



Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego PZN*



(79)

07/2011 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



Lipiec - czasem urlopów, wędrówek, wycieczek

Spis treści:

- *Lipiec 2011 – felieton*str.3
- *Kolejna „majówka”*str.7
- *Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjazny?*str.9
- *Vademecum*str.11
- *Witryna poetycka*str.15



Miesięcznik Okręgu Podkarpackiego Polskiego Związku Niewidomych

Wydawca: Zarząd Okręgu Podkarpackiego PZN w Rzeszowie

Skład redakcji:

Redaktor Naczelny, koordynator: “Zygflor” - Zygmunt Florczak

Skład komputerowy: Agnieszka Płonka

Współpracują: Janina Baran

Adres siedziby redakcji: 35-201 Rzeszów, Plac Dworcowy 2,

tel. (017) 85 24 738, fax. (017) 86 22 328,

e-mail: podkarpacki@pzn.org.pl

www.podkarpacki.pzn.org.pl

Lipiec - to pełnia wakacji, czas urlopów, turnusów rehabilitacyjnych, grupowych i indywidualnych wycieczek - słowem okres zasłużonego odpoczynku. Miesiąc kojarzony jest z lipami (*to od nich wywodzi swe imię*), które kwitną w te dni, zaś ich wspaniałe zapach wabi pszczoły, które pracowicie zbierają z nich nektar.

Lipcowe dni kojarzą się z Janem Kochanowskim z Czarnolasu , który niegdyś zachwalał drzemkę w cieniu tegoż drzewa - we fraszce „**Na lipę**” - mówiąc:

Gościu siądź pod mym liściem, a odpocznij sobie!

Nie dojdzie cię tu słońce, przyrzekam ja tobie,

Choć się najwyższej wzbije, a proste promienie

Ściągną pod swoje drzewa rozstrzelane cienie.

Tu zawsze chłodne wiatry z pola zawiewają,

Tu słowicy, tu szpacy wdzięcznie narzekają.

Z mego wonnego kwiatu pracowite pszczoły

Biorą miód, który po tym szlachci pańskie stoły.

A ja swym cichym szeptem sprawić umiem snadnie,

Że człowiekowi łącno słodki sen przypadnie.

Jabłek wprawdzie nie rodzę, lecz mię pan tak kładzie

Jako szczep najpłodniejszy w hesperyjskim sadzie.*

W normalnym roku w drugiej dekadzie miesiąca rozpoczyna się zbiór traw nasiennych, jęczmienia ozimego i rzepaku – tzw. małe żniwa – od których tylko krok do tych właściwych, zwanych dużymi.

Przysłowia związane z miesiącem, to:

Gdy w lipcu świeci słońce, to plaże są gorące.

W lipcowym skwarze w Polsce jak na Saharze.

Jak na lipie brzęczy pszczoła, wiele miodu zebrać zdoła.

Upały lipcowe wróżą mrozy styczniowe.

Na św. Wincentego będziem jedli chleb z nowego.

W lipcu będziemy wspominać:

1 lipca 1921 r. urodziła się **Michalina Wisłocka** – ginekolog i seksuolog; współzałożycielka Towarzystwa Świadomego Macierzyństwa. *Nazywana matką polskiej seksuologii (zm. 2005 r.)*

1 lipca 1971 r. **Polskie Radio** rozpoczęło nadawanie audycji „*Lato z Radiem*”.

1 lipca 1569 r. nastąpiło zaprzysiężenie *unii polsko litewskiej* – powstała *Rzeczpospolita Obojga Narodów*, czyli Polska i Litwa stały się jednym państwem ze wspólnym Sejmem i Senatem.

2 lipca 1951 r. powstała **Polska Akademia Nauk.**

z **3 na 4 lipca 1941 r.** we Lwowie hitlerowcy rozstrzelali profesorów polskich uczelni oraz ich rodziny. Wśród zamordowanych był m.in. **Tadeusz Boy – Żeleński** – pisarz i publicysta, krytyk literacki i satyryk, zasłużony tłumacz klasyki francuskiej (*ur. 1874 r.*)

5 lipca 1881 r. urodził się **August Hlond** – kardynał, przez 22 lata był arcybiskupem Gniezna i prymasem Polski (*zm. 1948 r.*).

5 lipca 1921 r. zakończyło się trwające od 2 maja *III Powstanie śląskie*

6 lipca 1921 r. urodziła się **Nancy Regan** – żona prezydenta USA **Ronalda Regana** – pierwsza dama Stanów Zjednoczonych w latach 1981 – 1989.

7 lipca 1841 r. zmarł **Karol Levittoux** – polski działacz patriotyczny, organizator tajnego związku młodzieży w Łukowie w 1839 r. Aresztowany przez władze rosyjskie został poddany brutalnemu śledztwu. Nie chcąc wydać towarzyszy popełnił samobójstwo przez samospalenie. **Stał się symbolem niezłomnej postawy i poświęcenia za Ojczyznę** (*ur. 1820 r.*).

8 lipca 1621 r. urodził się **Jean da La Fontaine** – francuski poeta, autor słynnych „Bajek” wzorowanych na Ezopie (*zm. 1695 r.*).

9 lipca 1521 r. na Wieży Zygmuntowskiej – w północnej części katedry wawelskiej w Krakowie - zawieszono **Dzwon Zygmunta** (*najszynniejszy polski dzwon*) ufundowany przez Zygmunta I Starego.

9 lipca 1881 r. urodził się **Czesław Mączyński** – pułkownik, legendarny dowódca polskich sił zbrojnych podczas obrony Lwowa w listopadzie 1918 r. (zm. 1935 r.).

11 lipca 2001 r. zmarła **Wanda Modlibowska** – oficer lotnictwa, szybownik, pilot eskadry sztabowej we wrześniu 1939 r., pierwsza emisariuszka Rządu RP w 1940 r. wysłana do okupowanej Polski, żołnierz AK, uczestniczka Powstania Warszawskiego, rekordzistka świata w sporcie szybowcowym (ur. 1909 r.).

12 lipca 2006 r. **Komitet UNESCO ds. Dziedzictwa Światowego** przyjął propozycję polskiego rządu o zmianie nazwy Obozu Koncentracyjnego Auschwitz. Jego nowa oficjalna nazwa, to „**Były Nazistowski Niemiecki Obóz Koncentracyjny i Zagłady Auschwitz – Birkenau**”.

13 lipca 1521 r. Kraków po raz pierwszy usłyszał **głos Dzwonu Zygmunta**.

13 lipca 2006 r. wrocławska **Hala Ludowa** została wpisana na **Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO**.

14 lipca 1911 r. urodził się **Tadeusz Fijewski** - znakomity aktor teatralny i filmowy, wystąpił w ponad 50 filmach. W pamięci widzów zapisał się jako **Pan Anatol, Rzecki (Lalka w. Hassa), Czereśniak (Czterej pancerni i pies)**, czy **Kuba** z „*Chłopów*”. Występował w powieści radiowej „*Matysiakowie*” (zm. 1978 r.).

15 lipca 1410 r.– rocznica **bitwy pod Grunwaldem**

15 lipca 1861 r. zmarł **Adam Jerzy Czartoryski** – książę, mąż stanu, jeden z najwybitniejszych polskich polityków pierwszej połowy XIX wieku. Był przywódcą Wielkiej Emigracji (ur. 1770 r.).

15 lipca 1961 r. polskie władze komunistyczne **usunęły ze szkół naukę religii** (powróciła do szkół decyzją MEN 3. 08. 1990 r.).

16 lipca 1911 r. urodziła się **Ginger Rogers** – amerykańska aktorka i tancerka filmowa. Największą popularność zdobyła jako partnerka Freda Astairea, z którym stworzyła znakomity duet aktorsko – taneczny (zm. 1995 r.).

18 lipca 1901 r. urodził **Stanisław Mikołajczyk** – polityk, działacz ruchu ludowego, premier rządu RP na uchodźstwie, przywódca legalnej opozycji antykomunistycznej w kraju, autor wspomnień „*Zniewolenie Polski*” (zm. 1966 r.).

19 lipca 2001 r. zmarł **Wojciech Kołaczkowski** – pułkownik, pilot, jeden z dowódców legendarnego **303** – Dywizjonu Myśliwskiego im. Tadeusza Kościuszki (ur. 1908 r.).

20 lipca 1931 r. urodziła się **Zofia Kuratowska** – lekarz, polityk, dyplomata. Jako pierwsza w Polsce napisała książkę na temat AIDS i zaczęła głośno mówić o tym problemie (zm. 1999 r.).

21 lipca 1881 r. urodził się **Hipolit Łossowski** – pilot balonów sterowanych, oficer lotnictwa II RP (zm. 1925 r.).

22 lipca 1881 r. urodził się **Bolesław Długoszowski – Wieniawa** – generał, legionista, lekarz. Był adiutantem Józefa Piłsudskiego, dowódcą I Pułku Szwoleżerów i 2 Dywizji Kawalerii, dyplomata, a także poeta (*zm. 1942 r.*). Jego autorstwa jest sformułowanie:

„Bo w sercu ulana, gdy położysz je na dłoni, na pierwszym miejscu panna, przed nią tylko koń”

22 lipca 1944 r. prosowiecki rząd – **PKWN** - w mieście Chełm k/Lublina ogłosił **Manifest PKWN** – odezwę do narodu polskiego zapowiadający zmiany ustrojowe i własnościowe w Polsce po wojnie.

23 lipca 1951 r. zmarł **Adam Stefan Sapieha** – książę, kardynał, metropolita krakowski. Zyskał wielki autorytet i mir wśród społeczeństwa za swą postawę w czasie obu wojen światowych (*ur. 1867 r.*).

24 lipca 1991 r. zmarł **Isaac Singer** – żydowski pisarz pochodzenia polskiego, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie literatury (*ur. 1904 r.*)

26 lipca – to **Święto 16 Pułku Ułanów Wielkopolskich**

27 lipca 2001 r. zmarł **Jan Falkowski** – absolwent Szkoły Podchorążych Lotnictwa w Dęblinie, oficer sił polskich na zachodzie, lotnik RAF, as myśliwski w II wojnie światowej (*ur. 1912 r.*).

29 lipca 1921 r. w Prószkowie k. Opola zanotowano najwyższą na terenie obecnej Polski temperaturę powietrza (**+40.2 °C**)

30 lipca 1941 r. w Londynie podpisano układ **Sikorski – Majski** przywracający stosunki dyplomatyczne pomiędzy rządem RP na uchodźstwie, a ZSRR zerwane z chwilą agresji Rosji sowieckiej na Polskę w dniu 17 września 1939 r.

31 lipca 1951 r. w Warszawie rozpoczął się jedyny jawny proces okresu stalinowskiego – na ławie oskarżonych zasiedli oficerowie Wojska Polskiego, wśród nich gen. **Stanisław Tatar**, płk **Marian Ulnik**, płk **Stanisław Nowicki**; tzw. proces generałów zakończył się 13 VIII. 1956 r. Dopiero 20 października 1990 r. prokuratura wojskowa RP zmieniła na korzyść w/w postanowienie informując, że *„nie popełnili zarzucanych im czynów”*.

W tym miesiącu wypada wspomnieć o **Krwawym Lipcu 1943 r. na Wołyniu - o Rzezi wołyńskiej** – czyli *kulminacyjnym momencie czystek etnicznych - masowych zbrodni UPA - wobec mniejszości polskiej na terenach byłego województwa wołyńskiego II RP w okresie od lutego 1943 r. do lutego 1944 r.* Szacuje się, że zginęło **50 – 60** tys Polaków i około **2 – 3** tys. Ukraińców, którzy im sprzyjali.

Pamiętajmy o tych, którzy zginęli tylko za to, że byli Polakami.

Czytając lipcowy felieton Szanowny Czytelnik zapewne mógł przypomnieć sobie zapomniane fakty z historii powszechnej, jak też z dziejów naszego Narodu sprzed stuleci, jak i ostatnich dziesięcioleci.



„18 maja 2011 r. odbyła się nasza trójstronna majówka, w której udział wzięli członkowie Kół PZN z Krosna, Ropczyc i Strzyżowa. Ogółem uczestniczyło w niej 43 osoby. Na imprezę każdy z Zarządów Kół PZN swoich ludzi przywiózł wynajętymi BUS-ami.

Pierwszym etapem majówki była miejscowość Sołonka koło Lubeni. W Sołonce zwiedziliśmy dawną żupę solną, czyli kopalnię soli eksploatowaną jeszcze przed odkryciem soli w Wieliczce.



Studnia solna w Sołonce ma głębokość ponad 26 metrów i wypełniona jest słoną wodą. Znalezione tam kołowrót, drabinki, część zadaszzenia i inne elementy wskazują, iż są to pozostałości średniowiecznej żupy solnej. Jak informują lokalne turystyczne prospekty, to decyzją władz austriackich, tuż po I rozbiornie w 1772 r., żupa została zniszczona, by nie stanowiła konkurencji dla przejętych przez władze austriackie kopalni soli w Bochni i Wieliczce (drewniane pozostałości konstrukcji wydobyte ze sztolni są nadpalone, pocięte, co zaświadcza, że zrujnowała je ludzka ręka).

Obecnie z czasów świetności pozostała tu wzmiankowana studnia z solanką oraz mini tętnia, gdzie można skorzystać z inhalacji górnych dróg oddechowych.



Po zwiedzeniu tegoż unikalnego w skali Podkarpacia obiektu udaliśmy się do Ośrodka „Kaczarnica” koło Czudca, gdzie odbyła się impreza integracyjna.

Wszyscy uczestnicy mieli okazję delektować się wyrobami domowej – wręcz regionalnej - kuchni, które przygotował **Marek Krochmal** - prezes Koła PZN w Strzyżowie. Kol. Marek proponował do spożycia – stworzoną wedle własnej receptury – grochówkę, swojski – wiejski – topiony smalec, wedle domowej receptury kiszony ogórek oraz inne specjały. Szampańsko bawiliśmy się w rytm melodii wygrywanych na akordeonie przez **Kazimierza Bąka** – akordeonisty z Koła PZN w Krośnie.



wspólnie zorganizowana dla Kół PZN. W poprzednich latach w Ropczyc, uczestniczyli w nich



Była to już kolejna tego typu trójstronna impreza członków naszych miejsce kolegów z niewidomi ze

Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjaznym?

Odcinek 9

Kontrast i kolor

Obok światła ważnymi elementami wnętrza dostosowanych do potrzeb ludzi z dysfunkcjami wzroku są **kontrast** i **kolor**. Odpowiednie ich użycie może w znacznym stopniu ułatwić nam funkcjonowanie we wnętrzu mieszkania, odnajdywanie drzwi, mebli oraz różnych przedmiotów codziennego użytku.

Odpowiednie zastosowanie koloru oraz kontrastu we wnętrzu wymaga poznania ich istoty.

Kolor możemy określić za pomocą trzech cech: *odcienia, jasności* oraz *nasycenia*. Zawsze powinniśmy pamiętać, że zmiana tylko jednej cechy może mieć wpływ na pozostałe.

Kontrast określimy jako postrzeganie różnic pomiędzy dwoma zestawionymi ze sobą kolorami. Uzyskamy go poprzez zmianę jednej lub kilku cech koloru. Kontrast może być niewielki, prawie niezauważalny, jak i bardzo wyraźny.

Postrzeganie danego koloru zależy nie tylko od samego koloru, ale również od jego otoczenia. Ciemny kolor na jasnym tle będzie wydawał się nam być jeszcze ciemniejszym, a jasny na ciemnym tle jeszcze jaśniejszym. Czerwień na tle zieleni będzie wydawała się być bardziej czerwona, a zieleń na tle czerwieni bardziej zielona.

Osoba słabowidząca może mieć kłopoty z rozróżnianiem kolorów, które dla osoby widzącej będą wyraźnie kontrastowe.



Pośród ludzi dobrze widzących znajdują się osoby, które mają wrodzony, bądź nabyty deficyt widzenia kolorów.

Na przykład wraz z wiekiem zmieszka się wrażliwość na barwę niebieską. U nich problem może stanowić rozróżnianie kolorów na podstawie zmiany tylko jednej ich cechy, np. jasności.

Chcąc stosować kontrasty kolorystyczne tak, aby były czytelne dla wszystkich osób musimy poznać wspomniane

trzy cechy koloru: odcień, jasność i nasycenie oraz ich wpływ na powstanie kolorów i kontrastów.

Odcień



Odcień pozwala określić najbardziej podstawowe kolory, takie jak: *niebieski, czerwony, purpurowy*.

Najwyższy kontrast odcieni uzyskujemy poprzez zestawienie kolorów z przeciwnych stron koła barw, np. fioletowej i żółtej, niebieskiej i pomarańczowej. Są to tak zwane pary barw dopełniających.

Niestety, w przypadku większości deficytów widzenia kolorów zmniejszona jest zdolność rozpoznawania kolorów tylko na podstawie ich odcieni. Stosowanie jedynie kontrastu odcieni w przypadku wielu osób może więc być nieskuteczne.

Jasność



Jasność odpowiada ilości światła pozornie odbijanego przez daną powierzchnię. Jest to najważniejszy atrybut wpływający na skuteczność tworzonych kontrastów. Kolory ciemne odbijają mało światła, a kolory jasne dużo.

Jasność możemy też rozumieć jako stopień odpowiadający stopniowi nasycenia szarości danego koloru. Kolory jasne będą zbliżone do bieli, natomiast kolory ciemne, do czerni.

Przy wielu deficytach widzenia barw – zwłaszcza nabytych w wyniku choroby lub procesu starzenia – zmniejsza się zdolność rozróżniania kolorów na podstawie różnic w ich jasności.

To właśnie duża różnica w jasności kolorów ma największy wpływ na czytelność kontrastów.

Nasycenie



Nasycenie, to atrybut intensywności koloru postrzegany jako różnica danego koloru w stosunku do bieli, szarości lub czerwieni o tej samej jasności.

Kolor gołębi będzie przykładem koloru nienasyconego, podczas gdy głęboki błękit o tej samej jasności będzie bardziej nasycony.

Wrodzone i nabyte wady wzroku mogą przejawiać się trudnościami w odróżnianiu kolorów na podstawie ich nasycenia. Może tak być szczególnie w przypadku kolorów w pewnych odcieniach w zależności od konkretnego deficytu widzenia barw.

W związku z tym, że odcień, jasność i nasycenie mogą zmieniać się niezależnie od siebie, kolor można przedstawić jako bryłę, która pozwala na przedstawienie wszystkich trzech cech koloru jednocześnie.

Rozmieszczenie kolorów w takiej bryle pokazuje, że kolory bardzo jasne oraz bardzo ciemne są raczej kolorami nienasyconymi, natomiast kolory o średniej jasności mogą występować w wielu różnych stopniach nasycenia.

Praktyczne zastosowanie

Wiedzę o barwach i kontrastach spróbujmy wykorzystać w sposób praktyczny w swoich mieszkaniach.

Możemy przyjąć, że w większości przypadków stosowanie znacznych kontrastów pomiędzy elementami wyposażenia, a ich tłem będzie dla nas korzystne. Sami najlepiej wiemy jakie kontrasty są dla nas czytelne, a jakie nie.

PORADA

Jeżeli mamy sprawny wzrok, to czytelność kontrastów możemy sprawdzić w bardzo prosty sposób. Zmruż oczy tak, aby pozostała tylko niewielka szparka – w ten sposób zobaczymy, które elementy wnętrza są dobrze widoczne, a które nie.

Nawet, jeśli jesteśmy w stanie bez większych problemów rozróżnić kolory w pewnych warunkach oświetlenia różnica między nimi może stawać się dla nas nieczytelna. Dlatego możemy ustawić ciemnobrązową kanapę na tle błękitnej ściany, ale już nie na tle ściany w kolorze granatowym.

Nie możemy nigdy zakładać, że kontrast jaki postrzegamy będzie tak samo postrzegane (odbierane) przez inne osoby. Można jednak założyć, że znaczne zwiększenie kontrastu pomiędzy poszczególnymi elementami będzie korzystne dla większości użytkowników.

Dobłą praktyką jest na pewno kontrastowanie kolorów według wszystkich cech jednocześnie. Praktycznie oznacza to, że kontrastowane przez nas kolory wybierzemy z przeciwnych stron koła barw oraz zastosujemy znaczną różnicę w jasności i nasyceniu koloru. Dzięki temu zastosowany przez nas kontrast powinien być dobrze widoczny dla większości osób.

Zygflor 2011-04-11



Powyższe wiadomości zostały zaczerpnięte z książki Kamila Kowalskiego p.t. „**Mieszkanie dostępne dla osób z dysfunkcjami wzroku**” i zostały wykorzystane za zezwoleniem i na warunkach Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji – wydawcy publikacji.



Vademecum

czyli zbiór podstawowych informacji o ulgach przysługujących niewidomym

- treść z **Wkładki do Legitymacji członka zwyczajnego i podopiecznego PZN** –

Ulg przysługujące niewidomym

I. ulgi w komunikacji PKP, PKS i komunikacji miejskiej

1. 95% zniżki - przewoźnik niewidomego (*również pies przewodnik*) – w pociągach **2** klasy osobowych, pośpiesznych, ekspresowych, InterCity i EuroCity oraz w autobusach PKS zwykłych, przyspieszonych i pośpiesznych (*dotyczy wyłącznie biletów jednorazowych*).

2. 93% zniżki – niewidomy ze znacznym stopniem niepełnosprawności – w 2 klasie pociągów osobowych i autobusach PKS zwykłych przy zakupie biletów jednorazowego lub miesięcznego imiennego.

3. 51% zniżki - niewidomy ze znacznym stopniem niepełnosprawności – w 2 klasie pociągów pośpiesznych, ekspresowych, InerCity i EuroCity oraz w autobusach PKS przyspieszonych i pośpiesznych, przy zakupie biletu jednorazowego lub miesięcznego imiennego.

4. 37% zniżki – niewidomy z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności – w 2 klasie pociągów i autobusów PKS, przy zakupie biletu jednorazowego lub miesięcznego imiennego.

5. 78% zniżki – dzieci i młodzież do lat 16 zaliczona do osób niepełnosprawnych uczęszczająca do szkoły oraz młodzież niepełnosprawna ucząca się do ukończenia 24 roku życia, a studenci niepełnosprawni do 26 roku życia, ich rodzice lub opiekunowie – na przejazdy w 2 klasie pociągów osobowych i pośpiesznych, ekspresowych, InerCity i EuroCity oraz we wszystkich rodzajach autobusów PKS na trasie z miejsca zamieszkania lub miejsca pobytu do: szkoły, przedszkola, ośrodka rehabilitacji, domu pomocy społecznej, zakładu opieki zdrowotnej, poradni psychologiczno - pedagogicznej, placówki opiekuńczo – wychowawczej, ośrodka wsparcia (*i z powrotem*) na podstawie legitymacji szkolnej, a opiekun na podstawie zaświadczenia wydanego przez szkołę (*dotyczy biletów jednorazowych dla opiekuna oraz biletów jednorazowych i miesięcznych imiennych dla dziecka/ucznia/studenta*).

Uwaga: - ulgi w/w nie dotyczą przejazdów pociągami EuroCity i InterCity w komunikacji międzynarodowej oraz przejazdów w komunikacji autobusowej ekspresowej.

Podstawa prawna: ustawa z 20. 06. 1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego. (tekst jednolity Dz .U. z 2002 r. Nr. 175, poz. 1440, z późn. zm.) oraz rozporządzenie Ministra Infrastruktury z 25. 10. 2002 w sprawie wykazu dokumentów uprawniających do korzystania z wymienionych ulg (Dz. U. Nr. 179, poz. 1495 z późn. zm.).

7. w komunikacji międzynarodowej w Europie – bezpłatny przejazd przewodnika osoby niewidomej, pod warunkiem wykupienia w Polsce biletów w obie strony (*ulga nie stosowana przez wszystkich przewoźników*).

Podstawa prawna: Aneks specjalny TCV – Wspólnej Międzynarodowej Taryfy na Przewóz Osób – „Przewóz osób niewidomych i ich przewodników”, obowiązujący od 1. 01. 2007 r.

8. w komunikacji miejskiej – bezpłatne lub ulgowe przejazdy dla niewidomego oraz jego przewodnika – w zależności od uchwał miejscowych organów samorządu terytorialnego.

II. Inne uprawnienia

1. zwolnienie od opłacania abonamentu radiowo – telewizyjnego – niewidomy ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności.

Podstawa prawna: ustawa z dnia 21. 04. 2005 r. o opłatach abonamentowych (Dz. U. Nr. 85, poz. 728 z późn. zm.) oraz rozporządzenie KRRiT z 2. 06. 2005 r. (Dz. U. NR 104 poz. 879, z późn. zm).

1. ulgi pocztowe

1. prawo do bezpłatnych przesyłek w druku wypukłym, a w przypadku innych nośników dostępnych dla niewidomych – bezpłatnych przesyłek tylko pomiędzy niewidomymi, a bibliotekami, organizacjami osób niewidomych lub organizacjami działającymi na rzecz niewidomych.
2. prawo otrzymywania przesyłek listowych, przesyłek rejestrowanych, w tym z deklarowaną wartością oraz przekazów pieniężnych, z pominięciem oddawczej skrzynki pocztowej oraz bez konieczności odbierania przesyłki w placówce pocztowej – bez dodatkowych opłat, na wniosek zainteresowanych.
3. prawo przekazywania listonoszowi w miejscu zamieszkania prawidłowo opłaconej przesyłki nie będącej przesyłką rejestrowaną.

Podstawa prawna: ustawa z 12. 06. 2003 r. Prawo pocztowe (Dz. U. Nr. 130, poz. 1188 z późn. zm.), rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej i Ministra Kultury z 15. 06. 2004 r. w sprawie wykazu bibliotek i organizacji niewidomych (...) (Dz. U. Nr 167, poz. 1753 ze zm.). rozporządzenie Ministra Infrastruktury z 9. 01. 2004 r. w sprawie warunków wykonania powszechnych usług pocztowych (Dz. U. Nr 5, poz. 34 z późn. zm.).

3. ulgi telekomunikacyjne - na podstawie uchwał zarządów poszczególnych operatorów telefonii stacjonarnej i komórkowej.

a. w Telekomunikacji Polskiej SA – niewidomy ze znacznym stopniem niepełnosprawności (albo prawny opiekun, z wyjątkiem opiekunów dziecka poniżej 16 roku życia) - zniżka **50%** za przyłączenie do sieci TP SA oraz **50%** w opłacie niektórych planów taryfowych TP.

b. w sieciach innych operatorów – na podstawie decyzji poszczególnych firm.

c. ponadto TP SA – jako przedsiębiorca wyznaczony – ma obowiązek świadczenia udogodnień dla osób niepełnosprawnych w ramach usługi powszechnej dla użytkowników końcowych stacjonarnych publicznych sieci telefonicznych m.in. sporządzania na żądanie osób niewidomych faktur, regulaminów, wykazów i cenników usług w brajlu lub w innej formie uwzględniającej ten rodzaj niepełnosprawności.

Podstawa prawna: ustawa z 16. 07. 2004 r. Prawo telekomunikacyjne (Dz. U. Nr 171, poz. 1800 z późn. zm.), rozporządzenia Ministra Infrastruktury z 24. 03. 2005 r. w sprawie szczegółowych wymagań dotyczących świadczenia usługi powszechnej (...) (Dz. U. nr 68, poz. 592).

4. ulgi podatkowe

a. odpisy od dochodu na wydatki związane z celami rehabilitacyjnymi

Podstawa prawna: ustawa z 26. 07. 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (Dz. U. z 2010 r. Nr 51, poz. 307 ze zm.).

b. zwolnienie od podatku od czynności cywilno – prawnych – niewidomy ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności nabywający na własne potrzeby sprzęt rehabilitacyjny, wózek inwalidzki, rower, motocykl lub samochód osobowy.

Podstawa prawna: ustawa z 9. 09. 2000 r. o podatku od czynności cywilnoprawnych (Dz. U. Nr. 86, poz. 959 z późn.).

c. zwolnienie od opłaty miejscowej lub uzdrowskiej – niewidomy ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności oraz jego przewodnik

Podstawa prawna: ustawa z 12. 01. 1991 r. o podatkach i opłatach lokalnych (Dz. U. z 2010 r. Nr 95, poz. 613, z późn. zm.).

d. zwolnienie od opłaty od posiadania psa - niewidomy ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz osoba niepełnosprawna z tytułu posiadania psa asystującego

Podstawa prawna: ustawa z 12. 01. 1991 r. o podatkach i opłatach lokalnych (Dz. U. z 2010 r. Nr 95, poz. 613, z późn. zm.).

5. ulgowy wstęp do muzeów państwowych – niewidomy ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności wraz z przewodnikiem

Podstawa prawna: rozporządzenia Rady Ministrów z 10. 06. 2008 r. (Dz. U. Nr 160, poz. 994)

6. 50% zniżki w opłacie paszportowej - niewidomy i współmałżonek, o ile pozostaje na jego wyłącznym utrzymaniu

Podstawa prawna: ustawa z 13. 07. 2006 r. o dokumentach paszportowych (Dz. U. Nr 143, poz. 1027 ze zm.)

7. ułatwienia w ruchu drogowym – odstępstwo od przestrzegania niektórych znaków drogowych na podstawie karty parkingowej dla właściciela samochodu lub kierowcy przewożącego właściciela takiej karty.

Podstawa prawna: ustawa z 20. 06. 1997 r. Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2005 r. Nr 108, poz. 908 z późn. zm.).

8. Ponadto osoby niewidome ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności mają prawo do korzystania:

- ze wsparcia finansowego i rzeczowego dla osób niepełnosprawnych w ramach programów PFRON skierowanych do osób indywidualnych i organizacji pozarządowych, w tym m.in.:

Kiedy swe chude wdzięki odsłania
Wtedy lęk męski we mnie się rodzi,
Bo mimo chęci, mimo zmagania
Kto nie jest pszczołą, to nie zamiodzi.

autor: Janina Baran

Kulturalna kapusta

Pęka mi Głowa z nadmiaru kultury.
Rośnie w urodę dostojna łysina,
A gruba dynia – kolos rudo – skóry
Kosmatą łapą na kark mi się wspina.

Głupie, bez głowy, stworzenie kalekie,
Jak Ewa nagi brzuch liściem przykrywa,
Chociaż uwielbia spacerować dalekie,
Wciąż leży beczynnie bania leniwa.

Sąsiad pomidor, co przez całe lato
Stał, jak więzień przywiązany do kołka
Czerwieniąc się lekko dał odzew na to:
Nie sądz tego co leży, bo upadł ze stołka.

Nie znasz skarby we wnętrzu dyni!

Powiem ci prawdę, może cię zmieni!

Dlatego sąsiadkę smagasz obmową,

Bo masz na karku kapuścianą głowę.

autor: Janina Baran

Niejeden ptak

Niejeden ptak marzy skrycie

Żeby mieć kogucie życie.

Być ubranym w lśniące piórka,

Stać się panem na podwórku.

Kogut, ile tylko zechce

Dziobem w główki kurek łechce,

Nie zdobywa ziarn dla dzieci,

Bo mu co dzień manna leci.

Zbóż dostaje polne garście,

Żon posiada kilkanaście,

Sam nie siedzi, jaj nie grzeje

I na wszystkie troski pieje.

Pewien młody ornitolog –

Ptasi znawca i psycholog

Siadł pod gruszą w środku cienia

I powiedział od niechcienia:

Miłe ptaki, czy wy wiecie?

Nic za darmo na tym świecie.

Kur mniej żyje, niż kokosze,

Głową płaci za rozkosze.

autor: Janina Baran

(wszystkie wiersze przepisane zgodnie z oryginałem autorki)

Kontrastowanie kolorów według wszystkich cech jednocześnie

Tab. 1

Koło barw prezentuje wszystkie podstawowe barwy. Zwróć uwagę, że barwy znajdujące się w bezpośrednim sąsiedztwie słabo ze sobą kontrastują. Najlepiej zestawiać te z przeciwnych stron koła, np. żółty i fioletowy, niebieski i pomarańczowy. Dodatkowo barwy z górnej części koła powinny być raczej jasne, a te z jego dolnej części – ciemne.



Tab. 2

Ilustracja przedstawia kolory o różnej barwie, ale takim samym odcieniu i jasności. Dla wielu osób z dysfunkcjami wzroku taki kontrast może być nieczytelny.



Tab. 3

Ilustracja przedstawia kolory o różnym stopniu jasności, ale takiej samej barwie i nasyceniu. Kontrastowanie kolorów tylko na podstawie różnic w ich jasności może być nieczytelne.



Tab. 5

Powinieneś unikać kontrastowania kolorów o podobnej jasności, nawet jeśli różnią się barwą i nasyceniem. Widać wyraźnie, że kolory różniące się barwą i nasyceniem, ale o tej samej jasności, słabo ze sobą kontrastują. Jeżeli zróżnicujesz je dodatkowo za pomocą jasności, kontrast będzie wyraźniejszy.



Tab. 7 i 8

Na ilustracjach możesz zobaczyć dwa zestawienia kolorystyczne. Pierwsza prezentuje kolor jasny z górnej części barw obok koloru ciemnego z dolnej jego części. Druga to jasny kolor z dolnej części koła barw w zestawieniu z ciemnym kolorem z górnej jego części. Widzialny kontrast na pierwszej ilustracji jest większy niż na drugiej.



Tab. 4

Kolory różniące się wyłącznie nasyceniem dla osób z dysfunkcjami wzroku mogą zlewać się ze sobą. Problem pojawia się szczególnie w przypadku kolorów bardzo ciemnych lub bardzo jasnych.



Tab. 6

Kolory kontrastowane jednocześnie na podstawie barwy (najlepiej z przeciwnych stron koła barw), nasycenia i jasności pozwolą na uzyskanie najlepiej widzialnych kontrastów.



Tab. 9

Kontrast barw bezpośrednio sąsiadujących ze sobą w kole barw jest słabo widoczny.