, powoduje jego spadek wydajności. Dlatego system automatycznie obniża jego wydajność, aby obniżyć temperaturę całego układu.

6. Nagłe „zawieszenie” pracy komputera lub jego restarty.

Może to być jedna z przyczyn opisanych powyżej lub dochodzi do punktu krytycznego temperatury ustawionej w bios. Powoduje to nagły reset, by nie uszkodzić sprzętu. W takich przypadkach mogą również występować problemy z systemem operacyjnym.

7. Niestabilna bateria (akumulator).

Jak wszyscy wiemy, ten element zużywa się najczęściej. Dochodzi do spadku podawanego napięcia lub natężenia, dając nam wynik restartu. W najgorszym wypadku nie włączymy w ogóle urządzenia.

8. Dysk twardy.

Błędy zapisu mogą być spowodowane wysoką temperaturą, bad sektorami lub są to uszkodzenia spowodowane gwałtownym uderzeniem w czasie pracy laptopa.

Przydatne porady:

A. Problemy związane z temperaturą obudowy i podzespołów - możemy ograniczyć je za pomocą różnego typu podkładek chłodzących do nabycia w każdym sklepie komputerowym w cenie 20-100 zł

B. Kurz - możemy go usunąć za pomocą sprężonego powietrza; pojemnik kosztuje 20–30 zł. Ważne – najpierw przeczytajmy sposób użycia lub instrukcję, dopiero wtedy wpuszczamy powietrze w kratki od wylotów.

C. Jeśli mamy niestabilną baterię i laptop się resetuje lub się wyłącza, możemy ją odłączyć i podłączyć sprzęt do zasilania z sieci. Możemy wtedy obserwować, jak się zachowuje nasz laptop i ewentualnie wykluczyć uszkodzenie baterii.

Dla komputera stacjonarnego problemy są prawie takie same. Na przykład wiatraki mogą hałasować, a zasilacz stracił swoje pierwotne właściwości, tak samo jak bateria laptopa. Jednostka może się przegrzewać, ale z tym możemy sobie poradzić, wystarczy zamontować dodatkowy wiatrak. Hałasujący wiatrak da się wymienić na nowy, a zasilacz zastąpić nowym, markowym.

Oczywiście, nie każdy problem ma taką przyczynę, jaką opisałem. Możemy poszukać podobnych do naszego problemów w Internecie lub skontaktować się z osobą, która się tym zajmuje.

Jeśli będziemy dbać o nasz sprzęt, on nam się odpłaci tym samym. Będzie nam służył dłużej.

Tomasz Marciniak

NASZE PASJE

Alicja Żuchowska mieszka w Wąbrzeźnie. Jest osobą niedowidzącą oraz niepełnosprawną ruchowo. W wolnych chwilach zajmowała się haftowaniem, wyszywaniem i robieniem na drutach, ale nie odnalazła w nich spełnienia. Dwa lata temu zainteresowała się niewidomą dziewczyną, która składała przepiękne kształty z papieru. Pomyślała sobie, to jest to! Zaczęła sama szukać w Internecie informacji na temat składania papieru i tworzenia różnych figur. Tak pojawiła się w jej życiu nowa pasja – origami. Jest to sztuka składania papieru bez użycia nożyczek i kleju, dzięki której poprzez odpowiednie zginanie kwadratowej kartki powstają przestrzenne figury. Sprawia jej radość, kiedy może wręczyć komuś w prezencie swoje prace i pochwalić się, że zrobiła je sama. Najbardziej lubi składać kwiaty.



Pierwsze złożyła na Dzień Matki dla swojej mamy, która bardzo się wzruszyła z własnoręcznie przygotowanego prezentu. Najtrudniejszą rzeczą, jaką składała Alicja, były pawie. Na jego zrobienie zużywa się niecałą ryzę papieru.

Taki paw składa się z około 1500 małych części. Jednak gdy mamy przygotowane elementy, jego składanie w całość zajmuje zaledwie około godziny. Koszt białego



papieru jest niewielki, jednak jeśli chcemy używać kolorów to są to już większe wydatki. Ale trzeba pamiętać, że włożone serce i praca w przygotowanie origami kosztuje o wiele więcej, aniżeli koszt materiału. Alicja niedawno zaraziła swoją pasją Grażynę Gutowską, również osobą mocno niedowidzącą z Wąbrzeźna, która pomaga jej w składaniu części do łabędzi, pawi i innych arcydzieł z papieru. Sama Grażyna mówi, że ona wcale nie potrzebuje oczu do składania części origami. Wystarczają jej zręczne palce. Ona również najbardziej lubi robienie kwiatów, jedynie problem sprawia jej dobieranie koloru papieru. Pomysłów na swoje prace szukają w Internecie. Jest wiele stron, gdzie są różne prace origami z informacjami krok po kroku, jak składać. Zachęcamy do spróbowania sztuki origami!

opracowała redakcja

OKIEM NA PRZYRODĘ CZ.VIII

Bory Tucholskie

Dni stają się coraz krótsze, oznacza to nadejście pory roku mieniającej się wszystkimi kolorami tęczy - jesieni. Co ma skusić do wystawienia nosa z „czterech ścian”, jeżeli już dopadała nas nostalgia za ciepłą aurą? Polecam Bory Tucholskie, niestety „utracone” na rzecz województwa pomorskiego po ostatniej reformie administracyjnej. A co kusi nas w „zielonych płucach” północnej Polski – ustanowionych w 1996 roku jako Park Narodowy?

Ja czuję charakterystyczny zapach lasu, pachnącego prawdziwkami, koźlarzami i kurkami, gdzie wystarczy pięć minut, aby nawet niedoświadczony zbieracz łączył pełen kosz owoców runa leśnego.



Owoc Borów

Lecz Bory Tucholskie to nie tylko las – to również ekosystemy wodne. System dwudziestu jeden malowniczych śródleśnych jezior, połączonych ze sobą Strugą Siedmiu Jezior (nazwa od 7 naj-

wiekszych zbiorników), reprezentuje wszystkie typy troficzne (żyźności) wód. Od oligotroficznym (mało żyznych) jezior z dnem pokrytym łakami ramieniowymi (jezioro Ostrowite) z przezroczystością wód dochodzącą do kilkunastu metrów, do jezior eutroficznym (bardzo żyznym), bogatym w substancje odżywcze, dzięki czemu nie widać zanurzonej w ich wodzie dłoni. Ciekawostką stanowią również rzadko występujące w skali kraju jeziora porośnięte lobelią jeziorną – uznawane za zbiorniki we wczesnej fazie rozwoju.



Śródleśne jeziorko w Parku Narodowym

Na koniec jeszcze jedna zachęta do odwiedzenia Borów, gdy już napełnimy „brzuchy” stawą z własnoręcznie zebranych grzybów i nacieszymy oczy pięknymi widokami, może dane nam będzie usłyszeć z daleka dobiegający dźwięk! To „król borów” – jeleń szlachetny pozdrawia nas na rykowisku.

Dawid Szatten

ABC NORDIC WALKING

Technika marszu Nordic Walking - 10 kroków opracowanych przez INWA (Międzynarodowa Federacja Nordic Walking).

Technika BASIC - Poziom I

I. Nieś kije

Pierwszy krok ma za zadanie oswoić nas z kijami. Chwytny kijek w połowie pomiędzy grot, a rękojeścią i zaczynamy z nimi chodzić. Trzymać je powinniśmy pośrodku tak, by wyczuć balans ciężkości. Po chwili wydłużamy krok - obserwujemy wydłużoną pracę rąk, które pracują naprzemiennie z nogami. Jest to bardzo ważne!

II. Ciągnij kije za sobą

Wpinamy się w nasze kije i zaczynamy maszerować z otwartymi dłońmi, pamiętajmy o naprzemiennym działaniu rąk i nóg. Chodzimy własnym spokojnym rytmem.

III. Wbij kij

Wykonując krok II wydłużamy krok, automatycznie nasze ramiona zaczynają inaczej pracować, zwiększa się ich zakres pracy. W pewnym momencie, gdy przedramię będzie z przodu poczuć, że kijek zaczyna opierać się o podłoże stawiając opór - i o ten moment właśnie nam chodzi! Gdy to wyczuć, naciskamy na pasek cały czas otwartą dłoń.

Cel tego ćwiczenia: pokazanie, że dłoń nie trzymamy cały czas zaciśniętej na rękojeści - wyprowadzenie kijka zza biodra do przodu

wykonuje się przy otwartej dłoni. Grot kijka zostaje wbity jednocześnie mniej więcej pod kątem 60 stopni - bez obawy tego nikt nie mierzy - ważne jest uświadomienie sobie faktu, że nie wbijamy kijka pod kątem 90 stopni, a już na pewno kijek nie wychodzi przed nogę wykroczną!

Wskazówki:

Jeżeli nie wyczuwasz oparcia się kijka o podłoże - wydłuż krok. Pamiętaj, by w momencie wyprowadzenia przedramienia do przodu łokieć nie zostawał przy tułowiu, tylko został wyprowadzony do przodu względem torsu. Gdy złapiesz się na tym, że z prawą nogą do przodu wyprowadzasz prawą rękę (technika „na misia”), puść kijek i staraj się o nich zapomnieć (praktycznie cofasz się do kroku nr 2). Nie przejmuj się ilością powrotu do kroku 2 - każdy się myli, ważne jest, by nie kontynuować marszu złą techniką.

IV. Odepchnij się

Twoja ręka prowadzona jest mniej więcej do linii bioder i w momencie wyprowadzenia jej do przodu zacznij się odpychać. Poczuć, że energia którą przekazujesz przez pasek do kijka powraca do Ciebie i wypycha Twoje ciało do przodu.

Ćwiczenia

Technika FITNESS - poziom II

V. Odepchnij się za linią bioder

Ten krok różni się od kroku IV

tym, że nasza ręka zwiększa zakres pracy - mianowicie przekraczamy linię bioder zostawiając dłoń z tyłu i to właśnie z tego miejsca powinno nastąpić odepchnięcie się. W tym momencie zaczynamy coraz bardziej uaktywniać mięśnie naszego brzucha.

VI. Prostuj przedramię

Gdy już Twoja ręka zostaje za linią bioder, to postaraj wyprostować łokieć (zostawić rękę jeszcze dalej za sobą) i dopiero przy pełnym wyproście odepchnij się.

VII. Otwórz rękę

Tak jak ćwoczyłeś/łaś to przy wcześniejszych krokach, Twoja ręka w momencie odepchnięcia się - powinna być otwarta - odpychasz się poprzez pasek, przy otwartej dłoni. Wyprowadź kijek do przodu i w momencie, gdy złapie on podłoże (krok III - wbij kijek), zaciśnij dłoń na rękojęści. Gdy opanujesz na przemian stronę otwieranie i zamykanie dłoni, ten krok będzie już na nami.

VIII. Wyprost przez nacisk rękojęści

Tak jak przy poprzednim ćwiczeniu nasz łokieć przy odepchnięciu jest wyprostowany, tak i w momencie wbicia kijka z przodu staraj się wyprostować łokieć. Również powinnaś/powinieneś przenosić kij do przodu, aniżeli go ciągnąć. Dzięki temu wykorzystujesz większy zakres pracy kończyn górnych.

IX. Pochyl się do przodu

Używaj aktywnie stawu skokowego, lekko zacznij pochyłać swoją sylwetkę do przodu. Dzięki temu Twoje ciało zacznie nabierać rozpędu i Twój marsz będzie bardziej energiczny. Twoje pochylenie nie powinno wynikać ze zgięcia w biodrach oraz zaokrąglania pleców. Kije wbijaj energiczniej tak, by trzonek zaczął wibrować. Pamiętaj, by złapać swój rytm.

X. Rotacja tułowia

Z pewnością ten krok będzie dla Ciebie najprostszy, jeżeli wcześniej opanowałaś/łeś wcześniejsze 9 kroków. Jest to naturalne ułatwieniem naszego dotychczasowego marszu. Przy pochyleniu sylwetki do przodu wprowadzamy dodatkowo rotację barku. W momencie wyprowadzenia prawej ręki do przodu prawy bark również wysunięty jest do przodu, a lewy do tyłu - jak lewa ręka.

Z pewnością zauważycie, że te wszystkie powyższe kroki są naturalnym następstwem. Nie powinniśmy koncentrować się przykładowo nad kątem wbicia kijka - ponieważ, czy to będzie 55 czy 65 stopni, to nie będzie miało znaczenia. Pamiętajmy, że każdy z nas jest inny, ba nawet lewa połowa naszego ciała nie jest symetrycznym odbiciem prawej! Dlatego każdy z nas będzie chodził troszkę inaczej.

Nie jest istotne też, czy chodzimy technika BASIC czy też FITNESS - zwłaszcza starsze osoby mogą

mieć problemy z II poziomem, ważne jest, że się ruszamy. A jeżeli chcemy już chwalić się, że chodzimy techniką Nordic Walking, warto jest znać podstawowe kroki (choć 4 pierwsze).

Podczas godzinnego treningu Nordic Walking spalimy ok. 400 kcal. Dla porównania, tradycyjny marsz pozwala spalić tylko 280 kalorii. W spacer z kijami za-



angażowanych jest aż 90 proc. mięśni! To niewątpliwie jedyna forma aktywności, która mobilizuje tyle mięśni naraz.

Podczas godzinnego spaceru z kijkami mamy szansę przejść 7–8 kilometrów, bez nich tylko 3–4. Choć faktyczny wysiłek będzie znaczny, ten odczuwany przez nas – o wiele mniejszy.

Nordic Walking pozwala na efektywniejszy spacer – powoduje mniejsze zmęczenie niż zwykły marsz w takim tempie, za to spalamy dwukrotnie więcej kalorii niż podczas zwyczajnego spaceru.

Przygotowała: Georgina Myler

<http://chodzezkijsami.pl>

ZAPRACOWANE SPORTOWE WAKACJE...

Członkowie KSN Łuczniczka wraz z partnerem Stowarzyszeniem Kultury Fizycznej Niewidomych i Słabowidzących OCULUS biorą udział w coraz większej ilości zawodów. Sekcja Nordic Walking, była ostatnio na Pucharze Polski/Pucharze Świata w Nordic Walking, który odbył się w Żołędowie koło Osielska. Dystans 5 km pokonali: najmłodszy - Kamil Chmurzyński, najstarsza - Krystyna Mi-

sterek oraz Ewa i Grzegorz Bosek, Ewa Chmurzyńska, całkowicie niewidomy Robert Domagalski z przewodniczką Georginą Myler. Niestety, poranek w dniu zawodów był deszczowy, dlatego też trasa była utrudniona. Czekaliśmy nas nie lada przeszkody, w pewnych momentach trasa była bardzo wąska, błotnista, z dużą ilością kałuż, jednym słowem było niebezpiecznie, jednak nie przstraszyło to naszych zawodników. Na szczęście wszyscy dotarli na metę bez większych problemów, mimo kilku upadków. Dla większości z nas były to pierwsze duże zawody Nordic Walking, gdzie startowało ponad 400 zawodników. Medale zdobyte, więc szy-



Sekcja Nordic Walking

kujemy się na kolejny zawody, by stanąć na podium i zdobyć kolejne doświadczenie, a będzie to IV Bieg na Szwederowie, w ramach którego odbędzie się Marsz Nordic Walking na 4km oraz bardzo ważne dla biegaczy - Puchar Polski Niewidomych i Słabo Widzących w biegu na 10 km, który organizuje nasz klub wraz z partnerami. Jest to ogromne przedsięwzięcie organizacyjne. Nasza sekcja biegowa nieustannie bierze udział w zawodach biegowych. 9 czerwca w Mistrzostwach Polski w biegu na 10 km w Klimontowie jak zwykle nie zawiedli nas i stanęli na podium Tomasz Chmurzyński (1. miejsce) oraz Krzysztof Badowski (3. miejsce). Po cichu za nimi kroczy nasz nowy nabytek Wojciech Debner, który zajął niewdzięczne 4. miejsce.



MP na 10 km, 9.06.2013 Klimontów, od lewej Wojciech Debner, Krzysztof Badowski, Tomasz Chmurzyński

W lipcu w Mistrzostwach Polski w biegu na 15 km w Ciechanowie Debner już stanął na podium (3. miejsce), zaraz za Krzysztofem Badowskim (2. miejsce). Latem

w nadmorskich kurortach jest organizowane wiele imprez biegowych, które umożliwiają wzięcie udziału w nich amatorów jak i zawodowców, rekreacyjnie, wakacyjnie. W takich zawodach „Bieg ku Słońcu” na 10 km wzięł udział Krzysztof Badowski. Latem nie próżnowali też nasi bowlingowcy,



IMP w Bowlingu, Wrocław, czerwiec 2013, od lewej Honorata Borawa, Karolina Rzepa, Krystian Malcherek - asystent, Mariola Maćkowiak

którzy pod koniec czerwca wzięli udział w Indywidualnych Mistrzostwach Polski w Bowlingu Niewidomych i Słabo Widzących we Wrocławiu. Nie zawiodły nas nasze czołowe zawodniczki, które znowu stanęły na podium W kategorii B1 Mariola Maćkowiak (1. miejsce), mimo długiej nieobecności Karolina Rzepa znowu stanęła na podium (2. miejsce) oraz w kategorii B3 Honorata Borawa (3. miejsce). Dzięki swojej formie Honorata Borawa i Mariola Maćkowiak otrzymały kwalifikacje na Mistrzostwa Europy w bowlingu w Czechach, lecz z powodu kontuzji tę ostatnią zastąpi Karolina Rzepa.

Georgina Myler

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

JABŁECZNIK SYPANY

Składniki:

Ciasto:

- 2 szklanki kaszy manny
- 2 szklanki mąki pszennej
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 $\frac{3}{4}$ szklanki cukru

Nadzienie:

- 2,5kg jabłek lub 2 duże słoiki m-
su jabłkowego
- 3 łyżki cukru
- 2 łyżeczki cynamonu



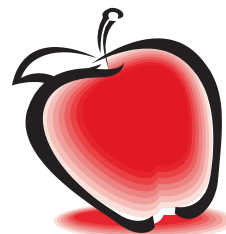
Dodatkowo:

- 200g masła

Sposób przygotowania:

1. Jabłka razem ze skórą zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Lekko odsączyć. Dodać cukier i cynamon. Cynamon według uznania. Wymieszać.
2. Następnie wszystkie sypkie składniki na ciasto wymieszać i podzielić na 3 równe części.
3. Do formy prostokątnej (35cm x 24cm) wysmarowanej masłem lub margaryną i posypanej bułką tartą, wsypać 1 część sypkich składników. Następnie wyłożyć połowę jabłek, kolejno wysypać drugą część sypkich składników i przykryć resztą jabłek oraz ostatnią część sypkich składników. Na koniec pokryć równomiernie ciasto wiórkami z masła.
4. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 55-60min. w temperaturze 180°C. Do przygotowanie tego pysznego, a zarazem bardzo łatwego ciasta, przydadzą się Wam miarki opisane w „Praktycznych drobiazgach do kuchni”. Smacznego!

JHS



PRAKTYCZNE DROBIAZGI DO KUCHNI

ZESTAW PIĘCIU MIAREK KUCHENNYCH

Miarki są w kształcie łyżek i łyżeczek. Odmierzają wszystkie potrzebne ilości produktów w trakcie gotowania lub pieczenia. Z powodzeniem można nabrać cukier, mąkę, olej i wodę. Mają małe pojemności, dzięki czemu mogą odmierzyć najmniejsze ilości przypraw.

Pojemność miarek to: 1,25 ml, 2,5 ml, 5 ml, 7,5 ml oraz 15 ml. Miarki zajmują mało miejsca, są spięte metalowym lub plastikowym kółkiem, dzięki czemu będą zawsze pod ręką i nie będą stwarzały problemu w niewielkiej szufladzie ze sztucami. Zakup to koszt ok. 15 zł w sklepach Ikea lub w AGD, a pomocne są każdej gospodyni domowej. Niektóre z nich są białe lub czarne i mogą tworzyć kontrast z wsypywanymi produktami, dzięki temu jest to kolejny atut dla słabo widzących.

* Materiał: tworzywo sztuczne lub metal

* Długość: od 8 do 9,5 cm

* Pojemność:

- * 15 ml - 1 łyżka
- * 7,5 ml - 1/2 łyżki
- * 5 ml - 1 łyżeczka
- * 2,5 ml - 1/2 łyżeczki
- * 1,25 ml - 1/4 łyżeczki

Ewa Kajko



Pałuki



JESIENNE KRAJOBRAZY



Ostromecko