TĘCZOWA GAZETKA
Nr 6/2023 – CZERWIEC

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2023
Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Spis treści

OD REDAKCJI **3**

Przyjście lata 3

INFORMACJE **4**

Z życia Stowarzyszenia 4
Koniec stanu zagrożenia epidemicznego. Co z orzeczeniami, świadczeniami i kartami parkingowymi? 5
Publikowanie zdjęć na portalach społecznościowych może przyciągnąć uwagę fiskusa 6

ZDROWIE **7**

Zobacz jak wygląda czerniak 7
Twój mózg może być większy. Wystarczy regularnie… 11
Choroby psychosomatyczne 11
Dysfunkcja wzroku a realizowanie pasji 14

CIEKAWOSTKI **17**

Dla Czego warto mieć psa 17
Wirtualny wolontariusz 18
Dyskryminacja ma się dobrze 19
Tak, ale... Szósty rodzaj rehabilitacji 20
WSPOMNIENIE – JAN KOBUSZEWSKI 22
Trochę relaksu 24
Historia Warszawy cegłą pisana 26
Blind football, czyli niewidomi grają w piłkę nożną 28
Dzień Leniwych Spacerów. Jak zwolnić, dostrzec piękno i szczęście? 29

KUCHENNE PRZYSMAKI - SZYBKO I SMACZNIE **33**

Dorsz zapiekany 33
Szybki sos pieczarkowy 33
Czekoladowy deser 34

WAKACJE Z PRZYMRUŻENIEM OKA **34**

Dowcipy o wakacjach 34

Od Redakcji

Za nami rok wytężonej pracy, w którym każdemu przyszło się zmierzyć z postanowieniami i założonymi osiągnięciami. Na pytanie, czy wszystko poszło po naszej myśli i możliwościach, każdy musi odpowiedzieć sobie sam.
Z tego miejsca należą się podziękowania wszystkim, którzy w tych trudnych warunkach nie szczędzili energii i kreatywności w przygotowywaniu zajęć.

Od kilku dni mamy już upragnione wakacje. Choć część z rodziców dowozi dzieci do placówek, to pozostali myślą, jak tu bezpiecznie spędzić czas do nowego roku szkolnego.

Wakacje, czas beztroski i wymarzonego przez dzieci lenistwa. Z pewnością wielu z Was wyjedzie na turnus rehabilitacyjny, wczasy, na działkę, czy też wybierze inną formę czynnego wypoczynku. Podczas leniuchowania pamiętajmy jednak o zapewnieniu przede wszystkim naszym milusińskim a także i nam bezpieczeństwa zwłaszcza przebywając nad wodą i świeżym powietrzu.

Wszystkim czytelnikom i sympatykom życzymy udanego wypoczynku i nabrania sił przed kolejnymi wyzwaniami w nowym roku szkolnym.

Oddajemy Wam kolejny – wakacyjny numer Tęczowej Gazetki. Znajdziecie w nim oprócz informacji szereg porad z zakresu zdrowia. Będzie też trochę humoru wakacyjnego.

Prezentując ten materiał chcielibyśmy zaproponować Czytelnikom Gazetki abyście podzielili się ze wszystkimi swoimi wakacyjnymi wyprawami, wycieczkami a może własnym sposobem na spędzanie wolnego wakacyjnego czasu. Przyślijcie do redakcji swoje materiały a my we wrześniowej gazetce postaramy się je zamieścić.
Adres redakcji to**:** **h.waksberg@tecza.org**

Przyjście lata

Autor: Jan Brzechwa

I cóż powiecie na to, Że już się zbliża lato?
Kret skrzywił się ponuro: „Przyjedzie pewnie furą”.
Jeż się najeżył srodze: „Raczej na hulajnodze”.
Wąż syknął: „Ja nie wierzę. Przyjedzie na rowerze”.

Kos gwizdnął: „Wiem coś o tym. Przyleci samolotem”.
„Skąd znowu - rzekła sroka - Nie spuszczam z niego oka
I w zeszłym roku, w maju, Widziałam je w tramwaju”.
„Nieprawda! Lato zwykle Przyjeżdża motocyklem!”
„A ja wam to dowiodę, Że właśnie samochodem”.

„Nieprawda, bo w karecie!” „W karecie? Cóż pan plecie?
Oświadczyć mogę krótko, Przypłynie własną łódką”.

A lato przyszło pieszo - Już łąki nim się cieszą
I stoją całe w kwiatach Na powitanie lata.

Jaki to miesiąc zamyka szkoły
I daje dzieciom urlop wesoły?

To …

INFORMACJE

Z życia Stowarzyszenia

W sobotę 24 czerwca Odbyło się Walne Zgromadzenie Sprawozdawczo Wyborcze Członków Stowarzyszenia. Zarząd przedstawił na nim sprawozdania ze swojej działalności; Krajowa Komisja Rewizyjna oraz Krajowy Sąd Koleżeński złożyli swoje sprawozdania. Po dyskusji podjęto uchwały:

- o zatwierdzeniu sprawozdania Zarządu z działalności za ostatni rok kadencji
- o przyjęciu sprawozdania finansowego i bilansu Stowarzyszenia za rok 2022

Następnie zebrani udzielili ustępującemu Zarządowi absolutorium.

Prezesem Stowarzyszenia została wybrana po raz piąty Anna Witarzewska; skarbnikiem zaś Dorota Data-Pawlak. Do Zarządu weszli również: Halina Frankowska, Robert Kopała, Andrzej Krajewski, Sonia Obtułowicz oraz Iwona Piwońska. Panie Halina Frankowska oraz Iwona Piwońska zostały wice prezesami Stowarzyszenia zaś Andrzej Krajewski został sekretarzem Zarządu

W bieżącej kadencji Komisja Rewizyjna będzie pracowała w pięcioosobowym składzie: Sylwia Andujar, Tadeusz Cieplik, Maciej Skalski, Piotr Skolud oraz Jerzy Tomasik.

Do Sądu Koleżeńskiego wybrano: Andrzeja Adamca, Ewelinę Grzelak oraz Ewę Osiewicz Maciejczyk.

Sprawy związane ze zmianą w Statucie Stowarzyszenia zostały przeniesione na następne Walne Sprawozdawcze. Postanowiono, że Zostanie powołana Komisja Statutowa, która przeanalizuje Statut i przygotuje poprawki do niego.

W Walnym zgromadzeniu wzięło udział 48 osób, w tym było 18 pełnomocnictw.
Dzięki sprawnemu prowadzeniu obrad, Walne Zgromadzenie upłynęło w spokojnej atmosferze.

Koniec stanu zagrożenia epidemicznego. Co z orzeczeniami, świadczeniami i kartami parkingowymi?

Autor: oprac. MR, źródło: niepełnnosprawni.pl

Od dłuższego czasu spływają do nas pytania od czytelników dotyczące tzw. ustawy covidowej i zniesienia stanu zagrożenia epidemicznego i tego, co będzie z orzeczeniami o niepełnosprawności, które były przedłużane podczas stanu epidemii i stanu zagrożenia epidemicznego. Pytania dotyczące ważności orzeczeń i przyznawanych na ich podstawie świadczeń a także kart parkingowych skierowaliśmy do Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej.
1 lipca 2023 r. odwołany zostanie w Polsce stan zagrożenia epidemicznego wprowadzony w związku z zakażeniami wirusem SARS-CoV-2. Przypominamy. Zgodnie z ustawą z dnia 9 marca 2023 r. o zmianie ustawy o ochronie konkurencji i konsumentów oraz niektórych innych ustaw orzeczenia, których termin:
1) upłynąłby do dnia 31 grudnia 2020 r. – zachowują ważność do dnia 31 grudnia 2023 r.,
2) upłynąłby w okresie od dnia 1 stycznia 2021 r. do dnia 31 grudnia 2021 r. – zachowują ważność do dnia 31 marca 2024 r.,
3) upłynąłby w okresie od dnia 1 stycznia 2022 r. do dnia poprzedzającego dzień wejścia w życie niniejszego przepisu – zachowuje ważność do dnia 30 września 2024 r.

Co ze świadczeniami i orzeczeniami
Jak poinformowało nas Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej odpowiednio również przedłużane będą uprawnienia do świadczeń rodzinnych (w tym zasiłku pielęgnacyjnego i

świadczenia pielęgnacyjnego), zasiłku dla opiekuna oraz świadczeń z funduszu alimentacyjnego.
Tak samo w związku z zachowaniem ważności orzeczeń o niepełnosprawności albo orzeczeń o stopniu niepełnosprawności, na okresy wskazane w ustawie, karty parkingowe zachowują ważność. Jednak nie dłużej niż do dnia wydania nowego ostatecznego orzeczenia o niepełnosprawności albo orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.
Na podstawie przedłużonych orzeczeń osoby z niepełnosprawnością będą mogły korzystać z ulg i uprawnień wynikających z posiadania przedłużonego orzeczenia o niepełnosprawności i o stopniu niepełnosprawności.

Publikowanie zdjęć na portalach społecznościowych może przyciągnąć uwagę fiskusa

Autor: PAP Media Room, źródło: prawo.pl

Fiskus sprawdza podatników na Facebooku, Instagramie i platformach handlowych. Przeglądając zdjęcia i ogłoszenia, skarbówka szuka informacji o osobach, które nie płacą podatków, zaniżają ich wysokość, prowadzą działalność gospodarczą bez rejestracji lub traktują wydatki wakacyjne jak koszty podróży służbowej – podaje Prawo.pl.

Internet i Instytucja Skarbowa Państwa
Dla prawników nie jest zaskoczeniem, że urzędnicy sięgają do portali społecznościowych, ale zaskakująca jest skala takich działań i często negatywne dla podatników skutki. Eksperci podają w serwisie Prawo.pl szereg przykładów, w jaki sposób internauci, publikując zdjęcia i inne informacje, ściągnęli na siebie uwagę fiskusa.
Dorota Kosacka, doradca podatkowy, członek zarządu DBO Polska, podaje przykład przedsiębiorcy świadczącego usługi związane z samochodami. Mężczyzna chwalił się wynikami swojej pracy, publikując zdjęcia na Facebooku. Zdjęcia były na tyle dokładne, że można było ustalić właścicieli samochodów.
- Organ podatkowy wzywał wszystkich klientów do złożenia szczegółowych wyjaśnień: na czym polegała usługa, jaką kwotę zapłacili i czy otrzymali paragon. Celem było ustalenie, czy przedsiębiorca prawidłowo ewidencjonuje przychody i czy nie unika opodatkowania – mówi w serwisie Prawo.pl Dorota Kosacka.
Zaskoczony podobnymi działaniami nie jest również dr Jacek Matarewicz, adwokat, doradca podatkowy, partner w Kancelarii Ożóg Tomczykowski, cytowany przez serwis. Jego zdaniem szukanie informacji o podatniku w mediach społecznościowych to już powszechna praktyka nie tylko skarbówki, ale także innych służb, np. prokuratury.
On z kolei podaje przykład podatnika prowadzącego indywidualną działalność gospodarczą, który chciał zaliczyć do kosztów uzyskania przychodów wydatki na podróż służbową do Tajlandii. Twierdził, że celem wyjazdu było nawiązywanie relacji biznesowych. Organ podatkowy zakwestionował jednak prawo do odliczenia. Sprawdził bowiem, że w czasie rzekomego wyjazdu służbowego przedsiębiorca publikował na Instagramie liczne relacje z plaży i popularnych atrakcji turystycznych.

ZDROWIE

Zobacz jak wygląda czerniak

Autor: Maciej Kowalewski - chirurg
Opracowanie: Marcin Czarnobilski, źródło RMF FM 24 -Twoje Zdrowie

Choć nie jest jedynym potencjalnie śmiertelnym nowotworem złośliwym skóry, a społeczna świadomość profilaktyki nieustannie rośnie, statystyki pozostają niezmienne. Czerniak to zdecydowanie najczęściej występujący nowotwór złośliwy skóry (ok. 2 proc. wszystkich nowotworów złośliwych). O tym, co sprzyja jego powstawaniu, jak odróżnić go od zwykłych znamion oraz o skuteczności leczenia w różnych fazach choroby mówi ekspert portalu „Twoje Zdrowie" dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg-transplantolog.
Według zaleceń medycznych **każde znamię o średnicy powyżej 6 mm powinno zostać zweryfikowane w trakcie dermatoskopii przez dermatologa lub chirurga onkologa**, który określi, czy dana zmiana ma charakter podejrzany. W praktyce jednak każde zmieniające się znamię powinno być przyczynkiem do przeprowadzenia takiej kontroli. Zwłaszcza jeśli spełnia ono którekolwiek z poniższych kryteriów.

ABCD czerniaka

Podstawowe zasady diagnostyki czerniaka ustalone zostały w anagramie ABCD. "A" określa w nim asymetrię (niepokojąca jest sytuacja, gdy znamię zaczyna zmieniać kształt z okrągłego na asymetryczne), "B" (z ang. *borders*, a więc brzegi, które stają się nierówne, postrzępione, momentami zatarte, nie odgraniczające się wyraźnie od otaczającej skóry), "C" (z ang. *colour*, kolor, który również może być bardziej lub mniej intensywny od koloru przeciętnego

znamiona) i "D" (z ang. *diameter*, rozmiar zmiany, który jeśli przekroczy 6 mm, powinien już być uważany za niepokojący).
Pojawiające się na skórze nowe zmiany, lub zmiana kształtu i wielkości istniejącego znamienia, spełniające choćby jedno z powyższych kryteriów zawsze warto skonsultować z dermatologiem lub chirurgiem onkologiem.
Jak przestrzega dr n. med. Maciej Kowalewski, dla własnego spokoju i bezpieczeństwa wspomnianą klasyfikację należy jeszcze rozszerzyć: *Tak naprawdę wszystkie zmiany znamion, jak choćby pojawiające się zgrubienia, zaczerwienienia wokół, swędzenie, krwawienie czy ewolucja barwy lub kształtu, powinny być przyczynkiem do uważniejszej obserwacji* - przekonuje specjalista. - *W trakcie krótkiej i całkowicie bezbolesnej dermatoskopii lekarz w łatwy sposób jest w stanie uzyskać wiedzę na temat tego, czy zmiana rzeczywiście jest podejrzana - w związku z czym kwalifikuje się do wycięcia - czy też jej charakter jest łagodny i bez obaw może być pozostawiona do dalszej obserwacji.*

Zmiany czerniakowe

To zwiększa ryzyko czerniaka
Choć czerniak może wystąpić u każdego człowieka, istnieje spora grupa czynników zwiększających prawdopodobieństwo zachorowania. Podstawowym uwarunkowaniem genetycznym jest **mała ilość pigmentu w skórze**, a więc bardziej narażone na ten nowotwór są **osoby z jasną karnacją i jasnymi włosami** oraz **z błękitnymi oczami**. Z tego też powodu najbardziej narażeni na występowanie tej choroby są albinosi. Czerniakowi "sprzyja" również tendencja do oparzeń słonecznych oraz **zbyt częsta ekspozycja na słońce** i **częste naświetlanie promieniami UV** (np. w solariach). Choroba występuje bez względu na płeć, jednak - co ciekawe - w przypadku kobiet pojawia się ona z reguły na kończynach, a u mężczyzn na tułowiu.

Liczy się czas!
Jeśli w trakcie badania dermatoskopowego okaże się, że charakter zmiany rzeczywiście jest podejrzany, należy niezwłocznie ją usunąć. Nie pobiera się w tym przypadku biopsji ani

wycinka, tylko od razu usuwa zmianę w całości. *Jest to wycięcie diagnostyczne, które wykonuje się w gabinecie chirurgicznym, w znieczuleniu miejscowym - po to, aby później materiał wysłać do badania histopatologicznego* - tłumaczy specjalista.
Zobacz również:

Kiedyś znamię wycinano od razu z dużym marginesem zdrowej tkanki. Obecnie odchodzi się od tego, ponieważ dopiero w przypadku stwierdzenia w badaniu histopatologicznym czerniaka złośliwego wykonuje się radykalizację miejscową, docinając powstałą wcześniej bliznę dodatkowo wraz z jej okolicą. Margines na poziomie 4-5 mm jest w tym wypadku w zupełności wystarczający. W przypadku zmian o dużym prawdopodobieństwie złośliwości chirurg może jednak zdecydować o wycięciu z marginesem ok. 10mm.
Jak każdy nowotwór złośliwy, czerniak również jest chorobą potencjalnie śmiertelną. Nieleczony rośnie, daje przerzuty, a w efekcie może doprowadzić do śmierci. Tymczasem do momentu, **kiedy głębokość naciekania nie przekroczy 0,8 mm, najczęściej jest on całkowicie wyleczalny**. W przypadkach nadal wczesnego, choć już nieco większego zaawansowania choroby, należy dodatkowo wykonać biopsję węzła wartowniczego (pierwszy węzeł chłonny po drodze od czerniaka do układu chłonnego). Do badania mikroskopowego pobiera się węzeł chłonny zidentyfikowany poprzez podanie radioizotopu w okolicę zmiany pierwotnej. Nie wszyscy pacjenci muszą mieć wykonaną biopsję węzła wartowniczego - to zależy od stopnia zaawansowania zmiany pierwotnej w badaniu mikroskopowym. Jednak każdy - w przypadku rozpoznania czerniaka - powinien mieć przeprowadzoną radykalizację miejscową. Jeśli przegapi się moment, w którym czerniak jest we wczesnym stopniu zaawansowania, wycięcie zaawansowanego czerniaka wiąże się już z uzupełniającym leczeniem onkologicznym, prowadzonym w wyspecjalizowanych ośrodkach referencyjnych do leczenia czerniaków.

Czerniak - jak się przed nim ustrzec?

Istnieje kilka prostych zasad profilaktyki czerniaka. Po pierwsze należy pamiętać o stosowaniu dobrej jakości **kremów z wysokim filtrem SPF**. Co oczywiste, latem warto zaopatrzyć się także w kapelusz lub czapkę oraz okulary przeciwsłoneczne i - jeśli jest to możliwe - **unikać długotrwałej ekspozycji na słońce w godzinach od 10.00 do 16.00**. Gdy musimy w tym czasie przebywać na zewnątrz, najlepiej **posmarować się kremem z filtrem co najmniej 15 minut przed wyjściem z domu**. Po drugie trzeba **uważnie obserwować zmiany na skórze**, a gdy tylko coś nas zaniepokoi, udać się niezwłocznie do lekarza dermatologa. I po trzecie - zalecane jest **regularne korzystanie z kontroli dermatologicznej**. W przypadku osób, które nie ukończyły jeszcze 40. roku życia powinno się to odbywać raz na trzy lata, a później raz do roku. Osoby z większą liczbą znamion i posiadające jasną karnację mogą sprawdzać zmiany nawet co trzy miesiące. Należy przy tym **unikać solariów**, ponieważ lampy zamontowane w tamtejszych urządzeniach emitują promieniowanie UV o mocy nawet 10 razy większej niż słoneczne.
W Polsce co roku czerniaka diagnozuje się u około 4 tysięcy osób. Niestety ponad 30 proc. osób z tej grupy przegrywa walkę z chorobą i umiera. Tymczasem pamiętajmy, że badanie dermatoskopem jest nieinwazyjne i szybkie, gdyż trwa jedynie 10 minut, a ten typ nowotworu złośliwego - o ile zostanie wykryty we wczesnym stadium - jest całkowicie wyleczalny.

Twój mózg może być większy. Wystarczy regularnie…

Opracowanie: Marcin Czarnobilski, źródło: RMF FM 24 -Twoje Zdrowie

Regularne drzemki w ciągu dnia sprawiają, że regenerujemy nasze siły, ale z czasem nieco większy jest też mózg – twierdzą brytyjscy badacze. Nie ma jednak pewności, czy to chroni nas przed demencją. Jednak są duże szanse, że opóźnia jego starzenie.
Jak informuje "Sleep Health", powiększenie objętości mózgu dzięki drzemkom nie jest duże - sięga **średnio 15 cm sześciennych**. Jest jednak dość znaczące, gdyż o tyle wraz z wiekiem może się skurczyć nasz mózgu w ciągu trzech-sześciu lat. Oznacza to zatem, że **o kilka lat możemy opóźnić jego starzenie się**.
Specjaliści University of College London wykazali to na przykładzie osób w wieku 40-69 lat, których dane uzyskali z UK Biobank. Chodziło o to, żeby oddzielić dwie grupy ludzi: tych, którzy z powodu predyspozycji genetycznych mają większe skłonności do drzemki od tych, którzy ich nie wykazują. A jednocześnie wyeliminować tych, którzy często przysypiają w ciągu dnia, ale głównie dlatego, że mają kłopoty ze zdrowiem. Większa senność może być objawem pogorszenia zdrowia. A **celem badań było ustalenie wpływu drzemek na mózg ludzi zdrowych**.
Uważamy, że wszyscy mogą odnieść korzyści z przysypiania w ciągu dnia
dr Victoria Garfield
Dr Victoria Garfield, w wypowiedzi dla BBC News, zaznacza jednak, że **drzemka nie powinna trwać dłużej niż 30 minut**. Kłopot polega na tym, że nie zawsze jest możliwa, szczególnie w godzinach pracy. Jest jednak łatwiejsza - zaznacza specjalistka - niż regularne ćwiczenia fizyczne czy odchudzanie.

Największe korzyści z drzemek dla maluchów
Drzemki korzystnie wpływają na rozwój mózgu u małych dzieci. Są wręcz niezbędne dla maluchów. Potem z wiekiem na ogół zanikają - rzadko korzystają z nich osoby w średnim wieku. Potrzeba regularnych drzemek powraca dopiero u seniorów. Z badań opublikowanych przez "Nature Human Behaviour" wynika, że **27 proc. osób w wieku co najmniej 65 lat regularnie przysypia w ciągu dnia**. Analizą objęto 1,1 mln mieszkańców Niderlandów, Wielkiej Brytanii oraz USA.

Nie ma jednak pewności, czy drzemka może chronić przed demencją i chorobą Alzheimera. Aby to wykazać, konieczne są dodatkowe badania, ukierunkowane na te schorzenia. Z innych badań wiadomo jednak, że **na demencję bardziej narażone są osoby z zaburzeniami snu**. Brak dostatecznej ilości snu może nasilać czynniki zapalne w mózgu i pogarsza tworzenie połączeń między neuronami.

Choroby psychosomatyczne

Autor: Małgorzata Gruszka, źródło: „sześciopunkt”
Dolegliwości takie jak bóle głowy, pleców, bóle brzucha, biegunki, zaparcia, duszności, zmiany skórne czy problemy z sercem potrafią naprawdę uprzykrzyć życie. Tym bardziej nieprzyjemne i dokuczliwe są wówczas, gdy powtarzają się regularnie, a ich przyczyny nie da

się ustalić żadnymi badaniami lekarskimi. Czyżby część ludzi regularnie cierpiała bez powodu? Powód jest, ale nie leży on w ciele, lecz w psychice…
Z niniejszego „Poradnika psychologa” dowiedzą się Państwo czym są choroby psychosomatyczne, które z nich występują najczęściej, jak powstają tego typu schorzenia, jak się je diagnozuje i leczy oraz czy można się przed nimi uchronić.

Czym są choroby psychosomatyczne?
Mianem chorób psychosomatycznych Światowa Organizacja Zdrowia określa schorzenia objawiające się zaburzeniem funkcji lub zmianami organicznymi poszczególnych narządów, w powstawaniu i przebiegu których istotną rolę odgrywają czynniki psychiczne, takie jak przewlekły stres, a także tłumione lub długotrwałe bardzo silne emocje, takie jak złość, lęk, frustracja czy smutek. Podłożem chorób psychosomatycznych mogą być również wewnętrzne konflikty, np. niemożność życia zgodnie z wyznawanymi wartościami, trudności w godzeniu narzuconych zasad z osobistymi pragnieniami itp.
Osoby cierpiące na choroby psychosomatyczne przez dłuższy czas poddają się licznym badaniom mającym na celu wykrycie fizycznej przyczyny dolegliwości. W przeciwieństwie do schorzeń nerwicowych, w schorzeniach psychosomatycznych objawy chorobowe nie pojawiają się w zbieżności czasowej z konkretnymi sytuacjami wywołującymi stres. Psychosomatyczny ból brzucha nie pojawia się np. tylko przed egzaminem, rozmową z szefem czy w reakcji na trudne sytuacje w domu. Pojawia się nagle i całkowicie niezależnie od tego co aktualnie dzieje się w życiu pacjenta. Psychosomatyczna reakcja na tłumione emocje, konflikty wewnętrzne lub długotrwały stres jest przewlekła i odroczona w czasie, co utrudnia diagnozowanie tych schorzeń.

Najczęstsze choroby psychosomatyczne
Badaniem zależności między psychiką a chorobami somatycznymi zajmował się m.in. amerykański psychoanalityk Franz Alexander. Stworzył on listę schorzeń o podłożu psychicznym, dających objawy poparte wskazującymi na chorobę wynikami badań diagnostycznych. Lista ta nazywana jest Chicagowską siódemką i obejmuje następujące schorzenia: nadciśnienie tętnicze, reumatoidalne zapalenie stawów, chorobę wrzodową żołądka, astmę oskrzelową, atopowe zapalenie skóry, nadczynność tarczycy i zapalne choroby jelita grubego. Do schorzeń psychosomatycznych, których objawy odczuwane są przez pacjenta, ale ich przyczyny nie da się wykazać w badaniach diagnostycznych, zaliczają się bóle psychosomatyczne np. głowy i pleców, problemy skórne np. wysypka, duszności, kaszel i kołatanie serca.

Jak powstają choroby psychosomatyczne?
Choroby psychosomatyczne są reakcją organizmu na długotrwały i przewlekły stres oraz nieuświadomione i długotrwałe trudności w przeżywaniu emocji. Reakcja ta zależy od wrodzonych cech osobowości, wpływu środowiska i sytuacji życiowej. Doświadczają ich częściej kobiety, głównie te, które cechuje wysoki iloraz inteligencji, wrażliwość i perfekcjonizm. Nasz organizm to całość składająca się z namacalnej części - ciała i nienamacalnej zwanej duszą lub psychiką. Oczywisty dla wszystkich jest wpływ ciała na psychikę. Wszyscy rozumiemy, że nasz nastrój może ulec pogorszeniu, gdy jesteśmy głodni, zmęczeni lub coś nas boli. Wpływ psychiki na ciało nie jest już tak oczywisty. Przyczyn cielesnego bólu lub innych dolegliwości szukamy głównie w ciele i rzeczywiście, najczęściej odnajdujemy je właśnie tam. Problemy emocjonalne stojące u podłoża chorób

psychosomatycznych to przede wszystkim długotrwałe tłumienie frustracji, złości, smutku czy lęku. Tłumienie emocji polega na niedopuszczaniu ich do siebie, niepozwalaniu sobie na ich odczuwanie, przeżywanie, rozpoznawanie i wyrażanie. Taki sposób radzenia sobie z emocjami na krótko i w sytuacjach szczególnych może chronić przed złym samopoczuciem, dyskomfortem i cierpieniem. Ale długotrwale tłumione emocje zatrzymują się w ciele i po dłuższym czasie dają o sobie znać w postaci opisanych wyżej schorzeń.
Choroby psychosomatyczne są również efektem długotrwałego stresu. Długotrwały stres wpływa na pracę poszczególnych narządów i dzieje się to niezależnie od naszej woli. Odpowiada za to autonomiczny układ nerwowy, a ściśle mówiąc, jego część odpowiedzialna za pobudzenie poszczególnych narządów. Długotrwałe pobudzenie przeciąża organizm i skutkuje objawami psychosomatycznymi.

Diagnozowanie schorzeń psychosomatycznych
Odczuwalną dla pacjenta oznaką schorzeń psychosomatycznych są wymienione wyżej objawy fizyczne. Nic więc dziwnego, że diagnoza tych schorzeń zaczyna się u lekarza ogólnego, który zleca odpowiednie badania specjalistyczne. Do psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry pacjent kierowany jest wówczas, gdy nic nie wskazuje na chorobę organiczną lub choroba występuje, ale interwencja medyczna nie przynosi zadowalających efektów. Rozpoznawanie schorzeń psychosomatycznych zajmuje często wiele miesięcy. Dzieje się tak, ponieważ niełatwo je rozpoznać, a wielu pacjentów nie zgadza się z tym, że przyczyna ich dolegliwości fizycznych leży w psychice i nie podejmuje odpowiedniej terapii. Fakt, że fizyczny objaw może mieć źródło w psychice, nie jest łatwy do przyjęcia. O wiele łatwiej zrozumieć i przyjąć, że jeśli coś w ciele boli lub funkcjonuje nie tak jak powinno, to przyczyna tkwi w tym czymś, a nie w sferze psychicznej i związanych z nią problemach, których dodatkowo w ogóle sobie nie uświadamiamy.

Leczenie schorzeń psychosomatycznych
W zależności od charakteru schorzenia psychosomatycznego, stosuje się objawowe leczenie farmakologiczne połączone z psychoterapią lub tylko psychoterapię. Stosowana farmakologia to np. leki obniżające ciśnienie tętnicze, środki przeciwdziałające stanom zapalnym stawów lub chorobie wrzodowej żołądka. Jeśli za dane schorzenie odpowiada wysoki poziom lęku lub zaburzenia depresyjne, stosuje się leki przeciwlękowe i przeciwdepresyjne dobierane przez lekarza psychiatrę. Psychoterapia w schorzeniach psychosomatycznych polega m.in. na pomaganiu pacjentowi w rozpoznawaniu swoich emocji, konfliktów wewnętrznych i stresu. W procesie terapeutycznym pacjenci nabywają umiejętności innego niż wcześniej radzenia sobie z emocjami, konfliktami wewnętrznymi i stresem. W zależności od potrzeb, otrzymują wiedzę i narzędzia użyteczne w radzeniu sobie z depresją i lękiem.

Czy można uchronić się przed schorzeniami psychosomatycznymi?
Prawdopodobieństwo wystąpienia choroby psychosomatycznej po części zależy od wrodzonych cech osobowości, na które nie mamy wpływu. Nie bez znaczenia jest również wpływ środowiska rodzinnego, a także stresujące i traumatyczne sytuacje życiowe. Szansą na uniknięcie choroby psychosomatycznej jest szeroko pojęta higiena psychiczna, a więc dbanie o właściwe proporcje aktywności i wypoczynku; rozpoznawanie, nazywanie, wyrażanie i regulowanie emocji; wyrażanie potrzeb i stawianie granic; utrzymywanie stresu na optymalnym poziomie; posiadanie satysfakcjonujących relacji z ludźmi; wykonywanie pracy, która ma dla nas sens; życie zgodnie z własnym systemem wartości; akceptowanie siebie z

mocnymi i słabszymi stronami. Uniknięciu choroby psychosomatycznej sprzyja również regularna aktywność fizyczna i zdrowa dieta, zawierająca m.in. pełnoziarniste produkty zbożowe, ryby morskie, warzywa, owoce, rośliny strączkowe, mięso drobiowe, oleje roślinne, nasiona i orzechy.

Dysfunkcja wzroku a realizowanie pasji

Autor: Małgorzata Gruszka, źródło: „Sześciopunkt"

Dysfunkcja wzroku a realizowanie pasji, to kolejny temat zaproponowany przez Czytelniczkę „Sześciopunktu". Z tym większą przyjemnością poświęcam mu majowy Poradnik psychologa.

Realizowanie pasji
Realizowanie pasji, to jeden ze sposobów samorealizacji, czyli zaspokojenia najwyższej z pięciu najważniejszych potrzeb człowieka. Pragnienie samorealizacji daje o sobie znać dopiero wtedy, gdy zostaną zaspokojone cztery bardziej podstawowe grupy potrzeb: fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności i miłości oraz szacunku i uznania. Hierarchię naszych potrzeb badał i ostatecznie opracował w formie piramidy słynny psycholog Abraham Maslow. Potrzeba samorealizacji obejmuje chęć rozwoju, doskonalenia, realizacji zawodowej, poszukiwanie doznań estetycznych i kulturalnych oraz realizowanie pasji i spełnianie marzeń.

Dysfunkcja wzroku a potrzeba samorealizacji
Hierarchia potrzeb osób z dysfunkcją wzroku nie różni się niczym od hierarchii potrzeb osób widzących. Potrzeby są takie same, ale ich zaspokajanie wygląda nieco inaczej i łączy się ze specyficznymi trudnościami. O potrzebach bezpieczeństwa, przynależności i miłości, szacunku i uznania i związanych z nimi trudnościach doświadczanych przez osoby słabowidzące i niewidzące szczegółowo pisałam w trzyczęściowym „Poradniku psychologa" zatytułowanym „Życie po utracie wzroku". Niepełnosprawność wzrokowa nie pozostaje bez wpływu również na potrzebę samorealizacji. Rozwój dzieci z dysfunkcją wzroku wymaga przybliżania otoczenia z wykorzystaniem innych zmysłów i edukacji dostosowanej do stopnia niepełnosprawności wzrokowej. Słabsze widzenie lub brak wzroku wpływają również na samodoskonalenie, realizację zawodową, doznania estetyczne i kulturalne, a także realizację pasji i spełnianie marzeń. Dostępność miejsc, takich jak przedszkola, szkoły, uczelnie, instytucje kultury, firmy, a także rozwój technologii cyfrowych, niewątpliwie zmieniły sytuację osób słabowidzących i niewidzących na znacznie lepszą. Mimo to, słabszy wzrok lub jego brak wciąż łączy się z ograniczeniami w zakresie szeroko pojętej samorealizacji.

Jak rozpoznać swoją pasję?
Pasja, to coś, co samo w sobie pociąga nas, ma dla nas sens, stanowi jakąś wartość, daje radość i energię do działania. Większość z nas swoje pasje rozpoznaje już w wieku szkolnym. Dzieje się tak zwłaszcza wówczas, gdy pasją okazuje się jeden z przedmiotów nauczanych w szkole lub jakaś jego część. Pasją może być matematyka, literatura, wybrana epoka z dziejów ludzkości, świat roślin lub zwierząt, kraj lub część świata, astronomia itp. Swoją pasję można odkryć również poza szkołą i na późniejszych etapach życia. Pasja może pokrywać się z aktywnością zawodową, ale często realizujemy ją gdzieś obok i stanowi ona odskocznię od

tego, co robimy na co dzień. Pasjonowanie się czymś nie musi trwać całe życie. Zdarza się, że zmieniamy swoje pasje, gdy zauważamy, że w danej dziedzinie nie jesteśmy w stanie osiągnąć nic więcej, albo zauroczy i porwie nas coś nowego.

Co ułatwia realizowanie pasji?
Istnieje wiele czynników ułatwiających realizowanie pasji. Pierwszym z nich jest wiedza o samym sobie, a w szczególności o tym, w czym jesteśmy dobrzy, co najlepiej nam wychodzi, jakie umiejętności podziwiają w nas inni ludzie, jakich nam zazdroszczą i za co nas chwalą. Pasja bywa często rezultatem znajomości swoich mocnych stron i rozwijania ich. I tu dochodzimy do kolejnego czynnika, jakim jest środowisko zewnętrzne i oferowane przez nie możliwości. Nierzadko zalążkiem pasji jest jakaś zdolność lub talent zauważony u dziecka przez osoby dorosłe. Fakt, że możemy rozwijać się w określonym kierunku, zależy często od tego, gdzie mieszkamy, kogo spotkamy na swojej drodze życiowej, kto nam pomoże, pokieruje itp. Znany aktor Artur Barciś wspomina, że pasję aktorską odkrył w sobie dzięki nauczycielce języka polskiego, która w nieśmiałym, małomównym i skrytym chłopcu dostrzegła predyspozycje do bycia aktorem. Dostrzegła, zasygnalizowała rodzicom, zachęciła i zmotywowała swojego ucznia do pójścia w tym kierunku.

Dysfunkcja wzroku a realizowanie pasji
Z mojego doświadczenia i wielu rozmów z ludźmi wynika, że realizowanie pasji przez osoby z dysfunkcją wzroku często bywa trudniejsze, głównie ze względu na nastawienie do nich osób widzących. Nastawienie to niejednokrotnie bywa negatywne, przez co budzi niezadowolenie, frustrację i niechęć do podejmowania kolejnych prób robienia czegoś pasjonującego. Moje doświadczenie wskazuje również na to, że warto nie tylko nie obrażać się na ludzi za takie nastawienie, ale wręcz budować pozytywne. Chcemy tego czy nie, istnieją ludzie, którzy nigdy nie zetknęli się z osobą słabowidzącą lub niewidzącą i jakiekolwiek współdziałanie z nią kojarzą z uciążliwością lub kłopotami i trudnościami nie do pokonania.

Budowanie pozytywnego nastawienia
Budowanie pozytywnego nastawienia, to przemyślane przez nas przygotowanie konkretnych osób do ewentualnego współdziałania z nami.

Propozycja i pomysł
Częstym błędem z naszej strony jest pytanie osób reprezentujących różne podmioty, w których chcielibyśmy realizować swoją pasję o to, czy osoba niewidząca może uczestniczyć w danym przedsięwzięciu. Zadając takie pytanie komuś, kto nigdy nie zetknął się z nami, zwiększamy prawdopodobieństwo otrzymania odpowiedzi negatywnej. Szansę na zbudowanie pozytywnego nastawienia zwiększymy, wychodząc z propozycją funkcjonowania gdzieś lub działania, połączoną z konkretnym pomysłem, jak chcemy, możemy i zamierzamy to robić.

Czas na próbę
Dobrą strategią jest również danie innym osobom czasu na oswojenie się z nami i przekonanie do nas. Oczywiście, nie zawsze jest to możliwe, ale w niektórych sytuacjach można na początek zaproponować współdziałanie na próbę. Próba nie oznacza, że ktoś będzie testował nas lub sprawdzał. Propozycja, że np. przyjdziemy na jedne zajęcia, żeby ktoś zobaczył jak sobie radzimy, pozwala uniknąć wywierania na kimś konieczności

natychmiastowego podejmowania jednoznacznej decyzji. Taka presja często sprawia, że decyzja nie jest dla nas korzystna.

Rozmowa o obawach
Nasi rozmówcy niejednokrotnie mają wiele obaw związanych z nami i tym, jak będziemy funkcjonować w danym miejscu lub grupie. Warto pytać wprost, czego się obawiają. W ten sposób możemy od razu rozwiać część obaw, a inne zmniejszyć, tworząc strategie rozwiązywania różnych problemów.

Otwartość na pytania
Wielu osobom wydaje się, że nie wypada pytać nas o różne rzeczy. Wolą nie pytać i pozostać z własnymi wątpliwościami. Chcąc gdzieś zaistnieć i realizować jakąś pasję, warto zachęcać rozmówców do zadawania nam pytań.

Umiar w wymaganiach
O osobach z niepełnosprawnościami często mówi się, że są roszczeniowe, to znaczy wymagają nadmiernego skupiania uwagi i rzeczy niemożliwych do zrealizowania. Chcąc realizować gdzieś swoją pasję, warto zachować umiar w wymaganiach, to znaczy mieć świadomość, że nie zawsze i nie wszystko można podporządkować nam i naszym potrzebom.

Wyrażanie wdzięczności
„Dziękuję" nie kosztuje, a wiele znaczy i zmienia na lepsze. Z moich osobistych doświadczeń wynika, że warto dziękować ludziom nawet za to, co sami uważamy za należne nam i oczywiste. Wdzięczność budzi pozytywne emocje i zachęca do pomagania również w realizowaniu naszych pasji.

Na zakończenie dodam, że nie ma jednego, uniwersalnego, idealnego i sprawdzonego sposobu na realizację pasji osób słabowidzących i niewidzących. Jak w każdym obszarze życia, tak i tu najważniejsze jest to, by mieć świadomość, że decyzje innych ludzi w pewnej mierze zależą od naszych zachowań; dlatego warto przemyśleć je i wybrać te, które dają największą szansę powodzenia. Szansę, nie gwarancję, bo nie wszystko zależy od nas i wpływ na sytuację mamy nie tylko my.

CIEKAWOSTKI

Dlac zego warto mieć psa

Wirtualny wolontariusz

Źródło: Lista dyskusyjna Typhlos

Aplikacja Be My Eyes ma zyskać nową funkcję o nazwie Wirtualny Wolontariusz, zasilaną przez niedawno ogłoszony model GPT-4 firmy OpenAI. To nowe narzędzie ma potencjał, by stać się przełomem dla osób z niepełnosprawnością wzrokową, zapewniając wirtualnego widzącego asystenta, który może generować kontekst i zrozumienie obrazów w taki sam sposób, w jaki może to robić ludzki wolontariusz.
Be My Eyes dostarcza technologię dla społeczności niewidomych i słabowidzących od 2012 roku, łącząc użytkowników z wolontariuszami w celu pomocy w codziennych zadaniach, takich jak nawigacja na lotniskach i identyfikacja produktów. Nowa funkcja, która wykorzystuje możliwości GPT-4 w zakresie wprowadzania danych wizualnych, pozwoli aplikacji zaoferować jeszcze większy stopień niezależności dla użytkowników i rozszerzyć zakres zastosowań aplikacji.
Michael Buckley, dyrektor generalny firmy Be My Eyes, stwierdził, że „w krótkim czasie, kiedy mieliśmy dostęp, zaobserwowaliśmy niezrównaną wydajność w stosunku do jakiegokolwiek narzędzia do rozpoznawania obiektów z obrazu na tekst" i dodał, że „implikacje dla globalnej dostępności są głębokie". W niedalekiej przyszłości, społeczność niewidomych i słabowidzących będzie wykorzystywać te narzędzia nie tylko do wielu potrzeb związanych z interpretacją wizualną, ale także do uzyskania większego stopnia niezależności w swoim życiu.
Różnica między GPT-4 a innymi modelami uczenia językowego i maszynowego polega zarówno na możliwości prowadzenia rozmowy, jak i na większym stopniu sprawności analitycznej oferowanej przez tę technologię. Podstawowe aplikacje do rozpoznawania obrazu mogą jedynie zidentyfikować to, co znajduje się przed nimi, podczas gdy GPT-4 może ekstrapolować, analizować i rozumieć kontekst, co pozwala na zaoferowanie znacznie bardziej wszechstronnej pomocy.
Jednym z najbardziej ekscytujących aspektów funkcji Wirtualnego Wolontariusza jest jego zdolność do oferowania natychmiastowej pomocy wizualnej w wielu różnych zadaniach. W podanym przykładzie użytkownicy mogą wysłać zdjęcie zawartości swojej lodówki do narzędzia, które następnie nie tylko zidentyfikuje, co znajduje się w środku, ale także zaproponuje przepisy, które można przygotować z tych składników.
Nowa funkcja przeszła testy beta z wybraną grupą pracowników Be My Eyes, uzyskując w większości pozytywne opinie. Testerzy chwalili użyteczność tej funkcji, szczególnie w jednym przypadku, gdy użytkownik był w stanie fachowo poruszać się po dworcu kolejowym. Funkcja ta dostarczała szczegółowych informacji o lokalizacji użytkownika na mapie i oferowała instrukcje krok po kroku, jak bezpiecznie dotrzeć do pożądanego celu.
W kolejnym filmie użytkowniczka Be My Eyes pokazuje, jak aplikacja pomaga jej w wielu zadaniach, w tym opisuje wygląd sukienki, identyfikuje roślinę, czyta mapę, tłumaczy etykietę, kieruje ją do określonej bieżni na siłowni i mówi, które przyciski nacisnąć w automacie.
Jesper Hvirring Henriksen, CTO firmy Be My Eyes, wyjaśnia, że przemierzanie skomplikowanego świata to tylko połowa sukcesu. Osoby z dysfunkcją wzroku napotykają na

wyzwania związane z korzystaniem z czytników ekranu w celu zrozumienia stron internetowych, zwłaszcza jeśli chodzi o obrazy. „GPT-4 jest w stanie podsumować wyniki wyszukiwania w sposób, w jaki widzący naturalnie je skanują - nie czytając każdego najdrobniejszego szczegółu, ale koncentrując się na ważnych danych". Ta technologia może uprościć zadania, takie jak czytanie wiadomości online i nawigowanie po zaśmieconych stronach e-commerce dla osób z wadami wzroku.
Wirtualny Wolontariusz będzie dostępny dla użytkowników w najbliższych miesiącach, a przez Buckleya został okrzyknięty jako „zmieniający grę". „Ostatecznie, niezależnie od tego, czego użytkownik chce lub potrzebuje, może ponownie przeprogramować narzędzie, aby uzyskać więcej informacji, które są użyteczne, korzystne i pomocne, niemal natychmiast". Jeśli Wirtualny Wolontariusz nie będzie w stanie odpowiedzieć na pytanie, automatycznie zaoferuje użytkownikom możliwość połączenia się za pośrednictwem aplikacji z widzącym wolontariuszem w celu uzyskania pomocy.
Narzędzie będzie bezpłatne dla wszystkich członków społeczności niewidomych i słabowidzących korzystających z aplikacji Be My Eyes. Obecnie można zarejestrować się w aplikacji, aby zostać umieszczonym na liście oczekujących na dostęp.
Jesteśmy ciekawi, jak wirtualny asystent będzie porównywany z innymi podobnymi aplikacjami na rynku, takimi jak Seeing AI i Envision AI.

Dyskryminacja ma się dobrze

Autor: Teresa Dederko, źródło: „Sześciopunkt"

Wysłuchałam dzisiaj (10 marca) rozmowy z naszym pełnomocnikiem Pawłem Wdówikiem, który m.in. powiedział, że jeżeli chodzi o rozwiązania prawne dla osób niepełnosprawnych, Polska jest w czołówce, wyprzedzając wiele krajów.
Tak, prawo może mamy świetne, ale gorzej z jego wykonaniem i wdrażaniem.
Ostatnio przetestowałam to na własnym przykładzie. W lutym przerejestrowywałam samochód na siebie, bo dotychczas byłam tylko współwłaścicielem. Urzędnik w najbliższym Wydziale Komunikacji przyjął moje dokumenty i zniknął na zapleczu na dobre pół godziny. Obok mnie przy innych okienkach interesanci szybko załatwiali swoje sprawy, a ja niecierpliwie czekałam na rozwój sytuacji.
W końcu wrócił „mój urzędnik", jak się okazało, już uzbrojony w poduszkę z tuszem przygotowaną do pobrania odcisku kciuka zamiast podpisu. Mocno zdenerwowana przeciąganiem się sprawy nie protestowałam i zrobiłam odcisk palca, zapytałam tylko, czemu wszystko tak długo trwa, tym bardziej, że mój asystent bardzo się śpieszył. Urzędnik odpowiedział, że rzadko się zdarza, żeby osoba niewidoma przerejestrowywała samochód. Wyszłam oburzona, bo jestem przekonana, że mnie, tak samo jak innych obywateli, powinny obowiązywać te same procedury i brak wzroku w tym wypadku nie ma znaczenia.
Chyba mam prawdziwego pecha, bo kilka tygodni później postanowiłam załatwić sobie paszport, gdyż mój poprzedni od kilku lat jest nieważny. No i znowu sprawiłam problem pani urzędniczce w biurze paszportowym. Podałam dowód osobisty i legitymację osoby niepełnosprawnej, ponieważ zdjęcie miałam zrobione w okularach, które noszę na co dzień. Pani udała się na dłuższe konsultacje, po czym upomniała się o orzeczenie. Niestety, tego dokumentu nie miałam przy sobie, ale tłumaczyłam, że legitymacja powinna wystarczyć na

udokumentowanie mojej niepełnosprawności, bo przecież została wydana na podstawie orzeczenia. Nic nie pomogło i zostałam załatwiona odmownie. Moja widząca koleżanka, która przyszła razem ze mną, w parę minut otrzymała potwierdzenie złożenia wniosku o paszport, a ja musiałam odwiedzić biuro paszportowe ponownie, dołączając moje orzeczenie. W ten sposób dwa razy byłam zmuszona do korzystania z pomocy asystenta i musiałam tracić czas, oczekując w kolejce.
Zauważyłam, że po kilku takich niefortunnych wizytach zaczyna mnie też ogarniać stres, gdy np. pierwszy raz idę do nieznanego mi lekarza. Na ogół odprowadza mnie córka, która, owszem, wchodzi ze mną do gabinetu, ale tylko po to, żeby pokazać mi, gdzie mam usiąść i szybko wychodzi. Parę razy spanikowany doktor spytał, dlaczego opiekunka mnie zostawia. Córka odpowiada wtedy: „poradzicie sobie, mama jest dorosła" i na ogół udaje mi się porozumieć z lekarzem.
Niekiedy słyszę głosy oburzenia osób zdziwionych, że tyle mamy organizacji pozarządowych działających na rzecz niepełnosprawnych i pytania czym się one zajmują.
Uważam, że dla wszystkich stowarzyszeń i fundacji jest jeszcze wiele do zrobienia w kwestii równego traktowania, dostępności i oswajania z niepełnosprawnością. Mam teoretycznie takie same prawa, jak inni obywatele i chcę być normalnie traktowana. Nie mogę pogodzić się z tym, że moje pojawienie się w urzędzie, w banku czy u lekarza powoduje panikę i tworzone są na mój użytek jakieś specjalne procedury. Nie chcę budzić niezdrowej sensacji, jakbym była kosmitą lub egzotycznym zwierzęciem, a co najmniej trudnym problemem.
Oczywiście, mentalność społeczeństwa zmienia się na plus, zauważyłam z satysfakcją, że szczególnie młodzi ludzie pytają, czy pomóc, a nie uszczęśliwiają na siłę, ale ciągle jeszcze jest wiele do zrobienia.
Napisałam ten felieton nie tylko po to, by krytykować zachowanie osób obsługujących niepełnosprawnych klientów, chociaż, owszem, nieco rozładowałam moje frustracje, przede wszystkim jednak apeluję o organizowanie praktycznych szkoleń dla pracowników różnych instytucji.

Tak, ale... Szósty rodzaj rehabilitacji

Autor: Stary Kocur, źródło: „Sześciopunkt"

Człowieki znają różną rehabilitację. Naliczyłem jej aż 5 rodzajów. Są to: rehabilitacja lecznicza, rehabilitacja podstawowa, rehabilitacja zawodowa, rehabilitacja psychiczna i rehabilitacja społeczna. Razem te wszystkie rehabilitacje nazywa się rehabilitacją kompleksową. Ale tak naprawdę, ludziska znają tylko rehabilitację leczniczą - różniste zabiegi fizykoterapeutyczne, balneologiczne, masaże, naświetlania itp. Taka rehabilitacja, jakiej potrzebują niewidomi, jest im całkowicie nieznana.
Ustawowo nie wyróżnia się rehabilitacji podstawowej i rehabilitacji psychicznej. Według ustawy są więc jeno trzy rehabilitacje, no i ta kompleksowa.
Koty są mądrzejsze od człowieków, dlatego, jako że jestem kotem, wymyśliłem jeszcze jeden rodzaj rehabilitacji, tj. rehabilitację dośmiertną. Tak, tak wymyśliłem tę nazwę, bo w praktyce to taka rehabilitacja istnieje i wiedzą o niej co poniektóre człowieki. Polega ona na tym, że niewidomy człek musi się rehabilitować przez całe życie aż do śmierci. No, może nie zawsze tak jest. Jeżeli człek ma np. Alzheimera i jest nieprzytomny, to nic już nie musi. Jeżeli jednak

jego mózgownica pracuje jako tako, to musi to i owo. Musi się też rehabilitować, czyli ciągle uczyć się funkcjonowania bez wzroku.
Jestem stary, więc sporo pamiętam, oczywiście wszystko, czego nie zapomniałem. Pierwszy telefon, przez który mój protoplasta próbował rozmawiać z Muszyny, był na korbę. Trzeba było kręcić za tę korbkę i czekać, aż się telefonistka na poczcie odezwie. Potem trzeba było krzyczeć, żeby cokolwiek dało się usłyszeć. I to było bardzo proste. Potem był telefon stacjonarny z tarczą, potem z klawiaturą, potem komórkowy - taki siaki i owaki. Ten ostatni to już cały komputer. Przy jego pomocy można... Ale co ja będę mówił, co można. Sami doskonale wiecie. Ważne jest tu, że proste to już nie jest. Trzeba było nauczyć się posługiwać każdym z nich. Im telefon dawał więcej możliwości, tym stawał się bardziej skomplikowany, tym trzeba więcej czasu na naukę posługiwania się nim. Oczywiście, widzące człowieki też muszą się uczyć, ale jak wiecie, im wszystko przychodzi łatwiej.
A taki komputer... Mój protoplasta posługiwał się różnymi edytorami tekstu i wreszcie Wordem. A każdy edytor to nowe komendy, nowe pułapki, nowe możliwości i nowe trudności.
Ale co tam sprzęt skomplikowany albo i prosty. Uliczka przy osiedlu, na którym mieszkam razem z moim protoplastą, była cicha, prosta, miała kilkaset metrów dobrego chodnika, po którym mało kto chodził. Mój protoplasta, jak nie mógł iść do lasu, bo było błoto, miał gdzie spacerować. Tak, miał, ale już nie ma. W miejsce wąskiej, spokojnej uliczki powstał plac z tramwajami, z autobusami, z zebrami, udźwiękowionymi światłami i chodnikami prowadzącymi donikąd. Na onym placu nawet widzące człowieki nie od razu nauczyły się jak znaleźć ten czy inny przystanek. A mój protoplasta jeszcze sobie z tym nie poradził, chociaż udało mu się kilka razy dobrze tam pobłądzić i do domu trafić nie mógł. I masz babo placek - musi się uczyć, musi się rehabilitować. Prawdę mówiąc, to już opanował kawałek chodnika, po którym chodzi, kiedy go błoto albo dziki z lasu wygonią, ale łatwe to nie było.
Kolega mojego protoplasty wypuścił się na przystanek, na którym nie był dość dawno, ale znał tę okolicę doskonale. Szedł więc pewnie. Musiał przejść przez nieszeroką ulicę. Ponieważ wiedział, że jest nieszeroka i mało ruchliwa, szedł więc pewnie. A tu niespodzianka. Pewnie runąłby jak długi, ale przytrzymał się wiatru i utrzymał na nogach. Okazało się, że na tej nieszerokiej ulicy wysepkę wybudowali. No i znowu trzeba coś zapamiętać, czegoś się nauczyć. A to jakiś półgłówek sklepy samoobsługowe wymyślił, a to numerki, które ktoś wywołuje i mówi, w którym okienku należy się zgłosić, a to przyciski do otwierania drzwi w autobusach i w tramwajach wprowadzono, a to jakiś wynalazek zainstalowano tu czy tam. Niewidomy radził sobie dobrze i przestał... Musi poznawać nowe metody, nowe sposoby radzenia sobie, zapamiętywać, uczyć się i rehabilitować bez końca.
Nawet w kościele elektronika nabałaganiła co nie co. Mam tu na myśli nagłośnienie. Dawniej niewidomy słyszał i wiedział, że tam jest ołtarz albo ambona, skąd głos księdza dochodzi. A teraz - jak nie siądzie w ławie, to może zwrócić się twarzą do głośnika zamiast do ołtarza.
No a przyroda... Ileż to ona niewidomym potrafi napsioczyć - śnieg, wiatr, deszcz. Oj, jak to wszystko świat zmienia, jak trudno się orientować w terenie. Oczywiście, można opanować te trudności, ale łatwe to nie jest i nie do końca możliwe. Jak napada kilkanaście centymetrów śniegu, jak zginą krawężniki, trawniki i jezdnie - umarł w butach. Jeszcze w starej zabudowie, gdzie kamienice stoją jedna przy drugiej wzdłuż ulicy, można sobie radzić, ale na nowych osiedlach albo na terenach słabo zabudowanych... Ale żyć trzeba, trzeba więc sobie radzić, czyli ciągle się uczyć, ciągle się rehabilitować. No i mamy rehabilitację od utraty wzroku do śmierci. Jest to rehabilitacja ciągła, ustawiczna, bez której nie można funkcjonować.

W rehabilitacji niezmiernie ważna jest pomoc różnych instruktorów. Instruktora jednak nie da się mieć na każde zawołanie. W przypadku zamieszkania w innym mieście, w przypadku korzystania z nowego, skomplikowanego oprogramowania komputerowego i owszem, ale na ogół instruktor daje podstawy, a potem samemu trzeba się doskonalić. Jest to samorehabilitacja, która musi trwać ciągle, trwać niemal do śmierci. W samorehabilitacji niezmiernie ważna jest pomoc bardziej doświadczonych kolegów, wymiana doświadczeń, a nawet dowcipy na temat niewidomych i opowiadanie tarapatów, w które od czasu do czasu każdy niewidomy wpada. Ważna jest zorganizowana wymiana doświadczeń. Taką zorganizowaną formą wzajemnej pomocy w samorehabilitacji jest np. lista dyskusyjna Typhlos. Jej uczestnicy mogą zadawać pytania w sprawach dotyczących osób niewidomych i zawsze znajdzie się ktoś, kto potrafi na nie odpowiedzieć. Naprawdę jest to dobry sposób samorehabilitacji. Mój protoplasta na ten przykład potrzebował kogoś, kto zna się na dziwactwach udźwiękowionego komputera. Przedstawił problem na Typhlosie i zgłosiło się dwóch kandydatów, wybrał bliżej mieszkającego i sprawa załatwiona. Ten kolega to nawet zdalnie potrafi usuwać usterki, wprowadzać udoskonalenia i co tam jeszcze trzeba. Tak więc, trzeba się do śmierci rehabilitować, czyli mamy rehabilitację dośmiertną.
Na koniec powiem, że jak jest ciągła rehabilitacja i samorehabilitacja, tak jest i ciągłe rozrehabilitowywanie się i samorozrehabilitowywanie. A polega to na tym, że trochę pada, trochę wieje, więc nie będę wychodzić z domu, jak mróz również nie, a jak śniegu napada, to już całkiem nie. Czasami taki nieborak znajduje coraz więcej powodów, żeby siedzieć w domu, a jak posiedzi tak kilka miesięcy, zaczyna czuć się zagubiony po wyjściu z domu. Następuje utrata umiejętności, utrata wprawy, rozrehabilitowanie. Podobnie ma się sprawa z wykonywaniem wielu innych czynności. Traci się umiejętności i wprawę, nie nadąża się za zmianami, które ciągle następują. Stąd wniosek - trzeba rehabilitować się do śmierci, a nie rozrehabilitowywać.

WSPOMNIENIE – JAN KOBUSZEWSKI

Wysoki na twarzy i pociągłego wzrostu
Autor: Paweł Wrzesień, źródło: „Sześciopunkt”

„Alinko, jak mogłaś mi to zrobić?” - Te słowa wypowiedział 19 kwietnia 1934 roku Edward Kobuszewski, dowiedziawszy się, że zamiast wyczekiwanej trzeciej córki, żona Alina urodziła właśnie synka. Oburzenie było żartobliwe, a ciepłego humoru, podobnie jak skromności, empatii, otwartości na drugiego człowieka nigdy nie brakowało w ich domu.
Pierwsze lata dzieciństwa Jaś Kobuszewski spędził z rodziną w warszawskiej kamienicy przy Śliskiej 12, zburzonej potem podczas wojny. Latem bywali w podmiejskiej Strudze, gdzie zastał ich także wybuch II wojny światowej. Dla Janka okupacja była granicą kończącą okres beztroskiego dzieciństwa. Z okien szkoły widział mur będący miejscem straceń, a wracając do domu, mijał bruk poznaczony śladami zakrzepłej krwi. Stracił też wielu kolegów z podwórka walczących w powstaniu warszawskim. Sam jako 10-letni harcerz roznosił w powstaniu pocztę i prasę polową. Mimo koszmaru wojny, bliscy starali się zapewnić mu dobre warunki rozwoju, a sam Jaś zdradzał upodobanie do muzyki i pierwsze oznaki aktorskiego talentu.
Po wojnie Kobuszewscy osiedli na Saskiej Kępie. Jan biegał nad Wisłę, skakał po drzewach, zawierał nowe przyjaźnie. Tam właśnie poznał młodziutkie Agnieszkę Osiecką i Olgę Lipińską,

z którą potem wspólnie będą tworzyć słynny telewizyjny kabaret. W 1951 roku zdał maturę w Liceum im. Adama Mickiewicza. Długi czas nie mógł zdecydować o kierunku przyszłych studiów, pociągało go wiele dróg, od ichtiologii, aż po seminarium duchowne. Siostra Maria zasugerowała, że może przecież wcielać się w przedstawicieli najróżniejszych zawodów, jeśli tylko wybierze aktorstwo.
Do szkoły teatralnej nie dostał się za pierwszym razem. Profesor Adam Kreczmar podsumował jego egzamin słowami: „Absolutny brak talentu". Kobuszewski nie porzucił jednak marzeń, tymczasowo podjął naukę w szkole Teatru Lalek, a na życie dorabiał jako przewodnik po Warszawie. Do wymarzonej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej przyjęto go za drugim razem. Poznał tam o rok młodszą Hanię Zembrzuską, wyjątkowo urodziwą studentkę bułgarskiego pochodzenia. Adorowało ją wielu kolegów, ale tylko Jan był zawsze obok, kiedy potrzebowała pomocy. Ćwiczył wraz z nią do ról i pomagał trenować wymowę, albowiem wykładowcy kazali przyszłej aktorce wyzbyć się bałkańskiego akcentu. Dyplom obronił z wyróżnieniem w roku 1956. Tuż potem wzięli ślub i zamieszkali w domu teściów. 9 lat później przyszła na świat ich córka Marianna.
Małżonkowie wiele razy występowali na tych samych scenach, choćby w Teatrze Młodej Warszawy, Narodowym czy Kwadracie, rzadziej w tych samych przedstawieniach. Przeżyli razem szczęśliwie 63 lata, a pytani o receptę na tak udany związek, odpowiadali, że im się po prostu udało. Jan podkreślał: „Dobrze jest mieć dzieci. Dzieci godzą. A potem dobrze jest mieć wnuki, bo to wielka frajda bez żadnej odpowiedzialności". Hanna była zwolenniczką kompromisów. Hołdowała zasadzie, że jeśli coś ich poróżniło w ciągu dnia, nie mogą położyć się spać niepogodzeni. Nigdy nie dopadła ich rutyna i znudzenie sobą nawzajem. Gdy po imieninach u znajomych Hanna zażądała, aby wracali do siebie autobusem, ponieważ taksówka za dużo kosztuje, Jan pobiegł na pobliską zajezdnię autobusową i namówił kierowcę, aby za odpowiednim wynagrodzeniem odwiózł ich do domu swym pojazdem. Jakież było zdumienie Hanny, gdy mąż wbiegł na górę do znajomych i poprosił, aby się pospieszyła, bo autobus już czeka… W 2006 roku celebrowali na Jasnej Górze 50. rocznicę ślubu. Oboje głęboko wierzący, byli częstymi gośćmi u zaprzyjaźnionych ojców Paulinów.
Kobuszewski stał się rozpoznawalny dzięki późniejszym rolom filmowym i występom w „Kabarecie Olgi Lipińskiej" i słynnym „Dudku" Edwarda Dziewońskiego. Zdecydowanie bardziej cenił jednak pracę w teatrze. Uważał go za przedłużenie szkoły aktorskiej, za sedno swego zawodu. W 1968 roku grał rolę Wacława Pelikana w „Dziadach" Adama Mickiewicza w reżyserii Kazimierza Dejmka. Po żywiołowej reakcji publiczności na słowa: „Jak z Moskwy w Polskę nasyłają samych łajdaków stek", spektakl zdjęto z afisza, co wywołało falę protestów studenckich i represji ze strony władz. Jan na własnej skórze przekonał się, jak aktualny jest nadal dramat naszego wieszcza. Opuścił zespół Teatru Narodowego w solidarności z usuniętym z niego Dejmkiem.
Po roli Księcia Pana w „Rumcajsie" krytycy pisali o nim: „Wrodzona łatwość budowania postaci charakterystycznych, a także swoboda i naturalny humor uczyniły z tej roli majstersztyk aktorski". Dotyczy to większości ról Kobuszewskiego, który z epizodów i ról drugoplanowych potrafił zrobić gestem, mimiką czy tonem głosu małe cudeńko, pozostające na długo w pamięci widzów.
Socjalistyczne normy pracy nakazywały na początku odegranie minimum 25 spektakli miesięcznie. Mimo tak dużej liczby, teatralna pensja przypominała raczej skromny zasiłek. Chcąc utrzymać rodzinę na przyzwoitym poziomie, Jan coraz chętniej angażował się do produkcji telewizyjnych i filmowych. Występował także dla polonii zagranicznej, między innymi w Stanach Zjednoczonych. Jego specyficzną postać pamiętamy nie tylko ze słynnego

skeczu o hydrauliku i jego uczniu, któremu ważniejsze informacje kazał zapisywać i podkreślać wężykiem, ale też z popularnego w latach 70. cyklu „Bajki dla dorosłych”, z prawie 40 ról filmowych, m.in. u Stanisława Barei, jako niezapomnianego dziadka Jacka z radiowej „Rodziny Poszepszyńskich”, czy wreszcie z mistrzowskiej interpretacji felietonów Stefana Wiecheckiego, które czytelnicy DZdN mogą odnaleźć w tomie „Dmuchnij pan w balonik”.
Po przebytej w połowie lat 80. chorobie nowotworowej grywał rzadziej, starał się jednak nie tracić kontaktu z publicznością. Pod koniec życia można go było podziwiać w epizodycznych rolach granych w Teatrze Kwadrat. W kasie teatru widzowie często prosili wówczas o bilety na Kobuszewskiego, mniejsze znaczenie przywiązując do samej sztuki.
W jesieni życia lubił spędzać czas w domu, gdzie bywał bardziej poważny niż na scenie. Nie uchylał się od wychowywania wnuków, zabierał je ze sobą do ukochanego letniego domku na Mazurach. W warszawskim domu jego azylem był garaż. Lubił nie tylko podłubać przy samochodzie, ale także przyjmować tam przyjaciół na rozmowy o życiu przy kieliszku mocniejszego trunku.
Zmarł 28 września 2019 roku, został pochowany na Starych Powązkach w Warszawie. W ostatniej drodze towarzyszyli mu nie tylko rodzina i przyjaciele, ale również tłum wielbicieli. Był charakterystyczny w każdym calu. Z wyglądu wysoki na twarzy i pociągłego wzrostu, jak określał go Aleksander Zelwerowicz. Agnieszka Osiecka twierdziła, że gdyby Kobuszewski trafił na reżysera chcącego stworzyć film z nim w roli głównej, stałby się polskim Charlie Chaplinem.
Gdy Jan był jeszcze mały, na pytanie kim może zostać w przyszłości, jego mama odpowiadała: „Najważniejsze, żeby wyrósł na porządnego człowieka, był dobry i ludzie go kochali”. Każdy z Czytelników sam może odpowiedzieć na pytanie, czy słowa Aliny Kobuszewskiej okazały się prorocze.

Trochę relaksu

Słonecznym" ze stolicy nad morze. Popularny pociąg już w pierwszą sobotę wakacji

Pociągi Kolei Mazowieckich "Słoneczny" wracają na szlak w sezonie wakacyjnym. Pierwszy kurs pojedzie ze stolicy nad morze w pierwszą sobotę wakacji, 24 czerwca. "Słoneczny" dojedzie do Ustki a "Słoneczny - BIS" do Gdyni.
"Słoneczny" będzie kursował na trasie Warszawa-Ustka-Warszawa przez siedem dni w tygodniu. Do flagowego letniego połączenia, podobnie jak w ubiegłym roku, dołączy "Słoneczny – BIS" relacji Warszawa-Gdynia. Będzie można nim pojechać w soboty, niedziele i święta. Oba pociągi będą obsługiwane przez wagony piętrowe KM firmy Bombardier. Sprzedaż biletów rozpocznie się 18 czerwca.
Ponad 100 tysięcy podróżnych w ubiegłym roku
Marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik podkreślał na środowej konferencji, że wakacyjne połączenia Kolei Mazowieckich cieszą się popularnością wśród pasażerów z wielu powodów. - Jest wygodnie, szybko i przystępnie cenowo, czyli dokładnie tak, jak powinna wyglądać podróż na urlop. Takie podejście sprawdza się od wielu lat. Niesłabnące zainteresowanie pasażerów tymi połączeniami jest tego najlepszym dowodem - mówił. Potwierdzają to także liczby. - W ubiegłym roku z naszych wakacyjnych połączeń skorzystało ponad 101 tysięcy podróżnych. To dobry wynik, pokazujący, że mimo dwuletniej przerwy

spowodowanej pandemią, mieszkańcy województwa mazowieckiego wciąż chcą korzystać z naszych pociągów nad morze. Wierzę, że tegoroczna edycja stanie się równie udana, a kto wie, może pobijemy rekord sprzed czterech lat, gdy "Słonecznym" pojechało ponad 127 tysięcy osób – mówił z kolei Dariusz Grajda, członek zarządu spółki "Koleje Mazowieckie - KM".

Modyfikacje w rozkładzie przez prace na torach

Z uwagi na prace prowadzone przez zarządcę infrastruktury, czyli PKP PLK S.A., rozkład jazdy wakacyjnych połączeń KM ulegnie modyfikacjom. Między innymi zmieniać się będą godziny odjazdu ze stacji, na których zatrzymują się pociągi. Dodatkowo, "Słoneczny" i "Słoneczny – BIS" rozpoczną i zakończą bieg na stacjach: Warszawa Centralna lub Warszawa Zachodnia.
24 czerwca, 25 czerwca oraz 3 września "Słoneczny" wyruszy z Warszawy Centralnej. Natomiast w pozostałe dni pierwszym przystankiem będzie stacja Warszawa Zachodnia. Do Ustki pociąg dojedzie w około sześć godzin. Od 26 czerwca do 18 sierpnia zakończy on trasę na stacji Warszawa Zachodnia, a w pozostałe dni – na Warszawie Centralnej.
"Słoneczny – BIS" w weekendy i dni świąteczne, pomiędzy 1 lipca a 15 sierpnia, wyruszy z Warszawy Zachodniej, a w pozostałe soboty, niedziele i święta ze stacji Warszawa Centralna. Podróżni do Trójmiasta dostaną się w około cztery godziny. W przypadku powrotu, pociąg przez cały czas kursowania, zakończy bieg na stacji Warszawa Centralna.
Podobnie jak w zeszłym roku, za bilet normalny w jedną stronę z Warszawy do Ustki zapłacimy 75 złotych, a do Trójmiasta 60 złotych. Dodatkowo oferta na trasę Słupsk – Ustka zostanie przedłużona o odcinek Słupsk – Gdynia. Minimalna cena biletu według oferty dla relacji Ustka – Słupsk według taryfy normalnej wyniesie 7 złotych, a maksymalna dla całej relacji Gdynia – Ustka – 27 złotych.

Historia Warszawy cegłą pisana

Każda dzielnica z charakterem, poza kolorytem, klimatem, ma swoje centrum - handlowe, komunikacyjne, czasem po prostu geograficzne. Na Grochowie miejscem takim jest Rondo Wiatraczna - utworzony po wojnie węzeł komunikacyjny.

Do czasu budowy Uniwersamu Grochów układ był czytelny: do ronda dochodziły niemal symetrycznie ulice Igańska i Waszyngtona, pieśnią przyszłości miała być Aleja Stanów Zjednoczonych - projektowana przed wojną jako jedna z głównych arterii Saskiej Kępy, w latach siedemdziesiątych rozbudowana do roli odcinka Trasy Łazienkowskiej.

Co na planie wyglądało dobrze, w praktyce zrealizowano jedynie w części - ulicy Wiatracznej nigdy nie poszerzono, zaś przez Rondo Wiatraczna każdego dnia przejeżdża tysiące samochodów.
Zabudowa ronda jest dość chaotyczna - w okolicy stoją nowe bloki i monstrualne wieżowce z lat osiemdziesiątych wzniesione przy Kobielskiej i Igańskiej, stare kamienice i opuszczona piekarnia - dziś jeden z cenniejszych zabytków Grochowa.

Teodor Rajchert w roku 1913 zakupił wraz z żoną Aleksandrą z Kraszewskiskich kilkunastoletni wówczas budynek o ceglanych elewacjach. Posesja ta powstała w wyniku podziału Kolonii Hellenowek i nazwana jako Osada Teodorówka 26. W latach 1918 - 27 zabudowana zostały rozbudowane przy użyciu cegły Garnzówki z Kawęczyna.

W skład posesji wchodziły piętrowy budynek produkcyjny z kominem, parterowa stróżowka z bramą wjazdową od strony ulicy Wiatracznej, oraz piętrowa narożna kamienica, w której Pan Teodor zamieszkał z rodziną. Piekarnia otrzymała nazwę Europejska.
W narożnym lokalu mieścił się firmowy sklep z pieczywem;
poniżej znalazł się jedyny w elewacji frontowej balkon.

Zabudowania otrzymały stosunkowo prosty wystrój architektoniczny - nad oknami zamkniętymi łukiem odcinkowym znalazły się ceglane nadproża, na szczycie ozdobny gzyms, w którym uformowane z cegły kroksztyny otrzymały kształt odwróconych trójkątów.

Na posesję wiodły dwie bramy: tą przemysłową, służącą transportowi pieczywa ulokowano od strony ulicy Wiatracznej; ta służąca mieszkańcom znalazła się od strony Grochowskiej.

Po jej przekroczeniu, po prawej stronie znalazło się wejście do kamienicy; nad drzwiami znalazło się nadświetle, powyżej krótkie wstęgowym okno klatki schodowej.
Na prost bramy, w krótkiej oficynie znalazło się tylne wyjście z budynku piekarni. Na styku obu umieszczono duży, dziś pozbawiony balustrady balkon

Główna klatka schodowa kamienicy otrzymała wykonane z lastrico schody oraz prostą balustradę ze stalowych prętów.
We wnętrzu budynku Przemysłowego zachowały się schody drewniane, z prostymi pochwytami przytwierdzonymi do bocznych ścian.
Ogromnej wartości historycznej i pamiątkowej (bo nie są cenne jako zabytki techniki) piece piekarnicze zostały okradzione przez złomiarzy; fikcyjny dozór nad zabytkiem sprawił, że nie uda się zachować klimatu piekarni w tym pomieszczeniu.

Podobnie obrabowano też piece grzewcze, nicząc pr,y tym ceramiczne kafle. Stan budynku jest zły - pilnego remontu wymagają stropy, częściowo podparte drewnianymi stemplami. Ogólnie, w ostatnich latach dekapitalizacja budynku bardzo się nasiliła; został zdewastowany, wypełniony śmieciami, pomieszkują w nim bezdomni.

Kiedy Grochów przyłączono do Warszawy, piekarnia otrzymala adres Grochowska 101; po zmianie numeracji - 224. W 1935 r, dzięki staraniom wlasciciela, piekarnia otrzymała własną kanalizację. Piekarnia szybko zyskała uznanie, markę i była jednym z niewielu zmechanizowanych zakładów piekarniczych na Pradze.

Dystrybucja wyrobów odbywała się dosłownie ilości 2 furmanek i koni, ponieważ obok ulokowano małą stajnię. Ludzie mogli przynosić tu swoje przygotowane ciasta do pieczenia i korzystać z pieców zakładu. Kiedy nadeszła wojna, właściciel nie chciał współpracować z Niemcami."...Teodor Reichert kupował mąkę m.in. w Słodowieckim Młynie Parowym Mayzera i Goldflama przy ul. Marymonckiej. Podczas okupacji przekazywał chleb organizacjom udzielającym pomocy biednym. Reichert był traktowany przez hitlerowców jako zajadły Polak, nie chciał podpisać volkslisty, pomimo, że pochodził z rodziny kolonistów saksońskich. Czynnie pomagał organizacją konspiracyjnym
Pomagał ludności, rozdawał chleb, ukrywał przed łapankami, a także przechowywał dokumenty z archiwum Cechu Piekarzy. Obecnie przywileje wydane przez króla Zygmunta Augusta, Władysława IV oraz Jana Kazimierza możemy obejrzeć w Archiwum Akt Dawnych. Pan Teodor zginął w roku 1944r, w Międzylesiu, w czasie sowieckiego nalotu. W czasie wojny piekarnia uległa zniszczeniu - spalony był dach i mieszkania właścicieli, jednak na zdjęciu lotniczym z 1945 nie widać już zniszczeń.

Dekretem Bieruta piekarnia została odebrana właścicielom, a odzyskana dopiero po wielu latach starań. Po wojnie był tutaj państwowa piekarnia Zakład nr 3, (Społem), a następnie Zakłady Piekarskie Lubella Sp z o. o. W 2012 r., została wpisana do GEZ, po kilku latach jednak, w grudniu 2019 rozpoczęto starania o zburzenie piekarni i zastąpienie jej nowym budynkiem. Mimo skandalicznej zgody MWKZ działania te udało się zatrzymać, dzięki

interwencji Generalnego Konserwatora Zabytków; inwestor planujący zburzenie piekarni wycofał się, zaś właściciele wystawili go na sprzedaż.

Blind football, czyli niewidomi grają w piłkę nożną

Autor: Andrzej Koenig, źródło: „Sześciopunkt”

efinicja rehabilitacji na podstawie ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych mówi, że „rehabilitacja osób niepełnosprawnych oznacza zespół działań, w szczególności organizacyjnych, leczniczych, psychologicznych, technicznych, szkoleniowych, edukacyjnych i społecznych zmierzających do osiągnięcia, przy aktywnym udziale tych osób, możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania, jakości życia i integracji społecznej”. Rehabilitacja jest integralną częścią leczenia i powinna być dostępna dla wszystkich, którzy jej potrzebują, niezależnie od schorzenia.
Jedną z form rehabilitacji osób z niepełnosprawnością jest uprawianie sportu, zarówno amatorskiego jak i zawodowego. Bez względu na dysfunkcję, większość dyscyplin sportowych jest z powodzeniem uprawiana przez niepełnosprawnych. Dla mnie, w momencie utraty wzroku, wiadomość, że osoby z dysfunkcją wzroku uprawiają strzelectwo lub grają w szachy, warcaby czy karty była jakimś żartem. Dopiero, gdy pokazano mi jak to się odbywa zrozumiałem, że faktycznie można.
W ostatnim czasie spotkałem wyjątkową kobietę (osoba słabowidząca, tracąca resztki wzroku), która przybliżyła mi i zainteresowała mnie blind footballem, czyli piłką nożną dla osób niewidomych, ociemniałych i niedowidzących. Mówiąc po ludzku, blind football to brzęcząca piłka i zawodnicy, którzy jej nie widzą. Ciekawostką jest informacja, że gra w blind football została zaliczona do paraolimpijskich dyscyplin sportu, bazujących na zasadach futsalu (futsal - piłka nożna halowa) i jest przeznaczona dla osób z dysfunkcją wzroku. Taka forma rehabilitacji ma pomóc w aktywizacji fizycznej osób niepełnosprawnych, w tym przypadku niewidzących.
Za kolebkę blind footballu uważa się Brazylię i Argentynę. To tam w latach 60. XX w. narodził się pomysł adaptacji piłki do potrzeb osób niewidomych. W latach 80. futbol osób z dysfunkcją wzroku zawitał do Europy za sprawą Hiszpanii. Obecnie blind football uprawiany jest w ponad 40 krajach całego świata. W większości z nich są organizowane rozgrywki ligowe o tytuł mistrzowski.
W Polsce ta dyscyplina rozwija się powoli, ale istnieją dwa kluby piłkarskie, które postawiły również na blind football i firmują je swoją nazwą. Są nimi Wisła Kraków Blind Football i Śląsk Wrocław Blind Football. Możemy powiedzieć, że jest to najwyższa półka rozgrywek zarówno krajowych, europejskich, jak i światowych. Od pewnego czasu ta dyscyplina zaczyna pojawiać się w innych zakątkach Polski. Od roku w Bielsku-Białej działa właśnie taka drużyna, która chce w ciągu dwóch, trzech lat dołączyć do powyższej dwójki.
Blind football to gra zespołowa, która przypomina futsal. Ze względu na specyfikę, rządzi się szeregiem zasad, które czynią ją bez wątpienia wyjątkową i różną od dyscypliny uprawianej przez osoby widzące. Najważniejszym i niezbędnym do gry elementem jest udźwiękowiona piłka. System udźwiękawiający, znajdujący się w jej wnętrzu, jest tak skonstruowany, aby dźwięk wydobywał się z niej podczas toczenia się, wirowania wokół własnej osi, a także

podczas lotu. Daje się wtedy słyszeć charakterystyczny dźwięk, który przypomina małe grzechotki.
W grze biorą udział dwie drużyny składające się z pięciu zawodników każda - czterech graczy w polu oraz bramkarz. Na mecz składają się dwie połowy trwające po 25 min. Podczas meczu trenerzy mogą dokonywać zmian hokejowych, czyli w dowolnym momencie i w dowolnej ilości. Ponadto każda z drużyn ma prawo do jednej jednominutowej przerwy na żądanie w każdej połowie meczu. Zawodnicy występują w specjalnych opaskach zasłaniających oczy. Wyrównują one szanse wszystkich graczy, bez względu na wadę wzroku. Dodatkowo, każdy z piłkarzy ma na oczach naklejone opatrunki okulistyczne, które zapewniają, że w przypadku zsunięcia się opaski zawodnik nie jest w stanie niczego podejrzeć. Jedynym zawodnikiem, który nie nosi opaski, jest bramkarz - może być słabowidzący lub całkowicie widzący.
W każdej drużynie bramkarzami muszą być osoby wzrokowo sprawne. Na boisku jest więc łącznie ośmiu niewidomych zawodników. Piłka musi brzęczeć oraz wydawać dźwięki; oprócz komend trenera jest to istotna podpowiedź dla zawodników. Ci z kolei zobowiązani są do wydawania haseł, kiedy zbliżają się np. do odbioru piłki. Te czynniki pomagają innym graczom orientować się na boisku, podążać za akcją, wycofywać się w razie potrzeby itp. Co ciekawe, zasad muszą przestrzegać także kibice, którzy mają zachowywać ciszę i w miarę możliwości powstrzymywać się od emocjonalnych reakcji na trybunach.
Do takiego rodzaju gry specjalnie zaprojektowano piłkę, która nie może być zwykłą piłką do standardowego footballu czy futsalu. Piłka waży prawie dwa razy więcej niż zwykła piłka, mimo że jest mniejsza (standardowa piłka ma 68-70 cm obwodu, piłka dla niewidomych 60-62 cm). Jej ciśnienie wewnętrzne również jest mniejsze. Są to różnice, które ułatwiają grę osobom z dysfunkcją wzroku.
Od urodzenia byłem wielkim fanem piłki nożnej, jednak od 13. roku życia nie uczestniczyłem w żadnym meczu na stadionie. Po zainteresowaniu się takim rodzajem piłki nożnej z chęcią udam się do Bielska-Białej na trening, aby na żywo posłuchać charakterystycznych grzechotek.
Blind football to szansa na aktywność fizyczną na co dzień w atrakcyjnej formie, możliwość poznania nowych znajomych zarówno z drużyny lokalnej jak i z drużyn z całego kraju, a przede wszystkim spędzanie wolnego czasu w miłej atmosferze wśród przyjaciół.

Dzień Leniwych Spacerów. Jak zwolnić, dostrzec piękno i szczęście?

Źródło: Fundacja Avalon, Autor: Jakub Rafalski Psycholog Centrum Aktywnej Rehabilitacji Fundacji Avalon

Dzień Leniwych Spacerów to doskonała okazja do odpoczynku, relaksu i dostrzegania piękna otaczającego nas świata. Przekonaj się, jak warto od czasu do czasu zwolnić tempo i cieszyć się chwilą. W artykule znajdziesz porady i wskazówki, jak zrobić leniwy spacer oraz jak mindfulness pomaga w dostrzeganiu szczęścia.
Dzień Leniwych Spacerów – jak zwolnić, odpuścić i zacząć cieszyć się życiem?
Każda okazja jest dobra, by zatrzymać się na chwilę i zadbać o swoje dobre samopoczucie. Spacer w otoczeniu natury (np. w pobliskim parku, lesie lub nad jeziorem) ma zbawienny wpływ na nasze samopoczucie i pozwala nam oderwać się od codziennych trosk. Spędzanie czasu na świeżym powietrzu i obcowanie z przyrodą stanowi komponent profilaktyki w trosce

o zachowanie równowagi psychicznej. Jest to szczególnie ważne, zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy wiele godzin spędzamy przed różnego rodzaju ekranami oraz oddziałują na nas zewsząd liczne bodźce.
Warto ograniczyć czas spędzany na korzystaniu z elektronicznych urządzeń i zamiast tego skupić się na realnym świecie i bezpośrednich relacjach z innymi ludźmi. Aby móc zacząć cieszyć się życiem, należy nauczyć się doceniać chwilę obecną i małe przyjemności. Może być to filiżanka aromatycznej herbaty, dobra książka, relaksująca muzyka lub ciepła kąpiel. Skupienie się na tych prostych, przyjemnych doznaniach pomoże ci zatrzymać się na chwilę i czerpać radość z życia.
Czasami warto też odpuścić. W tej kwestii pomocne może okazać się praktykowanie samoakceptacji i wdzięczności. Zamiast skupiać się na niedoskonałościach i porównywaniu się z innymi, naucz się akceptować siebie takim, jaki jesteś. Doceniaj swoje osiągnięcia i zauważaj pozytywne aspekty swojego życia. Ćwiczenie wdzięczności poprzez dzielenie się tym, za co jesteś wdzięczny każdego dnia, pomoże ci skupić się na pozytywnych stronach życia.
W pogoni za dzisiejszym światem warto znaleźć czas dla siebie w postaci relaksu i robienia rzeczy, które sprawiają przyjemność. Może to być czytanie, malowanie, słuchanie muzyki, gotowanie lub cokolwiek innego, co sprawia, że czujesz się szczęśliwy i odprężony. Zwolnienie tempa nie oznacza rezygnacji z ambitnych celów czy wyzwań. Wręcz przeciwnie, pozwala nam na lepsze zarządzanie własną energią i efektywniejsze podejście do zadań. To umożliwia z kolei czerpanie większej radości z życia i osiąganie długoterminowego sukcesu.
Jak zrobić leniwy spacer i dostrzegać piękno otaczającego nas świata?
Leniwy spacer to doskonały sposób na zwolnienie tempa i skoncentrowanie się na pięknie otaczającego nas świata. Oto kilka wskazówek, które pomogą w przygotowaniu leniwego spaceru:
Zostaw telefon w domu lub wyłącz go – opuść dom bez telefonu lub wyłącz powiadomienia, aby nie rozpraszały twojej uwagi. To pozwoli ci skupić się na otoczeniu i cieszyć się chwilą.
Spójrz na swoje otoczenie z ciekawością – podczas spaceru staraj się zobaczyć otaczający cię świat w sposób świeży i ciekawy. Zwróć uwagę na kolory, kształty
i detale. Przyjrzyj się drzewom, kwiatom, budynkom, ulicom i ludziom z wyczuciem estetyki.
Zanurz się w przyrodzie – jeśli masz możliwość, wybierz się na spacer do parku, lasu, nad jezioro lub na plażę. Skoncentruj się na naturalnych elementach, takich jak szum liści, śpiew ptaków, zapach kwiatów lub dotyk trawy pod stopami. Zanurz się w pięknie natury i ciesz się jej spokojem.
Skup się na swoich zmysłach – przeżywaj spacer za pomocą swoich zmysłów. Słuchaj odgłosów otoczenia, czuj powiew wiatru na skórze, obserwuj kolory i ruchy wokół ciebie, wąchaj zapachy, a nawet spróbuj poczuć smaki, jeśli jest taka możliwość. Skupienie na zmysłach pomaga ci bardziej uważnie obserwować i doceniać piękno.
Wyobraź sobie, że jesteś turystą – czasami widzimy swoje otoczenie jako coś oczywistego i niezauważalnego. Spróbuj spojrzeć na swoje miasto lub dzielnicę jakbyś był turystą. Zobacz znane miejsca z nowej perspektywy i zastanów się, jakie wrażenie mogłyby wywołać na osobie z zewnątrz.
Zatrzymaj się i kontempluj – co jakiś czas zatrzymaj się na chwilę, aby naprawdę zanurzyć się w otaczającym cię pięknie. Stój, siedź na ławce lub zanuć melodię w spokojnym miejscu. Przyglądaj się swojemu otoczeniu i delektuj się chwilą obecności.
Dlaczego warto od czasu do czasu zwolnić tempo oraz jakie korzyści przynosi relaks w czasie leniwego spaceru?

Zwolnienie tempa od czasu do czasu ma wiele korzyści dla naszego fizycznego, emocjonalnego i mentalnego dobrostanu. Relaks odczuwany podczas leniwego spaceru ma wiele pozytywnych aspektów, oto kilka przykładów:
Redukcja stresu – przyspieszony styl życia, ciągły pośpiech i nadmiar obowiązków mogą prowadzić do chronicznego stresu. Odpoczynek oraz ruch na świeżym powietrzu pozwalają nam zredukować stres i napięcie, dając naszemu ciału i umysłowi czas na regenerację. Leniwy spacer pozwala nam oderwać się od codziennych trosk i szalonego tempa. W ten sposób możemy zmniejszyć poziom stresu i napięcia, co wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie.
Poprawa zdrowia fizycznego – przebywanie w ciągłym pośpiechu i stresie może negatywnie wpływać na nasze zdrowie fizyczne. Spacery dają nam możliwość skoncentrowania się na naszym ciele, regularnej aktywności fizycznej i właściwym wypoczynku. Relaksujący spacer pomaga nam obniżyć ciśnienie krwi, poprawić krążenie i wydolność układu oddechowego. Regularne spacery korzystnie oddziaływają na kondycję fizyczną, a także na ogólną wytrzymałość organizmu.
Zwiększenie kreatywności – gdy nasz umysł jest przeciążony i nieustannie zajęty, trudno nam znaleźć czas i przestrzeń na kreatywne myślenie. Leniwe spacery mogą wspomagać proces myślowy i poprawiać koncentrację. Podczas relaksu mamy możliwość skupienia na naszych myślach, marzeniach i pomysłach, co sprzyja kreatywności i innowacyjnemu myśleniu.
Poprawa samopoczucia psychicznego – spacery dają nam możliwość zadbania o nasz dobrostan psychiczny. Możemy skupić się na naszych myślach, refleksjach – co na ogół pomaga nam odzyskać równowagę i zwiększa naszą ogólną satysfakcję z życia. Relaksujący spacer daje nam czas na odpoczynek i regenerację emocjonalną. Pomaga nam w odprężeniu się i redukcji napięcia. Może to prowadzić do większej równowagi emocjonalnej i lepszego radzenia sobie ze stresem.
Zwiększenie obecności w chwili obecnej – często żyjemy w przyszłości lub przeszłości, zamiast cieszyć się teraźniejszością. Leniwe spacery pozwalają nam zanurzyć się w chwili obecnej, być bardziej świadomym i dostrzegać piękno, które nas otacza. Spowolnienie tempa i uważne obserwowanie otoczenia pozwala nam zauważyć drobne szczegóły, kolory, dźwięki i zapachy, które często umykają nam w codziennym pośpiechu. Bliskość zieleni, śpiew ptaków i świeże powietrze mogą przynieść głęboki relaks i poczucie harmonii z naturą.
Wzmocnienie relacji – leniwe spacery możemy współdzielić z bliskimi nam osobami, co daje możliwość spędzenia z nimi więcej czasu, budowania głębszych więzi i tworzenia wspólnych wspomnień.
Jak mindfulness pomaga w dostrzeganiu szczęścia podczas leniwego spaceru?
Mindfulness (z ang. uważność) – to podejście w dziedzinie nauki i praktyki psychologicznej, które pojawiło się w latach siedemdziesiątych XX wieku. Chociaż pierwotne założenia tego konceptu można odnaleźć w wielu tradycyjnych nurtach duchowości, takich jak: buddyzm, taoizm, judaizm, islam czy chrześcijaństwo. Praktyka uważności polega na elastycznym i otwartym kierowaniu swoją uwagą na to, co obecnie się pojawia, bez dokonywania osądów na temat obserwowanych treści. Mindfulness odgrywa istotną rolę w dostrzeganiu szczęścia podczas leniwego spaceru, aby to osiągnąć należy zastosować kilka poniższych wskazówek:
Skup się na chwili obecnej – mindfulness pomaga skupić się na teraźniejszości i docenić to, co jest tutaj i teraz. Podczas leniwego spaceru, zamiast rozmyślać o przeszłości lub zmartwieniach dotyczących przyszłości, praktykuj uważność, która pozwali ci dostrzegać piękno i poczuć radość z chwili.

Zwróć uwagę na detale – uważność pomaga zauważać drobne detale i subtelności w otaczającym nas świecie. Podczas leniwego spaceru możesz zwrócić uwagę na delikatne kwiaty, szum liści, zapachy czy fakturę powierzchni. To umożliwia odkrywanie piękna, które często przegapia się w pośpiechu.
Spróbuj powstrzymać się od oceniania – mindfulness uczy przyjmowania rzeczywistości bez oceniania i porównywania. Podczas spaceru możesz odkryć, że każdy krok, oddech czy dźwięk mają swoją wartość i znaczenie. Nie musisz oceniać tych doświadczeń, ale możesz je po prostu akceptować takimi, jakie są.
Skoncentruj się na uczuciach – zachęca to do świadomego obserwowania naszych odczuć i emocji w trakcie spaceru. Możesz dostrzec przyjemność płynącą z relaksu, wdzięczność za piękno natury, czy nawet smutek czy troski, które się pojawiają. Przeżywanie tych odczuć bez osądzania pozwala lepiej zrozumieć nasze własne potrzeby i być bardziej obecnym w chwili.
Odkrywanie wdzięczności – uważność pomaga dostrzec małe, codzienne rzeczy, za które można być wdzięcznym. Podczas leniwego spaceru możesz być wdzięcznym za słońce, świeże powietrze, piękno przyrody, zdrowie czy możliwość relaksu. Świadome praktykowanie wdzięczności pozwala czerpać radość i szczęście z tych prostych, ale wartościowych aspektów życia.
Jak zwolnić, dostrzegać szczęście i piękno w kontekście osób z niepełnosprawnościami?
Niepełnosprawność nie definiuje jedynie ograniczeń, ale także może odkryć i podkreślić nasze mocne strony. Praktykowanie uważności pozwala na zauważanie i docenianie swoich umiejętności, talentów i sukcesów, niezależnie od przeszkód, na jakie się natrafia.
Niepełnosprawność może wpływać na różne aspekty ciała, a praktykowanie uważności pomaga w dostrzeżeniu i akceptacji. Skupianie się na swoim ciele w chwili obecnej, na oddechu, na odczuciach może pomóc w lepszym zrozumieniu i akceptacji swojego ciała takiego, jakie jest. Ważna jest również akceptacja zmian, gdyż niepełnosprawność często wiąże się ze zmianami w życiu i możliwościach.
Poprzez akceptację i uważne obserwowanie, możemy znaleźć nowe sposoby czerpania radości i piękna w naszym otoczeniu. Praktykowanie uważności zachęca do wyrozumiałości i współczucia dla siebie. Bycie życzliwym dla siebie, akceptowanie trudności i szukanie małych momentów radości pomaga w dostrzeganiu i cieszeniu się pięknem życia, pomimo przeciwności.
Mindfulness może również być praktykowana w kontekście wspólnoty i wsparcia. Bycie częścią grupy lub organizacji skupionej na osobach z niepełnosprawnościami może pomóc w wymianie doświadczeń, zrozumieniu innych perspektyw i budowaniu więzi. Współdzielenie radości i piękna z innymi może wpływać na nasze własne poczucie szczęścia.
Warto pamiętać, że każda osoba ma swoje unikalne doświadczenia i wyzwania związane z niepełnosprawnością. Dlatego ważne jest, aby praktykować uważność w sposób, który jest odpowiedni dla swoich indywidualnych potrzeb i możliwości. Praktykowanie uważności może pomóc w dostrzeganiu piękna, radości i wartości w życiu, niezależnie od niepełnosprawności.
Zwolnienie tempa i dostrzeganie piękna otaczającego nas świata to proces, który wymaga praktyki. Im częściej będziesz to robić, tym bardziej naturalne stanie się to dla ciebie. Leniwy spacer może być doskonałą okazją do praktykowania tej umiejętności i cieszenia z tego, co jest tu i teraz.

Bibliografia:
Klon, W., & Waszyńska, K. (2020). Mindfulness w pracy z dziećmi i młodzieżą. Studia Edukacyjne, (57), 103-117.

Klon, W., & Waszyńska, K. (2020). Mindfulness w pracy profilaktycznej i terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą. Psychiatria, 17(4), 204-211.
Słaba, D. (2016). W stronę mindfulness. Humanistyka i Przyrodoznawstwo, (22), 379-384.
Syper-Jędrzejak, M., & Bednarska-Wnuk, I. (2019). Znaczenie mindfulness w miejscu pracy- możliwości pobudzania uważności pracowników. e-mentor, (2 (79)), 61-67.

KUCHENNE PRZYSMAKI- Szybko i smacznie

Źródło: „Sześciopunkt"

Dorsz zapiekany

Proponuję Państwu kolejną łatwą i szybką potrawę z niewielką ilością ogólnodostępnych składników, którą można podać na obiad lub na kolację i dowolnie zwiększać lub zmniejszać jej ilość, a także modyfikować przyprawy. Poniższa porcja wystarcza dla czterech osób.

Składniki:
70 dag filetów ze świeżego dorsza, 3 łyżki bułki tartej, 20 dag zmielonych orzechów włoskich lub innych (ja wykorzystałam nerkowce), pęczek koperku lub kilka gałązek tymianku, pęczek natki pietruszki, skórka otarta z cytryny, sok z połowy cytryny, sól, świeżo zmielony czarny pieprz, pół szklanki oliwy, masło do wysmarowania naczynia żaroodpornego lub kamionkowego do zapiekania.

Wykonanie:
Filety kroimy na kawałki, posypujemy solą i pieprzem, skrapiamy cytryną i odstawiamy na chwilę. W tym czasie siekamy zieleninę, mieszamy z tartą bułką i orzechami, dodajemy skórkę z cytryny, oliwę i mieszamy jak kruszonkę. Naczynie do pieczenia smarujemy masłem, układamy pokrojone kawałki ryby, na wierzchu równomiernie rozkładamy kruszonkę. Wstawiamy do nagrzanego do 200 stopni piekarnika i pieczemy 25 min., funkcja góra-dół. Jeżeli rybę podajemy na obiad, w tym samym czasie możemy upiec ziemniaczki. Podajemy z surówką, np. z kiszoną kapustą z marchewką, białą kapustą z selerem. Na kolację dorsza można podać z pieczywem i surówką.

Szybki sos pieczarkowy

Składniki:
3-4 pieczarki, 1 cebula, 1 łyżka oleju, 1 łyżka masła, 1 łyżeczka mąki, szklanka wody, sól, pieprz czarny świeżo zmielony, pieprz ziołowy lub inne ulubione zioła.

Wykonanie:
Na średnim ogniu stawiamy rondelek, do którego wkładamy masło i wlewamy olej. Drobniutko siekamy cebulę i dodajemy do tłuszczu. Dokładnie umyte i osuszone pieczarki ścieramy na najdrobniejszych oczkach tarki, dokładamy do rondelka i chwilę mieszamy. Następnie dolewamy połowę wody, przyprawiamy do smaku i chwilę gotujemy, lekko mieszając. W reszcie wody musimy rozmieszać łyżeczkę mąki i wolno wlewać całość do

rondelka, kontrolując gęstość sosu. Musi się zagotować, gdy okaże się za gęsty, dolewamy nieco wody i doprowadzamy do wrzenia, ciągle mieszając. Zdejmujemy rondelek z ognia, do sosu możemy dodać łyżkę śmietany, posiekany koperek lub inne zioła.
Ten sos przygotowuje się naprawdę szybko, można go podać do klopsa, kopytek, makaronów, kasz i ziemniaków. Zamiast pieczarek możemy użyć innych świeżych grzybów lub suszonych - namoczonych poprzedniego dnia wieczorem. Podana porcja wystarcza dla 3 osób.

Czekoladowy deser

Proponuję sposób na wykorzystanie czekoladowych ozdób choinkowych lub wielkanocnych. W tym roku zostało ich w moim domu wyjątkowo dużo: misie, mikołajki, dzwoneczki, serduszka, bałwanki itp.

Składniki:
puste w środku figurki czekoladowe obrane z cynfolii, dwie garstki posiekanych orzechów nerkowca (lub innych), suszona żurawina, wiśnie, czereśnie, rodzynki itp.

Wykonanie:
Do rondelka wkruszamy czekoladki, wlewamy dwie łyżki wrzącej wody, stawiamy na ciepłej płycie i mieszamy aż się czekolada roztopi. Do masy wsypujemy posiekane orzechy oraz inne suszone dodatki, mieszamy. Gdy masa nieco ostygnie i zgęstnieje, przekładamy nią wafle lub biszkopt, lekko obciążamy deseczką, aby warstwy się skleiły, następnie wstawiamy do lodówki.
Wprawdzie taki deser to nic nadzwyczajnego, jednak masę czekoladową można wzbogacić na różne sposoby. Smak czekolady można uatrakcyjnić wanilią, skórką pomarańczową, kieliszkiem koniaku lub innego alkoholu, według gustu domowników.
Ciepłą masą można posmarować wierzch ciasta i posypać dodatkami. Bardzo smaczne są półplasterki gruszki polane ciepłą czekoladą z dodatkiem śmietanki kremówki.

Wakacje z przymrużeniem oka

Dowcipy o wakacjach

Autor: zasłyszane przez Redakcję

Pewna kobieta wyjechała na wakacje na Karaiby sama, bez męża. Ledwie przyjechała, a już zawarła bliską znajomość z miejscowym, szczodrze wyposażonym przez naturę mężczyzną. Po gorącej nocy kobieta pyta się kochanka:
- Jak się nazywasz?
- Nie mogę Ci powiedzieć? - ten odpowiada.
Każdej nocy spotykali się, uprawiali miłość, kobieta każdej nocy ponawiała pytanie, jej kochanek każdej nocy odmawiał podania swojego imienia. W końcu jednego wieczora kobieta mówi:
- To już nasza ostania noc, jutro wracam do swojego kraju, może w końcu mi powiesz, jak się

nazywasz?
- Nie mogę, będziesz się śmiać ze mnie? - on odpowiada.
- Ależ nie, nie będę? - nalega kobieta.
- Dobra, mam na imię Śnieg.
Kobieta zaczyna się szaleńczo śmiać, jej kochanek wpada w złość:
- Wiedziałem, że tak będzie.
Kobieta mu odpowiada:
- Nie śmieję się z Ciebie. Mój mąż nigdy mi nie uwierzy, kiedy mu powiem, że codziennie na Karaibach miałam trzydzieści centymetrów śniegu.

Przychodzi Szejk do swojego biura podróży i mówi:
- Jestem prawie gotowy aby jechać na wakacje. Tylko w tym roku mam zamiar zrobić to trochę inaczej. W ciągu ostatnich kilku lat, radziliście mi gdzie jechać. Trzy lata temu powiedzieliście abym jechał na Hawaje. Pojechałem na Hawaje i spędził tam kilka dni, a moja żona Razia zaszła w ciążę. Dwa lata temu, powiedzieliście bym jechał na Bahamy i Razia znów zaszła w ciąże. W ubiegłym roku zasugerowaliście Taiti i Razia ponownie zaszła w ciążę.
- Więc co zamierzasz zrobić w tym roku, żeby było inaczej?
- W tym roku zabieram Razie ze sobą.

Kowalski wrócił z Afryki. Przyszedł do niego zaciekawiony kolega by o pewne rzeczy wypytać:
- A zebrę Ty widział?
- A widział.
- To jak wygląda ta zebra?
Podróżnik odpowiada:
- A konia Ty widział?
- Widział.
- To zebra wygląda jak koń tylko ma czarno-białe paski.
Kolega dalej ciekawy:
- A żyrafę Ty widział?
- A widział.
- To jak wygląda ta żyrafa?
Podróżnik na to:
- A konia Ty widział?
- A widział.
To żyrafa wygląda jak koń tylko jest wyższa.
Kolega dalej pyta:
- A węża Ty widział?
- A widział.
- To jak wygląda ten wąż?
- A konia Ty widział?
- Widział.
- To do konia za cholerę nie podobny.

Szef pyta jednego z pracowników:
- Kowalski, lubicie gorącą wódkę i spocone kobiety?

- Nie, szefie.
- To dobrze, dostaniecie urlop w lutym.

Wpada Jasiu do domu szczęśliwy jak pół litra. Ojciec ogląda świadectwo i mówi:
- Durniu! Same pały, a Ty się cieszysz?
- Jeszcze tylko lanie i wakacje!

Szkot właśnie przyjechał z Francji:
- I jak było synu w tej Francji? - pyta go ojciec.
- Bardzo fajnie, tylko ludzie jacyś dziwni strasznie nerwowi.
- Dlaczego tak myślisz?
- Wyobraź sobie pewnej nocy było około dwudziestej trzeciej trzydzieści, do mojego pokoju wbiegł jakiś facet, zaczął tupać, skakać, rozbił lampę, krzyczał i wyszedł z pokoju.
- I co wtedy zrobiłeś?
- Jak to co? Dalej grałem na swojej kobzie.

W szkole, w klasie.
- Dzieci - pyta pani. - Jaka jest liczba mnoga od słowa niedziela?
- Wakacje!!! - krzyczą dzieci.

Mazury. Pole namiotowe. Dwaj znudzeni młodzieńcy podchodzą do kierownika i pytają:
- Czy mógłby pan polecić nam jakąś fajną knajpkę?
- Oczywiście. Zbierają się w niej ludzie w waszym wieku, jest gwarno, wesoło, gra muzyka.
- To doskonale! A gdzie się ona znajduje?
- W Warszawie, na Ochocie.

Z urlopu wrócił posterunkowy. Komendant pyta:
- I co jak tam na urlopie było?
- Super. Na nartach wodnych jeździłem.
- No jak to? Głupiś ty? Gdzie oni takie strome jezioro znaleźli.

Przychodzi turysta do greckiego hotelu kładzie 100 euro na Kontuar i poprosi o klucze do paru pokoi, żeby mógł stwierdzić czy któryś z tych pokoi by mu odpowiadał a te 100 euro jest jako Kaucja.
...
Właściciel hotelu daje mu wszystkie klucze, ponieważ nie ma żadnego gościa. Kiedy turysta idzie oglądać pokoje, Hotelarz zabiera te 100euro
i biegnie do rzeźnika daje mu te 100 euro i mówi, że te pieniądze to za zaległości które jest mu winien.
Rzeźnik biegnie do rolnika, z tymi 100 euro i tez spłacą swój dług za świnie którą w zeszłym tygodniu kupił.
Rolnik zapieprza do jedynej dziwki we wsi i daje jej te 100 euro, bo ma jeszcze ostatnie dwie wizyty do zapłacenia.
Prostytutka biegnie do hotelu również z tymi 100 euro bo wisi hotelarzowi czynsz za

wyznajecie pokoju w którym była z ostatnim klientem.
W tym momencie turysta schodzi po schodach i mówi, że żaden z pokoi mu nie odpowiada.
Oddaje hotelarzowi klucze bierze swoje 100 euro i opuszcza hotel.
Wszystkie długi są spłacone a nikt nie ma pieniędzy, tak funkcjonuje pakiet ratunkowy EU.

Biegnie facet za odjeżdżającym z peronu pociągiem, macha rękami, krzyczy...
W końcu pociąg znika powoli w oddali, zdyszany facet ciężko opada na ławkę.
Podchodzi do niego kolejarz:
- Co, spóźnił się pan na pociąg?
- Niee! wyganiałem go z dworca!

Szef wysyła telegram do pracownika: **PPPPPPP**
W odpowiedzi otrzymał telegram: **DUPA**
Po powrocie z wakacji szef zaprasza pracownika na dywanik...
To ja pisze elegancko:
- Po Przyznaną Premię Proszę Przyjechać Pociągiem Pospiesznym, a Pan mi tu wulgaryzmy?!?
Ja? Ależ jak? Ja odpisałem szefowi:
- Dziękuję Uprzejmie Przyjadę Autobusem.

Przechwala się trzech myśliwych. Pierwszy z nich:
- Ja to bylem w Afryce i polowałem na lwy.
Drugi:
- A ja to byłem na Alasce i polowałem na łosie.
Na to ostatni:
- Hmm, a ja to panowie bylem w Norwegii.
- A fiordy to ty widziałeś?
- Fiordy?! Panowie, fiordy to mi z ręki jadły!

Telefon do biura podróży: - Dzień dobry, akurat tak się złożyło, że mamy z żoną urlop. I chcielibyśmy odpocząć... - Oczywiście. Dobrze się składa. Jaką kwotą państwo dysponują? - Mamy 500 złotych. - Aaaa... to se odpoczywajcie.