

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



My ... związkowi, rocznicowi.

Czerwiec 2016 roku to znacząca data w dziejach naszego środowiska. Właśnie w miesiącu tym obchodzimy 65. już rocznicę powstania Polskiego Związku Niewidomych. Jest zatem, jak to zwykle dzieje się przy „zdarzeniach świątecznych” sposobność, by spojrzeć wstecz, by refleksji chwilą dłuższą ogarnąć czas miniony, dokonany, a równocześnie powiedzieć sobie, co dalej z nami i związkiem naszym. PZN był i jest nam zwyczajnie potrzebny, potrzebna nam jest integracja środowiska naszego. Biegające lata działalności związkowej to ludzie i aktywności różne tak niezbędne osobom niewidomym. Rehabilitacja, profilaktyka, doradztwo zawodowe, przekaz informacji, praca oświatowa, wydawnicza działalność na polu kulturalnym, wsparcie finansowe - to jedynie kilka obszarów związkowej aktywności. Ale najważniejszym z aspektów funkcjonowania PZN było przypominanie, że jesteśmy, że chcemy żyć między ludźmi, że chcemy pracować, że chcemy tworzyć i rozwijać nasze zainteresowania, pasje...

W integracji siła. W tym jednak miejscu jawi się pytanie - czy głos nasz środowiskowy był, jest wystarczająco słyszalny, czy siła naszego „związkowego przebiccia” była, jest wystarczająca? W czasie obecnym, rocznicowym może nie wypada być krytycznym. Wypada być zapewne optymistycznym. Należy jednak najpierw powiedzieć: „Dziękujemy” - wszystkim koleżankom i kolegom, którzy poświęcili lata pracy - sumiennej pracy na rzecz naszego środowiska. Raz jeszcze kłaniamy się pięknie...

A cóż przed nami... Ano praca, praca i... potrzeba zaangażowania. Pojawiają się nowe problemy, wyzwania, którym sprostać trzeba. A jest nas „widzących trochę inaczej” coraz więcej. Konieczne staje się raz jeszcze podjęcie swoistej pracy organicznej, pójdzie „między koła związkowe” i szukanie ludzi, naszych ludzi, którym by się chciało chcieć...

Piotr Skoblewski

Na okładce prezentujemy zdjęcie budynku, w którym utworzono w 1898 roku Schronisko dla Samotnych Niewidomych w ramach działalności Towarzystwa Opieki nad Niewidomymi.

W wersji dźwiękowej prezentujemy dwa utwory Antoniny Markiewki z Jej autorskiego programu przygotowanego dla Kabaretu Ćwiek: piosenkę pt. „Prezesem być” z muzyką Marka Andraszewskiego śpiewa Rafał Lewandowski; monolog w wykonaniu Sławomira Doraczyńskiego pt. „Niewidomy szczeblem do sławy”. Materiał dźwiękowy uzyskaliśmy z prywatnego archiwum Marka Andraszewskiego.

Redakcja

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

REDAKCJA	Renata Olszewska, Janina Śledzikowska, Dominika Tomaszewska-Szatten e-mail: biuletynoko@tlen.pl
KOLEGIUM REDAKCYJNE	ks. Piotr Buczkowski, Jadwiga Henselek, 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 DŹWIKOWA	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.

W NUMERZE:

WYDARZENIA I AKTUALNOŚCI

PZN NASZE STOWARZYSZENIE	4
OFERTA REHABILITACYJNA I INTEGRACYJNA OKRĘGU	4
GDZIE CHRZEST, TAM NADZIEJA.....	7
PLEBISCYT „CZŁOWIEK ROKU”	7
Z ŻAŁOBNEJ KARTY.....	8

KULTURA

UNIKATOWE MUZEUM TYFLOLOGICZNE	9
MAJ PEŁEN NAGRÓD DLA RZEŹBIARZA JANA MAKOWIECKIEGO	11
TEATR POLSKI W BYDGOSZCZY	11
MUZEUM OKRĘGOWE W BYDGOSZCZY	11
WIEŚCI Z KÓŁ	12

DUSZPASTERSTWO

ŚWIATEŁKO NADZIEI	16
-------------------------	----

DOSTĘPNOŚĆ

APLIKACJA „MUZEA BEZ BARIER”	19
SYGNAŁY ŚWIATA	20
NOWE PUBLIKACJE Z ZAKRESU DOSTĘPNOŚCI.....	20

KU SAMODZIELNOŚCI

NADOPIEKUŃCZY RODZICE	21
OPIS OBSŁUGI NIEOBRAJLOWIONEJ, NIETYPOWEJ WINDY JADĄCEJ DO TUNELU Z PLACU PRZED DWORCEM BYDGOSZCZ GŁÓWNA.....	22

PORADY PRAWNE

BRAK PARAGONU A REKLAMACJA TOWARU.....	24
O ZMIANACH W PRAWIE SPADKOWYM SŁÓW KILKA.....	25
AKTYWNY SAMORZĄD 2016	26

ZDROWIE

NATURALNA OCHRONA OCZU	27
CENNE JEST ZDROWIE - ZADBAJMY O NIE! (CZ.2)	30
OWOCE, KTÓRYM WARTO DAĆ SIĘ SKUSIĆ	32

TYFLOTECHNIKA

NOWOŚĆ - LINIA POWIĘKSZALNIKÓW MIRACLE	33
NAWIGACJA - SEEING ASSISTANT MOVE.....	36
ETYKIETY GŁOSOWE	39

DLA KAŻDEGO COŚ CIEKAWEGO

GRY - RYSOWANIE SZNURKAMI	40
KSIĄŻKI DO PODUSZKI.....	40
OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XVI.....	41
SPORT.....	42
PRAKTYCZNE DROBIAZGI	44
PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA.....	44

PZN NASZE STOWARZYSZENIE

W Ustroniu Morskim w dniach 11–13 kwietnia 2016 odbył się XVII Krajowy Zjazd Delegatów Polskiego Związku Niewidomych, na którym wybrano nowe władze na lata 2016-2020 w składzie:

prezes Zarządu Głównego: Anna Woźniak-Szymańska (z Okręgu Mazowieckiego), wiceprezesi: Kornel Chmiel (z Okręgu Śląskiego), Tomasz Krzyżański (z Okręgu Świętokrzyskiego), Włodzimierz Ożga (z Okręgu Opolskiego), sekretarz generalny: Elżbieta Oleksiak (kierownik Centrum Rehabilitacji Instytutu Tyflologicznego PZN),

skarbnik: Dorota Moryc (z Okręgu Śląskiego).

W skład ZG poza członkami pre-

zydium wchodzi 17 osób. Są to prezesi poszczególnych okręgów oraz członkowie Zarządu Głównego wybrani na Okręgowych Zjazdach Delegatów. Okręg Kujawsko-Pomorski reprezentuje prezes Zbigniew Terpiłowski oraz Anna Kruczkowska.

Przewodniczącym Głównej Komisji Rewizyjnej został Piotr Kopyciński, a przewodniczącą Sądu Koleżeńskiego wybrano Krystynę Skierę - są to przedstawiciele naszego okręgu.

Gratulujemy nowo wybranym i życzymy sukcesów w codziennej pracy na rzecz osób niewidomych i słabo widzących.

*Anna Kruczkowska
sekretarz ZO PZN*

OFERTA REHABILITACYJNA I INTEGRACYJNA OKRĘGU

„JUBILEUSZOWA BYDGOSZCZ”

Jest to projekt współfinansowany przez miasto Bydgoszcz, realizowany od 9 maja do 30 lipca 2016 roku. Jego celem jest zapoznanie osób niewidomych i słabo widzących z historią jubileuszowego miasta Bydgoszczy poprzez przygotowanie specjalnego programu artystycznego, opracowanie wydawnictwa „Dotykanie świata” (niewidomej działaczki i animatorki ruchu kulturalnego), a także zaprezentowanie wystawy sprzętu rehabilitacyjnego, publika-

cji wydanych przez okręg oraz wystawy prac uczestników warsztatów terapii zajęciowej działających przy PZN. Pragniemy uczcić 670. urodziny miasta Bydgoszczy oraz 65-lecie powstania naszego Stowarzyszenia - Polskiego Związku Niewidomych, które obchodzone jest w całej Polsce pod hasłem „W służbie pokoleń”. W Okręgu Kujawsko-Pomorskim PZN chcemy pokazać, że działalność kulturalna i artystyczna jest jedną ze sprawdzonych form re-

habilitacji, która spotyka się z pełną akceptacją władarzy miasta. W maju rozpoczęliśmy przygotowywanie programu artystycznego i wydawnictwa, którego finał planujemy w czerwcu podczas głównych uroczystości. W lipcu zakończymy obchody „Rejsem po byd-

goskich zabytkach”, który zachęci do dalszego zwiedzania Bydgoszczy i poznawania jej bogatej historii. Będzie to aktywne uczestnictwo osób niewidomych (przez 12 tygodni), w życiu kulturalnym i artystycznym.

„PRZEZ WIEDZĘ DO SAMODZIELNOŚCI”

Od 1.04.2016 Okręg Kujawsko-Pomorski PZN realizuje projekt dofinansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Jest on skierowany do wszystkich niewidomych i słabo widzących mieszkańców naszego województwa oraz członków ich rodzin i/lub opiekunów.

W ramach projektu prowadzone jest poradnictwo i doradztwo rehabilitacyjne w Bydgoszczy, w siedzibie okręgu przy ul. Powstańców Wielkopolskich 33 oraz w Inowrocławiu, w siedzibie koła powiatowego PZN przy ul. Najświętszej Maryi Panny 19.

Poradnictwo obejmuje bardzo szeroki zakres tematyczny i każdorazowo dostosowane jest do indywidualnych potrzeb i oczekiwań osób korzystających.

Poradnictwo rehabilitacyjne jest połączone z prezentacją sprzętu rehabilitacyjnego, jak również instruktażem w zakresie:

- wykonywania czynności dnia codziennego,
- korzystania z białej laski,
- korzystania ze sprzętu rehabili-

tacyjnego,

- korzystania z pomocy optycznych i nieoptycznych (folie optyczne, lupy, powiększalniki, lampy itp.),

- korzystania ze sprzętu tyfłotechnicznego,

- korzystania ze sprzętu tyfłoinformatycznego.

W ramach projektu zorganizujemy 2 spotkania dla osób nowo ociemniałych – jedno w Inowrocławiu i jedno w Bydgoszczy, a także wydamy informator dla osób niewidomych i poradnik dla rodziców naszych dzieci podopiecznych. O terminach spotkań i wydawnictwie poinformujemy za pośrednictwem zarządów kół powiatowych. Zachęcamy Państwa do korzystania z powyższych propozycji. Zapraszamy do punktu rehabilitacyjnego:

1. W Bydgoszczy od poniedziałku do piątku w godzinach 8:30 do 14:00 - wsparcia udzielają instruktorzy orientacji przestrzennej, czynności dnia codziennego, specjaliści w zakresie doboru pomocy optycznych i nieoptycznych oraz tyfłoinformatyk.

2. W Inowrocławiu od wtorku do czwartku w godzinach od 9:00 do 14:00 – poradnictwa udziela pracownik koła z wieloletnim doświadczeniem w pracy z osobami z niepełnosprawnością wzroku.

Dwa dni w miesiącu, w wyznaczone dni, zainteresowane osoby mogą skorzystać ze wsparcia rehabilitacyjnego udzielanego przez instruktorów orientacji przestrzennej, czynności dnia codziennego, specjalistów w zakresie doboru pomocy optycznych i nieoptycznych oraz tyfloinformatyka.

Terminy dyżurów rehabilitantów w punkcie rehabilitacyjnym w Inowrocławiu:

- 11.05.2016, 25.05.2016
- 8.06.2016, 29.06.2016
- 13.07.2016, 27.07.2016
- 10.08.2016, 24.08.2016
- 14.09.2016, 28.09.2016
- 12.10.2016, 26.10.2016
- 9.11.2016, 23.11.2016
- 7.12.2016, 21.12.2016

Każda zainteresowana osoba z terenu województwa kujawsko-pomorskiego może skorzystać ze wsparcia w wybranym przez siebie punkcie rehabilitacyjnym. Z poradnictwa można korzystać wielokrotnie.

Uzupełnieniem działalności realizowanej w ramach projektów są nasze stałe działania realizowane w Bydgoszczy:

- rehabilitacja podstawowa (dobór pomocy optycznych i nieoptycznych, instruktaż posługiwania się sprzętem rehabi-

litacyjnym, bezwzrokowe wykonywanie podstawowych czynności itp.),

- orientacja przestrzenna (m.in. dobór białej laski, zasady poruszania się z nią oraz z przewodnikiem),
- konsultacje tyfloinformatyczne - wsparcie w zakresie posługiwania się sprzętem komputerowym ze specjalistycznym oprogramowaniem i oprzyrządowaniem oraz pomoc w korzystaniu z urządzeń mobilnych itp.,
- biblioteka książki mówionej, z której można korzystać codziennie w godzinach od 11:30 do 15:00,
- udzielanie porad prawnych odbywa się w każdy drugi wtorek miesiąca w godzinach 15:30–17:30. Spotkania grupowe dla diabetyków organizowane są w trzecią środę miesiąca o godzinie 11:00 przy ul. Krasińskiego 3a.
- duszpasterstwo niewidomych spotyka się w drugą niedzielę miesiąca, w kaplicy p.w. św. Rafała o godzinie 14:15 odprawiana jest msza święta, po której odbywa się spotkanie dla seniorów.

Więcej informacji można uzyskać pod nr tel. 52/341 32 81 oraz 515 231 030 od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 do 15:00.

Anna Kruczkowska

GDZIE CHRZEST, TAM NADZIEJA...

Pod takim hasłem odbyła się 22 maja 2016 tradycyjna majówka dla środowiska niewidomych i słabo widzących. Miejszem spotkania był najpiękniejszy zakątek Bydgoszczy – Sanktuarium Matki Boskiej Trzykroć Przedziwnej (Piaski). Hasło tegorocznej majówki nawiązuje do jubileuszu 1050 rocznicy chrztu Polski. Spotkanie rozpoczęło się od mszy św., po której wszyscy mogli razem przeżywać radość bycia ze sobą. Na polanie leśnej podano gościom przepyszną grochówkę. Uczestnicy osłodziли spotkanie, przynosząc własne wypieki. Oczekiwany gośćmi byli przedstawiciele Domu Pomocy Społecznej w Podobowicach. Ubogacili nasze spotkanie przepięknym, akordeonowym koncertem. Uroczystość zakończyliśmy nabożeństwem majowym.

ks. Piotr Buczkowski



*Sanktuarium Matki Boskiej
Trzykroć Przedziwnej
fot. ks. Piotr Buczkowski*

PLEBISCYT „CZŁOWIEK ROKU”



Krzysztof Suchocki

Gratulujemy p. Krzysztofowi Suchockiemu - prezesowi koła w Lipnie, który w plebiscycie „Gazety Pomorskiej” na Człowieka Roku 2015 znalazł się w pierwszej dziesiątce laureatów.

Redakcja

śp. Antonina Markiewka



Antonina Markiewka

20 kwietnia 2016 r. pożegnaliśmy śp. Antoninę Markiewkę. Swoje zawodowe życie związała ze środowiskiem osób niepełnosprawnych.

Po ukończeniu studiów podjęła pracę w Spółdzielni Inwalidów w Łodzi na stanowisku wiceprezesa ds. rehabilitacji. Następnie w latach 1972-1977 była dyrektorem w Ośrodku Rehabilitacji Niewidomych w Bydgoszczy i od tej pory związała swoje życie z tym miastem. Działała także społecznie, zasiadając w latach 1972-1976 i 1985-1989 w prezydium ZO PZN.

Praca nie wypełniała Jej całego życia, zawsze znajdowała czas na liczne pasje i zainteresowania.

Swoim działaniem, wiedzą, doświadczeniem służyła niewidomym. Bardzo aktywnie uczestniczyła społecznie w życiu kulturalnym PZN. Była konsultantem artystycznym kabaretu „Ćwiek”. Przygotowywała autorskie programy, które cieszyły się dużą popularnością. Należała do Klubu Sportowego „Łuczniczka” w sekcji brydża sportowego oraz aktywnie pełniła funkcję członka Zarządu Klubu „Esperanta Amiko”. Była dobrym duchem OKATiKa, który działał w latach 2007-2015, uczestnicząc w sekcji literackiej. Znana jest w redakcji czasopisma „Akant” jako autorka drukowanych tam ciekawych fraszek.

Urna z Jej prochami złożona została złożona na Cmentarzu Nowofarnym przy ul. Artyleryjskiej w Bydgoszczy.

Cześć Jej pamięci!

Janina Śledzikowska

śp. Elżbieta Kolecka



Elżbieta Kolecka

23 kwietnia 2016 r. pożegnaliśmy prezes koła w Radziejowie Kujawskim śp. Elżbietę Kolecką. Jej

nagłe odejście jest dużą stratą dla

radziejowskiego środowiska niewidomych. Zawsze w swych działaniach starała się nieść pomoc potrzebującym, była ceniona i lubiana. Na parafialny cmentarz odprowadzało Ją bardzo liczne grono życzliwych osób.

Spoczywaj w spokoju!

Janina Śledzikowska

UNIKATOWE MUZEUM TYFLOLOGICZNE

Muzeum, o którym tutaj piszemy, jest jedną z niewielu takich placówek na świecie. Podobne zbiory w Europie znajdują się w: Berlinie, Moskwie, Madrycie, Bolonii, Brnie, Wiedniu i Petersburgu. Tą unikatową placówką jest muzeum tyflogiczne w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach koło Poznania. A poznamy je bliżej dzięki opowieści Marka Jakubowskiego, opiekuna zbiorów tyflogicznych:

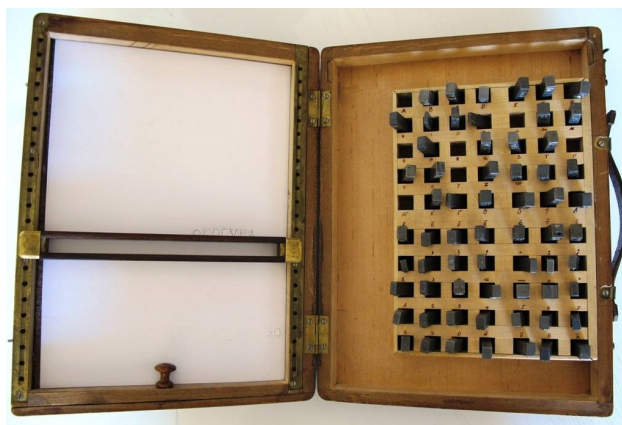
Nasze muzeum jest młodziutkie, funkcjonuje zaledwie cztery lata. Mamy około 500 eksponatów, gdy tymczasem muzeum wiedeńskie, istniejące już 180 lat, zgromadziło ogromną kolekcję. Posiadają np. specjalne długopisy którymi niewidomi pisali, 170 lat temu uczono bowiem także i ich kaligrafii. W Wiedniu można zobaczyć zeszyty niewidomych dzieci mające po 150 i więcej lat i specjalne przyrządy do pisania dla nich.

Zgromadzone w Owińskach zasoby udostępniamy zgodnie z zainteresowaniami naszych gości.



Stara mapa tyflogiczna produkcji niemieckiej (rok 1906) wykonana w tłocznym głęboko preszpanie.

Przykładowo, gdy przyjeżdżają do nas kartografowie zainteresowani technologiami tworzenia map dla niewidomych, skupiamy się na tej tematyce. Wydaje mi się, że nie ma na świecie drugiej instytucji, gdzie byłoby tak wiele informacji na temat różnorodnych sposobów wykonywania map i grafik dotyczących dla niewidomych. Tak, tym zdecydowanie możemy się pochwalić!



Absolutny hit Muzeum Tyflogicznego - DRUKARKA KLEINA. Demonstrowany egzemplarz ma dokładnie 215 lat.

Całość posiadanych przez nas zasobów można podzielić na kilka działów. Są to: mapy i plany tyflogiczne, elektroniczne i techniczne pomoce dydaktyczne, przedmioty związane z kulturą niewidomych, matryce, na których wykonywano mapy tyflogiczne.

Osobnym działem jest tak zwane „tyflosiano”. Określenie, które wprowadziła s. Elżbieta Więckowska z Lasek, można rozwinąć tak – wszystko to, co robi się dla niewidomych źle, niepoprawnie, bez merytorycznej podbudowy, uwa-

żając, że postępuje się dobrze. To pomoce dydaktyczne z reguły z opisem brajlowskim, wykonane niemerytorycznie i tak naprawdę do niczego się nienadające w procesie edukacji. Hm, znakomicie się natomiast prezentują się podczas prezentacji w mediach.

Wśród zbiorów naszego muzeum mamy ewidentne perełki. Opo- wiem o trzech, choć to nie jedyne, które nas cieszą.



Metalowa matryca do tłoczenia próżniowego map tyflogicznych wydawanych przez Główny Urząd Geodezji i Kartografii oraz Polski Związek Niewidomych w latach 80. i 90.

Pierwszą jest mapa ścienna Pol- ski, wykonana przed I wojną świa- tową w dwóch egzemplarzach. Jedna znajduje się w Owińskach, druga w szkole we Lwowie. Mapy różnią się teraz granicą wschod- nią. We Lwowie jest wygląd oryginalny, na naszej, po dokładnym przyjrzeniu się, znajdziemy ślady po usuniętych pineskach, a grani- ca pokazana jest już aktualna. Najprawdopodobniej po II wojnie

światowej jakiś nauczyciel nie chcąc marnować takiej pomocy, granicę przesunął.

Kolejne perełki to oryginalne ma- tryce, na których tłoczono w la- tach sześćdziesiątych mapy dla niewidomych. Wydawał je główny urząd geodezji i kartografii razem z Polskim Związkiem Niewido- mych. Mamy cały komplet matryc. Gdyby nie to, że się już zdezaktu- alizowały, mapy można by tłoczyć prawie z marszu.

Następna perełka to drukarenka Kleina. Za jej pomocą niewidomi pisali zwykłym drukiem, tak zwa- nym szpilkowym lub cierniowym. Urządzenie liczy sobie już 216 lat. Aby obejrzeć zasoby muzeum, wystarczy zadzwonić pod numer telefonu 602 727 606 i umówić się na spotkanie. Najlepiej zrobić to na kilka dni wcześniej, bo faktycz- nie często mamy gości.

Jako muzeum mamy stosunkowo mało miejsca. Tworzymy więc ka- talogi, które w postaci fotografii mają zaprezentować zbiory, a w roku ubiegłym udało się nam zro- bić wirtualną wycieczkę po mu- zeum. Znajduje się ona na stronie ośrodka. Można obejrzeć także szkolne klasy i park.

Dziękuję za rozmowę.

Opracowała Renata Olszewska

Marek Jakubowski wieloletni nau- czyciel w ośrodku w Owińskach, jak mówi, pracuje w muzeum, bo lubi. Tyflografika - jej tworzenie i promowanie to jego wielka pasja od ponad 20 lat.

MAJ PEŁEN NAGRÓD DLA RZEŹBIARZA JANA MAKOWIECKIEGO



*Pracę z 54. Konkursu Sztuki Ludowej Pa-
łuk w Szubinie*

W 54. Konkursie Sztuki Ludowej Pałuk w Szubinie w kategorii rzeźba otrzymał wyróżnienie (1 maja

2016; źródło:

<http://powiat-nakielski.pl/pl/contents/content/13/2251>)

Wśród osób, którym zarząd powiatu nakielskiego przyznał nagrody za rok 2015 za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania kultury, znalazł się również rzeźbiarz Jan Makowiecki. Nagrody wręczono 05 maja 2016.

(źródło:

<http://www.kurier-nakielski.pl/index.php?a=30635&id=6>)

Redakcja

TEATR POLSKI W BYDGOSZCZY

W roku ubiegłym Teatr Polski w Bydgoszczy zrealizował kilka spektakli z tłumaczeniami na język migowy i z audiodeskrypcją. Wszystko to dzięki dotacji w ramach programu „Kulturalni bez ograniczeń” (dofinansowanie ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego).

Teatr Polski otrzymał wtedy jedną z największych dotacji w Polsce.

Niestety na rok 2016 Teatr Polski dotacji nie otrzymał. My zaś z żalem przekazujemy wieść, że program na razie nie będzie kontynuowany.

Redakcja

MUZEUM OKRĘGOWE W BYDGOSZCZY

Tym razem wiadomość, która cieszy więcej niż bardzo!

Muzeum Okręgowe w Bydgoszczy wprowadza na stałe oprowadzania z audiodeskrypcją, które odbywać się będą w każdy ostatni czwartek miesiąca o godz. 16.00. Skierowane są przede wszystkim do starszej młodzieży oraz dorosłych.

Spotkania zaczną się od twórczości Leona Wyczółkowskiego. Nie będzie żadnych zapisów. Po prostu kto przyjdzie, ten będzie i skorzysta :))

Pierwsze spotkanie odbyło się 28 kwietnia w Domu Leona Wyczółkowskiego przy ul. Mennica 7 na Wyspie Młyńskiej.

Redakcja

BYDGOSZCZ

25 kwietnia w ramach poniedziałkowych spotkań STAN-u zainteresowani uczestniczyli w pokazie drobnego sprzętu udźwiękowionego.

13 maja odbyła się wycieczka do Inowrocławia, którą oprowadziła Ewa Rapicka z Inowrocławskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej. Uczestnicy wysłuchali historii miasta oraz zapoznali się z jego dziedzictwem kulturowym.



Zdjęcie grypy uczestników na wycieczce w Inowrocławiu.

Największym zainteresowaniem cieszył się Park Solankowy z tężnią, wystawa solnictwa i Instytut Prymasa Glempa. Po zakończonym zwiedzaniu i posiłku wytrwali odwiedzili koło powiatowe w Inowrocławiu. W całym zadaniu wspierał nas Ryszard Grześko-wiak.

Od maja do lipca 10-osobowa grupa uczestniczy w projekcie dofinansowanym przez Urząd Miasta Bydgoszczy „Niewidomi na koniach”. Zajęcia odbywają się

w Ośrodku Jazdy Konnej w Myśliczku.

Honorata Borawa

CHEŁMNO

W marcu zorganizowaliśmy zaplanowane spotkanie z okazji Dnia Kobiet. Obecnie z braku środków nie planujemy żadnych imprez.

Barbara Knoppek

GRUDZIĄDZ

Realizujemy zadania związane z szeroko podjętą rehabilitacją. Członkowie koła spotykają się z różnych okazji, ostatnio obchodziliśmy jubileusz Agaty Rączkowskiej. W maju wyjeżdżamy na 7-dniową wycieczkę do Jastarni, program jest bardzo bogaty, będziemy zwiedzać Hel, Władysławowo, Wejherowo, odbędzie się także biesiada na kutrze.

Krystyna Kaczorowska

INOWROCLAW

Zadania realizujemy zgodnie z planem rocznym: spotkania seniorów, szkolenie z zakresu pisma punktowego, do 20 kwietnia udzielano pomocy w wypełnianiu PIT-ów. Dnia 10 marca odbyło się spotkanie z okazji DNIA KOBIET, a 17 marca - wielkanocne z prezentacją rękodzieł. 14 kwietnia spotkaliśmy się w „Kawiarence podróżnika”, a 21 kwietnia miało miejsce spotkanie poetyckie z Jarosławem Jackiewiczem z Byd-

goszczy, które prowadził Jarosław Krawczyk, członek koła PZN Inowrocław.

Od 24 kwietnia do 4 maja 29 członków koła PZN Inowrocław przebywało na turnusie integracyjnym osób niewidomych i niedowidzących z całej Polski w ośrodku wypoczynkowym „Dworzysko” w Ustroniu Morskim.



Integracja w Ustroniu Morskim

7 maja członkowie koła odbyli integracyjny spacer po solankach z wejściem na taras widokowy w sanatorium Energetyk, skąd podziwiali piękną panoramę Inowrocławia.



Spacer po Solankach

Przed nami: 4 czerwca obchody Dnia Dziecka, a 16 czerwca spo-

tkanie z okazji Dnia Ojca godz. 11:00

Dzięki otrzymanemu dofinansowaniu odbędzie się planowana 5-dniowa wycieczka w Góry Świętokrzyskie w dniach od 20 czerwca do 24 czerwca. Odpłatność 350 zł, a nie jak było wcześniej podane 450 zł. Wszelkie informacje w kole PZN.

30 czerwca dla chętnych członków planowany jest jednodniowy wyjazd do Myślicinka, a 8 lipca - grupowy do Torunia, oba na własny koszt, 18 lipca - dla 10 osób do Żnina, 8-11 sierpnia - trzydniowy wyjazd do Krakowa i Częstochowy na własny koszt autobusem. Planowany w lipcu turnus rehabilitacyjny dla dzieci z braku chętnych nie odbędzie się.

20 sierpnia coroczna impreza integracyjna na lotnisku aeroklubu. Zapisy i wpisowe do 10 sierpnia 2016 - 20 zł.

27.08 do 09.09 odbędzie się turnus rehabilitacyjny dla dorosłych w ośrodku „Aura” w Jastrzębiej Górze, a 23.09 w siedzibie koła - turniej warcabowy o puchar prezesa.

Obchody DNIA BIAŁEJ LASKI planujemy 14 października o godz. 11:00 w restauracji MARIANNA. Zapisy i wpisowe po 20 zł do 28.09.2016.

Ryszard Grześkowiak

LIPNO

W kwietniu odbyły się plenery z udziałem naszych członków współorganizowane z MCK w Lipnie. 31 maja obchody Dnia Matki, Dnia Ojca oraz Dnia Dziecka. Dla wszystkich dzieci są przygotowane upominki. 28 czerwca odbędzie się wycieczka.

Krzysztof Suchocki

NAKŁO

W marcu odbyły się 3 spotkania, na których nasze koło prezentowało poezje Bożeny Jankowskiej w ramach programu „Rehabilitacja w kulturze”, z którym gościliśmy w Radziczu, Anielinie, Dębowie. W trakcie ich trwania mówiliśmy także o niepełnosprawnościach.



Rehabilitacja w kulturze w Radziczu

W Wielki Czwartek nasi członkowie spotkali się na śniadaniu wielkanocnym.

W kwietniu zorganizowaliśmy wspólne wyjście do muzeum w Nakle na wystawę „Sztuka sakralna”. W maju spotkamy się z dziećmi w ramach dwóch zadań



Nasi członkowie na śniadaniu wielkanocnym

realizowanych przez nasze koło: „Książka oczami człowieka niewidomego” oraz „Jeden dzień z życia niewidomego”. Przełom maja i czerwca to „Zwierzyniec” dla przedszkolaków. Odwiedzimy razem z Bożeną Jankowską przedszkola nakielskie oraz w Sadkach, gdzie poetka zaprezentuje wiersze dla dzieci, a my opowiemy o białej lasce. Na koniec czerwca zorganizujemy 5-dniową wycieczkę do Jastrzębiej Góry.

Alicja Wiechowska

ŚWIECIE

26 marca pożegnaliśmy długoletniego członka naszego koła śp. Pawła Składanowskiego.

Jak co roku pomagaliśmy naszym członkom w wypisywaniu Pił-ów.

W kwietniu zorganizowaliśmy dla naszych członków imieniny miesiąca. Uczestniczyliśmy w prelekcji „Ukryte terapie – naturalne leczenie Jerzego Zięby”. O spotkaniu z autorem opowiadała Graży-

na Skóra. Otrzymaliśmy zaproszenie do biblioteki na spotkania:

- z podróżnikiem Romanem Paniewiczem autorem książki „Niemcy - moja mała ojczyzna”,
- z Małgorzatą Gutowską-Adamczyk autorką cyklu bestsellerów „Cukiernia pod Amorem”,
- na temat „Indianie w Borach Tucholskich”.

10 maja uczestniczyliśmy w Domu Kultury w prelekcji „Konstytucja 3 Maja”.

Przed nami: 6-dniowe szkolenie rehabilitacyjne w Jastrzębiej Górze, 1-dniowa wycieczka do Fojutowa oraz Poledna. Otrzymaliśmy dofinansowanie na 14-dniowy turnus rehabilitacyjny do Dźwirzyna, również z PCPR otrzymaliśmy środki finansowe na zorganizowanie Dnia Białej Laski, wigilii, wyjazdu do bydgoskiej opery. Nadal członkowie spotykają się w środy i czwartki.

Alicja Frank

TUCHOLA

W kwietniu członkowie uczestniczyli w 7-dniowym turnusie rehabilitacyjno-wypoczynkowym w Ustroniu Morskim w naszym ośrodku „Klimczok”. 4 czerwca stowarzyszenia działające w gminie Tuchola organizują przegląd twórczości osób niepełnosprawnych połączony z obchodami „Dnia Dziecka”, w którym również uczestniczą członkowie naszego koła.

18 czerwca odbędzie się piknik rodzinny dla niewidomych. Imprezy dofinansowane są przez PCPR.

Elżbieta Kotras

WĄBRZEŻNO

12-osobowa grupa naszych członków zwiedziła toruńskie Centrum Nowoczesności „Młyn Wiedzy”. Możliwości nowoczesnej techniki wywarły ogromne wrażenie na uczestnikach. 25 osób brało udział w koncercie zespołu „Duo Fenix” z okazji Dnia Kobiet, który odbył się w Wąbrzeskim Domu Kultury.

W majowy weekend zorganizowaliśmy rajd rowerowy na trasie Wąbrzeźno-Książki-Wąbrzeźno. Grupa uczestników była asekurowana nie tylko przez osoby widzące, ale i przez policję. W pierwszą sobotę czerwca organizujemy piknik połączony z obchodami Dnia Dziecka w Myśliwcu. Dopłata członków wyniesie 15 zł. W ostatnią sobotę czerwca planujemy wycieczkę Kruszwica-Inowrocław, planowana dopłata uczestników – 40 zł.

Stanisław Pytel

ŚWIATEŁKO NADZIEI

W każdym kościele i kaplicy, gdzie jest przechowywany Najświętszy Sakrament, pali się wieczna lampka. To małe, delikatne światełko informuje o obecności w tabernakulum Jezusa Chrystusa. Takie światełko nadziei znajduje się od 25 lat w kaplicy św. Rafała Archaniola, mieszczącej się w Ośrodku Rehabilitacji i Szkolenia Homer im. Józefa Buczkowskiego w Bydgoszczy. Jest to miejsce szczególne. Gromadzą się tam ludzie, którzy utracili czy tracą wzrok i przebywają w tym ośrodku na podstawowej rehabilitacji. Przychodzą tutaj, by wzmocnić się duchowo i odnaleźć w nowej, nieznanej dla nich rzeczywistości. Zadają Bogu trudne pytania „dlaczego”, na które po ludzku nie można znaleźć odpowiedzi. Mówią o swoich lękach. Niekiedy słysząc nawet bunt przeciw Bogu, który jest bardziej wołaniem bezradnego dziecka o pomoc. Często to wołanie kończy się przy konfesjonale doświadczaniem marnotrawnego syna powracającego do domu kochającego i miłosiernego Ojca.

Na ścianie centralnej przy ołtarzu znajduje się ogromnych rozmiarów płaskorzeźba wykonana przez Aleksandra Dentkosia - artystę rzeźbiarza mieszkającego

od wielu lat w Bydgoszczy. Przedstawia ona kroczącego ociemniałego Tobiasza, któremu towarzyszy potężna postać Rafała Archaniola, osłaniającego swoimi skrzydłami przed grożącymi niebezpieczeństwami. Historię Tobiasza znajdziemy w Piśmie Świętym Starego Testamentu. Czytając ją, odkrywamy, że Bóg nigdy nie zostawia człowieka samego. Zawsze posyła kogoś, kto wyciąga pomocną dłoń. Niekiedy nie potrafimy dostrzec tego faktu i odrzucamy takie wsparcie. Aby przyjąć



Ołtarz w kaplicy św. Rafała Archaniola
fot. ks. Piotr Buczkowski

pomoc, to muszę być człowiekiem niezwyklej pokory, co jest niezmiernie trudne.

Pan Bóg i dzisiaj działa, posyła ludzi, którzy pragną udzielić wsparcia. Są to między innymi kapłani, którzy pełnili lub pełnią posługę w tym miejscu. Należy tu wspomnieć przede wszystkim zasługi księży ze Zgromadzenia Świętego Michała Archanioła.

Pierwszym duszpasterzem tego miejsca był ks. Piotr Wroński, który rozpoczął posługę w 1990 roku. Prowadził zajęcia z liturgiki na studium organistowskim dla niewidomych. Funkcję swoją pełnił do roku 1996. Za jego kadencji ks. kard. Józef Glemp Prymas Polski erygował kaplicę dekretem z dnia 27 marca 1991 roku. Uroczystość poświęcenia odbyła się dnia 11 kwietnia 1991 roku. Aktu tego dokonali ks. bp. Jan Nowak – sufragan gnieźnieński i ks. bp. Jan Mazur – delegat episkopatu ds. niewidomych. W tych uroczystościach uczestniczyli Krajowy Duszpasterz Niewidomych ks. Jacek Ponikowski i diecezjalni duszpasterze z całego kraju, jak i ówczesne władze PZN.

Kolejnym kapłanem z tego zgromadzenia był ks. Tadeusz Ruszkowski, pełniący funkcję kapelana od 1996 do 2012 roku. Do chwili zamknięcia studium organi-

stowskiego dla niewidomych prowadził również wykłady z liturgiki.

Po przejściu ks. Tadeusza na zasłużoną emeryturę, władze duchowne powierzyły opiekę nad kaplicą kapłanowi Diecezji Bydgoskiej, który pełni również funkcję Diecezjalnego Duszpasterza Niewidomych, ks. Piotrowi Buczkowskiemu. Należy wspomnieć jeszcze innego bardzo zasłużonego kapłana, wieloletniego Duszpasterza Niewidomych Archidiecezji Gnieźnieńskiej ks. kan. Benona Kaczmarka. Od samego początku istnienia kaplicy prowadził spotkania dla niewidomych, dzięki czemu to miejsce stało się centrum duszpasterstwa w naszym regionie. Organizował również rekolekcje, majówki, pielgrzymki i inne spotkania. Po przejściu na emeryturę zamieszkał w Domu dla Księży Emerytów w Gnieźnie. Mimo ogromnych problemów zdrowotnych był częstym gościem w kaplicy. O wielkości i zasługach tego kapłana świadczy fakt, że ogromna rzesza ludzi związanych z duszpasterstwem gromadzi się na mszy św. w rocznicę Jego śmierci.

Patrząc na delikatne światło nadziei wiecznej lampki kaplicy, wyobrażam sobie wygląd innej kaplicy, która łączyła niewidomych w Bydgoszczy w okresie międzywojennym. Mieściła się

ona w Schronisku dla Ociemniałych przy ul. Kołłątaja 9 w Bydgoszczy. Została zlikwidowana po drugiej wojnie światowej. Gromadzili się tam nie tylko ociemniałi mieszkańcy schroniska, ale też niewidomi z terenu miasta oraz dzieci i młodzież z pobliskiej szkoły dla niewidomych. Odbýwały się również uroczystości komunii św. niewidomych dzieci. Obecnie możemy zobaczyć w izbie pamięci Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Louisa Braille'a pamiątkowe zdjęcia dzieci przystępujących do komunii św. w tamtych czasach.

Obecnie w kaplicy św. Rafała w każdą niedzielę, święta i pierwsze piątki są sprawowane

msze św. Odbýwają się comiesięczne spotkania Duszpasterstwa Niewidomych, w okresie Wielkiego Postu są głoszone rekolekcje. Od dwóch lat odbýwają się uroczystości pierwszej komunii niewidomych i słabo widzących dzieci. Oczywiście nie są to wszystkie działania duszpasterskie podejmowane w tym miejscu. Opowiada o nich kronika kaplicy.

Kłęcząc przed Jezusem obecnym w Najświętszym Sakramencie i wpatrując się w małe światełko nadziei zapalanej wiecznej lampki, dziękuję za wszystkich, którzy w tym miejscu modlili się, szukając wsparcia duchowego słowami naszej poetki:

... za naszą skromną kaplicę serdecznie Ci Panie dziękujemy...

... i za naszą całą wspólnotę serdecznie Ci Panie dziękujemy...

Helena Dobaczewska-Skonieczka, *Pod skrzydłami Rafała Archaniola*, Bydgoszcz 2013

ks. Piotr Buczkowski



*Haft św. Rafała Archaniola na jubileuszowej stule wykonany przez s. karmelitanki z Tryszczyzna.
fot. ks. Piotr Buczkowski*

APLIKACJA „MUZEA BEZ BARIER”

W ramach projektu „Muzeum bez barier” została stworzona mobilna aplikacja, która ma pomagać osobom niepełnosprawnym szukającym dostępu do kultury. To pierwsza tego typu aplikacja, która pokazuje listę 206 polskich i 105 muzeów ukraińskich wraz z udogodnieniami m.in. dla osób z dysfunkcjami słuchu, wzroku, ruchu, a także niepełnosprawnych intelektualnie. Jest niezwykle użyteczna, nie tylko dla osób niepełnosprawnych. Dzięki niej każdy ma dostęp do ogromnego i dobrze opisanego katalogu muzeów, które są przygotowane do przyjmowania gości z różnymi dysfunkcjami. Planując wizytę w muzeum, warto mieć tę aplikację na swoim telefonie, gdyż za jej pomocą można przejrzeć listę placówek z dostępem dla niepełnosprawnych.

Aplikacja jest bardzo wygodna w użyciu. Po jej ściągnięciu możemy wpisać nazwę muzeum, które nas interesuje. Każdy wpis zawiera informacje dotyczące oferowanych udogodnień architektonicznych i edukacyjnych, jak również adres placówki i link do strony internetowej.

Działa bez zarzutu na smartfonach z systemem Android i iOS. Aplikację w języku polskim i ukraińskim można pobrać bezpłatnie, wpisując w aplikacji Google Play lub w App Store jej nazwę „Muzea

bez barier”, bądź klikając w poniższe linki:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moiseum.muzeabezbarier>
<https://itunes.apple.com/ai/app/muzea-bez-barier-muzei-bez/id998182983?mt=8>

Przewodnik po muzeach wyposażonych w udogodnienia dla osób niepełnosprawnych można znaleźć także na portalu internetowym:

www.muzeabezbarier.pl

Każde muzeum zostało opisane pod względem dostępności architektonicznej oraz edukacyjnej. Szeroko zaprezentowano pomoce i programy edukacyjne specjalnie dostosowane dla osób z różnymi dysfunkcjami.

Dzięki aplikacji w łatwy sposób użytkownicy są w stanie dowiedzieć się, czy dane muzeum oferuje określone ułatwienia, odnaleźć muzeum na mapie, znaleźć jego dane teleadresowe oraz odnośnik do stron www. Wybrane muzeum można także dodać do listy ulubionych.

Powstanie aplikacji zainicjowało Muzeum Regionalne w Stalowej Woli w ramach transgranicznego projektu „Muzea bez barier” dotyczącego kształcenia muzealników w zakresie obsługi niepełnosprawnego zwiedzającego.

*Źródło: www.muzeabezbarier.pl
2016-01-26*

SYGNAŁY ŚWIATA



W Radiu Merkur od wielu już lat istnieje audycja SYGNAŁY ŚWIATA – POZNAŃ, WIELKOPOLSKA. Poświęcona jest upowszechnianiu informacji o osobach z dysfunkcją narządu wzroku. Możemy jej posłuchać w każdą niedzielę o godz. 8:25. Powta-

rzana jest w nocy z niedzieli na poniedziałek o godz. 01:40. Przygotowuje ją Jerzy Łączny.

Dociera do nas i za pośrednictwem radia i Internetu. Na stronie www.radiomerkury.pl wybieramy *Audycje*, następnie *Sygnały Świata*, a tam posłuchać możemy i aktualnej i archiwalnych audycji.

Redakcja

NOWE PUBLIKACJE Z ZAKRESU DOSTĘPNOŚCI

Fundacja Widzialni wydała dwie nowe publikacje z zakresu dostępności. Pierwsza to „Dostępne multimedia” autorstwa Moniki Szczygielskiej, powstała z myślą o redaktorach stron www. Przyda się także studentom, którzy myślą o specjalizacji z przekładu audiowizualnego oraz pracownikom urzędów. W tym podręczniku znajdziemy podstawy wiedzy z zakresu dostosowania materiałów audiowizualnych dla osób o specjalnych potrzebach. Poznajemy również historie konkretnych użytkowników pracujących na różnych multimediach. Znajdziemy także zagadnienia związane z produkcją materiałów wideo dostępnych dla osób głuchych, niedosłyszących oraz niewidomych. Wartością dodaną jest zestawienie zasad i praktycznego spojrzenia ekspertów, badaczy oraz twórców tłumaczeń, napisów i audio-deskrypcji.

Podręcznik można pobrać ze strony internetowej w wersji PDF

<http://www.widzialni.org/container/Dostepne-multimedia.pdf>

Druga pozycja „Badanie dostępności stron www w oparciu o WCAG” autorstwa Artura Marcinkowskiego to prezentacja całego procesu badawczego. Książkę rozpoczyna opis czynności przygotowawczych: organizacja miejsca, zaproszenie użytkowników niepełnosprawnych, dobór narzędzi. W zakończeniu możemy znaleźć prezentację „Mapy dostępności”, która została opracowana w ramach grupy ds. dostępności zasobów internetowych.

Podręcznik można pobrać ze strony internetowej w wersji PDF

<http://www.widzialni.org/container/Badanie-dostepnosci-stron-www-w-oparciu-o-WCAG.pdf>

*Opracowała DIM
na podstawie*

<http://www.widzialni.org>

NADOPIEKUŃCZY RODZICE

Każdy rodzic wobec swojego dziecka odczuwa naturalny przymus chronienia go, chęć troszczenia się o nie i tworzenia bezpiecznej rzeczywistości, w której się wychowuje. Jednak bardzo łatwo zatrzeć granicę między naturalną troską a nadopiekuńczością. Rodzice powinni zdawać sobie sprawę z tego, że muszą przygotować swoje dziecko do samodzielnego życia, wykształcenia umiejętności, które pomogą w dorosłym życiu. Rodzicami dzieci niepełnosprawnych targa wiele bardzo różnych sprzecznych emocji, muszą pogodzić się z nową rzeczywistością, podejść do dziecka i nauczyć się tak nim opiekować, aby w możliwie jak najlepszy sposób potrafiło sobie poradzić w dorosłym życiu. Część rodziców tworzy sobie obraz dziecka pokrzywdzonego przez los, biednego, którym trzeba się opiekować, bo samo sobie nie poradzi. Niepełnosprawne dziecko potrzebuje stalego wsparcia rodziców, a to często przeradza się w nadopiekuńczość. Takie funkcjonowanie rodziców bardziej opiera się na strachu i trosce niż na typowej rodzicielskiej miłości. W takim przypadku rodzic powinien udać się po poradę, aby nauczyć się, jak żyć z takim dzieckiem, nie odbierając mu możliwości usamodzielniania się.

Rodzice, którzy od początku do końca ograniczają usamodziel-

nianie się, rozwój, relacje społeczne swoich dzieci, nosząc się z zamiarem uzależnienia ich od siebie, nie zdają sobie sprawy z tego, jakie może to nieść za sobą konsekwencje. Pierwsze symptomy nadopiekuńczości rodziców wobec dzieci można zauważyć bardzo wcześnie, np. opóźnianie naturalnego rozwoju dziecka, kiedy potrafi ono już chodzić, ale rodzice głównie chcą je nosić na rękach albo sadzają w wózku, czy też gdy dziecko potrafi samo umyć dłonie, ale na to nie pozwalają. Kiedy wiemy, że dziecko posiadało już jakąś umiejętność, a rodzice nadal je wspierają lub wyręczają w wykonywaniu danej czynności to jest już symptom tego, że mamy do czynienia z nadopiekuńczością. Takie sytuacje dotyczą również rodziców dzieci pełnosprawnych, wtedy takie dziecko może się spotkać jedynie z krytyką społeczeństwa, jednak w przypadku dzieci niepełnosprawnych umiejętności takie mogą nie zostać przez to rozwinięte latami. Istotne jest, aby nie obniżać potencjału własnego dziecka i uwierzyć w jego możliwości, kompetencje. Wiąże się to z pracą nad sobą i relacją z dzieckiem, zapewnianiem nad łękiem o bezpieczeństwo dziecka, nauczaniem się podążania za jego potrzebami oraz faktu, że dziecko niepełnosprawne nie powinno być traktowane przez otoczenie ulgowo ani

z litością, gdyż nikt nie lubi być tak traktowany. Praca z nadopiekuńczymi rodzicami polega na spotkaniach zarówno z samym dzieckiem, jak i rodzicami, nie rzadko również dziadkowie są włączani w taką terapię. Często jest to odbierane jako wtrącanie się psychologa w nie swoje sprawy. Bywa również tak, że dziecko będące w internacie potrafi wykonywać wiele czynności, natomiast kiedy jedzie na wakacje do domu rodzinnego, ma przerwę od wszelkich obowiązków, gdyż rodzice wszystko wykonują za nie. Po powrocie do internatu musi od początku uczyć się wszystkich czynności, które wcześniej już opanowało. Jednoznaczne objawy, że rodzic jest nadopiekuńczy to np. ciągłe prowadzenie dziecka niewidomego pod rękę, gdziekol-

wiek by szło, do szkoły, koleżanki czy sklepu. Dziecko, które doświadcza takiego „ubezwłasnowolnienia”, nabiera przekonania, że może faktycznie nie jest w stanie zrobić wielu rzeczy samo, że pewne czynności są dla niego nieosiągalne, robi się lękliwe, boi się otaczającego świata. Biorąc pod uwagę wszystko, o czym wspomniano, pozwólmy dzieciom pokazać na co je stać, zaufajmy im i nie zaniżajmy ich samooceny. Takie „ubezwłasnowolnianie” dzieci sprawia, że w dorosłym życiu nie poradzą sobie z trudnościami dnia codziennego.

*Opracowała
Ewelina Maciejewska
na podstawie podcastu
Nadopiekuńczy Rodzice
www.tyflopodcast.net*

OPIS OBSŁUGI NIEOBRAJLOWIONEJ, NIETYPOWEJ WINDY JADĄCEJ DO TUNELU Z PLACU PRZED DWORCEM BYDGOSZCZ GŁÓWNA

Uwaga! Podaję, tym razem poprawny, mój adres na stronę www.andraszewski.wix.com/andraszewski, na której jest bogaty i ciągle uzupełniany materiał nt. dworca Bydgoszcz Główna, dzięki któremu niewidomy samodzielnie może trafić w dowolne miejsce dworca i skorzystać np. z udźwignionego bankomatu PKO BP, a nawet może się dowiedzieć, jak kupić z automatu gorące napoje, zimne napoje, batony chipsy itp.

Jak dojść z przystanku tramwajowego i autobusowego do windy, z konieczności skrótowo opisałem w poprzednim numerze „Oka”.

Przycisk przywołujący windę jest po lewej stronie na wysokości poręczy prowadzącej do windy, 20 cm od niej. Jeśli winda jest na dole, po naciśnięciu przycisku czekaj pół minuty, bo winda jedzie powoli. Drzwi nie otwierają się automatycznie. Jak widać, jest to

winda niepełnosprawna... Współ-
czuję osobom poruszającym się
na wózku.



Wejście do windy od placu

Gdy wejdiesz, na wprost
będzie ściana, ale gdy winda zje-
dzie do tunelu, będą tam drzwi
prowadzące do niego. Na środku
prawej ściany windy, na wysoko-
ści 80 cm, obok siebie, są 2 naj-
ważniejsze (duże, kwadratowe)
przyciski. Lewym uruchamia się
jazdę w dół, prawym - jazdę z tu-
nelu w górę. 30 cm w prawo od
wspomnianych dwu przycisków
jest telefon, a 15 cm w lewo jest
jeden kwadratowy przycisk, obok

którego, bardziej w lewo, jest bar-
dzo wystający okrągły przycisk.
Gdybyś go nacisnął, sam nie po-
wróci do pozycji wyjściowej,
a winda nie pojedzie. Aby odblo-
kować, należy pokręcić nim nieco
w prawo, wówczas przycisk po-
wróci do pozycji pierwotnej i win-
dę można znów uruchomić. Z te-
go miejsca można pojechać tylko
w dół, więc naciśnij lewy przycisk
i przytrzymaj prawie pół minuty,
czyli do chwili, gdy winda się za-
trzyma na dole. Gdy w czasie jaz-
dy przycisk puścisz, bo palec się
zmęczył - winda się zatrzyma,
więc naciśnij ponownie, ale kilko-
ma palcami albo dłonią.



Widok panelu z przyciskami do obsługi

Gdy na dole w ciągu ok. 13
sekund ręcznie nie otworzysz
drzwi (popychając je na ze-
wnątrz), usłyszysz cichy stuk
i drzwi się zablokują. Ale spokoj-
nie naciśnij ten sam przycisk, któ-
rym uruchomiłeś jazdę w dół
i wyjdź z windy. Po wyjściu idź
prosto 15 kroków do ścieżki bie-
gnącej prostopadle i idź w prawo
ok. 120 kroków do tunelu z wy-
jściami na perony, przechodząc po
drodze skrajem holu głównego.

Marek Andraszewski

BRAK PARAGONU A REKLAMACJA TOWARU



Paragony

Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa podstawą do złożenia reklamacji jest wada zakupionego towaru lub usługi. Nasze, czyli konsumentów, prawo do reklamacji nie może być ograniczane i utrata paragonu również nie może go ograniczać. Według przepisów zawartych w kodeksie cywilnym na konsumentach spoczywa obowiązek udowodnienia faktu, że kupił reklamowany towar w konkretnym sklepie. Ponieważ odpowiedzialność sprzedającego za towar jest ograniczona w czasie, konsument musi też udowodnić, kiedy towar został mu wydany. Zatem musimy poinformować sprzedawcę, że właśnie w tym sklepie i w konkretnym czasie kupiliśmy reklamowany towar. Najłatwiej to uczynić przedstawiając paragon zakupu lub fakturę. Jednak brak paragonu nie zamyka drogi do złożenia reklamacji. Dowodem zakupu może być wyciąg z rachunku karty płatniczej, którą

płaciliśmy za towar. Wówczas dostarczamy wydruk z archiwum naszego konta bankowego. Natomiast jeżeli płaciliśmy gotówką – mamy trudniejszą sytuację, ale też jest to możliwe. Fakt zakupu reklamowanego towaru możemy potwierdzić zeznaniem świadków lub stron. Również nasze oświadczenie może być takim dowodem, gdyż sklepy najczęściej fakt sprzedaży towaru odnotowują w swoim systemie komputerowym czy dokumentacji.

Przy zakupie określonych towarów jak np. sprzęt gospodarstwa domowego otrzymujemy kartę gwarancyjną, która też stanowi dowód zakupu, na podstawie którego możemy złożyć reklamację (dlatego warto dopilnować, aby sprzedający na karcie gwarancyjnej umieścił pieczęć sklepu i datę wydania towaru).

W przypadku zakupu przez internet możemy to udowodnić przedstawiając wydruk z terminala, wyciąg z rachunku bankowego, potwierdzenie zawarcia umowy sprzedaży przesłane pocztą e-mail czy wskazując na elektroniczne potwierdzenie zakończenia aukcji.

Gdy mimo wszystko sprzedawca nie chce przyjąć reklamacji, możemy skorzystać z bezpłatnej pomocy dla konsumentów udzielanej przez miejskich i powiatowych rzeczników konsumentów.

Magdalena Turek

O ZMIANACH W PRAWIE SPADKOWYM SŁÓW KILKA

I. Zmiana zasad dziedziczenia w przypadku braku złożenia przez spadkobiercę oświadczenia o przyjęciu bądź odrzuceniu spadku w terminie 6 miesięcy

Zgodnie ze zmianą przepisów kodeksu cywilnego z dnia 18 października 2015 po śmierci spadkodawcy spadkobierca odziedziczy spadek do jego wartości czynnej, co znaczy, że nie odziedziczy samych długów (chodzi tutaj rzecz jasna o spadki, w których długi przeważają nad majątkiem).

Reasumując, w rezultacie nowelizacji dokonanej ustawą z dnia 20 marca 2015 r. skutki bierności spadkobiercy stały się dla niego dużo mniej dotkliwe. Przed zmianą przepisów bezczynność spadkobiercy prowadziła więc do spadkobrania bez ograniczenia odpowiedzialności za długi spadkowe, co – jak wielokrotnie podkreślano – rozmijać się mogło z powszechnym w społeczeństwie przekonaniem, że brak jakiegokolwiek aktywności osób powołanych do spadku nie przysparza im wprawdzie korzyści, ale nie czyni ich również odpowiedzialnymi za zobowiązania spadkowe. Zdarzyć się zatem mogło, że spadkobierca zamiast majątku dziedziczył po rodzicach długi, o których nawet wcześniej nie wiedział.

Zmiana, polegająca na zastąpieniu mającej zastosowanie w razie braku jakiegokolwiek oświadczenia spadkobiercy fikcji prostego

przyjęcia spadku, fikcją przyjęcia spadku z dobrodziejstwem inwentarza, skutecznie realizuje zatem zamierzenia ustawodawcy.

II. Wydłużenie terminu przedawnienia roszczeń o zachowek

Swoboda testowania, możliwość powołania wybranego (zupełnie dowolnego) spadkobiercy może być niekiedy przyczyną pokrzywdzenia osób najbliższych spadkodawcy, jego rodziny. Idea ochrony rodziny doprowadziła do poszukiwania w prawie instytucji, która mogłaby spełniać to zadanie.

Prawo spadkowe pozwala wyróżnić w tym zakresie instytucję **zachowku** (czyli w systemie obowiązującym tradycyjnie w polskim porządku prawnym), spadkodawca może zaś swobodnie rozrządzać całym spadkiem na wypadek śmierci. Określonym osobom najbliższym przysługuje natomiast roszczenie o świadczenie pieniężne skierowane zasadniczo do powołanego spadkobiercy. Wielkość zachowku jest z kolei pochodną udziału spadkowego, jaki przypadłby osobie uprawnionej, gdyby dziedziczyła z ustawy (**1/2 bądź 2/3 tegoż udziału**). Krąg osób uprawnionych do zachowku został wskazany w art. 991 § 1 k.c. **Należą do nich dzieci, wnuki, małżonkowie oraz rodzice spadkodawcy.**

Należy podkreślić, iż zachowek jest roszczeniem majątkowym, które (jak większość roszczeń te-

go rodzaju), ulega przedawnieniu. Zgodnie z obecnie obowiązującym brzmieniem art. 1007 k.c. roszczenia o zachowek przedawniają się z upływem lat pięciu od ogłoszenia testamentu bądź otwarcia spadku (a nie jak dotychczas – z upływem lat trzech).

Jeśli zatem należysz do kręgu osób uprawnionych do zachowku i zostałeś pominięty w testamencie bądź cały majątek spadkodawcy został jeszcze za jego życia przeniesiony na rzecz innych osób najbliższych (np. w formie dokonanej darowizny), pamiętaj o przysługującym ci roszczeniu o zachowek oraz możliwości dochodzenia swoich praw przed sądem. Jeśli za życia twój brat czy siostra otrzymali od rodziców mieszkanie czy inny majątek, zaś ty niczego nie otrzymałeś, możesz uzyskać z tego tytułu rekompensatę w postaci zachowku.

W tym celu należy wytoczyć stosowny pozew, udowodnić roszczenie i dążyć do korzystnego rozstrzygnięcia.

G. Hawryłkiewicz (adwokat)

Wielokrotnie członkom naszego związku pomagał współpracujący z nami od kilkunastu lat adwokat Grzegorz Hawryłkiewicz w kancelarii adwokackiej w Bydgoszczy przy ul. Kościuszki 7, który zna specyfikę naszego środowiska i trudności, które dotyczą niewidomych i niedowidzących. Doświadczenie naszych członków pozwala wskazać, że zawsze mogli liczyć na rzetelną poradę w interesujących sprawach i właściwą ocenę szans na uzyskanie stosownej kwoty. W przypadku zainteresowania zapraszamy do skorzystania z usług zaprzyjaźnionej kancelarii.

Anna Kruczkowska

AKTYWNY SAMORZĄD 2016

Przypominamy, że w roku 2016 realizowany jest program Aktywny Samorząd umożliwiający zakup sprzętu elektronicznego i oprogramowania pozwalającego na likwidację barier w dostępie do informacji cyfrowej dla osób z dysfunkcją wzroku. Wnioski pobieramy w naszych lokalnych ośrodkach MOPR, MOPS i PCPR właściwych dla miejsca zamieszkania. Maksymalna kwota dofinansowania dla osoby niewidomej to 20.000 zł, z czego na urządzenia brajlowskie 12000 zł, dla

pozostałych osób z dysfunkcją narządu wzroku to 8.000 zł. Wsparcie ze środków PFRON wynosi 90% ceny zakupu, czyli musimy pamiętać o wkładzie własnym wynoszącym minimum 10% ceny zakupu. Termin składania wniosków kończy się do 30 sierpnia. Więcej informacji znajdziemy na: <http://www.pfron.org.pl/pl/programy-i-zadania-pfr/aktywny-samorząd/1644,Pilotazowy-program-Aktywny-samorząd.html>

Redakcja

NATURALNA OCHRONA OCZU

Każdy tęskni za słońcem. Cieszymy się nim podczas urlopu nad morzem, wyjazdów w góry na narty czy też po prostu w czasie niedzielnego spaceru po parku. Trzeba jednak pamiętać, że ta życiodajna gwiazda potrafi być także okrutna i bezlitosna. Widok jałowych, wypalonych pustyni jest najlepszym tego przykładem. Dla organizmu człowieka promieniowanie słoneczne jest konieczne, tak jak powietrze i woda. W nadmiarze może jednak stanowić bardzo poważne zagrożenie dla zdrowia, a nawet i życia. Południowa sjeśta w wielu krajach o gorącym klimacie nie jest czystym leniuchowaniem. To mądry, wypracowany przez wieki sposób koegzystencji z naturą.

Już prawie sto lat temu stwierdzono doświadczalnie, iż u wielu osób z wadami wzroku występuje zwiększona wrażliwość na promieniowanie o krótkim zakresie fal, szczególnie w obszarze promieniowania ultrafioletowego (UV). W zdrowym oku promieniowanie ultrafioletowe poniżej 300 nm* absorbowane jest przez rogówkę, natomiast pomiędzy zakresem 300 a 400 nm przez soczewkę. Osoby ze zmniejszoną naturalną ochroną muszą zwrócić szczególną uwagę na zabezpieczenie oczu przed jego szkodliwym oddziaływaniem. Także u ludzi zdrowych wraz z wiekiem ulega stopniowemu zmniejszeniu

naturalna osłona organizmu przed nadmiarem energii świetlnej absorbowanej przez siatkówkę oka. Słońce emituje pełny zakres promieniowania, w tym także niebezpiecznego dla zdrowia UV oraz UVB. Rozrzedzona warstwa ozonowa atmosfery ziemskiej dodatkowo zwiększa siłę oddziaływania tego zagrożenia na nasz organizm.

Jak więc chronić zarówno chore, jak i zdrowe oczy przed niekorzystnym wpływem słońca? Oprócz zalecanego przez wszystkich lekarzy racjonalnego, to znaczy umiarkowanego korzystania z jego dobrodziejstw, chciałbym zwrócić uwagę na dwie metody zabezpieczania oczu przed szkodliwym promieniowaniem:

sztuczną - przez stosowanie odpowiednich szkieł optycznych i naturalną - przez wspomaganie organizmu odpowiednio skomponowaną dietą, bogatą w składniki wzmacniające organiczną osłonę oka, a przede wszystkim siatkówki.

(...)

Teraz kilka słów o naturalnych metodach ochrony oczu przed słońcem. Najpierw krótki wstęp teoretyczny. Najbardziej wrażliwą i narażoną na niebezpieczeństwo związane ze szkodliwym promieniowaniem częścią oka jest siatkówka, w tym plamka żółta (macula lutea). Przez cały okres

życia człowieka dokonuje się w niej intensywna przemiana materii związana z funkcjami nabłonka barwnikowego, przewodzeniem impulsów nerwowych oraz absorpcją kwantów energii świetlnej. Z powodu zmian degeneracyjnych, a także wraz z upływem lat, naturalna osłona przed nadmiarem energii świetlnej absorbowanej przez siatkówkę ulega zmniejszeniu. Osłabieniu ulega także osłona antyoksydacyjna, przez co organizm w coraz większym stopniu narażony jest na działanie wysokoenergetycznych wolnych rodników, które stanowią śmiertelne zagrożenie dla struktury tkankowej. Bardzo delikatna siatkówka oka jest tutaj, określając to językiem frontowym, na pierwszej linii ognia.

U osób zdrowych, młodych, organizm jest w stanie odpowiednio bronić się przed powyższymi zagrożeniami dzięki wystarczającej ilości antyoksydantów, czyli określonych witamin oraz minerałów dostarczanych wraz z pożywieniem. Zmiany degeneracyjne oczu, wpływ środowiska naturalnego, złe nawyki żywieniowe, palenie papierosów powodują wyłomy w tym swoistym murze obronnym. Promieniowanie ultrafioletowe to jeden z podstawowych czynników powodujących powstawanie wolnych rodników, cząsteczek chemicznych działających niczym małe, niszczycielskie ładunki wybuchowe. W siatkówce oka rodniki mo-

gą w „sprzyjających” sytuacjach, czynić ogromne spustoszenia w jej strukturze komórkowej. Gdy jeszcze jest ona dodatkowo osłabiona jakimś schorzeniem, należy zwrócić szczególną uwagę na, w miarę maksymalne, neutralizowanie wolnych rodników. Do najważniejszych antyoksydantów należą witaminy: przede wszystkim E, następnie beta-karoten, prekursor witaminy A i witamina C. Bardzo istotne działanie wspomagające w działaniu tych witamin mają odpowiednie składniki mineralne, w tym przede wszystkim: cynk, mangan i selen. Wszystkie te składniki wzajemnie się wspomagają i wzmacniają w działaniu antyoksydacyjnym.

Następną barierą ochronną siatkówki oka, na którą chciałbym zwrócić uwagę, jest pigment znajdujący się w plamce żółtej, która jak wiadomo, odpowiedzialna jest za ostre widzenie oraz prawidłowe rozpoznawanie kolorów. W plamce żółtej znajduje się największe nagromadzenie komórek w siatkówce, ogromnie wrażliwych na światło. Promieniowanie ultrafioletowe stanowi poważne zagrożenie dla tej części oka. Naturalnym filtrem ochronnym jest pigment siatkówki, w skład którego wchodzi karotenoidy: luteina** i zeaksantyna. W jaki sposób one działają? Z jednej strony wiążą wolne rodniki (podobnie, jak ww. antyoksydanty witaminowe), z drugiej - absorbują promieniowanie elektro-

magnetyczne w zakresie fal poniżej 400 nm. Ponieważ luteina nie może być syntetyzowana w organizmie, musi być dostarczana z zewnątrz. Podobnie jest z zeaksantyną, z tą jednak różnicą, iż może być ona częściowo uzyskiwana w organizmie z luteiny zawartej w białku.

Jak wykazują liczne badania naukowe, dieta bogata w warzywa, szczególnie te o ciemnozielonym zabarwieniu oraz kukurydzę i zboża znacznie zwiększa ochronę siatkówki przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego (w tym UV i UVB).

Do najbogatszych w luteinę należą: jarmuż (21,9mg/100g), zielona pietruszka i surowy szpinak (10mg/100 g), w dalszej kolejności: brokuły (te polecam szczególnie, ze względu na jeszcze inne zdrowotne właściwości), zielona sałata, groszek.

Najwięcej zeaksantyny zawierają: kukurydza i zboża (0,53 mg/100g), zielony groszek w strąkach (0,44mg/100g), surowy szpinak (0,33 mg/100g), zielona sałata (0,18mg/100g), jarmuż (0,17mg/100g), a w mniejszych ilościach: brokuły, surowa marchew, groch.

W codziennej diecie zaleca się spożywanie co najmniej 500 g warzyw i owoców, w tym na pierwszym miejscu wyżej wymienione. Kukurydzę i zboża nieprzetwarzane (polecam np. chleb z grubego przemiału i musli).

Ciemnozielone warzywa dobrze jest wcześniej rozgotować na wolnym ogniu. Luteina jest wówczas lepiej przyswajana przez organizm. Nie zapominać o dodawaniu oliwy, która pomaga w absorpcji niektórych witamin. Luteina jest dostępna także w formie kapsułek**.

Korzystajmy w pełni z dobrodziejstw słońca. Pamiętajmy jednak, że nasze oczy trzeba odpowiednio chronić, zarówno wykorzystując odpowiednie szkła blokujące szkodliwe działanie promieniowania słonecznego, jak i przez odpowiednio dopasowaną dietę, bogatą w witaminy, minerały oraz karotenoidy: luteinę oraz zeaksantynę.

Piotr Stanisław Król

Przypisy:

* Nanometry (nm) - jednostki, którymi określa się długości fal promieniowania elektromagnetycznego. Widzialny przez ludzkie oko zakres (tzw. widmo światła białego), mieści się w granicach od ok. 400 nm (fiolet) do ok. 700 nm (czerwień). Poza tym obszarem znajduje się promieniowanie niewidoczne dla ludzkiego oka, w tym: ultrafiolet (UV i UVB), promieniowanie gamma, rentgenowskie i podczerwień.

** Uwaga - pod nazwą luteina kryje się, oprócz opisywanego w tym artykule karotenoidu, również progesteron, żeński hormon płciowy wytwarzany podczas ciąży. Zwracam uwagę na ten fakt, gdyż w aptekach sprzedawane są pod podobną nazwą zarówno lek wspomagający utrzymanie ciąży, jak i preparat zawierający wyciąg naturalnej, roślinnej luteiny. Zatem o pomyłkę łatwo. Jeśli ktoś chciałby zażywać luteinę w formie kapsułek, zalecam skonsultowanie się podczas zakupu z farmaceutą.

CENNE JEST ZDROWIE - ZADBAJMY O NIE! (CZ.3)

W tej części mam dla Was garść przepisów na zdrowy chleb bez użycia mąk glutenowych oraz pyszne ciasto. Są równie smaczne jak zwykły chleb, ale o wiele bardziej zdrowe, a przede wszystkim wiemy, co w nich jest. Dodatkowo polecam dżem marchewko-morelowy, który regeneruje florę bakteryjną w naszym organizmie po kuracji antybiotykowej. A ponieważ jest bardzo smaczny i zdrowy, mogą go jeść nawet małe dzieci.

Chleb bez mąki

Każdemu się udaje, jest to chleb bez drożdży, nie rośnie i nie pęka. 3 szklanki płatków owsianych i 2 szklanki płatków orkiszowych (płatki orkiszowe można zamienić na inne), zalewamy płatki 5 szklankami ciepłej nie wrzącej wody, mieszamy łyżką, dodajemy 1 szklankę ziaren łuskanego słonecznika, 3/4 szklanki mielonego siemienia lnianego (bez tego spoiwa się nie uda), dodatkowo garść siemienia niemielonego i garść babki płasznika (ziarenka zawierające dużo mikroelementów - można to nabyć w sklepach ze zdrową żywnością lub zielarskich), garść chia (szałwia hiszpańska również do nabycia w sklepach ze zdrową żywnością lub zielarskich). Do chlebka można dodać swoje ulubione zioła np.: kozieradkę, beltram, ostropest (około 1 łyżeczki). Następnie dodajemy 4 łyżki oleju, 1 jajko, 2 łyżki miodu,

2 łyżeczki soli i wszystko mieszamy łyżką, uzyskujemy konsystencję gęstej masy (możemy regulować dodając ciepłą wodę). Długą blaszkę keksową wysmarować olejem, przełożyć ciasto łyżką i zostawić na 12 godzin w temperaturze pokojowej do fermentacji. Po tym czasie umieścić blaszkę w zimnym piekarniku, piec 30 min w temperaturze 160-180 stopni, a następnie piec 2 godz. w temp 100-120 stopni. Po tym czasie wyłączyć i zostawić do ostygnięcia w piekarniku.

Chleb orkiszowy



1 kg mąki białej orkiszowej
1 łyżka soli
4 łyżki oleju słonecznikowego lub
3 łyżki smalcu gęsiego
1 garść słonecznika, dyni lub
czarnuszki
1 litr ciepłej wody 40 stopni
Zaczyn: 8 łyżek płatków z różnych
zbóż, 5 dag drożdży rozkruszonych,
1,5 łyżki cukru trzcinowego,
2 łyżki mąki orkiszowej. Wszystkie
składniki do zaczynu mieszać
w około 1 litrze ciepłej wody,
następnie zostawić na 20 min do

wyrośnięcia. Pozostałe po wykonaniu zaczynu składniki wymieszać dokładnie łyżką. Przygotować blaszki (najlepiej 3 keksówki), posmarować tłuszczem, obsypać bułką tartą.

Wylać ciasto do blaszek, wyrównać mokrą ręką. Odstawić na 20 min. Wstawić do zimnego piekarnika, czas pieczenia 1 godz. w temp. 180 stopni.

Chlebek odchudzający

1,5 szklanki otrębów owsianych
1 szklanka otrębów pszennych
20 dkg twarogu białego chudego
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka proszku do pieczenia
4 jajka

Otręby zemleć, dodać wszystkie składniki i zmiksować. Wylać ciasto do blaszki wysmarowanej tłuszczem i obsypanej bułką. Piec w piekarniku około 35 min. w temp. 170 stopni.

Ciasto bezglutenowe

1 szklanka suchej kaszy jaglanej
2 szklanki wody
1 szczypta soli
100 ml oleju
3 jajka
1 szklanka mleka krowiego lub sojowego
3 łyżki kakao
0,5 szklanki cukru białego lub trzcinowego (ewentualnie stewii, ale mniej)
0,5 szklanki posiekanych bakalii (rodzynki, orzechy morele, daktyle itp.)
1 łyżeczka sody
Opłukaną kaszę przelać wrzą-

kiem, aby pozbyć się goryczki. Następnie gotować w 2 szklankach osolonej wody 15-20 min. Później ostudzoną kaszę zmieszać z 1 szklanką mleka. Zmiksować to na gładką masę. Do masy dodać pozostałe składniki, mieszać łyżką lub mikserem (bakalie dodajemy na końcu). Masę wyłożyć na blaszkę wysmarowaną tłuszczem, posypaną bułką tartą lub wyłożoną papierem do pieczenia. Piec 1 godz. w temp 170 stopni.

Dżem marchewkowo-morelowy



1 kg moreli
70 dkg marchewki
niecałe pół szklanki cukru trzcinowego
Wykonanie: marchewkę obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Morele umyć, sparzyć, ściągnąć skórkę i wypestkować. Następnie dusimy składniki pod przykryciem, pod koniec dodajemy cukier. Blendujemy i wkładamy do słoików i pasteryzujemy. Gotowe, smaczne i zdrowe!

Halina ze Świdnicy

OWOCE, KTÓRYM WARTO DAĆ SIĘ SKUSIĆ

AWOKADO



Awokado

<http://www.retina-forum.pl/zdrowie.htm>

Owoc, zwany jest też smaczliwką, ma kształt gruszki, jest koloru zielonego. Zawiera cenne składniki, ale ma sporo kalorii, jest bogatym źródłem witaminy E oraz witamin

A, B1, B2, C, PP, K i H, kwas pantotenowy i substancje mineralne: wapń, potas i fosfor. Tłuszcze zawarte w awokado są łatwo przyswajalne przez organizm człowieka. Ponieważ zawiera nienasycone tłuszcze, jest polecany osobom chorującym na miażdżycę, nadciśnienie. Miąższ dojrzałego awokado ma mazistą konsystencję, w smaku przypomina nieco orzech włoski. Awokado to podstawowy składnik meksykańskiego sosu guacamole. Jest świetną przekąską, zapewnia uczucie sytości. Pestki są trujące dla zwierząt.

Janina Śledzikowska

Dlaczego warto jeść awokado?

Awokado świetnie wpływa na nasz wzrok. Owoc ten jest bogaty w luteinę oraz zeaksantynę* - składniki, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszych oczu.

Awokado zawiera również składniki, które zatrzymują lub znacznie spowalniają rozwijanie się komórek odpowiedzialnych za nowotwory szczęki. Zaslugą tego jest unikalne połączenie składników odżywczych w tym owocu - razem występuje tu witamina C, E oraz kwas foliowy.

Owoc awokado ma także ciekawe właściwości polegające na zwiększaniu zdrowotnych walorów innych produktów. Przykładowo badania przeprowadzone przez Uniwersytet Stanowy Ohio wykazały, że jeśli pomidory zjada się wraz z awokado, organizm potrafi „wykrzesać” z nich 4 i pół razy więcej likopenu - antynowotworowego składnika znajdującego się czerwonych owocach.

Źródło: <http://www.retina-forum.pl/zdrowie.htm>

* **Luteina i zeaksantyna** odpowiadają za pomarańczowo-żółtą barwę wielu roślin - owoców, warzyw, kwiatów. W organizmie człowieka natomiast pełnią one dwie ważne funkcje. Po pierwsze są antyoksydantami (przeciwutleniaczami), neutralizującymi wolne rodniki. Dzięki temu zapobiegają wielu chronicznym chorobom. Szczególne znaczenie wykazują dla zachowania prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku. Między innymi osłaniają delikatne naczynia włosowate siatkówki. Po drugie stanowią żółty filtr pochłaniający szkodliwe dla oka promieniowanie ultrafioletowe (UV). Działają jak naturalne „okulary przeciwsłoneczne”, chroniąc w ten sposób wrażliwą centralną część siatkówki czyli plamkę żółtą.

NOWOŚĆ - LINIA POWIĘKSZALNIKÓW MIRACLE

Sprzęt powiększający, jak lupy elektroniczne i powiększalniki, towarzyszy nam już od wielu lat. W tym czasie poprawiała się jakość obrazu, dodawano nowe funkcje i chyba nieco się przyzwyczailiśmy do tych powolnych zmian. Nowy produkt - linia powiększalników MiRacle wyraźnie wyróżniła się na rynku takiego sprzętu. Przede wszystkim to produkt polski, łódzkiej firmy Brawo. Jedna z lup serii MiRacle otrzymała złoty medal, na 115 Międzynarodowych Targach Wynalazczości Concours Lepine w Paryżu.

Cechy charakterystyczne dla wszystkich lup i powiększalników MiRacle:

Budowa modułowa

Każde urządzenie z linii MiRacle zbudowane jest z kilku elementów: dodatkowego modułu optycznego, uchwytu z podstawką, dodatkowego podświetlenia, oprogramowania itp. Aktualnie sercem urządzenia jest udźwiękowiony smartfon Samsung Galaxy S5. Mając lupę, mamy dostępny jednocześnie smartfon z wszystkimi jego funkcjami. (W ostatniej chwili otrzymałam informację, że opracowano także wersję dla S6 i S7).

Dedykowana podstawka

Właściwa podstawka zapewnia użytkownikowi to, że telefon jest trzymany zawsze w odpowiedniej odległości od tekstu. Po naciśnięciu ekranu ostrość jest ustawiana

raz i to prawidłowo. Podstawka jest wyposażona w optykę PearlLens.



Widok podstawki

Bateria

Lupy elektroniczne działają około 2-3 godzin. Lupa oparta o telefon, gdy bateria jest całkowicie naładowana, pracuje 5-6 godzin. Ładuje się około 1-1,5 godz. Może pracować także podczas ładowania.

Doświetlenie

Ponieważ lupa elektroniczna wymaga dobrego oświetlenia, podstawka została wyposażona w dodatkowe światło. Uzyskujemy dzięki temu równomierne, dobre oświetlenie oglądanego obiektu.

Możliwość prowadzenia lupy w osi X

Dla użytkowników lup elektronicznych, zwracających uwagę na trudność w czytaniu, polegającą na prawidłowym prowadzeniu w linii oraz szybkiego powrotu do

początku wiersza, cenną zapewne cechą będzie wyposażenie wszystkich modeli MiRacle w liniijkę wspomagającą prawidłowe przemieszczanie lupy w osi X. Korzystanie ze wspomnianej liniijki jest możliwością dodatkową, jeśli nie chcemy, nie musimy jej stosować.



Linijka wspomagająca

Linia wskazująca czytany wers

Funkcje tego typu można spotkać w niektórych modelach lup i powiększalnikach. Różnica polega na tym, że w MiRacle linia pomocnicza może mieć dowolną grubość, być w dowolnym miejscu, mieć dowolny kolor.

Indywidualne kombinacje kolorów tła i tekstu

Lupy MiRacle mają nieograniczoną paletę fałszywych kolorów. Wstępnie aplikacja oferuje dziewięć ustawień standardowych, najczęściej spotykanych, typowych. Ale obok nich mamy ustawienie własne, dzięki czemu możemy uzyskać preferowane indywidualne barwy tła i tekstu.

OCR

Sprzęt MiRacle ma także dostępny mechanizm optycznego rozpoznawania znaków. W połączeniu z syntezatorem mowy daje to możliwość i oglądania i odsłuchiwania fragmentów tekstu.

Obsługa

Obsługa programu jest bardzo prosta, intuicyjna. Niektóre funkcje dostępne są także poprzez przyciski. Dla zaawansowanych użytkowników dostępna jest funkcja przycisków przeźroczystych. Jeśli wiemy, gdzie powinny być, nie musimy ich wyświetlać, by nie przesłaniały obrazu. Jeśli użytkownik planuje stosowanie smartfonu wyłącznie jako lupy, możemy ustawić w programie, by tylko ta funkcja była uruchamiana. We wszystkich lupach dostępna jest także funkcja bezprzewodowego wyświetlania obrazu na TV i komputerze.

Linie powiększalników tworzą:

- Lupa Pearl 5 - lekka lupa, wyróżniająca się m.in. rączką pokrytą skórą (przeciwdziała poceniu się ręki) i wyposażeniem w specjalny liniał, pozwalający



Lupa Pearl 5

na łatwy powrót na początek wiersza. Powiększenie zarówno do bliży, jak i do dali wynosi 55x. Cena 4.970 zł.

- Lupa adMIRAbilis - wyświetlacz 8,4" pozwala uzyskać powiększenie zarówno do bliży, jak i do dali do 40x. Zastosowana podstawka umożliwia ustawienie pod wygodnym kątem do czytania. Cena 5.770 zł.
- Powiększalnik Spider - tablet 10" pozwala na powiększenie 25x do bliży. Niska waga, zaledwie 1,6 kg czyni go powiększalnikiem przenośnym. Cena 8.900 zł.
- powiększalnik Exigo - wyróżnia się jednoczesnym powiększaniem bliży (25x) i dali (30x). Zbudowany jest z dwóch tabletów 10", dzięki czemu nie musimy przełączać obrazów np. ze sztytu i tablicy. Cena 14.870 zł.

Robert Biegański, jeden z twórców MiRacle, opowiedział także o historii powstania tego sprzętu:

Właściwie to trzy powody wpłynęły na to, że stworzyliśmy gałąź powiększalników MiRacle. Pierwszy to wiedza o sprzęcie tego typu, jaką posiadamy. Sprzedajemy taki sprzęt już od kilkunastu lat. Właściwie wszystkie dobre urządzenia, które były dostępne w Polsce, mieliśmy w naszych rękach. Widzieliśmy ich dobre strony i ich wady. Drugim powodem jest wykształcenie i „zacięcie” techniczne zarówno Małgorzaty Bauer jak i moje - jesteśmy inżynierami.

Mogę powiedzieć, że tworzenie jest właściwie naszą pasją. Powód trzeci to spostrzeżenie, że telefony komórkowe mają już tak dobre parametry kamer i tak dobre wyświetlacze, że jeżeli ubierzemy je w odpowiedni osprzęt i oprogramowanie, to mogą znakomicie pełnić rolę lup elektronicznych. Widziałem analogię między tym, w co jest wyposażony powiększalnik, a co ma telefon komórkowy i tablet.

Jak każdy sprzęt elektroniczny, lupy warto przed wyborem obejrzeć. Jesteśmy producentem, więc zawsze znajdują się w firmie Brawo. Dystrybucją zajmuje się także firma Harpo z Poznania. To drugie miejsce, w którym możemy uzyskać informacje. Zapraszamy także na pokazy, jakie organizujemy.

Chciałbym jeszcze wspomnieć, iż pomysł na budowę modułową lup daje w przypadku awarii telefonu możliwość wsparcia dla użytkownika, czyli dostosowanie np. podstawki do nowego modelu. Jest to możliwe, gdyż jesteśmy producentami stosowanych elementów. Pełną informację (w tym aktualne ceny poszczególnych lup) znajdziemy na stronach:

www.brawo.pl

www.miracle.org.pl

www.harpo.com.pl

Opracowała Renata Olszewska

NAWIGACJA - SEEING ASSISTANT MOVE



seeingassistantmove

To jeden z najstarszych polskich programów do nawigacji na system iOS. Tworzy go firma Transition Technologies, która zorganizowała zespół zajmujący się tworzeniem aplikacji dla osób niewidomych. Najpierw powstała wersja dla iPhone'a, aktualnie dostępna jest także aplikacja na system android. Dzięki temu, że aplikacja powstaje w kraju, mamy dość duży wpływ na jej rozwój, poprawianie zauważonych błędów, wprowadzanie nowych pomysłów. Taki kontakt z producentem to bardzo komfortowa sytuacja.

Seeing Assistant Move dostępny jest dwóch wersjach: bezpłatnej, z pewnymi ograniczeniami i pełnej, płatnej. Wersja bezpłatna jest po to, by zapoznać się z możliwościami programu. Jest ograniczona w dostępności do wszystkich funkcji. Jeśli nam aplikacja się spodoba lub uznamy, że jest ona dla nas przydatna, możemy zakupić ją w sklepie App Store (iPhone) lub Googleplay *android) za około 20 zł.

Generalnie koncepcja wszystkich programów do nawigacji jest podobna, dlatego skupię się raczej na rozwiązaniach wyróżniających tę aplikację.

Seeing Assistant Move jest klasycznym programem stosującym zakładki. Składa się z czterech ekranów: ekran główny, punkty, ustawienia oraz więcej. U góry ekranu, na każdej zakładce, powtarzana jest belka składająca się z kilku przycisków: powtórz komunikaty, wymuś komunikat, informowanie tak, informacje GPS. Jeśli szybko chcemy narzucić programowi milczenie, wystarczy tapnąć przycisk informowanie tak, przełączy się na nie.

Najczęściej posługujemy się pierwszą zakładką czyli ekran główny.

W lewym górnym rogu znajduje się przycisk monitorowanie. Podwójnym tapnięciem przełączamy się szybko między tak a nie. Jeśli wykonamy gest podwójnego tapnięcia z przytrzymaniem, efektem będzie rozwinięcie listy miejsc monitorowania. Opcje obejmują sześć grup miejsc np.: ulubione, zapisane, osm. Dzięki tej opcji bardzo szybko zmieniamy preferencje komunikatów otrzymywanych automatycznie. Ulubione w tym programie to 20 adresów. Program wykorzystuje możliwość smartfona podawania informacji o adresie pomimo to, że Seeing Assistant nie został uruchomiony. Uwaga – wspomniany komunikat może pojawić się niekiedy z przesunięciem

w stosunku do rzeczywiście zapisanego w *Ulubionych* punktu. Bezpiecznie jest taki punkt dodać do listy zapisanych, bo je także można monitorować, tyle tylko, że program musi być uruchomiony. To funkcja przyspieszająca i ułatwiająca korzystanie z nawigacji. W prawym górnym rogu znajduje się przycisk *Polecenia głosowe*. To bardzo mocny element tego programu. Komendy dla programu możemy wydawać głosem. Dla osób, które nie chcą lub którym sprawia problem poruszanie się po ekranie, ogromnie ułatwia to obsługę. Przycisk znajduje się w tym samym miejscu na każdej zakładce. Lista słownych komunikatów dostępna jest w pomocy programu. Jeżeli w ustawieniach przełącznik Gest Magic Tap włączymy, sterowanie głosem wywołamy w każdym miejscu programu tapiąc dwoma palcami dwukrotnie w ekran. Uwaga – nie dotyczy to oczywiście pól edycyjnych, ponieważ w nich takie tapnięcie wywoła funkcję dyktowania.

Funkcja *Pokaż okolice* jest raczej funkcją zaawansowaną, parametry trzeba wcześniej określić w ustawieniach, np. jaką odległość od nas mamy „obejrzeć”.

Funkcja *Najbliższe punkty z OSM* jest zaletą tego programu, ponieważ to bardzo duży zasób informacji wiedzy. Takie mapy są przygotowywane przez społeczność.

Po wyborze pojawi się lista kategorii miejsc np. biura, dla pieszych, edukacja, jedzenie itd. Uwaga, jeśli przycisk *Monitoruj* ustawimy na *nie*, nie skorzystamy z opisywanej funkcji. Ponieważ mapy rozwijają się bardzo dynamicznie, liczę na dopracowanie i rozwój omawianej funkcji.

Najbliższy - adres gdzie jestem - jesteśmy - informowani o miejscu, gdzie aktualnie jesteśmy. Aby ta funkcja poprawnie działała musimy mieć dostęp do Internetu. Ale nie trzeba niczego ustawiać w programie. Trzykrotne kliknięcie na tej funkcji powoduje wywołanie trybu mapy. Dostępne na nowym ekranie przyciski to: *Śledzenie (włączone, wyłączone i włączone z kierunkiem)*, oraz *kompas*.

funkcja *Znajdź adres* – poszukiwanie odbywa się poprzez Internet.

Znajdź w bazach - szukamy w posiadanych bazach, praktyczne gdy nie mamy dostępu do Internetu.

Śledzone punkty jest funkcją zaawansowaną. Jeśli jakiś punkt zostanie dodany do śledzenia, możemy uzyskać informację o naszym położeniu w stosunku do niego.

Zapisz bieżącą pozycję - pozwoli na stworzenie listy ważnych dla nas punktów.

Aktualny profil - program można zoptymalizować, przygotowując

różne zestawy ustawień, różnych dla różnych naszych działań.

Funkcja *Rejestruj trasę* (zakładka *Punkty*) – trasa może być rejestrowana automatycznie lub punkty dodawane mogą być ręcznie. Wywołamy ten efekt np. potrząsając smartfonem. Jeśli w przeciągu 10 sekund nie powtórzymy tego gestu, punkt zostanie dodany. Po utworzeniu trasy, możemy z niej skorzystać w dowolnym momencie, także w odwróconym kierunku.

Zapisane przez nas punkty mogą być eksportowane, zapisywane do baz danych. Takie punkty możemy także pozyskiwać z zewnątrz np. z list z programu Loadstone. Aplikacja dość dobrze współpracuje z Dropboksem. Można importować punkty, można przechowywać bazę w Dropboksie. W razie jakichkolwiek awarii czy potrzeb są one dostępne.

Symulacja punktu pozwala obejrzeć otoczenie miejsca przez nas wskazanego, mimo że nas tam nie ma, łącznie z pogodą.

W założeniu program miał być prosty. Moim zdaniem nie udało się tego osiągnąć, choć być może powrotem do tego jest stworzenie profili, za pomocą których można wiele rzeczy przygotować wcześniej. Przygotować ustawienia wcześniej, a podczas przemieszczania się, szybko je tylko wywołać.

Marzeniem być może wszystkich niewidomych, czyli użytkowników takich programów, zapewne też życzeniem twórców aplikacji, jest stworzenie aplikacji, która by prowadziła zakręt po zakręcie.

W nowej wersji programu na iPhone'a (dostępna jest już na android oraz w wersji testowej), pojawi się właśnie przycisk *Nawigacja zakręt po zakręcie*. Po jego kliknięciu, wybierzemy punkt początkowy (domyślnie to ten, w którym jesteśmy aktualnie). Następnie podamy punkt końcowy (np. wybierając w *Ulubionych* lub w *bazie adresów*). Określimy rodzaj transportu pieszy czy samochodowy. Rodzaj trasy wskaże czy np. najszybsza, czy ma być przeliczana, gdy ją zmienimy podczas przejścia, określimy poprzez filtry, jakie informacje mają nam być komunikowane. Jeśli wybierzemy wcześniej utworzoną trasę, można ją przetworzyć na prowadzenie zakręt po zakręcie.

Wielość funkcji - i tych podstawowych i tych zaawansowanych - czyni ten program bardzo ciekawym i na pewno wartym przetestowania pod kątem własnych potrzeb dotyczących wsparcia podczas przemieszczania się zarówno pieszego, jak i transportem samochodowym czy koleją.

Wolverine

ETYKIETY GŁOSOWE

To takie proste, a tak wiele ułatwia w życiu codziennym...

Podejmujemy ponownie temat opisywania przedmiotów w taki sposób, by mimo braku możliwości czytania, wiedzieć, jaki dokument, płytę czy lek wzięliśmy do ręki.

W styczniu br. pojawił się bowiem nowy produkt - program QR Voice Sticker. Aplikacja przeznaczona jest na urządzenia z systemem operacyjnym iOS: telefony (iPhone) oraz tablety (iPad). Dostępny jest w wersji płatnej i testowej.

Aplikacja jest bardzo prosta i tania w użyciu. Na przedmiot, który chcemy opisać, przyklejamy małą naklejkę (podobną do znaczka pocztowego). Uruchamiamy program. Telefon umieszczamy kilka centymetrów nad naklejką, tak by usłyszeć dźwięk oznaczający rozpoznanie naklejki. Teraz możemy edytować opis własnym głosem lub wpisać tekst. Nagranie etykiety rozpoczyna i kończy dwukrotne tapnięcie dwoma palcami w górnej części wyświetlacza. Natomiast przycisk edytowania opisu tekstowego znajdziemy u dołu wyświetlacza. Prywatnie wolę tę drugą możliwość, a tekst wprowadzam najczęściej poprzez jego podyktowanie. Dopisane do etykiet opisy możemy usuwać, a więc etykieta jest wielokrotnego użytku. Możemy także wprowadzony opis poprawić.

Aby skorzystać z takiej audioetykiety należy uruchomić program, a następnie skierować aparat na naklejkę. Notatka głosowa lub opis zostaną odtworzone automatycznie.

Aplikacja rzeczywiście inteligentnie odnajduje naklejkę w polu widzenia kamery telefonu.

Liczba gestów niezbędnych do korzystania z programu została zredukowana do najczęściej wykorzystywanych. Przy rozpoznawaniu kodów nie są one w ogóle potrzebne!

Niezadrukowane naklejki można kupić w sklepie papierniczym i wydrukować kody z bezpłatnego generatora na domowej drukarce. Po przetestowaniu kilku typów takich naklejek, rekomenduję jednak zakup gotowych etykiet u producenta. Drukowane są bowiem na drukarce laserowej, na papierze o podwyższonej jakości (ścieralność wydruku). Pakiety naklejek z przesyłką kosztują odpowiednio – 16 zł za 200 sztuk, 24 zł za 400 sztuk i 40 zł za 800 sztuk. Pełna informacja o programie oraz generator kodów znajdują się na:

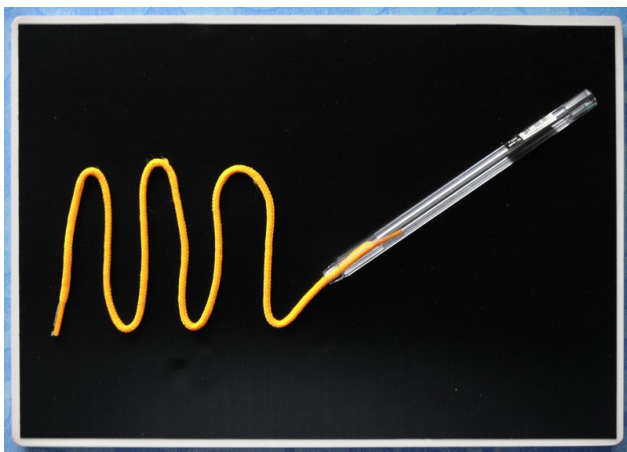
http://www.pirslab.pl/qr/qrvs_ogolne.html

W wersji darmowej o nazwie „QR Voice Sticker Mini” możemy do etykiet przypisać 10 nagrań.

Opracowała Renata Olszewska

GRY - RYSOWANIE SZNURKAMI

Kto z nas nie lubił w dzieciństwie malować? Niemal każdy był dumny ze swoich prac. Tym razem prezentujemy może nie do końca standardową grę planszową, ale zestaw do super zabawy, dzięki któremu wyobraźnia dzieci, jak i osób dorosłych, podlega rozwojowi. Komplet składa się z trzech prostych elementów: tablicy o powierzchni pokrytej rzepem, kolorowych sznurków różnej długości oraz plastikowej rurki, pełniącej rolę długopisu.



www.matmati.pl

Kolorowy sznurek, układany odręcznie lub za pomocą plastikowej oprawki, umożliwia rysowanie prostych kształtów lub pisanie liter czy całych wyrazów. Układając odręcznie kolorowe linie bądź fale, łączące się ostatecznie w kolorowe obrazki z wyobraźni lub odwzorowując załączone ilustracje, dziecko wprawia rączkę. Pisząc, może odkrywać i poznawać kształty liter i cyfr. Kończąc zabawę, usuwamy wykonane rysunki lub napisy, a tabliczka jest gotowa

do ponownego użycia.

To nie tylko świetna zabawa, ale także narzędzie do pracy terapeutycznej. Dziecko ćwiczy sprawność oraz precyzję ruchów dłoni i palców. Gra stanowi świetną bazę do rozpoczęcia nauki pisania. Ponadto w zależności od wybranego wariantu, pobudza kreatywność oraz ćwiczy umiejętność odwzorowywania. Idealnie nadaje się także dla dzieci z dysfunkcją wzroku w procesie rozpoznawania kształtów geometrycznych, liter, cyfr, jak i do tworzenia własnych obrazków. Sznurek z rzepowej tablicy jak najbardziej można porównać do tyflografiki.

Cena takiego zestawu to około 50 zł.

DIM

KSIAŻKI DO PODUSZKI

W dzisiejszym odcinku chciałabym usatysfakcjonować miłośników książek ukazujących życie w innych krajach. Ann Vanderhoof „W krainie obfitości mango” oraz Jenniffer Steil w „Roku w Jemenie” pokazują obyczaje, pracę ludzi oraz przyrodę krajów zasadniczo bardzo mało znanych. W ciekawy sposób opisują nam swoje odczucia, a Jennifer Stein przedstawia swoją pracę w kręgu dziennikarzy jemeńskich. Książki te czyta się jednym tchem.

Krystyna Skiera

OKIEM NA PRZYRODĘ – CZ. XVII

Podwodna zieleń

Gdyby zapytać grupę osób, z czym kojarzy im się słowo „rośliny”, z pewnością najczęstszymi odpowiedziami byłyby: kwiaty, drzewa, trawy, kolor zielony. Jednakże świat roślin jest bardzo urozmaicony, a ja na łamach felietonu chciałbym przybliżyć Państwu charakterystyczną grupę roślin wodolubnych, jakimi są makrofity.

Słowo makrofity pochodzi z gr. *makros* + *phyton*, co oznacza roślina + długi, wielki. Mimo iż słowo to może być stosunkowo dla nas obce, to z pewnością niemal wszyscy zetknęliśmy się z tymi roślinami w swoim życiu. Gdzie? Oczywiście nad wodą. Chociażby spacerując nad brzegiem zbiorników wodnych, natknęliśmy się na pas szuwarów z charakterystyczną strzeliście sięgającą w niebo trzcina pospolitą. Może jako dziecko okładaliśmy się bezlitośnie z rówieśnikami brązowymi kolbami kwiatów pałki wodnej. Pływając w jeziorze, unikaliśmy długich pędów rdestnic, próbujących opleść się wokół naszych nóg. Obserwowaliśmy kaczki w stawie, energicznie filtrujące wodę w poszukiwaniu rzęsy – drobnych zielonych liści, stanowiących ich przysmak. Czy też przypominamy sobie jedną z najpiękniejszych polskich scen filmowych z „Nocy i dni”, gdy Toliboski w białym garniturze zrywa w wodzie grzybienie białe i rzuca Bar-

barze pod nogi. Choć dziś produkcji popadliby w problemy z prawem, gdyż roślina ta objęta jest ochroną gatunkową.

*Pałka wodna*

O czym mówią nam te rośliny? Otóż są bardzo dobrym wskaźnikiem jakości wód. Dla przykładu duża obecność w wodzie rogatka pospolitego, którego zakończenia liści przypominają rogi czarta, bądź moczarki kanadyjskiej, gatunku przywleczonego z Ameryki Północnej na obszar całej Europy, informować może o wysokim (niekorzystnym) stanie trofii wód. Natomiast obecność w wodzie niektórych gatunków rdestnic wskazuje na stosunkowo czystą wodę. Również zasiedlenie dna zbiornika przez kwitnącą na białobielę jeziorną, objętą ścisłą ochroną gatunkową, charakterystyczne jest dla wód bardzo czystych. W ten prosty sposób makrofity podpowiadają nam, czy woda w której żyją, jest czysta, stanowiąc doskonały bioindykator stanu środowiska.

Dawid Szatten

SPORT

W sportach zimowych podczas Mistrzostw Polski w biegach na 10 i 15 km oraz biathlonie Georgina Myler zdobyła złote medale (jako jedyna startująca), natomiast w kategorii mężczyzn w biegu na 10 km Krzysztof Badowski był 12., Wojciech Debner 16., a Rafał Machnikowski 24. W biegu na 15 km Krzysztof Badowski był 8., Wojciech Debner 14., a Rafał Machnikowski 21.

W Gostyniu odbył się finał Mistrzostw Polski w Kręglach Klasycznych, do którego zakwalifikowało się 4 zawodników Łuczniczki. Niewidoma Karolina Rzepa została srebrną, a słabo widzący Władysław Wakuliński - brązowym medalistą, natomiast debiutująca Magdalena Rataj była 5., podobnie Sylwester Dołasiński. Miło nam poinformować, że Karolina Rzepa i Władysław Wakuliński weszli w skład reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy, które odbędą się w Chorwacji w dniach 23-29.05.2016 r.

Krynica gościła zawodników rozgrywających eliminacje do Mistrzostw Polski w Szachach. Andrzej Sargalski zdobył 8. miejsce i jest na liście rezerwowych do finału Mistrzostw Polski, a Emil Przewoźnik był na 10. miejscu.

Kobiety rozegrały półfinał Mistrzostw Polski w Warcabach. Nasza reprezentantka Danuta Biechowska zdobyła 9 pkt i zajęła 21. miejsce, a Czesława Łazuka zdo-

była 8 pkt i zajęła 24. miejsce.

11-19 kwietnia w Krynicy odbyły się półfinały Mistrzostw Polski w Warcabach Mężczyzn Niewidomych i Słabo Widzących. Nasz klub reprezentowali Tomasz Kuziel, który zdobył 10 pkt i zajął 14. miejsce oraz Andrzej Sargalski z 9 pkt i miejscem 21.

W dniach 21-24 kwietnia w Dadażu koło Olsztyna odbyły się półfinały Mistrzostw Polski w Strzelectwie Pneumatycznym organizowane przez ZKF „OLIMP”. Ewa Bossek zajęła 7. miejsce w pozycji stojąc i otrzymała awans do finału Mistrzostw Polski, w pozycji leżąc zajęła 8. miejsce i jest na liście rezerwowych, by wziąć udział w finale. Grzegorz Kłós zajął 5. miejsce w pozycji leżąc oraz 7. w pozycji stojąc, co dało mu miejsce w finale Mistrzostw Polski, który odbędzie się w maju w Ustce. Gratulujemy i trzymamy kciuki za finał. Biegacze uczestniczyli w Mistrzostwach Polski Niewidomych i Słabo Widzących na dystansie 5 km w Łapach koło Białegostoku w ramach XVI Biegu Ulicznego im. Waldemara Kikolskiego i zajęli następujące miejsca:

kategoria T-11 niewidomi - 3. miejsce (brązowy medal) Rafał Machnikowski,

kategoria T-12 niedowidzący - 2. miejsce (srebrny medal) Tomasz Chmurzyński,

4. miejsce Wojciech Debner, 6. miejsce Przemysław Musiał, 7.

miejsce Krzysztof Badowski.
Kategoria T-12 niedowidzące kobiety – 3. miejsce (brązowy medal) Georgina Myler.

Jadwiga Henselek

W dniach 13-16.05.2016 r. odbyły się w Ustce Mistrzostwa Polski Niewidomych i Słabo Widzących w Strzelectwie Pneumatycznym w dwóch postawach. Z naszego Klubu KSN Łuczniczka Bydgoszcz wzięło udział czworo zawodników.

Ewa Bosek w finale postawa stojąc KPN-60 kobiet w kategorii B1 zajęła drugie miejsce i zdobyła srebrny medal. Tym samym została wicemistrzynią Polski. Natomiast w pozycji leżąc KPN-60 kobiet kategorii B1 zajęła siódme miejsce w finale. Grzegorz Kłos w finale w pozycji leżąc KPN-60 mężczyźni zajął trzecie miejsce i zdobył brązowy medal. W pozycji stojąc KPN-60 mężczyźni zajął dwunaste miejsce. Nasi zawodnicy startowali również w parach Ewa Bosek-Grzegorz Kłos. W konkurencji MIXTY pozycja stojąc zajęli ósme miejsce, a w konkurencji MIXTY pozycja leżąc - siódme miejsce. Asystenci naszych zawodników Arkadiusz Gęstwiński i Grzegorz Bosek bardzo dobrze się spisali i otrzymali brązowy i srebrny medal.

Grzegorz Bosek

www.luczniczka.org.pl

W dniach od 20 do 22 maja w Bydgoszczy odbył się pierwszy inauguracyjny turniej z cyklu Showdown Nie Tylko Dla Mistrzów 2016. Wzięło w nim udział 27 zawodniczek i zawodników z niemal całej Polski.

KLASYFIKACJA GENERALNA – KOBIETY:

1. MIELCZAREK ELŻBIETA (WROCŁAW) - 9 PKT
2. BOŻEK PATRYCJA (LUBLIN) - 8 PKT
3. POŻARYCKA JOANNA (OLSZTYN) - 7 PKT

KLASYFIKACJA GENERALNA – MĘŻCZYŹNI:

1. KISIEL KRYSTIAN (WROCŁAW) - 18 PKT
2. SŁONINKA ADRIAN (WROCŁAW) - 17 PKT
3. ŚWISTEK ROLAND (BYDGOSZCZ 2) - 16 PKT

KLASYFIKACJA GENERALNA – KLUBY:

1. WROCŁAW - 44 PKT
2. LUBLIN - 35 PKT
3. OLSZTYN - 26 PKT
4. BYDGOSZCZ - 23 PKT
5. BYDGOSZCZ 2 - 22 PKT
5. WARSZAWA - 22 PKT
7. LASKI - 20 PKT
8. SŁUPSK - 13 PKT
9. GÓRNY ŚLĄSK - 11 PKT

Dokładną relację można znaleźć na stronie:

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

PRAKTYCZNE DROBIAZGI

PRZYRZĄD DO CZYSZCZENIA SZCZOTEK DO WŁOSÓW



www.rossmann.pl

To idealne urządzenie do czyszczenia szczotek do włosów sprawia, że wyglądają one jak nowe. Metalowe pazurki, zagięte niczym grabie, wygodnie usuwają luźne włosy i kłaczki ze szczotek do włosów, a także ze szczotek, które używamy do odkurzacza. Dzięki poręcznemu kształtowi doskonale nadaje się także do zabrania w podróż. Ten praktyczny przyrząd możemy kupić w Rossmannie w cenie 8 zł za sztukę.

Edyta Schirakowska

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SERCA

Dzisiaj w roli głównej awokado, owoc, któremu warto dać się skusić. Można z niego przygotować pastę, która z powodzeniem zastąpi nam masło na ulubionym kawałku pieczywa. Możliwe jest również przyrządzenie z awokado majonezu, jest on o wiele zdrowszy od tego z jajek, a kwasy tłuszczowe obecne w awokado dodatkowo chronią nasze serce.

Masło z awokado

Składniki:

- 1 bardzo dojrzałe awokado
- 2 łyżki soku z limonki
- ¼ łyżeczki soli morskiej

Opcjonalnie:

- 1 mały ząbek czosnku

Sposób przygotowania:

1. Awokado przetnij wzdłuż na pół, wyjmij pestkę, wydrąż miąższ i umieść w blenderze.
 2. Dodaj sok z połowy cytryny i sól oraz opcjonalnie czosnek przeciśnięty przez praskę.
- Całość zmiksuj na gładką masę i gotowe.
- Jeśli dodamy do niego papryczkę chili lub pomidory, będzie to super dip na spotkanie towarzyskie.

Majonez z awokado

Składniki:

- 1 bardzo dojrzałe awokado
- 1 duży ząbek czosnku
- sok z połowy limonki lub cytryny
- 3-4 łyżki oliwy
- 1/4 łyżeczki soli
- pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Awokado przetnij wzdłuż na pół, wyjmij pestkę, wydrąż miąższ i umieść w blenderze.
 2. Do awokado dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę.
 3. Dodaj sok z połowy limonki (możesz zastąpić cytryną).
 4. Wlej oliwę i posól. Blenduj całość, aż powstanie jednolita masa.
- Majonez możesz doprawić szczyptą świeżo zmielonego pieprzu. Idealnie sprawdzi się jako dodatek do sałatek. Majonez przechowujemy w lodówce w zamkniętym słoiku. Należy go wykorzystać w przeciągu 5 dni.

DIM