TĘCZOWA GAZETKA
nr 1/2019 – STYCZEŃ

Szanowni Czytelnicy i Przyjaciele.

Święta, święta i po świętach; weszliśmy już w Nowy 2019 Rok. Niech będzie on dla wszystkich przede wszystkim zdrowy i szczęśliwy. Bo szczęście polega na tym, aby mieć kogo kochać, aby mieć co robić i aby mieć w co wierzyć. Chociaż nie wszystkie marzenia się spełniają, to warto marzyć. Tylko wtedy możemy zmieniać siebie i nasze otoczenie. Niech też nie brakuje Wam silnej woli a wtedy będzie szansa na realizację noworocznych postanowień.

Oddajemy w Wasze ręce kolejny egzemplarz Tęczowej Gazetki. Znajdziecie w nim informacje z różnych dziedzin życia, ciekawostki i kilka przepisów na karnawałowe pyszności. To już szósty rok, kiedy docieramy do Was z naszą Gazetką. Niestety i ten numer powstał bez Waszego udziału. Chcemy się rozwijać, ale bez Waszej pomocy będzie to trudne. Zachęcamy zatem wszystkich, którzy mają coś do powiedzenia, chcą podzielić się z innymi swoimi pasjami i problemami i przeżyciami, aby przesłali nam materiały, które z pewnością zostaną zamieszczone w kolejnych numerach naszej Gazetki. Bardzo byśmy chcieli, aby Tęczowa Gazetka była dziełem przyjaciół i sympatyków Stowarzyszenia Tęcza.

Redakcja

Tęczowa Gazetka wydana nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”, Warszawa, styczeń 2019
Opracowanie: Hanna Waksberg, Krzysztof Waksberg, skład i korekta: Hanna i Krzysztof Waksberg

Spis treści

NFORMACJE 3

ULGI KOMUNIKACYJNE W 2019 R. 3
Ulgi dłużej o rok 3
Ulgi a prywatni przewoźnicy – stanowisko Ministerstwa Infrastruktury: 4
PUNKTY KONSULTACYJNE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI – NOWE TECHNOLOGIE 4

ZDROWIE 5

JAK DBAĆ O WZROK DZIECKA? 5
USŁYSZEĆ SPADAJĄCE LIŚCIE 6
USŁYSZEĆ KOLOR 6
WYZWANIE 7
PRZYRODA – RUCH – ZDROWIE 8
ORTOPTYKA – CZYLI BEZINWAZYJNE KORYGOWANIE ZEZA 8
NIEDOBÓR GŁĘBOKIEGO SNU ZWIĄZANY Z CHOROBĄ ALZHEIMERA 10
NAUKOWCY UCZĄ SIĘ OD ROBAKÓW, JAK WYDŁUŻYĆ LUDZIOM ŻYCIE 11
WODA - NASZA PRZYJACIÓŁKA 12
Odwodnienie 12
Kiedy najlepiej pić wodę? 12
Rodzaje wód 13
Gdy picie wody wieje nudą 13

ROZMAITOŚCI 14

CZY MAMY W SOBIE GEN EMPATII I POMOCY? – 14
MICROSOFT DLA NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH 16
WSPARCIE TO INWESTYCJA, KTÓRA SIĘ ZWRACA 17
NAJNOWSZE INNOWACYJNE PROJEKTY NAGRODZONE W KONKURSIE „TECHNOTALENT” 19
GOSPODARSTWO DOMOWE 20
Porady niewidomej gospodyni 20
Moje sposoby na pachnącą szafę 22

PRZEPISY NA KARNAWAŁ 23

MAKOWIEC DOSKONAŁY „MOJEJ MAMY” 23
FAWORKI, CZYLI CHRUST I RÓŻE KARNAWAŁOWE 23
KARNAWAŁOWE RÓŻE 24
BEZGLUTENOWY PIERNIK JAGLANY BEZ MĄKI 25
DROŻDŻOWY WARKOCZ Z BAKALIAMI 26
GWIAZDKI Z PIERNIKA 33

NFORMACJE

Ulgi komunikacyjne w 2019 r.

Autor: Tomasz Przybyszewski, niepełnosprawni.pl

Czy ulgi w pociągach i autobusach w 2019 r. są zagrożone? Mamy odpowiedź ministerstwa Od paru lat krąży informacja o tym, jakoby miały zniknąć ulgi na przejazdy komunikacją publiczną m.in. dla osób z niepełnosprawnością i studentów. Zapytaliśmy Ministerstwo Infrastruktury, czy w 2019 r. ulgi na przejazdy są zagrożone.
„W związku z wejściem w życie przepisu art. 28 ustawy z 9 listopada 2018 r. o szczególnych rozwiązaniach służących realizacji ustawy budżetowej na 2019 r. (Dz.U. poz. 2435), zakres uprawnień do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego osób niepełnosprawnych i studentów nie ulega zmianom w 2019 r.” – uspokaja Szymon Huptyś, rzecznik prasowy Ministerstwa Infrastruktury.

Ulgi dłużej o rok

Co zawierają zmienione przepisy? Najważniejszy dla pasażerów wydaje się art. 87, który w ust. 1 brzmi:
„W terminie do dnia 31 grudnia 2019 r. podmioty prowadzące działalność w zakresie krajowego regularnego przewozu osób są obowiązane uwzględniać uprawnienia pasażerów do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego w transporcie drogowym i kolejowym, zgodnie z dotychczasowymi przepisami”.
Zmieniono więc w tym przepisie rok z 2018 na 2019. Natomiast ust. 2 tego artykułu brzmi:
„W terminie, o którym mowa w ust. 1, finansowanie ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego odbywa się na zasadach określonych w przepisach dotychczasowych”.
Więcej osób uprawnionych do ulg?
Warto przy okazji wspomnieć, że korzystne dla wielu osób z niepełnosprawnością zmiany w systemie ulg na przejazdy środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego oraz autobusowego wprowadza projekt Ustawy o dostępności.

- Przy 78-procentowej uldze dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością albo jednego z ich rodziców lub opiekuna planuje się usunięcie zapisu, który ogranicza obecnie przejazdy ze zniżką do podróży wyłącznie: „z miejsca zamieszkania lub miejsca pobytu do przedszkola, szkoły, szkoły wyższej, placówki opiekuńczo-wychowawczej, placówki oświatowo-wychowawczej, specjalnego ośrodka szkolno-wychowawczego, specjalnego ośrodka wychowawczego, ośrodka umożliwiającego dzieciom i młodzieży spełnianie obowiązku szkolnego i obowiązku nauki, ośrodka rehabilitacyjno-wychowawczego, domu pomocy społecznej, ośrodka wsparcia, zakładu opieki zdrowotnej, poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, a także na turnus rehabilitacyjny – i z powrotem”.
- Osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności otrzymać miałyby prawo do ulgi 37 proc. „przy przejazdach środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego w pociągach osobowych, pospiesznych i ekspresowych, na podstawie biletów jednorazowych”.
- Osoby z umiarkowanym stopniem dostałyby także uprawnienie do 37-procentowej ulgi „przy przejazdach środkami publicznego transportu autobusowego w komunikacji zwykłej i przyspieszonej, na podstawie biletów jednorazowych”.

Nie wiadomo jednak na razie, kiedy te nowe przepisy miałyby zacząć obowiązywać.

Ulgi a prywatni przewoźnicy – stanowisko Ministerstwa Infrastruktury:

„Prawo nie dzieli przewoźników na prywatnych i innych. Zgodnie z ustawą z dnia 6 września 2001 r. o transporcie drogowym (Dz. U. z 2013 r. poz. 1414) wszyscy przewoźnicy muszą:
- mieć zezwolenie na przewozy regularne,
- uwzględniać ulgi przysługujące pasażerom na podstawie odrębnych przepisów.

Przewoźnik może przyznać swoim pasażerom ulgi i zniżki komercyjne niezależnie od ulg ustawowych. Obowiązuje zasada, że ulgi i zniżki komercyjne są udzielane w innym wymiarze niż ulgi ustawowe (wynika to z ustawy z dnia 20 czerwca 1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz. U. z 2012 r., poz. 1138 z późn. zm.). Oznacza to, że przy zakupie biletu z ulgą ustawową nie można skorzystać z innych ulg. To pasażer wybiera, czy skorzysta z ulgi bądź zniżki komercyjnej czy z ulgi ustawowej (jeśli takie uprawnienie posiada).

Co jeśli przewoźnik jednak odmówi ulgi?

Zgodnie z ustawą o transporcie drogowym, za odmowę sprzedaży biletu ulgowego osobie uprawnionej, przewoźnikowi grozi cofnięcie zezwolenia na wykonywanie przewozów regularnych z powodu naruszenia lub zmiany warunków, na jakich zostało ono udzielone. Należy bowiem pamiętać, że jednym z warunków jest cennik opłat – jako załącznik do wniosku o udzielenie zezwolenia.

Zezwolenia na przewozy regularne w krajowym transporcie drogowym - w zależności od ich zasięgu – wydaje wójt/burmistrz/prezydent miasta/starosta/marszałek województwa. Dlatego wszelkie sygnały o nieprzestrzeganiu przez przewoźników drogowych przepisów dotyczących ulg przysługującym niepełnosprawnych powinny być kierowane do właściwego organu. W ustawie o transporcie drogowym określono wysokość grzywny za „Pobieranie należności za przewóz osoby pojazdem wykonującym regularny przewóz niezgodnie z cennikiem opłat podanym do publicznej wiadomości” – dla kierującego pojazdem wykonującego przewóz drogowy w wysokości 1000 zł oraz dla podmiotu wykonującego przewóz drogowy w wysokości 2000 zł. Kary te nakłada się w drodze decyzji administracyjnej.”

Punkty konsultacyjne dla osób z niepełnosprawnościami – nowe technologie

Fundacja Vis Maior i Fundacja Edukacji Nowoczesnej zapraszają do udziału w projekcie „Wsparcie osób z niepełnosprawnościami w zakresie dostępu do nowych technologii oraz wsparcie w nabywaniu umiejętności w stosowaniu wspomagających sposobów porozumiewania się”, dofinansowanym ze środków m.st . Warszawy. W ramach projektu zostały otwarte punkty konsultacyjne, w których będzie można uzyskać porady jak lepiej wykorzystywać nowe technologie i łatwiej pokonywać ograniczenia wynikające z niepełnosprawności.

Komputery ze specjalnymi programami i urządzeniami, internet, urządzenia mobilne, smartfony z odpowiednimi aplikacjami stanowią obecnie nieocenioną pomoc dla osoby z niepełnosprawnością, zwłaszcza w komunikowaniu się i w przyswajaniu wiedzy. Ważne jest jednak, aby umiejętnie korzystać z możliwości, jakie daje nowoczesna technologia.

Dlatego zapraszamy wszystkich zainteresowanych:
- osoby z niepełnosprawnościami,
- opiekunów/członków rodzin dzieci z niepełnosprawnościami,
- opiekunów osób z niepełnosprawnością intelektualną

do kontaktu i bezpłatnej konsultacji.
Przyjmujemy zgłoszenia telefoniczne na numer 731 808 710, emailem na adres dostep.do.technologii@gmail.com i osobiście w następujących miejscach i terminach:
Wtorki, godziny 9.00 – 13.00, Ochota, ul. Bitwy Warszawskiej 10, Fundacja Vis Maior
Środy, godziny 15.00 – 19.00, Ochota, ul. Bitwy Warszawskiej 10, Fundacja Vis Maior
Czwartki, godziny 15.00 – 19.00, Śródmieście, ul. Konwiktorska 7/9, Fundacja Edukacji Nowoczesnej
Poniżej podajemy przykładowe sprawy, w jakich można uzyskać pomoc:
Przystosowanie komputera do indywidualnych potrzeb osoby z niepełnosprawnością
Techniki wspomagające komunikowanie się z otoczeniem dla osób z niepełnosprawnościami ruchową, intelektualną oraz całościowymi zaburzeniami rozwoju m. In. piktogramy, PCS
Rozumienie obrazów i filmów dla osób z niepełnosprawnością wzroku, Audiodeskrypcja, opisy alternatywne
Obsługa smartfona / aparatu komórkowego przez osobę z niepełnosprawnością
Aplikacje na smartfony ułatwiające samodzielne funkcjonowanie (poruszanie się, rozpoznawanie tekstu czy kolorów, komunikowanie się itp.)
… i wiele innych.
Zapraszamy …

ZDROWIE

Jak dbać o wzrok dziecka?

Instytut Tyflologiczny PZN

W ramach zabawy z dzieckiem wykonaj prosty test. Wskaż mu obrazek, znak lub napis znajdujący się w dalszej odległości, zasłoń raz prawe, raz lewe oko i zapytaj, czy obserwowany obraz jest tak samo wyraźny, patrząc prawym i lewym okiem. Jeśli obraz jest mniej wyraźny dla jednego z oczu, może to wskazywać na różnowzroczność lub niedowidzenie i wówczas należy jak najszybciej zgłosić się na badanie specjalistyczne, ponieważ im wcześniej wykryje się niedowidzenie, tym większe jest prawdopodobieństwo jego wyleczenia.
Przypilnuj, żeby Twoje dziecko na każde 30-60 minut pracy wzrokowej w bliskiej odległości: czytania, pisania lub pracy przed monitorem komputera, Ipada czy smartfona, spędziło 30-60 sekund, patrząc w dal przez okno. Takie ćwiczenie pozwoli rozluźnić oczy i zmniejszy ryzyko wystąpienia i progresji krótkowzroczności. Monitor komputerowy nie psuje oczu, ale odległość od niego, w której pracują i bawią się nasze dzieci, szczególnie w przypadku monitorów o małych wymiarach, może sprawiać, że rozwinie się wada wzroku. Korzystanie bez przerwy z komputera lub telefonu z bliskiej odległości jest bazowym elementem rozwoju oraz postępu krótkowzroczności.
Należy zadbać o to, aby dziecko spędzało minimum godzinę dziennie na aktywności fizycznej, na świeżym powietrzu, przy naturalnym oświetleniu. Takie działanie pozwoli zmniejszyć ryzyko wystąpienia progresji i krótkowzroczności.
Jeśli Twoje dziecko często skarży się na swędzenie i łzawienie oczu, a do tego ma je czerwone, to przeważnie są to objawy alergii. Stan ten może mieć charakter przewlekły i nie musi pojawić się w okresie wiosennym, dlatego nie zawsze łatwo go skojarzyć z danym alergenem. Błona śluzowa układu pokarmowego, oczu, nosa i całych dróg oddechowych jest połączona, dlatego należy

pamiętać, że leczenie alergii musi być kompleksowe i zawsze niezależnie od objawów obejmować oczy.
Jeśli dziecko przesadnie pochyla się nad tekstem, schyla nienaturalnie głowę, podchodzi zbyt blisko do telewizora i skarży się na „przeskakujące, literki albo ma problemy z wykonywaniem zadań związanych z utrzymaniem równowagi czy łapaniem piłki, najprawdopodobniej to są dolegliwości wywołane nieskorygowaną wadą wzroku lub zaburzeniami widzenia, dlatego też koniecznie trzeba zadbać o specjalistyczne badanie wzroku.
Zwróć uwagę na oczy Twojego dziecka na zdjęciach, na których jest widoczny „efekt czerwonych oczu". Porównaj refleksy z obu oczu. Jeśli jedna źrenica ma białawy odcień i różni się od drugiej, to niezwłocznie należy zgłosić się na badanie dna oka, ponieważ może być to objaw niedowidzenia lub poważnych zmian na siatkówce oka.
Warto mieć na uwadze, że niezależnie od wieku dziecka, każda wada wzroku wymaga korekcji. Pierwsze badanie wzroku powinno odbyć się najpóźniej między szóstym a dziewiątym miesiącem, kolejne regularnie raz na rok. Należy pamiętać, że badanie specjalistyczne powinno obejmować ocenę akomodacji i widzenia przestrzennego.

Usłyszeć spadające liście

Przemysław Barszcz - leśnik, prezes Polskiej Fundacji Przyrodniczo-Leśniczej w Krakowie

„Tak wiele możesz mnie nauczyć córeczko. Słyszysz rzeczy, czujesz je i doświadczasz w inny sposób, ale nie mniej poprawny niż mój".
(Conrad C., *Listening to the Leaves*, „Future Reflections", Winter 2016).
Zdolność kompensacji zmysłu wzroku przez dzieci niewidome innymi zmysłami to umiejętność, dla której idealną przestrzenią rozwoju jest las. Wizualne, trudne do przekazania piękno natury w lesie nabiera innego wymiaru. Jego walory estetyczne dostępne poznaniu człowieka za pośrednictwem zmysłu wzroku są tu równie ważne, jak te, dostępne za pomocą innych zmysłów. Kolory liści zastąpione są ich szelestem, głębia lasu, wyrażająca się w jego wyglądzie, zawarta jest także w zapachu i trudnej do zdefiniowania wilgoci odczuwanej z każdym wdechem. Wielką przestrzeń i wielowymiarową strukturę daje się poznać w inaczej rozchodzącym się dźwięku. Las to także miejsce, w którym osoby widzące mogą zdać sobie sprawę, jak różne są sposoby postrzegania świata i zrozumieć, że nie trzeba ich oceniać – są równowartościowe, a osoba widząca może tyle samo przekazać osobie niewidomej, co nauczyć się od niej. Nie zapominajmy, że opierając się głównie na zmyśle wzroku, człowiek należy wśród ssaków do zdecydowanej mniejszości. W lesie najczęściej wykorzystywany jest węch i słuch…

Usłyszeć kolor

W amerykańskim czasopiśmie „Future Reflections" matka niewidomego dziecka w napisanym przez siebie artykule *Listening to the Leaves* (*Słuchając liści*) przytacza liczne sytuacje, gdy próbowała swoją trzyletnią córkę uczyć rozpoznawania zjawisk przyrody, na przykład kolorów liści, odnosząc się do ich wyglądu. Nieświadomie starała się narzucić dziecku własny schemat poznawczy – obcy niewidomej osobie.
Siedząc na schodach domu i rozmyślając o tym, jak przekazać swojej niewidomej trzyletniej córeczce piękno przyrody, jesienne barwy liści, w pewnym momencie zdała sobie sprawę, że pierwszy raz usłyszała – pierwszy raz zdała sobie sprawę, że słyszy – jak liście spadają. Tak jak każdego dnia słyszała je córka i próbowała o tym opowiedzieć matce. Matka jednak nie słuchała,

skoncentrowana na przekazaniu jej swojego obrazu. Kiedy córka mówiła, że drzewa walczą, matka zaprzeczała, tłumacząc, że to wiatr porusza gałęzie. Tak samo tłumaczyła, że nie słyszymy liści, gdy odrywają się jesienią od gałęzi i lecą w dół – my je widzimy. I próbowała wytłumaczyć to wszystko córce.
Tego jednak dnia siadła na schodach przed domem i (zamyślona) zorientowała się nagle, że słyszy, jak opadają liście. Zamknęła oczy; nie widziała ich, lecz dalej słyszała – tak jak próbowała jej to wytłumaczyć mała, niewidoma córeczka – jak liście spadają. Jak wirują w powietrzu, zderzają się, szybują, a później suną i turlikają po ziemi. Tak jak robiły to każdego jesiennego dnia od lat, lecz ona, tylko patrząc na nie, zamykała się na taki sposób poznania.
Zrozumiała, że dotychczas koncentrowała się na tym, żeby nauczyć córkę, jak jej niepełny – jak zakładała – sposób postrzegania świata odbiega od rzeczywistości, którą widzą inni. I zrozumiała, że sama może nauczyć się równie wiele o tym, jak od prawdziwej rzeczywistości, tej słyszanej przez osoby niewidome, odbiega sposób postrzegania świata przez ludzi, którzy ograniczają się tylko do patrzenia.
Stopniowo zaczęła zwracać uwagę, jak córka słyszy nadjeżdżający pociąg, długo zanim usłyszy lub zobaczy go ktokolwiek inny, jak rozpoznaje po głosie nierozróżnialnych bliźniaków…
Dla autorki artykułu moment, gdy usłyszała spadające ze starych, potężnych dębów liście, był pewnego rodzaju objawieniem. Zrozumiała, że dziecko ma do zaoferowania jej samej inne postrzeganie świata: „Tak wiele możesz mnie nauczyć córeczko. Słyszysz rzeczy, czujesz je i doświadczasz w inny sposób, ale nie mniej poprawny niż mój”.

Wyzwanie

Wyznanie matki jest rodzajem wyzwania. Wyzwania do wzmacniania tych kompetencji dziecka niewidomego, które sprawią, że będzie jeszcze lepiej słyszeć, czuć i doświadczać. Dziecko od pierwszych grup przedszkolnych uczy się o porach roku, podstawowych zjawiskach przyrody i o świecie zwierząt i roślin. Treści te wypełniają także większą cześć podręcznika pierwszoklasisty. Ta idea pedagogiczna zasadzająca się na pomyśle „od ogółu do szczegółu”, a realizująca w kolorowaniu, wydzieraniu, wyklejaniu, nie będzie w przypadku dzieci niewidomych pełna, jeżeli nie będzie poparta wyjściem na zewnątrz. Czy można zrozumieć jesień, robiąc wycinankę, lub pojąć śnieżność zimy, ugniatając modelinę? Można, lecz mając na względzie opisaną zdolność do kompensowania zmysłu wzroku innymi zmysłami, warto dawać im najlepszą pożywkę. Nigdy za mało obcowania z przyrodą. Najlepiej zrozumieć jesień, brodząc w szeleszczących liściach, a zimę, zanurzając się w śnieżnych zaspach i doświadczając kąśliwości mrozu.
Wyobrażenia o zmienności pór roku, cykliczności świata przyrody, zjawiskach atmosferycznych, a nawet porach dnia – czyli wszystkie podstawowe pojęcia tworzone w sposób naturalny przy użyciu wzroku, u dzieci niewidomych muszą kształtować się poprzez przebywanie na dworze. Ta pozornie prosta konstatacja już niedługo zacznie być hiper ważnym postulatem w wychowaniu niewidomych dzieci. Analizując publikacje naukowe dotyczące rozwoju niewidomego dziecka, coraz więcej jest tych dotyczących aplikacji w smartfonach i komputerach. Nieograniczony dostęp do wiedzy realizujący się za sprawą urządzeń elektronicznych jest ze wszech miar godnym afirmacji kierunkiem działania, jednak żadna z aplikacji nie zastąpi kontaktu z lasem, zapachu leśnej ściółki, miękkości mchu, łaskoczącego dotyku paproci, ukłuć świerkowych igieł. Aplikacje nie będą bodźcować węchu ani równowagi.

Przyroda – ruch – zdrowie

W tym miejscu pojawia się jeszcze jeden powód, dla którego kontakt niewidomych dzieci z przyrodą jest konieczny. Już w 1987 roku w badaniach opublikowanych na łamach European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology grupa naukowców pod kierunkiem W. Hopkinsa w artykule „Physical fitness of blind" („Sprawność fizyczna osób niewidomych") dowodziła, że osoby z dysfunkcją wzroku są mniej aktywne, oraz znajdują się w gorszej kondycji fizycznej, niż ich widzący rówieśnicy. Badania z roku 2004 wykazały postęp tego negatywnego trendu (Ayvazoglu, N. R., Oh, H-K., Kozub, F. M., *Explaining physical activity in children with visual impairments: A family systems approach*, Exceptional Children 2006). Prostą implikacją takiej sytuacji jest nadwaga i otyłość.
W 2007 roku grupa naukowców (Ray C.T. i in.) udowodniła zależność pomiędzy stopniem utraty wzroku a wartością wskaźnika BMI (wskaźnik masy ciała, u dzieci zastępowany siatką centylową). W badaniach opisanych w artykule „Clinical assessment of functional movement in adults with visual impairments" („Ocena kliniczna ruchu funkcjonalnego u dorosłych osób z dysfunkcją wzroku") wykazano, że im bardziej ograniczone jest widzenie, tym wyższy jest współczynnik określający nadwagę.
Zacznijmy od tego, by wyjść na zewnątrz, pójść do lasu i usłyszeć spadające liście. Być może od tego zaczynają się wszystkie dobre rzeczy.

Ortoptyka – czyli bezinwazyjne korygowanie zeza

Marta Pasternak - tyflopedagog, terapeutka widzenia, ortoptystka, Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Słabowidzących nr 8 im. Dr Zofii Galewskiej w Warszawie

Co zrobić, kiedy twoje dziecko ma zeza lub przypuszczasz, że może go mieć? Gdzie szukać pomocy? Jakie są sposoby leczenia? Czy może pomóc tylko operacja?
Oczywiście, pierwsze skojarzenie to okulista i to doskonałe skojarzenie w przypadku problemów z oczami, jednak korygowaniem zeza zajmuje się przede wszystkim ortoptysta. Niewielu ludzi kojarzy słowo „ortoptyka" z właściwym specjalistą do momentu, aż sami będą musieli skorzystać z jego porady.
Zacznijmy od początku: *orto* ze starogreckiego znaczy poprawny, a ortoptysta funkcjonuje jako specjalista od prostych oczu. Ortoptyka to dział okulistyki zajmujący się badaniem zaburzeń widzenia obuocznego, a także rehabilitacją tych zaburzeń za pomocą odpowiednich ćwiczeń. Stała się popularna od 1930 roku w Anglii, a następnie w innych krajach Europy i Ameryki, nie jest obecnie uznawana za metodę, która sama może zmniejszać kąt zeza, jednak jest dodatkowym sposobem pobudzania i ćwiczenia widzenia obuocznego. W pewnych przypadkach terapia ortoptyczna, która poprawia widzenie obuoczne, stopniowo doprowadza do przejścia zeza jawnego w zeza ukrytego. Dotyczy to przede wszystkim przypadków o niedużym kącie zeza, gdzie wyrównanie wady refrakcji okularami prowadzi do mniej lub bardziej równoległego ustawienia oczu. Ortoptyka przyczynia się również do zmniejszenia zeza ukrytego w niedomodze konwergencji (konwergencja – inaczej zbieżność, jest to symetryczny, poziomy zbieżny ruch gałek ocznych prowadzący do obuocznej fiksacji, czyli utrzymania gałki ocznej w takiej pozycji, aby obraz spostrzeganego przedmiotu padał na plamkę żółtą – pole najostrzejszego widzenia oglądanego przedmiotu), a także w ćwiczeniu stereoskopowego widzenia. W czasie terapii ortoptycznej należy zasłaniać jedno oko, aby przerwać w ten sposób dalsze pobudzanie nieprawidłowo korespondujących miejsc w siatkówkach obu oczu.

Ćwiczenia ortoptyczne nie zastępują korekcji wad refrakcji (takich jak: krótkowzroczność, dalekowzroczność i astygmatyzm) za pomocą okularów, ani leczenia operacyjnego, w sytuacji jeśli jest ono koniecznością, są natomiast uzupełnieniem leczenia zeza, ponieważ metody chirurgiczne wymagają rehabilitacji u ortoptysty.

Ćwiczenia ortoptyczne stosuje się w celu:
- wyrównania zeza ukrytego będącego w okresowej dekompensacji,
- poprawy zdolności kontrolowania zeza okresowego,
- pomiarów kąta zeza i stanu obuocznego widzenia przed i po operacji w zezie stałym.

Ćwiczenia należy stosować głównie w przypadkach z zezem ukrytym lub okresowym, a w których istnieje możliwość utraty widzenia obuocznego.
Podczas terapii ortoptycznej konieczny jest stały nadzór ortoptyka, a także ciągłość terapii poprzez wykonywanie ćwiczeń w domu. Rzadziej stosuje się ćwiczenia ortoptyczne u osób z brakiem widzenia obuocznego, z nieprawidłową korespondencją siatkówkową (kiedy plamki obojga oczu tracą wspólny kierunek wzrokowy) lub niewyleczoną amblyopią (niedowidzeniem). W celu prawidłowego i skutecznego przeprowadzania ćwiczeń ortoptycznych, ważne jest żeby:

1. Upewnić się, że zez nie jest tzw. zezem fizjologicznym często występującym u niemowląt, który nie wymaga leczenia i sam ustępuje.

2. Ostrość wzroku była prawidłowa i jednakowa lub prawie jednakowa w obojgu oczach, a w przypadku obniżonej ostrości widzenia, wada refrakcji wyrównana była okularami noszonymi stale.

3. Występowała fuzja, czyli zlanie się jednakowych obrazów pochodzących z obojga oczu w jeden wyraźny obraz.

4. Ogólny stan zdrowia pacjenta był dobry, a ćwiczenia powinny być przeprowadzane regularnie.

5. Osoba ćwicząca współpracowała w czasie ćwiczeń; istotna jest także współpraca ze strony rodziców.

W wielu przypadkach rzeczywistość jest taka, że oprócz samego zeza dziecko posiada obniżoną ostrość wzroku, która musi być skorygowana okularami, żeby ćwiczenia ortoptyczne mogły być jak najbardziej komfortowe dla pacjenta oraz ich jakość pozwalała na szybkie efekty. Oczywiście wspomniana fuzja również jest istotną zdolnością. W przypadku fizycznej niemożności skupienia wzroku w sposób, kiedy obrazy z każdego oka nakładają się na siebie, tworząc spójną całość, pacjent nie jest w stanie prawidłowo wykonywać ćwiczeń. Ćwiczenia ortoptyczne są sposobem wymuszania prawidłowego ustawienia oczu. Niestety, należy wykluczyć zeza związanego ze zmianami patologicznymi miejscowymi lub ogólnymi, jak np. zez przy zespole Marcusa Gunna.
Objawy świadczące o nieprawidłowym funkcjonowaniu wzrokowym i wymagające konsultacji ortoptycznej:

- przymykanie przez dziecko jednego oka,
- częste pocieranie oczu przez dziecko,
- zez w jednym oku lub w obojgu oczach,
- brak ruchu oka w jakimś kierunku patrzenia,

- bóle głowy,
- częste łzawienie lub pieczenie oczu,
- występowanie braku koncentracji,
- pojawienie się pisma lustrzanego,
- w czasie pisania lub czytania gubienie litery lub cyfr,
- przestawianie przez dziecko kolejności liter lub cyfr,
- pojawienie się dwojenia obrazu,
- podejrzenie występowania dysleksji, dysgrafii i dyskalkulii.

Niedobór głębokiego snu związany z chorobą Alzheimera

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

Zła jakość snu u seniorów może sygnalizować zmiany neurodegeneracyjne w mózgu, zwiastujące demencję – informują naukowcy na łamach pisma „Science Translational Medicine".
Sen głęboki jest niezbędny do konsolidacji wspomnień i budzenia się wypoczętym. Problemy ze snem stanowią jeden z objawów choroby Alzheimera, jednak dotychczas niewiele wiadomo było na temat tego, dlaczego i w jaki sposób niespokojne noce są związane z demencją.

Czujnik na nadgarstku
Naukowcy z Uniwersytetu Waszyngtońskiego w St. Louis ustalili, że osoby starsze, u których występuje mniej snu wolnofalowego (głębokiego), mają wyższy poziom białka tau w mózgu. Białko to tworzy w mózgu patologiczne splątki neurofibrylarne.
Do badań rekrutowano 119 osób po 60. roku życia, z których większość (80 proc.) nie miało zaburzeń poznawczych, a u pozostałych osób występowały bardzo łagodne zaburzenia. Jakość snu uczestników była monitorowana za pomocą przenośnego elektroencefalografu (EEG), który zakładany był na czas snu oraz czujnika ruchu noszonego na nadgarstku. Seniorzy prowadzili także dzienniki, w których zapisywali informacje dotyczące snu nocnego oraz drzemek w ciągu dnia.
Naukowcy porównywali poziom amyloidu beta oraz białka tau w mózgu oraz w płynie mózgowo-rdzeniowym. U części osób wykonano również pozytonową tomografię emisyjną.

Dobra jakość snu
Po przeanalizowaniu wszystkich danych badacze stwierdzili, że mniejsza ilość głębokiego snu przekładała się na wyższy poziom białka tau w mózgu i płynie mózgowo-rdzeniowym.
- Kluczowym czynnikiem nie była ogólna ilość snu, lecz konkretnie ilość snu wolnofalowego, który stanowi odzwierciedlenie jakości snu. Osoby z podwyższonym poziomem białka tau spały dłużej w nocy i częściej robiły drzemki w ciągu dnia, jednak ich sen nie był dobrej jakości – mówi autor analizy dr Brendan Lucey.
Zdaniem badaczy, informacja o problemach ze snem głębokim może świadczyć o tym, że w mózgu zaczęły zachodzić zmiany, które mogą prowadzić do demencji. Badanie snu może zatem uzupełniać inne metody wykrywania choroby Alzheimera zanim jeszcze pojawią się pierwsze problemy z pamięcią.

Naukowcy uczą się od robaków, jak wydłużyć ludziom życie

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

Dzięki badaniom na nicieniach naukowcy odkryli przyczynę spadku funkcji motorycznych i rozwoju zespołu słabości u osób w podeszłym wieku – czytamy na łamach „Science Advances". Może stać się to podstawą do opracowania strategii, które opóźnią i spowolnią występowanie tego typu objawów.

Autorami odkrycia są naukowcy z Uniwersytetu Michigan. W ramach swojego najnowszego badania zidentyfikowali cząsteczkę, która może poprawiać funkcje motoryczne u robaków Caenorhabditis elegans. Zdaniem badaczy, u starzejących się ssaków, w tym ludzi, procesy te mogą przebiegać bardzo podobnie.

„Wraz z wiekiem nasze funkcje motoryczne stopniowo się pogarszają. U milimetrowych nicieni z gatunku Caenorhabditis elegans wzorce starzenia wyglądają tak samo, jak u kręgowców. A ponieważ organizmy te żyją zaledwie około trzech tygodni, są idealnym modelem do badania procesu starzenia" – tłumaczą badacze.

- Już wcześniej zaobserwowaliśmy, że gdy robaki się starzeją, stopniowo pogarszają się ich funkcje fizjologiczne – mówi prof. Shawn Xu, jeden z głównych autorów badania. – Mniej więcej w połowie ich „dorosłego" życia spadają także funkcje motoryczne. Ale co powoduje ten spadek?.

Nicienie żyły dłużej i były zdrowsze

Aby lepiej zrozumieć, w jaki sposób interakcje pomiędzy komórkami zmieniają się wraz z wiekiem robaków, Xu i jego zespół zbadali połączenia, dzięki którym neurony ruchowe komunikują się z tkanką mięśniową.

Zidentyfikowali cząsteczkę o nazwie SLO-1, będącą kanałem jonowym regulującym transport jonów potasu poprzez błony komórkowe. Cząsteczka ta działa jako regulator dla wspomnianych wyżej połączeń – tłumi aktywność neuronów spowalniając sygnały płynące od neuronów do tkanki mięśniowej i zmniejszając funkcje motoryczne.

Naukowcy zmanipulowali cząstkę SLO-1, najpierw używając do tego narzędzi genetycznych, a następnie leku zwanego paksyliną. W obu przypadkach zaobserwowali dwa główne efekty, jeśli chodzi o funkcjonowanie nicieni: zwierzęta nie tylko zachowały lepsze funkcje ruchowe w późniejszym życiu, ale też żyły wyraźnie dłużej niż „zwykłe" C. elegans.

- Samo wydłużenie życia, bez jednoczesnej poprawy stanu zdrowia i zachowania pełni sił, nie jest naszym celem – wyjaśnia prof. Xu. – Jednak okazało się, że nasze interwencje poprawiły oba parametry, których nam zależało: żyły dłużej i były zdrowsze.

Zachęcić innych badaczy

Ważną informacją jest to, że moment, w którym przeprowadzono interwencje na nicieniach, miał drastyczny wpływ na przebieg eksperymentu. Kiedy SLO-1 zostało zmanipulowane we wczesnym etapie życia robaków, nie miało żadnego wpływu na długość życia, za to negatywnie wpływało na funkcje motoryczne młodych nicieni. Natomiast kiedy aktywność SLO-1 została zablokowana u dojrzałych organizmów (mniej więcej w połowie tego etapu życia), poprawiały się zarówno ich funkcja ruchowa, jak i długość życia.

Ponieważ kanał SLO-1 występuje u wielu gatunków zwierząt, naukowcy mają nadzieję, że ich odkrycie zachęci innych badaczy do dokładniejszego przyjrzenia się roli tej cząsteczki w procesie starzenia się w pozostałych organizmach modelowych.

Prof. Xu chciałby też, aby w przyszłości jego zespół zajął się określeniem znaczenia kanału SLO-1 we wczesnym stadium rozwoju robaków, a także lepszym poznaniem mechanizmów, za pomocą których SLO-1 wpływa na długość życia.

Woda - nasza przyjaciółka

Patrycja Rokicka „Sześciopunkt"

Ciało dorosłego człowieka składa się w 70% z wody, woda stanowi 75-80% objętości naszego mózgu, 75% mięśni, a we krwi jest jej ok. 80%. Prawidłowa gospodarka wodą, polegająca na zachowaniu równowagi pomiędzy ilością płynów wydalanych a przyjmowanych, jest podstawą prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu oraz narządów wewnętrznych. W środowisku wodnym zachodzą najważniejsze dla ludzkiego organizmu procesy takie jak: trawienie, wchłanianie, odżywianie.
Woda oczyszcza organizm z toksyn, przenosząc zanieczyszczenia przy pomocy płynów ustrojowych do narządów wydalniczych takich jak: jelita, nerki, skóra. Bez jedzenia nasz organizm może przeżyć wiele tygodni, natomiast bez płynów zaledwie kilka dni. Ludzki organizm nie jest w stanie sam wyprodukować wody, dlatego tak ważne jest regularne dostarczanie mu odpowiednich ilości wody; zalecana ilość to ok. 2 litry dziennie.

Odwodnienie

Odwodnienie następuje, gdy w naszym organizmie zaczyna brakować dosłownie kilku procent wody. Ból głowy, obniżona koncentracja, rozdrażnienie, senność, brak apetytu, apatia - to oznaki odwodnienia. Niestety większość z nas, odczuwając takie dolegliwości, najczęściej zażywa duże ilości środków farmakologicznych, zamiast sięgnąć po prostu po butelkę wody.
Pijąc mało, utrudniamy pracę narządów wewnętrznych odpowiedzialnych za nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Odwodnienie źle wpływa na kondycję naszych oczu, może przyczynić się do ich suchości, przekrwienia spojówek, a także opuchlizny powiek; powoduje również dyskomfort niewyraźnego widzenia, co jest niezwykle uciążliwe dla osób z dysfunkcją narządu wzroku lub pracujących dużo przed ekranem monitora komputerowego. Dla własnego dobra nie dopuszczajmy zatem do odwodnienia organizmu.

Kiedy najlepiej pić wodę?

Wodę należy pić nie tylko wtedy, gdy odczuwamy pragnienie. Najlepiej jest rozłożyć sobie zalecane 2 litry wody na cały dzień. Pić należy pomiędzy posiłkami, małymi łyczkami; nigdy w trakcie jedzenia, ponieważ podczas posiłków płyny rozcieńczają soki żołądkowe, co może spowalniać procesy trawienne naszego organizmu. Woda, którą pijemy, nie powinna być ani zbyt zimna, ani zbyt gorąca. Najlepiej jest, gdy temperatura wody będzie zbliżona do temperatury naszego ciała (37 stopni C).
Nie jest dobrze, gdy wypijamy zbyt dużą ilość wody na raz, ponieważ zamiast sobie pomóc, możemy zaszkodzić, obciążając np. nasze nerki czy serce.
Niektóre osoby odczuwają lęk przed piciem, np. podczas podróży, bojąc się częstych wizyt w toalecie. Pijąc wodę małymi łyczkami, w odpowiednich odstępach czasu, częste wizyty w toalecie nam nie grożą. Wstrzymywanie się od picia podczas podróży może przyczynić się do naszego rozdrażnienia lub bólu głowy.

Rodzaje wód

Woda źródlana to woda, która wydobywa się z naturalnego źródła; wypływa ona samoczynnie z ujścia podziemnego na powierzchnię terenu. Jest uważana za wodę czystą (pozbawioną mikroorganizmów i chemicznych zanieczyszczeń), dobrą dla naszego organizmu. Jest wodą niskozmineralizowaną, którą można spożywać bez szczególnych ograniczeń. Jest zalecana do picia dla niemowląt i osób chorujących na nadciśnienie. Idealnie sprawdza się podczas gotowania.

Woda mineralna to woda wzbogacona o minerały takie jak: magnez, wapń, sód, które korzystnie wpływają na nasz organizm. Wśród wód mineralnych wyróżniamy:

- wodę niskozmineralizowaną, która zawiera nie więcej niż 500 mg minerałów na litr;
- wodę średnio zmineralizowaną, w której nasycenie minerałami wynosi od 500 do 1500 mg na litr;
- wodę wysoko zmineralizowaną zawierającą ponad 1500 mg minerałów na litr. Woda wysokozmineralizowana powinna być spożywana pod kontrolą, ze względu na duże nasycenie minerałami, których przedawkowanie może okazać się niebezpieczne dla naszego organizmu.

Dla naszego organizmu optymalną jest woda średnio zmineralizowana.

Woda z kranu ma wielu zwolenników i przeciwników. Przeciwnicy twierdzą, że to chemiczna zupa, która może nam zaszkodzić. Natomiast na stronach MPWiK czytamy, że najnowocześniejsze technologie, zmodernizowane instalacje i szczegółowe badania gwarantują, że woda dostarczana przez wodociągi do domów jest smaczna, czysta i nadaje się do picia prosto z kranu. Jednak, zanim skorzystamy z przysłowiowej kranówki, warto zaopatrzyć się w filtry do wody, które dmuchając na zimne, podniosą jej jakość oraz usuną niepożądane dodatki, jak np. chlor, zbyt duże ilości żelaza czy przykry zapach.

Woda z roztopionego lodu, zwana strukturyzowaną, jest najlepszą wodą jaką możemy dostarczyć naszemu organizmowi; jej struktura jest identyczna jak struktura wody w komórkach organizmu człowieka. Naukowcy udowodnili, że Jakuci, mieszkający na północnych terenach Rosji, swoją długowieczność (żyją średnio ok. 100 lat) zawdzięczają piciu wody z roztopionego lodu. Każdy z nas może przygotować taką wodę w domowych warunkach: wystarczy w garnuszku zagotować zwykłą wodę z kranu, następnie wystudzić, po czym wstawić do zamrażalnika. Po kilku godzinach zamarzniętą wodę należy wyjąć, przebić lód lub poczekać aż sama się roztopi w temperaturze pokojowej. To przecież takie proste!

Gdy picie wody wieje nudą

Gdy picie czystej wody nam się znudzi i poczujemy potrzebę dodatkowych smaków, nie ulegajmy pokusie zakupu wód smakowych, które znajdziemy na sklepowych półkach. Są one wprawdzie produkowane z wód źródlanych lub mineralnych, jednak w swoim składzie zawierają dodatkowe substancje, niekoniecznie dobre dla naszego organizmu. W składzie takiej wody znajdziemy m.in. aromaty, cukry, konserwanty.

Dobrym sposobem na wzbogacenie i zróżnicowanie smaku wody jest dodanie do niej listków mięty, melisy, plasterków cytryny lub zielonego ogórka. Do wody możemy również dodać świeżo wyciśnięty sok, np. z pomarańczy lub grejpfruta.

Nasz organizm dobrze nawodnią również warzywa i owoce, które w swoim składzie mają ok. 90% wody. Zaliczymy do nich: seler naciowy, zielony ogórek, sałatę, pomidory, cukinię, paprykę, ananas, maliny, borówki, grejpfruty.

Korzyści płynące z nawodnienia organizmu

Prawidłowe nawodnienie organizmu wpływa korzystnie na stan naszego zdrowia i urody, przyczynia się do lepszego widzenia, poprawy procesów trawiennych i metabolizmu, pracy narządów wewnętrznych (jelit, żołądka, serca), lepszej koncentracji oraz pracy mózgu; sprawia, że mamy jędrniejszą skórę, mniej zmarszczek i cellulitu. Wpływa korzystnie na naszą psychikę, dobry nastrój oraz samopoczucie, mamy więcej energii i sił witalnych.
Pamiętajmy, żeby nawadniać organizm przez cały rok, bez względu na temperaturę oraz porę roku.
Źródło: Edyta Überhuber, Jan Schulz - Leki z Bożej apteki; Maja Błaszczyszyn Pełnia Życia; Michał Tombak - Droga do zdrowia.

ROZMAITOŚCI

Czy mamy w sobie gen empatii i pomocy? –

Bożena Lampart „Pochodnia"

Relacje interpersonalne to nic innego, jak sposób zachowania człowieka w stosunku do innego człowieka, grupy wobec jednostki lub większych społeczności. Mogą być te relacje zarówno pozytywne, jak i negatywne. Te pierwsze często wyrażają miłość, przyjaźń lub tolerancję. Natomiast drugie prowadzą do zazdrości, agresji, nawet wrogości.
Wśród społeczeństwa musimy znaleźć także miejsce dla nas – ludzi dotkniętych niepełnosprawnością narządu wzroku, słuchu, niepełnosprawnością ruchową czy umysłową. Nie jest naszym pragnieniem zostać poddanym obserwacji ludzi pełnosprawnych, którymi nierzadko rządzą schematy opierające się generalnie na tradycyjnym wyglądzie lub zachowaniu. Nie można mieć o to pretensji, bowiem owe schematy dają jednak pewne poczucie bezpieczeństwa. Nic natomiast nie stoi na przeszkodzie, aby chcieć dostrzec więcej i spojrzeć głębiej, zobaczyć to, co niewidoczne. Oczekujemy zatem zachowań prospołecznych polegających na przyswojeniu norm tolerancji, integracji oraz empatii. Od zawsze ludzie zachowywali się w różny sposób. Ich uczucia i wynikające z nich postawy bywają zależne od wpływu środowiska, a także rodziny: od sposobu myślenia i zasad wpojonych w czasie dorastania, już od wczesnego dzieciństwa. Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci Co oznacza to przysłowie i jaki ma wpływ na zachowanie osoby pełnosprawnej względem tej z niepełnosprawnością? Kształtowanie właściwych postaw społecznych własnego potomstwa leży w gestii rodziców. Ogromna ich rola w tym, aby swoim pociechom przybliżyć problem „odmienności" osób z dysfunkcją i, co ważne, nauczyć je zrozumienia i tolerancji. Warto podkreślić, iż prospołeczne postawy kształtują charakter dzieci. Maluchy często miewają tendencje do naśladowania zachowań dorosłych. Nikogo zatem nie dziwi kilkuletnia dziewczynka chodząca w butach na wysokich obcasach należących do mamy. Natomiast tata kibicuje synkowi, który zawzięcie stuka młoteczkiem z zestawu „małego majsterkowicza". Jeśli rodzice cieszą się takim autorytetem u własnych pociech, jest szansa, że siłą przykładu mogą zaszczepić w nich poprawne postawy względem osób niepełnosprawnych. Za ich sprawą małoletni wychowankowie mogą nauczyć się empatii i tolerancji, gdyż wydaje się, że to podstawowe umiejętności umożliwiające właściwe traktowanie osoby wymagającej pomocy. Naturalnie jest to bardziej prawdopodobne, jeśli rodzice nauczyli się ich od własnych przodków. I tu koło się zamyka. Idźmy dalej. Dorosłym z pomocą mogą nadejść integracyjne przedszkola. Bywa, że przedszkolak z niepełnosprawnością ma nawet

kilkoro przyjaciół w grupie, gdyż każde dziecko – z niepełnosprawnością czy pełnosprawne – może być tak uzdolnione czy sympatyczne, że pozostali koledzy chcą się z nim przyjaźnić. Dużym zainteresowaniem cieszy się ciekawy sprzęt technologiczny pomagający dziecku z dysfunkcją osiągnąć zbliżoną do właściwej jakość egzystencji w grupie. Co jak co, ale każde takie urządzenie wzbudza ciekawość wśród rówieśników i ich marzeniem jest choćby dotknąć, a nawet ponosić ową rzecz. Nic tak bowiem nie integruje małych dzieci, jak wspólna zabawa. A więc podobne przypadki powodować mogą, iż dziecko po opuszczeniu placówki edukacyjnej śpieszy do domu, aby podzielić się z rodzicami na temat ciekawego, bo odmiennego dnia. Wiedza tam nabyta potrafi wpłynąć na uczucia i postawy tychże w przyszłości. Ważne jest, aby nie unikać skomplikowanych pytań przedszkolaka dotyczących niepełnosprawności, ale zapoznać go z problemem w na tyle prosty, lecz prawdziwy sposób, żeby nie miał na przyszłość żadnych wątpliwości. Ta wiedza z wczesnego dzieciństwa na pewno zaowocuje, gdy dziecko dorośnie. Co więcej, taka akceptacja wpływa korzystnie na rozwój dziecka z niepełnosprawnością. Nie obawia się ono wykluczenia z grupy czy bycia obiektem wyśmiewania. Rodzi się w nim poczucie bezpieczeństwa i zaufania, dzięki czemu w kolejnych etapach życia może nabrać pewności siebie. Przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka Jeśli do czegoś przywykniemy, trudno się odzwyczaić. Moje rozważania dotyczą zachowań pozytywnych, choć i negatywne często się zdarzają. Wiedzę można nabywać w każdym wieku. Wystarczy spojrzeć uważnie i wówczas widzi się więcej. O ile ktoś raz zwróci uwagę, że osoba z niepełnosprawnością powinna być traktowana na równych prawach co pełnosprawna, szybko przejdzie nad tym do porządku dziennego. W głównej mierze zależy to od wzorców zachowań, nastawienia i, tak po prostu, od woli. Istotne jest, aby budować w sobie nawyki, które służą nie tylko własnemu dobremu samopoczuciu, ale sprawiają radość innym. Adekwatnym przykładem może być każda organizacja skupiająca wokół siebie wolontariuszy chcących bezinteresownie nieść pomoc. I tutaj wielki szacunek dla organizatorów akcji kwestowania na rzecz osób chorych lub tych z niepełnosprawnością. Ileż trzeba mieć chęci i zdolności motywacyjnych, aby przekonać młodego człowieka do wyjścia na ulicę na spotkanie z ludźmi, którzy będą chcieli (bądź nie) wesprzeć finansowo potrzebujących. Człowiek czasami potrzebuje jakiegoś bodźca, aby zdać sobie sprawę, iż jego reakcja, choćby spontaniczna, może zmienić wrażliwość innych na długi czas. Każdy udział wolontariusza w zbiórkach publicznych dodaje mu skrzydeł, bowiem wkrótce przekonuje się, że jest to kluczowe dla doskonalenia własnej osobowości i rozwoju pozytywnych zachowań. O ile wcześniej zdarzyło mu się uczestniczyć w sytuacji, podczas której krępował się udzielić pomocy osobie niewidomej przy przejściu przez ulicę, to obecnie będzie już zdawał sobie sprawę, iż skrępowanie rodzi skrępowanie i należy tego unikać. Nie można tutaj pominąć faktu, iż osoba z niepełnosprawnością także powinna pokonać strach przed poproszeniem o pomoc, gdyż wtedy współpraca i korzyści będą obopólne. Człowiek człowiekowi wilkiem Na początku felietonu wspomniałam o relacjach negatywnych. No cóż, trudno, aby takowe pominąć lub przemilczeć. Do takiej refleksji zmusiła mnie sytuacja, której – chcąc nie chcąc – byłam świadkiem. Otóż w poczekalni pewnej poradni siedziałam obok dwóch kobiet. Jedna z nich była osobą niewidzącą, natomiast druga pełniła funkcję asystenta. Dodam, że z doświadczenia wiem, że za taką funkcję osoba asystująca jest wynagradzana ze środków finansowych Unii Europejskiej, którymi dysponują fundacje realizujące projekty o takim założeniu. Podstawowym obowiązkiem owej fundacji jest przeprowadzenie rozmowy kwalifikacyjnej w obecności psychologa. Specjalista powinien ocenić, czy dany kandydat kwalifikuje się do sprawowania opieki nad osobą potrzebującą pomocy. Gdy nadeszła kolej

wejścia osoby z dysfunkcją narządu wzroku do gabinetu lekarskiego, asystentka pomogła jej dojść do właściwego pomieszczenia i wkrótce ją opuściła. Nic w tym dziwnego, gdyż niepełnosprawność narządu wzroku nie wyklucza możliwości decydowania o sobie. Zdziwiło mnie natomiast, że osoba asystująca natychmiast wybrała numer telefonu do znajomego i podczas rozmowy wyrażała niechęć w stosunku do podopiecznej. Osobie prowadzącej rozmowę nie przeszkadzało, że liczna grupa pacjentów poczekalni zmuszona została do wysłuchania pretensji, które dotyczyły zaledwie podstawowych potrzeb osoby niewidomej. Wobec takich okoliczności rodzi się mnóstwo pytań. Czy pozostali chorzy, bez niepełnosprawności, wstydzili się za zachowanie wspomnianej osoby, czy może nie widzieli w nim nic złego, a – nie daj Boże – podzielali jej zdanie? Nie chcę wierzyć i nawet nie dopuszczam do siebie takiej możliwości, aby wszyscy uczestnicy zdarzenia byli skłonni do zachowań czyniących przykrość, a nawet krzywdę osobie z dysfunkcją. Nie obnosimy się z koniecznością walki z chorobą, ale musimy czasami skonfrontować się z zachowaniami nieprzychylnymi. Co nas nie zabije, to nas wzmocni. Nadal kochajmy miłością szczerą i prawdziwą. Tylko my potrafimy się cieszyć z najmniejszego szczęścia. Obecne czasy są trudne, ale i osób traktujących nas jak ludzi także przybywa. Słusznym tego przykładem wydaje mi się opinia Anny Dymnej, Prezes Fundacji „Mimo Wszystko", którą pozwolę sobie poniżej zacytować: „Osobę niepełnosprawną trzeba przede wszystkim dostrzec, zbliżyć się do niej i wtedy dopiero można zobaczyć w niej zwyczajnego człowieka, który tak samo jak my ma uczucia, talenty, ambicje, różne potrzeby i bardzo chce, aby normalnie go traktować. Lęk przed chorymi osobami wynika najczęściej z niewiedzy. Nie wiemy, jak się zachować. Najchętniej odwrócilibyśmy się – ten odruch też trzeba zrozumieć. Wszyscy chcielibyśmy być piękni, młodzi i bogaci przez całe życie. Na widok strasznie okaleczonej osoby odwracamy się odruchowo. Niektórzy się odwracają i uciekają, ale są też tacy, którzy potrafią się zatrzymać i pomimo tego, że się boją, w końcu zaczynają rozumieć, że to też zwyczajny człowiek, który może nie ma nóg, ale ma za to wózek i potrafi z tym żyć" .

MICROSOFT dla NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH

Autor: Sylwia Zimowska CHIP

Microsoft stworzył świetną aplikację dla osób niewidomych i słabowidzących. Wystarczy skierować obiektyw smartfonu w daną stronę, by Seeing AI opowiedziało, co widzi.
Seeing AI pomoże osobom niewidomym w bardzo wielu sytuacjach. Począwszy od rozpoznawania produktów za pomocą wbudowanego skanera kodów kreskowych, poprzez odczytywanie dokumentów, aż po rozpoznawanie ludzi, ich emocji i wieku. Aplikacja wykorzystuje sieci neuronowe i komputerowe techniki przetwarzania obrazu, a zatem te same narzędzia, które używane są przez autonomiczne samochody i drony do rozpoznawania otoczenia. Co więcej, podstawowe funkcje aplikacji nie wymagają połączenia z internetem. Jedynie opcje eksperymentalne, takie jak opisywanie całych scen lub identyfikacja pisma odręcznego wymaga połączenia z chmurą.
Microsoft pomyślał także o tym, by aplikacja umiała rozpoznać intencje użytkownika i mogła pokierować go w przypadku, gdy obiekt lub treść dokumentu wychodzą poza kadr aparatu. Seeing AI można również zintegrować z innymi aplikacjami np. Twitterem i wykorzystać ją do identyfikowania np. zdjęć i wpisów. Aplikację można pobrać bezpłatnie na iOS, jednak na razie przygotowana została wyłącznie w języku angielskim. Nie wiadomo, kiedy trafi na Androida i czy Microsoft ma w planach inne wersje językowe.
Wiele firm inwestuje środki w rozwój sztucznej inteligencji. Facebook w ubiegłym roku zaoferował narzędzie do rozpoznawania obiektów na zdjęciach, Google od lat pracuje nad autonomicznymi samochodami, które potrafią zauważyć przeszkody na drodze oraz nad oprogramowaniem, które potrafi czytać z ruchu ust. Harry Shum, wiceprezes grupy Microsoftu zajmującej się sztuczną inteligencją zapowiedział, że Seeing AI to dopiero początek tego typu rozwiązań. Więcej informacji - https://www.microsoft.com/en-us/seeing-ai/

Wsparcie to inwestycja, która się zwraca

Autor:: Mateusz Różański, niepełnosprawni.pl

Usługi asystenckie 24 godziny na dobę i 7 dni w tygodniu, zaopatrzenie medyczne i sprzęt rehabilitacyjny przyznawany bez limitu i ponad 65 proc. osób z niepełnosprawnością aktywnych zawodowo. To sen? Nie, tak pokrótce przedstawia się sytuacja w Danii. Na czym polega duński sposób wspierania osób z niepełnosprawnością i skąd Duńczycy biorą na to pieniądze, mówi nam w wywiadzie Jens Bouet, prezes Dansk Handicap Forbund, duńskiej organizacji wspierającej osoby z niepełnosprawnością.

Mateusz Różański: Gdy pytam ekspertów zajmujących się tematyką niepełnosprawności, który kraj stworzył najlepszy system wsparcia, odpowiedź bywa jedna: Dania. Jak wam się to udało?
Jens Bouet: Przede wszystkim trzeba się zapoznać z naszą historią. Wiele organizacji zajmujących się niepełnosprawnością ma po 90-100 lat. Tak samo nasza demokracja ma już ponad 100 lat. Sądzę, że nasz krajobraz polityczny, nasz system podatkowy, a także szacunek dla ludzi, którzy mieli mniej szczęścia w życiu, miały wpływ na to, że łatwiej jest zabiegać o udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością. Ten system nie ukształtował się w ciągu jednej nocy, ale powstawał przez bardzo długie lata. Zresztą wciąż zmagamy się z pewnymi wyzwaniami – na przykład związanymi z dostępnością. Mamy bardzo dużo zabytków, będących częścią naszego narodowego dziedzictwa, które są niedostępne dla osób z niepełnosprawnością. Teraz walczymy o to, by dostosować je zgodnie z założeniami projektowania uniwersalnego.
Bardzo ciekawi mnie różnica w poziomie zatrudnienia osób z niepełnosprawnością. W waszym kraju jest to około 65 proc., w Polsce – ok. 30 proc. Jak Wy to robicie?

W Danii idea społecznej odpowiedzialności jest wpisana bardzo mocno w nasze dziedzictwo i ma wpływ również na rynek pracy. Na przykład dba się o to, by osoby, które uległy wypadkom, pozostały aktywne zawodowo i zachowały wysoką jakość życia. Trudniejszą częścią jest zatrudnianie osób, które wcześniej nie były pracownikami. Pracodawcy mają problem z przepisami antydyskryminacyjnymi, ponieważ boją się sytuacji, gdy zwolnią pracownika z powodu braku kompetencji i zostaną oskarżeni o dyskryminację. Staramy się rozwiązać ten problem razem z organizacjami pracodawców.
Przyznam, że byłem zaskoczony, gdy dowiedziałem się, że w Danii refundacja sprzętu rehabilitacyjnego i zaopatrzenia medycznego , na przykład wózków czy aparatów słuchowych, jest nieograniczona.
Tak, ale wiąże się to z naszym systemem podatkowym. W Danii mamy podatek progresywny. Im więcej obywatel zarabia, tym więcej wpłaca do budżetu w formie podatków. Dzięki temu możemy więcej pieniędzy niż Polsce kierować na system wsparcia społecznego. To też nie jest tak, że przekazujemy jakąś kwotę z informacją „wydaj to, na co potrzebujesz", ale raczej poprzez instytucje rządowe i samorządowe możemy kupować i dostarczać osobom z niepełnosprawnością potrzebny im sprzęt tak, by nie musiały się o niego martwić. Jest to jednak możliwe dzięki naszemu systemowi podatkowemu i temu, że mamy po prostu więcej pieniędzy na wspieranie potrzebujących.
Jak rozumiem, duński system opiera się na założeniu, że lepiej dać komuś porządny wózek, niż pozwolić na to, by siedział w domu i żył tylko ze świadczeń?
Właśnie tak. Jeśli zapewni się ludziom np. odpowiednie wózki, poprawi się ich jakość życia. Bez nich stają się więźniami własnych domów, ich stan zdrowia się pogarsza, przez to znacznie wzrastają koszty życia. Dlatego traktujemy wspieranie osób z niepełnosprawnością jako długoterminową inwestycję, która zwraca się wraz z tym, jak poprawia się ich jakość życia.
Podobnie jest z usługami asystentów osobistych?
W Danii usługi asystentów osobistych są dostosowane do potrzeb. Każdy, kto potrzebuje takiego wsparcia, przechodzi przez proces ustalania jego konkretnych potrzeb, a potem otrzymuje odpowiednie wsparcie od instytucji publicznych. Dzięki temu każdy dostaje dokładnie taką pomoc, jakiej potrzebuje.
Ilu asystentów osobistych można mieć?
To zależy o niepełnosprawności. Jeśli na przykład ma się uszkodzony rdzeń kręgowy i jest się sparaliżowanym od szyi w dół, to asystent jest potrzebny 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. W takiej sytuacji ma się kilku asystentów pracujących na zmiany. Jedna osoba z niepełnosprawnością może mieć nawet 5 lub 7 asystentów, którzy przychodzą do niej w poszczególne dni.
Moje ostatnie pytanie dotyczy edukacji włączającej. Od jakiegoś czasu jest to bardzo głośny temat w naszym kraju. Jak wy radzicie sobie z wyzwaniem, jakim jest włączanie dzieci z niepełnosprawnością do społeczeństwa poprzez szkoły.
Dla nas też jest to wyzwaniem. Jak się dowidziałem, w Polsce nie za wiele szkół jest dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością. My też mamy z tym problem – dlatego ostatnio przebudowaliśmy 40 szkół w Kopenhadze, by były one dostępne. W Danii są przepisy, które mówią wyraźnie, że każda osoba z niepełnosprawnością musi być włączona do zwykłej klasy, o ile jest to oczywiście możliwe. Dopiero jeśli jest to niemożliwe, i ustalą to nauczyciele lub rodzice, dziecko może trafić do specjalnej placówki. Tym niemniej prawo mówi wyraźnie: każdy uczeń ma prawo do nauki na każdym stopniu edukacji.

Jens Bouet był uczestnikiem zorganizowanej przez Ambasadę Królestwa Danii w grudniu 2018 r. debaty „Mity i uprzedzenia a prawdziwe życie osób niepełnosprawnych. Międzynarodowe wyzwania w polityce społeczno-zdrowotnej na przykładzie Polski i Danii".

Najnowsze innowacyjne projekty nagrodzone w konkursie „Technotalent"

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

Pełzak rehabilitacyjny, krzesło pomagające osobom starszym wstawać oraz urządzenie dbające o bezpieczeństwo seniorów – to niektóre z projektów, które zdobyły główne nagrody w konkursie „Technotalent 2018" na innowacyjne wynalazki z Podlaskiego.

76 projektów

Gala wręczenia nagród odbyła się we wtorek, 11 grudnia, w Operze i Filharmonii Podlaskiej w Białymstoku. To już piąta edycja konkursu organizowanego przez podlaską Fundację Technotalenty, który ma wspierać młodych ludzi tworzących i konstruujących innowacyjne rozwiązania w różnych dziedzinach. Celem konkursu jest wspieranie zdolnych osób z regionu północno-wschodniej Polski. Ma on też promować aktywne postawy młodych ludzi i przekonywać ich do zakładania własnych firm. Konkurs ma też pokazać im, że w regionie można zostać i realizować swoje pomysły.

Do tegorocznej edycji nadesłano w sumie 76 projektów zgłoszonych przez uczniów, studentów i absolwentów szkół ponadgimnazjalnych i wyższych w wieku od 18 do 35 lat. Do finałów zakwalifikowano 35 projektów, które oceniane były w siedmiu kategoriach: Technotalent Politechniki Białostockiej, Uniwersytetu w Białymstoku i Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, a także Technika, Biznes, Inspiracje, Wyzwanie Społeczne.

Zwycięzcy wszystkich kategorii otrzymują nagrody finansowe; przyznawane są też nagrody specjalne i wyróżnienia. Pula nagród w tegorocznej edycji wynosi 51 tys. zł, a ich fundatorami są lokalne firmy.

Zwycięskie projekty

W tym roku główną nagrodę w kategorii Technotalent Politechniki Białostockiej, kategorii Technika oraz specjalną nagrodę Talent 5-lecia zdobył projekt Eweliny Brzozowskiej pełzaka rehabilitacyjnego dla dzieci. Pełzak dostał się do finałów ubiegłorocznego konkursu, ale wtedy nagrody nie otrzymał. Przez ten czas projekt rozwinął się, został też zarejestrowany w urzędzie patentowym. Pełzak ma uatrakcyjniać rehabilitację dzieciom z bezwładem kończyn dolnych. Może być też pomocny w rehabilitacji dzieci ze skrzywieniem kręgosłupa. Projekt zdobył też wyróżnienie w kategorii Biznes.

Zwyciężczynią w kategorii Technotalent Uniwersytetu w Białymstoku została Urszula Czyżewska za projekt „Immunochromatograficzna ocena ryzyka infekcji ucha u psów". Czyżewska powiedziała, że chodzi o wykrywanie białka w szczepach grzybów, które są w stanie wywołać chorobę.

W kategorii Uniwersytet Medyczny w Białymstoku zwyciężył projekt Ilony Zaremby i Joanny Stelmaszewskiej dotyczący ekspresji białka, co może być wykorzystane w walce z rakiem.

Zwycięskim projektem w kategorii Inspiracje zostało „Krzesło Kutimo". Jak mówił jeden z projektantów, Rafał Trzeszczkowski, „kutimo" oznacza nawyk, a specjalnie zaprojektowane krzesło ma zmienić nawyki siedzenia ludzi.

Główną nagrodę w kategorii Wyzwanie Społeczne zdobył projekt „Wstawacz", czyli krzesło, które ma pomagać osobom starszym we wstawaniu, autorstwa Jana Godlewskiego. Jest on też laureatem specjalnej nagrody Technotalent 5-lecia za efektywne łączenie designu i techniki.
W kategorii Biznes zwyciężył projekt młodych ludzi z Zespołu Szkół Elektrycznych w Białymstoku „Mikrofalowy wykrywacz nieszczelności". Jego twórca Szczepan Milewski mówił, że urządzenie miałoby zastosowanie w chłodnictwie i za pomocą mikrofal badałoby nieszczelności, a tym samym zapobiegałoby m.in. zanieczyszczeniom powietrza.
Przyznano też nagrodę za najlepszy projekt uczniowski. Okazał się nim pomysł uczniów Liceum Ogólnokształcącego w Sokółce, „SmartSenior". To urządzenie smartfon dbające o bezpieczeństwo starszych osób np. przypominające o dawkowaniu leków.
Nagrodę specjalną, Technotalent 5-lecia, oprócz Godlewskiego i Brzozowskiej, za skuteczną komercjalizację otrzymał „Photon" – robot do nauki programowania.
Do wszystkich edycji konkursu zgłoszono w sumie ponad 400 projektów.

Gospodarstwo domowe

Poniżej przedstawiamy kilka informacji zaczerpniętych z Magazynu Polskich Niewidomych i Słabowidzących „SZEŚCIOPUNKT"

Porady niewidomej gospodyni

Alicja Cyrcan

Domowe środki czystości
W swoim domu, oprócz chemicznych środków czyszczących, do sprzątania wykorzystuję znane od lat, proste domowe metody:

- Do mycia lustra lub okna stosuję roztwór składający się z 2 łyżeczek octu oraz 1/2 litra ciepłej wody. Roztwór mieszam w butelce ze spryskiwaczem, następnie spryskuję nim lustro lub szybę okienną i wycieram do sucha ręcznikiem papierowym.

- Uporczywy kamień z czajnika usuwam przy pomocy kwasku cytrynowego w ilości 2-3 łyżeczek, który wsypuję do czajnika, zalewam wodą i gotuję kilka minut. Dla pewności powtarzam zabieg drugi raz. Następnie dokładnie opłukuję czajnik, zagotowuję w nim wodę, którą oczywiście wylewam. Po takim czyszczeniu kamień nie ma szans.

- Glazurę oraz terakotę przecieram gąbką nasączoną roztworem przygotowanym z 1/2 litra ciepłej wody i 2 łyżeczek octu. Jeśli płytki są bardziej brudne, do czyszczącego roztworu dodaję jeszcze 1 lub 2 łyżki sody oczyszczonej.

- Do udrożnienia odpływu zlewu lub wanny przygotowuję: 1/4 szklanki sody oczyszczonej, 1/2 szklanki octu oraz 2 litry gorącej wody. Do odpływu wsypuję sodę, którą zalewam octem. Po 15-20 minutach do odpływu wlewam gorącą wodę.

- Chcąc odkamienić i wyczyścić wnętrze pralki, przygotowuję 3 litry octu spożywczego oraz 2 opakowania kwasku cytrynowego. Do opróżnionego bębna wlewam ocet oraz wsypuję kwasek; następnie włączam pralkę na pełne pranie w najwyższej temperaturze.

- Jeśli kupujemy chemiczne środki czystości, wówczas unikajmy kolorowych cieczy, wybierajmy te bezbarwne. Zielone, niebieskie czy czerwone mogą pozostawiać widoczne smugi, czasem plamy, których osoba niewidoma nie jest w stanie zobaczyć. Podczas zakupów poprośmy ekspedientkę lub naszego przewodnika o pomoc w wyborze chemicznych środków czystości.

- Sposoby na prasowanie bez użycia żelazka
Prasowanie jest czynnością domową, która wielu osobom sprawia dużo trudności. Poniżej podam kilka sposobów na usuwanie zagnieceń bez żelazka.
Do wygładzenia ubrań można wykorzystać parę wodną, która tworzy się podczas gorącej kąpieli. Wystarczy, że zamkniemy drzwi łazienki, rozwiesimy ubrania na wieszakach zaczepionych na suszarce sufitowej i weźmiemy dłuższą gorącą kąpiel. Gorąca para wodna idealnie nadaje się do wygładzania pogniecionych ubrań.
Suszarka do włosów również sprawdzi się w tym temacie. Wystarczy skierować strumień ciepłego powietrza z suszarki na zawieszone na wieszaku ubranie. Proces ten powinien trwać od kilku do kilkunastu minut. Wykorzystując tę metodę, pamiętajmy o zachowaniu odpowiedniej odległości suszarki od ubrania, żeby nie spalić tkaniny. Suszarkę najlepiej trzymać w odległości ok. 5 cm od ubrania.
Skutecznym sposobem na walkę z zagnieceniami jest tzw. metoda ręcznikowa. Polega ona na rozłożeniu tkaniny na płaskiej powierzchni i przykładaniu wilgotnego (zwilżonego wodą i wykręconego) ręcznika do pogniecionych miejsc, lekko je uciskając. Korzystając z tej metody, pamiętajmy o dokładnym wysuszeniu tkaniny, zanim schowamy ją do szafy.
Ciekawostką dla mnie była informacja, że w sklepach ze sprzętem AGD można nabyć parownicę do ubrań. Taka parownica jest praktycznym, łatwym w obsłudze urządzeniem doskonałym dla tych osób, które omijają z daleka żelazko i deskę do prasowania. Jest przeznaczona do ubrań trudnych do wyprasowania, jak np. koszule, płaszcze, sukienki, swetry, marynarki. Takiej parownicy możemy użyć do ubrań wiszących na wieszaku lub rozłożonych po prostu na łóżku. Chętnie zamieniłabym tradycyjne żelazko na taką parownicę.
Chcąc ograniczyć prasowanie, kupujmy ubrania wykonane z materiałów, które nie gniotą się. Zaliczamy do nich: poliester, wełnę, poliamid, żorżetę (szyfon). Unikajmy natomiast: lnu, wiskozy, bawełny.
Warto również wiedzieć, że na wzorzystych tkaninach zagniecenia są mniej widoczne.

- Ach, te skarpetki!
Czy zdarzyło się Wam wyjść z domu i założyć dwie różne skarpetki? Mi owszem i to nie raz. Osobom niewidomym pytanie to wydaje się być retorycznym. Próbując uniknąć takich sytuacji, kupuję kilka par skarpetek w tym samym kolorze i przechowuję je oddzielnie, posegregowane kolorami, w pojemnikach lub w woreczkach. Najczęściej są to skarpety czarne, brązowe i białe. Dodatkowo pojemniki takie można oznaczyć własnym systemem lub opisać brajlem. Podczas prania każdą parę skarpetek najlepiej jest związać, połączyć spinaczem do bielizny lub włożyć do skarpetnika. Wówczas zabezpieczymy się przed ewentualnym pomieszaniem się par.

- W szafie
Ubrania w szafie nie powinny być zawieszone zbyt ciasno, ponieważ tracą wtedy świeżość. Koszule i bluzki najlepiej jest pozapinać; wówczas uchronimy je przed zagnieceniami. Dobrze jest na ubrania założyć specjalne pokrowce, które ochronią je przed ewentualnym kurzem. Przed włożeniem do szafy czarnych ubrań najlepiej oczyścić je specjalną rolką, która dobrze zbiera

pyłki i drobne niteczki. Jeśli lubimy wełniane ubrania, pamiętajmy, żeby nie wieszać ich na wieszakach, ponieważ mogą rozciągnąć się i stracić ładny kształt.

- Czyszczenie obuwia
Dla osób niewidomych idealną pastą do butów będzie pasta bezbarwna w tubce z gąbeczką. Jeśli musimy mieć czarną lub brązową pastę, koniecznie oznaczmy lub opiszmy tubki. Unikniemy wtedy niemiłych sytuacji polegających na wyczyszczeniu jasnego obuwia ciemną pastą. Wybierajmy pasty dobrej jakości, wykonane na bazie naturalnych wosków. Jeśli nie wiemy, jaka pasta będzie idealna dla naszego obuwia, zapytajmy sprzedawcę o najlepszy produkt.
Przed nałożeniem pasty obuwie należy dokładnie umyć. Możemy to zrobić wilgotną gąbką namoczoną w delikatnym środku myjącym, np. w wodzie z dodatkiem mydła do rąk. Następnie dokładnie osuszamy obuwie. Gdy buty są już suche, nakładamy na nie pastę do butów, na koniec delikatnie polerujemy powierzchnię buta.
O obuwie należy dbać przez cały rok. Zadbane obuwie wzbudza szacunek i zaufanie osób trzecich.

Moje sposoby na pachnącą szafę

Alicja Cyrcan

Czy zdarza się Wam czasem otworzyć szafę i poczuć niezbyt przyjemny zapach, mimo że stosowaliście płyn do płukania tkanin? Mi owszem. By temu zapobiec, kiedyś stosowałam gotowe, zakupione w sklepie zawieszki zapachowe; jednak nie były one zbyt trwałe, a ich zapachy nie zawsze trafiały w mój gust. Od jakiegoś już czasu postawiłam na własne, wykonane domowymi sposobami odświeżacze.

- Papier toaletowy - może to niektórych zdziwić, ale rolki zapachowego papieru toaletowego idealnie nadają się do odświeżenia szafy. W sprzedaży dostępna jest cała gama zapachów: rumiankowy, lawendowy, morski, różany a nawet kokosowy. Wystarczy taką pachnącą rolkę włożyć do szafy (można nawet dwie), żeby poczuć przyjemny zapach.

- Papier śniadaniowy - ciekawy pomysł na poprawienie zapachu w szafie podpowiedziała mi koleżanka. Polega on na wyłożeniu półek oraz szuflad papierem śniadaniowym, skropionym ulubionymi perfumami lub zapachowymi olejkami. Osobiście preferuję olejki zapachowe, które z łatwością mogę dostać w drogeriach lub supermarketach, np. goździkowy, lawendowy, grejpfrutowy lub miętowy. Dzięki temu prostemu zabiegowi w tani sposób pozbywam się niełądnego zapachu z szafy.

- Kawa - amatorom kawy proponuję, by zwiększyli poranną porcję świeżo mielonej kawy. Kawa idealnie sprawdzi się jako odświeżacz do szafy. Wystarczy niewielką ilość wsypać do pojemniczka i postawić na półce w celu odświeżenia zapachu w szafie. To takie proste!

- Mydełka - zapachowe mydełka idealnie odmienią zapach w szafie. Wystarczy wsunąć je pomiędzy ubrania, pościel lub ręczniki - i gotowe. Pamiętajmy tylko o zdjęciu opakowania.

- Skórki po cytrusach - ciekawym pomysłem jest wykorzystanie aromatycznych skórek z ulubionych cytrusów, np. grejpfrutów lub pomarańczy, do odświeżenia zapachu w szafie. Po

obraniu owoców nie wyrzucajmy skórek do śmieci, lecz zbierzmy je do pojemniczka i ustawmy wewnątrz szafy. Do takich skórek możemy dosypać odrobinę cynamonu lub goździków. Zapach będzie piękny.

PRZEPISY NA KARNAWAŁ

Makowiec doskonały „mojej mamy"

Składniki:
2 szklanki maku
szklanka bułki tartej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
kilka kropli zapachu migdałowego
3 łyżki miodu
szklanka bakalii (mieszanka skórki pomarańczowej, orzechów włoskich i migdałów)
kostka masła
6 jajek
szklanka cukru
do dekoracji
szklanka łuskanych orzechów włoskich
szklanka cukru

Wykonanie:
- Mak sparzyć, zostawić na noc.
- Następnego dnia odsączyć, przepuścić przez maszynkę do mięsa lub zmiksować.
- Dodać tartą bułkę, proszek do pieczenia, zapach, miód i bakalie.
- Masło rozpuścić, zostawić do przestygnięcia, następnie dodać do masy makowej.
- Jajka utrzeć z cukrem do białości, dodać do pozostałych składników i delikatnie wymieszać.
- Przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
- Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 st.C i piec dobrą godzinę.
- Zostawić w formie do wystygnięcia, a następnie delikatnie wyjąć.
- Do garnka wsypać cukier, dodać 2 łyżki wody, gotować, aż lukier zacznie gęstnieć, dodać orzechy, gotować jeszcze chwilę, a następnie polać orzechową pasą tort i zostawić do wystygnięcia.

Faworki, czyli chrust i róże karnawałowe

Kuchcik: „SZEŚCIOPUNKT

Chrust nazywany też faworkami i róże karnawałowe to nieodłączne elementy kulinarne Świąt Bożego Narodzenia i karnawału.

Chrust - przepis podstawowy
Składniki:
- 5 żółtek,
- 5 łyżek cukru,
- szczypta soli,

- 500 g mąki pszennej,
- piwo,
- tłuszcz do smażenia (smalec lub olej),
- głęboki garnek,
- stolnica,
- radełko,
- dużo energii -:).

Wykonanie
Mąkę przesiać do miski, zrobić w niej dołek. Jajka umyć, sparzyć, rozbić, ocenić ich świeżość, oddzielić białka od żółtek (białka zużyć do innego dania). Żółtka utrzeć z cukrem w garnuszku, dodać sól. Garnuszek uzupełnić do pełna piwem. Prędko wlać do dołka z mąki, gdyż mieszanina ucieka. Jeśli odrobina masy jajecznej zostanie w garnuszku, przepłukać piwem i wlać do mąki. Łyżką zagarniać mąkę i połączyć z masą piwno-jajeczną. Kiedy składniki związą się, należy ciasto zagniatać dłońmi.
Utworzoną kulę gładzić, w miarę upływu czasu uderzać dłońmi lub rzucać nią o stolnicę w celu napowietrzenia ciasta. Nie polecam uderzania ciasta wałkiem, bo przy okazji można uszkodzić sobie palec. Ciasto ma być gładkie jak ciałko niemowlęcia. Następnie odstawiamy ciasto do wypoczęcia.
Stolnicę należy posypać odrobiną mąki, wyłożyć na nią ciasto i cienko je rozwałkować. Radełkiem wycinać paski ok. 3 cm szerokości i 10 cm długości. Na środku każdego paska zrobić podłużne nacięcie, przez które należy przewinąć dłuższy kawałek paska. Chrust wrzucać na dużą ilość gorącego tłuszczu, smażyć w głębokim garnku, wkładać po kilka faworków, inaczej nie usmażą się. Gdy są już gotowe, wyjmujemy je na sito wyścielone papierowym ręcznikiem, postawione na garnku. Lepiej umyć garnek z tłuszczu niż czyścić stolnicę.
Chrust umieścić w papierowych torebkach, oprószyć cukrem pudrem. Najlepiej smakuje po trzech dniach.

Karnawałowe róże

W podobny sposób robimy karnawałowe róże. Oprócz składników na ciasto (podanych powyżej) musimy jeszcze przygotować białko oraz dobrą konfiturę.

Wykonanie:
Rozwałkowane ciasto musimy podzielić na kilka części. Szklanką, kubkiem o mniejszej od niej średnicy i kieliszkiem wykrawamy kółka. Następnie trzeba je posklejać białkiem od największego do najmniejszego krążka, najmniejsze kółko udekorować kleksikiem konfitury. Smażyć jak chrust.

Oponki
Z podanego wyżej przepisu można smażyć też oponki. Potrzebne są do tego szklanka oraz kieliszek.

Wykonanie:
Rozwałkowane ciasto trzeba podzielić na części; szklanką wycinać większe kółka, w nich kieliszkiem wykroić puste środki i smażyć jak wyżej.

Chrust, karnawałowe róże i oponki z dodatkiem piwa mogą spożywać również dzieci, gdyż piwo pełni tu rolę spulchniacza a zawarty w nim alkohol ulatnia się w trakcie smażenia.
Smacznego!

Bezglutenowy piernik jaglany bez mąki

Składniki:
100 g kaszy jaglanej
szczypta soli
2 jajka
70 ml oleju
4 łyżki cukru brązowego lub ksylitolu
1/2 szklanki mleka (u mnie roślinne, np. sojowe, owsiane lub migdałowe)
1/2 szklanki gorzkiego kakao
3 łyżki przyprawy piernikowej (lubię dużo :))
1 łyżeczka sody
2 łyżki smażonej skórki pomarańczowej
100 g orzechów włoskich
100 g orzechów laskowych

Przygotowanie:

- Kaszę uprażyć na suchej patelni do momentu, aż zacznie pachnieć.
- Przesypać do garnka, zalać 1 szklanką wody z solą, zagotować, zmniejszyć ogień do minimum i ugotować kaszę do miękkości.
- Przełożyć ją do blendera, dodać jajka, olej, cukier, mleko, kakao, przyprawę piernikową i sodę.
- Zmiksować na gładką masę.
- Dodać skórkę pomarańczową, i posiekane orzechy, wymieszać.
- Kwadratową foremkę do ciasta o wymiarach 20×20 cm wyłożyć papierem do pieczenia.
- Przełożyć masę, wyrównać wierzch.
- Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 st.C i piec 35 minut.
- Pozostawić do ostygnięcia, a następnie pokroić w kwadraty.

Drożdżowy warkocz z bakaliami

To przepis dla tych, co boją się drożdżowych wypieków. Jest uniwersalny i nie może się nie udać. Możecie dowolnie eksperymentować z nadzieniami – sprawdzi się klasyczne makowe,

serowe lub bakaliowe. Jeśli zmniejszycie ilość cukru do 1 łyżki, będzie to również świetna baza do kulebiaka z kapustą lub rybą. Chcę jeszcze wspomnieć o przyprawach, których użyłam do mojego nadzienia. Nie wiem, czy wypada, ale nie mogę się powstrzymać – dwa produkty z serii Specialite firmy Kamis po prostu mnie uwiodły. Są to młynki z przyprawą do dań słodkich oraz do kawy i deserów. Razem z moimi dziewczynami przetestowałyśmy je w kilku sytuacjach. Gorące, ociekające świeżym masłem grzanki, aksamitny koktajl pomarańczowy, pierniczki na choinkę no i dzisiejszy farsz – we wszystkich tych przypadkach dla nas strzał w dziesiątkę.

Ciasto:
- 500 g mąki
- opakowanie drożdży instant (25 g świeżych)
- szklanka ciepłego mleka
- jajko
- 3 łyżki roztopionego masła
- ½ szklanki cukru
- szczypta soli

Na farsz:
- 200 g suszonych moreli
- 150 g suszonych fig
- 150 g orzechów włoskich
- 4 łyżki miodu
- 1 szklanka soku pomarańczowego
- Z przypraw użyłam dwóch mieszanek Kamis z linii Specialite: do dań słodkich z cytrynową skórką, kardamonem i goździkami oraz odrobinę mieszanki do kawy i deserów z wanilią i cynamonem
- 2 żółtka do posmarowania

Zdjęcie nr 4
Morele i figi namoczyć w ciepłym soku pomarańczowym. Gdy zmiękną odsączyć na sitku i pokroić w kostkę. Orzechy posiekać, ale niezbyt drobno, tak by były wyczuwalne w farszu. Do miski przełożyć pokrojone suszone owoce, dodać orzechy, miód i przyprawy. Wymieszać i spróbować farsz. Powinien być wyrazisty w smaku, dzięki czemu nada charakter całemu wypiekowi.

KAMIS
studio
lipov
photography

Mąkę przesiać do miski, dodać drożdże, sól, cukier. Jajko roztrzepać, dodać do podgrzanego mleka, wymieszać. Do miski z mąką wlać powoli jajka z mlekiem, cały czas wyrabiając. Dodać roztopione, ale nie gorące masło. Wyrabiać ciasto, aż stanie się gładkie i elastyczne. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Ciasto i farsz podzielić na pół. Z ciasta uformować prostokąt. Na środkowej części ułożyć farsz, boczne części naciąć, posmarować żółtkiem i zapleść. Wbrew pozorom nie jest to trudne, spójrzcie na zdjęcia.

Gotowy warkocz przełożyć delikatnie na blachę, posmarować rozmąconym żółtkiem i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 st. na ok. 40 minut. Pod koniec pieczenia można przykryć ciasto folią aluminiową, żeby się zbytnio nie przypiekło.

Gwiazdki z piernika

Przepis na łatwe ciasto piernikowe to podstawa w ostatnich dniach, nie sądzicie? Wierni czytelnicy Lawendowego Domu znają go dobrze, choć czasem pojawiają się pewne wątpliwości, które chcę dziś wyjaśnić. Ciasto po wyrobieniu może wydawać się zbyt rzadkie i klejące. W

pierwszym odruchu zaczynamy nerwowo dodawać mąkę, w rezultacie po upieczeniu pierniki są twarde jak kamień. Zwróćcie uwagę, że masa miodowo – maślana powinna być dobrze wystudzona, zanim zaczniecie ją łączyć z mąką. Od razu po wyrobieniu ciasto jest nieco miękkie i wymaga pewnej zręczności przy przekładaniu wyciętych ciasteczek na blachę. Druga rada jest jeszcze prostsza – zagnieść ciasto i włożyć je na noc do lodówki. Obie opcje są dobre i sprawdzone. Co roku wypiekam z tego przepisu pierniczki do jedzenia, na choinkę i inne świąteczne dekoracje.

Składniki:
Lukier uniwersalny:
- 1 białko
- szczypta. Soli
- szklanka cukru pudru
- łyżka cukru waniliowego

Przygotowanie:
Białko ubić na sztywno ze szczyptą soli. Następnie wsypać łyżkę cukru waniliowego i powoli dodawać cukier puder, sprawdzając, czy lukier jest wystarczająco gęsty. W razie potrzeby dodać więcej cukru pudru.

Ciasto piernikowe: (moja szklanka ma 300 ml)
- 500g mąki
- 1 ½ szklanki miodu
- szklanka cukru pudru
- ¾ kostki masła
- jajko
- łyżeczka sody
- szczypta soli
- opakowanie przyprawy do piernika (To indywidualny wybór, ile przyprawy użyjecie. Ja lubię mocno pachnące pierniki, szczególnie te na choince.)

Przygotowanie:
Miód podgrzewać na małym ogniu z cukrem, przyprawami i masłem. Co jakiś czas zamieszać masę i pilnować, żeby się nie zagotowała. Gdy składniki się połączą, zdjąć naczynie z ognia i odstawić do ostygnięcia. To ważne, by masa miodowo-maślana była całkowicie zimna, ciasto osiągnie wtedy pożądaną konsystencję. Mąkę przesiać z sodą oraz solą. Dodać masę miodową i lekko roztrzepane jajko. Wyrobić gładkie ciasto. Po wyrobieniu ciasto może wydawać się zbyt rzadkie i klejące. Należy je wstawić do lodówki na co najmniej 2 godziny. Ja najczęściej zagniatam je dzień wcześniej i leżakuje w lodówce przez noc, choć wczoraj piekłam pierniczki bezpośrednio po wyrobieniu, podsypując podczas wyrabiania nieco większą ilością mąki.
Na obsypanej mąką stolnicy rozwałkować ciasto na grubość ok. 0,5 cm. Foremką wyciąć gwiazdki, a następnie ułożyć je na wyłożonej papierem do pieczenia blasze. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 14-15 minut. Po wyjęciu odłożyć do ostygnięcia. Przygotowanym wcześniej lukrem pomalować gwiazdki. Gdy lukier na ciastku zastygnie dokończyć dekorację. Nałożyć resztę lukru do czystego, plastikowego woreczka i szczelnie zawiązać. W rogu zrobić bardzo małą dziurkę i naciskając na woreczek wyciskać kropeczki tworząc z nich dowolne wzory.