



**TĘCZOWA GAZETKA**  
**Nr 6/2025 – LISTOPAD**

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

Warszawa 2025

Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

## Od Redakcji

Zapraszamy do lektury kolejnego numeru Tęczowej Gazetki. Znajdziecie w nim między innymi informacje o działalności ośrodka Leonarda w ostatnim czasie, porady psychologa oraz jak zwykle garść informacji. Mamy nadzieję, że każdy podczas lektury Gazetki znajdzie dla siebie coś ciekawego i interesującego.

### Spis treści

<b>OD REDAKCJI</b> .....	<b>2</b>
<b>Z ŻYCIA STOWARZYSZENIA</b> .....	<b>3</b>
<b>INFORMACJE</b> .....	<b>5</b>
<b>CYFROWA LEGITYMACJA I NOWE PRZEPISY</b> .....	5
<b>ORZĘKANIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI – ZMIANY OD 14.08.2025 ROKU</b> .....	6
<b>ZDROWIE</b> .....	<b>8</b>
<b>DBAJMY O SWOJĄ DŁUGOWIECZNOŚĆ</b> .....	8
<b>Z PORADNIKA PSYCHOLOGA</b> .....	10
<b>AROMATERAPIA - PO CO I DLA KOGO?</b> .....	12
<b>JEDZENIE EMOCJONALNE</b> .....	14
<b>AAC - WPŁYW NA ROZWÓJ MOWY</b> .....	17
<b>CIEKAWOSTKI</b> .....	<b>23</b>
<b>PRASOWANIE BEZ BARIER</b> .....	23
<b>KULINARIA</b> .....	<b>25</b>
<b>CHLEB ORKISZOWY</b> .....	25

## Z ŻYCIA STOWARZYSZENIA

### Wyjątkowi Goście w Stowarzyszeniu Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”.

7 października 2025 r. mieliśmy ogromny zaszczyt gościć przedstawicieli dwóch wspaniałych organizacji jakimi są Rotary Club Warszawa City oraz Lions Club Warszawa Host. Naszymi Gośćmi byli: pani Ewa Hełka z Lions Club oraz pan Robert Tondera z Klubu Rotary.

Darczyńcy przekazali nam sprzęt stymulujący i rehabilitacyjny ufundowany ze środków pozyskanych na wspólnych imprezach charytatywnych obu Klubów - czyli kolumnę świetlną i wiązkę światłowodową, które będą służyły podopiecznym Ośrodka dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących przy ul. Kopińskiej 6/10. Te świecące przedmioty są dla naszych dzieci prawdziwie magiczne i wielce atrakcyjne!

Podczas spotkania odbyło się uroczyste wręczenie dyplomów oraz inspirujące rozmowy pełne pozytywnej energii.



24 października do ośrodka na Leonarda zawitała jesień. Każdy uczestnik na spotkanie przyniósł kolorowego jesiennego liścia w formie biletu wstępu. Wśród jesiennych darów: jabłek grzybów dyni jarzębiny, wrzosów, kasztanów i żołądzi mogliśmy wykleić jeża, ozdobić żołądzie, odcisnąć kolorowe jabłka i gruszki.

Jak się ubrać w jesienną słotę odpowiedzą nam były rymowane wierszyki. Płaszcz, kalosze, parasol to na pewno się przyda w niepewną pogodę. Zabawa była przednia, niektórzy nawet przymierzali eksponaty. Kalosze na nogi, szalik na szyję, parasol w ręce i deszcz nie straszny. Można było posmakować jesieni: dojrzałych okrągłych jabłek, soczystych gruszek; powąchać suszonych i świeżych grzybów, wrzosów; dotknąć szyszek, koraliki jarzębiny, dyni; posłuchać szelestu liści...

Na pamiątkę spotkania można było zrobić sobie zdjęcie w naszej jesiennej fotoramce. A na koniec osłodą były pieczone jabłka z miodem i konfiturami.



### **Wizyta w fabryce czekolady**

Każdy to wie, że nie ma nic cudowniejszego od smaku i aromatu czekolady. Już jedna kosteczka mlecznej, deserowej lub gorzkiej czekolady potrafi dodać energii i poprawić humor na cały dzień.

Najlepiej przekonać się o tym u źródła i my to zrobiliśmy odwiedzając dziś miejsce gdzie powstają najbardziej znane czekoladowe smakołyki w całej Polsce - Fabryka Czekolady E. Wedel

Już sama podróż warszawskim metrem sprawiła nam mnóstwo radości, a to co zastaliśmy na miejscu pozytywnie (i pysznie) nas zaskoczyło.

W fabryce poznaliśmy wszystkie etapy produkcji czekolady od ziarna kakaowca, aż po całą tabliczkę oraz historie samej fabryki Wedel i jej założycieli.

Mogliśmy poczuć, powąchać i wreszcie posmakować czekoladowych wyrobów, które skutecznie osłodziły nam dzień.



## **INFORMACJE**

### **Cyfrowa legitymacja i nowe przepisy**

– wakacyjne zmiany, które zostają z nami na dłużej

Autor: Prawnik, źródło: Sześciopunkt

Jesień już u nas na dobre – poranki chłodne, wieczory coraz dłuższe. Ale zanim oddamy się rytmowi tej pory roku, cofnijmy się na chwilę do wakacji 2025. To właśnie wtedy weszły w życie ważne zmiany dla osób z niepełnosprawnościami: cyfrowa legitymacja w telefonie i nowe zasady orzekania, które mają uprościć cały proces.

Cyfryzacja upomniała się o legitymacje.

Cyfryzacja usług publicznych w końcu dotknęła także legitymacji osób z niepełnosprawnościami. Na podstawie ustawy z dnia 26 maja 2023 r. o aplikacji mObywatel (Dz.U. z 2023 r. poz. 2324 ze zm.) od 30 lipca 2025 roku w aplikacji mObywatel można

dodać mLegitymację osoby niepełnosprawnej – cyfrowy odpowiednik znanej wszystkim fizycznej legitymacji. To rozwiązanie nie zastępuje dokumentu tradycyjnego, ale działa obok niego. Każdy może więc korzystać z obu form równolegle – kto chce, zostaje przy wersji fizycznej, a kto woli wygodę telefonu, może dodać dokument do aplikacji.

Jak dodać mLegitymację – krok po kroku:

1. Zaktualizuj aplikację mObywatel w sklepie Google Play lub App Store.
2. Zaloguj się do aplikacji – najlepiej przez mDowód lub profil zaufany.
3. Na ekranie głównym wybierz przycisk „Dodaj dokument”.
4. Na liście dokumentów znajdź „Legitymację osoby niepełnosprawnej” i aktywuj tę opcję.
5. Jeśli Twoja fizyczna legitymacja jest ważna i dane widnieją w rejestrze, cyfrowa wersja pojawi się automatycznie w aplikacji.

Dla osób niewidomych istotne jest to, że aplikacja współpracuje z czytnikami ekranu:

· Na Androidzie obsługę zapewnia TalkBack – przesunięcie palcem w lewo lub w prawo przenosi fokus, a dwukrotne stuknięcie uruchamia wskazany element.

· Na iPhone działa VoiceOver – zasada nawigacji jest taka sama.

Po dodaniu dokumentu można go otworzyć jednym dotknięciem. Na ekranie pojawia się mLegitymacja z kodem QR. Dostępna jest też opcja sześciocyfrowego kodu, który można po prostu podyktować – często to najprostsza forma okazania dokumentu.

Czy fizyczna legitymacja jest nadal potrzebna?

Tak. Fizyczna legitymacja pozostaje ważna i obowiązująca. Dodanie wersji cyfrowej jest dobrowolne. Jeśli ktoś nie korzysta ze smartfona albo nie czuje się pewnie z technologią, nadal może w pełni posługiwać się dokumentem plastikowym.

Jeszcze niestety nie wszyscy kontrolerzy czy urzędnicy wiedzą, jak sprawdzić mLegitymację. Zdarza się to zwłaszcza w transporcie publicznym, np. na kolei. To jednak kwestia przyzwyczajenia i szkoleń. Dlatego w podróży wciąż warto mieć przy sobie również fizyczną legitymację.

Drugą trudnością bywa brak Internetu przy weryfikacji kodem QR. Tu z pomocą przychodzi sześciocyfrowy kod, który działa również w trybie offLine.

Podsumowując – dodanie mLegitymacji do mObywatela od 30 lipca 2025 roku jest możliwe i – co ważne – nie jest trudne. Aplikacja jest dostępna dla osób niewidomych, współpracuje z TalkBackiem i VoiceOverem, a samo okazanie dokumentu odbywa się albo przez kod QR, albo przez prosty, sześciocyfrowy numer. Jednocześnie każdy nadal ma prawo korzystać z fizycznej legitymacji. Dzięki temu można wybrać rozwiązanie dla siebie – bez obaw o utratę swoich uprawnień, za to z dodatkową wygodą w codziennym życiu.

## **Orzekanie o niepełnosprawności – zmiany od 14.08.2025 roku**

Źródło: niepełnosprawni.pl

Od 14 sierpnia 2025 roku obowiązują nowe przepisy dotyczące orzekania o niepełnosprawności. Ich celem jest skrócenie kolejek i ułatwienie pracy zespołom orzekającym. Choć Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przedstawia zmiany jako usprawnienie, w środowisku osób z niepełnosprawnościami, także niewidomych i starszych, nie brakuje sceptycyzmu.

Zmiany zostały wprowadzone na mocy rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z 28 lipca 2025 roku w sprawie orzekania o niepełnosprawności i stopniu

niepełnosprawności (Dz.U. z 2025 r., poz. 1033). Rozporządzenie to zmodyfikowało m.in. § 19 ust. 2, który rozszerzył katalog lekarzy dopuszczonych do orzekania. Całość wpisuje się w ramy ustawy z 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz.U. z 2024 r., poz. 44 ze zm.).

Najważniejsze zmiany dotyczą faktu, że od sierpnia w składzie komisji mogą zasiadać nie tylko specjaliści, ale także lekarze po pierwszym stopniu specjalizacji, lekarze w trakcie specjalizacji (po module podstawowym lub trzecim roku specjalizacji jednolitej), a także lekarze z co najmniej pięcioletnim doświadczeniem zawodowym. Ma to zwiększyć dostępność orzeczników i zmniejszyć czas oczekiwania.

- Wprowadzono obowiązek wstępnej weryfikacji dokumentów. Lekarz wyznaczony przez przewodniczącego sprawdza, czy dokumentacja medyczna jest kompletna i aktualna. Dzięki temu ma być mniej sytuacji, w których braki wychodzą dopiero podczas posiedzenia komisji.
- Nowością jest możliwość wydania orzeczenia bez osobistej wizyty. Warunkiem jest kompletna i aktualna dokumentacja (nie starsza niż 12 miesięcy) oraz stabilny stan zdrowia. Komisja i tak może wezwać osobę, jeśli uzna to za konieczne.
- W trudniejszych przypadkach przewodniczący ma prawo rozszerzyć skład o dodatkowego specjalistę.
- Wprowadzono także termin trzydziestu dni na rozpatrzenie wniosku.

Minimalne okresy ważności orzeczeń – od 11 czerwca 2025 roku.

Warto pamiętać, że od 11 czerwca 2025 roku obowiązują także przepisy dotyczące minimalnych okresów ważności orzeczeń. Zostały one wprowadzone nowelizacją ustawy z 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz.U. z 2025 r., poz. 752).

- Dzieci do 16 lat otrzymują orzeczenia co najmniej na 3 lata,
- Dzieci z zespołem Downa lub rzadką nieuleczalną chorobą – aż do 16. roku życia,
- Osoby powyżej 16 lat z tymi schorzeniami – co najmniej na 7 lat,
- W dalszym ciągu możliwe są orzeczenia bezterminowe.

Na forach i w grupach społecznościowych pojawiły się liczne głosy krytyczne. Wiele osób obawia się, że dopuszczenie mniej doświadczonych lekarzy może pogorszyć jakość orzeczeń. Pojawia się też niepokój, że decyzje wydawane wyłącznie na podstawie dokumentów mogą być zbyt formalne i nie uwzględniać indywidualnych potrzeb.

Z drugiej strony osoby starsze i niewidome dostrzegają pewne plusy. Dłuższe okresy ważności orzeczeń i możliwość decyzji bez konieczności stawiania się przed komisją oznaczają mniej wizyt i mniej stresu.

Lato 2025 przyniosło zmiany, które wchodzi z nami w jesień – od cyfrowej legitymacji po nowe przepisy w orzekaniu. Ich wspólnym mianownikiem ma być wygoda i prostsze procedury. Czy rzeczywiście tak będzie? To pokaże czas, ale jedno jest pewne – warto znać nowe zasady i korzystać z nich, by codzienność była choć odrobinę łatwiejsza.

# ZDROWIE

## Dbajmy o swoją długowieczność

Autor: Agata Sierota, źródło: Sześciopunkt

Do zainteresowania tematem długowieczności zainspirowała mnie moja babcia, o której już wspominałam w moich wcześniejszych tekstach. Dożyła ona 91 lat, miała amputowaną z powodu martwicy nogę, bardzo słabo widziała z powodu jaskry i dokuczały jej problemy ze słuchem. Jednak prawie do końca swoich dni zachowała witalność i sprawny umysł. Starła się dbać o siebie, była, pomimo sytuacji zdrowotnej, pozytywnie nastawiona do życia i miała poczucie humoru. Moja prababcia żyła podobnie długo – 89 lat.

Czy geny kierują naszym życiem?

Dawniej geny uważane były za wrodzone czynniki, które decydowały także o naszej długowieczności. Jeśli w rodzinie osoby żyły dłużej, to my wierzyliśmy, że mamy podobne szanse. Tymczasem sprawa wygląda trochę inaczej. Badania wykazują, że geny faktycznie sterują naszym organizmem, ale człowiek ma większe możliwości wpływu na ich działanie niż początkowo się wydawało. Możemy działanie posiadanych genów wzmacniać albo osłabiać. Okazało się, że każdy z nas posiada geny długowieczności, tzw. sirtuiny, odpowiedzialne za rozpad i degenerację komórek. Wymagają one swoich aktywatorów, a te znajdują się w owocach i warzywach.

Znaczenie wpływu zdrowego stylu życia na długowieczność jest propagowane od wielu lat. Zostało to poparte odkryciami o możliwości zmian w genach zachodzących pod wpływem diety. Wiele mówi się też o znaczeniu stresu dla długości naszego życia. Każdy z nas inaczej reaguje na stresowe sytuacje: jedni pod wpływem wieku, trudności i chorób poddają się, mają pesymistyczne myśli, inni żyją każdym dniem, cieszą się drobnymi rzeczami. Czy faktycznie nasze nastawienia, emocje, podobnie jak dieta mogą wpływać na geny długowieczności naszego organizmu?

Jak wyłączamy swoje geny odpowiedzialne za długowieczność?

Większość z nas po prostu nie korzysta ze swoich genów długowieczności. Przez wiele codziennych działań przyczyniamy się do tego, że geny te zostają wyłączane. Przede wszystkim tak działają stany zapalne organizmu, do których doprowadzamy przez niezdrową dietę bogatą w prozapalne składniki, takie jak tłuszcze trans, cukier, nadmiar kwasów tłuszczowych omega-6, a ubogą w pożądane kwasy omega-3. Często doświadczany stres także może prowadzić do powstawania ognisk zapalnych w organizmie. Inne czynniki źle wpływające na nasze geny długowieczności to: zaburzona gospodarka hormonalna, zaburzenia metabolizmu, permanentna nadwyżka kaloryczna i nadwaga, rozregulowany rytm dobowy oraz używanie nikotyny. Wszystkie powyżej wymienione czynniki powodują niedobory aktywnych sirtuin, co może prowadzić do rozwoju wielu stanów chorobowych odpowiedzialnych za skracanie długości życia, takich jak insulinooporność, otyłość czy stłuszczenie wątroby.

Jak poprzez dietę wydłużyć życie?

Aktywatory genów długowieczności znajdują się w roślinach. Wiele osób ma świadomość, że dieta wpływa na zdrowie i długowieczność, ale nie stosuje tego w praktyce. Odpowiedz sobie: ile razy w tym tygodniu dodałeś/dodałaś do diety składniki wpływające na długowieczność, takie jak czerwone winogrona, truskawki, maliny, czarne porzeczki, borówki? Wszystkie one, a zwłaszcza czerwone winogrona, zawierają resweratrol aktywizujący sirtuiny. Także soja, owoce cytrusowe, aronia, bez czarny, dziurawiec zwyczajny i eukaliptus, czarna morwa, czerwona cebula, warzywa takie jak brokuł, brukselka, kalafior, czerwona papryka, marchew, dynia wpływają na długowieczność.

Oczywiście, nie tylko przy pomocy diety możemy dbać o swoją długowieczność.

Stosowanie umiarkowanej, dostosowanej do wieku i stanu zdrowia aktywności fizycznej to bardzo ważny element przeciwdziałający rozwojowi wielu chorób. O ogromne znaczenie ma też nasze nastawienie do życia.

Czy pozytywne myślenie ma wpływ na nasze geny?

Żyjemy w bardzo dynamicznych czasach, ponieważ nauka obala dawne mity i ukazuje fundamentalne prawdy na temat naszego losu. Wiele badań sugeruje, że nasze nastawienie do świata może również wpływać na geny odpowiadające za długowieczność i albo wspomagać ich działanie, albo je hamować. Przełomową pracę na temat wpływu myśli na geny - „Biologia przekonań” - opublikował Bruce Lipton, profesor na Uniwersytecie w Wisconsin. Serdecznie ją polecam. Zmieniła ona moje poglądy na temat zdrowia człowieka. M.in. z tej publikacji korzystałyśmy z koleżanką, przygotowując, w ramach pracy w Instytucie Psychologii UMCS Lublin, wystąpienie na konferencję dotyczącą seniorów i długowieczności. Analiza przypadków osób mających ponad 100 lat pokazała, że żyły one w bardzo różnych warunkach i prowadziły rozmaity tryb życia. Nie wszystkie zdrowo się odżywiały, niektóre lubiły zapalić papierosa czy wypić dobry alkohol. Jednak dla większości z nich powtarzalne było to, że nie doświadczały one nadmiernego pośpiechu, miały wsparcie ze strony otoczenia i posiadały wolę życia. Wola życia to nie tylko chęć, by długo żyć. Wspierać ją musi pozytywne nastawienie do siebie i świata, motywacja, by poszukiwać i stosować sposoby, aby tę długowieczność osiągnąć.

Badania wykazują, że poczucie humoru i dystans do siebie sprzyjają osiągnięciu późnego wieku życia, a także doświadczeniu satysfakcji, jakie ono daje.

Weź życie w swoje ręce

Wszyscy posiadamy geny długowieczności i mamy na nie realny wpływ. Sirtuiny odgrywają istotną rolę w procesach starzenia i regulacji długości życia. Sterowanie ich aktywnością za pomocą zdrowego stylu życia: odpowiedniej diety, aktywności, dbałości o sen i odpoczynek oraz pozytywne myślenie mogą opóźnić starzenie i wydłużyć czas życia. Nie zapominajmy jednak, że choć każdy z nas chce żyć długo, to ważniejsze jest, by żyć w zgodzie ze sobą i z innymi.

## Z poradnika psychologa

Osamotnienie i samotność - jak sobie radzić?

Autor: Agata Sierota, źródło: Nasze Dzieci

Człowiek potrzebuje obecności innych, uwagi i zrozumienia. Czasami, z wyboru spędzamy czas sami, niekiedy zmuszają nas do tego okoliczności. Samotność, przebywanie samemu to inny stan niż osamotnienie. Można czuć się osamotnionym także wśród ludzi. Jak radzić sobie ze skutkami samotności i poczuciem osamotnienia?

### **Osamotnienie**

Osamotnienie odnosi się do subiektywnego poczucia izolacji emocjonalnej, które może nas dotknąć nawet wtedy, kiedy jesteśmy wśród znajomych czy rodziny. Osamotnienie wynika z poczucia braku więzi i zrozumienia, dotyczy naszych emocji i jest niewidzialnym ciężarem, który ukrywamy przed otoczeniem. Takie odczucie często nasila się w momentach, które kojarzą się z bliskością, np. w czasie świąt. Możemy czuć się osamotnieni, gdy sami spędzamy je w domu, ale także wtedy, gdy siedzimy przy wigilijnym stole i mamy wrażenie, że nikt się nami nie interesuje. Osamotnienie wiąże się z negatywnymi stanami emocjonalnymi i poczuciem dyskomfortu psychicznego. Wynika z poczucia braku bliskich relacji, czasem towarzyszy mu poczucie odrzucenia czy niewystarczalności, często – lęk.

Osamotnienie ogranicza rozwój jednostki, sprawia, że zamykamy się na nowe kontakty, nowe doświadczenia, popadamy w przygnębienie. Warto zdać sobie sprawę, że poczucie osamotnienia to nie tylko subiektywnie zerwana więź z innymi, ale także z samym sobą. Gdy nie umiemy spędzać czasu sami, często w innych upatrujemy koniecznego wsparcia i zainteresowania, a gdy tego nie doświadczamy, przychodzi smutek, rozczarowanie, żal. Są oczywiście często sytuacje, gdy obiektywnie potrzebujemy życzliwej relacji: mamy problemy ze zdrowiem, gorsze samopoczucie psychiczne, problemy, których sami nie potrafimy rozwiązać. Jednak często zamiast wprost poprosić o pomoc, czekamy, aż ktoś z bliskich się domyśli, że jej potrzebujemy. Gdy ona nie nadchodzi, nasze samopoczucie i uczucie osamotnienia pogłębia się jeszcze bardziej.

### **Poczucie osamotnienia a depresja**

Jest naturalne, że czasem przeżywamy osamotnienie; jeśli jednak ten stan często nam towarzyszy, stanowi ciężar emocjonalny – zagraża to naszemu zdrowiu psychicznemu. Czasem faktycznie wynika on z konkretnych zachowań bliskich: obojętności, braku zainteresowania czy odrzucenia. Warto jednak zastanowić się, czy dobrze interpretujemy te sygnały bliskich. Ich dystans może czasem wynikać z problemów lub nadmiaru obowiązków. Choć to niełatwe, warto porozmawiać z bliskimi, jak się czujemy. Poczucie osamotnienia, zwłaszcza, gdy obiektywnie mamy obok siebie bliskich ludzi, może być sygnałem depresji. Jeśli towarzyszą mu apatia, smutek, brak chęci do życia, problemy z apetytem, zaburzenia snu, różne dolegliwości somatyczne, warto porozmawiać z psychologiem. Udzieli on wsparcia w naszej sytuacji, mamy szansę doświadczyć, że jest ktoś dla kogo jesteśmy ważni i stara się nas zrozumieć. Dzięki temu, być może odzyskamy inne widzenie naszej sytuacji lub otworzymy się na nowe kontakty, które zapewnią nam bliskość i zrozumienie.

### **Samotność**

Samotność to obiektywny brak towarzystwa – sytuacja, w której fizycznie przebywamy sami. Niektórzy czują się wtedy osamotnieni, inni – cieszą się spokojem, odpoczywają. Samotność może mieć także pozytywne aspekty. Na przykład ktoś, kto postanawia spędzić święta w samotności, aby odpocząć od codziennych obowiązków, może czerpać z tego stanu spokój i radość. Z kolei osoba, która zmuszona jest spędzić święta sama z powodu odległości od rodziny lub braku bliskich, może czuć smutek, tęsknotę i niepokój. Samotność często kojarzy się negatywnie, tymczasem w badaniach psychologicznych często podkreśla się jej zalety,

takie jak możliwość autorefleksji, zwiększenie kreatywności czy rozwijanie samodzielności. Wszystko zależy od tego, czy jest to wybór, czy stan narzucony przez okoliczności. Pamiętajmy, że większość z nas ma potrzebę samotności, choćby od czasu do czasu. Jest ona prawem człowieka, które powinniśmy szanować. Dlatego robienie wyrzutów komuś, kto chce pobyć sam i odpocząć, czy po prostu odetchnąć od codziennego zamętu – jest nie na miejscu. Samotność bywa potrzebna do własnego rozwoju, twórczej aktywności, a także do przeżycia własnej odrębności i określenia, czego nam właściwie trzeba. W trudnych związkach często zaleca się separację, aby strony doświadczyły bycia osobno i przemyślały czy kontynuować związek. Paradoksalnie więc, na poczucie osamotnienia w związku może pomóc samotność, by dać sobie i drugiej stronie szansę, by zatęsknić i odświeżyć osłabioną w małżeństwie więź.

### **Jak radzić sobie z samotnością i osamotnieniem?**

Samotność można dobrze zagospodarować, uczucie osamotnienia warto przemyśleć.

1. By dobrze czuć się, będąc samemu, twórz własne rytuały. Możesz wykorzystać ten czas na medytację, refleksje i rozwój swoich pasji. Jeśli nie jest to samotność z wyboru i czujesz dyskomfort, zastanów się, czego on dotyczy i czy można to zmienić.
2. Podtrzymuj dawne kontakty i nawiązuj nowe – zamiast czekać, zadzwoń pierwszy do kogoś z rodziny, odezwij się do sąsiada.
3. Warto inwestować czas w budowanie głębszych więzi. Może to być zaproszenie sąsiada na kawę, szczerą rozmowę z członkiem rodziny lub wspólne spędzenie czasu z kimś, kogo cenisz.
4. Gdy spędzasz samotnie święta czy inne uroczystości, jak imieniny czy urodziny, zaplanuj ten czas na własnych zasadach. Zamiast martwić się brakiem towarzystwa, spróbuj przygotować dzień tak, by sprawił ci przyjemność. Może to być jedzenie ulubionego posiłku, słuchanie audycji czy muzyki, która zawsze poprawia ci humor.
5. Czując osamotnienie, porozmawiaj z kimś zaufanym, spróbuj otworzyć się przed bliską osobą. Często rozmowa może być początkiem poprawy sytuacji.
6. Jeśli nie masz komu zaufać, rozważ rozmowę z psychologiem – wiele osób korzysta z takich konsultacji, szczególnie w trudnych dla siebie okresach.
7. Gdy to możliwe, zaangażuj się w aktywności grupowe. Nawet, jeśli wydaje ci się, że nikt nie zrozumie twoich uczuć, warto spróbować uczestniczyć w lokalnych wydarzeniach kulturalnych czy warsztatach organizowanych przez np. fundacje. Wspólne działania mogą pomóc w nawiązaniu nowych relacji.
8. Postaraj się wspierać innych, to nie tylko daje poczucie sensu i zmniejsza uczucie osamotnienia, ale także pozwala nawiązać nowe znajomości i spojrzeć na własną sytuację z innej perspektywy.
9. Dobre relacje to wzajemność, gdy tylko zawsze pomagasz, możesz czuć osamotnienie. Pomyśl także o sobie, o swoich potrzebach.
10. Praktykowanie wdzięczności pomaga zmienić perspektywę i dostrzec pozytywne aspekty życia. Zacznij od codziennego nagrywania trzech rzeczy, za które jesteś wdzięczny. To mogą być zarówno duże wydarzenia, jak i tylko chwile, które sprawiły ci radość.

Oba opisywane stany można przekształcić w coś pozytywnego. Samotność może być czasem refleksji i samorozwoju, a osamotnienie okazją do pracy nad relacjami i zrozumienia swoich emocji. Pamiętaj, nie jesteś w tym sam, wiele osób odczuwa osamotnienie, nie tylko w czasie świąt, ale także na co dzień. Warto, mijając sąsiada, nie ograniczać się do grzecznościowego: „Dzień dobry”, ale zapytać: „Co u pani / pana? Jak zdrowie?” Czasem taka życzliwość jest początkiem nowej znajomości, która rozświetli naszą samotność.

## **Aromaterapia - po co i dla kogo?**

Autor: Agata Sierota, źródło: Sześciopunkt

Działanie olejków eterycznych było znane już 3000 lat przed naszą erą. W starożytnym Egipcie czy Grecji używano ich do leczenia, kosmetyki ciała, a także dla wywołania odpowiedniego nastroju. Był to towar luksusowy, a nawet środek płatniczy.

Współcześnie, aromaterapia jako naturalna, holistyczna metoda poprawy naszego zdrowia zyskuje coraz większą popularność. Specjaliści zalecają profesjonalne formy aromaterapii takie jak: inhalacje, masaże olejkami eterycznymi, kompresy, kąpiele lub doustne przyjmowanie olejków.

### **Co to jest aromaterapia?**

Aromaterapia wykorzystuje naturalne olejki eteryczne do poprawy samopoczucia psychicznego lub fizycznego. Bywa stosowana samodzielnie lub jako uzupełnienie innych terapii naturalnych czy leczenia konwencjonalnego. Już jednorazowy zabieg może przynieść efekt (np. przy bólu głowy czy niestrawności), ale przy poważniejszych dolegliwościach, np. nawracających migrenach czy problemach żołądkowych, potrzeba dłuższej kuracji oraz przede wszystkim konsultacji ze specjalistami, zarówno z lekarzem medycyny konwencjonalnej, jak i aromaterapeutą.

### **Jak używać olejków eterycznych?**

Olejki eteryczne stosuje się na trzy sposoby: poprzez zmysł węchu, miejscowo na skórę oraz doustnie. Inhalację olejkami można zrobić przy pomocy dyfuzora, np. przy przeziębieniach na oczyszczanie zatok. Przy bezsenności czy bólach głowy, przed snem trzeba umieścić jedną, dwie krople odpowiedniego olejku na poduszce lub chusteczce i przyłożyć ją do nosa. Można też wpuścić kilka kropli olejku do naczynia z ciepłą wodą lub kominka aromaterapeutycznego. Olejkami naciera się dłonie, podeszwy stóp, małżowiny uszne i okolice karku, ale można też użyć ich do masażu całego ciała. Cząsteczki eteryczne po 30 sekundach przez pory skóry dostają się do krwiobiegu. Doustnie można stosować jedynie olejki dopuszczone do użytku wewnętrznego, trzeba wówczas postępować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Zakrapla się je pod język, płucze usta wodą z odrobiną olejku lub rozcieńcza go wodą i wypija.

### **Zastosowanie olejków**

Istnieje wiele rodzajów olejków. Chyba najbardziej popularny jest olejek lawendowy - działa uspokajająco, ma zastosowanie w łagodzeniu różnego rodzaju bólów: mięśniowych, menstruacyjnych, reumatycznych, działa korzystnie przy wielu dolegliwościach zdrowotnych, np. poprawia krążenie i reguluje ciśnienie. Można go więc stosować zarówno przy niskich, jak i wysokich wartościach ciśnienia. Ma też właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne. Olejek lawendowy, dzięki temu, że poprawia krążenie, pomaga też zwalczać cellulit. Olejek z drzewa sandałowego - jest równie wszechstronny jak lawendowy, ma właściwości relaksujące, przeciwstarzeniowe, wykazuje silne i szybkie działanie przeciwzapalne, przynosi ukojenie w dolegliwościach związanych ze stanami zapalnymi mózgu, układu trawiennego, nerwowego, krwionośnego i wydalniczego, wynikającymi z gorączki, przedawkowania antybiotyków, ukąszeń owadów czy ran. Jest jednak w naturalnej formie stosowany rzadziej niż lawendowy ze względu na dość wysoką cenę. Jest on ceniony także jako ważny składnik perfum.

Inne popularne olejki to:

- Olejek cytrynowy - ma działanie bakteriobójcze, właściwości zapobiegające starzeniu się skóry, powstrzymuje działanie wolnych rodników i spowalnia rozkład włókien kolagenowych, ogranicza powstawanie zaskórników i reguluje wydzielanie sebum, polecany przy trądziku.
- Olejek eukaliptusowy - ma działanie odkażające i oczyszczające, jest wykorzystywany do przygotowywania inhalacji w leczeniu kataru i przeziębienia.
- Olejek sosnowy, podobnie jak eukaliptusowy - wykorzystuje się podczas infekcji dróg oddechowych organizmu, zwiększa odporność.
- Olejek cedrowy - oczyszcza żyły i przewód pokarmowy, ma zastosowanie w chorobach układu krążenia i układu pokarmowego.
- Olejek z drzewa herbacianego - działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo, oczyszcza pory, pomaga w walce z trądzikiem, podobnie jak olejek cytrynowy.
- Olejek bazyliowy - poprawia koncentrację, pomaga na bezsenność, ma zastosowanie w problemach gastrycznych, stosowany jest w przypadku różnego rodzaju bólów: reumatycznych, migrenowych, miesięczkowych.
- Olejek miętowy - ma działanie przeciwbólowe, chłodzące, jest używany do wykonywania inhalacji, ma zastosowanie w przypadku dolegliwości gastrycznych.

### **Jak dobrać olejek eteryczny do dolegliwości?**

Na poszczególne zdrowotne problemy aromaterapeuci polecają:

Bóle głowy - olejek bazyliowy, hyzopowy, lawendowy, majerankowy, miętowy, geraniowy.

Nadciśnienie - olejek lawendowy, majerankowy, rozmarynowy, różany, szałwiowy, ylangowy.

Niedociśnienie - olejek bergamotowy, miętowy, lawendowy, cytrynowy.

Przeziębienie, katar, kaszel - olejek anyżowy, cyprysowy, eukaliptusowy, herbaciany, lawendowy, miętowy, rozmarynowy.

Stres - olejek jałowcowy, lawendowy, melisowy, neroli, geraniowy, różany.

Zaburzenia trawienia - olejek cytrynowy, kminkowy, kolendrowy, lawendowy, miętowy, geraniowy, różany, sandałowy.

Bóle reumatyczne - olejek imbirowy, kolendrowy, cyprysowy, eukaliptusowy.

Bóle mięśni - olejek cyprysowy, jałowcowy, lawendowy, miętowy, rozmarynowy.

Bezsennosc - olejek różany, geraniowy, jałowcowy, lawendowy, majerankowy, mandarynkowy.

Apatia - olejek hyzopowy, miętowy, rozmarynowy, tymiankowy.

Zmęczenie i brak koncentracji - olejek bazyliowy, geraniowy, miętowy, rozmarynowy.

Depresja - olejek bazyliowy, cytrynowy, jodłowy, lawendowy, neroli, paczuli, pomarańczowy, różany, sosnowy, ylangowy.

Lęki - olejek majerankowy, mandarynkowy, neroli, ylangowy.

Zmienny nastrój - olejek cyprysowy, geraniowy, mandarynkowy, pomarańczowy, sandałowy.

### **Przeciwwskazania do aromaterapii**

Trzeba pamiętać, że niektóre olejki mogą u wrażliwych osób wywołać reakcje skórne. Nie są też wskazane przy pewnych schorzeniach. Na przykład osoby skłonne do alergii nie powinny stosować olejków cytrusowych, a także tymiankowego. Przy epilepsji należy unikać rozmarynu, tymianku, olejku cedrowego, szałwiowego, cyprysowego oraz kamfory. Gdy mamy nadciśnienie tętnicze, nie można używać olejku rozmarynowego, szałwiowego, tymiankowego, jałowcowego, hyzopowego. Natomiast przy astmie przeciwwskazane są - olejek eukaliptusowy i kamfora - jako zbyt drażniące drogi oddechowe.

## **Podsumowanie**

Możesz samodzielnie stosować aromaterapię, gdy chcesz się zrelaksować, trochę uspokoić, lepiej zasypiać czy też poprawić sobie nastrój, dodać energii. Przy lekkich dolegliwościach, typu ból głowy czy katar, nie ma przeciwwskazań, by, zgodnie z powszechnie dostępnymi wskazówkami, stosować przeznaczone do tego naturalne olejki. Jeśli chcesz używać aromaterapii jako metody wspomagającej leczenie poważniejszych dolegliwości, np. jelitowych czy problemów z ciśnieniem, konieczne jest skonsultowanie się ze specjalistą. Olejki naprawdę działają, nie zapominaj więc o sprawdzeniu przeciwwskazań, jeśli cierpisz na jakies dolegliwości, np. epilepsję czy nadciśnienie lub masz skłonność do alergii.

## **Zakończenie**

Pamiętajmy, że aromaterapia, podobnie jak inne metody naturalne, wymaga posiadania wiedzy, precyzyjnego stosowania wg określonych zasad i najlepiej - konsultacji ze specjalistą. Prawidłowo stosowana, nie tylko sprawia przyjemność i poprawia nastrój, ale daje efekty nawet przy poważnych chorobach i dolegliwościach. Wielu zwolenników aromaterapii używa jej tak, jak kobiety kosmetyków - każdego dnia, zależnie od potrzeb.

## **Jedzenie emocjonalne**

**Autor: Małgorzata Gruszka, źródło: Sześciopunkt**

Nadmierna masa ciała to problem, z którym boryka się wielu z nas. Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy jest jedzenie emocjonalne. W kolejnej odsłonie „Poradnika” tłumaczę, czym jest to zjawisko, na czym polega, skąd się bierze, jak sobie z nim radzić i gdzie szukać pomocy.

### **Czym jest i na czym polega jedzenie emocjonalne?**

Jednym z podstawowych i najbardziej dostępnych źródeł przyjemności jest jedzenie. Nic więc dziwnego, że sięgamy po nie, by sprawić sobie przyjemność. Spożywanie czegoś, co nam smakuje, wpływa pozytywnie na nasz stan emocjonalny. Po zjedzeniu czegoś dobrego nie tylko czujemy się nasyceni, ale także usatysfakcjonowani i ukojeni. Zdarza się też, że po jedzeniu sięgamy w chwilach gorszego nastroju i nie po to, by się nasycić, ale właśnie po to, żeby się ukoić. Poprawianie sobie nastroju ulubioną słodkością, słoną przekąską lub napojem, stosowane od czasu do czasu nie stanowi problemu. Problem zaczyna się w momencie, gdy jedzenie staje się coraz częstszym, następnie dominującym i wreszcie głównym sposobem na poprawę samopoczucia. W takim przypadku mówimy o jedzeniu emocjonalnym, czyli powodowanym nie fizjologicznym głodem, a potrzebą zmiany niepożądanego stanu emocjonalnego.

Najczęściej chodzi o stłumienie lub zagłuszenie silnych emocji negatywnych, takich jak smutek, złość, strach, napięcie, frustracja lub wstyd. Emocje te są trudne w przeżywaniu, a dobre jedzenie pomaga szybko uspokoić się, odprężyć, zrelaksować i ukoić.

### **Skąd bierze się jedzenie emocjonalne?**

Przyczyny takiego jedzenia mogą być bardzo różne. Najczęściej są nimi wzorce korzystania z jedzenia nabyte w dzieciństwie. Jeśli najbliżsi podsuwali nam smakołyki, gdy płakaliśmy, złościł się lub baliśmy, jednocześnie nie pokazali nam innych sposobów radzenia sobie ze smutkiem, strachem lub lękiem, nauczyliśmy się traktować jedzenie jako szybki, niezawodny i jedyny środek na poprawę samopoczucia. Z biegiem lat, środek ten stał się nawykiem utrwalonym na tyle, że sama wiedza o jego szkodliwości nie wystarcza, by się go pozbyć lub choćby ograniczyć.

## **Co jemy emocjonalnie?**

Chcąc coś zjeść w celu zmniejszenia dyskomfortu emocjonalnego, najczęściej sięgamy po to, co najbardziej lubimy, co można zjeść szybko bez przygotowywania i co ma wyrazisty smak. Właśnie dlatego są to przede wszystkim słodkie, słone przekąski lub rzeczy mączne, po które można sięgać bez wysiłku, wkładać do ust, pochłaniać i szybko odczuwać znajomy efekt ukojenia. Niestety, jednocześnie są to dodatki do codziennej diety niemające wartości odżywczych, za to bogate w cukier, wzmacniacze smaku, tłuszcze trans i węglowodany, będące dostarczycielami pustych kalorii. Kalorie te stanowią nadwyżkę tego, co w rzeczywistości potrzebujemy do życia i funkcjonowania. Nadwyżka ta w niedługim czasie skutkuje nadwagą, a w dalszej perspektywie otyłością.

## **Efekty jedzenia emocjonalnego**

Poprawianie sobie nastroju przy pomocy nadmiarowego jedzenia jest tak silnie utrwalonym nawykiem, ponieważ od pierwszego razu przynosi pożądaną ulgę od trudnych emocji, napięcia lub stresu. Ułga jest najsilniejszym wzmacniaczem zachowania, które ją przynosi. Jeśli ktoś doznaje często silnego dyskomfortu emocjonalnego, nie posiada zasobów do tego, żeby sobie z nim radzić i zauważy, że zjedzenie czegoś dobrego łagodzi ów dyskomfort, w naturalny sposób zacznie stosować tę strategię w celu poprawy samopoczucia. Pierwotny efekt jedzenia emocjonalnego jest pożądanym i pozytywnym: zjemy coś, czujemy się lepiej, a o to nam przecież chodzi. Negatywny efekt takiego jedzenia dostrzegamy znacznie później, tj. wtedy, gdy efekt pozytywny jest już bardzo utrwalony i trudno nam z niego zrezygnować.

Efekt początkowy jest więc pozytywny i wydaje się być stały. Niestety, z biegiem czasu to się zmienia: jedzenie emocjonalne krótkoterminowo daje efekt w postaci ulgi, odprężenia, uspokojenia się i ukojenia, długoterminowo natomiast skutkuje nadwagą, otyłością i pogorszeniem samopoczucia po każdym epizodzie zjadania trudnych emocji czy stresu.

## **Sprawdź, czy jesz emocjonalnie**

Odpowiedzi na poniższe pytania pomogą zorientować się, czy mamy problem z jedzeniem emocjonalnym.

1. Dbam o to, żeby w moim domu zawsze były moje ulubione cukierki, ciastka, chipsy lub coś innego.
2. Niemal codziennie sięgam po mój ulubiony smakołyk, żeby się uspokoić.
3. Zawsze, kiedy odczuwam smutek, złość, strach, wstyd lub frustrację, pamiętam o tym, że najszybciej uspokoję się, sięgając po coś co lubię jeść.
4. Często zdarza mi się bezwiednie sięgać po słodkie, słone przekąski lub coś innego i orientować się, że to robię, już w trakcie.
5. Zmagam się z nadwagą lub otyłością i nie potrafię powstrzymać się od sięgania po smakołyki w chwilach gorszego samopoczucia.
6. Odkąd pamiętam, z gorszym samopoczuciem radziłem / radziłam sobie, sięgając po coś dobrego.
7. W dzieciństwie, gdy byłem zły / byłam zła, smutny / smutna, przestraszony / przestraszona, rodzice dawali mi coś słodkiego.
8. Muszę mieć pod ręką ulubione smakołyki, żeby się uspokoić.
9. W chwilach stresu sięgam po jedzenie chociaż wiem, że mi szkodzi i nie chcę tego robić.
10. Inne sposoby na poprawę nastroju nie są tak skuteczne jak jedzenie.

Jeśli na większość z tych pytań odpowiemy twierdząco, najprawdopodobniej jedzenie emocjonalne jest naszym problemem.

## **Jak radzić sobie z jedzeniem emocjonalnym?**

Po pierwsze, samoobserwacja.

Pierwszym krokiem w radzeniu sobie z jedzeniem emocjonalnym jest samoobserwacja, czyli zauważanie momentów, w których to robimy, a także poprzedzających je myśli i emocji.

Do tego, by taka samoobserwacja przyniosła efekt w postaci użytecznej wiedzy o samym sobie, potrzebny jest zapis. Może on mieć formę tabelki lub tekstu. Zapis ten powinien zawierać następujące elementy:

1. Dzień, pora;
2. Sytuacja;
3. Co pomyślałem / pomyślałam;
4. Co poczułem / poczułam;
5. Co zrobiłem / zrobiłam.

Oto przykład takiego zapisu:

1. Poniedziałek wieczorem;
2. byłam w domu, przypomniałam sobie o jutrzejszej wizycie u lekarza;
3. nie znoszę tam chodzić, ten lekarz jest okropny;
4. zdenerwowanie, niepokój;
5. otworzyłam lodówkę i zjadłam 2 kawałki ciasta.

Opisywanie w ten sposób problemu z jedzeniem emocjonalnym pozwala zobaczyć, jakie sytuacje, myśli i emocje skłaniają nas do sięgania po nadmiarowe jedzenie.

Obserwacja własnych myśli i emocji nie jest super łatwa, dlatego nie od razu może nam się udać uzupełnianie całego zapisu. Na początek ważne jest to, że będziemy próbować to robić. Cokolwiek uświadomimy sobie dzięki takim próbom, jest postępem w stosunku do całkowitego braku wiedzy o samym sobie w tym zakresie.

Po drugie, analiza zapisu.

Analizę zapisu najlepiej zacząć od sytuacji, w których zajadamy stres. Do każdej sytuacji warto zadać sobie 3 pytania:

1. Czy mogę uniknąć tej sytuacji?
2. Jeśli nie, czy mogę coś zmienić w tej sytuacji?
3. Jeśli nie, jak mogę zmienić nastawienie do tej sytuacji / jak mogę poradzić sobie z tą sytuacją?

W naszym przykładzie odpowiedzi mogłyby być następujące:

1. Nie, bo muszę się leczyć.
2. Nie, bo w moim mieście nie ma drugiego takiego specjalisty.
3. Chodzę tam tylko 3 razy w roku, mogę przygotować sobie pytania na wizytę.

Po trzecie, sposoby na samoukojenie.

Jedzenie emocjonalne jest szybkim, ale szkodliwym środkiem przynoszącym ukojenie. Aby zacząć sobie z nim radzić, warto sporządzić listę znanych sobie, sprawdzonych, osobistych sposobów na poprawę nastroju. Listę tę dobrze jest mieć pod ręką, np. w telefonie.

Oto przykład takiej listy:

Mogę uspokoić się inaczej niż przez jedzenie.

Mogę posłuchać muzyki.

Mogę włączyć ulubiony serial.

Mogę pójść na spacer.

Mogę zadzwonić do...

Mogę poćwiczyć.

Mogę wziąć kąpiel.

Mogę zająć się...  
Mogę pograć w...  
Mogę napić się wody.

Po czwarte, wyobraźnia.

W poprzednim „Poradniku” pisałam o potędze wyobraźni, czyli o świadomym wykorzystywaniu jej w celu zmiany naszego stanu emocjonalnego.

Tu tylko przypomnę, że w samoukojeniu pomaga myślenie o czymś przyjemnym, co czeka nas w niedalekiej przyszłości i wyobrażanie sobie tego z możliwie jak największą ilością szczegółów i doznań zmysłowych. Podobnie działa przypominanie sobie przyjemnych przeżyć z przeszłości.

### **Gdzie szukać pomocy, gdy jemy emocjonalnie?**

W poradzeniu sobie z jedzeniem emocjonalnym pomaga dietetyk i psycholog. Dietetyk opracowuje indywidualną dietę i wspiera w jej wdrażaniu. Psycholog zajmuje się istotą problemu, czyli tym, jakie emocje stoją za nadmiarowym jedzeniem, jak je rozpoznać, nazwać, zaakceptować i zacząć inaczej sobie z nimi radzić niż przez nadmiarowe jedzenie.

## **AAC - wpływ na rozwój mowy**

Źródło: niepełnosprawni.pl, Autor: Dominika Filipowicz

**- Dajemy dzieciom możliwość komunikacji, ponieważ wierzymy, że będą sobie lepiej radzić, jeśli będą miały sposób porozumiewania się z otoczeniem. Jeśli nie są w stanie się komunikować, to bez względu na to, jak są inteligentne, nic to nie zmieni, ponieważ nie będą w stanie przekazać tego innym – mówi w wywiadzie profesor emeritus psychologii Stephen von Tetzchner z Uniwersytetu w Oslo.**

### **Dominika Filipowicz:**

**Dla kogo zostało stworzone AAC (komunikacja alternatywna i wspomagająca)?**

**Stephen von Tetzchner, profesor emeritus psychologii z Uniwersytetu w Oslo:**

AAC przeznaczone jest dla osób, które posługują się mową w stopniu ograniczonym lub nie używają jej wcale. Chociaż mogą nie mieć możliwości mówienia, wciąż chcą się komunikować. Niektóre osoby korzystające z AAC mówią, ale w ograniczonym stopniu, tak że potrzebują wspomagających metod komunikacji jako uzupełnienia, które umożliwiają łatwiejsze komunikowanie się z otoczeniem.

W języku angielskim słowo augmentative (wspomagający) oznacza dosłownie „powiększać”, a więc można powiedzieć, że AAC „rozszerza komunikację”. A jeśli ktoś nie mówi wcale, wtedy może w całości opierać się na komunikacji alternatywnej.

### **Dlaczego zainteresował się Pan AAC?**

To całkiem długa historia... Podczas studiów odbywałem staż w szkole dla głuchych. Jestem psychologiem i po raz pierwszy zetknąłem się z językiem migowym dzięki mojej pracy. Później zacząłem pracować w ośrodku dla osób z porażeniem mózgowym. Było to akurat w momencie, gdy zaczynała się pojawiać nowa, dotychczas nieodstępna, technologia. Ponieważ zajmowałem się – jako psycholog dziecięcy – językiem i komunikacją, poproszono mnie, bym przyjrzał się temu, jak można te technologie wykorzystać. Chodziło o to, by poszukać innych sposobów komunikacji dla dzieci z porażeniem mózgowym. W tamtym czasie AAC

jeszcze nie istniało. I tak to się zaczęło. To było coś nowego, ekscytującego i głęboko się w to zaangażowałem.

Jednak zawsze powtarzam, że jestem psychologiem rozwojowym. Nie jestem specjalistą od AAC w ścisłym tego słowa znaczeniu. Owszem, zajmuję się AAC, ale moim głównym obszarem zainteresowań jest rozwój (ang. *development*). Patrzę na AAC jako na formę rozwoju języka – nietypową formę. Nie jest przeznaczona dla wszystkich, tylko dla tych, którzy jej potrzebują. Dla nich stanowi absolutną podstawę, ponieważ bez AAC często są pozbawieni możliwości komunikacji.

### **Czy język migowy jest używany w AAC?**

Nie, nie jest. Język migowy (ang. *sign language*) to język, którym posługują się osoby głuche. Ale w AAC często używa się znaków manualnych. Znaki manualne nie stanowią języka. To pewien system stworzony na potrzebę wspomagania porozumiewania się. W AAC używamy też mowy wspieranej znakami (ang. *sign-supported speech*). Wszystko to może stanowić część AAC.

Natomiast język migowy tak jak język mówiony, jest językiem naturalnym, który jest żywy i wciąż się zmienia. Bardzo ważne jest to, by podkreślać tę różnicę. W systemach wspieranych znakami podąża się za językiem mówionym tak dokładnie, jak to tylko możliwe, natomiast w języku migowym naśladowanie języka mówionego byłoby nieefektywne. Dlatego język migowy nie jest AAC, ale znaki manualne - już tak.

### **Zajmuje się Pan wykorzystaniem AAC w komunikacji z dziećmi. Czym różni się praca z dziećmi od pracy z osobami dorosłymi?**

Weźmy za przykład zespół Downa. Wiemy, że dzieci z zespołem Downa późno zaczynają mówić. Wiemy również, że wiele z nich mówi w mało zrozumiały sposób i ten stan utrzymuje się przez długi czas. Jako trzylatki zwykle umieją powiedzieć zaledwie kilka słów.

Dlatego warto zacząć korzystać z metod AAC w kontakcie z dzieckiem z Zespołem Downa jak najwcześniej, np. w wieku 6 miesięcy, zanim zacznie ono mówić. W ten sposób rodzic może w pewien sposób „zanurzyć” dziecko w ułatwiających komunikację znakach manualnych. Badania mówią o tym, że dzieci z Zespołem Downa rozwijają umiejętność korzystania ze znaków manualnych znacznie wcześniej niż mowę. Okazuje się, że te dzieci, które używały wcześniej znaków radzą sobie z mową równie dobrze lub nawet lepiej niż te, które nie korzystały ze znaków manualnych. Oznacza to, że stosowanie znaków manualnych nie hamuje rozwoju mowy — wręcz przeciwnie, wspiera go i przyspiesza.

Gdy rodzic nie jest w stanie skomunikować się z dzieckiem, często staje się bardziej manipulacyjny – np. chwyta dziecko i je przestawia bez jakiegokolwiek wcześniejszego sygnału. Tymczasem dużo lepiej jest, gdy można się z dzieckiem porozumieć, nawet gdy są to bardzo proste komunikaty – „to jest niebezpieczne”, „nie rób tego” albo „zobacz, rozlałeś mleko”. Wtedy powstaje przestrzeń do negocjacji, komunikacji. Mam wspaniałe nagranie z mamą, która dokładnie w ten sposób rozmawia ze swoim dzieckiem. Myślę, że taka komunikacja sprawia, że dziecko staje się po prostu szczęśliwsze.

### **To prawda. Zwłaszcza, że brak komunikacji prowadzi również do ryzyka przemocy i nadużyć.**

Ale nawet jeśli nie dochodzi do przemocy, to i tak bez komunikacji więź między rodzicem i dzieckiem jest często słabsza.

### **W Polsce wciąż pokutuje mit, że AAC blokuje rozwój mowy. Wielu lekarzy zgadza się z tym podejściem. Jak możemy zwalczać ten stereotyp?**

Wiele badań mówi o tym, że jeśli AAC ma wpływ na rozwój mowy, to jest on pozytywny. Jeśli chodzi o stereotypy, to podobnie mówiono kiedyś o języku migowym, np. że jeśli dzieci głuchych rodziców będą migać, to będzie to przeszkadzać w rozwoju mowy. Oczywiście istnieją dzieci, które nigdy nie zaczynają mówić. Ale nawet w takim momencie często mogą nauczyć się dobrze komunikować korzystając ze znaków manualnych. Może nie będą się komunikować doskonale, ale różnica między całkowitym brakiem mowy, a opanowaniem stu znaków manualnych jest ogromna.

### **Tym bardziej że mowa nie musi być wcale najlepszym sposobem komunikacji.**

Znaczący, zawsze chcemy, żeby nasze dzieci mówiły, to jest naturalne. Ale, jak wiadomo, najlepsze nie jest wrogiem dobrego. Również wtedy, gdy mowa nie rozwija się właściwie, chcemy, by dziecko było szczęśliwe i mogło się komunikować.

AAC nie jest chorobą, nie jest zaburzeniem. Wręcz przeciwnie: to rozwiązanie pewnego problemu. Być może jakaś choroba spowodowała brak mowy, ale sam brak mowy nie jest w tym wszystkim najważniejszy. Liczy się to, że dzięki AAC ma się sposób na komunikację. W niektórych krajach, zauważyłem że, popularyzuje się podejście, według którego wszystkie dzieci z autyzmem powinny korzystać z AAC. Ja uważam, że należy wprowadzić AAC tylko u tych dzieci, które mają wyraźne trudności z mową.

Weźmy za przykład osoby z zespołem Downa – wiemy, że wiele z tych dzieci będzie miało problemy z mową. W takim przypadku zaczynamy pracę z wykorzystaniem technik AAC z dzieckiem, zanim zacznie ono mówić. W ten sposób uzyskujemy dobry start w zakresie gestykulacji dziecka: ruchów rąk itp. To pomaga również w rozwoju mowy. Takie postępowanie wpływa pozytywnie na rozwój – wprowadzamy działania, które wspierają dziecko i przynoszą mu korzyść.

Myślę, że to całkiem logiczne. Kiedy dziecko miało problemy ze wzrokiem – dajemy mu okulary. Wtedy może lepiej funkcjonować w szkole, w końcu wyraźnie widzi tablice. W pewnym sensie podobnie jest w przypadku AAC. Dajemy dzieciom możliwość komunikacji, ponieważ wierzymy, że będą sobie lepiej radzić, jeśli będą miały sposób porozumiewania się z otoczeniem. Jeśli nie są w stanie się komunikować, to bez względu na to, jak są inteligentne, nic to nie zmienia, ponieważ nie będą w stanie przekazać tego innym.

### **Jak alternatywne i wspomagane metody komunikacji postrzegane są w Norwegii?**

Zawsze znajdują się – zwłaszcza nowi rodzice – którzy zadadzą to sławne pytanie: „Czy to zatrzyma rozwój mowy mojego dziecka?” Ale generalnie AAC jest dobrze przyjmowane. W Norwegii stosujemy je już od dawna. Nawet w telewizji pojawiają się osoby, które używają AAC.

Myślę, że teraz wiele osób zna kogoś kto używa znaków manualnych lub symboli graficznych – może jest to rówieśnik ich dziecka poznany w przedszkolu? A może kuzyn, czy siostrzeniec? Uważam, że mamy również prężnie rozwijające się oddolne inicjatywy dotyczące AAC oraz dobrych badaczy. Obydwa aspekty są bardzo istotne.

Oczywiście, zawsze znajdują się ludzie, którzy będą przerażeni i będą woleli unikać AAC, ale takie osoby znajdziesz wszędzie. Rozumiem również tego typu postawy rodziców. Może właśnie dostali diagnozę dziecka – porażenie mózgowie, niepełnosprawność intelektualna, autyzm – i myślą, że sami dadzą sobie z tym radę. Na przykład, na początku rodzice dzieci z porażeniem mózgowym bardzo często skupiają się na sferze motorycznej. Zależy im przede wszystkim na tym, by dziecko zaczęło chodzić. A potem odkrywają, że brak komunikacji jest trudniejszy niż brak chodzenia. Ponieważ nie tak trudno dostać wózek inwalidzki lub sprzęt wspomagający ruch, jak np. chodzik czy kule. Z komunikacją jest trudniej. Gdy rodzice sobie to uświadamiają, jest im przykro, że wcześniej zajmowali się wyłącznie aspektem chodzenia.

Dlatego obecnie staramy się skupiać na rozwijaniu komunikacji już na najwcześniejszych etapach życia.

Współcześnie w społeczeństwie istnieje duża świadomość tego jak istotna jest komunikacja. W programach telewizyjnych – ktoś opowiada swoją historię. W małżeństwie - niezbędna szczerza rozmowa, w przyjaźni tak samo. Jeśli jest się smutnym, albo zdarzyło się coś trudnego, chce się z kimś na ten temat porozmawiać, dostać wsparcie. Bez komunikacji trudno funkcjonować w świecie.

I dlatego powinniśmy być szczególnie wrażliwi na potrzeby dzieci, które mogą rozwijać się w inny sposób. Bo te, które rozwijają się typowo i tak nauczą się komunikować — o to nie musimy się martwić. Natomiast te inne, które potrzebują więcej wsparcia, wymagają naszej uwagi.

Mamy szczęście, że dziś dysponujemy wiedzą, której nie tak dawno wcale nie mieliśmy.

Udowodniono, że wiele niewerbalnych dorosłych osób z autyzmem, które w dzieciństwie nie miało dostępu do odpowiednich metod, w dorosłości, dzięki AAC, nauczyło się lepiej komunikować. Kiedy byli dziećmi, nie istniały znaki manualne ani symbole graficzne.

Dlatego nie otrzymywali żadnych form wsparcia, prócz kolejnych prób terapii mowy. Kiedy dostali taką możliwość, zaczęli korzystać z metod komunikacji alternatywnej i wspomaganej.

### **Jakie podejście do AAC mają norwescy lekarze? Czy jest ono pozytywne?**

Niektórzy z nich nie wiedzą nic o AAC, inni mają uprzedzenia i błędne wyobrażenia. Ale są też wspaniali lekarze — jak wszędzie, ludzie są różni.

Myślę, że to głównie kwestia dostępu do informacji, wiedzy o AAC oraz kontaktu z tą tematyką. Jako profesor psychologii zadbałem o to by moi studenci – mimo tego, że AAC nie pojawia się zbyt często na studiach psychologicznych - mieli przynajmniej kilka godzin wykładów na ten temat. Tak by, gdyby natrafili na taką sytuację w swoim życiu zawodowym, mogli w razie potrzeby opowiedzieć np. rodzicom dziecka, które nie mówi, na temat AAC. By pokazać im gdzie mogą szukać informacji oraz oswoić ich z tematem, by zrozumieli, że nie jest to nic dziwnego. Żadna „czarna magia”. Chodzi o to by pokazać im możliwości. I to właśnie jest istotne — myślę, że ważne jest, by patrzeć na możliwości, a nie tylko na ograniczenia wynikające z niepełnosprawności.

### **Patrzeć na możliwości, a nie tylko na ograniczenia. Myślę, że to bardzo dobre podejście.**

Opowiem Pani pewną historię. W 2021 roku mieliśmy konferencję w Leeds poświęconą projektowi BAC (*Becoming an Aided Communicator Project*). Rozmawialiśmy tam m.in. o komunikacji, a jednym z zasadniczych tematów było pytanie: co wydarzyło się z uczestnikami po zakończeniu projektu? Wyświetliliśmy na ekranie film z projektu, w którym wypowiadała się dwójka uczestników, chłopak i dziewczyna. Zostali parą. Byli naprawdę bardzo ciepłi, uroczy, ciekawi. Byli również niewerbalni. Obydwoje korzystali z urządzeń wspomagających komunikację. Opowiadali o swoim życiu, codzienności, swoich doświadczeniach.

Na sali znajdowała się matka, która również miała niewerbalne dziecko. Powiedziała, że od samego początku wszyscy specjaliści mówili jej wyłącznie o tym, czego jej dziecko nie będzie mogło zrobić. Teraz dziecko ma cztery lata. Ta matka powiedziała, że gdyby ktoś wtedy, na samym początku, pokazał jej ten film, było by jej znacznie łatwiej. Gdyby usłyszała: „Masz dziecko z niepełnosprawnością. Być może nie będzie mówić jako dorosła osoba, ale zobacz – widać, że może być szczęśliwe, ma możliwości. To po prostu trochę inne życie, ale wcale nie złe.”

Podkreśliła, że uchroniło by ją to przed wieloma epizodami depresji. Bo przecież głównie słyszy się o złych scenariuszach, a wtedy zaczyna się całkowicie tracić nadzieje.

Już podczas pierwszych lat mojej pracy — nie jestem może typowym klinicystą, bo nie pracowałem z pacjentami aż tak dużo, jestem akademikiem — ale zawsze powtarzano mi: „Nie dawaj rodzicom zbyt dużej nadziei. Musisz być realistyczny”. Oczywiście, realizm jest ważny. Ale często zamiast realizmu wychodzi pesymizm, który prowadzi do zniechęcenia. Myślę, że powinniśmy zachować w tej kwestii równowagę. Oczywiście, taki właściwy realizm oznacza również świadomość tego, że wychowanie dziecka z niepełnosprawnością wymaga ogromu pracy. Jest wiele trudnych aspektów, nie powinno się udawać, że ich nie ma. Ale są też dobre.

**Na zakończenie chciałam zadać odrobinę bardziej kontrowersyjne pytanie. W przypadku osób ze znaczną niepełnosprawnością np. intelektualną, podczas używania niektórych metod AAC może być trudno rozróżnić głos osoby z niepełnosprawnością od rodzica lub osoby opiekuńczej. Niekiedy opiekun może narzucać pewną konkretną wizję dotyczącą doświadczeń lub potrzeb osoby z niepełnosprawnością, która wcale nie musi być prawdą – w jakiś sposób np. kompensując swoje własne braki. Ponieważ rodzic lub opiekun jest często jedynym interpretatorem danej osoby z niepełnosprawnością, pojawia się tutaj przestrzeń dla przemocy i nadzruc.**

Nie zawsze można stwierdzić czy rodzic przypadkiem nie narzuca dziecku swojego własnego głosu i interpretuje tak, aby jemu to odpowiadało, tak naprawdę nie dostrzegając dziecka, tylko używając go jako swego rodzaju płótna, na którym może namalować to, co mu odpowiada. Jednocześnie wiem, że rodzicom trudno jest patrzeć na własne dzieci obiektywnie.

Z drugiej strony - rodzice znają swoje dzieci bardzo dobrze. Jedną z metod AAC, o których zapewne Pani myślała, to tak zwana metoda wspomaganego komunikacji (ang. facilitated communication). Metoda ta dotyczy dzieci lub młodzieży z autyzmem czy z poważnymi niepełnosprawnościami, które nie mówią, nie używają znaków manualnych, ani nie posługują się symbolami graficznymi. W tej metodzie rodzic lub specjalista trzyma dziecko za rękę i wraz z dzieckiem zaczyna pisać odpowiedzi. Zakłada się słuchawki, zarówno rodzicowi jak i osobie z niepełnosprawnością, a następnie podaje pytania – czasem te same, a czasami inne. Kiedy dostają identyczne pytanie – pojawia się identyczna odpowiedź. Gdy pytania są różne, odpowiedź która się pojawia dotyczy pytania opiekuna. Metoda ta opiera się częściowo na automatycznym pisaniu. Oczywiście zdarza się, że rodzice nadinterpretują sygnały dziecka. To temat, który warto omawiać z rodzicami, ponieważ czasem rodzice są tak pochłonięci swymi dziećmi, że nawet nie wiedzą, gdzie jest granica.

Pamiętam pewnego chłopca. Jego mowa była dla mnie zupełnie niezrozumiała, bez żadnego rozróżnienia dźwięków; jednak matka twierdziła, że wszystko rozumie. Poprosiłem ją więc, żeby na chwilę wyszła. Powiedziałem chłopcu: „Kiedy mama wróci, powiedz jej, że moje koty mają niebieskie oczy”. To nie było coś, co mogłaby zgadnąć. Matka wróciła, chłopiec coś powiedział, a ona natychmiast zapytała: „A jakie koty ma Pan w domu?” — więc faktycznie go rozumiała. Oczywiście w przypadku tego chłopca nie chodziło o matkę; problem był w szkole, gdzie nikt go nie rozumiał. Potrzebował więc nauczyciela wspomagającego, ale w domu jego mama naprawdę rozumiała jego mowę.

Ale w innych przypadkach bywa odwrotnie: matka myśli, że dziecko wszystko rozumie, a kiedy prosi, żeby przestała gestykulować, ona chowa na chwile ręce za plecami i okazuje się, że bez gestów dziecko nie rozumie prawie nic. Matka sama była przekonana, że dziecko ją rozumie, ale w rzeczywistości zawsze kiedy mówiła używała przy tym rąk - a dziecko interpretowało właśnie te gesty.

Warto też podkreślić, że czasami, nawet gdy rodzice rzeczywiście dostrzegają u swoich dzieci postępy, to nie zawsze są w tym uznawani czy wspierani przez specjalistów. Pamiętam pewną dziewczynkę. Ona była wyjątkowa, ponieważ miała zespół wad genetycznych, który sprawiał

że jej twarz była pozbawiona emocji, trudna do odczytania. Pracownicy przedszkola byli bardzo zaniepokojeni tym, że nie mogli odczytać emocji dziecka, ponieważ uważali że to podstawa. Przez to myśleli, że ta ona nic nie rozumie. Ale twarz tej dziewczynki po prostu taka była. Porozmawiałem z rodzicami i okazało się, że w domu jest zupełnie inaczej: dziewczyna jest znacznie bardziej aktywna, robił wiele różnych rzeczy. Kiedy przeprowadziliśmy testy, okazało się, że rozumie znacznie więcej, niż wszyscy sądzili. Pamiętam, że pracując z nią wprowadziliśmy symbole graficzne. Dostała na przykład kartę „toaleta”, co jest rzeczą praktyczną. Pewnego dnia jeden z chłopców w przedszkolu zachowywał się niesfornie i przez to zajęcia były opóźnione. A ona bardzo chciała, żeby spotkanie się rozpoczęło, więc usiadła, wzięła kartę „toaleta” i pokazała ją dorosłym, żeby zwrócić ich uwagę. Wcale nie chciała iść do toalety — zwykle używała tej karty, kiedy rzeczywiście miała taką potrzebę. Tym razem chciała po prostu, żeby ktoś się nią zajął, bo spotkanie się nie zaczynało, a ten chłopiec rozrabiał. To pokazuje sporo zrozumienia i samodzielności. Wykorzystała kartę „toaleta”, by wywołać reakcję dorosłych. Ale specjaliści nie słuchali rodziców i nadinterpretowali dawane przez nią sygnały, tak by pasowały do ich wizji. Czasami to rodzice rozumieją dzieci najlepiej, innym razem – trochę przesadzają. Trochę nadinterpretacji wcale nie musi zaszkodzić – byle nie przesadzać.

### **Bardzo dziękuję za wyjątkowo ciekawą rozmowę!**

**prof. Stephen von Tetzchner** - Stephen von Tetzchner jest profesorem emerytowanym (profesor emeritus) psychologii rozwojowej i psychologii szkolnej w Katedrze Psychologii Uniwersytetu w Oslo w Norwegii. Jego badania obejmują szeroki zakres zagadnień związanych z rozwojem typowym i atypowym, a w szczególności z rozwojem komunikacji i języka. Pracował zwłaszcza z dziećmi, które nie nabywają mowy w sposób typowy i mogą potrzebować alternatywnych metod komunikacji, które uzupełniają lub zastępują mowę, prowadząc m.in. duży międzynarodowy projekt Becoming an Aided Communicator (BAC). Podchodzi do AAC z perspektywy rozwojowej, koncentrując się na procesach transakcyjnych, które rządzą rozwojem języka. Opublikował podręczniki dotyczące psychologii rozwojowej typowej i atypowej, rozwoju języka, komunikacji alternatywnej i wspomagającej, rehabilitacji, trudnego zachowania, psychologii szkolnej, choroby Battena oraz spektrum zaburzeń autystycznych.

# CIEKAWOSTKI

## Prasowanie bez barier

Autor: Tomasz Matczak, źródło: Sześciopunkt, Tyfloświat 1/2025

Śledząc, a w zasadzie raczej kontestując rozwój przeróżnych urządzeń codziennego użytku, zastanawiałem się czasem, czym jeszcze zaskoczą nas przedsiębiorczy producenci? Mówiące telewizory, pralki sterowane aplikacjami, dostępne smartfony i smartwatche, roboty sprzątające - to tylko część nowinek, których istnienia nie podejrzewaliśmy w dzieciństwie. Nie da się ukryć, że dzięki innowacyjnym wynalazkom żyje się nam coraz łatwiej. W świetle wciąż pojawiających się na rynku nowoczesnych rozwiązań, pytanie „co jeszcze?” wcale nie jest irracjonalne.

Być może zdaniem niektórych Czytelników właśnie po raz drugi odkrywam Amerykę, ale od niedawna w moim domu jest coś, co stanowi odpowiedź na powyższe pytanie. Mam na myśli żelazko firmy Braun model Freestyle 5 SI 5188 BK. Co sprawiło, że postanowiłem podzielić się informacjami na jego temat? Oczywiście nie to, że żelazko jest udźwiękowione lub można nim sterować przy pomocy aplikacji. Model ten wyróżnia się, moim zdaniem, przede wszystkim brakiem pokrętła do regulacji temperatury. Od razu uprzedzam wszystkich, którzy mają alergię na dotykowe panele sterownicze, sam ją mam, więc rozwieję wątpliwości: nie, temperatury nie ustawia się dotykowo. Skoro nie tak i nie przez aplikację, to jak w takim razie? No właśnie, to jest, moim zdaniem, najciekawsza funkcja tego żelazka. Otóż temperaturą nie zarządza użytkownik. Żelazko posiada system automatycznego dopasowywania poziomu nagrzania stopy prasującej do aktualnie prasowanej tkaniny. Dla osób niewidomych to rozwiązanie idealne. Koniec z liczeniem skoków pokrętła, oznaczaniem naklejkami, robieniem nacięć czy jakimikolwiek innymi czynnościami poprawiającymi dostępność urządzenia. Biorę żelazko, włączam, prasuję, ot co!

Tryb automatycznej kontroli temperatury nosi nazwę smart iCare. Czy to działa? Tak, sprawdziłem podczas ostatniego prasowania.

Osobiście lubię prasować, więc po praniu chętnie wyciągam deskę i żelazko. Do tej pory korzystałem z tradycyjnego urządzenia z pokrętłem temperatury. Nauczony przez osobę widzącą, ustawiałem pokrętło w odpowiedniej pozycji, w czym wydatnie pomagały mi skokowe wartości. Ostatnim razem po prostu wyjąłem żelazko Braun, włączyłem do kontaktu i zacząłem prasować. Nic się nie spaliło, nie przypiekło ani nie zniszczyło. Termicznemu procesowi wygładzania poddałem dresowe spodnie i bluzy, standardową pościel, t-shirty i ścierki. Dla testu postanowiłem sprawdzić także, jak zachowa się żelazko w kontakcie ze specjalną, tekstylną ściereczką o mechatej fakturze, mającej zapewnić lepszą pochłanianie wilgoci. Z pewną dozą obaw dotknąłem jej stopą żelazka, ale nie poczułem charakterystycznego przyciągnięcia, które sygnalizowałoby kłopoty. Uprasowałem ściereczkę bez żadnych problemów!

Żelazko ma nowoczesny design i wyróżnia się tzw. otwartym uchwytem. Producent podkreśla dużą moc uderzenia pary, a także system samooczyszczania tzw. selfclean. Według zaleceń, do żelazka można nalewać wodę prosto z kranu. Producent zwraca także uwagę na Technologię FreeGlide 3D. Chodzi o specjalnie wyprofilowany kształt stopy, dzięki któremu prasowanie staje się jeszcze łatwiejsze i komfortowe. Dokładnie rzecz ujmując, tylna krawędź stopy jest łagodnie podwinięta ku górze, dzięki czemu przy ruchu w tył nie ma mowy o przypadkowym zagnieceniu. Model ten został także przystosowany do prasowania w pionie. Wyłącznik czasowy pozwala użytkownikowi podejść do prasowania bardziej swobodnie i bez

stresu. Przysłowiowe zastanawianie się po wyjściu z domu, czy żelazko zostało wyłączone, można odłożyć do lamusa. Urządzenie wyłącza się po minucie bezczynności w pozycji poziomej i ośmiu minutach w pozycji pionowej. Ponadto żelazko jest wyposażone w system blokady kapania. Zapobiega on nawet minimalnym wyciekom wody ze stopy podczas prasowania. Sprzęt jest dosyć lekki, dzięki czemu nie ma mowy o szybkim zmęczeniu ręki podczas pracy. Można go kupić w internetowych sklepach, a także znanych elektromarketach, spotykanych w galeriach handlowych. Kosztuje ok. 450 zł.

Moim zdaniem, jest to świetne rozwiązanie dla osób z dysfunkcją wzroku. Dzięki niemu prasowanie zostało maksymalnie uproszczone bez uszczerbku na jakości. Nie ukrywam, że z początku byłem sceptycznie nastawiony do automatycznej regulacji temperatury, lecz przekonałem się, że moje obawy były irracjonalne. Po prasowaniu nie zauważyłem zagnieceń ani innych niepożądanych skutków. Zresztą nie tylko ja, bo także moja widząca małżonka wypowiada się o żelazku w samych superlatywach. Firma Braun mile zaskoczyła mnie swoim produktem i choć po części odpowiedziała na moje postawione na wstępie pytanie, to nie mam złudzeń, że to ostatnie słowo technologicznego postępu. Z niecierpliwością czekam na dalszy rozwój wypadków, bo pomysłowość ludzka nie ma granic!

I bardzo dobrze.

# KULINARIA

## Chleb orkiszowy

### Chleb orkiszowy: 1 porcja

Składniki:

400 g mąki orkiszowej

20 g drożdży lub 1 paczka drożdży suchych

50 g pestki dyni

1 łyżeczka cukru

1 łyżeczka soli

300 ml wody

1 łyżeczka oleju

Mąkę, drożdże, wodę, cukier, olej i sól wrzucamy do miski, aby przygotować ciasto.

Dobrze wyrabiamy ciasto najlepiej robotem kuchennym.

Do wyrobionego ciasta dodajemy pestki dyni, mieszamy i pozostawiamy do wyrośnięcia na około 1 godzinę.

Wyrośnięte ciasto wkładamy do wysmarowanej blaszki (rozmiar ok. 26 cm x 15 cm, najlepiej silikonowa foremka) i pieczemy w rozgrzanym piekarniku przez 40 minut w temperaturze 200 stopni.

Upieczony chleb powinien wydawać głuchy dźwięk, gdy postuka się go łyżką.

Smacznego.