



**TĘCZOWA GAZETKA**  
**Nr 6/2020 – WRZESIEŃ**

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci  
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,

Warszawa 2020

Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Od Redakcji

Witamy w nowym roku szkolnym 2020/2021.

Mamy nadzieję, że po wakacjach wypoczęci i w pełni sił wszyscy wrócili do swoich zajęć. Podopieczni do nauki a pracownicy do swoich obowiązków.

Życzymy podopiecznym przede wszystkim sukcesów w nauce i zdobywaniu nowych umiejętności i doświadczeń; pracownikom zaś zaangażowania w pracy i samorealizacji. Niech ten rok upłynie w zdrowiu i dobrym samopoczuciu abyśmy mogli wszyscy już za 10 miesięcy wyjechać na upragnione wakacje.

Rok 2020 dla Stowarzyszenia jest rokiem wyjątkowym. Obchodzimy w nim jubileusz trzydziestolecia istnienia i działalności Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niewidomych i Słabowidzących Tęcza. Dokładnie było to w czerwcu 1990r. Niestety pandemia pokrzyżowała wszystkim plany obchodów tego jubileuszu. Stowarzyszenie było pierwszą w kraju organizacją samopomocową zrzeszającą rodziców mających dzieci z wadami wzroku często też z innymi poważnymi schorzeniami. To od nas uczyli się inni jak można sobie pomagać. Nowopowstałe organizacje korzystały z naszych doświadczeń organizacyjnych i metod pracy z dzieckiem niewidomym. Dziś już jesteśmy jedną z wielu podobnych organizacji.

W tym roku też skończyła się kadencja władz Stowarzyszenia i dokonaliśmy wyboru nowych władz naszej organizacji.

Redakcja

## Spis treści

<b>Z ŻYCIA STOWARZYSZENIA .....</b>	<b>4</b>
<b>WIRUS COVID-19 ZAGOŚCIŁ W TĘC ZY.....</b>	<b>4</b>
<b>SĄ JUŻ NOWE WŁADZE STOWARZYSZENIA.....</b>	<b>4</b>
<b>INFORMACJE .....</b>	<b>5</b>
<b>WYŻSZA PŁACA MINIMALNA WPŁYNIE NA WYŻSZE ŚWIADCZENIE PIELEGNACYJNE .....</b>	<b>5</b>
<b>INSTYTUT TYFLOLOGICZNY PZN: TAŃSZE PRZEJAZDY TAKSÓWKAMI RÓWNIEŻ Z LEGITYMACJĄ PZN.....</b>	<b>5</b>
<b>UKAZAŁ SIĘ JEDNOLITY TEKST ROZPORZĄDZENIA O KSZTAŁCENIU UCZNIÓW Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ.....</b>	<b>6</b>
<b>ZWOLNIENIE Z ABONAMENTU RTV.....</b>	<b>8</b>
<b>ZDROWIE .....</b>	<b>10</b>
<b>EPIDEMIE I PANDEMIE, KTÓRE ZMIENIŁY ŚWIAT .....</b>	<b>10</b>
<b>NAJTRUDNIEJ JEST ZWYCIĘŻYĆ... SAMEGO SIEBIE .....</b>	<b>12</b>
<b>NOCNY DYŻUR, CZYLI O KŁOPOTACH ZE SNEM I RADZENIU SOBIE Z NIMI .....</b>	<b>13</b>
<b>NADCIŚNIENIE TĘTNICZE .....</b>	<b>15</b>
<b>BADANIE KRWI POZWAŁA WYKRYĆ CHOROBE ALZHEIMERA W NAJWCZEŚNIEJSZYM STADIUM.....</b>	<b>16</b>
<b>O SKUTKACH ŚLĘCZENIA PRZED EKRANEM.....</b>	<b>17</b>
<b>NAUKOWCY POLITECHNIKI WROCŁAWSKIEJ STWORZYLI LASER, KTÓRY POMOŻE DOKŁADNIE ZOBRAZOWAĆ SIATKÓWKĘ OKA.....</b>	<b>25</b>
<b>REHABILITACJA .....</b>	<b>26</b>
<b>DOTKNIJ 3D.....</b>	<b>28</b>
<b>REHABILITACJA Z RAKIETĄ.....</b>	<b>32</b>
<b>PIES PRZEWODNIK I BIAŁA ŁASKA - CZY TO SIĘ NIE GRYZIE?.....</b>	<b>34</b>
<b>TAK, ALE... CZY POMAGAĆ, CZY KAŻDEMU POMAGAĆ, CZY ZAWSZE POMAGAĆ I JAK POMAGAĆ?.....</b>	<b>37</b>
<b>CIEKAWOSTKI .....</b>	<b>39</b>
<b>WARTO POSLUCHAĆ.....</b>	<b>39</b>
<b>ZACHĘCAM DO PRZECZYTANIA.....</b>	<b>39</b>
<b>AUTOMATYCZNY ODKURZACZ ROOMBA - NIEZAWODNY POMOCNIK W UTRZYMYWANIU CZYSTOŚCI W NASZYM DOMU.....</b>	<b>42</b>
<b>ZDZIERAK WARSZAWSKI.....</b>	<b>44</b>
<b>CO KRYJĄ KARTKI ZDZIERAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>Lipiec.....</b>	<b>45</b>
<b>Sierpień.....</b>	<b>54</b>
<b>Wrzesień.....</b>	<b>62</b>
<b>KULINARIA.....</b>	<b>72</b>
<b>DOMOWE CIASTECZKA.....</b>	<b>72</b>
<b>SZARLOTKA SYPANA.....</b>	<b>72</b>

## Z ŻYCIA STOWARZYSZENIA

Autor: Redakcja

### Wirus COVID-19 zagościł w Tęczy

W sierpniu, w kilka dni po rozpoczęciu działalności Ośrodka Kopińska jeden z pracowników merytorycznych „załapał się” na wirusa. W związku z tym podopieczni i pracownicy pracujący z nimi zostali poddani kwarantannie a parter ośrodka został zamknięty na czas kwarantanny. Dziś już wszystko wróciło do normy, zajęcia odbywają się zgodnie z planem przy zachowaniu reżimu sanitarnego.

Zaistniała sytuacja była powodem przełożenia terminu Walnego Sprawozdawczo Wyborczego Zgromadzenia Członków Stowarzyszenia z końca sierpnia na koniec września.

### Są już nowe władze Stowarzyszenia

26 września w siedzibie Stowarzyszenia odbyło się Walne Sprawozdawczo Wyborcze Zgromadzenie Członków Stowarzyszenia Tęcza.

Ze względu na sytuację epidemiczną zgromadzenie zostało zorganizowane w dwóch formach:  
- jak dotychczas z osobistym udziałem przybyłych osób. W tym przypadku obrady odbywały się przy zachowaniu reżimu sanitarnego (maseczki, dystans, mierzenie temperatury, pisemne oświadczenia o stanie zdrowia). W tej formie brało udział 38 osób.

- zdalnej, przy wykorzystaniu rozwiązań IT umożliwiających bezpośrednią łączność z osobami biorącymi udział w obradach w siedzibie Stowarzyszenia. Tą formę udziału w Walnym Zgromadzeniu wybrało 13 osób, ale faktycznie uczestniczyło w obradach tylko 9.

Jak widać frekwencja była na poziomie 29 %. Czy jest to dużo? Z pewnością - nie, ale biorąc pod uwagę istniejącą sytuację epidemiczną można ją uznać za dobrą. Nasze Stowarzyszenie liczy 160 członków i jak pokazała ilość uczestników Walnego Zgromadzenia, zaledwie jedna trzecia interesuje się sprawami naszej organizacji. Jest to smutne.

Należy zatem przemyśleć swoje członkostwo i odpowiedzieć sobie na pytanie: Skoro już zapisałem/łam się do tej organizacji, to jak widzę swoją w niej rolę, czy tylko chcę być martwym członkiem, czy też chcę mieć w niej coś do powiedzenia i co mogę jej zaoferować poza opłacaniem składek członkowskich.

Jednym z punktów porządku obrad Walnego Zgromadzenia było udzielenie absolutorium ustępującemu Zarządowi. Większością głosów Zarząd uzyskał votum zaufania.

Prezesem Stowarzyszenia została wybrana – już na 4 kadencję – Pani Anna Witarzewska.

Skarbnikiem Stowarzyszenia została Pani Dorota Data-Pawlak;

Do zarządu weszli także:

- Iwona Piwońska
- Ewa Osiewicz-Maciejczyk
- Halina Frankowska
- Rafał Kopała

- Jerzy Tomasik

Przewodniczącym Komisji Rewizyjnej został wybrany Pan Tadeusz Cieplik, jej członkami zostali: Maciej Skalski oraz Piotr Skolud.

Na Przewodniczącego Sądu Koleżeńskiego wybrano Andrzeja Krajewskiego. Jego członkami zostały również: Jolanta Głównyńska-Brachfogel i Teresa Winiarczyk.

Szkoda, że tak mała ilość Członków Naszej Organizacji wybrała zdalną formę uczestnictwa w Walnym Zgromadzeniu, bo przy niskiej frekwencji dało się zauważyć, że część kandydatów była - „z łapanki”.

1 października odbyło się pierwsze w nowej kadencji posiedzenie Zarządu Stowarzyszenia, na którym dokonano podziału funkcji. I tak: Wiceprzewodniczącymi zostały panie: Halina Frankowska i Iwona Piwońska; sekretarzem została pani Ewa Osiewicz Maciejczyk.

Nowo wybrana Pani Prezes podkreśliła, że najważniejszym zadaniem, jakie stoi przed Zarządem jest poprawa jakości świadczonych usług oraz utrzymanie i pozyskanie zaangażowanej w pracy kadry. Dotyczy to przede wszystkim prowadzonych przez Stowarzyszenie placówek – Zespołu Ośrodków.

## INFORMACJE

### Wyższa płaca minimalna wpłynie na wyższe świadczenie pielęgnacyjne

Autor: Beata Dązbłaż,

Rząd planuje podnieść płacę minimalną w 2021 r. do 2800 zł co oznacza, że wzrośnie także kwota świadczenia pielęgnacyjnego, które co roku waloryzowane jest 1 stycznia.

Jeśli najniższe wynagrodzenie za pracę w przyszłym roku faktycznie wyniesie 2800 zł, to świadczenie pielęgnacyjne wzrośnie o kwotę 140,91 zł. Wskaźnikiem waloryzacji świadczenia pielęgnacyjnego jest procentowy wzrost wysokości najniższego wynagrodzenia za pracę, który wyniesie 7,7 proc.

Obecnie wysokość świadczenia pielęgnacyjnego wynosi 1830 zł netto. W przyszłym roku wyniosłoby więc 1971 zł (po zaokrągleniu w górę).

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje opiekunowi dziecka z niepełnosprawnością, który zrezygnował z pracy, aby się nim opiekować. Na jego otrzymanie nie ma wpływu kryterium dochodowe.

Opiekunowie dorosłych osób z niepełnosprawnością pobierają [zasilek dla opiekuna](#) lub [specjalny zasilek opiekuńczy](#) w kwocie 620 zł., uzależnione od dochodu.

### Instytut Tyflogiczny PZN: Tańsze przejazdy taksówkami również z legitymacją PZN

Źródło: BIP PZN

Po interwencji Instytutu Tyflogicznego legitymacja PZN będzie uprawniać do korzystania z taksówek dla osób z niepełnosprawnościami w ramach inicjatywy przygotowanej przez Urząd m. st. Warszawy.

27 lipca 2020 r. Urząd podpisał umowę na przewóz taksówkowy dla osób z niepełnosprawnościami, które nie wymagają specjalistycznego transportu. Przewóz taksówkowy realizuje firma WAWA Taxi Sp. z o.o. Zlecenia przyjmowane są pod numerem telefonu 22 333 4444 na hasło „Wawa Taxi bez barier”. Z przejazdów taksówkami mogą skorzystać mieszkańcy Warszawy z niepełnosprawnościami:

- posiadający ważne orzeczenie o niepełnosprawności ruchowej, intelektualnej w stopniu znacznym lub umiarkowanym;
- posiadający ważne orzeczenie o zaliczeniu do I lub II grupy inwalidzkiej,
- oraz osoby posiadające orzeczenie o niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji wydane na podstawie ustawy o emeryturach i rentach.

Kursy są realizowane w godz. 6.00–23.00 w dni powszednie oraz w niedziele i święta z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy. Zryczałtowana opłata za kurs wynosi 15 zł za przejazd w jedną stronę maksymalnie do 30 km na terenie Warszawy oraz do 20 km od granic miasta – pokrywana jest pozostała kwota za przejechane kilometry. W przypadku kursu powyżej 30 km na terenie miasta oraz 20 km od jego granic za każdy kolejny przejechany kilometr opłatę poniesie osoba korzystająca z przejazdu wg. stawek taryfowych operatora. Od chwili wdrożenia pilotażowej usługi Instytut Tyflogiczny PZN otrzymywał sygnały od członków organizacji, że ważna legitymacja członkowska czy też Legitymacja Osoby Niepełnosprawnej nie są dokumentami uprawniającymi do skorzystania ze zryczałtowanej opłaty. Dlatego też przedstawiciel Instytutu zwrócił się z zapytaniem do Biura Pomocy i Projektów Społecznych, Wydziału Pomocy Osobom Niepełnosprawnym m. st. Warszawy. W przesłanej odpowiedzi czytamy: „W odpowiedzi na Państwa pytanie oczywiście honorujemy przejazdy osób z Legitymacją Osoby Niepełnosprawnej i Legitymacją Polskiego Związku Niewidomych. Jeżeli wcześniej były incydentalne przypadki niehonorowania, to już od teraz legitymacja ta została wpisana na listę legitymacji zweryfikowanych i uprawnionych do korzystania z niniejszego programu transportu dla osób z niepełnosprawnościami”

## **Ukazał się jednolity tekst rozporządzenia o kształceniu uczniów z niepełnosprawnością**

Autor: PAP, niepełnosprawni.pl

W Dzienniku Ustaw ukazał się jednolity tekst rozporządzenia ministra edukacji narodowej w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym.

Tekst jednolity aktu prawnego to tekst uwzględniający wszelkie zmiany, jakie w nim zaszły od chwili ogłoszenia albo od chwili ogłoszenia poprzedniego tekstu jednolitego. Jego publikacja ma ułatwić posługiwanie się tekstem wtedy, kiedy akt był często nowelizowany lub dokonano w nim wielu zmian.

Opublikowane rozporządzenie ministra edukacji określa warunki organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży mających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Chodzi o uczniów z niepełnosprawnościami: niesłyszących, słabosłyszących, niewidomych, słabowidzących, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym lub znacznym, z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera, i z niepełnosprawnościami sprzężonymi, a także uczniów niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym, wymagających stosowania specjalnej organizacji nauki i metod pracy.

## Organizacja edukacji

Zgodnie z nim kształcenie, wychowanie i opiekę dla uczniów niepełnosprawnych organizuje się w: przedszkolach (ogólnodostępnych, ogólnodostępnych z oddziałami integracyjnymi, integracyjnych, ogólnodostępnych z oddziałami specjalnymi, specjalnych), oddziałach przedszkolnych w szkołach podstawowych, innych formach wychowania przedszkolnego, szkołach (ogólnodostępnych, ogólnodostępnych z oddziałami integracyjnymi, integracyjnych, ogólnodostępnych z oddziałami specjalnymi, specjalnych, w tym szkołach specjalnych przysposabiających do pracy), młodzieżowych ośrodkach wychowawczych, młodzieżowych ośrodkach socjoterapii, specjalnych ośrodkach szkolno-wychowawczych, specjalnych ośrodkach wychowawczych i w ośrodkach rewalidacyjno-wychowawczych.

Kształcenie, wychowanie i opiekę dla uczniów niedostosowanych społecznie organizuje się w szkołach i młodzieżowych ośrodkach wychowawczych, a kształcenie, wychowanie i opiekę dla uczniów zagrożonych niedostosowaniem społecznym organizuje się w szkołach, młodzieżowych ośrodkach socjoterapii i w specjalnych ośrodkach wychowawczych.

Kształcenie uczniów niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym może być prowadzone do końca roku szkolnego w tym roku kalendarzowym, w którym uczeń kończy: 20 lat – w przypadku szkoły podstawowej, 24 lata – w przypadku szkoły ponadpodstawowej.

Przedszkola, oddziały przedszkolne w szkołach podstawowych, inne formy wychowania przedszkolnego, szkoły, oddziały i ośrodki zapewniają realizację zaleceń zawartych w orzeczeniu o potrzebie kształcenia specjalnego; warunki do nauki, sprzęt specjalistyczny i środki dydaktyczne, odpowiednie ze względu na indywidualne potrzeby rozwojowe i edukacyjne oraz możliwości psychofizyczne uczniów; zajęcia specjalistyczne; inne zajęcia odpowiednie ze względu na indywidualne potrzeby rozwojowe i edukacyjne oraz możliwości psychofizyczne uczniów, w szczególności zajęcia rewalidacyjne, resocjalizacyjne i socjoterapeutyczne; integrację uczniów ze środowiskiem rówieśniczym, w tym z uczniami pełnosprawnymi; przygotowanie uczniów do samodzielności w życiu dorosłym.

### Zasady opracowania IPET

W rozporządzeniu określono zasady opracowania indywidualnego programu edukacyjno-terapeutycznego dla uczniów i zakres, jaki powinien on obejmować.

Określono też, jacy nauczyciele mają dodatkowo pracować z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Chodzi o nauczycieli mających kwalifikacje z zakresu pedagogiki specjalnej i o pomoc nauczyciela.

Ujednolicony tekst rozporządzenia będzie obowiązywał od 1 września 2020 r., dlatego nie uwzględniono w nim zapisów dotyczących asystenta nauczyciela i asystenta wychowawcy świetlicy. Wygaszanie tych zawodów rozpoczęto od roku szkolnego 2018/2019 – od 1 września 2018 r. szkoły nie mogły nikogo nowego zatrudniać na takim stanowisku. MEN tłumaczyło to tym, że stanowisko to było stworzone z myślą o sześciolatkach, dlatego kiedy przywrócono obowiązek szkolny od siódmego roku życia, uznano je za zbędne. Osoby obecnie zatrudnione w tym charakterze mogą pracować na tym stanowisku nie dłużej niż do 31 sierpnia 2020 r.

## Zwolnienie z abonamentu RTV

Autor: Redakcja, niepełnosprawni.pl

Zgodnie z art. 4 Ustawy o opłatach abonamentowych (Dz.U. 2005 nr 85 poz. 728 z późn. zm.) obowiązującej obecnie ustawy, z abonamentu radiowo-telewizyjnego zwolnione są następujące osoby z niepełnosprawnością lub ich opiekunowie:

- zaliczone do I grupy inwalidów lub
- z orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy lub
- z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub
- trwałej lub okresowej całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym lub
- osoby, które otrzymują świadczenie pielęgnacyjne lub specjalny zasiłek opiekuńczy albo rentę socjalną z ZUS lub innego organu emerytalno-rentowego lub
- osoby niesłyszące, u których stwierdzono całkowitą głuchotę lub obustronne upośledzenie słuchu (mierzone na częstotliwości 2000 Hz o natężeniu od 80 dB) lub
- osoby niewidome, których ostrość wzroku nie przekracza 15% lub
- osoby otrzymujące zasiłek dla opiekuna określony w ustawie z dnia 4 kwietnia 2014 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów.

Zwolnionych z abonamentu jest więcej (m.in. inwalidzi wojenni i wojskowi oraz osoby powyżej 75. roku życia), o czym przeczytać można na stronie Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji. Tam też znaleźć można spis dokumentów, które uprawniają do zwolnienia z abonamentu.

Zwolnienie z opłat abonamentowych przysługuje od kolejnego miesiąca po złożeniu w placówce Poczty Polskiej oświadczenia o spełnianiu warunków do korzystania z niego i przedstawieniu odpowiednich dokumentów.

Zgodnie z art. 4 Ustawy o opłatach abonamentowych (Dz.U. 2005 nr 85 poz. 728 z późn. zm.) obowiązującej obecnie ustawy, z abonamentu radiowo-telewizyjnego zwolnione są następujące osoby z niepełnosprawnością lub ich opiekunowie:

- zaliczone do I grupy inwalidów lub
- z orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy lub
- z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub
- trwałej lub okresowej całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym lub
- osoby, które otrzymują świadczenie pielęgnacyjne lub specjalny zasiłek opiekuńczy albo rentę socjalną z ZUS lub innego organu emerytalno-rentowego lub
- osoby niesłyszące, u których stwierdzono całkowitą głuchotę lub obustronne upośledzenie słuchu (mierzone na częstotliwości 2000 Hz o natężeniu od 80 dB) lub
- osoby niewidome, których ostrość wzroku nie przekracza 15% lub
- osoby otrzymujące zasiłek dla opiekuna określony w ustawie z dnia 4 kwietnia 2014 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów.

Zwolnionych z abonamentu jest więcej (m.in. inwalidzi wojenni i wojskowi oraz osoby powyżej 75. roku życia), o czym przeczytać można na stronie Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji. Tam też znaleźć można spis dokumentów, które uprawniają do zwolnienia z abonamentu.



Zwolnienie z opłat abonamentowych przysługuje od kolejnego miesiąca po złożeniu w placówce Poczty Polskiej oświadczenia o spełnianiu warunków do korzystania z niego i przedstawieniu odpowiednich dokumentów.

## ZDROWIE

### Epidemie i pandemie, które zmieniły świat

Źródło: Sześciopunkt, autor: Radosław Nowicki

Na przestrzeni wieków ludzkość była dziesiątkowana przez różne wirusy. Wydawało się, że wraz z rozwojem cywilizacji i badań świat będzie lepiej przygotowany do walki z niewidzialnym wrogiem. Tymczasem pandemia koronawirusa pokazała, że przynajmniej w pierwszej fazie występowania SARS-CoV-2 ludzkość była bezradna. Jeszcze niedawno w wielu krajach codzienne życie było sparaliżowane. Zamknięto sklepy, szkoły, ludzie nie mogli chodzić do pracy, a nawet się przemieszczać. Obecnie powoli restrykcje są łagodzone, ale zanoszą się na to, że wirus będzie nam towarzyszył przez najbliższe miesiące. Być może będzie tak do momentu wynalezienia skutecznej szczepionki, ale na to potrzebny jest czas. Nie jest jednak tak, że wirus ten zniszczy całą ludzkość, skoro podnosiła się ona po wcześniejszych pandemiach, to po tej też się dźwignie.

Warto odróżnić epidemię od pandemii. Ta pierwsza jest wtedy, kiedy na danym terenie występuje ponadprzeciętna liczba osób zarażonych daną chorobą w określonym czasie, a pandemia to epidemia danej choroby, która obejmuje w tym samym okresie bardzo rozległe obszary, np. kontynenty lub cały świat. Muszą na co najmniej dwóch kontynentach pojawić się wtórne ogniska choroby niezależnie od siebie.

Już w pierwszych latach naszej ery ludzkość borykała się z pandemiemi. Jedną z nich była zaraza Antoninów (Galena). Została ona przyniesiona do Imperium Rzymskiego przez żołnierzy wracających z kampanii na Bliskim Wschodzie. Plaga ta będąca najprawdopodobniej odrą lub ospą miała miejsce w latach 165-180. Najważniejszym źródłem informacji o niej są zapiski Galena (lekarz Marka Aureliusza). Szacuje się, że liczba ofiar mogła wynieść nawet pięć milionów, a takie straty ludnościowe nie były możliwe do odbudowania przez kolejne lata, co pośrednio mogło wprowadzić Rzym w wielki kryzys III wieku.

Piętno na ludzkości odcisnęła także czarna śmierć, czyli dżuma. Pierwsza wielka pandemia dżumy swoją nazwę zawdzięcza Justynianowi Wielkiemu, bo zaczęła się za jego rządów. Przyszła z Egiptu, przez Syrię, a następnie dotarła do Konstantynopola. Szacuje się, że w latach 541-544 zmarło około 25 milionów ludzi. Kolejny atak dżumy nastąpił w XIV wieku.

Najprawdopodobniej pandemia wówczas wybuchła w Azji Środkowej, skąd przez Jedwabny Szlak przedostała się na Krym, a następnie do basenu Morza Śródziemnego i do całej Europy. Bakteria była roznoszona przez pchły pasożytujące na szczurach, które zamieszkiwały na statkach handlowych. Szacuje się, że plaga ta mogła pochłonąć w XIV wieku aż od 75 do 200 milionów ludzi. W kolejnych wiekach dżuma powracała wielokrotnie. Duże jej ognisko pojawiło się w Londynie w latach 1665-1666, kiedy to zmarło około 100 tysięcy osób. Trzecia pandemia dżumy miała miejsce na przełomie XIX i XX wieku, docierając na wszystkie kontynenty. Zakończyła się dopiero około 1960 roku.

Na przełomie XIX i XX wieku ludzkość walczyła z pandemią cholery. Chorobę tę wywołują bakterie *Vibrio Cholerae*. Do zakażenia dochodzi na drodze pokarmowej, przede wszystkim przez skażoną ludzkimi odchodami wodę. Choroba ta najbardziej dała się we znaki ludziom w Indiach, dotarła także do Afryki i na Bliski Wschód. W Europie nie odcisnęła swego piętna, a wszystko wskutek wyższego poziomu cywilizacji. Jednak nie udało się jej zwalczyć. Wciąż zbiera ona śmiertelne żniwo, a od początku wybuchu pandemii pochłonęła już ponad milion istnień ludzkich.

W latach 1918-1919 świat zmagał się z pandemią hiszpanki. Był to jeden z najgroźniejszych szczepów grypy, który rozwinął się w Azji Wschodniej i USA. Jednak nazwa choroby wynika z faktu, że wiele krajów pochłoniętych wojną nie przekazywało opinii publicznej informacji dotyczących rozprzestrzeniania się wirusa. Inaczej postępowała neutralna Hiszpania, która na bieżąco donosiła o pandemii, przez co ją zaczęto kojarzyć jako kraj szczególnie dotknięty chorobą. W czasie jej trwania zmarło od 50 do 100 milionów ludzi. Kolejne duże ogniska grypy były w Azji po II wojnie światowej. W 1956 roku w Chinach wybuchła pandemia grypy azjatyckiej wywołana przez szczep H2N2. Rozprzestrzeniła się na inne azjatyckie kraje, zbierając śmiertelne żniwo od 1 do 2 milionów ludzi. Z czasem uległa mutacji, a szczep H3N2 wywołał grypę w Hong-Kongu w 1967 roku. Szacuje się, że wówczas wirus ten pochłonął około miliona ofiar. W XXI wieku pojawiła się ptasia grypa wywołana szczepem H5N1, która rozprzestrzeniła się w latach 2003-2006. Znacznie groźniejsza była świńska grypa wywołana zmutowanym szczepem H1N1, która w 2009 roku została uznana za pandemię.

Nie można nie wspomnieć o AIDS. Pandemia ta wybuchła w 1980 roku i trwa do dziś. Za nią odpowiedzialny jest HIV (wirus niedoboru odporności). Nie wiadomo w jaki sposób wirus ten zaczął stanowić zagrożenie dla ludzkości. Najprawdopodobniej pojawił się na skutek mutacji wirusa SIV atakującego organizmy szympanсів. Być może przeniósł się on na ludzi wskutek spożywania małpiego mięsa lub wstrzykiwania małpiej krwi ludziom, co wiązało się z walką z innymi chorobami, np. z malarią. Do dziś nie ma skutecznego lekarstwa na ten wirus, a z jego powodu śmierć poniosło już ponad 35 milionów ludzi.

Afrykę w latach 2013-2016 dotknęła epidemia eboli (gorączka krwotoczna). Była ona znana już od lat 60. ubiegłego wieku, ale dopiero niedawno rozprzestrzeniła się na większą skalę. Jest ona przenoszona przez zwierzęta, głównie przez nietoperze; najłatwiejszą drogą zarażenia jest kontakt z ich krwią i płynami ustrojowymi. Dotknęła głównie zachodnią część Afryki, a w Europie pojawiły się tylko nieliczne przypadki. Szacuje się, że zmarło ponad 11 tysięcy osób. Obecnie afrykańskie kraje wciąż borykają się z tą chorobą, ale już na mniejszą skalę.

W ostatnich latach ludziom we znaki dały się koronawirusy. Pierwszym z nich był SARS, czyli zespół ciężkiej niewydolności oddechowej. Pojawił się on w 2002 roku, a pierwsze przypadki zdiagnozowano w Chinach. Z tą chorobą borykały się głównie kraje azjatyckie, a w Europie pojawiły się pojedyncze jej przypadki. W sumie zachorowało około 10 tysięcy osób, a zmarło ponad 700 osób. Następny był MERS, który w 2012 roku pojawił się w krajach takich jak: Arabia Saudyjska, Katar, Kuwejt, Jordania, Tunezja, a także Korea Południowa. Przypuszcza się, że choroba ta została przeniesiona na człowieka przez zwierzęta, w tym wielbłądy i nietoperze, a na jej skutek zmarło ponad 700 osób.

Obecnie świat zmagają się z pandemią koronawirusa wywołaną przez SARS-CoV-2.

Najprawdopodobniej wirusa miały łuskowce lub nietoperze, które były sprzedawane na targu w Wuhan w fatalnych warunkach sanitarnych. Tam miało dojść do jego mutacji, co umożliwiło zakażenie człowieka. Z Chin wirus szybko przedostał się najpierw do innych krajów azjatyckich, a następnie rozlał się po całym świecie. Wydaje się, że pierwszą falę pandemii świat ma już za sobą, ale wciąż nie wiadomo, co będzie dalej. Część ekspertów twierdzi, że jesienią można spodziewać się drugiej fali COVID-19, inni są zdania, że wirus ten powoli będzie zmniejszał swoją siłę rażenia, a jeszcze inni uważają, że zacznie mutować, a ludzkość będzie musiała nauczyć się z nim żyć, traktując go podobnie jak grypę. Wciąż trwają prace nad wynalezieniem szczepionki, ale nie wiadomo jakim rezultatem i kiedy się one zakończą.

Większość ostatnich wirusów miała pochodzenie odzwierzęce. Dlatego kluczowe dla bezpieczeństwa zdrowotnego ludzi na świecie jest wprowadzenie zakazu handlowania dzikimi zwierzętami oraz jego skuteczne egzekwowanie. Jeśli nie dojdzie do likwidacji mokrych

targowisk, to pojawienie się kolejnych wirusów może być tylko kwestią czasu. Ich rozprzestrzenianiu będzie sprzyjała globalizacja, a w szczególności migracja ludności po wszystkich kontynentach. Dlatego tak ważne jest blokowanie kanałów, przez które do ludzkości przedostają się wirusy, wsłuchiwanie się w tezy naukowców oraz stawianie na dobrej jakości służbę zdrowia.

### **Najtrudniej jest zwyciężyć... samego siebie**

Źródło: Sześciopunkt, autor: Iza Galicka

Kwarantanna sprzyja życiu kulturalnemu online. I bardzo dobrze, bo w ferworze poszukiwań można znaleźć coś naprawdę ciekawego. Ja natrafiłam na film nie najnowszy, bo z 2009 roku, pt. Cyrk motyli. Zafascynowało mnie, że film fabularny trwa tylko 20 minut. Było to bardzo intensywne 20 minut.

Reżyser, Joshua Weigel stworzył dziełko niebanalne i poruszające, zawierające głęboko humanistyczne przesłanie.

Film ten polecam szczególnie wszystkim niepełnosprawnym, wszystkim nam, którzy musimy się codziennie mierzyć z trudnościami i wyzwaniem, wszystkim nam, którzy niejednokrotnie musimy pokonywać bariery nie tylko zewnętrzne, ale bariery niemożności we własnej głowie. Film ten bowiem daje nadzieję, wyraża głęboką wiarę w człowieka i jego moc ducha. Opowieść o Willu, człowieku bez rąk i nóg, który trafia do cyrku i tam odzyskuje utraconą godność i zaufanie do samego siebie, naprawdę wywiera na widzu wrażenie.

Fabula filmu jest prosta. Po Stanach Zjednoczonych podróżuje cyrk pana Mendeza, znany jako Cyrk motyli. Nie jest to zwyczajny cyrk, jego dobrym duchem jest sam Mendez, człowiek o dobrej twarzy i szlachetnym sercu. Stworzył on sztukę cyrkową na naprawdę wysokim poziomie; pokazy akrobatyczne mają publiczność zachwycić, ale i pokazać, że ludzkie możliwości są niemal nieograniczone. A wszystko to dzięki uporowi, wytrwałości i ciężkiej pracy.

Ekipa Mendeza to ludzie po przejściach, z pogruchotanymi życiorysami. Jeden z nich w dzieciństwie był klasyczną ofiarą losu, teraz dzięki ciężkiej pracy jest największym siłaczem w mieście podziwianym nie tylko przez dzieci, ale i ich tatusiów. Z kolei najlepszy akrobata żebrał kiedyś na ulicy - gdyby nie cyrk, skończyłby pewnie w rynsztoku. Ludzie Mendeza tworzą prawdziwą cyrkową rodzinę.

Akcja filmu rozpoczyna się, gdy postanawiają oni w jednym z miasteczek zobaczyć cyrk konkurencji. To, co widzimy, budzi naszą grozę i przerażenie, jest zupełnie tak, jak byśmy cofnęli się do epoki średniowiecza. Cyniczny dyrektor z szyderczym grymasem na twarzy pokazuje Mendezowi swoje atrakcje czyli... ludzkie dziwolągi! Na tym zarabia pieniądze, odwołując się do najbardziej prymitywnych emocji publiki. A przecież jego eksponaty, odarte z godności i człowieczeństwa, to ludzie niepełnosprawni. Dyrektor jednak mówi wprost o Willu: Nie wiadomo nawet, czy to człowiek. Will, upokarzany i poniżany, próbuje walczyć o własną godność, w końcu ucieka i trafia pod opiekuńcze skrzydła Mendeza. Otoczony wreszcie przyjaźnią i zrozumieniem zaczyna nowe życie - tak by się chciało powiedzieć. Ale sprawa nie jest taka prosta. Will chyba naprawdę uwierzył, że jest jakimś gorszym podgatunkiem człowieka, że nawet Bóg go odrzucił. Nie potrafi odnaleźć swojego miejsca w grupie, nie umie zaakceptować siebie samego, jest jakby zahibernowany w poczuciu niskiej wartości.

I tu zaczyna się najciekawsza część filmu. Zdradzę Państwu tylko tyle, że początkowo prowokacje nowych przyjaciół nie osiągają zamierzonego efektu... Dopiero w kulminacyjnej scenie przejścia przez rzekę, gdy Will będzie pozostawiony samemu sobie, coś się zadzieje. Jak

to pozostawiony? - zapytacie. A jego nowi przyjaciele? Nic więcej nie powiem, chcę, żebyście Państwo tę scenę zobaczyli - jest po prostu mistrzowska. A zakończenie filmu szykuje Wam jeszcze jedną niespodziankę - tym razem w iście hollywoodzkim stylu.

W rolę kalekiego Willa wcielił się z wielkim przekonaniem Nick Vujicic - był to jego debiut w kinie. Obsada nie jest może gwiazdorska, ale aktorzy grają świetnie. Doskonała reżyseria i montaż sprawiają, że film ogląda się naprawdę z zapartym tchem.

Dla mnie jednak nie walory techniczne decydują o wartości tego filmu, ale jego wymowa. To, że ocala on wiarę w człowieka i w jego możliwości. Wiarę w dobro. I tak jak mówi jeden z bohaterów: Im trudniejsza walka, tym większe będzie zwycięstwo. Dlatego trzeba walczyć. O dobro. O siebie.

### **Nocny dyżur, czyli o kłopotach ze snem i radzeniu sobie z nimi**

Źródło: Sześciopunkt, autor: Małgorzata Gruszka – z poradnika psychologa

Każdy z nas co najmniej raz w życiu się nie wyspał. Nie wyspał się, choć miał wygodne łóżko, ciszę i spokój. Mimo że bardzo się starał, nie mógł zasnąć, albo spał płytko i ciągle się budził. Wszyscy pamiętamy, że po takiej nocy wstajemy rozbici, poirytowani i zmęczeni. Jedna taka noc zdarzająca się od czasu do czasu to nie problem. Brak snu i związanego z nim wypoczynku szybko nadrabiamy. Problem zaczyna się wówczas, gdy bezsenne noce trapią nas systematycznie i przez dłuższy czas.

W lipcowym Poradniku psychologa przyjrzymy się kłopotom ze snem i sposobom radzenia sobie z nimi.

#### **Co warto wiedzieć o śnie?**

Sen to stan naszego układu nerwowego, będący przeciwieństwem czuwania. Charakteryzują go: cykliczność, brak świadomości i bezruch. Sen i czuwanie występują naprzemiennie w cyklu dobowym. Stan snu jest niezbędny do regeneracji mózgu i całego organizmu. W zależności od wieku potrzebujemy różnej ilości snu. Noworodki i niemowlęta przesypiają większą część doby. Dzieci w wieku szkolnym powinny przesypiać od 9 do 11 godzin. Człowiekowi młodemu do prawidłowego funkcjonowania w ciągu dnia wystarcza 9 godzin snu. Dorośli potrzebują od 6 do 8 godzin snu na dobę. Osobom po 65. roku życia potrzebny jest sen trwający przeciętnie 6 godzin na dobę. Potrzeba snu uzależniona jest również od czynników indywidualnych, takich jak geny, uwarunkowania psychiczne, styl życia czy dieta. Dobowy rytm snu w ogromnej mierze zależy od towarzyszącego nam światła, zarówno dziennego jak i sztucznego. Sztuczne światło nienaturalnie wydłuża dzień i zmniejsza wydzielanie hormonów ułatwiających zasypianie, m.in. melatoniny. Zdrowy sen składa się z dwóch faz. W pierwszej (nazywanej snem wolnofalowym) mózg wykazuje aktywność elektryczną w postaci fal delta, a u śpiącego widać wolne ruchy gałek ocznych. Faza druga (nazywana snem paradoksalnym) charakteryzuje się szybkimi ruchami gałek ocznych i marzeniami sennymi. Obie fazy snu występują naprzemiennie, a w ciągu nocy przeżywamy od 4 do 5 takich cykli. Im dłużej śpimy, tym faza bez snów się skraca, a ta ze snami ulega wydłużeniu. Nad ranem może ona trwać nawet kilkadziesiąt minut.

Choć w trakcie snu mózg odpoczywa i regeneruje się, niektóre jego obszary są bardziej aktywne niż za dnia.

Podczas snu gromadzimy energię potrzebną do funkcjonowania przez cały dzień. Sen jest niezbędny do zachowania funkcji poznawczych, takich jak pamięć, koncentracja uwagi, myślenie

i wnioskowanie. Dobry sen potrzebny jest również hormonom wytwarzanym w mózgu i innych narządach. Od ilości i jakości snu zależy psychofizyczne funkcjonowanie człowieka.

Zbyt krótki sen skutkuje pogorszeniem nastroju i ogólnego samopoczucia, brakiem energii i zmęczeniem, pobudliwością i drażliwością, kłopotami z pamięcią, koncentracją i myśleniem, spowolnieniem reakcji, większą skłonnością do zachowań ryzykownych, a także przecenianiem swoich możliwości, na przykład za kierownicą.

Gdy nie możemy spać

Chcemy zasnąć, ale się nie udaje. Zasypiamy na krótko i często wybudzamy się z płytkiego snu. Budzimy się dużo wcześniej niż chcemy. Sen nie daje nam wypoczynku. - Oto główne objawy bezsenności. Przypadłość ta może mieć charakter czasowy lub ciągły. Czasowa bezsenność jest krótkotrwałą reakcją na przejściowe trudności życiowe wywołujące napięcie i stres.

O bezsenności przewlekłej mówimy wówczas, gdy przez co najmniej 3 tygodnie, trzy razy na tydzień nie możemy zasnąć, śpimy zbyt krótko i budzimy się zmęczeni. Bezsenność przewlekła to taka, która negatywnie wpływa na naszą kondycję w ciągu dnia. Krótkotrwałe problemy ze snem mogą pojawiać się w reakcji na niekorzystne czynniki, takie jak hałas, niewygodne łóżko, brak świeżego powietrza, światło czy upał. Czasowa bezsenność może przejść w przewlekłą, gdy powodująca niepokój, napięcie i stres sytuacja życiowa przedłuża się. Tak może zdarzyć się po stracie bliskiej osoby, na skutek trwałej utraty zdrowia lub sprawności, pogorszenia się sytuacji materialnej itp.

Długotrwała bezsenność jest przypadłością, której trzeba zaradzić. Mogą ją powodować poważne schorzenia somatyczne, m.in. niewydolność serca, nadciśnienie tętnicze, nadczynność tarczycy, astma, obturacyjna choroba płuc, choroby reumatyczne i przewlekła zgaga. Kłopoty ze snem towarzyszą również zaburzeniom i chorobom psychicznym, takim jak depresja, nerwica, zespoły lękowe i schizofrenia.

Leczenie bezsenności

Leczenie bezsenności zaczyna się od diagnozy. Odpowiednio przeszkolony lekarz rodzinny od razu nie przepisuje tabletek na sen, lecz w oparciu o wywiad z pacjentem wstępnie określa przyczynę problemów ze spaniem. Jeśli podejrzewa wywołującą je chorobę somatyczną - kieruje pacjenta na odpowiednie badania. Podobnie dzieje się, gdy wywiad z pacjentem wskazuje na możliwość istnienia zaburzenia psychicznego. Bezsenność wywołana schorzeniem somatycznym lub psychicznym powinna ustąpić przy prawidłowym leczeniu tego schorzenia. Jeśli tak się nie dzieje - pacjent prawdopodobnie stosuje niewłaściwe nawyki związane ze snem i powinien zostać skierowany do specjalistycznej poradni leczenia zaburzeń snu.

Specjalistyczna pomoc w problemach ze snem

To, czy możemy szybko zasypiać, dobrze spać i budzić się wypoczęci, w dużej mierze zależy od naszych nawyków związanych z kładzeniem się spać. Przewlekłe problemy ze snem często są skutkiem niewłaściwych przyzwyczajzeń i zachowań związanych z tą sferą naszego funkcjonowania. Stosowane w poradniach zaburzeń snu poznawczo-behawioralne leczenie problemów ze snem polega na uświadamianiu pacjentowi popełnianych w tej sferze błędów i zmianie sposobu postępowania. Czasami leczenie tego typu wspomagane jest środkami farmakologicznymi, ale środki te nie są stałym elementem wieczornego rytuału. Zbyt wczesne i zbyt częste stosowanie środków nasennych może wywołać nawyk zasypiania tylko wtedy, gdy połknie się tabletkę.

Czy cierpię na bezsenność?

Na to pytanie pomoże odpowiedzieć Ateńska Skala Bezsenności dostępna w serwisach internetowych poświęconych tematyce snu. Skala ta składa się z ośmiu pytań dotyczących

zasypiania, budzenia się w ciągu nocy i rano, długości i jakości snu, samopoczucia w ciągu dnia, a także dziennego przysypiania. Zebrana liczba punktów wskazuje na lekkie, umiarkowane lub poważne problemy ze snem.

### Higiena snu

Higiena snu to zasady, które pomagają pokonać przewlekłą bezsenność spowodowaną niewłaściwymi nawykami związanymi ze snem.

### Pamiętaj o wieku!

Planując sen, weź pod uwagę swój wiek. Pamiętaj, że wraz z upływem lat zapotrzebowanie na sen staje się mniejsze. Po 50. roku życia może wystarczać 6-7 godzin snu, a po 65. roku życia - 5-6 godzin. Usiłując spać dłużej, (bo tak było kiedyś) sam możesz wpędzić się w bezsenność spowodowaną niepokojem, że śpisz krócej. Pogódź się z tym, że tak jest i planuj krótszy nocny wypoczynek.

### Używaj łóżka tylko do spania!

Zaobserwuj, ile godzin zajmuje ci rzeczywisty sen. W łóżku nie spędzaj więcej czasu niż czas rzeczywistego snu plus 30 minut. Jeśli przesypiasz 6 godzin, twój czas spędzony w łóżku nie powinien być dłuższy niż 6 i pół godziny. Do łóżka udawaj się tylko na sam sen. Nie czytaj w nim, nie korzystaj z telefonu, nie oglądaj telewizji itp. Łóżko służy tylko do spania. Po wejściu do niego przyłóż głowę do poduszki i zasypiaj! Czytanie, czegoś słuchanie lub oglądanie przełóż na czas, który spędzasz poza łóżkiem.

### Nie śpij w ciągu dnia!

Regeneracyjna drzemka w ciągu dnia dobra jest dla młodych i w pełni aktywnych osób. Ci trochę starsi i mniej aktywni powinni się od niej powstrzymać. Pamiętaj: każda godzina przespana w dzień odbiera godzinę snu nocnego.

## Nadciśnienie tętnicze

dr Stanisław Rokicki

Ciśnienie tętnicze krwi jest to nacisk, jaki wywiera strumień przepływającej krwi na ściany naczyń krwionośnych (tętnic i żył) naszego układu krążenia. Można go porównać do systemu wodociągowego, którego centrum stanowi serce pełniące rolę pompy tłoczącej krew na obwód naszego organizmu do sieci rur o różnej średnicy. Układ krążenia zbudowany jest z naczyń krwionośnych odprowadzających krew z serca (zwanym tętnicami) i naczyń krwionośnych doprowadzających krew do serca (zwanym żyłami).

Krew tłoczona jest do aorty - największej tętnicy naszego ciała, od której odchodzą duże tętnice dzielące się kolejno na naczynia o coraz mniejszej średnicy, tworząc finalnie we wszystkich narządach (między innymi w sercu, mózgu, płucach i wątrobie) sieć drobniotkich naczyń krwionośnych zwanych naczyniami włosowatymi. Naczynia te mogą się kurczyć i rozszerzać, regulując przepływ krwi. Tętnice nazywane są - w zależności od narządów, do których doprowadzają krew - np. tętnica wątrobowa, płucna czy nerkowa.

Ciśnienie mierzy się w milimetrach słupa rtęci. Podczas pomiaru uzyskuje się dwie wartości. Określają one ciśnienie skurczowe i rozkurczowe. Na przykład: 130/80, co odczytuje się - sto



trzydzieści na osiemdziesiąt, gdzie 130 jest to wartość ciśnienia skurczowego, 80 jest to wartość ciśnienia rozkurczowego.

Za wartość prawidłową ciśnienia tętniczego uważa się ciśnienie wynoszące 120-129/80-84, ale za optymalne uznaje się ciśnienie o wartościach 120/80. Wyróżnia się również ciśnienie wysokie prawidłowe, gdzie ciśnienie skurczowe wynosi 130-139, a rozkurczowe wynosi 85-89. Jeżeli którakolwiek z wartości, czy to ciśnienia skurczowego, czy rozkurczowego, przekracza ustalone normy, to istnieją wówczas podstawy do rozpoznania nadciśnienia tętniczego.

Chorobę nadciśnieniową rozpoznaje się wtedy, gdy wartości ciśnienia skurczowego wynoszą 140 i powyżej, a ciśnienia rozkurczowego wynoszą 90 i powyżej; przy czym nadciśnienia nie można rozpoznać na podstawie jednokrotnego pomiaru. Rozpoznanie to ustala się na podstawie wielokrotnych pomiarów w odstępach kilkudniowych.

U większości chorych przyczyna choroby nadciśnieniowej jest praktycznie nie do ustalenia.

Takie nadciśnienie nazywamy pierwotnym albo samoistnym. Przyczyną tego nadciśnienia może być skłonność dziedziczna, duże spożywanie soli, otyłość, zwłaszcza typu brzuszego. U 10% chorych nadciśnienie tętnicze może być objawem innej choroby podstawowej, np. cukrzycy, nadczynności tarczycy, chorób nerek, nadnerczy, przytarczyc, czyli gruczołów wydzielających substancje podnoszące ciśnienie krwi. Takie nadciśnienie nazywamy wtórnym albo objawowym. Właściwe przeprowadzenie badań pozwala na ustalenie prawidłowego rozpoznania i usunięcie prawdziwej przyczyny powodującej nadciśnienie, a tym samym wyleczenie i trwałą normalizację ciśnienia tętniczego krwi. Osoba, u której rozpoznano nadciśnienie, powinna zaopatrzyć się w aparat do mierzenia ciśnienia i nauczyć się (pod kierunkiem fachowca) dokonywać systematycznych pomiarów.

Choroba nadciśnieniowa przez pewien czas może przebiegać bez jakichkolwiek objawów, jak ból głowy, szybkie męczenie się, a nawet jeżeli one występują, trudno jest choremu powiązać te objawy z nadciśnieniem. Zagrożenia związane szczególnie z nieleczonym systematycznie nadciśnieniem mogą być bardzo groźne dla naszego życia. Zagrożenia te to: zawał lub niewydolność serca, udary mózgu, uszkodzenie siatkówki oczu, uszkodzenie nerek, przyspieszenie rozwoju miażdżycy.

Leczenie nadciśnienia polega na systematycznym stosowaniu leków obniżających ciśnienie pod ścisłą kontrolą lekarza i najczęściej na zmianie stylu życia: redukcji i/lub utrzymaniu właściwej wagi ciała, ograniczeniu spożycia soli kuchennej poniżej jednej małej łyżeczki na dobę; aby zachować kontrolę nad ilością spożywanej soli, podczas przyrządzania posiłków należy zrezygnować z gotowych mieszanek przypraw typu jarzynka czy popularnych kostek rosołowych. Mieszanki przypraw powinno się tworzyć samodzielnie. W diecie należy ograniczyć jedzenie tłuszczów zwierzęcych - co nie znaczy, że należy je całkowicie wyeliminować, należy jeść duże ilości warzyw i owoców, rzucić palenie, ograniczyć picie alkoholu, zwiększyć aktywność fizyczną (spacer, pływanie, jazda na rowerze). Na wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności powinniśmy poświęcić około pół godziny dziennie.

## **Badanie krwi pozwala wykryć chorobę Alzheimera w najwcześniejszym stadium**

Autor: PAP, fot. pixabay.com

Test wykrywający specyficzne dla choroby Alzheimera białko p-tau217 pozwala przewidzieć tę postać demencji na najwcześniejszym etapie – na wiele lat przed pojawieniem się objawów – informuje pismo „JAMA”.



Choroba Alzheimera upośledza pamięć i zdolności poznawcze uszkadzając połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi w mózgu. Przyczyną patologicznych zmian jest gromadzenie się nieprawidłowych białek. Koszty społeczne i ekonomiczne związane z chorobą Alzheimera szacowane są w skali globalnej na bilion dolarów rocznie.

Obecnie chorobę rozpoznaje się u osób, które mają już objawy, na podstawie testów oceniających sprawność pamięci w połączeniu z badaniami obrazowymi mózgu.

Jak sugerują wyniki badań klinicznych przeprowadzonych w USA i Szwecji, wykrywanie podwyższonego poziomu białka p-tau217 w pobranej od pacjenta próbce krwi pozwala wykryć chorobę Alzheimera z dokładnością sięgającą 96 proc. na długo przed wystąpieniem objawów klinicznych.

### **Zanim pojawią się objawy**

Amerykański zespół badawczy z Washington University School of Medicine wykazał, że badanie p-tau217 we krwi dało równie dobry obraz stanu pacjenta, jak badanie mózgu metodą rezonansu magnetycznego (PET). Wcześniej ten sam zespół wykazał, że białko można wykryć w płynie mózgowym i rdzeniowym pacjentów z chorobą Alzheimera, zanim pojawią się objawy.

Inny zespół z uniwersytetu w Lund (Szwecja) wykazał, że osoby z chorobą Alzheimera miały około siedem razy więcej p-tau217 niż osoby bez choroby Alzheimera. Jak oszacowali szwedzcy badacze, nieprawidłowości można wykryć nawet 20 lat przed pojawieniem się objawów. Test umożliwia także odróżnienie alzheimera od innych degeneracyjnych chorób mózgu.

Wczesne postawienie diagnozy jest ważne, ponieważ daje więcej możliwości leczenia choroby – z czasem patologiczne zmiany narastają i stają się nieodwracalne.

Zdaniem ekspertów, jeśli skuteczność metody potwierdzą kolejne badania, może ona w dalszej przyszłości wejść do codziennej praktyki. Zanim to nastąpi test mógłby się przydać w badaniach klinicznych potencjalnych leków na chorobę Alzheimera – obecnie włączane do nich osoby często mają zaawansowaną chorobę i duże nagromadzenie patologicznych białek w mózgu, tymczasem większe szanse powodzenia ma leczenie we wcześniejszej fazie.

### **O skutkach ślęczenia przed ekranem**

Autor: Maria Deskur - prezes Fundacji Powszechnego Czytania, fot. pexels.com; pixabay.com, Źródło: materiał opublikowany na stronie klubjagiellonski.pl; Integracja 3/2020

Dzięki niej możemy pracować, utrzymywać kontakt z rodziną i przyjaciółmi, a także oderwać się od pracy, oglądając film. To jednak tylko jedna strona medalu. Technologia uzależnia, wywołuje depresję, ogranicza wolność, zaburza zdolność do krytycznego myślenia, powoduje problemy z koncentracją, negatywnie wpływa na zdrowie fizyczne i utrudnia czytanie ze zrozumieniem. Epidemia potrwa dłużej niż zakładano, dlatego nie powinniśmy całego naszego czasu spędzać przed ekranami.

Świat zamknięty w domach próbował się dostosować. Lekarze stali się żołnierzami pierwszego frontu, służby mundurowe przyjęły rolę zaplecza medyków, a my, obywatele, przenieśliśmy nasze życie online. Uczyliśmy się, robiliśmy zakupy, uczestniczyliśmy w webinarach, telekonferencjach, „timsach”, „zumach”, „skajpach”, oglądaliśmy filmy i last but not least komunikowaliśmy się przez internet na niespotykaną dotąd skalę.

Media społecznościowe były dotychczas istotnym operatorem komunikacji. Dziś stały się nowym środowiskiem życia homo sapiens. Dane przygotowane przez firmę Selectivv, obrazują tę zmianę. Po zamknięciu szkół skala korzystania z social mediów wzrosła skokowo. Messenger

zarejestrował blisko 850 proc. wzrostu, Whatsapp 800 proc., Facebook 625 proc. Jeszcze przed wirusem Polacy spędzali sporo czasu przed ekranami telewizorów. Zamknięcie w domu spowodowało skokowy wzrost używalności serwisów wideo. Netflix zanotował ponad 550 proc. wzrostu, YouTube – 500 proc.

To oczywiste, że technologie nam dziś pomagają. Systemy telekonferencyjne sprawdzają się nie tylko dla firm, ale i w rodzinach. Zdalna edukacja, choć niełatwa zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów była jedyną bezpieczną alternatywą. Możliwość zakupów przez internet to też błogosławieństwo w wielu przypadkach.

Nie ma również wątpliwości, że rewolucja, która się właśnie dokonała, zmieni nas bezpowrotnie. Skokowo wzrosną kompetencje komunikacyjne online; na pewno część z nas przyzwyczai się do zakupów przez internet. Może powstanie ruch odwrotny, w stylu „kupuj w sklepie”, by ratować te biznesy, które po otwarciu naszych domów przetrwają. Pewne procesy są nieodwracalne, ale na wiele mamy wpływ. I w tym kontekście warto zrozumieć, czym jest i jakim regułem podlega siedzenie przed ekranem – by móc świadomie swoje nawyki kształtować.

### **Facebook ratuje przed traumą**

Badania przeprowadzone na 890 uczestnikach trzęsienia ziemi w L’Aquila pokazały, że korzystanie z Facebooka w takim przerażającym czasie zmniejsza o połowę prawdopodobieństwo nabawienia się depresji i zespołu stresu pourazowego w następstwie owych wydarzeń. To niesłychanie mocny dowód na to, jak w sytuacjach granicznych Facebook pomaga poczuć się częścią społeczności, odczuć, że nie jesteśmy w tym koszmarze sami. To oczywiście wspinała wiadomość na początek, bardzo adekwatna do obecnej sytuacji. Zrozumienie procesów bardziej długofalowych jest jednak nie mniej ważne. Istnieje coraz więcej badań skutków długofalowego i intensywnego korzystania z mediów społecznościowych i internetu.

### **Czas i relacje**

Internet i social media pochłaniają czas. Samsung upublicznił kilka lat temu informację, że przeciętny użytkownik zagląda do smartfona 150 razy dziennie. Tristan Harris, kiedyś projektant doświadczeń użytkowników Google (user experience designer), dziś prezes Center for Humane Technologies (Centrum Technologii Dla Ludzi), podkreśla w wystąpieniach, że celem biznesowym mediów społecznościowych jest zatrzymanie nas na swoich stronach jak najdłużej. To dlatego media te proponują różne aktywności – polubienie czegoś dodatkowego, obejrzenie kolejnego filmu na zbliżony temat. Informują też automatycznie o urodzinach, awansach i wydarzeniach u znajomych – byśmy klikali, lajkowali i spędzali tam czas. To dlatego dostajemy powiadomienia, choć ich nie ustawialiśmy – żeby wrócić na tę czy tamtą stronę. Gry komputerowe proponują poziom drugi (i kolejne), kiedy tylko uda się zaliczyć pierwszy. Warto zwrócić uwagę, ile czasu poświęcamy na takie czynności i czy naprawdę świadomie taką decyzję podjęliśmy.



Fot. Pixels.com

Definiujemy siebie, budujemy swoją tożsamość, ale też stabilność emocjonalną w relacji z drugim człowiekiem. Liczne badania pokazują, że dzieci znacznie lepiej rozwijają się w relacji z rodzicem niż pozostawione z najwspanialszą nawet zabawką czy przed ekranem. Częścią tego obrazu jest fakt, że wchodząc w interakcje z ludźmi, jako dzieci uczymy się, a potem, jako dorośli, ćwiczymy się nieustannie w odczytywaniu ich emocji, melodii wypowiedzi, wczuwamy się w rozmówców, reagujemy, odbieramy ich reakcje na nas, uczymy się reakcji własnych.

Badania z 2013 r. opublikowane pod tytułem Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults pokazują, że bardzo wzmożona aktywność na Facebooku zmniejsza empatię. Stała komunikacja przez ekran utrudnia zrozumienie emocji drugiego człowieka, co stanowi realny problem w funkcjonowaniu społeczeństwa. Wiele zdefiniowanych obecnie kompetencji przyszłości obraca się wokół empatii właśnie: praca w zespole, umiejętność dostosowywania się do zmieniającej się sytuacji czy kompetencje międzyludzkie. Bez empatii nie rozumiemy innych, nie rozumiemy świata. A empatii nie da się rozwinąć i zachować bez relacji z ludźmi. Monokulturowa relacja z urządzeniem obniża kompetencje społeczne. To w wymiarze społecznym. W wymiarze międzyludzkim brak empatii jest niepełnosprawnością.

Jednym z fundamentów dobrego funkcjonowania jest układ nagrody, czyli struktura w mózgu odpowiadająca za motywację i kontrolę zachowania. Mechanizm ten ma zwiększać prawdopodobieństwo działań korzystnych dla organizmu. Mózg nieustannie uczy, co jest dobre; przez uruchomienie dopaminy zwiększa wydajność przetwarzania informacji i uczenia się; dopamina z kolei aktywuje serotoninę, która odpowiada za przyjemność, którą odczuwamy. Mózg uczy, by wracać po tę nagrodę.

Narkotyki czy alkohol to substancje, od których uzależniamy się właśnie dlatego, że oddziałują na układ nagrody. Sięgamy po nie, by powtórzyć doznana przyjemność. Układ nagrody „uczy się” danej substancji i niestety potrzebne są coraz większe dawki do osiągnięcia tego samego efektu przyjemności. Stąd uzależnienie. Badania wykazały, że substancje chemiczne nie są jedynym źródłem uzależnień. Ogromna radość związana z wygraną w kasynie czy w grze komputerowej może generować te same skutki. W uzależnieniach behawioralnych elementem bardzo wzmacniającym siłę ich „wciągania” jest pewna przypadkowość nagrody wpisana w sukces: losowość wygranej w kasynie czy grze komputerowej buduje poczucie możliwości; dla gracza stanowi raczej pseudoobietnicę wygranej niż zapowiedź przegranej. W efekcie wciąga gracza w kolejne zakłady czy godziny gry – jest jak przysłowiowy króliczek, który sprawia wrażenie, że za następnym zakrętem da się złapać. I im większa rozpiętość między losowymi nagrodami, tym większa moc uzależniająca takiego mechanizmu.

„Uzależnienie od smartfona jest porównywalne z innymi uzależnieniami behawioralnymi (uzależnieniem od hazardu, gier komputerowych czy internetu): określone zachowanie sprawia ogromną przyjemność i dlatego pojawia się coraz częściej, co w końcu prowadzi do zakłócenia jakości życia i utraty kontroli. [...] Wieloletnie badanie podłużne na próbie łącznie 1618 uczniów pozwoliło pokazać dwuipółkrotny wzrost ryzyka pojawienia się depresji u 13–18-letnich osób intensywnie korzystających z Internetu” – pisze prof. Manfred Spitzer w książce *Cyberchoroby*.

Badania pokazują, że młodzi ludzie potrafią odczuwać lęk przed separacją ze smartfonem czy wyłączeniem go choćby na chwilę. Z drugiej strony udowodniono także, że intensywne użytkowanie urządzeń cyfrowych generuje długotrwały stres. Lęk tłumaczony jest przez FOMO (fear of missing out) czyli strach, że coś nas ominie. I pojawiła się już nazwa tego zachowania lękowego: nomofobia (no mobile phone + phobia). Stres z kolei wywołany jest przez nieustanne, choć najczęściej nieświadomione, poczucie, że nie kontrolujemy technologii, którą się posługujemy.

Mechanizm jest przewrotny: uzależniamy się od „lajków”, maili, postów i innych małych zastrzyków dopaminy – ponieważ szukamy w nich ukojenia dla lęków i stresu, które zostały wywołane tymże użytkowaniem. W sytuacji stresowej zaczynamy sięgać po telefon, „postujemy” w nadziei na zdobycie „lajków”, co działa dokładnie tak, jak picie alkoholu dla zniwelowania kaca.

Naturalną i zdrową reakcją na stres powinna być rozmowa z drugim człowiekiem. Bardzo dobitnie mówi o tym Simon Sinek, słynny amerykański teoretyk i trener przywództwa. Umiejętność poproszenia o pomoc drugiego człowieka jest fundamentem naszego dobrego funkcjonowania. Naprawdę jesteśmy istotami społecznymi, a tymczasem zwracamy się do ekraniku, pogrążając się w relacji z nim i skutecznie, krok po kroku, obniżając własne kompetencje społeczne, co wyłącznie nakręca dalszą spiralę uzależnienia.

Gry komputerowe to szczególnie sposób korzystania z internetu, obarczony silnymi mechanizmami uzależniającymi. Wygrana uruchamia poczucie przyjemności. Udana przejście przez takie czy inne wyzwania owocuje nagrodą. Gracz chce grać dalej – gra pokazuje mu kolejne etapy do pokonania. Za każdym razem przyjemność z osiągniętego sukcesu jest odczuwalna i wydaje się być budująca! A godziny mijają. Wśród skutków bardzo intensywnego grania w gry komputerowe wymienia się zaburzenia koncentracji, obniżenie wyników w matematyce czy umiejętności czytania.

## **Zdrowie fizyczne**

Bezdyskusyjny wydaje się być fakt, że wielogodzinne siedzenie przed ekranem wpływa negatywnie na zdrowie fizyczne. Do negatywnych rezultatów należą: nadwaga, schorzenia kręgosłupa i problemy z krążeniem – wynikające z braku ruchu. Podkreśla się także związek „wystawiania” małych dzieci na oglądanie reklam z ich późniejszym uzależnieniem od tzw. jedzenia śmieciowego. Dzieci w wieku przedszkolnym nie mają wykształconego myślenia krytycznego, które umożliwia dorosłym ocenę proponowanych treści. Dlatego są szalenie podatne na reklamę.

Co więcej, przyzwyczajenia z wczesnej młodości są bardzo trudne do zmiany. Wczesna nadwaga staje się katalizatorem bardzo wielu wyzwań; uruchamia niebezpieczną spiralę: brak akceptacji siebie, często wynikający z ostracyzmu otoczenia, i co się z tym wiąże – gorsze relacje rówieśnicze i wynikająca z nich predylekcja do wracania przed telewizor, może przed grę komputerową, które tylko pogłębiają problem. Ponadto dziecko, które nauczymy natychmiastowego zaspokajania potrzeb (czy przez jedzenie, czy przez smartfon), nie jest uczone motywacji, planowania i cierpliwości koniecznej do osiągnięcia w życiu czegośkolwiek – od zdania egzaminów przez utrzymanie pracy po przyjaźnię z ludźmi.

Kolejne doniesienie naukowców to osiągnięty w trzech niezależnych badaniach wynik wskazujący na fakt, że korzystanie z mediów cyfrowych, szczególnie w ciągu ostatniej godziny przed zaśnięciem, ogranicza sen. Niedobory snu rosną proporcjonalnie do czasu, który spędzamy przed ekranem, ale także do liczby mediów, które wykorzystujemy. Wszyscy słyszeliśmy, że ponoć Napoleon Bonaparte prawie nie spał. I łączy się to powszechnie z domniemaniem o jego geniuszu. Badania faktycznie sugerują, że jeśli nie spał, to był bardzo wyjątkowy. Sen jest bowiem człowiekowi szalenie potrzebny.

Odpowiednie działanie zarówno funkcji cielesnych, jak i umysłowych naszych organizmów jest silnie skorelowane ze snem. Sen poprawia działanie pamięci; zwiększa możliwości przyswajania treści oraz połączenia ich z tym, co w pamięci już przechowujemy. To dlatego czasem jesteśmy w stanie wyśnić rozwiązanie. Jeśli przed snem intensywnie rozmyślamy o problemie, mózg śpiąc, niejako sam podsuwa kolejne elementy zagadnienia. Do skutków zaburzeń snu należą: nadwaga, zaburzenia mowy i wzroku, bóle głowy, obniżona odporność, kłopoty z pamięcią. Warto zatem na godzinę przed snem zamienić komórkę czy komputer na książkę albo grę planszową.

## **Kompetencje poznawcze**

Liczne badania w różnych krajach pokazują, że intensywne użytkowanie mediów cyfrowych skutkuje obniżeniem koncentracji przy czytaniu i niższym poziomem zrozumienia tekstu (Delgado, Vargas, Ackerman, Salmelin, 2018; Mangen, van der Weel, 2016; Barzillai, Thomson, Mangen, 2017). Potężne badanie przeprowadzone na 170 000 uczniach europejskich, izraelskich i amerykańskich na przestrzeni lat 2000–2017 (Delgado, 2018) wykazało, że młodzi ludzie znacząco lepiej rozumieją tekst czytany na papierze niż na ekranie.

„Chyba najbardziej zaskakujący jest wynik pokazujący coraz większą różnicę rozumienia u młodzieży badanej w ostatnich latach. Innymi słowy, czytelnicy, którzy są »digital natives« (urodzeni w erze cyfrowej), rozumieją znacząco lepiej tekst czytany na papierze niż na ekranie. Widzimy zatem pokolenie, które wyrosło w czasach czytania cyfrowego, a mimo to jest mniej chętne lub wręcz mniej przygotowane do intensywnego używania bardziej wyrafinowanych

procesów poznawczych w czasie czytania na ekranie” – pisze Maryanne Wolf, amerykańska neurobiolog poznawcza, w swoim najświeższym, jeszcze niepublikowanym artykule.

Czytanie nie jest bowiem umiejętnością, którą posiadamy genetycznie. „Mózg czytający” wytworzyliśmy kilka tysięcy lat temu w efekcie potrzeby rozpoznawania znaczeń. Dlatego wymaga używania, jeśli nie chcemy go stracić – zarówno jako jednostki, ale też jako gatunek. Naukowcy wykazują, że czytanie dłuższych tekstów na papierze ćwiczy tzw. głębokie czytanie, połączone z zaawansowanymi procesami poznawczymi, które musimy uruchomić, by zrozumieć bardziej skomplikowany tekst. Czytanie na ekranie powoduje przechodzenie na „czytanie płytkie”, przebieganie wzrokiem po tekście, nieuruchamiające wspomnianego ćwiczenia.

### **Otwórz w nowej karcie**

Jak obrazowo wyjaśnia Wolf, zmiana tego, jak czytamy (przeskakując słowa w tekście na ekranie), zmienia to, co czytamy (krótsze, mniej gęste teksty, informacje mniej odległe od naszych własnych myśli, wymagające mniejszego wysiłku poznawczego, mniejszego wysiłku zmiany perspektywy), co z kolei modyfikuje to, co jest pisane (w wyniku nacisku na wydawców, by dostosować się do współczesnego czytelnika), co w efekcie zmienia to, po co czytamy (przestajemy czytać, by się dowiedzieć czegoś, nauczyć; czytamy, by się utwierdzić w jakimś przekonaniu, które znamy, lub by przeżyć silne emocje krótkich szokujących newsów). W całym tym procesie tracimy okazję do ćwiczenia czytania głębokiego, przestajemy trenować nasze umiejętności poznawcze i w rezultacie jest nam coraz trudniej zrozumieć bardziej skomplikowany dłuższy tekst.

Zagrożenie jest w istocie potężne. Przejście na czytanie z ekranu jawi się wyłącznie jako swoista równia pochyła. Im więcej pozwalamy sobie na czytanie płytkie, tym bardziej przyzwyczajamy do tego nasz aparat poznawczy, tym trudniej będzie zrozumieć tekst wymagający, tym łatwiej będzie nami manipulować.

Oczywiście zagrożenie dla wykształconego człowieka dorosłego jest znacząco mniejsze od niebezpieczeństwa, jakim jest intensywne nauka i czytanie na ekranie przez dzieci, których aparat poznawczy dopiero się kształtuje. Wskazane jest (bez względu na wiek) czytanie i nauka z książek oraz w rozmowie z drugim człowiekiem. Jak wykazują badania (Buhrmeister, 2011), styl myślenia (dokładność) i rezultaty myślenia (język, liczenie) są o 10–15 proc. niższe u osób intensywnie korzystających ze smartfonów.

To jednak nie wszystko. Jak dobitnie podkreśla wspomniany wyżej Tristan Harris, media społecznościowe zabijają koncentrację. Wyświetlające się powiadomienia odciągają uwagę od tego, co robimy, i przeciętnej osobie potrzeba aż 20 minut, by powrócić do pierwotnego poziomu skupienia. A do tego trzeba dodać, że wchodzimy na social media nawet bez powiadomień.

Komputer czy smartfon używany odpowiednio jest wspaniałym narzędziem komunikacji, pozyskiwania wiedzy czy rozrywki. I wykształceni rodzice potrafią z niego korzystać i w sposób odpowiedzialny pozwalać korzystać dzieciom. Coraz więcej zamożnych rodziców posyła dzieci do placówek low tech, np. Montessori, ponieważ coraz więcej jest dostępnych badań na temat negatywnego wpływu smartfonów na rozwój dzieci. Świat obiegra informacja, że Steve Jobs

ograniczał technologię w wychowywaniu swoich dzieci i że ponoć cała Dolina Krzemowa poszła za jego przykładem.

Jednocześnie komputer czy smartfon w rękach dziecka z domu, w którym rodzic jest mniej kompetentny, staje się narzędziem samoznisczenia. Zaczynają się nieograniczone godziny spędzane w internecie. Kompetencje społeczne i poznawcze tych dzieci ubożają nie tylko w porównaniu do rówieśników z uprzywilejowanych rodzin, ale także w odniesieniu do poziomu, jaki mogłyby osiągnąć, rozmawiając z rodzicami czy rodzeństwem. Ryzyko depresji, agresji, wykluczenia wzrasta. Oczywiście im dziecko młodsze, tym skutki będą gorsze. Rozziew między kompetencjami dzieci z różnych środowisk rośnie, zamiast się zmniejszać. Smartfon, który w zasadzie jest wspaniałym narzędziem demokratyzacji, przez niewłaściwy sposób użytkowania okazuje się narzędziem pogłębiania nierówności.

### **Myślenie krytyczne**

Wyszukiwarki i media społecznościowe nie są wydawcami publikującymi treści; są jedynie dostarczycielami platform, na które każdy może wrzucić dość dowolne treści (z ograniczeniami dotyczącymi treści szczególnie drastycznych). Pozycjonowanie, czyli niematerialny, ale przepotężny demiurg tego świata, promuje materiały „klikalne”. Jeśli twój filmik ludzie lubią, polubi go więcej – bo wyszukiwarka wyświetli go wyżej. Dość szybko ludzie i firmy publikujące treści nauczyli się, że tym, co wywołuje klikanie, a zatem sukces, jest zdziwienie i oburzenie, wyjście poza normę, outrage.

Stąd tytuły bardzo wielu materiałów zapowiadają „szokujące informacje”, „zadziwiające historie”, debaty „masakrujące” przeciwnika – ich autorzy chcą w ten sposób podnieść swoją klikalność. Niestety jako użytkownicy działamy bardziej impulsywnie niż racjonalnie i rzeczywiście pochłaniamy te informacje, które obiecują zaskoczyć lub oburzyć. Ale skutki są głębsze niż sama strata czasu. Mechanizm pozycjonowania sprzyja informacjom – można rzec – szalonym. Te prawdziwe i potwierdzone są statystycznie bardziej skomplikowane, poniekąd nudniejsze. Użytkownik częściej wybierze informację szokującą, która jest najczęściej dodatkowo podana w sposób bardzo przystępny. W powiązaniu z czytaniem płytkim efektem jest obniżenie poziomu myślenia krytycznego. W USA odnotowano wzrost odsetka ludzi wyznających dzięki social mediom teorie spiskowe i ekstremalne.

### **Wolność**

A zatem: czas, zdrowie fizyczne i psychiczne, kompetencje społeczne i poznawcze, krytyczne myślenie – to wszystko aspekty życia, które nie pozostają nienaznaczone intensywną interakcją z ekranami. Potężna skala oraz szerokość zasięgu tego wpływu każe zadać sobie pytanie o naszą decyzyjność.





fot. pixabay.com

Robert Cialdini już przed laty opisał mechanizmy wywierania wpływu na ludzi. Zasady, które zdefiniował, oczywiście mają zastosowanie online. Doświadczenie użytkownika w mediach społecznościowych projektowane jest przez zespoły informatyków-psychologów, świadomych narzędzi wpływu, których mogą użyć. W efekcie media społecznościowe czy platformy wideo wywierają wpływ dzięki znajomości naszej konstrukcji psychologicznej. Reguła wzajemności (odczuwamy silną potrzebę odwzajemnienia uprzejmości – lajki za lajki), konsekwencji (klikamy w kolejne podobne treści), autorytetu (śledzimy to, co nasze autorytety), społecznego dowodu słuszności, układ nagrody, potrzeba akceptacji społecznej – to wszystko mechanizmy psychologiczne, których używanie wydłuża czas spędzany w mediach społecznościowych. Drugim elementem kierującym doświadczeniem użytkownika jest fakt, że jesteśmy prowadzeni: możemy wybrać z menu, które ktoś dla nas uprzednio stworzył (mamy wybór tylko taki, jaki nam chciał dać), wyskakujące powiadomienia nawiązują do wejścia tu czy tam, a klikając, przechodzimy do miejsca, które projektant chciał, byśmy zobaczyli (niekoniecznie od razu tam, gdzie chcieliśmy się znaleźć), a skuteczna rezygnacja z abonamentu jest zdecydowanie trudniejsza niż subskrypcja.

Oczywiście w ostatecznym rozliczeniu decyzję o pozostaniu na takiej czy innej stronie internetowej zawsze podejmujemy sami. Nie zmienia to faktu, że warto zdawać sobie sprawę z ogromnej liczby metod używanych, by nas na ten wybór naprowadzić i zadawać sobie pytanie: czy naprawdę jest moim świadomym wyborem, by spędzić kolejne pół godziny, przeglądając dalsze obrazki.

### **Ilość, jakość czy coś innego?**

Naukowcy i analitycy wydają się być zgodni, że wpływ cyfryzacji na nasze życie jest potężny. Scenariusze na przyszłość są różne. Postulat minimalizacji używalności to oczywiście jedno



stanowisko, w zasadzie teoretycznie proste, w praktyce chyba jednak zmierzające ku pogłębieniu różnic społecznych (chyba że potrafilibyśmy z takim postulatem dotrzeć skutecznie do całego społeczeństwa). Propozycję połączenia nauki czytania głębokiego (poprzez książki papierowe i pracę tylko z nimi do 5. roku życia dziecka) i płytkiego (przez wprowadzenie iPada jako jednej z zabawek od ok. 6. roku życia) sformułowała Maryanne Wolf we wspomnianym najnowszym artykule.

Taki scenariusz rozwiązywałby jednak tylko część problemu. Interesujące wydają się być propozycje Center for Humane Technologies zmierzające do przeformułowania paradygmatu funkcjonowania social mediów (zakładając, że odciążenie ludzkości od smartfonów jest postulatem nierealistycznym). Jak pisze Harris: „potrzebujemy technologii, która będzie po naszej stronie, będzie pomagała nam żyć, czuć, myśleć i działać w sposób samodzielny”. Ostatecznie nie ma wolności bez sprawnie działającego umysłu podejmującego świadomą decyzję.

Wszystkie te postulaty pozostają jednak, przynajmniej na dziś, w sferze możliwych scenariuszy na przyszłość. Tymczasem lockdown był naszą terażniejszością i zamknięci zostaliśmy w domach ze smartfonami i komputerami podłączonymi do internetu 24 godziny na dobę. Myślę, że można pokusić się o obrazową analogię: sól jako przyprawa jest dla nas w zasadzie niezbędna i uwydatnia smak potraw, ale spożywana w nadmiarze staje się wyjątkowo szkodliwa. Technologia cyfrowa podobnie – wspaniale uzupełnia, wzbogaca życie, daje dostęp do kultury, informacji, przyjaciół, umożliwi współpracę na odległość! W sytuacjach kryzysowych Facebook ratuje przed depresją. To wpływ naprawdę błogosławiony. Kluczowe jest jednak, byśmy zdawali sobie sprawę z niebezpieczeństwa przerwania się na monoskładnikową dietę na stałe. Próba jedzenia samej soli skończyłaby się bardzo źle. Organizm źle zniesie przerwania się wyłącznie na kontakt z ekranem. Ciało wymaga ruchu i żąda snu, umysł potrzebuje czytać dłuższe teksty również na papierze, potrzebujemy relacji z drugim, żywym człowiekiem, by nadal sprawnie funkcjonować w społeczeństwie i rozumieć otaczającą rzeczywistość.

## **Naukowcy Politechniki Wrocławskiej stworzyli laser, który pomoże dokładnie zobrazować siatkówkę oka**

Autor: PAP

Naukowcy z Wydziału Elektroniki Politechniki Wrocławskiej stworzyli ultrakompaktowy laser, który pomoże dokładnie zobrazować siatkówkę i wcześniej wykrywać choroby oczu. Jak podkreślają, ma on unikatowe parametry, nieosiągalne przez inne systemy dostępne obecnie na rynku.

Dr hab. Grzegorz Soboń wraz ze swoim zespołem od 2018 roku pracuje nad nowego typu laserami, będącymi tzw. optycznymi grzebieniami częstotliwości. W ramach projektu „Fiber-based mid-infrared frequency combs for laser spectroscopy and environmental monitoring”, finansowanego przez Fundację na rzecz Nauki Polskiej, stworzyli właśnie prototyp ultrakompaktowego lasera – poinformowała uczelnia w komunikacie.

Jest to tzw. laser femtosekundowy, który – jak wyjaśnił dr Soboń – można stosować w obrazowaniu tkanek biologicznych

- Znajdzie on zastosowanie m.in. w obrazowaniu in vivo siatkówki oka, umożliwiając tym samym stworzenie narzędzi do zaawansowanej i wczesnej diagnostyki chorób oczu – tłumaczył.

## **Unikatowe parametry**

Twórcy prototypu wskazują, że ma on unikatowe parametry, nieosiągalne przez inne systemy dostępne obecnie na rynku. Laser generuje ultrakrótkie impulsy o czasie trwania 60 fs i długości fali 780 nm tj. z pogranicza pasma widzialnego i podczerwieni. Umożliwia także przestrajanie częstotliwości powtarzania impulsów, co jest kluczowe do zastosowań w mikroskopii wielofotonowej, gdyż pozwala dostosować częstotliwość impulsów do konkretnych fluoroforów.

- Pokazaliśmy, że zwiększenie odstępu między impulsami, przy zachowaniu ich czasu trwania, pozwala zwiększyć intensywność sygnału fluorescencyjnego mierzonej próbki. Jest to istotne w przypadku badań tkanek wrażliwych na uszkodzenie, takich jak ludzkie oko, dla których nie można zastosować dużej mocy optycznej – tłumaczył dr Soboń.

Naukowcom PWr zależało też na maksymalnym uproszczeniu konstrukcji lasera. Stworzony przez nich prototyp nie wymaga żadnego justowania ani kalibracji, może być obsługiwany przez personel medyczny, lekarzy, biologów.

- Jest to laser światłowodowy, tzn. światło jest „uwięzione” we włóknach optycznych i opuszcza je dopiero na samym końcu układu, przed mikroskopem dwufotonowym – wyjaśnił naukowiec. Dodał, że dzięki prostej konstrukcji, urządzenie to jest także dużo tańsze w produkcji niż konkurencyjny laser tytanowo-szafirowy.

## **Dobra współpraca**

Dzięki współpracy z grupą prof. Macieja Wojtkowskiego, pioniera w dziedzinie optycznej tomografii koherencyjnej oka z Instytutu Chemii Fizycznej Polskiej Akademii Nauk, wrocławski laser został zintegrowany z dwufotonowym mikroskopem fluorescencyjnym zbudowanym w IChF PAN.

- Zastosowaliśmy laser do obrazowania wybranych tkanek biologicznych ex vivo, takich jak wątroba żaby, skóra szczura czy wybranych roślin – mówił dr Soboń i podkreślił, iż parametry promieniowania generowanego przez laser również spełniają wymagania bezpieczeństwa pod kątem zastosowania u ludzi.

Główną konstruktorką lasera jest dr inż. Dorota Stachowiak z Katedry Teorii Pola, Układów Elektronicznych i Optoelektroniki, natomiast badania nad mikroskopią fluorescencyjną zostały przeprowadzone przez dr. inż. Jakuba Bogusławskiego, który doktorat uzyskał na PWr, a obecnie pracuje w Instytucie Chemii Fizycznej PAN. W zespole pracują też Aleksander Głuszek i Zbigniew Łaszczysz.

Publikacja wrocławskich naukowców, w której opisują konstrukcję lasera oraz jego zastosowanie w mikroskopii, ukazała się w renomowanym czasopiśmie naukowym Biomedical Optics Express.

## **REHABILITACJA**

Kąpiele leśne

**Źródło Nasze Dzieci – wydawnictwo PZN, autor: BPrzemysław Barszcz leśnik, prezes Polskiej Fundacji Przyrodniczo-Leśnej w Krakowie**

Ostatnio wielką furorę robią pochodzące z Japonii kąpiele leśne. W tym artykule pragnę zachęcić rodziców dzieci niewidomych i słabowidzących do spróbowania tej formy terapii. Choć wszelkie dalsze wyprawy, szczególnie gdy dziecko ma niepełnosprawność sprzężoną, są kłopotliwe, warto podjąć tę formę aktywności. Niekiedy las jest na wyciągnięcie ręki, wtedy szczególnie zalecałbym korzystać z jego dobrodziejstwa. Las, jak mało który ekosystem, stymuluje wszystkie zmysły – ta jego cecha oraz cały pakiet idei zawartych w japońskim pomysśle stanowią doskonałą ofertę dla opiekunów dzieci niewidomych i słabowidzących. Zapraszam zatem do zanurzenia się w kąpielii leśnej!

### **Shinrin-yoku**

Idea kąpeli leśnych sformułowana została w Japonii pod nazwą *shinrin-yoku* 森林浴, czyli dosłownie „leśne kąpiele”. Jeżeli zwróci się uwagę na japońskie znaki oznaczające część *shinrin* 森林, istotnie mają one jakby kształt zbiorowiska drzew leśnych. Natomiast znak *yoku* 浴 rzeczywiście kojarzy się z pomieszczeniem kąpielowym, rodzajem sauny, czy łaźni, z rozchlapującą się wodą.

Kąpiel leśna nie jest jednak kąpielą w dosłownym tego słowa znaczeniu. Chodzi o zanurzenie się w leśnej rzeczywistości i odbieranie jej wszystkimi zmysłami, przy czym, co szczególnie ważne w przypadku dzieci niewidomych i słabowidzących, słuch, węch, dotyk, zmysł równowagi i odczuwanie temperatury odgrywają nawet ważniejszą rolę niż wzrok. Ta forma aktywności, o niezwykle wysokim poziomie walorów terapeutycznych, jest wprost stworzona dla osób niewidomych i słabowidzących. Dodatkowo z zalet leśnej kąpeli korzysta także opiekun niewidomego.

### **Instrukcja jest prosta**

Dodatkową zaletą kąpeli leśnych jest prostota tej idei. Nie potrzeba do niej żadnych rekwizytów czy drogiego wyposażenia. Scenariusz takich zajęć jest również nieskomplikowany: po prostu wchodzimy w las, zanurzamy się w nim, wędrując z wolna pośród leśnych drzew, i nastawiamy się na niespieszny, relaksujący, lecz intensywny odbiór wrażeń. Jeżeli mamy ochotę, przystajemy lub przysiadamy – na dowolnie długi czas. Ilość przebytych kilometrów nie ma tu żadnego znaczenia.

Słowa takie jak „scenariusz” czy „instrukcja” w przypadku kąpeli leśnych są zresztą określeniami niezbyt trafnymi, kojarzą się bowiem z regułami i zasadami, natomiast w swojej istocie jest to czynność wyjątkowo intuicyjna. Ważne, by z tej naturalności zdać sobie sprawę – w tym przypadku nie jest szczególnie istotne, czy ptak, którego śpiew słyszymy, to drozd śpiewak czy świstunka leśna, albo czy mech, który gładzimy dłonią, to mech płonnik czy bielista siwa. Nie jest ważne nawet, aby zwracać uwagę dziecka, że mech jest miękki i wilgotny, lub że powietrze jest przesycone pachnącymi olejkami eterycznymi – ważne natomiast jest, aby nastawić się na odbiór, na przepływ wszystkich bodźców, których dostarcza środowisko leśne. Pozostawić za sobą stres i nerwowość i odczuwać – w spokoju i wszystkimi zmysłami.

Czyli po prostu przechadzać się po lesie? Przystawać albo przysiąść na pniu? Nic więcej? Tak, właśnie o to tylko chodzi.

### **Wartości dodane**

Oczywiście przebywanie w lesie wiąże się z dopływem dużej ilości informacji (wspomniany śpiew ptaków różnych gatunków, różnice wiążące się ze zmianą podłoża np. z mszystego na liściastą ściółkę, inne wrażenia związane z dotykiem gładkiej kory buka i szorstkiej

kory świerkowej), a także z korzystnym wpływem na zdrowie psychiczne – uspokojenie i obniżenie poziomu stresu – i na zdrowie fizyczne – pozbawione bakterii leśne powietrze, ruch itp. Podczas kąpieli leśnej warto jednak unikać pokusy edukowania i zostawić ją na inne okazje. Nie martwmy się, las będzie uczyć za nas. Jest to bowiem forma poznania najbliższa pierwotnej, w ten sposób człowiek poznawał świat: organizm sam nastawia się na odbiór, a wszystkie informacje, jakie do nas dopływają, porządkują się same, w naturalny sposób. Jeżeli nawet dziecko nie będzie znało nazwy gatunkowej ptaka, pozna i zapamięta jego głos, nawet nieświadomie łącząc go w większą część wiedzy z charakterem środowiska, w którym go usłyszało, porą roku, warunkami itp. Przebywając w różnego rodzaju lasach, dowiaduje się także, jak – zależnie od typu lasu – zmienia się skład gatunkowy drzew czy runa leśnego. Niekoniecznie przez nieustanne edukowanie, które zakłóciłoby odbiór bodźców i odebrałoby przyjemność korzystania z kąpieli leśnej. Następuje to samoczynnie: treści edukacyjne zastępuje dotyk liści, igieł, kory, zróżnicowany zapach, dźwięk powodowany przez stąpanie po różnego rodzaju roślinności itp. Wiedza zdobyta w ten sposób jest wyjątkowo trwała i stanowi wartość dodaną, nabywaną bez dodatkowego, obciążającego wysiłku.

### **Bogactwo lasu**

Ważne jest więc, aby opiekun dziecka niewidomego lub słabowidzącego uświadamiał sobie tę zasadę – chcąc skorzystać z kąpieli leśnej nie obciążamy dziecka niczym innym, najważniejszą korzyścią jest bowiem wewnętrzne poczucie spokoju. Korzyść tę odnosi również sam, z czasem pozbywając się przymusu ciągłego nauczania i zauważając, że dla dziecka jest to korzystne.

Im regularniej korzysta się z kąpieli leśnej, tym lepiej. Wszelki przymus, ustalanie harmonogramu i godzin, których trzeba się trzymać, nie byłyby jednak dobre. Nie trzeba się o to martwić, źle też byłoby, jeżeli dziecku przebywanie w lesie zaczęłoby kojarzyć się z obowiązkiem. Zaletą kąpieli leśnych jest bowiem także to, że z czasem wytwarza się naturalna potrzeba, by zagłębić się w lesie i odczuć płynący z tego spokój. Nie ma wówczas obowiązku, lecz przyjemność.

Kąpiele tego rodzaju, rozumiane jako niespieszne przebywanie w jakiejś przyrodniczej rzeczywistości, możliwe są nie tylko w lesie, ale także na łące, nad brzegiem rzeki czy wśród pól. Las jest jednak w naszej strefie klimatycznej środowiskiem najbogatszym. Wskazuje na to liczba gatunków roślin, grzybów i zwierząt, największa właśnie w środowisku leśnym.

Kąpiel leśna jest bardzo bliska japońskiemu podejściu do różnych czynności, w którym podstawową rolę odgrywa wyciszenie się, obojętne, czy jest to sztuka walki, układanie bukietu czy zaparzanie herbaty. Idea kąpieli leśnych nie jest jednak specjalnością wyłącznie japońską, odległą nam i trudną do przyswojenia. Las mamy bowiem we krwi. Przez kolejne pokolenia naszych przodków to właśnie las stał się środowiskiem najbardziej naturalnym dla ludzi, najbliższym nam i o najkorzystniejszym wpływie na naszą sferę fizyczną i na psychikę. I to właśnie w lesie najpełniej i najtrwalej się relaksujemy.

Zabierając dziecko do lasu, pamiętajmy podstawową zasadę *shinrin-yoku*: wejść w las i po prostu w nim być. To wystarczy.

### **Dotknij 3D**

**Źródło: Nasze Dzieci – wydawnictwo PNA, autor: Barbara Zarzecka  
dziennikarka, redaktorka, korektorka, specjalistka ds. promocji w Fundacji Widzimy  
Inaczej**

Śruba wodna Archimedesesa, krzywa wieża w Pizie, narząd serca, układ słoneczny – to przykłady elementów rzeczywistości, których nie da się tak po prostu wziąć do ręki i dokładnie obmacać. By dowiedzieć się, jak wyglądają, widzący uczniowie wchodzi w wyszukiwarkę, wpisują nazwę i oglądają fotografię lub rysunek. Dzieci niewidome takiej możliwości nie mają, bazują zazwyczaj na opisie słownym i własnej wyobraźni. Oczywiście w szkołach są dostępne modele i tyflografiki, ale nie da się kupić wszystkiego, co potrzebne. I tu przydaje się drukarka 3D, dzięki której niemal każdy fragment rzeczywistości można w zależności od potrzeby powiększyć lub zminiaturyzować. Tak, by świat był wreszcie w zasięgu ręki niewidomego dziecka.

### **Po co nam drukarka?**

Używając druku 3D, można przygotować swoim podopiecznym z dysfunkcją wzroku pomoce dydaktyczne do każdego szkolnego przedmiotu, stworzyć miniatury budynków, repliki rzeźb, gry edukacyjne czy układanki logiczne. Technologia ta przybliży im wiedzę o świecie, pozwala zdobywać nowe doświadczenia życiowe, oglądać niedostępne do tej pory wytwory sztuki czy nauki.

Jeszcze kilka lat temu w głowie mi się nie mieściło, że można wydrukować kubek, dziś już sama umiałabym to zrobić. Kubek to zresztą nie taka znowu wielka filozofia, drukowane są domy, w których można zamieszkać, narządy do przeszczepów, protezy kończyn, części do samochodów i samolotów. Świat idzie do przodu z niebywałą prędkością i tylko od nas zależy, czy będziemy umieli skorzystać z możliwości, jakie dziś oferuje.

Drukarka, za pomocą której możemy sami wytwarzać potrzebne nam rzeczy, to już całkiem osiągalne urządzenie. Najtańsza kosztuje około 1,5 tysiąca, a naprawdę dobrej jakości – jakieś 9 tysięcy złotych. Oczywiście wcale nie musimy mieć jej na własność, równie dobrze możemy zlecić projekt i wydruk modelu profesjonalnej firmie.

Jeśli jednak planujemy zakup takiej drukarki, warto najpierw przejść się do jednej z wielu pracowni druku 3D, które w większych miastach wyrastają jak grzyby po deszczu. Zwiedzić ją, zobaczyć urządzenie w akcji, porozmawiać z pracującymi tam pasjonatami, może nawet zapisać się na kurs, by upewnić się, że po pierwsze poradzimy sobie z procesem drukowania, a po drugie – ta technologia spełni nasze oczekiwania i zakupiona drukarka nie okaże się kosztownym zbieraczem kurzu. Trzeba również pamiętać, że taki sprzęt potrzebuje sporo miejsca i odpowiedniej wentylacji – by nie szkodziły nam opary, które unoszą się podczas wytwarzania przedmiotów.

### **Gotowiec czy własny projekt?**

Jakie pomoce możemy wydrukować w 3D? W internetowych bibliotekach plików SLS (bo taki format obsługuje drukarka 3D) dostępnych jest wiele gotowych projektów o charakterze edukacyjnym, większość wprawdzie nie powstała z myślą o uczniach niewidomych, ale nic nie stoi na przeszkodzie, by im służyły. Jest tego naprawdę sporo, znajdziemy modele anatomiczne, mapy kontynentów, figurki zwierząt, szkielety dinozaurów itp. Wiele jest darmowych, za niektóre trzeba zapłacić. Znajdziemy tam też projekty przedmiotów, które zostały wymyślane specjalnie dla osób niewidomych, np.: mapy brajlowskie, dostosowane kostki Rubika, tablice z alfabetem brajlowskim, kostki do nauki tego pisma, gry i układanki. Gotowe projekty udostępniają również znane na cały świat instytucje, takie jak: Amerykański Instytut Zdrowia czy NASA. Pliki, które pobieramy z sieci, opatrzone są często w porady autora dotyczące drukowania modelu oraz komentarze i zdjęcia realnego obiektu wstawiane przez innych użytkowników.

Oczywiście nie trzeba bazować na gotowcu, można wydrukować unikatową rzecz, projektując przedmiot samemu lub tworząc go na podstawie rysunku czy fotografii (np. można wydrukować model zwierzątka, które narysowało dziecko albo popiersie dowolnej postaci ze zdjęcia). Plik należy przygotować w odpowiednim programie komputerowym, takim jak na przykład: Fusion 360, Blender, Google SketchUp czy Tinkercad. Następnie otworzyć w jednym z programów zwanych slicerami, które generują G-kod na podstawie pliku STL, ustawić wszystkie parametry (takie jak wysokość warstwy, procent wypełnienia, szybkość drukowania, ustawienia podpór itp.) i zapisać plik na karcie SD. Następnie włożyć kartę do drukarki 3D i już w interfejsie drukarki wybrać odpowiedni plik i zatwierdzić proces. Po jakimś czasie przedmiot będzie gotowy – zazwyczaj trwa to od kilkunastu minut do kilku godzin (moje dotychczasowe projekty drukowały się od 5 do 10 godzin).

Jak zatem widzimy, drukowanie w 3D nie jest takie proste jak na zwykłej kartce papieru. Nawet jeśli mamy gotowy plik, trzeba umieć ustawić parametry drukowania. Jeżeli nie mamy umiejętności technologicznych na wysokim poziomie, bez szkolenia się nie obejdzie. Zresztą i tak do mistrzostwa w trójwymiarowych wydrukach dochodzi się metodą prób i błędów. Trzeba się liczyć z tym, że wiele projektów nam się nie uda i będą nadawały się tylko do kosza. No i z tym, że osoba niewidoma, jak na razie, sama nie jest w stanie przygotować sobie wydruku. Za granicą trwają nad tym prace, i o ile oprogramowanie do wydruków teoretycznie można przystosować i pewnie osoby niewidome będą mogły „puszczać” na urządzenie gotowe projekty, o tyle do stworzenia własnego jednak potrzebny jest wzrok (choć nie musi być idealny).

### **Magia drukowania**

Na czym polega drukowanie w 3D? Jakich materiałów się używa? – to dość skomplikowana wiedza, ale na ile umiem, spróbuję ją przybliżyć. Najprościej rzecz ujmując, druk 3D (drukowanie przestrzenne) to proces wytwarzania trójwymiarowych, fizycznych obiektów na podstawie komputerowego modelu. Mamy trzy główne metody drukowania: poprzez spiekanie laserem warstw proszku (technologia SLS), utwardzanie wiązką lasera żywicy światłoutwardzalnej (SLA) lub metoda polegająca na osadzaniu kolejnych warstw stopionego materiału (technologia FDM/FFF). W Polsce najczęściej stosuje się tę ostatnią metodę, ona jest też najtańsza. Korzystamy w niej najczęściej z plastików, czyli polimerów (tworzyw takich jak np.: PLA, ABS, ASA, HIPS). Jak przebiega cały proces? Otóż najpierw do drukarki należy włożyć filament, czyli materiał, tworzywo nawinięte na szpulę. Filament przypomina nieco żyłkę do podkaszarki (tylko w wydaniu maxi). Końcówkę tej żyłki wkłada się do ekstrudera, tam plastik się rozgrzewa i przez głowicę cienkim strumieniem wypływa na stół roboczy. Półpłynne tworzywo spaja się pod wpływem wysokiej temperatury i szybko zastyga, tworząc zarys wydruku. I tak warstwa po warstwie powstaje nasz przedmiot. Zazwyczaj trwa to parę godzin, na szczęście urządzenia nie trzeba pilnować, możemy więc spokojnie „puścić” wydruk wieczorem, a rano powinien już być gotowy. Ale to jeszcze nie koniec. Wydrukowany produkt trzeba odkleić od podłoża (stołu roboczego), czasem za pomocą łopatk. Następnie dłutkiem czy nożykiem pozbyć się zbędnych elementów (tzw. rastów), można jeszcze wyszlifować nierówności papierem ściernym i ewentualnie pomalować. Bardziej skomplikowane wydruki składają się z wielu elementów, które trzeba ze sobą złożyć lub skleić, czasem jeszcze wywiercić w nich otwór. Wtedy obróbka jest bardziej czasochłonna, wymaga użycia ostrych narzędzi, szpachli w spreju czy mini szlifierki Dremel. Również niektóre tworzywa wymagają dodatkowej pracy, np. namoczenia w acetonie.

Trzeba mieć chociaż podstawową wiedzę w zakresie rodzajów filamentów i przed zakupem odpowiedzieć sobie na pytanie, na czym nam najbardziej zależy: czy żeby materiał był biodegradowalny (jak np. PLA, do którego produkcji wykorzystywana jest kukurydza lub buraki

cukrowe), czy rozpuszczalny w wodzie (jak HIPS), czy trwalszy (jak ABS). Użytkownik bierze pod uwagę efekt, który chce uzyskać i wady (szkodliwe opary podczas drukowania, kruchość materiału, trudniejsza obróbka itp.).

Do drukowania przestrzennego używa się też innych materiałów, np.: nylonu, materiału imitującego drewno, gliny, ceramiki, poliwęglanu, metalu, betonu, a nawet czekolady, gumy do żucia czy zmielonego mięsa.

### **Polskie pomysły**

Mam wrażenie, że Polacy zaczynają już traktować druk 3D poważniej. Coraz częściej słyszę o warsztatach z tego zakresu, szkoły kupują drukarki i specjalne długopisy do rysowania przestrzennego. Technologia zaczyna rewolucjonizować też polskie muzea, które stają się bardziej dostępne dla osób niewidomych również dzięki replikom w 3D. Kilkanaście takich makiet reprezentujących prace współczesnych chińskich biur architektonicznych można obejrzeć w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha w Krakowie. Z kolei Muzeum w Koszalinie przy pomocy Wydziału Architektury i Wzornictwa Politechniki Koszalińskiej stworzyło wystawę „Dotknij Archeologii”, w ramach której udostępniono repliki dziesięciu eksponatów wykonane w druku 3D. Podobne pomoce powstawały już w wielu innych placówkach, jak Muzeum Wojska w Białymstoku czy Muzeum Pierwszych Piastów na Lednicy. Warto pytać o podobne rozwiązania przy okazji zwiedzania różnych placówek.

Trójwymiarowe modele pojawiły się także podczas 6. Warszawskiego Festiwalu Kultury bez Barrier. Niewidome dzieci uczestniczące w jednym z pokazów mogły obejrzeć postaci z bajek Disneya: „Vaiana. Skarb Oceanu”, „Zwierzogród” i „Kraina Lodu” (Vaianę, Maui, Elżę i Olafa). Wykonane w druku 3D figurki to wspólne dzieło Fundacji Kultury bez Barrier, Disney Channel Polska oraz WOLF.

W oparciu o tę technologię powstaje coraz więcej przedmiotów, które są dostępne, a przy tym mają ciekawy design. Taki cel przyświecał Annie Pacewicz, która w ramach pracy licencjackiej na Zachodniopomorskim Uniwersytecie Technologicznym zaprojektowała grę Smocza Wędrówka, przystosowaną dla osób z dysfunkcją wzroku oraz z zaburzeniami motoryki małej. Jej praca to trójwymiarowa planszówka inspirowana grą „Człowieku, nie irytuj się!”, znaną w Polsce również jako „Chińczyk”. Gracze wcielają się w smoki personifikujące cztery żywioły natury, takie jak ogień, ziemia, powietrze i woda, a następnie odbywają wędrówkę do pagody mandaryna. Pole planszy to sześciostopniowa piramida o podstawie kwadratu z otworami ułatwiającymi mocowanie pionków i orientację poprzez dotyk. Stabilność pionków zapewniają magnesy, a charakterystyczny dźwięk informuje gracza o prawidłowym umieszczeniu ich na polu i o ilości kroków, które może wykonać na planszy. Pionki – ogony smoków – różnią się kolorem, kształtem i fakturą, co umożliwia ich rozróżnienie bez względu na poziom dysfunkcji gracza. Figury wykonano w technologii druku 3D, a samą grę przetestowano na grupie docelowej członków Okręgu Zachodniopomorskiego Polskiego Związku Niewidomych. Anna Pacewicz za ten projekt została wyróżniona w 2016 roku na Międzynarodowym Przeglądzie Projektów Dyplomowych. Ponieważ w działania związane z drukiem przestrzennym coraz częściej angażują się dzieci, jest to też świetny pomysł na przybliżanie najmłodszym problemów, z jakimi mierzą się osoby z dysfunkcją wzroku. Taki cel miał właśnie projekt „Widzieć więcej”, który polegał na przygotowaniu pomocy dydaktycznych i zabawek dla wychowanków Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach. Tego niezwykłego zadania podjęli się uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Czerwonaku, którzy najpierw wzięli udział w lekcjach klas I-III. Tu zobaczyli, jak prowadzone są zajęcia oraz jakich przyborów używają ich niewidomi młodsi koledzy. Zadawali pytania, integrowali się, a przede wszystkim kombinowali,



co zaprojektować, by było pomocne i sprawiało niewidomym dzieciom radość. W efekcie powstały prototypy gier (memory, warcaby, kółko i krzyżyk) oraz pomoce dydaktyczne (przekrój kwiatu i ślady tropów zwierząt leśnych). W projekcie wzięło udział 25 uczniów z klas IV-VII, którzy projektowali, używając programu Tinkercad.

Zespołowym był również projekt „3D – DRUKUJ DOTKNIJ DOŚWIADCZAJ” realizowany przez Miejską Bibliotekę Publiczną we Wrocławiu, w ramach którego stworzono drukowane na drukarce 3D dźwiękowe memory dla dzieci z dysfunkcjami wzroku. Całość gry, począwszy od wykonania wizerunków zwierząt, nagrania dźwięków i wykonania projektów 3D, została stworzona przez dzieci z wrocławskich szkół; w sumie w projekcie wzięło udział 13 klas w przedziale od I klasy szkoły podstawowej do gimnazjum. Grę testowali podopieczni Dolnośląskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 13 dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących im. M. Grzegorzewskiej we Wrocławiu. Obydwa projekty realizowane były w ramach konkursu Fajne Granty T-Mobile i CoderDojo.

To tylko kilka przykładów na wykorzystanie druku 3D w działaniach edukacyjnych, mam nadzieję, że artykuł ten będzie dla Państwa inspiracją, i że niektórzy z czytających ten tekst nauczycieli, wychowawców, rehabilitantów lub rodziców sami zostaną autorami kolejnych projektów w druku 3D, które przybliżą naszym dzieciom to, co nieznanne.

#### **Gotowe projekty modeli 3D można znaleźć na stronach:**

<http://www.thingiverse.com/>

<https://pinshape.com/>

<https://www.youmagine.com/>

<http://banach3d.pl/projects>

#### **Przykłady projektów pomocy edukacyjnych dla wszystkich:**

fazy księżycy – <http://banach3d.pl/projects/294>

gekon – <http://banach3d.pl/projects/189>

rodzaje chmur – <http://banach3d.pl/projects/84>

kolumny w stylu doryckim, jońskim i korynckim oraz toskańskim – <http://banach3d.pl/projects/191>

Wenus z Milo – <http://banach3d.pl/projects/373>,

#### **Przykłady projektów pomocy dla osób niewidomych:**

układ słoneczny z brajlowskim opisem – <http://banach3d.pl/projects/296>

narzędzia do nauki alfabetu Braille’a – <http://banach3d.pl/projects/77>,

<http://banach3d.pl/projects/76>

puzzle do nauki brajla – <http://fittle-project.com>

ramka do podpisywania się – <http://banach3d.pl/projects/369>

klawiatura do iPhone’a – <https://www.thingiverse.com/thing:1049237>

kostka Rubika – <https://www.thingiverse.com/thing:2000407>

gra planszowa Santorini – <https://www.thingiverse.com/thing:1661379/comments>

#### **Rehabilitacja z rakieta**

**Źródło: Nasze Dzieci – wydawnictwo PZN**



**Z Mariuszem Appelem, trenerem tenisa ziemnego, który uczy również dzieci z dysfunkcją wzroku w ramach Akademii Tenisa Niewidomych i Słabowidzących, rozmawia Barbara Zarzecka.**

**Barbara Zarzecka:** – Niewidome i słabowidzące dzieci grają w tenisa ziemnego? To się wydaje nieprawdopodobne. Jak? Czym blind tenis różni się od zwykłego tenisa ziemnego?

**Mariusz Appel:** – Tak, wydaje się to nieprawdopodobne, ale jednak jest możliwe. Przede wszystkim za sprawą specjalnych piłek wykonanych z materiału o strukturze gąbki z umieszczoną wewnątrz okrągłą grzechotką wydającą dźwięk. Do tego dochodzą zmodyfikowane zasady, które mają za zadanie umożliwić grę i trafianie w piłkę, np. zwiększona ilość odbić od podłoża, mniejsze boisko oraz krótsze i lżejsze rakiety.

**– Jak to się stało, że zacząłeś trenować osoby niewidome?**

– Prekursorka blind tenisa w Polsce, Agata Barycka, była przez lata moją sąsiadką na jednym z warszawskich osiedli i przy każdej okazji gorąco mnie zachęcała do spróbowania sił w pracy z osobami z dysfunkcją wzroku. Ponieważ lubię podejmować zawodowe wyzwania, to w końcu uległem. Zaczęło się od 2-3 godzin raz w tygodniu na kortach Legii Warszawa.

**– Od dawna trenowałeś małych pełnosprawnych tenisistów, prawda? Teraz uczysz też dzieci z dysfunkcją wzroku? Jak je postrzegasz?**

– Zgadza się, moje doświadczenie jest spore, bo właśnie od pracy z dziećmi zaczęła się trenerska przygoda, więc myślę, że rzeczywiście mogę się pokusić o takie porównanie i nie stwierdzę nic odkrywczego, mówiąc, że widzę zarówno podobieństwa, jak i różnice. Pierwsze, co mnie zaskoczyło to fakt, że dzieci z dysfunkcją wzroku mają podobnie silną potrzebę zabawy, a co za tym idzie również rozrabiają i bywają niegrzeczne, a ja spodziewałem się po nich czegoś innego: spokoju, wyciszenia. Z przykrością muszę jednak nadmienić, że występują też spore różnice dotyczące sprawności ruchowej, co oczywiście jest naturalne i zrozumiałe, ale w dość istotnym stopniu utrudnia pracę.

**– Czy stosujesz te same metody, ćwiczenia, czy dostosowujesz je pod kątem dzieci z dysfunkcją wzroku?**

– Metody pracy są bardzo zbliżone, tzn. głównym elementem wciąż pozostaje nauka poprzez zabawę z naciskiem na kształtowanie podstawowych cech koordynacji przydatnych również w życiu codziennym. Chodzi o to, żeby te dzieci miały w przyszłości lepszą sprawność ogólną, co podniesie komfort ich życia. Musiałem też wprowadzić zmiany w nauce techniki, czyli uprościć ją i dopasować do zmienionych warunków gry, czyli np. zwiększonej ilości odbić piłki od boiska przed uderzeniem oraz właściwości samej piłki, która koźluje niżej.

**– Co daje dzieciom niewidomym i słabowidzącym gra w blind tenisa?**

– Wydaje mi się, że w pierwszej kolejności pozwala im robić w czasie wolnym coś, co wydawało się nieosiągalne, a może z czasem przekształcić się w hobby lub nawet pasję. Do tego dochodzą kwestie bardzo pragmatyczne związane z podnoszeniem przy okazji sprawności ogólnej (można chyba śmiało mówić o rehabilitacji przez sport), co w moim odczuciu w znaczny sposób przyczyni się do bardziej samodzielnego i bezpieczniejszego funkcjonowania w przyszłości, w dorosłym już życiu.

**– A Ty? Dlaczego zajmujesz się trenowaniem blind tenisa?**

– Jak wspomniałem wcześniej lubię trenerskie wyzwania, a to jest nowy sport, więc moja metodyczna kreatywność ma spore pole do popisu, gdyż nie ma jeszcze opracowanych żadnych „gotowców” ani „ściąg” pomocnych w prowadzeniu zajęć blind tenisa. Poza tym mam przeświadczenie, że robię coś dobrego i wyjątkowego, a przy okazji spotykam na swojej drodze bardzo ciekawych i wartościowych ludzi.

**– Czy myślisz, że ten sport ma szanse rozwinąć się w Polsce?**

– Jestem o tym wręcz przekonany, ponieważ jest to dyscyplina, która oprócz walorów czysto sportowych, jak m.in. rywalizacja i zdrowie, oferuje także wiele w wymiarze bardziej ogólnym, np. jest świetnym sposobem na spędzanie czasu wolnego za sprawą treningów czy udziału w zgrupowaniach lub turniejach, a co się z tym wiąże – poznawanie nowych miejsc i ludzi.

– **Kiedy trenujecie i gdzie? Można do Was dołączyć?**

– Trenujemy kilka razy tygodniowo na sali gimnastycznej TKKF „As” przy ul. Skarżyńskiego w Warszawie oraz jeden dzień w tygodniu na salce w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym przy ul. Koźmińskiej. Akademia prowadzi też zajęcia dla osób dorosłych, które właśnie przygotowują się do udziału w mistrzostwach świata w blind tenisie. By do nas dołączyć należy skontaktować się z Fundacją Widzimy Inaczej, która zajmuje się organizacją treningów. Fundacja stara się rozpowszechnić ten sport na całą Polskę, wiem, że ruszyły już treningi w Dąbrowie Górniczej, planowane są we Wrocławiu, Krakowie. Więc nie trzeba przyjeżdżać do Warszawy, możemy pomóc wuefistom lub pasjonatom sportu zorganizować zajęcia na ich terenie.

– **Na koniec powiedz parę słów o sobie. Czym się zajmujesz? Co robisz w wolnym czasie?**

– Mam 46 lat i mieszkam wraz z rodziną w Żyrardowie. Od ponad 20 lat zajmuję się nauczaniem gry w tenisa dzieci oraz dorosłych na różnych poziomach zaawansowania, najpierw jako instruktor, później, po skończeniu odpowiednich studiów – trener. Wolny czas spędzam ze swoim prawie czteroletnim synem, ponadto bardzo lubię czytać książki (ostatnio zachwycam się pisarstwem Marka Bieńczyka) oraz słuchać muzyki (głównie jazzu).

– **Dziękuję za rozmowę i życzę wytrwałości.**

– Dziękuję.

Zajęcia blind tenisa dla dzieci odbywają się w ramach Akademii Tenisa Niewidomych i Słabowidzących. Organizuje je Fundacja Widzimy Inaczej. Rodziców lub pedagogów zainteresowanych tym tematem prosimy o kontakt: [biuro@wizimyinaczej.org.pl](mailto:biuro@wizimyinaczej.org.pl), tel. 690062644. Projekt „Rakiety ATNIS – zajęcia tenisa ziemnego dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością wzroku” współfinansowano ze środków Mokotowskiej Fundacji Warszawianka – Wodny Park.

## **Pies przewodnik i biała laska - czy to się nie gryzie?**

Źródło: Sześciopunkt, autor: Monika Łojba

Jakiś czas temu na jednej z grup facebook’owych pojawił się post kobiety, która opisała wydarzenie, jakie zaobserwowała wraz ze swoją córką. Napisała, że widziały osobę niewidomą idącą z psem przewodnikiem, nie miała ona widocznej białej laski. Córka myślała, że to pijany facet idzie z pięknym labradorem. Podsumowując swoją wypowiedź, śmiało stwierdziła, iż osoby niewidome poruszające się same lub z psem przewodnikiem powinny zawsze używać białej laski lub mieć ją widoczną. Autorka posta zapytała użytkowników grupy o ich zdanie. Już po chwili rozpętała się burza komentarzy.

**Chcialabym** stanąć w obronie tych, którzy w wyniku różnych indywidualnych sytuacji, mimo utraty lub pogorszenia wzroku, z jakiegoś powodu nie chcą albo wstydzą się z białej laski korzystać. Psycholodzy, rehabilitanci wzroku, instruktorzy orientacji przestrzennej czy inni profesjonaliści w dziedzinie tyflopedagogiki mogą sobie mówić, jakie to ważne, że bezpieczne, że to potrzebne... Ale nikt nikogo do niczego nie zmusi! Zakładam, że każdy z dysfunkcją wzroku doskwierającą mu na tyle, że porusza się samodzielnie z niepewnością, jest świadomy tego, jak bardzo biała laska mogłaby mu pomóc w radzeniu sobie z utrzymaniem kierunku, wynajdywaniem czy omijaniem przeszkód i byłaby znakiem, dzięki któremu w razie potrzeby

ktoś udzieliłby pomocy. Jednak wszyscy potrzebują czasu, a niektórzy może i nawet sytuacji lub bodźca, który nauczy ich, że korzystanie z laski jest użyteczne.

**Osobiście** znam zaledwie jeden przepis mówiący cokolwiek na temat poruszania się osoby z dysfunkcją wzroku z białą laską, a konkretniej mówi on o tym, że biała laska musi być widocznym znakiem. A brzmi on następująco:

„Art. 42. Prawo o ruchu drogowym

Samodzielne poruszanie się po drodze niewidomego

Niewidomy podczas samodzielnego poruszania się po drodze jest obowiązany nieść białą laskę w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu”.

Tak więc **upraszczając** - biała laska ma być po prostu widoczna, ale nie ma mowy o jej używaniu w celu ułatwienia poruszania się. W przepisach nie uwzględniono poruszania się z opiekunem lub z psem asystującym. Opiekun jest dodatkowymi oczami prowadzonej osoby i to on odpowiada za jej bezpieczeństwo oraz pełni rolę ostrzegawczą i informacyjną odnośnie przeszkód czy otoczenia. Pies przewodnik jest szkolony tak, aby potrafił omijać lub wskazywać przeszkody znajdujące się pod nogami, te nad nim samym i na wysokości jego właściciela, na przykład znaki drogowe, skrzynki czy gałęzie. Także zatrzyma się on przed przejściem dla pieszych, wskaże drzwi czy miejsce do siedzenia. Nigdzie w prawie nie istnieje jednak żadna informacja odnośnie poruszania się z psem przewodnikiem zamiast z białą laską. Jest owszem osobny artykuł mówiący o prawach przysługujących psom asystującym z wyszczególnieniem psów przewodników, jednak nigdzie nie można znaleźć informacji **o równoznaczności białej laski oraz upręży psa, czyli tak zwanych szorków**.

Napisałam w tej sprawie do Fundacji Vis Maior oraz współpracującej z nią Fundacji Pies Przewodnik, które zajmują się szkoleniem psów przewodników. Moje pytanie dotyczyło wizji i założeń trenerów oraz pracowników Fundacji na temat poruszania się z psem przewodnikiem z wykluczeniem białej laski; chciałam także uzyskać informację, czy szorki mają ten sam status prawny, co laska.

Jedna z pracownic potwierdziła, że celem trenerów jest wyszkolenie psów w taki sposób, a następnie praca z ich potencjalnymi posiadaczami, aby ci mogli ze swoimi czworonogami poruszać się bez białej laski, a jako punkt służący do wyczuwania i odbierania informacji mieli przeznaczone i odpowiednio zaprojektowane szorki zastępujące funkcje laski.

**Poza tym pies przewodnik może zajmować niewidomemu jedną lub dwie ręce, gdyż w lewej trzyma się rękojęść upręży, a smycz, w zależności od wyszkolenia czy poczucia bezpieczeństwa właściciela, może pozostać w tej samej lub w prawej ręce. Sytuacja może być odwrotna w przypadku osób leworęcznych, mimo to fakt zajęcia obu rąk i tak pozostaje niezmienny;** z założenia jednak druga ręka pozostaje wolna, aby móc chwycić się poręczy, wyczuć otoczenie, podtrzymać się, swobodnie nieść zakupy. W kwestii prawnej natomiast dowiedziałam się, że faktycznie szorki lub sama informacja o nich nie jest uwzględniona i Fundacja Vis Maior walczy o to, żeby ustawę zmieniono, tak aby został uwzględniony element upręży również jako znak widoczny i informacyjny, mówiący o przeznaczeniu psa i o tym, że porusza się z nim osoba z dysfunkcją wzroku.

Wracając do komentarzy członków grupy, zdania odnośnie poruszania się jednocześnie z psem i laską były podzielone. Znaleźli się zwolennicy poruszania się z jednym i z drugim, jednak nikt jasno nie napisał, że sam porusza się właśnie w ten sposób. **Wypowiedziały się także osoby optujące za tym, aby laska była używana albo przynajmniej widoczna.** Ale chyba najwięcej komentujących poparło odpowiedź, jaką otrzymałam z Fundacji Vis Maior, czyli że po to jest pies przewodnik, aby mógł przejąć funkcje laski. Oczywiście pojawiła się propozycja zamiany torebki na plecak przez osobę poruszającą się z psem przewodnikiem. Jednak natychmiast została

zanegowana twierdzeniem, że posiadacze, a raczej posiadaczki psów przewodników nie będą zmieniać swojego stylu ubierania się, dostosowując się do czyjejś wizji wygody i zajęcia obu rąk na rzecz uwidocznienia symboli swojej niepełnosprawności.

Jest jeszcze inny aspekt, ze względu na który laska przy poruszaniu się z psem raczej byłaby niewygodna, a wręcz stanowiłaby utrudnienie. Dla psa długi, stukający kij, ruszający się przed jego pyskiem, łapami i nogami właściciela byłby czynnikiem rozprasającym i stresującym. Owszem, pies może się przyzwycząć i ten kij stanie się dla niego obiektem tak nieistotnym jak przesuwane przed oczami kierowcy wycieraczki samochodu. Laską można niechcący uderzyć psa i go zdekoncentrować. Poza tym należy jeszcze pamiętać o tym, że psa pracującego za wykonywane komendy i ogólną pracę trzeba nagradzać, a trzymana w ręku laska może utrudnić tę czynność. Wszystko składa się więc na to, że laska to tylko zbędny element i lepiej byłoby zdecydować się na używanie jednego bądź drugiego.

Paradoksalnie dziwi mnie fakt, że funkcjonowanie w świecie psów asystujących, w tym właśnie psów przewodników, nie jest niczym nowym, a prawo wciąż nie uwzględnia oznaczeń na uprząży jako wystarczająco widocznych znaków zastępujących białą laskę. Można by to jedynie uzasadnić w ten sposób, że pies jest stworzeniem, któremu może się coś stać, może uciec, może zostać ukradziony, odmówić współpracy, dlatego nie jest pewnym oznacznikiem. Ale jeżeli ktoś śmiałyby tak twierdzić, to wydaje mi się, że byłoby to całkowitym absurdem, ponieważ od laski pies różni się przede wszystkim tym, że jako żywe stworzenie mające w przeciwieństwie do laski swoje fizjologiczne potrzeby, wymaga od właściciela dbania o niego i jego zdrowie, a laska jest tylko rzeczą, którą również może ktoś ukraść, która może się zepsuć, można ją zgubić czy zapomnieć. Owszem można ją mieć przy sobie gdzieś schowaną na wypadek, gdyby z psem coś się stało, aby mogła posłużyć za ratunek, jednak posiadanie jej, aby była widoczna, też nie zawsze jest możliwe z przyczyn choćby samego ubioru osoby niewidomej.

Zastanawiająca jest jeszcze część analizowanego przeze mnie posta, w której pan z psem został uznany za pijanego. W tej kwestii również pojawił się dość surowy komentarz, że nie powinno się postrzegać osób z niepełnosprawnością jako cyrkowych małp czy wymagać od nich, aby demonstrowały swoje niepełnosprawności, ostrzegając przed nimi wszystkich w pobliżu. Obecne spojrzenie na osoby z niepełnosprawnością polega na tym, aby dawać im więcej perspektyw, aby mogły korzystać ze wszystkich miejsc w równym stopniu co osoby sprawne i brać udział w coraz większej ilości wydarzeń. To składa się na potrzeby poruszania się po nowych terenach, a zła jakość dróg może utrudniać swobodne chodzenie. Tak więc padła też dobra sugestia, aby zamiast oceniać, podejść do człowieka i zapytać, czy nie potrzebuje pomocy, ponieważ może jego niepewny chód faktycznie wskazywać na jakieś jego zagubienie lub inny problem.

Uważam, że czas najwyższy, aby uznać oznaczenie psów przewodników, traktując je na równi z symboliką białej laski oraz złagodzić obowiązek posiadania laski jako pierwszorzędneho oznaczenia osoby niewidomej. Nie wszyscy posiadacze orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności potrzebują laski do poruszania się, a więc nie powinna być ona obowiązkiem. Jedynie każdy powinien być świadomy poniesienia odpowiedzialności za jej brak w razie ewentualnego incydentu. Tym samym popieram działania przedstawicieli Fundacji Vis Maior i trzymam kciuki za powodzenie i dobry rezultat w kwestii prawnego uznania oznaczeń na uprząży psa przewodnika.

## **Tak, ale... Czy pomagać, czy każdemu pomagać, czy zawsze pomagać i jak pomagać?**

Autor: Stary Kocur, źródło: sześciopunkt

Z zainteresowaniem przeczytałem rozmowę z Pawłem Wdówikiem, nowym Pełnomocnikiem Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych pt. Zapowiedź rewolucji, zamieszczoną na portalu [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl) (04.02.2020).

Z panem Pełnomocnikiem rozmawiali: Ewa Pawłowska i Tomasz Przybyszewski. Jest to wielowątkowa rozmowa i pewnie będę jeszcze do niej zaglądał. Teraz interesuje mnie tylko jedna informacja pana Ministra. Otóż powiedział:

„Gdy przyszły student z niepełnosprawnością pytał nas: Na którym wydziale mógłbym studiować?, odpowiadaliśmy: My nie wiemy, na którym wydziale mógłby pan studiować.

Naszym zdaniem na każdym, to zależy, co pana interesuje. Tak? A to nie jest tak, że niepełnosprawni mogą się dostać tylko na jeden wydział albo na dwa?. Nie, to jest Uniwersytet, gdzie osoby niepełnosprawne mogą studiować wszędzie, gdzie chcą. Dla wielu osób to był szok, że my im nie mówimy, gdzie, co, jak, tylko muszą mieć własny pomysł na życie. Na dodatek mówiliśmy rodzicom, żeby poczekali za drzwiami, bo my sami chcemy sobie porozmawiać z dorosłym przecież człowiekiem.

Jak rodzice reagowali?

Oj, bywało różnie. Jeden ojciec wylądował nawet ze skargą u rektora, że odmawiamy mu prawa pomocy jego dziecku w czasie rozmowy, bo dziecko może nie wiedzieć, co odpowiedzieć”.

Wcale mnie nie zdziwiło to dziecko, boć jestem stary, mądry i niejedno widziałem. Z takim dzieckiem, na przykład miał przyjemność rozmawiać również mój protoplasta. Otóż jego ówczesny szef zlecił mu przeprowadzenie rozmowy z niewidomym nowo upieczonym prawnikiem i wydanie opinii, czy warto go zatrudnić. Siedziałem pod biurkiem i słuchałem tej rozmowy. Pan magister przyszedł z matką. Na każde pytanie mojego protoplasty odpowiadała matka. Nie pomogły kilkakrotne prośby, żeby pozwoliła odpowiadać synowi. Przecież to on miał być zatrudniony. Mamusia obiecywała i robiła swoje. Niestety, mój protoplasta nie postąpił tak, jak pan Pełnomocnik i nie wyprosił elokwentnej mamusi za drzwi. Dowiedział się od niej, że chodziła z synkiem na wykłady i ćwiczenia, że robiła mu notatki, że czytała lektury, że pomagała pisać prace kontrolne i pracę magisterską. Ciekawe, czy i egzaminy za niego zdawała.

Mój protoplasta powiedział swojemu pryncypałowi, że może zatrudnić tego kandydata, ale razem z jego matką. Niestety, pryncypał nie zdecydował się na taki eksperyment. Czy mój protoplasta dobrze zrobił? Czy pomógł panu magistrowi? A może mu zaszkodził? Jak powinien postąpić? Nie był to jedyny przypadek, w którym ten mądrała odmówił pomocy, a może pomógł? Sami oceńcie.

Mój protoplasta był dyrektorem zakładu rehabilitacji w Chorzowie. Na szkoleniu przebywał tam absolwent szkoły średniej po maturze. No była to rzadka oferta. Pomijam drobiazgi, że nie udało się nauczyć go żadnej czynności zawodowej. Był na wszystkich działach, wszędzie próbowano, do czego to pan po maturze mógłby się nadać. Szczotki - fu - to zbyt precyzyjne, wycieraczki - wszystko się płacze, montaż drobnych detali - e, zbyt drobne, obsługa maszyn skrawających, tokarek, wiertarek, pras mimośrodowych i balansowych - brud, towot, smród i hałas - to robota nie dla takiego inteligenta. Ale pomijam już to wszystko. Inteligent ten nie umiał butów zasznurować. Raz nawet pod tramwaj się wyłożył, bo na sznurowadło nadepnął. Motorniczy jednak wykazał się refleksem i do tragedii nie doszło. No, nie pisałbym o nim, bo w zakładzie tym przebywali jeszcze mniej sprawni kursanci. Sęk w tym, że nasz inteligent postanowił zostać

masażystą, a raczej jego mamusia tak postanowiła. Była to osoba dobrze usytuowana w kręgach ówczesnej matki partii, czyli Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. Kiedy w krakowskiej szkole nasz bohater został zdyskwalifikowany przez komisję kwalifikacyjną z powodu niesprawnych rąk, zaczęły się naciski. Dyrektor szkoły nie mogła sobie z tym poradzić. Powołała się na doświadczenia chorzowskiego zakładu, w którym nie udało się usprawnić kandydata na masażystę. Towarzysze z PZPR-u solidnie do sprawy podeszli. No i znowu, mój protoplasta wytłumaczył im, że masażysta musi mieć bardzo sprawne ręce i zapytał retorycznie, czy chcieliby być masowani przez osobę z niesprawnymi rękami i opowiedział o nieudanych próbach usprawnienia. Ponieważ mówił to im niewidomy, uwierzyli i inteligent masażystą nie został. Drań z tego mojego protoplasty? A może miał rację?

Ostatni przykład, chociaż mógłbym przytaczać ich więcej. W biurze ZG PZN odbywał praktykę słabowidzący pan magister. Magistrem to on był, ale tylko dlatego, że był słabowidzącym studentem. Kojarzenie faktów przychodziło mu z trudnością. Za co by się nie zabrał, jakoś mu się nie udawało. Dla ilustracji podam, że pracownicy robili sobie z niego drwiny. Pracownica z sąsiedniego pokoju zatelefonowała do niego i zapytała, czy japońskie kołki rehabilitacyjne już nadeszły. Pan magister odpowiedział, że nie wie, ale zaraz to sprawdzi. Z drugiego telefonu zadzwonił do magazynu i zapytał, czy już przyszły japońskie kołki rehabilitacyjne. Wyjaśniam, że wówczas PZN zajmował się również importem sprzętu rehabilitacyjnego.

Pan magister pracy w biurze ZG PZN nie otrzymał, ale to nie koniec sprawy. Dzięki staraniom Zarządu Krajowej Sekcji Niewidomych Zatrudnionych na Otwartym Rynku Pracy został zatrudniony w jakiejś firmie. Mój protoplasta, rzadka zgaga, a może nie zgaga, podjął rozmowę z członkiem tej Sekcji na temat pana magistra. Powiedział, że on się nie nadaje do pracy biurowej, do innej też nie bardzo i nie należało go popierać, bo to kompromitacja. Spotkał się z okrutnym zdziwieniem. Jak to, niewidomemu nie pomóc? I to pracownik ZG PZN to mówi! To po co wy tu jesteście?

No tak, jak można odmówić pomocy niewidomemu. Drobiazg, że nie był to niewidomy tylko słabowidzący, ale przecież był członkiem PZN i pomoc mu się należała. Czy aby na pewno? Ej, to pytanie wynika chyba z mojej kociej wredności. Oczywiście, że pan magister wymagał pomocy i należało mu pomóc. Czy jednak należało wcisnąć go do firmy, która z niego nijakiego pożytku mieć nie będzie, w której on będzie niewidomym pracownikiem, który do pracy się nie nadaje. A jak on się nie nadaje, a popierała go Krajowa Sekcja, to ma się rozumieć, że niewidomi do pracy się nie nadają.

Oczywiście, że opisani trzej panowie powinni otrzymać pomoc PZN-u, bo wówczas PZN miał wszystkim pomagać. Czy jednak pomoc ta powinna być taka, jakiej oni oczekiwali, jakiej chcieli? Czy aby pomoc nie powinna rozpoczynać się 25 lat wcześniej? A może najskuteczniejszą pomocą byłoby przekonanie rodziców, że ich synkowie, córeczki również, orłami nie są, że nie szkoły średnie i nie studia powinni kończyć, jeno łapy ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć, bo ich głowy są zbyt liche. A w tamtych latach można było znaleźć dla nich jakąś pracę w spółdzielniach niewidomych. Teraz jest pod tym względem znacznie trudniej, ale gdzieś tam są warsztaty terapii zajęciowej, są domy pomocy społecznej i domy dziennego pobytu. Czy aby pomoc nie powinna polegać na przekonaniu ich i ich rodziców, że tam jest dla nich najlepsze miejsce. I czy nie to byłoby prawdziwą pomocą? Ale, jeżeli fachowej pomocy udzielonoby 25 lat wcześniej, to może i zakład pracy chronionej mógłby coś zaoferować.

## CIEKAWOSTKI

### Warto posłuchać

Źródło: Sześciopunkt, autor: Izabela Szcześniak

Akcja książki Toma Davisa pt. *Adanna*. Historia, która zmieniała świat toczy się w 2008 roku. Stuart jest amerykańskim fotoreporterem. Udaje się do położonego w Afryce Południowej państwa Suazi. Poznaje Adannę. Dzięki przyjaźni z dziewczynką Stuart staje się dobrym człowiekiem.

Adanna ma 12 lat. Jest chrześcijanką. Wiara w Boga daje jej siłę potrzebną do przetrwania. Mama Adanny jest chora. Dziewczynka bardzo jej pomaga. Opiekuje się młodszym rodzeństwem. Musi chodzić kilka kilometrów, by zdobyć cokolwiek do jedzenia. Sama jest słaba i głodna. Chociaż Adannie jest bardzo ciężko, nie myśli o sobie. Troszczy się o inne dzieci, które nie mają co jeść. W wolnych chwilach pisze pamiętnik.

Mama Adanny umiera na AIDS. Dziewczynka poznaje Stuarta. Dziennikarz postanawia pomóc Adannie i jej rodzeństwu. Ofiarowuje jej żywność. Suazi nawiedza powódź. Adanna, będąc sama w tragicznym położeniu, wykazuje się męstwem. Stuart widzi jak dziewczynka dzieli się ofiarowaną przez niego żywnością z innymi głodnymi dziećmi. Niestety Adanna jest chora na AIDS. Została zarażona przez gwałciciela.

Jak potoczą się dalsze losy przyjaźni dziewczynki ze Stuartem? Czy dzieci w Suazi będą miały nadzieję na lepsze życie w przyszłości?

Przeczytajcie sami, bardzo polecam: Tom Davis *Adanna*. Historia, która zmieniała świat. Książka dostępna jest w brajlu oraz w formacie Czytak, czyta Mirosław Utta.

### Zachęcam do przeczytania

Źródło: *Nasze Dzieci* – wydawnictwo PZN,  
utor: Renata Nowacka-Pyrlik – tyflopédagog

W poprzednim numerze „*Naszych Dzieci*” zachęcałam, szczególnie dobrze widzących rodziców dzieci słabowidzących, do sięgnięcia po książkę Marii Reimann „*Nie przywitam się z państwem na ulicy*”. Dziś z kolei chciałabym polecić Wszystkim Czytelnikom, a zwłaszcza rodzicom dzieci niewidomych, które nie mają wspomnień wzrokowych – książkę „**Świat po omacku. Etnograficzne studium (nie)widzenia i (nie)sprawności**” autorstwa **Kamila Pietrowiaka**.

Pozycja ta, opublikowana w ramach Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej, (Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, 2019), licząca 516 stron, ukazała się w formie monografii naukowej. (Na podst. <https://biblioteka.pswbp.pl> : „Monografia naukowa to recenzowana publikacja książkowa, przedstawiająca określone zagadnienie naukowe w sposób oryginalny i twórczy, opatrzona przypisami, bibliografią lub innym właściwym dla danej dyscypliny naukowej aparatem naukowym”).

Być może po takim wstępie polecana książka wyda się niektórym Czytelnikom zbyt trudna, zbyt naukowa czy adresowana wyłącznie do odpowiednio przygotowanych specjalistów, a przez to – całkowicie zniechęcająca „przeciętnego” rodzica do zapoznania się z nią. Dlatego od razu spieszę z zaprzeczeniem, czy zminimalizowaniem podobnych obaw. Bo choć pozycja jest faktycznie z gatunku naukowych, a więc zawiera, bo musi zawierać, sporo różnych teoretycznych rozważań, uzasadnień, porównań, a także – nazwisk i przypisów, do tego ma dość znaczącą objętość, to jednak czyta się ją szybko i dość łatwo. Zaprezentowane w niej

treści są interesujące i z całą pewnością wzbogacają wiedzę czytelnika, zwłaszcza widzącego – na temat emocji, przekonań, wyobrażeń, sposobów reagowania i postrzegania świata przez osoby całkowicie niewidome.

Autor polecanej pozycji – Kamil Pietrowiak (rocznik 1985) jest doktorem nauk humanistycznych w zakresie etnologii; ma na swoim koncie między innymi współorganizację kilkunastu warsztatów sensorycznych i integracyjnych oraz wiele artykułów naukowych. Nie ma problemów ze wzrokiem i do czasu pierwszego spotkania z uczniami Dolnośląskiego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Niewidomych i Słabowidzących we Wrocławiu, w roku 2010, nie miał żadnych kontaktów z osobami niewidomymi (także w swoim bliskim otoczeniu nie miał osób z problemami wzrokowymi).

Co sprawiło, że zainteresował się problematyką niewidzenia? Jak pisze: „kluczową motywacją okazała się zwykła – badawcza i ludzka – ciekawość, rozbudzana podczas spotkań z uczniami Ośrodka, którzy chętnie mówili o swoich pasjach, marzeniach i problemach. Nie posiadając wyraźnych oczekiwań czy gotowego kwestionariusza wywiadu, z zainteresowaniem słuchałem ich opowieści oraz zadawałem ogólne pytania na temat życia w internecie, „bezwzrokowego” odnajdywania i poruszania się w przestrzeni miasta, planów na przyszłość. Równocześnie przyglądałem się ich reakcjom i zachowaniom oraz relacjom z innymi uczniami i pracownikami Ośrodka. Ostatecznie, zgromadzone w ten sposób informacje i kontakty zachęciły mnie do podjęcia dalszych – samodzielnych, systematycznych i szczegółowych – badań dotyczących życia młodych osób niewidomych”.

Badania te autor prowadził w latach 2011-17 w oparciu o liczne kontakty z około siedemdziesięcioma osobami niewidomymi i słabowidzącymi, a także z członkami ich rodzin, wolontariuszami, pracownikami ośrodków specjalnych, członkami stowarzyszeń i fundacji działających na rzecz osób z niepełnosprawnością wzrokową. Po bliższym przyjrzeniu się interesującej go problematyce, podjął decyzję o wyselekcjonowaniu zasadniczej grupy badawczej. Dlatego na pewnym etapie badań, grupę tę zaczęły stanowić dwadzieścia dwie osoby (czternaście kobiet i ośmiu mężczyzn), które straciły wzrok w okresie niemowlęctwa lub wczesnego dzieciństwa. Osoby te były (w chwili rozpoczęcia badań) w wieku 18-42 lata i mieszkały w różnych miastach Polski. Taki dobór miał – zdaniem autora – „uchwycić sytuację młodych osób niewidomych w Polsce, ukazać najważniejsze podobieństwa i różnice między ich losami i postawami, a także zarysować społeczne i kulturowe uwarunkowania ich życia”.

W efekcie tych badań (prowadzonych i dokumentowanych podczas różnych spotkań, spontanicznych rozmów, wspólnych wyjść do miejsc kultury, spędzania razem wolnego czasu) powstała pozycja książkowa składająca się z czterech zasadniczych części, podzielonych na rozdziały i podrozdziały. Autor dotyka w niej wielu sfer życia osób niewidomych – począwszy od ich wspomnień z dzieciństwa, a więc wpływu rodziny, szkół (w tym ośrodków szkolno-wychowawczych) na ich ogólny rozwój i usamodzielnianie się, poprzez relacje z innymi osobami – pełnosprawnymi i mającymi problemy wzrokowe, studia, poszukiwanie pracy, zakładanie własnych rodzin (a tu: wybór partnera, posiadanie dzieci), aż po przybliżenie wielu aktualnie istniejących projektów, szkoleń (w tym np. roli i znaczenia audiodeskrypcji i różnych programów komputerowych) ułatwiających czy wręcz umożliwiających im zdobywanie wykształcenia, pracy i osiągnięcie maksymalnie samodzielnego życia.



Niezwykle interesujące, bo dostarczające czytelnikowi praktycznej wiedzy i pozwalające lepiej zrozumieć świat osób niemających wzrokowych doświadczeń, a także skłaniające do głębszych refleksji, są wypowiedzi uczestników badań. W zależności od poruszanych tematów są one bardzo różnorodne (czasem zdecydowanie różniące się między sobą), za to bez wątplenia – pełne emocji i zaangażowania.

To właśnie te „z życia wzięte” fragmenty, dokumentujące poruszane przez autora kwestie, nacechowane dużą ekspresją i autentyzmem, są – w moim przekonaniu – najbardziej „ożywcze” dla naukowej pracy, i sprawiają, że książkę tę można polecić każdemu, kto interesuje się problematyką niewidzenia.

Oprócz wypowiedzi dotyczących różnych aspektów życia osób niewidomych (np. postrzegania własnego ciała, relacji międzyludzkich, posiadania psa przewodnika, obaw związanych z przekazaniem wadliwych genów swoim ewentualnym dzieciom i wielu innych kwestii), po każdej z czterech części prezentowanej książki są zamieszczone komentarze uczestników badań. Moim zdaniem świadczy to o bardzo dobrej współpracy pomiędzy autorem a osobami biorącymi udział w tym projekcie badawczym.

Pozwolę sobie na przytoczenie trzech wybranych fragmentów takich komentarzy, autorstwa różnych osób, dotyczących samodzielności:

- 1) „Jak pomyślę o moim pierwszym samodzielnym wyjściu, to czuję ten lęk, napięcie w środku. Myślę, że zostanie to we mnie do końca życia. Nawet nie pamiętam satysfakcji. Wszystko przyćmił mi lęk. Chodzenie to jest rzeczywiście ciągle napięcie. Taka zwiększona koncentracja”;
- 2) „Według opinii wychowawców, które słyszałam od najmłodszych lat w ośrodku specjalnym, nie miałam większych szans na zdobycie jakiegokolwiek życiowej zaradności. Teraz, będąc osobą dorosłą, potrafiłabym obronić się przed większością tych zarzutów. Ale w wieku siedmiu czy ośmiu lat chłonełam to wszystko jak gąbka i wierzyłam we własną beznadziejność”;
- 3) „Jedną z najważniejszych wartości w moim życiu jest niezależność. Ściślej – umiejętność poradzenia sobie samodzielnie lub uzyskania pomocy w taki sposób, aby nikt nie czuł się do niej zmuszony i abym nie był zależny od nikogo”.

Jak podsumowuje autor w zakończeniu: „zasadniczym celem tej książki był opis życia osób niewidomych od urodzenia lub wczesnego dzieciństwa, a dokładniej – wybranych doświadczeń, działań, problemów i strategii, które mają bezpośredni związek ze specyfiką ich poznawczej i społecznej sytuacji”.

Sądzę, że w przypadku rodziców wychowujących obecnie małe niewidome dzieci (które przecież za kilka czy kilkanaście lat będą w wieku bohaterów tej książki) prezentowana pozycja może okazać się niezwykle kształcąca i uwrażliwiająca na odmienność „świata osób niewidomych”.

Może też, między innymi za sprawą wypowiedzi osób biorących udział w badaniach, książka ta okaże się pomocna przy podejmowaniu różnych ważnych decyzji (dotyczących np. wyboru przedszkola, szkoły, umieszczenia niewidomego dziecka w ośrodku szkolno-wychowawczym, nauki orientacji przestrzennej i ogólnego usamodzielniania).

Książkę „Świat po omacku” Kamila Pietrowiaka – w tradycyjnej, papierowej formie - można znaleźć w księgarniach; dostępna jest również w wersji elektronicznej w Dziale Zbiorów dla Niewidomych Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego.

## **Automatyczny odkurzacz Roomba - niezawodny pomocnik w utrzymaniu czystości w naszym domu**

Źródło: Sześciopunkt, autor: Piotr Malicki

Każdy na co dzień dba o czystość we własnym miejscu zamieszkania, czy to odkurzając podłogi, czy myjąc je, czy ścierając kurze z mebli. Po wysprzątaniu całego mieszkania nieraz jesteśmy zmęczeni i musimy chwilę odpocząć, aby móc dalej ruszyć do działania. W takim przypadku przychodzi nam z pomocą nowoczesna technologia, która coraz bardziej w dzisiejszych czasach otacza nasze życie. W poniższym artykule opiszę, co to jest odkurzacz Roomba, jak przydaje się nam w codziennych porządkach, jakie posiada elementy, dla kogo taki sprzęt będzie przydatny i jaka jest jego cena.

Roomba jest to automatyczny odkurzacz firmy iRobot, który samodzielnie jeździ po podłogach i dywanach, wciągając wszelkie zanieczyszczenia. Ten niesamowity odkurzacz poradzi sobie zarówno z płytkami, panelami jak i dywanami z krótkim włosiem. Po naciśnięciu jednego przycisku samodzielnie objedzie nam całe mieszkanie, wciągając kurz, okruchy, brud, a nawet sierść psa. Roomba ma kształt okrągłego, niskiego spodka, który dotrze do wielu na co dzień niedostępnych miejsc, jak szafki na nóżkach czy ławy i stoły. Na górze tego odkurzacza znajdują się trzy przyciski służące do: uruchamiania sprzętu, włączania trybu Spot oraz przycisk, po którego naciśnięciu odkurzacz samodzielnie dotrze do bazy, gdzie się ładuje. Funkcja Spot pozwala ustawić odkurzacz, na przykład na środku powierzchni z rozsypanym cukrem czy mąką i po jej aktywowaniu Roomba zacznie zataczać coraz szersze kręgi, zbierając wszystkie zanieczyszczenia z podłogi. Poza tym to wspaniałe urządzenie posiada aplikację iRobot Home, działającą na smartfonach z systemami iOS i Android. Jeśli chodzi o jej dostępność, to bywa z tym różnie po kolejnych aktualizacjach, ale zawsze jest możliwe uruchomienie odkurzacza z poziomu aplikacji. Poza tym w aplikacji tej możemy sprawdzić procent naładowania baterii, przywołać urządzenie do bazy ładowania oraz ustawić harmonogram, który pozwoli Roombie samodzielnie wyjechać z bazy, odkurzyć nasze mieszkanie i wrócić na ładowarkę, gdy my na przykład jesteśmy w pracy. Dzięki tej funkcji możemy wracać zawsze do czystego mieszkania.

Czyszczenie tego automatycznego odkurzacza nie powinno nikomu sprawiać problemu. Urządzenie posiada wyjmowany pojemnik z filtrem, który opróżniamy do kosza na śmieci. Jeśli mamy w domu psa, to pod gumowymi wałkami Roomby może zbierać się sierść i wtedy jest konieczne ich wyjęcie i wyczyszczenie przestrzeni pod wałkami. Co jakiś czas należy również na sucho albo wilgotną chusteczką przetrzeć znajdujące się na dnie urządzenia małe szkiełka, które są czujnikami odkurzacza pozwalającymi na omijanie przeszkód oraz wjazd do swojej bazy.

Roomba posiada wiele modeli: od serii 600 do 900, serię S, E oraz I. Każdy model różni się ceną, jakością odkurzania oraz dołączonymi akcesoriami. Rozpiętość cenowa jest dosyć duża, ponieważ najtańszy model możemy kupić już za 999 zł, a najdroższy za 6999 zł. Ja ze swej strony polecam serię 800, która jest bardzo pomocna posiadaczom czworonogów, a można taki sprzęt kupić w granicach 2000 zł. Tym, którzy lubią mieć umyte i błyszczące podłogi, polecam odkurzacz mopujący Braava tej samej firmy.

Przy wyborze konkretnego modelu warto też zwrócić uwagę na czas pracy odkurzacza oraz dodawane akcesoria do zestawu. Czas pracy waha się od 60 do 120 minut. Przy tym wyborze warto się kierować wielkością naszego mieszkania, które Roomba będzie nam sprzątać. Z

własnego doświadczenia podpowiem Wam, że jeśli nie macie dywanów, a metraż mieszkania to maksymalnie 45 metrów kwadratowych, to 60 minut pracy odkurzacza powinno Wam spokojnie wystarczyć na jeden cykl wysprzątania wszystkich przestrzeni. Natomiast jeśli macie dużo dywanów, a powierzchnia mieszkania to 50 metrów kwadratowych i więcej, to warto już wybrać 120 minut pracy. Jeśli natomiast chodzi o dołączane akcesoria, to standardowo kupujemy odkurzacza, stację ładowania oraz kabel do podłączenia bazy do prądu. Dodatkowo, zależnie od modelu, możemy otrzymać pilot do sterowania odkurzaczem, wirtualną latarnię oraz wirtualną ścianę w trzech różnych konfiguracjach. Wirtualna ściana pozwala zagrozić Roombie na przykład wyjazd z pokoju, który akurat sprząta. Natomiast wirtualna latarnia również blokuje odkurzaczowi wyjazd z danego pomieszczenia, ale kiedy skończy on już sprzątać, to przepuszcza go do innej części naszego mieszkania. Na podstawie moich spostrzeżeń lepiej jest zagradzać wyjazdy z pokoi niż włączać odkurzacza i pozwalać jeździć urządzeniu po całym mieszkaniu, ponieważ lepiej wtedy sprząta zanieczyszczenia z podłóg.

Więcej informacji o tych nowoczesnych urządzeniach oraz ich zakup jest możliwy na oficjalnej stronie internetowej producenta: <https://irobot.pl/pl/>.

Dla osób niewidomych oraz słabowidzących, które posiadają psa przewodnika, takie nowoczesne rozwiązanie jest bardzo przydatne w codziennym funkcjonowaniu. Posiadając psa asystującego, sprzątam moje mieszkanie przynajmniej co dwa, trzy dni, aby wszędzie nie fruwała sierść mojego czworonoga. Praca zawodowa i inne codzienne zajęcia to dla wielu osób dość duży problem i właśnie wtedy przyda się każdemu odkurzacza automatyczny firmy iRobot.

## ZDZIERAK WARSZAWSKI

### Co kryją kartki Zdzieraka

#### 30 czerwiec – UFO nad Warszawą

Jeden z najbardziej znanych przypadków pojawienia się nad Warszawą niezidentyfikowanego obiektu latającego miał miejsce w piątek 30 czerwca 1961. Przez kilka popołudniowych godzin warszawiacy zadzierali głowy ze zdziwieniem, wpatrując się w jasną kulę powoli sunącą po niebie z północy na południe, telefony alarmowe się urywały, wielu ludzi panikowało, tym bardziej że wkrótce na niebie pojawiły się wojskowe MiG-i. Jeszcze tego samego dnia w jednej z warszawskich gazet pojawił się artykuł i zdjęcie dokumentujące tajemnicze zjawisko.

W artykule dziennikarze pisali o balonie meteorologicznym lub telekomunikacyjnym. Po kilku dniach o sprawie zapomniano. W latach 90. incydent odkryło rodzime środowisko poszukiwaczy UFO. Od tego czasu sprawa jest przedstawiana jako niewątpliwy dowód obserwacji statku pozaziemskiego.

### Świecący przedmiot na niebie sensacją piątkowego wieczoru w Warszawie



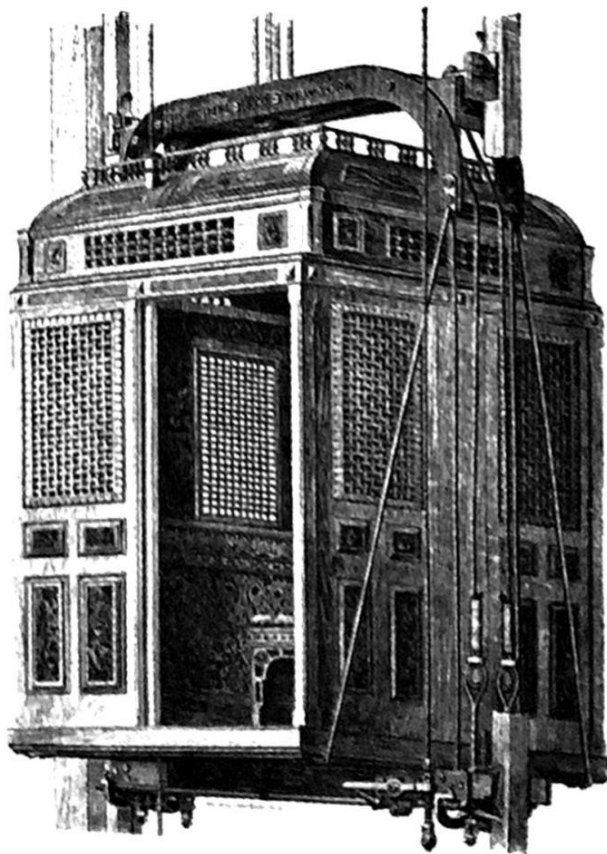
Fot. „Express  
Wieczorny”, nr 154,  
30 czerwca 1961

## Lipiec

### 1 lipiec – Pierwsza winda w Warszawie

Ze słyszenia tylko wiedzieliśmy dotąd o windach urządzonych za granicą w domach mieszkalnych z celem dopomagania lokatorom do dostawania się do swoich mieszkań na wyższych piętrach położonych. Dziś każdy ciekawy może własnymi oczyma obejrzeć windę taką tu u nas na miejscu, w Warszawie. Ciekawy ten przyrząd działa za pomocą ciśnienia wody. Jeden człowiek, konduktor, wystarcza do kierowania windą i do zatrzymywania jej na oznaczonej wysokości, tak że za jednym pociągnięciem łańcucha bez żadnego wysilenia przyrząd cały posuwa się zwolna w górę po zostawionej na to przestrzeni i przenosi na wszystkie kolejno piętra osoby, którym chodzenie po schodach jest zbyt uciążliwe. Pociągnięcie łańcucha w przeciwnym kierunku sprowadza również powolnie z góry na dół całą platformę windą. Poręcz do koła platformy zabezpiecza osoby w ten sposób podróżujące od upadku. Przyrząd ten zaprowadzony został w nowo przybudowanej części hotelu Europejskiego, która jak słyhać niezadługo ma być oddana do użytku publicznego.

„Nowiny” nr 1, 1 lipca 1878



Rysunek jednej z pierwszych wind z broszury Otis Brothers & Co. Z 1898 roku. Rys. Wikimedia

#### **4 lipca – odsłonięcie pomnika m. House'a**

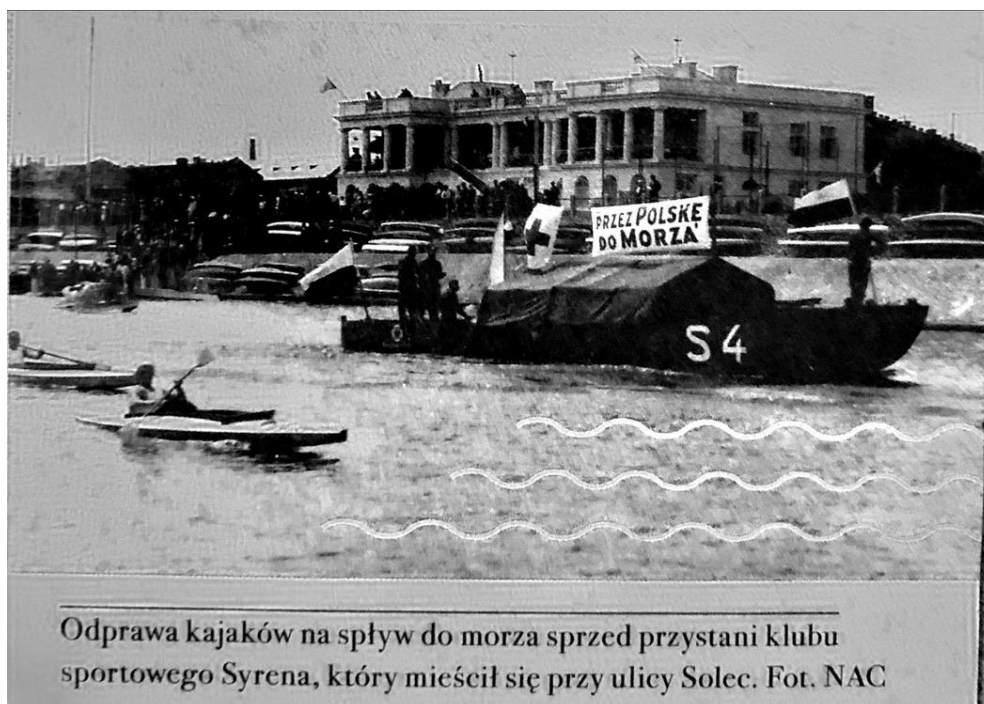
Edward M. House, przyjaciel i najbliższy doradca prezydenta Stanów Zjednoczonych Woodrowa Wilsona, to dziś postać raczej zapomniana. Tymczasem jak mało kto za oceanem działał on na rzecz odzyskania przez Polskę niepodległości po I wojnie światowej. W listopadzie 1915 roku zwrócił się do niego z prośbą o pomoc Ignacy J. Paderewski. „Obiecałem Paderewskiemu, że nie ustnę w wysiłkach o poprawę losu Polski” - zapisał House w swoim dzienniku i słowa dotrzymał. Paderewski spotykał się z nim wielokrotnie, aby dyskutować o sprawach Polski. Z kolei House stał się ich żarliwym orędownikiem w rozmowach z Wilsonem. W podziękowaniu polski wirtuoz doprowadził do powstania w Warszawie pomnika House'a w 1932 roku. Autorem rzeźby był Franciszek Black. Około roku 1951 pomnik został zburzony. Dopiero czterdzieści lat później, w 1991 roku w parku Skaryszewskim stanęła jego rekonstrukcja.



Fot: Odślonięcie pomnika Edwarda M. House'a. Wśród gości m.in. autor pomnika Franciszek Black i Prezydent Warszawy Zygmunt Słomiński (MAC)

### **5 lipca – Przedwojenny spływ**

Spływ Przez Polskę do morza był największą i najważniejszą imprezą miłośników sportów wodnych w 1933 roku. Dwa tysiące uczestników, na dowolnym sprzęcie, spłynęło kilkoma rzekami do Wisły na wysokości Torunia, aby dalej - już wspólnie - płynąć do Gdańska, a potem z Gdyni na pełne morze. Sporty wodne, a w szczególności kajakarstwo, zaczęły intensywnie rozwijać się w latach 20. XX wieku. Powstawały liczne kluby i sekcje kajakowe, a Polski Związek Narciarski obrał sobie kajakarstwo za główny sport letni. Nie bez powodu największy przedwojenny spływ odbył się w 1933 roku. W tym samym czasie w Wolnym Mieście Gdańsku władzę objęła hitlerowska NSDAP. Spływ miał podkreślić związek Polski z morzem.



Odprawa kajaków na spływ do morza przed przystani klubu sportowego Syrena, który mieścił się przy ulicy Solec. Fot. NAC

### **10 lipca – Pierwsze derby stolicy**

Gdyby policzyć wszystkie dotychczasowe derbowe mecze pomiędzy piłkarzami Legii i Polonii, byłyby remis: 29 do 29. Co prawda oba kluby spotkały się na boisku już w kwietniu 1917 roku, jednak Legia była wówczas drużyną frontową bez siedziby w Warszawie. Dlatego dopiero lipcowy mecz z 1921 roku oficjalnie otworzył historię odwiecznej rywalizacji dwóch stołecznych klubów. Polonia zaczynała sezon osłabiona. W styczniu 1921 roku, w wyniku klubowych niesnasek, drużynę opuściło kilkunastu zawodników, by założyć Warszawiankę. Mimo to Czarne Koszule w lidze radziły sobie świetnie, a w pierwszych derbach rozgromiły Legię na Agrykoli aż 8:0! Ostatecznie Polonia zakończyła sezon na drugim miejscu w lidze.





---

Drużyna Polonii Warszawa na meczu wyjazdowym w Krakowie.  
Fot. „Tygodnik Sportowy”, nr 4, 10 czerwca 1921, domena publiczna

### **12 lipca – Warszawskie corso**

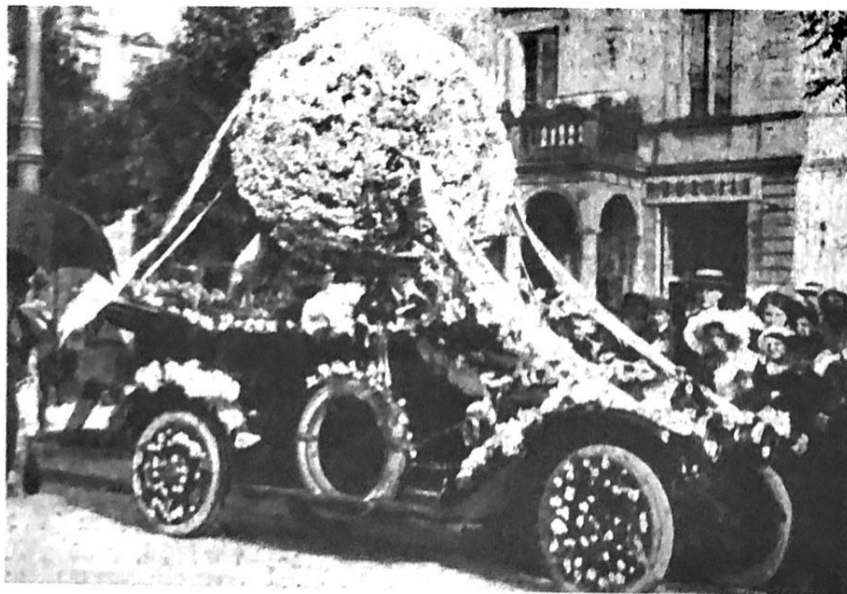
Corso czyli przejazd ukwieconymi pojazdami, było popularną rozrywką w XIX wieku. W Warszawie corsa odbywały się w Alejach Ujazdowskich. Echa po „corsie” to wierszyk satyryczny na ten temat.

High-life, który widać worki / Ma napchane forszą, / postanowił raz w Warszawie / Zrobić „włoskie” corso. / Szły więc tłumy w jedną tylko / Ku Łazienkom stronę, / Wyszły landa i powozy, / Wszystkie ukwiecone. /

Więc był widok bardzo ładny / Na róż, lilij - masę, /

A tłum tak się bawił świetnie, / Że aż... rozbił kasę. / Skradł kapelusz kasyerowi, / Komuś zgniótł dwa żebra, / Zaś niewiasty ogarnęła / Erotyczna febra.

„Albumowy Kalendarz Polski Satyryczny. Warszawa 1894”



Ukwiecony samochód na corso. Fot. Marjan Fuks, domena publiczna

### **13 lipca – uruchomienie pierwszej sieci telefonicznej**

Debiutancką warszawską sieć telefoniczną zbudowała amerykańska spółka The International Bell Telephone Company. Rok wcześniej firma uzyskała dwudziestoletnią koncesję na stworzenie takiej samej infrastruktury w Rosji. Siedzibą centrali stał się budynek przy ulicy Próżnej 10. Stamtąd rozprowadzono po mieście kable do abonentów. Wśród pierwszych z nich znalazły się głównie instytucje, takie jak banki, hotele, redakcje gazet, biura firm oraz dwie cukiernie Lourse'a, prowadzone przez Fryderyka Zamboniego w Ogrodzie Saskim i w Hotelu Europejskim. Podłączenie tych ostatnich było sprytnym zabiegiem marketingowym. Dzięki niemu każdy z bywalców popularnych lokali mógł zapoznać się z nowinką techniczną i zasadami jej działania. Telefony uruchomiono 13 lipca w samo południe. Listę pierwszych stu pięciu abonentów „mogących rozmawiać ze sobą o każdej porze dnia i nocy” prasa opublikowała już następnego dnia. Do łączenia rozmów w ciągu dnia zatrudniono kobiety, nocne zmiany obsługiwali mężczyźni. Początkowo centrala dysponowała możliwością podłączenia 200 abonentów. Dwadzieścia lat później było już ich dwa tysiące. W 1901 roku koncesja Bella wygasła, a nową sieć telefoniczną dla Warszawy zaczęło budować Rosyjsko-Szwedzkie Towarzystwo H.T. Cedergren.

### **16 lipca – Rowerem z Warszawy do Paryża**

Na dwa tygodnie przed wybuchem I wojny światowej, 16 lipca o godzinie 4.00 rano z Klubu Warszawskiego Towarzystwa Cyklistów na Dynasach wyruszyła wycieczka na rowerach do Paryża. W skład załogi wchodził kapitan Zdzisław Budziszewski, słynny, warszawski fotograf Marjan Fuks, Feliks Wojtkiewicz, Henryk Herbst. Do Paryża planowano dotrzeć na początku sierpnia.

W związku z działaniami wojennymi cykliści prawdopodobnie nigdy do Paryża nie dotarli. Pod koniec lipca wiadomości o peletonie przestały docierać do Warszawy. W połowie sierpnia rodziny i Towarzystwo Cyklistów poszukiwały ich na łamach „Kuryera Warszawskiego”.

**Pamiątkowe zdjęcie  
załogi przed  
wyruszeniem w drogę.  
Fot. Marjan Fuks,  
domena publiczna**



### **17 lipca – „Muranów” na Muranowie**

20-tysięczny Muranów - miasto w mieście, rozrzucony na dużej przestrzeni - dorabia się. Do sieci tamtejszej sklepów i punktów usługowych przybył teraz długo oczekiwany pierwszy zakład gastronomiczny. Nazywa się tak jak dzielnica - „Muranów”. Główny nacisk położony jest na kuchnię. Chodzi bowiem o dostarczenie ludności pożywnych i treściwych posiłków. Dlatego też uruchomiono jadalnię - zakład, w którym oprócz kuchni i bufetu jest wybór win, piwa oraz napoje chłodzące - wódki nie ma i nie będzie.

Książka życzeń i zażeń „Muranowa” zawiera już kilka pozycji - wszystkie na korzyść jadalni. Dania w „Muranowie” posiadają bowiem jeszcze jedną zaletę: są obfite i smaczne. Oto kilka pozycji z karty: kotlet wieprzowy z ziemniaczkami i kapustą - 10 zł i 15 gr, za klopsik w sosie pomidorowym zapłacimy 6,25 zł, a sznycel po wiedeńsku kosztuje 13 zł i 5 gr. A zatem wniosek – chcesz zjeść dobry obiad – a przy tym, co jest ważne, być szybko i grzecznie obsłużony – zajrzyj do „Muranowa”.

„Życie Warszawy”, nr 169, 17 lipca 1954

### **19 lipca – Ferajna**

Określenie zaczerpnięte od niemieckiego słowa „der Verein” – klub, stowarzyszenie, związek grupy ludzi.

Słowo bardzo popularne w gwarze dawnej stolicy.

Ferajny można było się bać, a już na pewno trzeba było czuć wobec niej respekt. Z ferajną był „ubaw po pachy” lub regularna bitwa – „w zależności od okoliczności”. Słowo dotyczyło bowiem doskonale zgranej paczki znajomych, „kumpli”, czyli „towarzystwa ogólnej adoracji w interesie wzajemnym”. Swą ferajnę posiadali sławni Tata Tasiemka (Łukasz Siemiątkowski) i Doktor Łokietek (Judei Dan Łokieć). Obaj, bojówkarze PPS i niepospolici gangsterzy, byli z prawem solidnie na bakier. Nie da się ukryć, że były to postacie barwne i groźne, „Chłopcy z ferajny” przedwojennej Warszawy.

### **22 lipca – Otwarcie Zalewu Zegrzyńskiego**

Żeby zegrzyński Balaton, zwany również warszawskim morzem, mógł powstać, trzeba było zatopić kilkanaście domów we wsiach Rybaki i Zagroby. Ich mieszkańcy głośno sprzeciwiali się inwestycji. Podobno niektórzy w akcie rozpaczki rzucali się nawet pod lemiesz koparek i grozili kontrolującym pracę urzędnikom utopieniem się. Jednak protesty nie zdały się na wiele. Mieszkańców przesiedlono do okolicznych wiosek, zamknięto zapórę, a potem rozpoczęło się powolne napełnianie zbiornika wodą. Prace przy zalewie były wykonywane w dużym pośpiechu – trzeba było zdążyć na 22 lipca. Dlatego części domów nawet nie rozebrano, pozostawiono w ziemi również niektóre drzewa. Dziś na dnie zalewu czeka więc trochę niespodzianek. Najwięcej emocji zbiornik budził w latach 80., kiedy dziennikarze „Lata z Radiem” odkryli w jego wodach tajemniczego wodnego potwora. Nazwali go Paskudą. Wkrótce pojawiły się relacje naocznych świadków i pierwsze portrety pamięciowe. Japońscy filmowcy chcieli zrobić o Paskudzie film. Wraz z budową oczyszczalni słuch o potworze zaginał. Podobno żywił się ściekami...

### **24 lipca – Powołanie Policji Państwowej**

Nowa instytucja zastąpiła stworzone w grudniu 1918 roku struktury Milicji Ludowej oraz samorządowej Policji Komunalnej. Jak w każdym wielkim mieście, policja miała pełne ręce roboty. Bójki, rozboje, kradzieże, wypadki, morderstwa, nierząd, handel ludźmi, zamieszki, nielegalne manifestacje. Jeszcze z czasów carskich wywodził się podział miasta na 26 okręgów. Pokrywały się one z obszarem działania poszczególnych komisariatów policji. Numer właściwego komisariatu znajdował się na każdej tablicy adresowej przymocowanej do wejścia na posesję lub do kamienicy. Odrębne jednostki funkcjonowały na dworcach kolejowych. Istniała także wydzielona placówka rzeczna. Jej funkcjonariusze patrolowali ruch na Wiśle. Zajmowali się również m.in. ofiarami samobójstw popełnianych przez rzucenie się z mostu do rzeki. Z kolei w forcie Sliwickiego na Gołędzinowie stacjonował uzbrojony w hełmy i pancerze oddział prewencji. Jego funkcjonariusze szkoleni byli m.in. do rozpędzania zamieszek i demonstracji. Podobnie jak inne warszawskie instytucje, Policja posiadała własny klub sportowy. Jego nadwiślańska przystań znajdowała się przy wybrzeżu Saskiej Kępy.

### **25 lipca – „Cudownie znów tu być”, czyli Stonsi na Służewcu**

To był trzeci w historii koncert zespołu The Rolling Stones w Warszawie (poprzednie dwa odbyły się w 1967 roku w Sali Kongresowej). Stonesi zagrali na Torze Wyścigów Konnych na Służewcu. „Nie wiem, czy jest jakakolwiek inna grupa, która tyle wysiłku, czasu i energii wkłada w koncertowanie. Wiem na pewno, że nie robią tego dla kasy. Przecież mają jej już tyle, że nie zdążyliby wszystkiego wydać! Oni po prostu żyją dla koncertów” – mówił przed występem Paul Sexton, dziennikarz związany z zespołem. Wrażenie robiła fantastyczna oprawa wizualna. Podczas Honky Tonk Women nad sceną wyrosły wielkie nadmuchiwane usta z jęzorem. Kilka utworów zespół wykonał z poziomu ruchomej minisceny, która unosiła się nad morzem głów

zgrupowanych fanów. Jegger podjął także próbę zmierzenia się z językiem polskim. Artysta, ze ściegą w dłoni, zwracał się do publiczności: „Cudownie znów tu być. Zaspiewacze ze mną?”, „Co za cudowna noc! Wyglądacze wspaniale”, „Dziękują!”.

Do Warszawy wrócili całkiem niedawno, bo w 2018 roku. Niewykluczone, że nie ostatni raz. Zespół wcale nie zamierza kończyć działalności koncertowej.

### **26 lipca – Antek Klawisz, Bohater Powiśla**

Antek Klawisz, bohater Powiśla był pierwszym filmem zrealizowanym przez „Sfinksa” Aleksandra Hertza, najważniejszą z rodzimych wytwórni filmowych najwcześniejszego okresu kina. Za kamerą stanął Józef Ostoja- -Sulnicki. W głównej roli warszawskiego cwaniaczka wystąpił Antoni Fertner, znany aktor stołecznych teatrów, dla którego nie była to pierwsza rola filmowa. Wcześniej zagrał w pierwszym polskim filmie kinowym Antos pierwszy raz w Warszawie z 1908 roku. Przed I wojną światową Fertner wcielił się w Antosia jeszcze dwa razy. Niestety tylko ostatni z tych filmów zachował się do czasów współczesnych. W recenzji pisano: Warszawa rozkabaretowała się i roziluzjonowała. Teatry świecą pustką, ale zakłady te pełne i robią świetne interesy. [...] Mieliśmy mianowicie sposobność oglądania w iluzjonie „Sfinks” melodramaciku, pomysłowo ułożonego przez Sufnickiego p.t. „Antek Klawisz”, opracowanego na motywach swoich przez miejscowe siły artystyczne. Przedsięwzięcie godne poklasku.

**„Życie Warszawskie”,  
nr 32, 6 sierpnia 1911**

Antoni Fertner w roli  
Antka Klawisza, ok. 1911.  
Fot. POLONA, domena  
publiczna



### **27 lipca – Chłodnik z wiśni na lato**

Jeden i pół litra wiśni obrać z korzonków, rozgotować je z trochę cynamonu i gwoździków, potem przefasować, dolać trochę wody, 15 deka cukru, V\* litra czerwonego wina, zagotować razem, wlać do wazy i wynieść do piwnicy. Zamiast wina można wziąć % litra kwaśnej śmietany. Do zupy tej można dać grzanki lub biszopciki. Można ją też podać ciepłą.

„Kucharz polski. 1635 praktycznych przepisów smacznych, tanich i wystawnych obiadów, Warszawa 1932”

### **28 lipca – Szpicbródka, podkop i wpadka**

Krótko po godzinie 21.00 cały kwartał miasta w rejonie Alej Jerozolimskich między Marszałkowską a Żelazną zaroił się od policji. Okolicę zabezpieczało ponad stu funkcjonariuszy. W centrum ich zainteresowania stała niepozorna, drewniana budka. Tu obok niej mieściły się Polskie Zakłady Graficzne (PZG) a więc główna drukarnia produkująca polskie banknoty. W budce znajdowało się pięciu ludzi i imponujący tunel o długości 25 metrów. Do skarbcza PZG brakowało raptem dwóch. Po krótkiej strzelaninie, w wyniku której zginął jeden z przestępców, rabusie poddali się. Tymczasem w innej części miasta ujęto Stanisława Cichockiego, Szpicbródkę, „króla kasiarzy”. To on miał być organizatorem śmiałego napadu. Gdyby skok udał się, w ręce bandytów wpadłyby banknoty warte miliony złotych oraz matryce do ich produkcji. Szpicbródka złodziejską karierę zaczynał jeszcze w carskiej Rosji. Po 1920 roku zamieszkał w Warszawie. Prowadził bogate życie towarzyskie. Elegancki, znający języki, obyty w świecie, z charakterystyczną blond bródką ułożoną w szpic, robił w polskim światku przestępczym za kogoś w rodzaju doradcy technicznego, mistrza i nauczyciela. Ostatecznie śledczym nie udało się udowodnić związku między nim a napadem. Cichocki wyszedł z więzienia i jeszcze wielokrotnie powracał na szpalty gazet. Na kanwie jego życia powstały dwie części filmu Vabank (1981,1984) i musical Hallo Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy (1978).

### **30 lipca – Słownik gwary warszawskiej**

ARBAJTOWAĆ – pracować BLACHY – pieniądze BLATNY – pewny, godny zaufania, wtajemniczony BOSKI – chleb BUCHAĆ – ukraść CHAWIRA, HAWIRA – 1) dom; 2) kryjówka;

3) duża kieszeń CHEWRA – złodziejska kompania CYNK, DAĆ CYNK – powiadomić o niebezpieczeństwie DMUCHAĆ – strzelać DOLINIARZ – kieszonkowiec DREWNIANY – złodziej nieznający swojego fachu DULCE – papierosy FART – szczęście FLOTA – pieniądze GRANDA – rabunek GRATY – narzędzia złodziejskie do włamania GRYPSERA – gwara więzienna IŚĆ NA GRANDĘ – dokonać rozboju IŚĆ NA MIASTO – kraść na otwartym terenie KASIAK – 1) specjalista od zamków; 2) złodziej okradający kasy pancerne KLAWISZE – klucze KOCHANKA – noc OBRĄCZKI – kajdanki PACJENT – ofiara przestępstwa ROBOTA – kradzież ROZLUPAĆ ARBUZ – rozbić głowę RYM PAŁ – łom SZPRYNG – nagła kradzież z przedpokoju lub mieszkania ŚWIECA – stojący na czatach

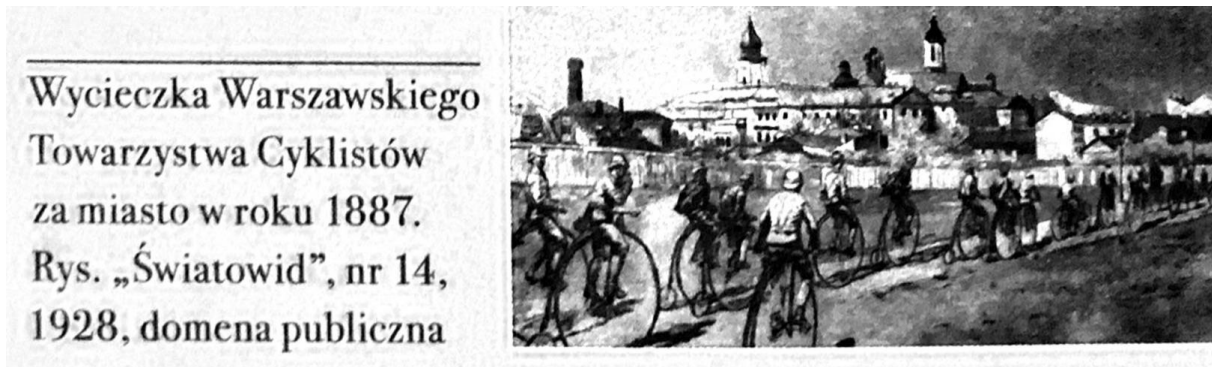
„Wiktor Ludwikowski, Henryk Walczak, Żargon mowy przestępców „Blatna muzyka” – ogólny zbiór słów gwary złodziejskiej, Warszawa 1922

### **31 lipca – Z doniesień prasowych: Rozprawa z cyklistami**

Przed kilku dniami w sądzie pokoju w Raszynie rozstrzyganą była ciekawa sprawa. Oskarżonymi byli dwaj warszawscy cykliści pp. K. i S. Oskarżycielami miejscowi włościanie. Rzecz się tak miała. W czasie podróży cyklistów szosą ku Raszynowi z przeciwnej strony nadjechał wóz, na którym jechało kilku ludzi. Konie nie przyzwyczajone widocznie do widoku swoich żelaznych współzawodników przestraszyły się i poniosły. Wóz wywrócił się do rowu, przyczem dwie osoby poniosły ciężkie stłuczenia. Rozgniewani na przyczynę wypadku włościanie, puścili się w pogoń za cyklistami. Pojmano ich, a następnie zaskarżono do sądu. W czwartek odbyła się sprawa sądowa, na którą z Warszawy wybrało się dwunastu cyklistów z wiceprezesem klubu na czele. Po dłuższej rozprawie, przy wykazaniu się oskarżonych pozwoleniem ministerjal- nem na

odbywanie podróży po szosach publicznych, sąd wydał wyrok uniewinniający. Panowie cykliści urządzili wtedy dobrowolną składkę na wynagrodzenie poszkodowanych włościan. Bądź co bądź widocznym jest jednak, że jazda bicyklami po drogach publicznych należy do hazardownych przyjemności, gdyż ludność wiejska wszędzie patrzy na jeźdźców na kółkach nieprzychylnym okiem.

„Kurjer Codzienny”, nr 209, 31 lipca 1887



Sierpień

### **1 sierpnia – 2004 Kopiec Czerniakowski staje się Kopcem Powstania Warszawskiego**

Co roku o godzinie 21.00 sztafeta pokoleń dociera na kopiec Powstania Warszawskiego z ogniem z Grobu Nieznanego Żołnierza, by w uroczystej atmosferze rozpaść tu ognisko. Płonie ono przez 63 dni - tyle, ile trwało powstanie - do 3 października. W skład sztafety wchodzi kombatanci, żołnierze, harcerze i strażnicy miejscy.

W 2004 roku kopiec (wówczas jeszcze Czerniakowski), który powstał ze zwożonych po wojnie gruzów Warszawy, ogłoszono miejscem upamiętnienia powstania warszawskiego. Na jego szczycie postawiono kilkumetrową kotwicę - symbol Polski Walczącej. Teren kopca oczyszczono, zbudowano w nim najdłuższe w Warszawie schody - mają 400 stopni i 40 podestów - i nazwano je ulicą Godziny W. Wokół schodów harcerze postawili także proste, drewniane krzyże z nazwiskami poległych żołnierzy, które na czas obchodów rocznicy powstania ozdabiane są biało-czerwonymi szarfami. Jedenaście sąsiadujących z kopcem ulic otrzymało adekwatne do okoliczności nazwy.

Na terenie Warszawy znajdują się trzy kopce zbudowane na powojennych gruzach miasta: Górka Szczęśliwicka, kopiec Moczydłowski i kopiec Powstania Warszawskiego. Ten ostatni służy też rowerzystom - wokół niego zbudowany jest tor downhillowy, jeden z dwóch w stolicy. Rozciąga się z niego piękny widok na panoramę miasta.

### **2 sierpnia – Chłopiec z krokodylem wraca na Plac Dąbrowskiego**

Chłopiec z krokodylem bawił się w fontannie na placu Dąbrowskiego już od lat 30. XX wieku. Piękna rzeźba Stanisława Jackowskiego zatytułowana Igraszka z krokodylem wróciła na plac po rekonstrukcji właśnie 2 sierpnia. Dziś także możemy ją podziwiać.





**Rzeźba w fontannie na pl. Dąbrowskiego, 1974.**

**Fot. Grażyna Rutowska/NAC**

### **3 sierpnia – 1942 – Historia ukryta w bańce na mleko**

Po utworzeniu getta w Warszawie z inicjatywy historyka Emanuela Ringelbluma zawiązała się grupa o nazwie Oneg Szabat - „radość soboty” (w ten właśnie dzień odbywały się zebrania zespołu). Około sześćdziesięciu członków Oneg Szabat, pracując w całkowitej konspiracji, zbierało relacje świadków zbrodni popełnianych na Żydach z Generalnego Gubernatorstwa, dokumenty urzędowe, świadectwa życia społecznego w getcie, fotografie, prasę, pisaną w getcie poezję.

Latem 1942 Niemcy przeprowadzili wielką wywózkę ponad 300 tysięcy Żydów z getta do obozu zagłady w Treblince. Chcąc ratować pamięć o nich, 3 sierpnia 1942 na terenie działki przy ulicy Nowolipki 68 zespół Oneg Szabat zakopał pierwszą skrzynię z dokumentami. Drugą partię materiałów zakopano w lutym 1943 na tej samej posesji, w bańkach na mleko. Trzecią część, tuż przed wybuchem powstania w getcie, ukryto na terenie posiadłości przy ulicy Świętojerskiej 34. Po wojnie dwie pierwsze udało się odnaleźć, trzeciej nie - spoczywa pod ziemią w miejscu, gdzie dzisiaj znajduje się ambasada Chin.

Wydobyte dokumenty wciąż są opracowywane przez Żydowski Instytut Historyczny. ŻIH jest także wydawcą serii „Archiwum Ringelbluma” - do dziś ukazało się 36 tomów tego wydawnictwa, od kilku lat są one dostępne online. Zbiór ma charakter unikalny, w 1999 roku został wpisany na listę UNESCO „Pamięć świata”.

4 sierpnia – 1937 – ofiarowanie domku magdeburgskiego Warszawie

Czwartego sierpnia 1937 roku, w ramach kurtuazyjnych gestów, władze Magdeburga podarowały Warszawie oficynę, w której niegdyś przetrzymywano marszałka Józefa Piłsudskiego podczas internowania w tym mieście. Budynek przewieziono do Łazienek Królewskich, gdzie pod okiem niemieckiego inżyniera dokonano rekonstrukcji. Otwarto go 9 listopada 1938 roku z przeznaczeniem na przyszłe muzeum Marszałka. Przetrwał wojnę, został rozebrany po koniec lat 40. XX wieku.



Domek magdeburgski stał w południowo-zachodnim rogu Łazienek. Fot. „Światowid”, nr 12, 18 marca 1939, domena publiczna

### **6 sierpnia – 1944 – Szósty dzień powstania – „Żegnajcie najdrożsi”**

W początkach sierpnia 1944 roku miał miejsce jeden z najtragiczniejszych rozdziałów w historii Warszawy. Masowe rozstrzelania ludności cywilnej nazywane Rzezią Woli, pochłonęły od 30 do 60 tysięcy ofiar. Jedną z nich był Józef Falkowski, który tuż przed śmiercią napisał wstrząsający list do najbliższych:

Najdroższa moja rodzinno, jestem ranny w rękę, w dłoń i w ucho. Już mnie gangrenuje. Chciałem stąd uciekać, ale nie można. Och, jaki tu straszliwy zaduch, i moja ręka strasznie śmierdzi. Żegnajcie, najdrożsi, bo się na ziemi nie zobaczymy. Kochani, tak mi żal, bo nie wiem, co z wami i czy w ogóle będziecie to czytać. Jeśli znajdziecie lub dojdzie do rąk waszych, wiedźcie, że o was myślałem do śmierci. I za duszę moją módlcie się. Żono najukochańsza, żegnaj mi ty i matko moja. Śniłyście mi się.

Żona Józefa przeczytała list dopiero w latach 50.



### **7 sierpnia – 1855 – Odslonięcie pomnika Syrenki na Rynku Starego Miasta**

Dziś Syrenka z Rynku Starego Miasta obchodzi swoje 165. urodziny! Jest co świętować, biorąc pod uwagę jej burzliwe losy. Ledwo uszła z życiem podczas II wojny - skończyło się na kilkudziesięciu śladach od kul i pocisków, złamaniu lewej ręki, stracie tarczy i miecza. Gdy doszła do siebie po wojnie, zaczęli ją nękać wandalę, kradnąc jej miecz. No i kilkakrotnie zmieniała adres (Solec, park Rydza-Śmigłego, mury obrotne) oraz postument. W 2008 roku muzealnicy powiedzieli dość i zabrali Syrenkę z Rynku, w jej miejscu stawiając wierną kopię. Jeżeli ktoś chce poświętować urodziny z wersją oryginalną, zapraszamy do lapidarium Muzeum Historycznego Warszawy, Rynek Starego Miasta 40.



Pierwsza wersja Syrenki, początek XX wieku.  
Fot. ze zbiorów Instytutu Historii Sztuki PAN

### **10 sierpnia – 1896 – „Wiech” – „Homer warszawskiej ulicy warszawskiego jęzora”**

Gdyby żył, skończyłby dziś 124 lata. Stefan Wiechecki „Wiech” przyszedł na świat w rodzinie Ludwiki i Teodora Wiecheckich. Pierwsze dwa lata życia spędził w domu przy ulicy Wolskiej, w pobliżu kościoła św. Wawrzyńca. Kolejne miejsca zamieszkania przy ulicy Chłodnej 68 sprawiło, że od najmłodszych lat fascynował się potocznym językiem ulicy. Swoje „językowe” doświadczenie zdobywał na największym przedwojennym targowisku - placu Kercelego (zwanym popularnie Kercelakiem). W latach 30. XX wieku zastąpił zamieszczanymi w stołecznej prasie barwnymi felietonami z „humorystycznych” rozpraw w sądach grodzkich. Pierwsze dwie relacje nosiły tytuły: Tramwaj w konfiturach i Małżeńskie kafle. W roku 1936 zadebiutował zbiorem opowiadań Znakiem tego. Stworzył niezapomniane postaci Teofila Piecyka i Walerego Wątróbki - fikcyjnych naczelników komentatorów warszawskiej rzeczywistości. W swoim przebogatym dorobku literackim „Wiech” pozostawił trafne opisy ówczesnej rzeczywistości, będące dziś unikalnym świadectwem przemian, nastrojów, radości i smutków mieszkańców Warszawy, zwłaszcza że tworzył przez pięć dekad! Zmarł 26 lipca 1979 roku w wieku 83 lat. Pochowano go w kwaterze rodzinnej 169 11/8 na Starych Powązkach.

### **12 sierpnia – Słownik gwary Warszawskiej Jidyszyny**

Gwara warszawska jest pełna zapożyczeń z języków obcych. Z racji sporej liczby Żydów mieszkających w Warszawie, stołeczny słownik jest szczególnie bogaty w terminy pochodzące z języka jidysz.

BAJZEL - bałagan

CYMES - coś dobrego, smacznego

FAJNY - pochodzi od słowa „fein” - dobry, doskonały  
GIT - pochodzi od słowa „gut” - w porządku, dobrze;  
znane warszawskie powiedzonko „git malina” KIEPEŁA - głowa KOJFNAĆ - umrzeć  
MACHLOJKA - nieczysty interes MELINA - miejsce gdzie odbywają się nielegalne interesy (w oryginale: bezpieczne miejsce) PLAJTOWAĆ - zbankrutować, w przeszłości często: wnosić o upadłość intencjonalnie, aby nie spłacać wierzycieli SIKSA - niedorośła dziewczyna, smarkula (w oryginale: dziewczyna nieżydowska)  
TREFNY - podejrzany, pochodzący z nielegalnego źródła (w oryginale: przeciwieństwo koszerne, czyli rytualnie czystego)

### **16 sierpnia – 2010- Rozpoczęcie budowy II linii metra**

W październiku 2008 roku zakończono budowę I linii metra, a już półtora roku później rozpoczęto kopanie centralnego odcinka II linii. Za datę rozpoczęcia budowy przyjmuje się poniedziałek 16 sierpnia, kiedy ruszyły przygotowania do zamknięcia ulicy Prostej w okolicach przyszłej stacji Rondo Daszyńskiego. W następnych miesiącach zamknięto kolejne ulice, pod którymi miały powstać stacje metra: Świętokrzyska, Sokola, Plac Wileński. W kwietniu 2012 roku opuszczono do szybu startowego tarczę „Anne”, która w maju rozpoczęła drażenie tunelu. Równoległy tunel od czerwca drażyła tarcza „Maria”. Wiosną 2012 roku kolejne dwie tarcze rozpoczęły pracę, startując z placu Wileńskiego i przechodząc pod Wisłą do stacji Centrum Nauki Kopernik. Niestety, w trakcie budowy stacji w sierpniu 2012 roku do tuneli wdarła się woda gruntowa, wymywając przy okazji grunt spod tunelu Wisłostrady. Na dziesięć miesięcy Wisłostradę wyłączono z ruchu drogowego, a wypadek znacznie opóźnił samą budowę. Centralny odcinek II linii metra, składający się z siedmiu stacji ozdobionych grafikami Wojciecha Fangora, oddano do użytku w marcu 2015 roku. Rok później rozpoczęto budowę kolejnych fragmentów II linii metra: trzech stacji na Targówku i trzech na Woli.

### **21 sierpnia – Zielona pietruszka na zimę**

Zielona pietruszka na zimę

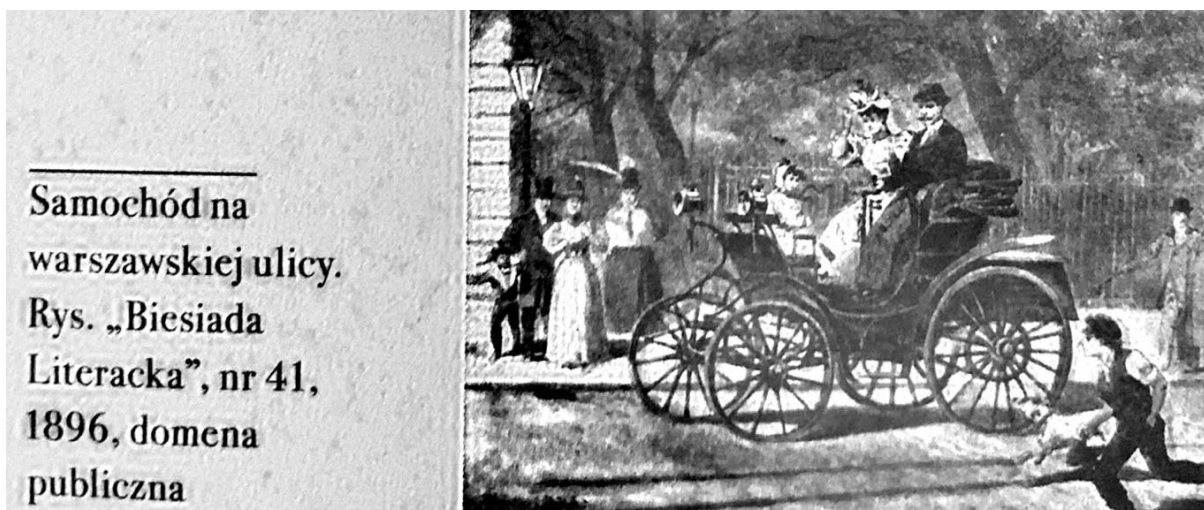
Chcąc mieć w zimie świeżą, zieloną pietruszkę, należy w suchej, jasnej piwnicy, gdzie koniecznie dochodzi światło i słońce, usypać górę z suchej piaszczystej ziemi lub piasku, wybrać kilka kop krótkiej, zdrowej, grubej pietruszki, rozrzucić tę kupę ziemi a zostawiwszy jedną jej warstwę układać na niej, kładąc trochę w górę zieloną główkę pietruszki; ułożywszy warstwę, przesypać ziemią, drugą, następnie, układać tym samym sposobem, tak jednak, aby główki jednej nie przyciskały drugiej warstwy i tak dalej, aż się ułoży cała piramida. Każda główka powinna wystawać na pół cala z ziemi, a pomiędzy jedną a drugą warstwą powinno być ziemi na 4 do 5 cali, gdyż tylko wtedy będzie pietruszka zdrowa i ciągle wypuszczać będzie świeżą natkę, jeżeli jeden korzeń nie dotyka drugiego. Po ułożeniu kropi się dobrze wodą stojącą w pokoju tyle, aby ziemia nabrała potrzebnej wilgoci. Piwnica powinna mieć mniej więcej ciepła 5 do 6 stopni Reaumura, a pietruszka musi być w takim miejscu ułożona, aby koniecznie padało na nią światło. „Kucharz Polski – 1635 praktycznych przepisów smacznych, tanich i wystawnych obiadów. Warszawa 1932

### **25 sierpnia – 1896 -pierwsze automobile na ulicach Warszawy**

Przed południem dwa automobile zaczęły krążyć ulicą Senatorską pomiędzy Bielańską a placem Bankowym. Każdy z nich miał moc około 1,5 KM, osiągając zawrotną prędkość 15km/h. Sprawcą zamieszania był Stanisław Grodzki, warszawski przedsiębiorca, miłośnik technicznych nowinek i przyszły współzałożyciel oraz prezes Automobilklubu Polska. To on postanowił

sprowadzić z zagranicy i pokazać warszawiakom dwa pierwsze auta konstrukcji Carla Benza. Wkrótce został pierwszym przedstawicielem handlowym tej marki. W prześmiewczym wierszyku kolportowanym wówczas w prasie od razu zwrócono uwagę, że auta są konkurencją dla koni, co wkrótce stanie się zarzewiem wielu społecznych konfliktów:

W mieście powóz się ukazał / Co sam szybko mknie, bez koni, / Sam się toczy, sam kieruje / i sam na przechodniów dzwoni. / Dryndziarz widząc ten samochód / Wnet zawołał: „Tam do kata! / Co ci to za frajda znowu. / Gdzie nie można użyć batai”.



### 27 sierpnia – 1971- Premiera komedii „Nie lubię poniedziałku”

Polska komedia wszech czasów w reżyserii Tadeusza Chmielewskiego w zamyśle autora miała takie pokazać piękno Warszawy, dlatego w filmie możemy podziwiać najpiękniejsze miejsca stolicy przełomu lat 60. i 70. Wśród nich znalazły się takie, które już bezpowrotnie zniknęły z warszawskiego krajobrazu, jak lotnisko Okęcie w starej odsłonie, rondo de Gaulle’a bez palmy, tory tramwajowe biegnące innymi niż dziś trasami, trolejbusy na warszawskich ulicach, pawilon meblowy Emilia, stara Rotunda czy pomnik Nike przy placu Teatralnym.



Bohaterowie filmu pchają samochód na placu Teatralnym przed pomnikiem Nike. Fot. Studio Filmowe KADR

### **28 sierpnia – Jadwiga Pate – pierwsza warszawska automobilistka**

Ta ikona mody i symbol nowoczesnej damy była także jedną z pierwszych kobiet, które w Warszawie zdobyły prawo jazdy. Anna Rajner, jej siostrzenica, tak ją zapamiętała:

Jadwiga była szaloną, wspaniałą kobietą. Miała pac- karda w kolorze, którego był jeden jedyny egzemplarz: zielony w odcieniu na jej życzenie. Dziadek nie mógł się jej oprzeć, mówił: „Zielony packard, zielona kurtka, zielono w głowie”. Miała niesłychanie dobre serce, kochała zwierzęta, miała zawsze tyle psów, że ledwie się w tym samochodzie mieściły. Świetnie jeździła konno, brała udział w konkursach hippicznych. Swoją wierzchówkę cudem wyprowadziła z miasta podczas powstania warszawskiego i zawiozła do Konstancina.

Po wojnie Jadwiga Pate zaangażowała się w działalność społeczną. Zmarła w 1960 roku w Łodzi.



Jadwiga Pate, lata 30.

Fot. zbiory Anny Rajner/ Archiwum Historii Mówionej DSH i Ośrodka KARTA



### **30 sierpnia – 2003 – Otwarcie tunelu Wisłostrady**

Budowa tunelu rozpoczęła się w kwietniu 2001 roku i trwała dwanaście miesięcy. Tyle samo czasu potrwało naprawianie błędów projektowych i dostosowywanie tunelu do wymogów bezpieczeństwa przeciwpożarowego. Rozpoczęta przez ekipę prezydenta Pawła Piskorskiego inwestycja w momencie oddania do użytku była najdłuższym tunelem drogowym w Polsce. Także jednym z najbardziej krytykowanych, m.in. ze względu na koszty. Tunel był też przedmiotem licznych żartów wynikających z jego lokalizacji wzdłuż Wisły, a nie pod jej dnem. Krytykowano także rozmieszczenie przystanków autobusowych jako niepotrzebnych i uciążliwych dla pasażerów. Projektanci przekonywali, że w przyszłości będą one połączone z planowaną w tym miejscu stacją metra. Tak się nigdy nie stało, natomiast budowa metra doprowadziła w 2012 roku do wstrzymania ruchu drogowego w tunelu niemal na rok, gdy wody gruntowe wypłynęły spod niego ziemię i zalały stację metra.

Dzięki Wisłostradzie, którą w 2003 roku oficjalnie otworzył kolejny prezydent miasta - Lech Kaczyński - most Świętokrzyski pozostał przeprawą lokalną. W 2010 roku otwarto tu Centrum Nauki Kopernik oraz tymczasową siedzibę Muzeum Sztuki Współczesnej (przeniesioną z pawilonu meblowego Emilia w 2017 roku).

### **31 sierpnia – 1897 – Wizyta Cara Mikołaja II**

Jako następca tronu Mikołaj II odwiedził Warszawę już trzynaste lat wcześniej, ale to wizyta w 1897 roku była jego pierwszą oficjalną jako cara i króla (w zasadzie już nieistniejącego) Królestwa Polskiego.

Car wraz z cesarzą Aleksandrą przybyli pociągiem na dworzec Petersburski (obecnie Wileński), gdzie nastąpiło oficjalne powitanie dostojnych gości. Następnie ich orszak udał się w kierunku pałacu w Łazienkach. Z okazji wizyty miasto zostało odświętnie udekorowane bramami triumfalnymi, flagami i kwiatami, a na Pradze ustawiono specjalne trybuny dla publiczności. Trasa przejazdu wiodła przez plac Zamkowy, Krakowskie Przedmieście, Nowy Świat i Aleje Ujazdowskie. Wieczorem miasto rozbłysło światłami niezliczonych iluminacji. Mikołaj II przebywał w Warszawie kilka dni. Dokonał m.in. przeglądu wojsk na Polu Mokotowskim, odwiedził kilka instytucji charytatywnych, wojskowy szpital Ujazdowski, teren budowy soboru na placu Saskim oraz kilka spośród otaczających miasto fortów. Wizytę kończył uroczysty raut na Zamku Królewskim.

Wymiernym efektem pobytu cara było powołanie instytucji mającej upamiętnić gościnę Najjaśniejszego Pana w Warszawie. Stworzony w tym celu komitet zebrał ze składek kwotę ponad miliona rubli, którą Mikołaj II przeznaczył na powstanie Instytutu Politechnicznego - obecnej Politechniki Warszawskiej.

## **Wrzesień**

### **1 Września – Wspomnienia z pierwszego dnia wojny**

Wracałem 1 września rowerem, raniusieńko, jechałem z Jeziornej do Warszawy - kocie łby, wąskie dróżki...

/ zobaczyłem kątem oka stado gołębi nad Warszawą - w słońcu sobie błysnęły... Ale to nie były gołębie, to były bomby i za chwilę usłyszałem: wu, wu, wu, wuuu! Pierwsze bomby poleciały na Warszawę. Mój kolega ciągle mi tego zazdrościł, ciągle mi mówił: - Janusz, jakie ty masz

szczęście! - Brzydka rzecz, ale mimo wszystko: zobaczyć pierwsze bomby lecące na Warszawę?  
Historyczny moment.

Janusz Bąkowski, Archiwum Historii Mówionej DSH i Ośrodka KARTA

O piątej nad ranem [...] jedna z pierwszych bomb spadła na stację główną pociągu na Marszałkowskiej. I pociąg już nie mógł dojechać. Staął jakieś trzy kilometry przed stacją. [...] Ludzie zaczęli wyskakiwać z dachu i z kabin. Wszyscy lecieli w kierunku stacji głównej. A ja sama lecę i krzyczę: „Mama, mama!”. [...] Przylecieliśmy na stację główną, która rzeczywiście była już zburzona. Ale tak na sekundę widziałam mamę. Trzymała Marysię na rękach. I tam w jakimś kąciaku stał tatuś. Zebrał nas, powiedział, że wybuchła wojna i musimy lecieć prędko do domu na Franciszkańską. Moja mama była bardzo poruszona. Ale szliśmy, nawet lecieliśmy piechotą. Mama się go jeszcze pytała: „Może weźmiemy jakąś dorożkę? Gdzie auto?”. „Nie ma dorożki, nie ma auta, nie ma niczego”.

Hanna Avrutkyf Archiwum Historii Mówionej DSH i Ośrodka KARTA

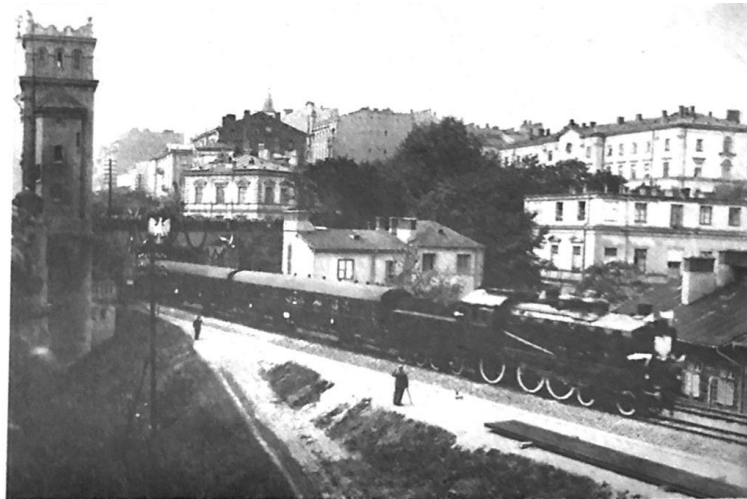
### **2 września – 1933 – Otwarcie linii średnicowej**

Inauguracja nowej linii była uroczystością rangi państwowej. Pierwszy przejechał tunelem prezydent Ignacy Mościcki w odświętnie udekorowanym parowozie. W miejscu, gdzie dziś znajduje się stacja Warszawa Powiśle, witały go tłumy.

O godz. 11 m. 35 pociąg rusza ku tunelowi. [...] Wagony gładko suną po szynach. Okna są zamknięte, żeby nie dopuszczać dymu do płuc jadących. [...] jazda przez [tunel] trwa zaledwie 4 minuty. [...] Zbliżamy się do mostu na Wiśle. U podnóża nasypu i wiaduktu gromadki dzieci szkolnych wznoszą okrzyki. [...] Wjeżdżamy na nasyp praski.

Po obu stronach „sielanka”. Spokojnie pasie się bydełko...

„Kurier Warszawski”, nr 242, 2 września 1933, wydanie wieczorne



Inauguracyjny przejazd kolejową linią średnicową,  
dziś w tym miejscu stoi stacja Powiśle. Fot. NAC

### **3 Września – 1987 – Czarny czwartek w Warszawie**

Jeśli jakiś dzień tygodnia otrzymuje przydomek „czarny”, to nie należy spodziewać się po nim niczego dobrego. 3 września 1987 roku Czarny Czwartek zdarzył się w Warszawie. W dwóch niezależnych od siebie katastrofach komunikacyjnych zginęło łącznie 15 osób, a kilkaset zostało rannych. Najpierw około godziny 13.00 na Woli przy skrzyżowaniu ulicy Wolskiej z Młynarską doszło do zderzenia tramwajów. Rozpędzony skład numer 26 gwałtownie skręcił w Młynarską, a jadący z naprzeciwka tramwaj linii 27 wbił się w jego bok. Zawinił kierowca linii 26, który nie zauważył przestawionej zwrotnicy. Zginęło 7 osób, 73 zostały ranne.

Dwie i pół godziny później przed stacją PKP Warszawa Włochy w stojący przed semaforem pociąg do Sochaczewa czołowo wjechał skład do Grodziska. Przy ograniczeniu do 20 km/h pędził trzy razy szybciej i z niewiadomych przyczyn zjechał na przeciwległy tor. Akcję ratowniczą utrudniał słaby dojazd do miejsca katastrofy. Naliczono osiem ofiar śmiertelnych i kilkadziesiąt rannych.

Następnego dnia ogłoszono w Warszawie żałobę.

#### **4 września – 1939 – Polskie złoto wyrusza w świat**

Konwój ponad 30 autobusów i samochodów wyładowanych złotem wyruszył w nocy spod Banku Polskiego przy ulicy Bielańskiej. Rezerwy trzeba było jak najszybciej wywieźć z kraju w obliczu inwazji Niemiec. W sumie załadowano 38 ton sztabeky połowę polskich depozytów złota. Reszta znajdowała się w kilku innych oddziałach banku rozsypanych po kraju.

Ewakuacja złota była nieustanną walką z czasem i przeszkodami. Bombardowania niemieckie zmuszały do poruszania się wyłącznie nocą. W dzień zamaskowane pojazdy stały w lesie.

Niemcy wciąż deptali konwojowi po piętach. Ładunek był ciężki, załamywały się pod nim mosty, więc ciągle trzeba było zmieniać trasę. Któregoś razu dwa miliony złotych wypadły z podwozia i trzeba je było zbierać z jezdni. Co ciekawe, kierowcą jednego z autobusów była lekkoatletka Halina Konopacka, prywatnie żona byłego ministra skarbu.

Ósmego września złote autobusy dotarły do punktu zbornego w Łucku, gdzie połączyły się z konwojami z pozostałych oddziałów Banku Polskiego. Stamtąd złoto wyruszyło do Rumunii. Jego dalsze losy są równie nieprawdopodobne. Wystarczy wspomnieć, że podróżowało przez Turcję, Syrię, Liban, Francję, Dakar, Anglię, Kanadę i USA. Po wojnie złoto Banku Polskiego przejęła władza ludowa. Przywłaszczony przez komunistów złoto stanowiło jednak zaledwie ułamek skarbu zdeponowanego w Dakarze. Co z resztą?

Nie wiadomo.

**7 września – 1939 – Amerykanin w bombardowanej Warszawie** Nie moglibyśmy dziś zobaczyć, jak wyglądała codzienność w oblężonej stolicy w 1939 roku, gdyby nie Julien Bryan. W pierwszych dniach wojny, gdy wszyscy uciekali z miasta, ten wyjątkowy fotoreporter zdecydował się przyjechać do Warszawy. 7 września po uzyskaniu zgody od prezydenta Starzyńskiego na dokumentowanie oblężenia miasta wyruszył z tłumaczem Stefanem Radlińskim na ulice Warszawy. Filmował i fotografował budowę barykad na ulicach, ruiny zbombardowanych zabudowań, w tym szpitala Przemienienia Pańskiego na Pradze, a także codzienne życie warszawiaków, którzy stracili mieszkania, dobytek i bliskich.



Julien Bryan na barykadzie na Placu Weteranów. W głębi szpital Przemienia Pańskiego. 7 września 1939. Fot: United States Holocaust Memorial Museum

### **10 września – Słownik gwary warszawskiej**

Cwajnos to dosłownie rozdwojony nos. Cwajnosem nazywano „psa systemu Buldog”, co nie budzi zdziwienia ze względu na „fest ordynarnie spłaszczoną kichawę” zwierzęcia. Rasa ta była w Warszawie bardzo popularna, stosowana głównie jako pies obronny, często dozoruujący w bramach i podwórzach posesji, „nadzorca” w złodziejskich kryjówkach. Z powodzeniem wykorzystywana była jako wsparcie wartowników w bankach i nocnych stróżów. Jego „rozbita fizjonomia” wzbudzała respekt i narzucała dystans do posiadacza tak „ostrego” czworonoga. Z racji cech wspólnych, „cwajnosem” nazywano również co okazalszych przedstawicieli boksu wyczynowego, czyli „nawalanki w majestacie prawa i przy aprobacie sędziego”.

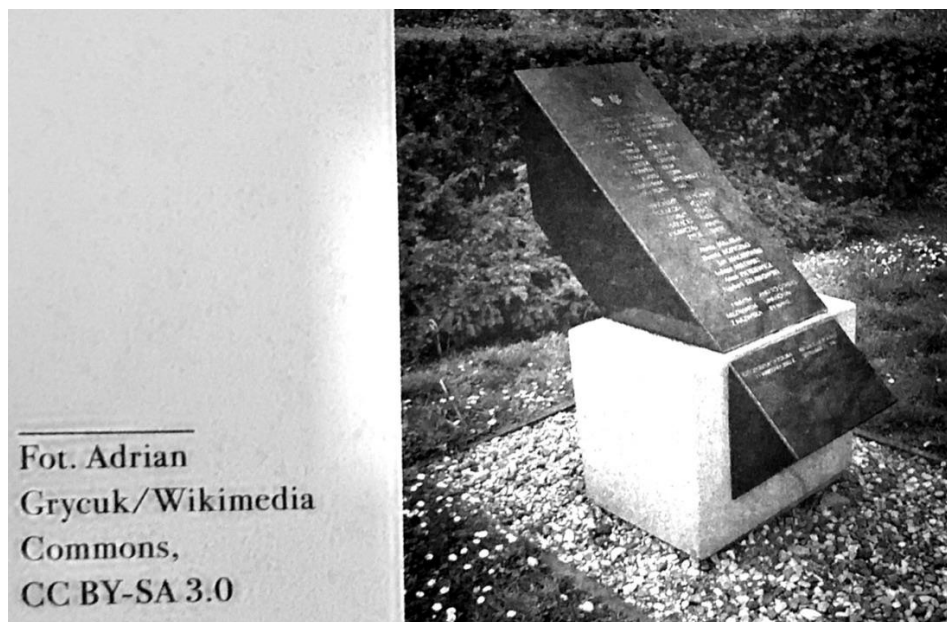
Na liczbę przebytych „mordobić” w sugestywny sposób wskazywał rozpłaszczony i wielokrotnie deformowany nos. Świat przestępczy dość powszechnie korzystał z usług byłych zawodników. Sam wygląd pokiereszowanej „facjaty” wzbudzał ogromny respekt i zniechęcał do bliższego kontaktu z jej właścicielem.

Synonimy: BULLDOG, BOKSER

### **11 września – Pomnik upamiętniający polskie ofiary ataku na WTC**

W ataku terrorystycznym na wieżowce World Trade Center w Nowym Jorku zginęło ponad dwa i pół tysiąca osób, a 26 uznano za zaginione. Kiedy władze Warszawy zastanawiały się, w jaki sposób upamiętnić ofiary zamachu, park Skaryszewski wydał się oczywistym wyborem. Za

sprawą patrona Ignacego Paderewskiego i pomnika Edwarda House'a, doradcy byłego prezydenta Woodrowa Wilsona, jest to miejsce symbolicznie związane z historią przyjaźni Polski i Stanów Zjednoczonych. Nieopodal wejścia, od strony ronda Waszyngtona, odsłonięto więc pomnik poświęcony pamięci szóstki Polaków, którzy zginęli w ataku. W uroczystości wzięli udział prezydent RP Aleksander Kwaśniewski, ambasador USA w Polsce, rodziny ofiar, a także delegaci policji i straży nowojorskiej.



### 12 wrzesień – Z doniesień prasowych: „jedziemy piętnastką”

Z reportażu o podróży tramwajem nr 15 na obrzeża Warszawy:

„Piętnastka” to zupełnie swoisty w Warszawie tramwaj. Ona jedna ze wszystkich linii nie zawadza ani na chwilę o *to* zblazowane śródmieście. *[Za placem Wilsona]* pędzimy dalej już po pojedynczym torze, wzdłuż szosy modlińskiej. Oto i widny zdaleka młyn w Słodowcu, potem zakręt, silny spadek i ciaśniutkie uliczki Marymontu, w których wielki wagon z ledwością toruje sobie drogę. Miejscami wydaje się, że wszystkie te drewniane, pochylone, zmurszałe domki przewrócą się od samego tchnienia elektrycznego potwora. Ale tenjedzie ostrożnie, dzwoniąc gęsto i płosząc wraz z niesforną czeredą dziatwy, kury, kaczkę i wylęgające się leniwie bezdomne psy, po które żaden rakarz *[hycel]* nic zechce się w te strony fatygować.



Tramwaj Nr 15 na ulicy Marii Kazimierey. Fot. „Naokoło Świata”, nr 89, wrzesień 1931, domena publiczna

### **13 września – 1944 – Warszawa bez mostów**

Gdy zbliżające się do Warszawy od wschodu oddziały Armii Czerwonej i Wojska Polskiego zajmowały przedmieścia Pragi, Niemcy spychani byli w kierunku Wisły. Aby uniemożliwić Rosjanom kontynuowanie natarcia, niemieccy saperzy wysadzili wszystkie przeprawy. Jako pierwszy przestał istnieć most Poniatowskiego, wieczorem mosty przy Cytadeli (kolejowy i drogowy) oraz średnicowy. Przed północą, po przejściu ostatnich oddziałów, runął most Kierbedzia. Niemal dokładnie 29 lat po tym, jak wycofujący się Rosjanie zniszczyli wszystkie przeprawy, Warszawa znów nie miała komunikacji pomiędzy brzegami Wisły. Na wznowienie marszu Rosjan na zachód lewobrzeżna Warszawa musiała czekać jeszcze cztery miesiące.

### **15 września – 1945 – Pierwsze powojenne tramwaje na lewym brzegu Wisły**

Działania wojenne doprowadziły do całkowitej destrukcji infrastruktury tramwajowej w mieście. Zniszczone były zajezdnie i wagony, wysadzona elektrownia tramwajowa, zerwana sieć trakcyjna, uszkodzone torowiska. Ponad pół roku trwały prace mające na celu uruchomienie pierwszych tramwajów na lewym brzegu Wisły. Ze względu na skalę zniszczeń w centralnych dzielnicach ruch wznowiono najpierw na obrzeżach stolicy. Pierwszy był tramwaj linii numer 7. Wyruszył o godzinie 11.30 z zajezdni przy ulicy Opaczewskiej do pętli na Okęciu. Wypełniony przedstawicielami rządu, władz miejskich i misji technicznej ZSRR, po entuzjastycznym powitaniu przez mieszkańców Okęcia pojechał na plac Starynkiewiczza. Tam, po zmianie numerów, zainaugurował kursowanie linii numer 8 (pl. Starynkiewiczza - Opaczewska). „Życie Warszawy” donosiło: „W dowód uznania pracy włożonej w szybkie puszczenie tramwajów Fabryka Marmolady na Okęciu przekazała dla tramwajarzy Rakowca 110 kg marmolady”. Pierwsze tramwaje kursowały jeszcze na przedwojennym, szerokim rozstawie szyn (1520 mm). Równocześnie trwało zmienianie odległości remontowanych torowisk na rozstaw europejski (1435 mm). Pierwsze tramwaje skorzystały z nich w styczniu 1946 roku.



### **17 września – 1957 – Z doniesień prasowych – Budki z piwem**

Kiosk z piwem no MDM jest oblegany przez co najmniej setkę dziko wyglądających, rozkrzyczanych ludzi. Wypija się zwykle pół butelki piwa, a resztą wylewa się bądź na kamienną elewację domu, bądź na chodnik. Mur jest od piwa tak brudny, że można się doń przykleić, a chodnik tak gęsto zasypany tłuczonymi butelkami, że szkło chrząści pod nogami. „Gazeta Polska”, 17 września 1957

Zielone, cylindryczne budki z piwem pojawiły się na ulicach Warszawy w latach 50. Piwo w nich sprzedawane miało stanowić alternatywę dla alkoholi wysokoprocentowych. Cel ten nie został osiągnięty, bo piwo z budki traktowano raczej jak napój orzeźwiający, natomiast budki obrosły z czasem czarną legendą jako „punkty zborne mend i szumowin”. Przy budkach panował brud i nieporządek, czasem dochodziło też do bijatyk i rozbojów. Ostatecznie z końcem lat 60. budki zaczęły powoli zniknąć z ulic Warszawy.



Kadr z filmu Nie lubię poniedziałku, 1971. Fot. Jerzy Tomaszewski – Studio Filmowe KADR

### **20 września – 1990 – Pizzeria UFO**

Wiatr przemian po 1989 roku przyniósł wiele nowości, takie dla podniebienia Polaków. Jedną z nich była pizza, specjalność kuchni włoskiej. Pierwszą warszawską pizzerią otworzono przy ulicy



Barskiej 37. Założył ją Janusz Michał Cieśliński. Wkrótce lokal przeniósł się na Stare Miasto, a później tuż obok, na ulicę Kilińskiego 1, gdzie działa do dzisiaj. Specjalnością zakładu jest firmowa pizza UFO oparta na recepturze z 1991 roku. Smakując kolejnych rodzajów pizzy można zapoznać się z historią zakładu, który parokrotnie był obiektem zainteresowania prasy, np. tu spotykały się czytelniczki „Filipinki”, nieraz przyjeżdżając z drugiego końca Polski. Pizzerii UFO nie wolno mylić z tą, która obecnie działa przy ulicy Barskiej 37!

### **21 września – 2002 – Otwarcie mostu Siekierkowskiego**

O jego budowie myślano już przed II wojną światową.

Na starych planach Warszawy można odnaleźć projekty dwóch mostów łączących Siekierki z Gocławiem. Jeden z nich miał być mostem kolejowym dla południowej obwodnicy miasta, a drugi towarzyszącym mu mostem drogowym. Obwodnica kolejowa nigdy w całości nie powstała - zbudowano jedynie fragment obejmujący obecnie stacje Rakowiec oraz Żwirki i Wigury. Powstał natomiast most drogowy, będący poniekąd realizacją przedwojennych planów. Budowa mostu Siekierkowskiego ruszyła w 2000 roku. Miał on stać się częścią ciągu Trasy Siekierkowskiej, łączącej mokotowskie ulice Sikorskiego i Witosa z ulicą Marsa na Pradze Południe. Zaprojektowany jako most wantowy (podwieszany) o dwóch pylonach w kształcie litery „H”, stał się jedną z najciekawszych warszawskich przepraw. Jego liny nośne pomalowano na jaskrawy pomarańczowy kolor, co ma zapobiegać wpadaniu na nie ptaków lecących korytem rzeki. Wzdłuż jezdnii mostu powstały wygodne chodniki i ścieżki rowerowe. Z tej północnej rozpościera się spektakularny widok na warszawskie wieżowce oraz malownicze koryto Wisły. Most Siekierkowski jest najbardziej na południe wysuniętym mostem w Warszawie, ale niedługo palmę pierwszeństwa w tej kategorii przejmie przeprawa na Południowej Obwodnicy Warszawy.

### **22 września – O jarzynach i grzybach**

Jarzyny najlepsze są prosto z grunta, przechowane na zimę mogą tylko służyć jako garnitur do pieczystego. Marchew dobrą jest od Maja do Grudnia; wybierać należy czerwoną i niezbyt dużą. Kalarepa tylko bardzo młoda jest dobra. Jarmuż wtedy dobry, gdy przemarznie. Kalafiori najsmaczniejsze w Lipcu, Sierpniu i Wrześniu. Kapustę świeżą można mieć od Sierpnia do Grudnia. Szparagi można już mieć od połowy Kwietnia do połowy Czerwca. Karczochy najlepsze w Maju i w Październiku. Kartofle dobre przez cały rok dopóki nie zaczną wyrastać. Co do grzybów, nie trzeba używać takich, które mają kolor czarniawy, siny i pstrokaty, gdy w dotknięciu lepą się, a w gotowaniu twardnieją. Wszystkie te oznaki nie zabezpieczają jednak od licznych wypadków strucia się grzybami, dla tego ostrożność radzi, aby dla zupełnej pewności włożyć do gotujących się grzybów obraną cebulę; jeżeli ta w gotowaniu zczernieje, należy grzyby wyrzucić, gdyż niezawodnie znajdują się między nimi jadowite.

Praktyczny Kucharz Warszawski zawierający 1503 przepisy różnych potraw oraz pieczenia ciast i przygotowywania zapasów spiżarnianych, Warszawa 1886

### **23 września – 2004 – Rekord Guinnessa w kinie Atlantic**

Warszawskie kino Atlantic przy ulicy Chmielnej stało się świadkiem nietypowego wydarzenia. Ponad sześćdziesiąt osób zebrało się w jednej z jego sal, by ustanowić rekord świata w najdłuższym oglądaniu filmów w kinie bez przerwy. Nie wolno było odwracać wzroku od ekranu ani zasypiać. 73 godziny i 40 filmów później ostało się już tylko 21 widzów. Ale wpis do Księgi Rekordów Guinnessa zdobyli. Niestety rok potem nasz rekord pobili niemieccy kinomani, którym z kolei palmę pierwszeństwa odebrała niemiecko-kanadyjska para z wynikiem 123

godzin. Nowy rekord padł w 2012 roku, kiedy to dwóch Boliwijczyków oglądało filmy przez 200 godzin bez przerwy. To ponad osiem dni bez snu!

Czy znajdują się śmiałkowie, by ponownie zdobyć rekord dla Warszawy?

### 27 września – Kultowa warszawska palarnia kawy

O początkach palenia kawy w Warszawie opowiada Kordian Tarasiewicz, który kierował rodzinną firmą:

*To była założona przez mojego dziadka pierwsza palarnia kawy na ziemiach polskich [przy ul. Świętokrzyskiej 9], w 1882 roku W palarni był piec specjalny do palenia, najpierw ogrzewany koksem, później gazem. Bardzo długo firma nie mogła się rozwinąć, bo ludzie nie rozumieli, że kawa palona musi być droższa od surowej. [...] Okres, żeby się ludzie do tego przyzwyczaili, był paroletni. osiemset dziewięćdziesiątym którymś roku (...) pojawiały się pierwsze sklepy pod firmą „Pluton”<sup>f</sup>, z rosyjskimi jeszcze napisami. No i w tych sklepach już była sprzedawana kawa dla konsumenta w odpowiednich warunkach. Młynki były zainstalowane do mielenia, no i różne gatunki kawy. Potem inne firmy w Warszawie i w Polsce również zaczęły palić kawę, także „Pluton”<sup>ff</sup> miał sporo konkurentów, ale z tej racji, że był pierwszy, to miał pewien już dorobek, że tak powiem, klientów.*

ze zbiorów Archiwum  
Historii Mówionej  
Ośrodka KARTA

Fot.zbiory Archiwum  
Historii Mówionej  
Ośrodka KARTA



### 29 września – Pierwszy odcinek powieści *Lalka*

Juz od pierwszego wydrukowanego odcinka ta jedna z najbardziej warszawskich powieści wszech czasów cieszyła się ogromną popularnością. W końcu zbiorowym bohaterem *Lalki* jest Warszawa i jej mieszkańcy. Prus znał stolicę jak mało kto, pisał o jej sprawach przez wiele lat w cieszących się poczytnością felietonach. Teraz jednak postanowił przekuć doświadczenie w beletryzowany dokument epoki, który - ówczesnym wzorem - drukowany był w odcinkach na łamach „Kuriera Codziennego”. *Lalka* jest pełna opisów dzielnic, ulic i budynków. Na Krakowskim Przedmieściu swój sklep miał Wokulski, mieszkał tu Rzecki, w Alejach Ujazdowskich znajdowało się mieszkanie Łęckich, a Kruczą, gdzie mieszkał sam Prus, sportretował on tak: „Okna domów pootwierane, niektóre dopiero umyto; figlarny wiatr miotał

spódnicami pokojówek, przy czym można było spostrzec, że warszawska służba łatwiej odważa się myć okna na trzecim piętrze aniżeli własne nogi”.

### **30 września – 2007 – Koniec Europy w Warszawie**

Ponad pięć tysięcy stoisk, ciasne uliczki, wieczne tłumy, mieszanina zapachów orientального jedzenia, hamburgerów i swojskiego bigosu, sprzedawcy krzykiem zachwalający swój towar, rozneśliżowani ludzie z braku przymierzalni, kieszonkowcy, mafia, tania elektronika, pirackie gry, filmy i muzyka, miejskie legendy o łatwo dostępnej nielegalnej broni palnej, granatach i nabojach sprzedawanych w wiadrach - tak w każdy weekend wyglądał Jarmark Europa na Stadionie Dziesięciolecia. Dla jednych było to najważniejsze miejsce zaopatrywania się w ciuchy, cel zakupowych pielgrzymek nie tylko z Warszawy, ale i z całego Mazowsza; dla innych - estetyczny horror, którego woleliby się pozbyć.

Jarmark Europa narodził się wraz z polską demokracją w sierpniu 1989 roku. Od sześciu lat Stadion Dziesięciolecia niszczał, więc pomysł ulokowania na nim targowiska tchnął ponownie życie w to miejsce. Wśród otwierających nowy bazar była Hanka Bielicka, najbardziej warszawska z warszawianek, która z rozrzewnieniem porównywała Jarmark do legendarnego przedwojennego Kercelaka ze swojej młodości.

30 września 2007 roku oficjalnie wygasła koncesja firmy Damis na wynajem Stadionu. Kilka miesięcy wcześniej Polska z Ukrainą zostały oficjalnie wybrane na gospodarzy Euro 2012. Wtedy już było wiadomo, że w miejscu Stadionu powstanie nowy obiekt.

## KULINARIA

### Domowe ciasteczka

#### Składniki:

niepełna szklanka cukru,  
cukier waniliowy,  
3 jajka,  
kostka miękkiego masła,  
2 szklanki mąki,  
2 łyżeczki proszku do pieczenia,  
10 dag zmielonych orzechów laskowych,  
10 dag płatków owsianych lub innych,  
garść drobnych rodzynek,  
garść drobno posiekanych suszonych śliwek lub innych suszonych owoców.

#### Sposób przygotowania

Jeżeli ciasto przygotowujemy ręcznie – najpierw do miski wsypujemy składniki suche, dodajemy jajka i masło. Pod koniec wyrabiania dodajemy bakalie.

Wykonanie przy użyciu robota: cukier, jajka i masło mieszamy do momentu połączenia się składników. Mąkę, proszek do pieczenia, płatki i zmielone orzechy mieszamy, stopniowo dodajemy do misy robota i wyrabiamy, dodajemy bakalie i mieszamy.

Płaską blachę do pieczenia ciasteczek wykładamy papierem do pieczenia, lekko smarujemy olejem i układamy ciasteczka. Palcami zamoczonymi w dobrze ciepłej wodzie nabieramy małą porcję ciasta (do mokrej ręki ciasto mniej się klei), ręką formujemy dowolnych kształtów płaskie ciasteczka i układamy na blasze. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 st. C i pieczemy ok. 15 minut.

Ciasteczka przechowujemy w blaszanym pudełku. Są smaczne i ładnie pachną. Są dobrym dodatkiem do letniej sałatki z owoców sezonowych.

### Szarlotka sypana

#### Składniki:

1,5 kg jabłek,  
1 kostka (20 dag) zmrożonego masła,  
1 szklanka mąki pszennej,  
1 szklanka kaszy manny,  
1 szklanka cukru,  
1 łyżeczka proszku do pieczenia,  
1 łyżeczka cynamonu,  
1 łyżka soku z cytryny.

#### Sposób wykonania

Do upieczenia tej szarlotki potrzebujemy tortownicę o średnicy 24 cm, którą wykładamy papierem do pieczenia.

Do miski wsypujemy mąkę, kaszę, cukier i proszek do pieczenia. Dokładnie wszystko mieszamy. Dzielimy na 3 części i jedną część wsypujemy do tortownicy. Ręką sprawdzamy, żeby było równo rozsypane. Jabłka obieramy ze skórek i ścieramy na tarce o grubych oczkach; mieszamy z cynamonem i cytryną. Dzielimy na pół i jedną część rozkładamy w tortownicy. Następnie wsypujemy drugą część suchej mieszanki, nakładamy pozostałe jabłka i wysypujemy pozostałą mieszankę. Za każdym razem sprawdzamy ręką, żeby nasza mieszanka była równo rozsypana. Wyjmujemy z zamrażarki masło, szybko ścieramy je na tarce o grubych oczkach i rozkładamy na wierzchu szarlotki. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 st. C przez ok. 70 minut. Wierzch musi być chrupiący. Jest to bardzo łatwe do zrobienia ciasto, szybko się je przygotowuje i zawsze się udaje. Bardzo smaczne z lodami!