

help

jesteśmy razem

„Gdy potrafimy kucharzyć z zamkniętymi oczami, ugotujmy coś, by móc wygodnie usiąść w miejscu, które najbardziej lubimy i zjeść coś dobrego, ba – najlepszego.”

Garść przepisów, których nie da się nie lubić
Marek Kalbarczyk
s. 39



TEMAT NUMERU

Nie widzę, a gotuję!

Trzecie oko wystarczy, by smacznie gotować



s. 36

Ślepa kuchnia, czyli sałatka polska



s. 26

Altix na Bliskim Wschodzie, część 1



s. 12

help

MIESIĘCZNIK TYFLOREHABILITACYJNY

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Chlubna 88

03-051 Warszawa

Tel/fax: +48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

W miesięczniku Help można wykupić reklamę sponsorowaną, zapraszamy do kontaktu.

promocja_help@szansadlaniewidomych.org

Daj szansę niewidomym! Twój 1% pozwoli pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć



Pekao SA VI O/W-wa nr konta:
22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

WYDAWCA



REDAKTOR NACZELNY

Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

NAKŁAD WERSJI CZARNODRUKOWEJ

2000 egz.

NAKŁAD WERSJI BRAJLOWSKIEJ

80 egz.

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

Redakcja nie odpowiada za treść publikowanych reklam, ogłoszeń, materiałów sponsorowanych i informacyjnych.

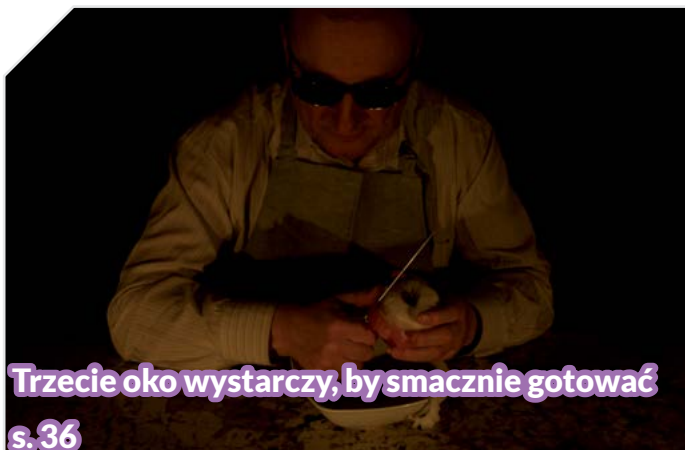
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.

Projekt „HELP – wiedzieć więcej – miesięcznik, wiedza o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” dofinansowany ze środków PFRON oraz środków własnych fundacji.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



Trzecie oko wystarczy, by smacznie gotować
s. 36



Ślepa kuchnia, czyli sałatka polska
s. 26



Altix na Bliskim Wschodzie, część 1
s. 12



Słoikowa owsianka
s. 47

Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

AKTUALNOŚCI _____ 6

WYDARZENIA

Braille i Chopin na Gałczyńskiego 7 _____ 8

Posiedzenie Zespołu Parlamentarnego ds. Osób
z Niepełnosprawnością Narządu Wzroku _____ 10

Altix na Bliskim Wschodzie, część 1 _____ 12

TYFLOSFERA

Jaws dostanie nowe oczy? Sztuczna inteligencja
microsoft _____ 18

ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Compact 6 HD – pomocnik w kuchni i nie tylko _ 20

NAMOJE OKO

Virtualna Warszawa – telefon dla każdego _____ 22

Marta _____ 24

KULTURA DLA WSZYSTKICH

W świecie audiobooków _____ 26

PRAWO DŁANAS

Przepraszam, czy można? Cztery łapy
w restauracji _____ 28

JESTEM...

Dostępna kuchnia _____ 30

Ślepa kuchnia, czyli sałatka polska _____ 34

Trzecie oko wystarczy, by smacznie gotować ____ 36

Garść przepisów, których nie da się nie lubić ____ 39

Mogę to zrobić z zamkniętymi oczami _____ 45

Słoikowa owsianka _____ 47



To już trzeci tegoroczny numer Helpa. Od momentu, gdy stał się miesięcznikiem, mamy o wiele więcej pracy niż wcześniej – po prostu mnóstwo. Na to nie narzekamy. Help przekazuje trzy razy więcej informacji niż gdy był kwartalnikiem, mamy więc raczej powody do satysfakcji.

Co nas motywuje do jak najlepszego działania? Każdy numer musi być ciekawy i zachęcać do czytania coraz większe grono czytelników. Jak to zrobić? Oczywiście, artykuły i zdjęcia muszą być interesujące, ale to przecież już realizujemy na bieżąco. Mamy nadzieję, że Państwo oceniają nasze materiały jako ciekawe. Staramy się ile tylko można. Dotarcie do jak największej liczby osób wynika również ze sprawnego kolportażu i reklamy. Teraz to właśnie wymaga największego wysiłku, a zależy również od Państwa. Jako, że sami od dawna robimy wszystko, co potrafimy, liczymy na Państwa pomoc. Zgłaszajcie się więc do

wojewódzkich punktów naszej Fundacji, w których zapraszamy do świata dźwięku i dotyku. Można także napisać na nasz e-mailowy adres:

help@szansadlaniewidomych.org

Gdybyście zechcieli nam pomóc, niewidomi, słabowidzący oraz ich bliscy bardzo by na tym skorzystali. Żeby Państwa zaktywizować, ogłaszamy fajny konkurs z nagrodami.

Prenumerata Helpa – interesująca, bezpłatna, społecznie zaangażowana, pomocna dla niewidomych i ich bliskich!

Redakcja czeka na zgłoszenia osób chcących prenumerować i czytać naszego Helpa. Należy odwiedzić miejsca, do których Help jeszcze nie dociera i zebrać zgłoszenia zawierające następujące dane:

- dla wersji elektronicznej: adres e-mail, na który ma być wysyłany miesięcznik

- dla wersji drukowanej (graficznej lub brajlowskiej): imię, nazwisko (względnie nazwa instytucji, adres pocztowy z dopiskiem, o którą wersję chodzi.

Ci, którzy przekażą nam dane największej liczby nowych prenumeratorów, otrzymają atrakcyjne nagrody:

- Pierwsza nagroda: 200 zł
- Druga nagroda: 150
- Trzecia nagroda: 100
- Siedem kolejnych nagród: Jami
- Nagroda dla wylosowanej osoby biorącej udział w konkursie: lokalizator przedmiotów

Jak uczynić, by kolejni czytelnicy zechcieli wziąć do rąk nasze pismo? To drugie zadanie konkursowe dla Państwa. Najciekawsze propozycje także będą nagrodzone.

Dla zachęty do prenumerowania Helpa informujemy, iż w każdym numerze będzie ogłaszany jakiś konkurs z nagrodami – każdy inny, by umożliwić udział jak najszerzej grupie osób: młodym i starszym, czytającym wersję brajlowską i czarnodrukową, z każdego zakątka kraju, z miast i wsi, osób prywatnych i urzędowych. Dla zachęty do lektury przedstawiamy listę tematów głównych kolejnych numerów Helpa – od stycznia i lutego 2018, które już wydaliśmy, do marca 2019 r. W każdym numerze temat główny będzie zajmować co najmniej 50% wydania. Poza tym zamieścimy inne artykuły. Zapraszamy do ich pisania. Każdy może być literatem, a gdy nie jest to Waszą mocną stroną, poprawimy teksty i zrobimy z nich perełki.

Tematy kolejnych Helpów

- Styczeń 2018 – Brail i Braille (o systemie zapisu dla niewidomych i jego autorze)
- Luty 2018 – Tyflosport (a więc pomysły na aktywne spędzanie czasu, osiągnięcia niewidomych sportowców)
- Marzec 2018 – Nie widzę, a gotuję! (tyflokuchnia – niewidomi w kuchni szykują święta)

- Kwiecień 2018 – Idzie wiosna – wyjdźmy na zewnątrz (dostępne obiekty użyteczności publicznej i otoczenie)
- Maj 2018 – Tyfloinformatyka i elektronika
- Czerwiec 2018 – Turystyka (pomysły na wakacje)
- Lipiec 2018 – Kultura: muzea, biblioteki, teatry czekają na niewidomych
- Sierpień 2018 – Zabytki – najciekawsze miejsca w poszczególnych województwach dostosowane do potrzeb niewidomych i słabowidzących
- Wrzesień 2018 – Edukacja – ranking szkół i uczelni (oferta dla niewidomych i słabowidzących)
- Październik 2018 – REHA FOR THE BLIND IN POLAND (największe spotkanie środowiska w Polsce)
- Listopad 2018 – Niewidomi w odrodzonej Polsce – 1918-2018 – sto lat rozwoju?
- Grudzień 2018 – Wydanie świąteczne (ciekawostki, zabawne perypetie, rozrywka)
- Styczeń 2019 – Dobroczynność: do kogo wyciągnąłem pomocną dłoń
- Luty 2019 – Zatrudnienie niewidomych i słabowidzących
- Marzec 2019 – Aktywność społeczna i nasze zaangażowanie

Zachęcamy więc do nadsyłania swoich propozycji artykułów na przedstawione tematy oraz na inne, które mogą zainteresować naszych Czytelników. Na razie omawiamy aktywność niewidomych i słabowidzących w kuchni. Gdy się lubi jeść i gotować, nawet brak wzroku nie powstrzyma przed „zabawą” w kucharzenie. Smacznego!





SqArt – dostępna galeria sztuki

Jak informuje portal Bytom – NaszeMiasto.pl, trwa już prace nad stworzeniem galerii sztuki dostępnej dla osób niewidomych. Na obszarze Bytom Square ma powstać innowacyjna galeria sztuki – SqArt, którą dzięki zgodzie artystów na dotykanie eksponatów aktywnie będą mogły zwiedzać także osoby niewidome. Zastosowanie nowoczesnych technologii (audiodeskrypcja, druk 3D) sprawi zaś, że dla niewidomych odwiedzających SqArt dostępne staną się nawet obrazy.

14-letnia wynalazczyni pracuje nad inteligentną białą laską z GPS i przyciskiem alarmowym

Jak donosi portal coolblindtech.com, 14-letnia Riya Karumanchi stworzyła prototyp białej laski wyposażonej w różnego rodzaju czujniki. Zadanie,

jakie sobie postawiła, to poprawa funkcjonalności typowej białej laski używanej przez większość osób niewidomych. Inspiracją w tym zadaniu stała się dla niej wizyta u przyjaciela, którego babka zmagająca się z dysfunkcją wzroku, poruszając się przy użyciu laski. Riya stwierdziła wówczas, że biała laska utknęła ze swoją funkcjonalnością w minionym stuleciu.

Altix na targach Sight Me

Firma Altix uczestniczyła w odbywających się w dniach 13-15 lutego tego roku w centrum wystawowym w Sharjah koło Dubaju targach sprzętu i technologii dedykowanych niewidomym i niedowidzącym użytkownikom – SIGHT

ME – Exhibition for „Visual Disability Technologies”. Targi zorganizowało stowarzyszenie Emirates Association of the Visually Impaired. Wystawie towarzyszyły pierwsze tego typu w regionie warsztaty,

podczas których międzynarodowi eksperci omawiali szeroki zakres zagadnień dotyczących osób niewidomych i niedowidzących. Warsztaty stanowiły ponadto platformę wymiany poglądów i doświadczeń oraz poszukiwania rozwiązań wspomagających i wspierających funkcjonowanie osób niewidomych w społeczeństwie.

Petycja o dostępność telewizji

Jak informuje portal dziennikwschodni.pl, przedstawiciele społeczności osób głuchych i niewidomych skierowali do sejmu petycję w kwestii pełnej dostępności telewizji w ciągu 10 lat. Postulują wprowadzenie napisów na żywo w

wiadomościach, programach publicystycznych i kulturalnych, jak też programów z napisami dla niesłyszących, audiodeskrypcją i tłumaczeniem na język migowy w godzinach wysokiej oglądalności. Autorzy petycji zauważają, że obowiązująca ustawa o radiofonii i telewizji wymaga od nadawców jedynie 10 % dostępnych programów z napisami, językiem migowym i audiodeskrypcją, podczas gdy w Europie telewizje publiczne nadają średnio: 66 % programów z napisami i 13 % programów z audiodeskrypcją. Petycję można podpisać pod adresem: https://www.petycjeonline.com/apelujemy_o_100_dostpności_telewizji_w_cigu_10_lat

W lubelskiej szkole okuliści będą się uczyć według programu z Lugano

W Lublinie powstaje Europejska Szkoła Zaawansowanych Studiów Okulistycznych (European School for Advanced Studies in Ophthalmology, ESASO) – donosi RMF FM. Powstanie więc pierwsza w Europie i druga na świecie filia prestiżowej Europejskiej Szkoły Zaawansowanych Studiów Okulistycznych ESASO, której główna siedziba mieści się w szwajcarskim Lugano.

Altix uczestniczył w Forum Edukacji Osób z Niepełnosprawnością Narządu Wzroku

W ramach obchodów 70-lecia SOSW dla Niewidomych i Słabowidzących, 23 lutego w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie odbyło się Forum Edukacji Osób z Niepełnosprawnością Narządu

Wzroku. Tematyka forum objęła zagadnienia takie jak: wczesne wspomaganie rozwoju dziecka z dysfunkcją narządu wzroku, rehabilitacja wzroku dzieci słabowidzących i szczątkowo widzących, orientacja przestrzenna, trudności rozwojowe małej i dużej motoryki dziecka z uszkodzonym analizatorem wzroku, nauka funkcjonowania we współczesnym społeczeństwie na przykładzie działalności internatu oraz kształcenie zawodowe dla osób z dysfunkcją wzroku, dające szansę na odnalezienie się na współczesnym rynku pracy na przykładzie SOSW dla Dzieci Niewidomych.

Polska wersja Google Assistant w 2018?

Portal WirtualneMedia.pl informuje o planach concernu Google, zgodnie z którymi inteligentny, cyfrowy asystent miałby się pojawić w 2018 roku w polskiej wersji językowej, co umożliwiłoby polskim użytkownikom korzystanie z niego w różnych urządzeniach.

Już wkrótce specjalne oznakowania dla niewidomych i słabowidzących na Jasnej Górze

Wychodząc naprzeciw potrzebom pielgrzymów i turystów, oo. Paulini zamierzają wprowadzić na Jasnej Górze specjalne oznakowania dla osób niewidomych i niedowidzących – donosi portal niedziela.pl. Oznakowania te mają także na celu zwiększenie dostępności i bezpieczeństwa. W Kaplicy Matki Bożej zostaną umieszczone specjalne tablice tyflograficzne – dotykowe, przeznaczone dla osób niewidomych. Z tablic tych będzie można także korzystać jak ze zwykłych planów. Pojawią się też oznaczenia poziome, sygnalizujące np. rozpoczynające się schody czy progi.

Polskie firmy pracują nad grą uczącą niewidomych echolokacji

Portal ceo.com.pl informuje o stworzeniu projektu polegającego na przygotowaniu narzędzi, które umożliwią rozwój umiejętności echolokacji głównie osobom niewidomym i słabowidzącym. Echolokacja to zdolność, którą potrafi posługiwać się część osób niewidomych, polegająca na odwzorowywaniu przestrzeni na podstawie odbitych dźwięków. Gra umożliwi wielokrotne odsłuchiwanie dźwięków binauralnych, ucząc umiejętności określania, jaka informacja jest przekazywana przy ich pomocy.



Braille i Chopin na Gałczyńskiego 7

Maja Sekuła

Piotr Witt – pisarz, publicysta i korespondent radiowy, wybitny intelektualista, nieprzeciętnie inteligentny, obdarzony niezwykłym darem elokwencji, tworzący atmosferę nie gorszą niż niejeden film z tajemnicą w roli głównej, a nade wszystko człowiek bardzo czarujący i miły!

W deszczowe popołudnie, 6 marca, Pan Piotr zabrał zgromadzonych przy Gałczyńskiego 7 słuchaczy na wycieczkę pośród wąskich uliczek Paryża. Miasta, które nie było łaskawe ani dla jednego, ani drugiego bohatera jego opowieści.

Louis Braille urodzony w 1809 r. w miejscowości Coupvray przeniósł się w młodym wieku do Paryża, by tam pobierać nauki w królewskim Instytucie Młodych Niewidomych (pierwszej tego typu szkole na świecie). W tamtych czasach książki, którymi dysponowała szkoła, zawierały tekst pisany dużymi, wypukłymi literami. Uczniowie rozpoznawali je za pomocą dotyku. Można sobie wyobrazić, jak wielkie i niewygodne musiały być te podręczniki. Zapłonem do zainicjowania pracy nad nowym systemem zapisu, było dla Louisa zapoznanie się z metodą przekazywania rozkazów w ciemności, stosowaną przez Francuski Sztab Generalny. Spotkał

się z tym podczas jednej ze szkolnych lekcji. Wzorując się na rozwiązaniu wykorzystującym kreski i kropki, Braille ułatwił i udoskonalił ten zapis tak, by ułatwić pisanie i zwiększyć szybkość odczytu. Projekt, który umożliwił normalne funkcjonowanie kolejnym pokoleniom niewidomych i słabowidzących, nie zawsze był doceniany. Jeden z kolejnych dyrektorów szkoły w 1840 r. zakazał jego stosowania. Na szczęście do tego czasu nowa notacja zdążyła się spopularyzować wśród niewidomych w całej Francji. Przed śmiercią Braille'a w 1952 r. sformułowany przez niego system zapisu nie miał już konkurencji.

Fryderyk Chopin urodzony... no właśnie, kiedy? Jak wskazał Pan Piotr, coraz częściej przyjmuje się, iż przyszedł na świat o rok wcześniej niż dotychczas sądzono – nie w roku 1810, lecz 1809. Czyniło to obu naszych bohaterów rówieśnikami. Chopin trafił do Francji w 1831 r. Jego nowy kraj pobytu przywitał go na granicy państwa z umiarkowaną życzliwością, „określając rękami celników” mianem bezwartościowych: notatki, nuty i rzeczy związane z krajem ojczystym. Tak, jak uczestnicy spotkania, zapewne i Państwo zastanawiają się, co łączy Chopina z Braille'em? Na pewno nie tylko nuta geniuszu, której

żadnemu z nich nie można odmówić. Nuta jest tutaj, można powiedzieć „słowem kluczem”. Obaj panowie dużo uwagi poświęcali systemowi zapisu dźwięków. Braille – słów, które zapisane w tradycyjny sposób nie były dla niego dostępne. Nie mógł liczyć na pomoc komputera i systemu lektorskiego, które poprawiają jakość życia współczesnych niewidomych. Postawił na system punktowy, który okazał się na tyle czytelny, że pozwolił na efektywne odczytywanie tekstu i zdobywanie wiedzy. Mało tego, Braille był muzykiem i stworzył wypukły zapis nutowy. Do dzisiaj posługują się nim niewidomi. On sam był organistą i grywał w kilku paryskich parafiach. Chopin, jak można się spodziewać, był skupiony jedynie na dźwiękach muzyki. Jak wskazał Pan Piotr, Chopinowi ówczesny zapis nutowy niespecjalnie odpowiadał. Nie pozostawiał możliwości interpretacji, z czym Chopin poradził sobie dzięki tzw.: tempo rubato – dodatkowemu zapisowi, opisującemu swobodne skracanie lub wydłużanie poszczególnych dźwięków, kiedy to całość taktu lub frazy pozostanie w niezmienionej długości.

W dalszej części opowieści bohater spotkania skupił się na przybliżeniu losu naszego rodaka w stolicy Francji. W pierwszych słowach dotyczących jego pobytu, opisał wspaniały debiut młodego Fryderyka w paryskich salach koncertowych oraz pochwalne opinie krytyków i słuchaczy, przedstawiane we współczesnych biografiach Chopina. Jednak, jak wskazał mówca, wzbudzając wyraźne zainteresowanie zgromadzonych, zgodnie z przeprowadzonymi przez niego badaniami, te relacje są w takim samym stopniu pomyślnie, co kompletnie fałszywe. Nie w sali koncertowej, lecz w niewielkim salonie Państwa Pleyelów młody wirtuoz zaczynał swoje podboje. Sama sala koncertowa Pleyela powstała 9 lat później. Nieprawdziwi okazali się ojcowie jego sukcesu: książę Walenty Radziwiłł – przyjaciel artysty, który miał zaprosić go do James’a Rothschild’a na kolejny zakończony sukcesem pokaz techniki pianistycznej. Książę opuścił Paryż zanim takie spotkanie mogło dojść do skutku. To samo dotyczyło James’a Rothschild’a, który uciekł przed epidemią cholery. Zaś słowa krytyków o samym występie nie należały do pomyślnych. Było mniej więcej tak: „ten młody człowiek ma niezwykłą wyobraźnię, dezynwolturę i rozmaite pomysły... ale palce stawia nieprawidłowo! Jeżeli nauczy się jeszcze u dobrego mistrza..., to za 2-3 lata będzie mógł się zaprezentować przed publicznością”. Jak łatwo wywnioskować, nie bez powodu autor początki pobytu Chopina w Paryżu określił mianem „przedpiekła

ślawy”. Ostatecznie jednak Chopin osiągnął sukces i tak jak Braille pozostaje w świadomości społeczeństwa jako człowiek wybitny.

Nie mniej ważnym bohaterem książki i spotkania z pisarzem, był sam Paryż. Tamtejsze uwarunkowania, polityka, elita paryska, salony muzyczne i konkurencja artystów oraz inne okoliczności, jak np. epidemia cholery, wzmacniały melancholijny obraz miasta, w którym niełatwo było emigrantowi poczuć się „jak w domu”. Na duchu podtrzymywały Polaków, również Fryderyka, okrzyki dochodzące z ulicy: „vive la Pologne”, „chwała bohaterom Polakom”, których podziwiano za powstanie styczniowe. I byłoby to zapewne poczekające, gdyby nie sama sceneria Paryża: „kondukty pogrzebowe, przeplatane przez przemarsz szwadronów wojska”.

Jeżeli zaciekała Państwa ta krótka opowieść, zapraszam w imieniu Fundacji na kolejne tego typu spotkania w naszym Salonie przy Gałczyńskiego 7 w Warszawie. Będziemy spotykali się raz w miesiącu, aby porozmawiać, podyskutować i wysłuchać ciekawych prelekcji. Należy śledzić naszą stronę www.szansadlaniewidomych.org oraz naszego Facebooka.





Posiedzenie Zespołu Parlamentarnego ds. Osób z Niepełnosprawnością Narządu Wzroku

Relacja Janusza Rutkiewicza

W dniu 05.02.2018 odbyło się posiedzenie Zespołu Parlamentarnego ds. Osób z Dysfunkcją Wzroku. Była to kontynuacja spotkania styczniowego, kiedy to rozpoczęto prace nad przygotowaniem „Białej księgi”. Poinformowała o tym przewodnicząca szacownego gremium.

Jako pierwszy z ramienia administracji rządowej zabrał głos Piotr Krasuski, dyrektor Europejskiego Funduszu Społecznego przy Ministerstwie Inwestycji i Rozwoju. Zaprezentował program nazwany „Dostępność Plus”. Na założenia tego programu składa się kilka odrębnych części. Pierwsza z nich to ogólnie pojmowana legislacja. Dyrektor przekazał informację o przygotowywaniu ustawy normalizującej dostępność dla osób niepełnosprawnych w przestrzeni publicznej, a także w obsłudze stron internetowych oraz urządzeń elektronicznych.

Drugie zagadnienie dotyczy poprawienia obecnie funkcjonujących rozwiązań. Tutaj była mowa o dostosowaniu już istniejących budynków np. rządowych oraz urzędów lokalnych i przestrzeni publicznej do potrzeb osób niepełnosprawnych. Trzecia grupa obejmuje innowacje technologiczne, nazwane przez referenta „technologiami asystującymi”.

Przedstawiono przygotowania do utworzenia organu, który zbierałby obecnie rozproszone działania prawne, które są nie realizowane. Dotyczy to m.in. budownictwa, w którym nie przestrzega się obowiązujących norm prawa budowlanego, mówiącego o przystosowaniu budynków do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Piotr Krasuski zaprezentował także konieczność utworzenia eksperckich komórek do spraw dostępności. Zasygnalizował powstanie Rady Konsultacyjnej przy Premierze RP jako organu doradczego w zakresie dostępności. W tym programie mają także powstać komórki koordynatorów w urzędach.

Do września br. ma być wdrożona dostępność stron internetowych w urzędach i innych jednostkach

administracji publicznej. Program przewiduje uruchomienie szkoleń certyfikowanych audytorów stron internetowych i sprzętu elektronicznego oraz drugi człon audytów, przestrzeń publiczną i budownictwo.

W założeniach programu zawarte jest planowanie powstania aktu prawnego nazwanego przez dyrektora „kodeksem urbanistyczno-budowlanym”. Jeszcze w tym kwartale mają być wdrażane wymogi dostępności dla niepełnosprawnych w przypadku inwestycji opłacanych ze środków Unii Europejskiej.

Pilotaż wdrażania dostępności to 100 urzędów, placówek oświatowych oraz jednostek służby zdrowia. Tutaj ma być wdrażany wymóg wprowadzenia dostępności dla niepełnosprawnych, a następnie będzie to pokazywane jako standard, który ma obowiązywać w całym kraju.

Mówiono także o dostępności mieszkań, przystosowywaniu nowych budynków do potrzeb osób niepełnosprawnych, np. windy. Władze chcą wdrażać rozwiązania dostępności w transporcie samochodowym (komunikacja miejska) oraz na kolei. Szkolnictwo wyższe na kierunkach architektury, informatyki oraz

medycyny powinny być wzbogacone o przedmioty związane z dostępnością dla niepełnosprawnych. Powinny nauczać przyszłych architektów i informatyków, jak należy przygotowywać prawidłowe projekty. Mają być prowadzone szkolenia w tej dziedzinie, np. urzędnicy samorządowi i administracja centralna będą szkoleni, jak obsługiwać niepełnosprawnych petentów.

Na koniec zaproponowano powstanie „marki dostępności”. Ta propozycja wiąże się z dofinansowaniami innowacyjnych rozwiązań w zakresie dostępności w formie konkursów. Dyskutanci zabierający głos po wystąpieniu Piotra Krasuskiego zwracali uwagę na problemy obecnie występujące w służbie zdrowia, gdzie zauważa się u lekarzy nieznajomość ograniczeń wynikających z niepełnosprawności.

Dużą część spotkania zajęło wystąpienie prezesa fundacji Zobaczyć Morze. Była to prezentacja działalności tej fundacji. Padło zapewnienie, że fundacja pozyska statek żaglowy, który będzie wykorzystywany do rehabilitacji, nauki samodzielności w życiu w trakcie rejsów.





Altix na Bliskim Wschodzie, część 1

Janusz Mirowski

Altix od wielu lat realizuje swoją strategię eksportową. Mamy nadzieję, że nasze produkty tyflograficzne, docenione w Polsce i w Europie, znajdą nabywców również poza granicami Unii Europejskiej. Pomagają nam w tym dofinansowania ze środków europejskich oraz dobra znajomość rynków zagranicznych, którą uzyskaliśmy poprzez kontakty z producentami różnorodnych, oferowanych przez nas produktów. Staramy się wykorzystać nasze korzystne położenie geograficzne oraz rekomendacje naszych partnerów handlowych.

Na przełomie roku 2017/2018 Altix odwiedził Hiszpanię oraz dwukrotnie Zjednoczone Emiraty Arabskie. O Hiszpanii napiszę w którymś z następnych numerów *Helpa*. Teraz w kilku słowach przedstawię wyprawę do egzotycznych Emiratów.

Część 1: AccessAbilities Expo w Dubaju

W dniach 7-9 listopada 2017 r. wystawialiśmy się na targach AccessAbilities Expo w Dubaju. Targi odwiedziło 6000 osób, a zaprezentowało się 148 wystawców z 41 krajów. Altix jako jedyna firma z Polski przedstawił swoje najnowsze produkty służące m.in.

dostosowywaniu przestrzeni do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku: mapy i plany tyflograficzne, terminale multimedialne, tabliczki brajlowskie i magnigraficzne, oprogramowanie do składu brajla Euler, publikacje naszej drukarni oraz drewniane gry planszowe. Największym zainteresowaniem cieszyły się produkty działu tyflografiki, a w szczególności Multimedialne Terminale Informacyjne. Nie było to dla nas zaskoczeniem, ponieważ to właśnie w Emiratach Arabskich postawiono sobie za cel dostosowanie wszelkich instytucji publicznych do wszystkich rodzajów niepełnosprawności.

Targi AccessAbilities Expo to impreza poświęcona wszystkim niepełnosprawnym, nie tylko niewidomym. Mogliśmy więc zapoznać się z różnymi rozwiązaniami technologicznymi i dotrzeć do nowych klientów. W Emiratach wiele uwagi poświęca się osobom niesłyszącym oraz innym z problemami komunikacyjnym, na porządku dziennym są aplikacje do transmisji video, które instaluje się w urzędach, a dzięki nim urzędnicy łączą się z tłumaczami języka migowego i mogą swobodnie obsługiwać osoby niesłyszące. Podobnie każdy urząd posiada powiększalniki i drukarki brajlowskie, dostosowane są budynki



أكسيبو ذوي الإعاقة AccessAbilities Expo

7-9 November, 2017

Dubai International Convention And Exhibition Centre

dla osób na wózkach, powoli instalowane są linie dotykowe dla niewidomych oraz plany tyflograficzne. Jeszcze 3 lata temu metro było niedostępne, a teraz mogliśmy przetestować ścieżki dotykowe dla niewidomych. Usłyszeliśmy zapewnienia, że już niebawem będą zainstalowane plany tyflograficzne, a perony zostaną udźwiękowione. W Dubaju te kwestie traktuje się na serio, dlatego wszystkie ministerstwa i urzędy wystawiły się na targach i dumnie prezentowały, w jaki sposób już są dostosowane. W Dubaju nie do pomyślenia jest, aby nie wykonać zarządzenia Szejka Muhammada ibn Raszid Al Maktuma, który jest premierem i wiceprezydentem Zjednoczonych Emiratów Arabskich, a to właśnie on, uznawany za bardzo postępowego, ogłosił, że Emiraty nie będą nowoczesne, dopóki nie staną się dostępne dla wszystkich swoich obywateli.

Problemy Dubaju

Dubaj niestety ma swoje problemy. To prawda, że urzędy są dostępne, a szkoły dobrze wyposażone. To jednak Dubaj, przynajmniej dla nas Europejczyków, głównie niepełnosprawnych, jest trudnym miejscem do poruszania się. W Dubaju jest wysoki wskaźnik wypadków na drogach (prawie co 3 minuty). Przez wypadki drogi są często zablokowane. Praktycznie nigdzie nie da się dostać pieszo, bo po prostu nie ma chodników. Można się poruszać metrem – od stacji do stacji, które – co ciekawe – jest obecnie największym metrem całkowicie sterowanym automatycznie, albo samochodem. Trzeba wspomnieć o autobusach, ale nie mieliśmy odwagi z nich skorzystać – służą jako środek transportu dla najbiedniejszych. Oczywiście na problem poruszania się niepełnosprawnych znaleziono rozwiązanie. Wszyscy niepełnosprawni, jeżeli

tego potrzebują, mają zapewniony transport samochodem – rozwiązanie w Europie nie do pomyślenia, a w Dubaju oczywiste. W metrze można spotkać samodzielnie poruszających się niepełnosprawnych, ale są to wyjątki. Wygodniej jest przecież dojechać do pracy lub szkoły samochodem z szoferem.

O Dubaju

Dubaj – miasto w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, stolica emiratu Dubaj. Leży przy południowym wybrzeżu Zatoki Perskiej i jest największym i najbardziej zaludnionym miastem w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. W 2016 liczyło ok. 2,5 mln mieszkańców.

Dubaj był niegdyś niewielką wioską rybacką słynącą z połowu pereł. Rozkwit miasta datuje się na lata 80., kiedy to utworzono specjalną strefę ekonomiczną nastawioną na inwestorów, w której nie obowiązują opłaty celne czy korporacyjne podatki.

Większość populacji Dubaju to obcokrajowcy m.in. z Azji Południowej i Azji Południowo-Wschodniej, a 25% populacji ma korzenie irańskie. W Dubaju mieszka także m.in. ponad 100 tys. Brytyjczyków. Rząd ZEA nie zezwala na żadną formę naturalizacji dla obcokrajowców. Prawie wszystkie komercyjne zakłady są prowadzone przez obcokrajowców przy współpracy lokalnego przedsiębiorcy, który zapewnia licencję za odpowiednią opłatą. Liczne strefy wolnego handlu umożliwiają obcokrajowcom nabycie pełnej własności. Powiększa się także liczba willi i apartamentów na sztucznych wyspach, np. Wyspy Palmowe oraz w wielu częściach Dubaju, takich jak The Greens, Dubai Marina, International City.



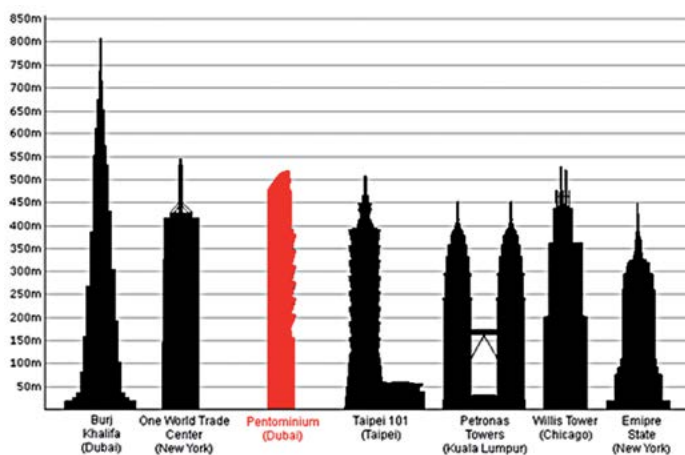
Decyzja rządu o przejściu z gospodarki uzależnionej dochodowo od wydobywania ropy na nastawioną na usługi i turystykę uczyniła nieruchomości bardziej wartościowymi i skutkowało tzw. „boomem” budowlanym w latach 2004-2006. Budowy na dużą skalę uczyniły z Dubaju jedno z najszybciej rozrastających się miast, porównywalne jedynie z największymi miastami Chin.

Najwyższy budynek na świecie i inne ambitne budowle

Rozwój budowlany zaowocował powstaniem projektów na wodzie (Palm Islands, The World) i na lądzie (Dubai Marina, Burdż Chalifa, Business Bay i Dubailand). Prace nad projektami prowadzą największe firmy na tamtejszym rynku: Emaar Properties, Al Nakheel Properties i Dubai Properties. Aspiracje rządzącego szefka są odzwierciedlone przez ultranowoczesną architekturę, unikatowe wieżowce, takie jak Emirates Towers, które są dwunastym i dwudziestym czwartym budynkiem na świecie pod względem wysokości oraz Burdż al-Arab (Wieża Arabska), czyli hotel-żagiel wybudowany na sztucznej wyspie.

W 2009 Emaar Properties oddało do użytku budynek, który z wysokością 850 m jest najwyższą konstrukcją wybudowaną przez człowieka. Budowa, rozpoczęta 21 września 2004, zakończyła się 16 sierpnia 2009. Wysokość budowli wynosi 829 metrów i została osiągnięta 17 stycznia 2009. Budynek ma 163 piętra użytkowe. Oficjalne jego otwarcie nastąpiło 4 stycznia 2010, a koszt budowy to 1,5 miliarda dolarów. Burdż Chalifa zaprojektowany został przez przedsiębiorstwo architektoniczne Skidmore, Owings and Merrill, które projektowało także budynki Sears Tower oraz Wieżę Wolności.

Ogólny wygląd i plan wieży nawiązuje do kwiatu pustyni oraz architektury islamu (różne ornamenty). Wieżowiec składa się z centralnego rdzenia oraz trzech „ramion” – w miarę wzrostu wysokości wieżowca są one coraz mniejsze, co nadaje mu smukłość i niezbędną aerodynamikę. Na samym szczycie centralny rdzeń przechodzi w iglicę wieńczącą budynek. Najniższe piętra wieży zostały przeznaczone na hotel, którego wystrojem zajął się Giorgio Armani. Obok Burdż Chalifa wybudowano największe centrum handlowe na świecie – The Dubai Mall, również ukończone w 2009 roku. Już wkrótce Burj Khalifa może



stracić tytuł najwyższego budynku świata. Emaar Properties rozpoczęło w Dubaju budowę kolejnej inwestycji – "The Tower". Deweloper nie ujawnia ostatecznej wysokości projektu, zapewnia jednak, że "The Tower" będzie wyższy niż Burj Khalifa. Spekuluje się, że przekroczona zostanie bariera 1000 metrów. Otwarcie planowane jest na 2020 rok, kiedy Dubaj będzie gospodarzem Expo.

Realizowany jest także projekt Business Bay, który ma być nowym centralnym dystryktem biznesowym Dubaju. Gdy projekt zostanie ukończony, będzie składał się z 500 wieżowców wybudowanych wokół sztucznego poszerzenia istniejącej Cieśniny Dubajskiej. W lutym 2005 roku rozpoczęła się budowa Dubai Waterfront, który będzie 2,5 razy większy od Waszyngtonu i siedem razy większy od Manhattanu. Dubai Waterfront będzie stanowił kompleks kanałów oraz wysp pełnych hoteli i budynków mieszkalnych. Cały projekt spowoduje wydłużenie linii brzegowej kraju o 500 mil.

Dubaj założył także Dubiotech, park umożliwiający firmom z branży biotechnologicznej prace nad genetyką, lekarstwami i obroną biologiczną. Celem parku jest rozwój tego sektora w Dubaju.

Co jeść?

Dubaj to miejsce, które kojarzy się z ogromnym bogactwem i przepychem. Sporo osób ma wrażenie, że trzeba mieć bardzo gruby portfel, aby móc sobie pozwolić na luksusy, jakie mogą nam zaserwować Emiraty. To prawda, żeby skorzystać z najwyższej klasy dobrodziejstw, warto zabrać walizkę z pieniędzmi.

To właśnie tutaj jest jedyny 7-gwiazdkowy hotel na świecie – Burj Al Arab, w którym cena noclegu

w pokoju typu Royal oscyluje w granicach 45 000 zł. Można również udać się do ociekających luksusem sklepów czy restauracji, w których będziemy musieli zostawić fortunę.

To nie oznacza jednak, że Dubaj jest dostępny tylko dla najzamożniejszych. Miasto przyjmuje miliony turystów każdego roku i każdy z nich znajduje sporo atrakcji na swoją kieszeń. Jedni wylegują się na plaży, inni omiatają wzrokiem widoki, jakie serwowane są z licznych tarasów widokowych, a jeszcze inni biegają odhaczając kolejne atrakcje, jakie gotuje dla nich miasto.

Dubaj prezentuje ogromny wachlarz restauracji i barów. Ilość i zróżnicowanie tego typu miejsc pokazuje nam niezwykle multikulturową twarz miasta. My, na przykład, w starej dzielnicy – Deirze – znaleźliśmy lokal, w którym zjedliśmy obfity obiad dla dwóch osób z napojami za niecałe 30 zł. Był absolutnie wyśmienity. Takich miejsc na starym mieście jest całe mnóstwo. Jako, że w Dubaju trudno o lokalną kuchnię, stare miasto obfituje w kuchnie hinduskie, libańskie, pakistańskie czy irańskie. Takie lokale są z reguły bardzo małe, ale można w nich naprawdę tanio i smacznie się posilić.

Brakuje lokalnej kuchni, ale oczywiście znajdzie się kilka popularnych pozycji, których nie da się przeoczyć:

Hummus – pasta z gotowanych i przetartych nasion ciecierzycy. Smakuje dużo lepiej niż ta, którą możemy nabyć w polskich marketach.

Mutabal – pasta z bakłażanów. Jedliśmy w kilku miejscach i za każdym razem zaskakiwała.

Labneh – ser pochodzenia libańskiego robiony z jogurtu. Najprostszy ser na świecie. Można go przygotować w domu – jest pyszny!

Tabbouleh – libańska odmiana sałatki warzywnej z pomidorów i bulguru, z dodatkiem cebuli, czosnku, ogórka i czerwonej papryki. Smak i aromat sałatki tabbouleh wzbogacony jest miętą, cytryną i natką pietruszki, co nadaje jej fajnej świeżości.

Oczywiście wedle potrzeb znajdziemy tutaj również kuchnię francuską, japońską, tajską i wiele, wiele innych. W zależności od lokalizacji i standardu, będą

one różniły się cenami. Rozpiętość cenowa potrafi być bardzo duża, ale właśnie dlatego miasto jest tak elastyczne dla odwiedzających. Aczkolwiek najlepiej jeść tam, gdzie jedzą lokalni mieszkańcy, dlatego polecamy każde miejsce, gdzie serwuje się kuchnię hinduską, libańską, pakistańską czy irańską.

Dobłą wiadomością dla osób, które nie lubią lub nie chcą wydawać pieniędzy w restauracjach, będzie informacja, że ceny w sklepach są podobne do cen w Polsce! Ogromny Carrefour, do którego trafiliśmy, był bezapelacyjnie najobficiej wyposażonym marketem, w jakim byliśmy do tej pory. Ilość świeżych ryb czy owoców morza rozkładała na łopatki.

Bardzo popularne są daktyle przygotowane na 1000 sposobów. Morze egzotycznych owoców i oczywiście bardzo wygodne stoisko typu "weź i idź", aż ugięło się od wszelkiego rodzaju przekąsek. Można tam kupić absolutnie wszystko, pomijając alkohol, który w Dubaju turyści mogą nabyć tylko w hotelach i restauracjach posiadających licencję.

Co zwiedzić?

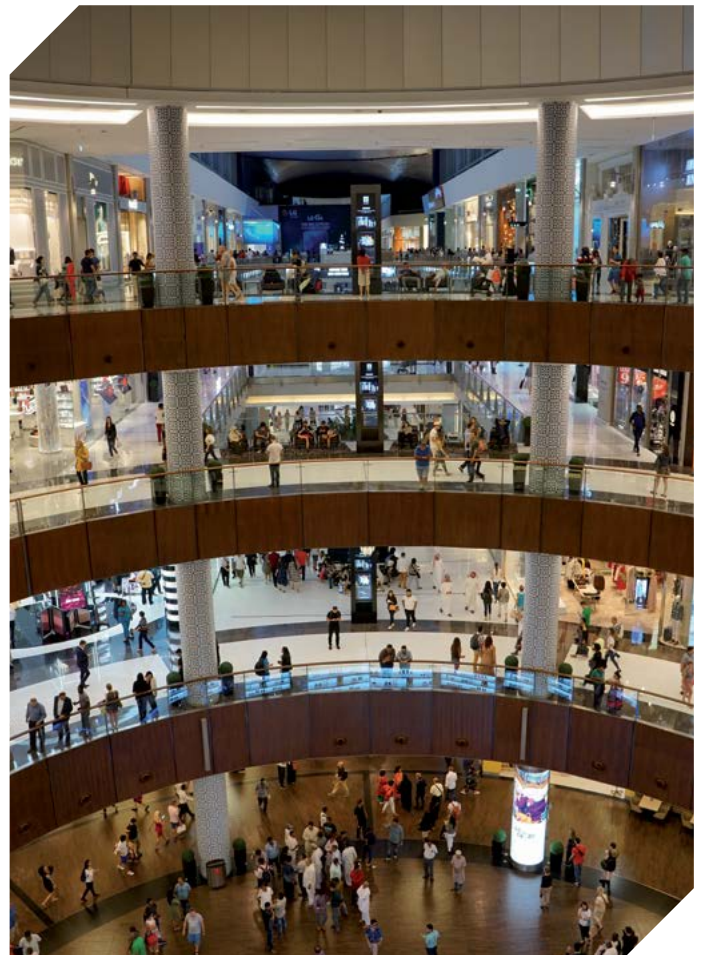
Dubaj nie jest miastem z wielką historią, dlatego dla wielu może nie być miejscem, które zainteresuje na dłużej. Dubaj to głównie plaże, hotele i ultranowoczesne miasto. Jednak jest w nim kilka atrakcji, które niezaprzeczalnie warto zobaczyć, przynajmniej raz w życiu.

Fontanny przy Dubaj Mall

Jednymi z ciekawszych atrakcji są przepiękne pokazy fontann. Za każdym razem jest to zupełnie inny układ i muzyka. Każdy, kto odwiedzi Dubaj, powinien ten przepiękny spektakl zobaczyć. Pokazy odbywają się o 13:00 i 13:30 oraz od godziny 18:00. Wieczorne pokazy robią jeszcze większe wrażenie, ponieważ pojawia się również gra świateł, a na Burj Khalifa w tym czasie migoczą tysiące białych lampek oraz wyświetlane są od czasu do czasu kolorowe animacje.

Burj Khalifa – najwyższy budynek świata

Lecąc do Dubaju trzeba odwiedzić najwyższy budynek świata. Cena za bilet to 125 aed, gdy wjazd jest w godz. 8:00 do godz. 15:00 oraz od 18:30 do ostatniego wjazdu. Pomiędzy godz. 15:30 a 17:30 (zachód słońca) opłata jest większa. Gdy się ogląda budynek



z zewnątrz, jego rozmiar trudno zrozumieć. Niełatwo objąć go wzrokiem, tak jest wysoki.

Safari – przygoda na pustyni

To dla wielu ważny punkt wycieczki do Dubaju. Ceny za Safari zaczynają się w granicach 80 aed (ok. 90 zł), a kończą nawet na 300 aed. Wszystko zależy od tego, w jakiej firmie zamówi się wycieczkę i czy chce się mieć pełen pakiet „vip”. W normalnej cenie zazwyczaj znajduje się: jazda jeepem po pustyni, jazda na desce po piasku, krótka jazda na wielbłądzie, tatuaż z henny, czas wolny + zachód słońca na pustyni oraz wieczorek rozrywki, na którym odbywają się pokazy tańca, w tym tańca brzucha.

Dubai Mall – warto odwiedzić, ale nie dla zakupów

Największe na świecie centrum handlowe, które ma powierzchnię, uwaga: 1,1 miliona metrów kwadratowych. Znajduje się tuż obok Burj Khalifa i można tam znaleźć mnóstwo najlepszych, światowych marek, wiele punktów rozrywki, np. akwarium czy wodospad. W Dubai Mall jest 120 restauracji i 1200

sklepów, ceny są podobne jak w Polsce, więc oprócz rozmiarów, centrum nie ma zbyt wiele do zaoferowania, jest jednak ciekawe architektonicznie.

Targi złota i przypraw – najciekawsze miejsce w Dubaju

Jest to miejsce interesujące dla wszystkich, ale mam wrażenie, że świetnie odnalazłyby się tam osoby z dysfunkcją wzroku. Postaram się to opisać, tak, aby mogli Państwo to zobaczyć:

Najpierw uderza w nas armia zapachów. Słodkie i cierpkie aromaty mieszają się ze sobą splatając w wonną opowieść o Dubaju i jego portowej historii, pisanej przez indyjskich i perskich kupców, którzy przybywali drewnianymi kutrami wypełnionymi przyprawami orientu.

A może to dźwięk dosięga nas pierwszy? Stukot koszy wypełnionych dobrami, które sprzedawcy muszą ciągle przestawiać, by z najgłębszych zakamarków swoich ciasnych sklepików wydobyć towar „specjalnie dla nas”. Grzechot drobinek wyschniętej żywności. Szczęk metalowych dzbanków o wyciągniętej, smukłej szyjce i wygiętym dziobku, zwanych dallah, służących do podawania lokalnej gahwah – kawy przyrządzanej z zielonych jeszcze ziaren. Turkot wózków, którymi tragarze mozolnie dowożą zapasy artykułów z nieopodal zakotwiczonych łodzi.

Cokolwiek by to nie było, zapachy i dźwięki przenoszą nas w czasie do lat 40. XX wieku albo jeszcze wcześniej, kiedy Dubaj żył z pereł, połowów i handlu.

Położone niemal naprzeciw Bastakiya, po drugiej stronie zatoki, są dwa targi, tradycyjnie zwane souq, których będąc w Dubaju nie można przegapić.

Spice Souq, Targ Przypraw, wita nas kosztami wypełnionymi suszonymi ziołami, kadzidłami, naturalnymi barwnikami, henną i liśćmi hibiskusa. Tutaj można kupić shishę, znaleźć orientalne aromaty, albo świeżą wanilię w bardzo dobrej cenie.

Po sąsiedzku jest Gold Souq, Targ Złota, gdzie sklepik przy sklepiku na sprzedaż wystawiane są produkty z drogiego kruszcu. Jest to idealne miejsce dla miłośników biżuterii, a jeśli na poważnie podchodzimy do zakupów, można nawet sporo utargować. Targowanie się jednak – dobrze jest

pamiętać – w przypadku złota może dotyczyć jedynie kosztów robocizny, gdyż cena kruszcu ustalana jest przez giełdę.

Mówiąc o targowaniu, dobrze jest chociaż spróbować swoich sił w tej kwestii na Targu Przypraw, gdzie poza kulinarnymi dodatkami można zakupić również pamiątki. Nigdy nie należy się zgadzać na pierwszą podaną cenę. Trzeba upierać się przy swojej (zazwyczaj zaczynam od trochę poniżej połowy tego, co mi proponuje sprzedawca) i w kółko pytać o „best price”.

Muhammad ibn Raszid Al Maktum (ur. 22 lipca 1949 w Al Shindagha) – szejka arabski, emir Dubaju, premier i wiceprezydent Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

Trzeci z czterech synów emira Dubaju, Raszida ibn Sa'ida Al Maktuma, zdobył podstawowe i średnie wykształcenie w Dubaju. Studiował w Anglii (Cambridge University). W styczniu 1995 jego starszy brat Maktum ibn Raszid Al Maktum, kolejny emir Dubaju, mianował go następcą tronu. Przyczynił się do rozwoju Dubaju. Zaplanował uczynienie z miasta jeden z najważniejszych ośrodków finansowych świata i gospodarczego lidera regionu. Zainicjował m.in. budowę planowanego najwyższego budynku na świecie Burdż Dubaj, otwartego jako Burdż Chalifa. Uważany za jednego z najbogatszych ludzi na świecie, znany jest ze swojej pasji jeździeckiej. Z jego inicjatywy odbywają się zawody jeździeckiego Pucharu Świata w Dubaju. W styczniu 2006, po śmierci szejka Maktuma, został emirem Dubaju. Kilka dni później z nominacji prezydenta Zjednoczonych Emiratów Arabskich Chalify objął także stanowiska premiera i wiceprezydenta kraju, zajmowane dotychczas przez zmarłego brata. Ma sześć żon; jedną z nich jest córka Husajna ibn Talala i przyrodnia siostra Abd Allaha II, królów Jordanii. Jest ojcem dwudziestu czterech dzieci.

Ciąg dalszy nastąpi.



Jaws dostanie nowe oczy? Sztuczna inteligencja Microsoft

Janusz Mirowski

Rozpoznawanie twarzy na zdjęciach, emocji jakie wyrażają, opisywanie zawartości fotografii, przetwarzanie języka naturalnego – te i wiele innych tematów powiązanych ze sztuczną inteligencją są nam znane od dawna, jednak dopiero teraz są tak bardzo na wyciągnięcie ręki. Rzućmy okiem na Microsoft Cognitive Services, które być może niebawem będzie mogło być wykorzystane np. w JAWS – takie prace już trwają.

Czym jest Microsoft Cognitive Services?

Cognitive Services jest usługą Microsoftu ogłoszoną na konferencji Build 2016. Udostępnia ona dobrodziejstwa uczenia maszynowego deweloperom aplikacji. Proces użycia tego produktu został uproszczony najbardziej jak tylko się da. Dostępny jest bowiem przez webowe API. Usług uruchomionych w ramach API Cognitive Services jest dokładnie 22. Począwszy od lokalizowania twarzy na zdjęciach, rozpoznawania ich emocji, skończywszy na usłudze wykrywania tekstu na fotografiach, konwertowania mowy na tekst czy autosugestii wprowadzanego tekstu prosto z wyszukiwarki Bing.

Dlaczego to takie ważne?

Możemy sobie łatwo wyobrazić sytuację, gdy dzięki sztucznej inteligencji niedostępne strony www, nieopisane obrazki i inne elementy zostaną rozpoznane przez program udźwiękowiający i opisane użytkownikowi. Np. program rozpozna znajomych na zdjęciach czy opisie co na nich się znajduje. Nie będzie to oczywiście pełna audiodeskrypcja, jednak nasze testy wykazują, że będzie to ogromna pomoc dla niewidomych użytkowników. Obok kilka testów API z wykorzystaniem losowych zdjęć



 Microsoft
Cognitive Services



Obrazek Góry

Podpis: człowiek na ośnieżonej górze

Kategoria: outdoor_góry

Tagi: śnieg, outdoor, niebo, natura, góra



Obrazek Pociąg

Podpis: silnik parowy na torze pociągu

Kategoria: outdoor_

Tagi: pociąg, outdoor, tor, góra, para



Obrazek Ptak

Podpis: ptak stoi w pobliżu zbiornika wodnego

Kategoria: zwierzę_ptak

Tagi: ptak, outdoor, woda, mewa, zwierzę, stojący, wodny ptak



Obrazek Samolot

Podpis: myśliwiec lecący przez błękitne niebo

Kategoria: niebo_obiekt

Tagi: niebo, na zewnątrz, samolot, latanie, samolot

O postępach tej technologii będziemy informować w kolejnych numerach Helpa.



Compact 6 HD Pomocnik w kuchni i nie tylko

Kamila Wejman

Problem z odczytaniem drobnego druku to codzienne zmagania każdego niedowidzącego - na przykład w trakcie zakupów. Producenci żywności nie ułatwiają w tej kwestii zadania. Rynek oferuje pełną gamę produktów, które różnią się od siebie niekiedy znacząco. Na każdym opakowaniu znajduje się masa istotnych informacji: lista składników (czym bardziej szkodliwe, to napisane mniejszym drukiem), termin przydatności do spożycia, sposób przygotowania potrawy itd. Jak je odszyfrować, kiedy jak na złość nie dysponujemy sokolim wzrokiem, a chcemy zdrowo i smacznie zjeść? Przecież jakość posiłków, które spożywamy, zależy nie tylko od naszych kulinarnych umiejętności, ale również od jakości produktów, które do tego celu wykorzystujemy. Niestety te wszystkie informacje są najczęściej zbyt małe, aby osoba z dysfunkcją wzroku mogła się z nimi zapoznać samodzielnie. Z pomocą przychodzą najnowsze rozwiązania elektroniczne w dziedzinie urządzeń powiększających obraz (nawet drobnego druku).

Ostatnio na rynku tyfloinformatycznym pojawiło się nowe urządzenie - Compact 6 HD, renomowanej firmy Optelec. Czym różni się od innych tego typu rozwiązań? Jest bardzo nowoczesny, niezwykle

cienki (jego szerokość to zaledwie 14 mm) i posiada dotykowy 6-calowy ekran LCD. A co najważniejsze: w wersji HD Speech potrafi odczytać powiększony tekst na głos! Compact 6 HD to coś więcej niż kolejna lupa elektroniczna. To technologiczny krok naprzód.

Wróćmy do gotowania. Korzystając z przepisu w trakcie przygotowywania posiłku często powracamy do jego treści, żeby nie popełnić błędu. To niełatwe dla osoby niedowidzącej, która każdorazowo potrzebuje chwili, aby wziąć do ręki choćby zwyczajną lupę i odnaleźć ostatnio czytany fragment. Nie





jest to najwygodniejsze, kiedy mamy zabrudzone ręce, a gotowanie musi przebiegać sprawnie. Korzystając z najnowszej lupy elektronicznej Compact 6 HD wystarczy rozpoczynając pracę sfotografować interesujący nas przepis. Zostanie on wówczas zachowany na ekranie, a później, w dowolnym momencie, możemy uruchomić syntezator mowy klikając jednym palcem w ekran i odsłuchać przepis od momentu jego zatrzymania.

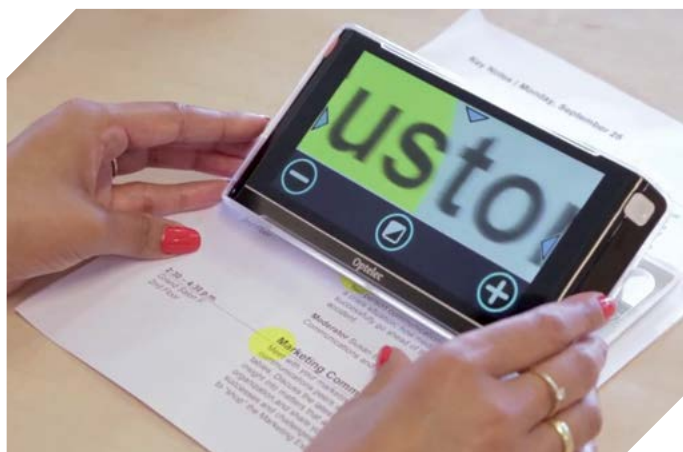
Compact 6 HD ma na pokładzie aż 25 języków. Dla języka polskiego jest to kobiecy, naturalny głos Ewa. Compact 6 HD posiada też inne ciekawe funkcje: bluetooth, dzięki któremu możemy sparować urządzenie ze słuchawkami (wówczas głos nie będzie słyszany dla osób postronnych) lub głośnikami. Możemy go również podłączyć bezprzewodowo do telewizora lub monitora komputerowego. Poziom powiększenia czytanego tekstu w 6 HD wynoszący aż 21 razy, do tego możliwość kombinacji 16 kolorów tła i liter, 2 kamery: do czytania z bliska i z daleka (do oglądania obiektów z niewielkiej odległości) z funkcją automatycznego ustawiania ostrości (High Definition) oraz możliwość wyświetlania ułatwiającej czytanie linii w pionie lub w poziomie czynią go narzędziem niezbędnym dla każdej osoby borykającej się z niedowidzeniem. Duży ekran pozwoli wyświetlić więcej tekstu, z łatwością obejrzymy też zdjęcia czy różne przedmioty. Podstawka do czytania odciąży nasze kręgi szyjne, gdyż powiększalnik ustawiony jest w wygodnej do czytania pozycji. Możemy też wyjąć urządzenie z podstawki i korzystać z niego trzymając go po prostu w dłoni. Na dotykowym ekranie wyświetlone są duże, wygodne ikony, w tym również godzina i data oraz poziom naładowania baterii.



- Głos
- Zachowaj obraz
- Regulacja głośności
- Ustawienia
- Poziom naładowania baterii
- Otwórz (tu znajdziemy wszystkie zachowane obrazy)
- Regulacja jasności

Lupa waży 270 g (bez podstawki) i działa nieprzerwanie, bez konieczności ładowania przez 3 godziny. W zestawie otrzymamy futerał, ściereczkę do czyszczenia i pasek na rękę.

Compact 6 HD to pomocnik oczywiście nie tylko w kuchni i na zakupach, ale również w biurze, w szkole, w urzędzie. Wszędzie tam, gdzie potrzebne jest powiększenie tekstu.





Virtualna Warszawa Telefon dla każdego

Emil Skarżyński

O projekcie Virtualna Warszawa powiedziano już chyba prawie wszystko. Kwiecień to końcowa faza jego realizacji. „Prawie” to jednak nie wszystko. Jest to więc dobra okazja, aby podsumować, co udało się zrobić. Warto powiedzieć o niedociągnięciach, które są przecież nieuniknioną częścią każdego działania. Ponadto, tym, którzy jeszcze o nim nie słyszeli, przedstawić w skrócie jego założenia.

O pomysłe dotyczącym dofinansowania zakupu telefonów komórkowych przez osoby niewidome i słabowidzące mówiło się już ponad rok temu. Inicjatywa wzbudzała duże zainteresowanie. Miała duże grono zarówno zwolenników, jak i osób nastawionych do tego dosyć sceptycznie. Kolejne dyskusje pojawiły się po ogłoszeniu zasad uczestnictwa w projekcie i ostatecznym wprowadzeniu zmian w regulaminie.

Na początku sierpnia ubiegłego roku ogłoszono nabór wniosków o przyznanie dotacji na zakup nowoczesnych telefonów z ekranem dotykowym. Pieniądze na ten cel zostały przekazane przez fundację imienia Michaela Bloomberg'a, a smartfon miał pełnić swego rodzaju funkcję rehabilitacyjną. Równolegle Urząd Miasta Stołecznego Warszawy rozpiął przetarg

na wykonanie aplikacji służącej do nawigacji na terenie stolicy, który miał powstać w oparciu o nowoczesny system tak zwanych beaconów – czyli nośników informacji, które docelowo miały być przechwytywane i odczytywane przez telefony komórkowe użytkowników tej aplikacji. Dzięki temu mieliśmy mieć możliwość dowiadywania się o tym gdzie dokładnie się znajdujemy, otrzymywać informację o kierunku i numerze nadjeżdżającego autobusu czy tramwaju oraz o kierunku, w którym aktualnie się poruszamy. Zadaniem aplikacji miała być także możliwość prowadzenia jej posiadacza wewnątrz wybranych



budynków użyteczności publicznej. Planowano objąć wsparciem finansowym 1000 osób, a jego wysokość określono w zależności od posiadanego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. W krótkim czasie okazało się jednak, że nie każdy z chętnych będzie mógł otrzymać dotację. Wprowadzone zostało kolejne kryterium, które uprawniało do otrzymania dofinansowania – była nim deklarowana procentowa wysokość wkładu własnego. Mówiąc prościej, zaczęła obowiązywać zasada: kto da więcej, ten więcej dostanie. Nowa sytuacja i kolejna zmiana regulaminu wywoływały najróżniejsze reakcje.

Projekt zakładał przeszkolenie wszystkich uczestników z podstawowej obsługi smartfonów oraz indywidualną pomoc w ich doborze. Tematem zajęli się eksperci z Fundacji Szansa dla Niewidomych, którzy przyjmowali chętne osoby w trzech różnych miejscach Warszawy. Najwięcej osób zgłosiło się do salonu prezentacyjno-szkoleniowego fundacji przy Gałczyńskiego 7. Lokal dawał kursantom i instruktorom największe możliwości, a dodatkowo został przygotowany tak, aby dziennie mogło zostać przeszkolonych kilkanaście osób. W trakcie szkolenia pracownicy fundacji oferowali pomoc przy kompletowaniu dokumentów i wypełnianiu wniosków wymaganych w drugim etapie projektu. Była także możliwość obejrzenia i przetestowania najpopularniejszych smartfonów wiodących marek. Zwolennicy zarówno iPhone'a, jak i telefonów z systemem Android mogli znaleźć coś dla siebie. Pojawiło się jeszcze jedno rozwiązanie, a mianowicie telefon z fizyczną klawiaturą i funkcjami zaprojektowanymi specjalnie z myślą o osobach niewidomych. Telefon SmartVision zaprojektowany przez francuskiego producenta cieszył się zaskakująco dużą popularnością głównie wśród osób starszych oraz mających problemy z obsługą ekranów dotykowych. Fundacja, jako podmiot prowadzący szkolenia, przygotowała i opublikowała broszurę zawierającą najbardziej istotne informacje na temat projektu, dostępności i możliwości najbardziej popularnych modeli telefonów oraz podstaw ich obsługi. Każdy z uczestników, który odbył szkolenie, mógł ją bezpłatnie otrzymać.

W ramach realizacji projektu została powołana grupa osób, której zadaniem było testowanie i ocena funkcjonowania przygotowywanej aplikacji o nazwie Virtualna Warszawa. W składzie grupy znalazły się osoby niewidome i słabowidzące, korzystające na co dzień z komunikacji miejskiej oraz usług miejsc



użyteczności publicznej. Apetyty i oczekiwania względem aplikacji były ogromne. Zapowiadano pierwszą prawdziwą i profesjonalnie działającą nawigację dostosowaną do potrzeb i wymagań osób niewidomych i słabowidzących. Obiecujące było, że aplikacja opierała się o istniejące i sprawdzone rozwiązania liderów w tej dziedzinie. Mimo to okazało się, że technologia potrafi być nieprzewidywalna i sprawia problemy tam, gdzie się ich nie spodziewamy. W efekcie aplikacja przygotowana przez firmę Inovatica nie uzyskała akceptacji zamawiającego i będzie tworzona od początku.

Obecnie trwają ostatnie szkolenia zakwalifikowanych osób. Dla wielu z nich jest to nowe i bardzo ciekawe doświadczenie. Niektórzy z uczestników przyznają, że nie mieli pojęcia o możliwościach zwykłego telefonu. Używanie go do prowadzenia rozmów powoli staje się najmniej istotne. Teraz nowoczesny telefon pełni funkcję komputera, kalendarza, karty płatniczej, sprzętu audio lub telewizora. Potrafi czasem przewidzieć pogodę i odpowiedzieć na trudne pytania. Każdą z tych funkcji lubią niewidomi i słabowidzący beneficjenci. Wszyscy czekamy więc na ciąg dalszy tej dobrej passy.

**Marta***Agata Tomacka-Kulska*

Pierwszy dzień wiosny zawsze będzie mi się kojarzyć ze Światowym Dniem Osób z Zespołem Downa. To święto ustanowione w 2005 roku z inicjatywy Europejskiego Stowarzyszenia Zespołu Downa. Od 2012 roku patronat nad obchodami sprawuje Organizacja Narodów Zjednoczonych.

Co roku 21 marca zachęceni jesteśmy przez media oraz portale społecznościowe do zakładania dwóch, a nawet trzech (bo przecież w zespole Downa są 3 chromosomy w 21 parze) różnokolorowych skarpetek na znak solidarności z Nimi. Skarpetki mogą być w paski, w kropki, za kolano lub tuż przy kostce, mogą być z różnych, niepasujących do siebie par. Ten gest skłania nas do refleksji nad innością jednostki ludzkiej w społeczeństwie.

Kiedy w rodzinie pojawia się osoba dotknięta niepełnosprawnością, nagle świat staje do góry nogami. Całe dotychczasowe poukładane życie zostaje w mig rozsypane. Oczywiście z biegiem lat wszystko wraca do normy, jednak nic nie jest już jak przedtem, a rodzina zostaje wystawiona na wielką próbę. Często pisze się o rodzicach dzieci z Zespołem Downa, o ich traumie, o ich morderczej walce

o lepsze jutro, o zmaganiach z codziennością. Rzadko natomiast przytacza się sytuację rodzeństwa stojącego w obliczu zupełnie nowej sytuacji, bezradnego, nie umiającego się odnaleźć w roli starszej siostry lub młodszego brata. Cała dotychczasowa uwaga w mgnieniu oka skupia się tylko na tej jednej osobie. Wiele tematów, które kiedyś były tak ważne, schodzi na drugi plan. Trzeba nauczyć się na nowo żyć.

Tak właśnie było w moim przypadku. Kiedy miałam 11 lat urodziła się Marta, dziś już 27 letnia absolwentka Ośrodka im. L. Braille'a w Bydgoszczy. Obecnie uczestniczka WTZ „Biały Domek” w Bydgoszczy. Wspaniała dziewczyna.

Wiadomość o tym, że nie będzie nigdy w pełni sprawna spadła na mnie jak grom z nieba. Bardzo długo nie mogłam pogodzić się z nowo zaistniałą sytuacją. Pamiętam trudne chwile w szkole, kiedy rówieśnicy wytykali mnie palcami, śmiejąc się i wyzywając od „Dałnów”. Wtedy przeszłam bardzo szybki kurs dojrzewania i stałam się nad wyraz poważna, tracąc przy tym kontakt z kolegami i koleżankami z klasy.

Miałam także okres buntu, w którym to każdego krzywo spoglądającego na moją siostrę gotowa byłam obrzucić wyzwiskami.

Czas galopował nieubłaganie, a ja złagodniałam... Pomału wgłębiałam się w to środowisko dochodząc do wniosku, że chyba nie jest aż tak źle, bo przecież inni mają znacznie gorzej.

Marta wzrastała w bardzo sprzyjających warunkach. Praktycznie wszyscy domownicy byli zaangażowani w jej rehabilitację. Dziś z perspektywy czasu wiem, że to bardzo scaliło całą naszą rodzinę. Dało mi mocne podstawy do działania, uwrażliwiło na potrzeby innych, a przede wszystkim miało zdecydowany wpływ na dokonywanie takich, a nie innych wyborów życiowych. Kierunek studiów, stażu, działalności wolontariackiej, a później już kariery zawodowej nie był zupełnie przypadkowy.

Funkcjonowanie z kolei mojej rodziny, wychowanie córek opiera na się na relacji niepełnosprawny – pełnosprawny i odbywa się to w sposób naturalny poprzez bycie ze sobą – spędzania wspólnie wolnego czasu czy uczestniczenie w rodzinnych spotkaniach. Dzięki temu nastawienie do ludzi chorych i słabszych jest przenoszone na grunt szkoły i podwórka. Jest to bardzo pozytywny aspekt, gdyż tak naprawdę to właśnie w dzieciach najprościej uruchomić empatię. Można by rzec, że nic nie dzieje się bez przyczyny.

Cieszę się, że z biegiem lat społeczeństwo choć trochę otworzyło się na inność, organizując imprezy masowe, wychodząc do ludzi poprzez różne formy działania czy organizacje pozarządowe. Kiedyś jazda autobusem z Martą była nie lada wyczynem, pamiętam ciekawskie spojrzenia w kierunku siedzącej tuż obok mnie siostry. Dziś już raczej nikogo nie dziwi fakt, że z powodzeniem tańczy hip-hop czy tango w Zespole „Amadeo” – jeździ na wycieczki i turnusy rehabilitacyjne. Zetknęłam się jednak jeszcze z przedziwną reakcją ludzi w masowych dyskotekach. Wśród tańczących osoba z Zespołem Downa czy niewidoma wzbudza nadal sensację (nie raz doświadczyliśmy pustego parkietu wokół nas), próbując tak jak inni po prostu dać ponieść się rytmom muzyki i świetnie się przy tym bawić.

Tego typu zachowania jeszcze bardziej utwierdzają mnie w przekonaniu jak wielka jest przepaść pomiędzy jednymi a drugimi. Wszystko bierze się

z niewiedzy, a jej konsekwencją jest zwyczajny lęk i uprzedzenie.

Martwi mnie też brak chęci czy obawa pracodawców przed tworzeniem miejsc pracy dla ludzi dysfunkcyjnych na otwartym rynku. Jeśli już się je tworzy, to sztucznie i bez przemyślenia. Często jedyną alternatywą są Warsztaty Terapii czy Zakłady Aktywizacji Zawodowej – bardzo zamknięte twory, w których skupiają się tylko niepełnosprawni. Przez to te dwa światy – ludzi zdrowych i chorych nie mieszają się, a powinny. Zbyt mało jeszcze podejmuje się działań w kierunku szeroko pojętej integracji. Jeżeli już coś się dzieje, to w mniejszych, hermetycznych grupach.

Jest postęp, lecz jeszcze przed nami wiele do zrobienia. Dlatego też naszym zadaniem jest otwarcie i głośne o tym mówienie, łamiąc stereotypy i edukując przy tym społeczeństwo.

Z takim nastawieniem i zapałem do pracy rozpoczęłam swoją przygodę w lutym br. w bydgoskim oddziale Fundacji Szansa dla Niewidomych.





W świecie audiobooków

Patrycja Ochman

Zawsze uwielbiałam książki. Były i nadal są moją wielką pasją, ale od paru lat głównie słucham audiobooków, wszystkiego, co jest ciekawe i wywołuje dreszcze emocji. Niektóre książki są dobre, ale można również trafić na naprawdę wyjątkowe pozycje. Może na początek coś z nowości. „Noc” jest to czwarta książka Bernarda Miniera, francuskiego autora kryminałów z komendantem Martinem Serwazem jako głównym bohaterem. W tym cyklu ukazały się również: „Bielszy odcień śmierci”, „Krąg”, „Nie gaś światła” oraz ta najnowsza powieść pt. „Noc”. To fascynujące starcie głównego bohatera ze Szwajcarem Julianem Hirtmannem, genialnym mordercą, który uciekł z pilnie strzeżonego zakładu psychiatrycznego dla przestępców. Komendant Serwaz wraz z norweską policjantką ruszają nikłym tropem Hirtmana. „Noc” – to wciągająca i trzymająca w napięciu powieść, którą polecam.

Wyberzmy się na północną drogę. Jakiś czas temu odkryłam twórczość Elżbiety Cherezińskiej. Jest to autorka świetnych powieści historycznych. Nie będę opisywała wszystkich, bo najbardziej zachwycił mnie cykl „Północna droga” – o wikingach, którego akcja dzieje się w X wieku w Norwegii i składa się z czterech powieści. Pierwszą z nich jest „Saga Sigrun”, której

główną bohaterką jest Sigrun – córka jarla Apalwarda, która wychodzi za mąż za jarla Regina z Namsen. Książka przedstawia jej życie. Druga „Ja jestem Halderd” to opowieść o kobiecie, żonie i matce, która jest dumną i silną osobą. Następna książka nosi tytuł „Pasja według Einara” i opowiada o synu kapłana Ody-na, który po śmierci ojca wyjeżdża do Anglii, gdzie przyjmuje chrzest, później wraca do Norwegii i usiłuje zaszczepić wiarę chrześcijańską w mieszkańcach Trondelagu. Cykl zamyka książka „Trzy młode pieśni”. Przedstawia ona troje głównych bohaterów Bjorna i Gudrun – dzieci Sigrun z pierwszej części oraz Ragnara – najmłodszego syna Halderd. Wydarzenia ze wszystkich części łączą się ze sobą, a poszczególni bohaterowie skrywają niejedną tajemnicę. Jaką? Nie zdradzę, ale polecam, bo mnie wciągnęło i nie mogłam się oderwać.

Niedawno wróciłam po raz drugi do prawniczego cyklu Remigiusza Mroza z Joanną Chyłką i Kordianem Oryńskim. Oczywiście ten autor ma wiele innych powieści na swoim koncie, ale ja najbardziej lubię ten cykl. Składa się on z sześciu książek: „Kasacja”, „Zaginienie”, „Rewizja”, „Immunitet”, „Inwigilacja” i „Oskarżenie”. Joanna Chyłką i Zordon to dwójka prawników

z kancelarii „Żelazny and Magwey”, która ma siedzibę w Warszawie w Złotych Tarasach. Każda książka jest o innej sprawie, chociaż we wszystkich występują ci sami główni bohaterowie. Cykl jest wciągający, można dowiedzieć się sporo w dziedzinie prawa karnego i tego, jak wyglądają rozprawy sądowe. Nie można się nudzić. Na pewno nie przy tekstach Chyłki, bo są naprawdę „zabójcze”.

„Dotyk zła” to doskonały, mroczny i przerażający kryminał autorstwa Alex Kavy. Jest to pierwsza książka z cyklu, z agentką specjalną FBI – Magie O’Del i na razie jedyna książka tej autorki, która ukazała się w audio. Mam nadzieję, że będzie ich więcej.

Przedstawione przeze mnie audiobooki mają jeszcze jeden walor, bowiem czytane są przez znakomitych lektorów:

1. „Noc” czyta Piotr Grabowski – książkę można kupić w każdej księgarni.
2. Cały cykl z Chyłką i Zordonem czyta Krzysztof Gosztyła – pierwsze cztery części można kupić w księgarniach, natomiast piątą i szóstą najprędzej znajdziemy w sieci.
3. „Dotyk zła” czyta Leszek Teleszyński – książka jest dostępna w serwisie wypożyczeń online Głównej Biblioteki w Warszawie (książkę można pobrać przez Internet).
4. Cykl „Północna droga”: „Sagę Sigrun” czyta Anna

Kert; „Ja jestem Halderd” czyta Ewa Abart; „Pasje według Einara” czyta Filip Kosior; a „Trzy młode pieśni” czytają Ewa Abart, Filip Kosior i Piotr Mankowski. Audiobooki dostępne są w księgarniach.

Polecam wszystkie wyżej opisane książki, bo naprawdę warto je poznać.

W dobie cyfryzacji i komputeryzacji audiobooki stają się coraz bardziej popularne. Wiodące w dziedzinie rozpowszechniania audiobooków są:

- DZdN Głównej Biblioteki w Warszawie,
- Fundacja „Klucz”,
- Audioteka,
- Storytell.

Moim zdaniem audiobooki są coraz bardziej powszechne. Jednak jest jeszcze wiele do zrobienia w kwestii ich popularności i dostępności. Wiele tytułów nie ukazuje się jako audiobooki. Uważam, że powinno się to zmienić.

Nie ma też jednolitości – nie istnieje jedno miejsce, gdzie można by znaleźć wszystkie audiobooki. Nie wiadomo gdzie należy szukać konkretnego tytułu, co jest moim zdaniem dla osób z dysfunkcją wzroku sporym utrudnieniem. Każdą książkę można kupić w księgarni – tak powinno być również z audiobookami.





Przepraszam, czy można? Cztery łapy w restauracji

Elena Świątkowska

Coraz cieplejsze wieczory i piękna pogoda sprawiają, że ciężko usiedzieć w domu. Miejskie deptaki są pełne stęsknionych słońca i odpoczynku spacerowiczów. Na każdym rogu zachęcają do wizyty przeróżne restauracje i ogródki gastronomiczne. Już chciałoby się usiąść i zamówić orzeźwiającą lemoniadę, gdy przychodzi moment refleksji. Przecież do restauracji nie można wchodzić z psem! W takiej sytuacji z pewnością znalazła się większość niewidomych właścicieli psów przewodników.

Czy rzeczywiście obawy te są słuszne? Czy zakaz wprowadzania psów dotyczy również psów przewodników? Odpowiedź jest z pozoru prosta, jednak oprócz praw warto znać obowiązki, aby nie narazić się na nieprzyjemności.

Nie każdy pies, który towarzyszy osobie niewidomej czy niedowidzącej to pies przewodnik. Mówiąc wprost, nie można wejść do restauracji z jamnikiem cioci, oznajmiając, że to pies przewodnik. Jamnik cioci, chociażby był najładniejszy na świecie, musi posiadać tak zwany status psa asystującego.

Przepisy jasno określają, że pies asystujący to odpowiednio wyszkolony i specjalnie oznaczony pies, w szczególności pies przewodnik osoby niewidomej lub niedowidzącej oraz pies asystent osoby niepełnosprawnej ruchowo, który ułatwia osobie niepełnosprawnej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym.

Status psa przewodnika potwierdza określony dokument. Jest to certyfikat psa przewodnika, wydawany przez upoważnioną do tego organizację, która psa wyszkoliła. W certyfikacie znajdują się ważne dane. Są to: miejsce i data wydania certyfikatu, numer i data wpisu do rejestru podmiotów uprawnionych do wydawania certyfikatów (prowadzonego przez Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych), rasa, imię oraz data urodzenia psa, imię i nazwisko osoby niepełnosprawnej, której pies asystujący służy, podstawa prawna wydania certyfikatu oraz pieczęć i podpis podmiotu wydającego certyfikat.

Pies musi być również specjalnie oznaczony. Zwyczajowo przyjęto, że psy przewodniki noszą szorki z napisem sugerującym otoczeniu, że pies pracuje.

Do tego dochodzi specjalna uprząż umożliwiająca podążanie za psem. Psu przewodnikowi podczas pracy nie trzeba zakładać kagańca, ani prowadzić go na smyczy.

Czy to wszystko? Jeszcze nie. Jeszcze szczepienie. W Polsce przepisy nakazują obowiązkowe coroczne szczepienie psów przeciwko wściekliźnie. Każdy odpowiedzialny właściciel wie, jak ważne jest to dla zdrowia pupila, a także dla całego otoczenia. Wraz ze szczepieniem psa lekarz weterynarii wydaje zaświadczenie potwierdzające jego wykonanie. Dokonywany jest też odpowiedni wpis w książeczce zdrowia zwierzaka. Warto tego dopilnować przy okazji rutynowej wizyty w lecznicy.

Jeżeli spełnione są dwa warunki: pies ma status psa przewodnika i posiada ważne szczepienie, to wtedy zgodnie z art. 20a ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej osoba niepełnosprawna wraz z psem asystującym ma prawo wstępu do obiektów użyteczności publicznej. Prawo wstępu dotyczy w szczególności: budynków i ich otoczenia przeznaczonych na potrzeby administracji publicznej, wymiaru sprawiedliwości, kultury, oświaty, szkolnictwa

wyższego, nauki, opieki zdrowotnej, opieki społecznej i socjalnej, obsługi bankowej, handlu, gastronomii, usług, turystyki, sportu, obsługi pasażerów w transporcie kolejowym, drogowym, lotniczym, morskim lub wodnym śródlądowym, świadczenia usług pocztowych lub telekomunikacyjnych oraz innych ogólnodostępnych budynków przeznaczonych do wykonywania podobnych funkcji, w tym także budynków biurowych i socjalnych. Pies asystujący może również wejść wraz z osobą niepełnosprawną do parków narodowych i rezerwatów przyrody, a także na plaże i kąpieliska. Z psem przewodnikiem można również podróżować komunikacją publiczną.

Spełnienie wyżej wymienionych warunków sprawia, że można wejść z psem do restauracji i przebywać w części przeznaczonej dla klientów.

Ale uwaga, uprawnienie nie zwalnia osoby niepełnosprawnej z odpowiedzialności za szkody wyrządzone przez psa asystującego. Jeśli pies coś zbroi, odpowiada za to jego właściciel.





Dostępna kuchnia

Gotowanie za pomocą wielofunkcyjnego, programowalnego szybkowaru Instant Pot Smart Bluetooth

Bill Holton (Tłumaczył Zbigniew Lewicki)

Jeśli tylko wypowiem w twojej obecności słowo "szybkowar", to najprawdopodobniej natychmiast odpowiesz całkiem słusznie: "Dziękuję! Nie ma mowy, nie chcę tykającej bomby w mojej kuchni". Odpowiesz zapewne tak dlatego, że kiedy dorastałeś słyszałeś opowieści, jak to szybkowary potrafiły wybuchnąć, strzelać pokrywami jak korkami od szampana i rozpryskiwać gorące jedzenie po suficie w kuchni. Ten scenariusz był szczególnie powszechny w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych, kiedy uszczelki szybkowarów zawodziły przy zbyt podwyższonym ciśnieniu. Również zdarzało się, że kawałki jedzenia potrafiły zatkać zawór bezpieczeństwa, co znacznie zwiększało prawdopodobieństwo niekontrolowanego wzrostu ciśnienia.

Dzisiejsze szybkowary wykorzystują mocniejsze materiały i często zawierają wbudowane dodatkowe awaryjne zawory kontroli ciśnienia, dzięki czemu są znacznie bezpieczniejsze niż ich starsze modele. Mimo wszystko nie oczekuj, że jako niewidomy kucharz dam się namówić na użycie tych nowych urządzeń i pozwolę się zabić przez szybkowar stojący na płycie kuchennej. Nawet najnowsze elektryczne szybkowary posiadają panele sterujące tak trudno

dostępne. Niedawno jednak natknąłem się na wielofunkcyjny programowalny szybkowar Instant Pot Smart Bluetooth.

Widok ogólny panelu sterowania Instant Pot

To kuchenny robot łączący funkcje szybkowaru, wolnowaru, urządzenia do gotowania ryżu, przygotowywania owsianki, patelni do smażenia lub podsmażania, urządzenia do gotowania na parze, do przygotowywania jogurtów i podgrzewacza do utrzymywania ciepłych potraw przez długi czas. To zaawansowane technologicznie urządzenie z białym grzewczym zawiera pełny zestaw elementów sterujących na panelu dotykowym. Oferuje również dostęp poprzez Bluetooth oraz aplikację Smart Cooker, działającą w systemach iOS lub Android na telefonach komórkowych lub tabletach.

Od kilku miesięcy używam programowalnego szybkowaru ze spektakularnym sukcesem. Do programowania i kontroli szybkowaru korzystałem głównie z aplikacji na iOS zainstalowanej na moim iPhone. Aplikacja jest w pełni dostępna dla VoiceOver.

Spędziłem też trochę czasu testując aplikacje na systemie Android z TalkBack. W tej wersji znalazłem kilka niezaetykietowanych przycisków, ale wydaje się, że aplikacja jest dostępna także dla TalkBack.

Co w komplecie

Opakowanie zawiera garnek ze stali nierdzewnej o pojemności około pięć i pół litra, metalową kratkę osłonową do potraw i mięs, mieszadło do ryżu, łyżkę do zupy, miarkę pojemności, silikonowy parowar do warzyw i dwa silikonowe ochronne uchwyty na palce, pozwalające na wyciąganie krutek z garnka. Zauważyłem, że kratka na warzywa jest trochę nieporęczna, ponieważ nie ma bocznych osłon, więc wyciąganie gotowanych warzyw z garnka może być nieco utrudnione. Dlatego zamieniłem kratkę na silikonowy parowar z bocznymi osłonami. Stwierdziłem też, że ochraniacze na dłonie nie nadają się do pracy dla osób z wadami wzroku. Zbyt łatwo można dotknąć gorących części garnka. Polecam parę żaroodpornych silikonowych rękawic sięgających do nadgarstków. Specyfikacje techniczne, instrukcje obsługi, przepisy kulinarne i wykresy czasu gotowania można znaleźć na stronie internetowej firmy Instant Pot, w dostępnych plikach PDF.

Opis urządzenia

Prawidłowe mocowanie i zwalnianie pokrywy wymaga pewnej wprawy. Kiedy szybkowar jest włączony, odpowiednie dźwięki poinformują, czy prawidłowo wykonałeś te czynności. Solidny uchwyt pokrywy ma dość wysoki łuk, toteż garnek można łatwo otworzyć nie ryzykując poparzenia rąk. Ponieważ zawór ciśnieniowy znajduje się po lewej stronie uchwyty pokrywy, powinieneś używać prawej ręki do otwierania szybkowaru. Niektóre przepisy kulinarne zalecają, aby szybkowar sam naturalnie się schłodził, aby ciśnienie wewnętrzne stopniowo się zmniejszało. Z kolei inne przepisy zalecają szybkie wypuszczenie pary i gwałtowne zmniejszenie ciśnienia. Zawór do szybkiego wypuszczania pary znajduje się tuż za lewą krawędzią uchwyty pokrywy.

Przesuwamy zawór od siebie, aby ustawić w pozycji zamkniętej.

Przesuwamy zawór do siebie, aby ustawić w pozycji otwartej.

Zawór daje się łatwo zlokalizować i przesunąć samym palcem. Ostrożniejsi użytkownicy mogą używać szczypec lub innego narzędzia.

Obsługa urządzenia

Panel sterowania składa się z cyfrowego dotykowego wyświetlacza o wymiarach około sześć na cztery cale, z wieloma przyciskami, które można oznaczyć wypukłymi kropkami, albo brajlowskimi nakładkami. Po co jednak zawracać sobie tym głowę, skoro mamy w pełni dostępną aplikację? Potrzebowałem pomocy osoby widzącej, aby za pierwszym razem sparować Instant Pot z moim iPhone, ale wystarczyło to zrobić tylko raz.

Przycisk parowania znajduje się w prawym dolnym rogu panelu dotykowego.

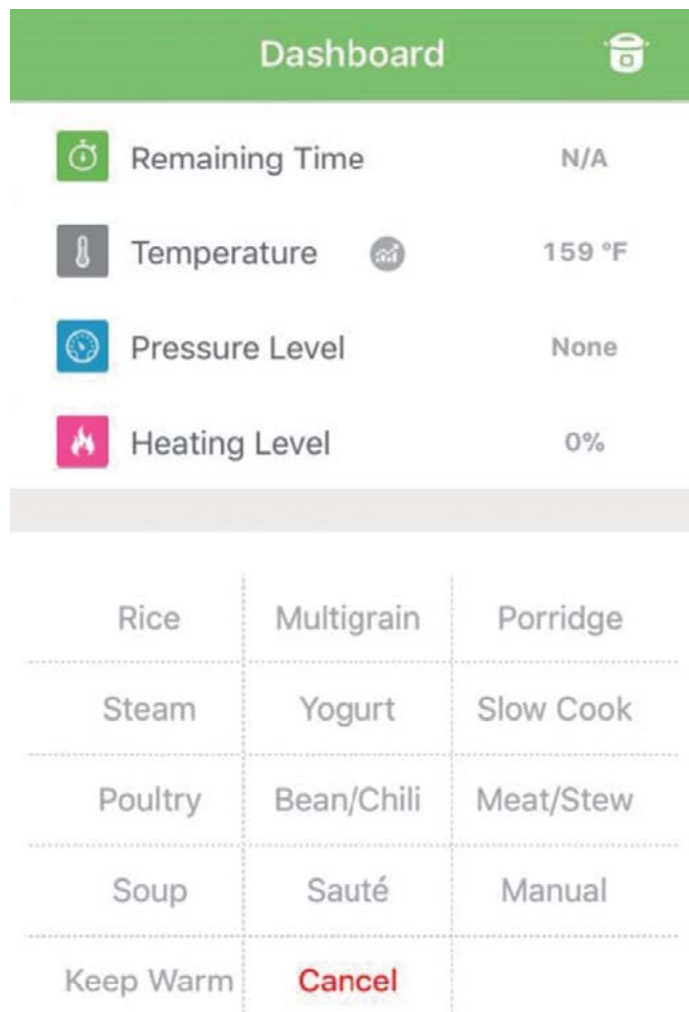
Na samym dole po prawej stronie znajduje się przycisk "Keep Warm/Cancel", a tuż nad nim przycisk parowania Bluetooth, na którego powierzchni wyczuwalne są wyraźne wgłębienia.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk parowania przez kilka sekund, tak aby Instant Pot pojawił się na liście dostępnych urządzeń dla mobilnego systemu iOS.

W otwartym oknie mobilnej aplikacji iOS mamy informacje o aktualnym stanie połączenia z Instant Pot. Jeśli jest podłączony, to mamy podany tryb pracy, w tym wartość ciśnienia, temperaturę, pozostały czas i pobieraną moc jako procent całkowitej mocy szybkowaru.

Na przykład Instant Pot może pobierać maksymalną moc wymaganą do pracy przy temperaturze 200 stopni, ale poszczególne elementy obecnie pobierają tylko 65% mocy całkowitej. W otwartej aplikacji znajdziesz wiele innych gotowych ustawień, które możesz używać i modyfikować. Na przykład opcja "drób", ustawia szybkowar na pracę pod wysokim ciśnieniem przez 15 minut. Możesz zmienić dowolną z opcji lub zaakceptować ustawienia domyślne i naciśnąć „Start” lub wybrać „Opóźnij start”. Nie zalecam dla drobiu opcji „Opóźnij start” z oczywistych względów bezpieczeństwa.

Na początek postanowiłem zmienić ustawienia programu do przygotowania dania z peklowanej wołowiny. Wybrałem program „Mięso/Gulasz”. Domyślnie



ustawiony czas gotowania to 35 minut, a w przepisie jest 45 minut dla peklowanej wołowiny. Dlatego dwukrotnie naciśnąłem przycisk "Więcej", aby zwiększyć czas o 10 minut. Można również dwukrotnie stuknąć w kontrolkę 35 minut i użyć elementów selektora, aby ustawić czas co do minuty. Następnie włożyłem peklowaną wołowinę do wewnętrznego pojemnika, dodałem kilka szklanek wody i zamknąłem pokrywę, upewniając się, że usłyszałem dźwięki kontrolne, a zawór ciśnieniowy przesunąłem do pozycji zamknięty. Gdybym przeoczył ten ostatni krok, to szybkowar zaczęłaby wydawać dobrze słyszalny syk, gdy tylko para zaczęłaby się z niego wydobywać. Następnie naciśnąłem przycisk "Start", a po 45 minutach pozwoliłem, aby ciśnienie opadło wskutek samoistnego schłodzenia, ponieważ nagłe zmniejszenie ciśnienia może spowodować stwardnienie mięsa. Gdy aplikacja na iPhone'ie pokazała bezpieczne ciśnienie, wyciągnąłem peklowaną wołowinę i zastąpiłem ją kapustą, którą ugotowałem na parze, wybierając przycisk Steam.

Mogę się pochwalić, że danie z wołowiny miało taki smak, że palce lizać. Przygotowałem to danie ponownie na Dzień Świętego Patryka.

Zapisywanie przepisów jako skrypty w aplikacji

Aplikacja Smart Cooker zawiera kilka przepisów. Niektóre z nich składają się z wielu kroków. Na przykład rybę w potrawie z orzechów kokosowych szybkowar najpierw smaży, a następnie gotuje pod ciśnieniem. Możesz tworzyć własne, wielostopniowe przepisy, korzystając ze skryptów aplikacji. Stworzyłem prosty przepis na żeberka z trzema składnikami:

- pół kilo żeberek
- jedna puszka Coca-Coli
- szczypta ostrej przyprawy kajeńskiej.

Mogę również stworzyć listę zakupów składników, wraz z opisem całej receptury, listą metod gotowania, czasów przygotowywania i dodatkowych wskazówek.

W kolejnym kroku napisałem skrypt dla receptury zawierającej polecenia, każde opisane w aplikacji poprzez odpowiednie przyciski pomocy:

- ciśnienie gotowania – wysokie
- utrzymuj wysokie ciśnienie przez 5 minut
- wstrzymaj powiadomienie dźwiękiem, aż temperatura osiągnie 66 stopni Celsjusza (podczas tego kroku otworzyłem zawór ciśnienia)
- utrzymuj temperaturę 70 stopni Celsjusza przez 2 godziny.

Powyższy przepis mogę zapisać w aplikacji i w każdej chwili uruchomić, gdy następnym razem będę chciał przygotować żeberka. Mogę również w dostępnych krokach zmienić recepturę, dodając, bądź usuwając składniki i zmieniając kolejność etapów gotowania.

Końcowe uwagi

Podobnie jak większość czytelników jestem podbudowany rosnącą dostępnością sterowanych przez mobilne aplikacje urządzeń gospodarstwa domowego i urządzeń kuchennych. To prawda, że nie wyobrażam sobie lodówki, która automatycznie wykryje, że

zaraz zabraknie mi mleka, ale nie mogę się doczekać, aby w przyszłości móc w pełni kontrolować piekarnik, kuchenkę mikrofalową, zmywarkę oraz pralkę i suszarkę za pomocą aplikacji mobilnej.

Dotykowe panele sterujące są wciąż wszechobecne. Aktualnie nie mogę używać żadnego z trzech spośród czterech wolnowarów mojej żony, ani jej kuchenki do ryżu lub różna. Co prawda szybkiwar nie potrafi zastąpić różna, ale dzięki niemu mogę teraz korzystać z wszystkich innych metod gotowania. Jest szybki, energooszczędny, a ponieważ samo

gotowanie zużywa dużo mniejszej ilości wody niż gotowanie na płycie kuchennej, to o wiele mniej składników odżywczych zostanie utraconych. Jeśli nadal wciąż obawiasz się możliwego wybuchu szybkiwaru, możesz kontrolować proces gotowania w Instant Pot od początku do końca z takiej odległości, na jaką pozwala zasięg sygnału Bluetooth. A jeśli ktoś słyszał o różnie sterowanym za pomocą aplikacji na iPhone, to proszę, aby dał mi znać.

WSZYSTKO, CO POTRZEBNE W KUCHNI



Płynomierz – czujnik poziomu cieczy

Płynomierz zawieszony na brzegu szklanki zapiszczy, gdy ciecz osiągnie odpowiedni poziom. Jest niezbędny w każdej kuchni.



Penfriend 2

Z tym „przyjacielem” nie pomylą Państwo puszek w spiżarni z lekami w apteczce.



Wagi kuchenne Heidi i Vivienne

Każdemu amatorowi gotowania polecamy wysokiej jakości udźwiękowione wagi kuchenne. Są niezwykle dokładne, a wynik pomiaru jest wyświetlany na ekranie LCD oraz odczytywany głosem.

www.altix.pl



Ślepa kuchnia, czyli sałatka polska

Emil Skarżyński

Czy ktoś kiedyś widział takie miejsce? A może ma je u siebie w domu? Tak, to pewien rodzaj budownictwa zainspirował nas, by tak nazwać jedno z wydarzeń, które od czasu do czasu odbywa się w lokalu Fundacji Szansa dla Niewidomych przy Gałczyńskiego. Kuchnia bez okna, najczęściej nieduża, gdzie wszystko jest pod ręką. Miło, szybko, wygodnie. Wiemy, że nazwa nikogo nie obraża, przeciwnie – wywołuje uśmiech głównie wśród naszych niewidomych znajomych.

Kilka tygodni temu minął rok od chwili kiedy Fundacja zagościła w budynku przy Gałczyńskiego 7. Otrzymaliśmy do dyspozycji dużą przestrzeń, którą staramy się wykorzystać na różne sposoby. Jednym z nich są niezobowiązujące spotkania z ludźmi, uczestnikami projektów, zainteresowanymi naszą działalnością, wolontariuszami czy studentami. Działamy praktycznie cały dzień i stąd chyba narodził się pomysł proponowania naszym gościom nie tylko tradycyjnej kawy i herbaty, ale także drobnych posiłków. Kuchnia nabrała rozpędu, kiedy w zespole fundacji pojawiła się Kasia Sałacińska, przez znajomych nazywana Sałatą. Kasia jest absolwentką Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, instruktorem orientacji przestrzennej oraz tak zwanego doskonalenia umiejętności

i czynności życia codziennego. Na co dzień pracuje z osobami niewidomymi. Jej pasja i zaangażowanie sprawia, że jest bardzo lubiana przez swoich podopiecznych. Szczególną sympatią darzą ją osoby starsze. Prywatnie jest żoną i matką pięcioletniej córki.

– Kiedyś wpadłam na pomysł, by wykorzystać możliwości, jakie mamy w pracy. Jest tu coś w rodzaju aneksu kuchennego, gdzie można przygotować herbatę, albo odgrzać coś w kuchence mikrofalowej. Często spędzamy tu całe dnie i takie miejsce bardzo ułatwia nam życie. Kiedyś w luźnej rozmowie udało mi się namówić kierownictwo na dokupienie paru prostych sprzętów przydatnych w kuchni. Słyszałam już wcześniej o zajęciach realizowanych przez inne organizacje, w trakcie których beneficjenci uczyli się przygotowania prostych dań. Chciałam sprawdzić, czy da się do takiej aktywności zachęcić osoby niewidome. Zdawałam sobie sprawę, że to może być trudne zadanie, ale mój pomysł spotkał się z życzliwym przyjęciem szefostwa i znajomych z pracy.

– Jak to się stało, że wpadłaś akurat na taki pomysł?

– To się wiązało z kierunkiem moich studiów. Pomyślałam, że skoro osoba niewidoma jest w stanie nauczyć się samodzielnego poruszania się w dużym mieście, radzenia sobie z różnymi sytuacjami na ulicy, to dlaczego nie mogłaby przygotować normalnego obiadu? To żadna sztuka odgrzać coś gotowego, kupionego w sklepie ze słoika albo z torebki.

– Pamiętasz swoje pierwsze zajęcia?

– Pamiętam, że bałam się przede wszystkim tego, że nikt nie będzie chciał brać w nich udziału. Potem, jak ludzie zaczęli się zgłaszać, pomyślałam, że będą chcieli przyjść „na gotowe” i potraktują nas jak stołówkę albo bar. To było jakoś we wrześniu ubiegłego roku. Postanowiłam, że na dobry początek nauczymy się robić naleśniki. Niektórzy rzeczywiście się bali, ale byli i tacy, którzy chcieli sami coś zrobić, mieli dużo pytań. Wyszło fajnie, zaczęłam planować co można zrobić dalej. Wymyśliliśmy gofry i placki z jabłkami, ludzie sami zaczęli podsuwać swoje pomysły. Fajnie jest wiedzieć, że to, co się robi, kręci też innych. To sprawia, że mi też się bardziej chce.

– Jak docierasz do ludzi, którzy się w to „bawią”?

– Różnie. Dzwonimy do znajomych, oni podają informacje dalej. Ludzie, którzy biorą udział w projektach fundacji, już o tym wiedzą. Kilka miesięcy temu uruchomiliśmy na Facebooku profil Gałczyńskiego 7. Warto polubić stronę i wtedy informacje ma się na bieżąco. Nie chodzi tylko o to, czym ja się zajmuję. Na profilu pokazujemy wszystko, co się u nas dzieje i czym chcielibyśmy zainteresować ludzi.

– A czym nas zaskoczysz na najbliższym spotkaniu?

– W tej chwili kończymy realizację dużego projektu szkoleniowego, w który też mocno się zaangażowałam. Nie ma chwilowo czasu, żeby zajrzeć do gara, ale przed nami sezon grillowy. Mamy elektrycznego grilla, który fajnie się sprawdza. Może właśnie coś w tym klimacie? Chciałabym móc kiedyś zaprosić ludzi na coś takiego. Da się u nas posiedzieć na dworze. Jeszcze nie wiem, ale będzie fajnie, jeśli się uda.

– Zdradzisz nam przepis na coś łatwego?

– Bardzo często korzystam z wydanej przez Fundację książki „Smak na koniuszkach palców”. Można

tam znaleźć dużo fajnych pomysłów na potrawy, które osoby niewidome są w stanie przygotować samodzielnie. Duży wybór daje też Internet. Każdy może wtedy ocenić, czy sam jest sobie w stanie poradzić z tym, co tam znajdzie. Mogę jednak wybrać coś sprawdzonego, coś, co będzie umiał zrobić każdy.

Naleśniki na bogato

Ciasto naleśnikowe:

– 2 szklani mąki, 2 jajka, 2 szklanki mleka, szczypta soli, łyżka oliwy lub oleju

Farsz:

– 50 dag mięsa mielonego z indyka lub wieprzowego, 50 dag pieczarek, 2 szklanki startego na jarzynowej tarce żółtego sera, 2 cebule, sól, pieprz, ewentualnie przyprawa do mięsa mielonego, 3 łyżki posiekanej zielonej pietruszki, pół szklanki oleju

Wykonanie:

Z podanych składników przygotować ciasto miksując je w dużym naczyniu. Smażyć cienkie naleśniki na patelni teflonowej, od czasu do czasu smarując patelnię olejem.

Naleśniki ułożyć na dużym talerzu i odłożyć w ciepłe miejsce lub przykryć drugim talerzem.

Przygotować głębszą patelnię lub rondel. Podsmżyć na 3 łyżkach oleju posiekaną drobno cebulę. Dodać po chwili mięso i doprawić przyprawą lub solą i pieprzem. Smażyć chwilę.

Pieczarki posiekać lub zetrzeć na grubych oczkach i podsmażyć na oleju lub maśle, dodać sól.

Mięso i pieczarki wymieszać w dużym naczyniu. Ewentualnie doprawić.

Na naleśnikach układać farsz i posypać żółtym serem. Zwinąć w trójkąt lub w kopertę. Wstawić na chwilę do piekarnika, opiekacza lub grilla elektrycznego, ewentualnie do mikrofali, aż ser się roztopi.

Smacznego!



Trzecie oko wystarczy, by smacznie gotować

Marek Kalbarczyk

Pogotujmy razem! Wiem, że gdy się nie widzi, jest ciężko. Ale czy to musi powodować, że zamykamy się w swoim pokoju i unikamy świata? Nie, nie musi. Jednym z fajniejszych sposobów na bycie razem z innymi jest wspólne kucharzenie, albo samodzielne kucharzenie, po którym wspólnie się je. Nie wiem, czy są bardziej jednoczące ludzi czynności niż gotowanie i konsumowanie smacznych dań. Co mam na myśli? Bycie razem z ludźmi, którzy nie muszą należeć do naszych najbliższych, a jednak, chociaż na moment, są razem z nami. Z najbliższymi możemy nawiązać mocniejsze relacje i przeżywać inne emocje, z ludźmi, których spotykamy tylko czasem, wiele z nich nie jest możliwe. Tymczasem gotowanie i wspólne spożywanie potraw nie jest niczym ograniczone i może cieszyć wszystkich.

No więc szkoda by było polec i darować sobie tę przyjemność. Przeciwnie, należy korzystać z każdej możliwości, by żyć jak inni. Mimo braku wzroku możemy wykonywać czynności, o których tak jeszcze niedawno nawet nie myślano. To nowoczesna rehabilitacja otworzyła dla nas świat. Nie musimy się wstydić, że zamiast patrzeć – macamy, zamiast czytać zwykłe książki i gazety – słuchamy ich przez

słuchawki. Zamiast wyjść z domu i kroczyć śmiało do przodu, rozglądając się milutko na lewo i prawo, musimy trzymać w ręku białą laskę, wymacywać przeszkody i liczyć na to, że satelitarna nawigacja nas nie zawiedzie. Mimo to możemy trzymać głowę do góry, wyglądać atrakcyjnie i uśmiechać się, gdy omijamy słup, na który niemal wpadliśmy.

Już wiemy, że mamy trzecie oko, dzięki któremu jakoś tam widzimy. Jak? Oczywiście, że inaczej, ale widzimy. O co chodzi? O wykształcenie wyobraźni, dzięki której wszystko, co słyszymy i czujemy, zamienia się na wyobraźnię. Lepszy lub gorszy obraz tworzy się w naszej głowie i umożliwia nam wykorzystywanie rozmaitych zdolności. Otwórzmy więc to trzecie oko w kuchni i coś ugotujmy. Gdyby miał to być pierwszy raz, może warto skorzystać z naszych porad.

Na początek ugotujmy ziemniaki. To takie polskie warzywo. Przybyło do nas dosyć niedawno, ale zdążyło się zadomowić na dobre w XIX wieku. Teraz jemy je niemal codziennie. Ziemniaki należy opłukać i włożyć do jakiegoś pojemnika. Bierzymy do ręki nóż do obierania kartofli i garnek, w którym mają być ugotowane. Można je wkładać po obraniu do zlewozmywaka, by

je umyć, albo najpierw do tego pojemnika, by potem umyć wszystkie naraz. Czyste włożymy do przygotowanego garnka. Obierki należy wyrzucić do kosza na śmieci. Ja lubię obierać ziemniaki nad nim, by obierki od razu tam spadały. Można jednak to robić nad innym naczyniem, a potem wysypać je do śmieci. Można korzystać ze specjalnego nożyka do obierania, albo zwykłego noża, zależnie od tego, do czego się już przyzwyczailiśmy lub przyzwyczaimy się po opisanych tu próbach.

Chodzi o to, by ściąć z powierzchni ziemniaków cienką skórkę, na przykład o grubości jednego czy dwóch milimetrów. Jak to zrobić? Należy ustawić nożyk tak, by ostrze ułożyło się niemal równolegle do powierzchni ziemniaka. Dokładniej, chodzi o zgodność ze styczną do mniej więcej okrągłej powierzchni kartofla. Ma ono opierać się ostrą stroną na kartoflu, a jego brzeg ma się wcinać stabilnie pod powierzchnię skórki. Kciuk kontroluje ten ruch, dociskając ostrze w taki sposób, by miało ono stałe ustawienie względem ziemniaka. Inne palce i cała dłoń popychają nóż wzdłuż powierzchni kartofla. Jak wykonywać tę czynność i pilnować grubość obierek? Należy mocno trzymać nożyk pomiędzy kciukiem a resztą palców i czubkiem kciuka dotykać nie tylko ostrza, ale także ziemniaka. Należy wykorzystywać sprężystość mięśni kciuka i dłoni, by nożyk przesuwiał się do przodu milimetr czy dwa w głąb ziemniaka. Gdy wejdzie nieco głębiej, nie trzeba panikować, lecz wycofać ostrze i skorygować kąt natarcia. Podobnie, gdy nożyk się omsknie i wyskoczy na zewnątrz. W miejscu, gdzie to się zdarzy, zaczynamy obieranie od nowa. Obierzemy jeden krąg skórki, a potem kolejne, równoległe do pierwszego, przenosząc ostrze noża na jeszcze nieobraną skórkę. Na koniec sprawdzimy opuszką palca, gdzie została skórka lub jakieś „czarne” miejsca. Skosimy je kolejnymi ruchami nożyka i zabierzemy się za następnego ziemniaka.

Podobnie obiera się jabłka i gruszki. Tak samo prowadzi się ostrze równo pod powierzchnią skórki, by ją odciąć. W tym przypadku skórka jest nieco cieńsza, co utrudnia zadanie, ale za to owoce są bardziej miękkie. O ile ziemniaki mogą być obierane od dowolnego miejsca, bo te miejsca niczym się nie różnią, jabłka i gruszki najlepiej zacząć od ogonka, ale niektórzy zaczynają od szypułki. Okrajamy te owoce, jak byśmy okrążali globus wzdłuż równoleżników. Najpierw blisko Bieguna Północnego, Arktyki, potem kuliście, wzdłuż spiralnej ścieżki w stronę Polski. Mamy obrany

pierwszy krąg, taki równoleżnikowy skórkowy pasek, potem drugi, nieco dalej od ogonka itd. Potem zbliżamy się do środka, czyli owocowego równika, gdzie paseczek jest najdłuższy, a wreszcie dojeżdżamy do szypułki, czyli Antarktydy. Wtedy zabieramy się do jedzenia, albo dzielimy owoc na ćwiartki – tak będzie kulturalniej. Najpierw kroimy owoce mocnym cięciem na pół wzdłuż pionowej osi, jakby Ziemskiej osi, a potem bierzemy kolejne połówki i dzielimy znowu na pół, wzdłuż tej samej osi. Mamy cztery ćwiartki i trochę niepotrzebnych "dodatków". Wycinamy ogonki i szypułki oraz wykrawamy czubkiem nożyka owocnie.

Obieranie pietruszki i marchewki jest trochę trudniejsze, bo one są cienkie i podługne, a ich powierzchnie nie są równe. Gdy ziemniak jest nieregularny – trudno. Nic się nie stanie. W przypadku tych drugich warzyw można się zagapić i tak ściąć skórkę, że prawie nic z warzyw nie zostanie. Bierzemy nożyk w jedną rękę, a marchew czy pietruszkę w drugą. Tniemy równoległe do ich osi, znowu blisko ich powierzchni – na milimetr głębokości. Przesuwamy ostrze pasek po pasku. Te paski nie układają się teraz na podobieństwo równoleżników, jak w przypadku jabłek, lecz południków – są podługne od jednego końca warzywa do drugiego. Obracamy marchewkę o stosowną ilość stopni i tniemy znowu. Robimy to, aż pokonamy 360-stopniowy obrót.

A co zrobić z główką czosnku? Jest otoczona łuską, którą należy zdjąć. Czasem schodzi sama – wystarczy potrząsnąć palcami, a już się odkleja. Kiedy indziej trzeba zahaczyć nożykiem i pościągać ostrzem. Uwidaczniają się wtedy cząsteczki czosnku. Rozdzielamy je palcami i bierzemy tyle, ile nakazuje wybrany przepis. Każda cząstka jest w kolejnej osłonce. Ta nie schodzi już tak łatwo. Pomagamy sobie nożykiem, który poprzez skrobienie nadaje się lepiej do tej funkcji.

Jak przygotować jajka i to osobno białka i żółtka? Wygodnie jest użyć trzech kubków – dwa dla białka, a jeden dla żółtka. Pierwszy, do którego będziemy wlewać białko po białku, drugi do przelewania białek z pierwszego, gdy będzie pewność, że kolejne jajko jest w porządku. Trzeci kubek będzie przeznaczony na żółtka. Dokładnie myjemy jajka. Podkładamy je pod kran i myjemy mydłem. Należy je wysuszyć i najlepiej odłożyć do jakiegoś talerzyka. Wtedy nigdzie się nie przeturlają i nie spadną.

Bierzemy pierwsze jajko do jednej ręki, a nóż do drugiej. Jego ostrzem stukamy w skorupkę prostopadłe do osi jajka, by nie przełamać go całkowicie, lecz tak, by zrobić dosyć niewielką szparę w górnej części. Teraz należy ująć jajko dwiema rękami, by rozchylić połówki skorupki. Trzymamy jajko nad pierwszym kubkiem, bo już wylewa się z niego białko. Ono może wydostać się z pękniętej skorupki, bo jest wystarczająco płynne. Żółtko jest natomiast zamknięte w osłonce i zostaje na miejscu. Gdy chcemy oddzielić białko od żółtka, nie mogą się wymieszać w jednym kubku. Gdy cała operacja nam się uda, białko będzie w pierwszym kubku, a żółtko wrzucimy do trzeciego. Sprawdzimy nosem, czy jajko jest w porządku i gdy tak będzie, przelejemy białko do drugiego kubka, do którego będziemy wlewali kolejne białka. Teraz możemy ubić pianę lub zrobić wiele rozmaitych czynności, zgodnie z przepisem, którym się kierujemy. Gdy chcemy użyć jajka w całości, nie oddzielamy białka, ale również sprawdzamy jego jakość. Za każdym razem przydaje się kubek zabezpieczający. Wlewamy do niego zawartość pojedynczego jajka, sprawdzamy i dopiero wtedy przelewamy docelowo. W innym przypadku wyrzucamy do odpadów.

Mamy już ziemniaki i inne warzywa, a także jajka. Czas na mięso. Powinno być wstępnie umyte – nie lubię pracować z nieumytymi produktami spożywczymi. Kupujemy schab z kością, chociaż łatwiej jest z mięsem bez kości. Skoro jednak mamy się uczyć, musimy założyć, że kości są. Należy je wytrybować. Kładziemy mięso na desce, wzdłuż – od lewej do prawej strony (schab jest bowiem podłużny). Nożem odkrawamy mięso od kości. Mięso jest jakby w objęciach żeberek i kręgow. Ustawiamy ostrze noża tak, by stopniowo odcinać mięso tuż przy kościach. Ostrze pracuje wzdłuż osi kręgosłupa, prostopadłe do żeberek. Dochodzimy do miejsca, gdzie ostrze zatrzymuje się na kościach leżących na desce. Teraz obracamy schab o 90 stopni, by leżał na desce tymi kośćmi, które sterczą do góry i są już oddzielone, i wykonujemy to samo cięcie co wcześniej. Odcinamy to, co jeszcze wiąże mięso z kośćmi i mamy schab bez nich, jakbyśmy właśnie taki kupili w sklepie.

Teraz wytniemy kotlety. Ustawiamy nóż poziomo, ostrzem w płaszczyźnie prostopadłej do deski i osi schabu. Kierujemy ostrze w dół przy prawym końcu schabu. Odkrawamy kolejne, centymetrowe kotlety. Nóż należy trzymać w jednej dłoni, a palcami drugiej dłoni sprawdzamy, czy dobrze odmierzamy grubość

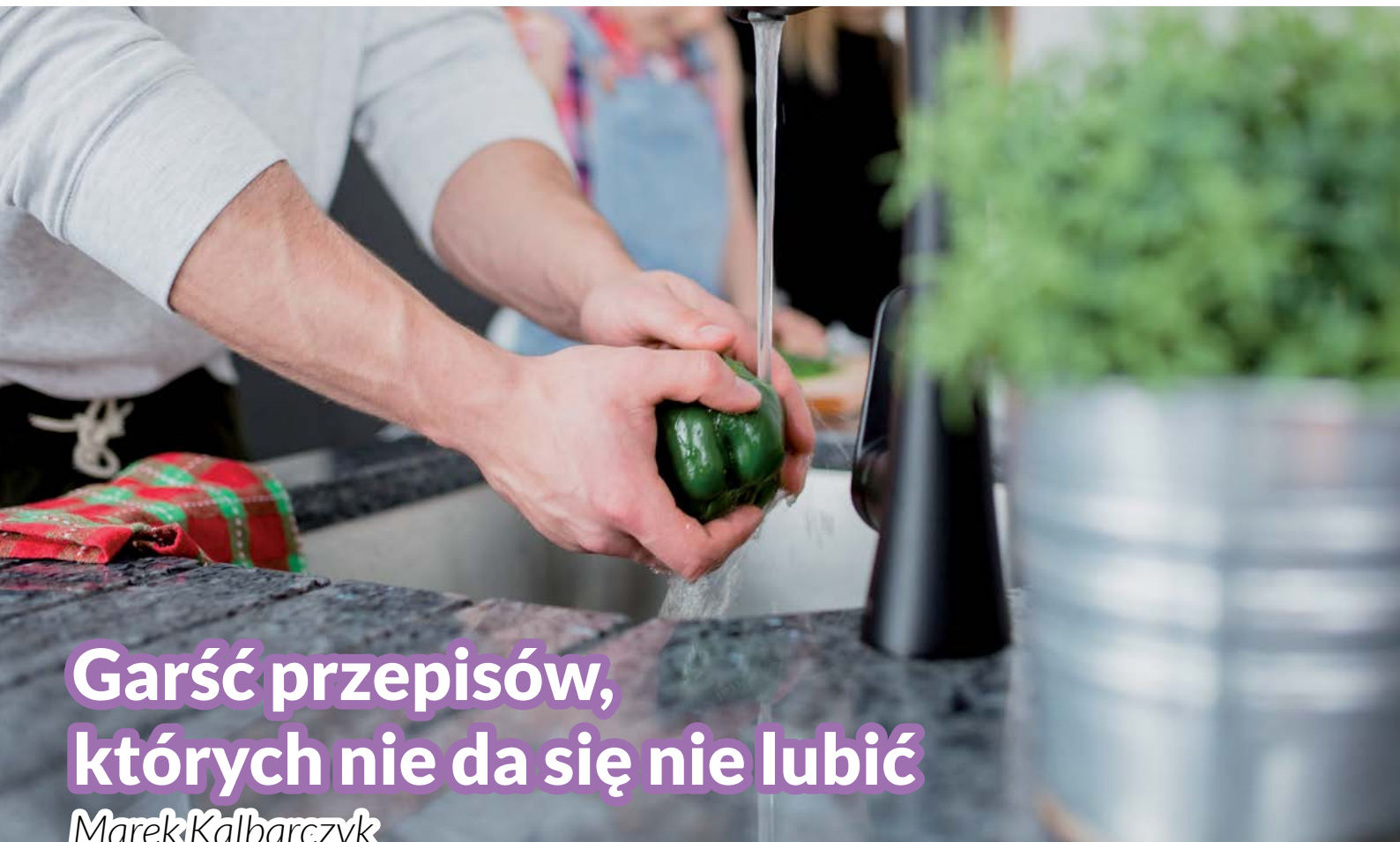
krojonego mięsa i czy poprawnie ustawiamy kąt natarcia ostrza. Nie wystarczy dbać o samą grubość plastra od góry. Trzeba pilnować, by w trakcie cięcia w dół, ostrze poruszało się dokładnie pionowo. Gdy zboczy, kotlet będzie nierówny.

Teraz możemy usmażyć kotlety schabowe. Ukrojone kawałki mięsa kładziemy na desce. Trzeba je rozbić. Bierzemy kotlet po kotlecie, kładziemy na deskę i uderzamy stroną tłuczka z kolcami. Włókna mięsa muszą być rozbite i zmiękczone. Przygotowane plastry należy obtoczyć w mące, następnie w rozbitym jajku, a na koniec w tartej bułce. Wreszcie można przyprawiać gotowe kotlety, m.in. posolić i popieprzyć do smaku.

Czas na smażenie. Bierzemy butelkę z olejem i wlewamy go trochę na patelnię. W trakcie smażenia trzeba kontrolować ilość oleju. Za mało oleju to przypalone mięso. Kotlety smaży się po kilka naraz – tyle, ile się zmieści na patelni jeden obok drugiego. Wkładamy je na rozgrzany olej i smażymy mięso, każdą stronę po kilka minut. Są gorące i trudno się je dotyka, choć jest to możliwe. Bierzemy specjalną łopatkę, podkładamy pod kotlety i obracamy. Można dotknąć palcem wolnej ręki mięso od góry, najlepiej na jego środku, bo tam właściwie nie grozi nam oparzenie. Przewracamy mięso, znowu czekamy kilka minut i sprawdzamy, czy kotlety są już dobre. Jak to robimy? Dotykamy je ponownie z góry i oceniamy, na ile są usmażone. Decydujemy o tym zgodnie ze swoimi upodobaniami. Niektórzy wolą kotlety bardziej wysmażone, inni mniej. Możemy ich nie dotykać, gdy potrafimy rozpoznać ich stan po zapachu. Wtedy wachamy, aż wyczujemy, że mamy już zapach, który kojarzymy z lubianym przez nas stanem mięsa.

Nie pozostaje nic innego, jak pójść do sklepu, zrobić zakupy, a następnie wejść do kuchni i coś ugotować. Wreszcie, gdy pocujemy się zmęczeni i głodni, możemy zaprosić bliskich do swojego stołu i powiedzieć: „Dzisiaj jemy to, co my ugotowaliśmy, a nie wy! Smacznego”.





Garść przepisów, których nie da się nie lubić

Marek Kalbarczyk

Gdy potrafimy kucharzyć z zamkniętymi oczami, ugotujmy coś, by móc wygodnie usiąść w miejscu, które najbardziej lubimy i zjeść coś dobrego, ba – najlepszego. Oto kilka przepisów, które polecamy.

Sprawdziliśmy je i możemy z pełną odpowiedzialnością polecić. Gdybyście jako nasi Czytelnicy mieli uwagi, komentarze, pochwały lub słowa krytyki na ich temat, serdecznie zapraszamy:

help@szansadlaniewidomych.org

Autorom najciekawszych wiadomości zafundujemy obiad! Jaki? Najlepszy z możliwych, bo dokładnie taki, jaki sami uwielbiają.

Zupa, o której mało kto wie – pazibroda

1. Obrać ziemniaki i pokroić w grubszą kostkę. Wrzucić je do osolonego wrzątku.
2. Po 10–15 minutach dodać marchewkę startą na grubej tarce i pietruszkę w całości; doprawić liściem laurowym i zieleń angielskim.
3. Kiedy ziemniaki są miękkie, dodać przesiekana kapustę kiszoną, następnie posolić, popieprzyć; gotować 15 minut.
4. Pokrojoną w drobną kostkę cebulę usmażyć na roztopionym smalcu aż stanie się rumiana, pod koniec smażenia podprawić mąką pszenną.
5. Kiedy kapusta jest ugotowana, należy dodać rumianą cebulę ze smalcem i mąką.
6. Zupę podaje się z chlebem.



A teraz drugie danie – gołąbki kucharza amatora

0,5 kg mielonego mięsa wieprzowego, np. łopatki, 0,5 kg mielonej piersi indyka, duża główka kapusty (około 2 kg), 2 duże cebule, 2 łyżki smalcu, 2 kostki rosółowe do smaku, 1 puszka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, ewentualnie inne przyprawy i ulubione dodatki

1. Do dużego garnka, mogącego zmieścić główkę kapusty, wlewamy wodę, troszkę ją solimy i zagotowujemy.
2. Z kapusty odrywamy i wyrzucamy pierwsze, nieładne liście. Płuczemy całą główkę kapusty.
3. Wycinamy z niej głąb: ustawiamy główkę głąbem do góry i wrzynamy nóż niemal pionowo w dół, obok obrysu głąba.

Poruszając nóż pionowymi ruchami odcinamy go dookoła. Głąb ma zazwyczaj około 10 cm długości i 3 cm średnicy na zewnątrz. We wnętrzu główki jest cieńszy, toteż wprawiony kucharz nie ustawia





- noża całkowicie pionowo, lecz pod pewnym kątem, wynikającym z doświadczenia.
4. Do gotującej się wody wkładamy główkę kapusty. Gotujemy do miękkości. Nie może jednak być zbyt miękka i rozlatująca się.
 5. Obieramy i myjemy cebule. Na drewnianej desce siekamy je na drobną kostkę.
 6. Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki smacznego smalcu i przysmażamy cebulę.
 7. W głębokim talerzu łączymy ze sobą dwa zmielone mięsa, dokładnie mieszamy i przyprawiamy solą, pieprzem, dodajemy przesmażoną cebulę. Można próbować dodać kolejne przyprawy, zależnie od upodobań. Można też dodać kolejne dodatki: ryż, suszone śliwki pokrojone na drobno, rodzynki itd.
 8. Wyjmujemy z garnka kapustę, kładziemy ją na głębokim talerzu, odczekujemy, by nieco się ochłodziła i obieramy kolejne liście z wierzchu. Wylewamy z garnka już bezużyteczną wodę.
 9. Na dno pustego garnka układamy liście, które nie nadają się do zawijania gołąbków, bo są za małe lub zbyt uszkodzone.
 10. Wybieramy najładniejsze i największe liście, kładziemy płasko na desce i ścinamy z nich zgrubienie na tzw. nerwie. Wykonujemy nożem poziome ruchy, by ściąć jedynie zgrubienie i nie uszkodzić samego liścia.
 11. Nakładamy farsz mięsny na kolejne liście (po około 5-7 dag) i formujemy gołąbki. Składamy boki liścia do wewnątrz i formujemy eliptyczne bryłki.
 12. Gołąbki układamy w garnku tak, aby przylegały do siebie. Układamy je warstwowo.
 13. Przygotowujemy kolejną wodę. Gotujemy ją wkładając do niej dwie kostki rosółowe.
 14. Zalewamy poukładane gołąbki przygotowanym rosółem tak, aby wszystkie były zanurzone w płynie. W razie potrzeby dolewamy wody. Gotujemy je 30-40 minut, na małym ogniu.



15. Na kilka minut przed wyłączeniem wkładamy do garnka zawartość puszki koncentratu pomidorowego. Sprawdzamy smak i w razie potrzeby dosalamy. Delikatnie mieszamy, by nie uszkodzić liści kapusty.

16. Podajemy gołąbki ze środka garnka, gdyż są najlepsze. Pozostałe mogą być nawet lepsze na drugi dzień, po odgrzaniu.

Czy znacie mazowiecki kartoflak?

2 kg ziemniaków, 40 dag kielbasy i wędzonki, 3 dag smalcu, 2 cebule, 3 łyżki mąki, 2 jajka, 100 g śmietany (18%), pieprz, sól, tłuszcz do smarowania formy

1. Ziemniaki i cebulę obrać, umyć, zetrzeć na tarce o drobnych otworach – jeżeli jest zbyt dużo soku, należy trochę odlać.
2. Kielbasę i wędzonkę pokroić w drobną kostkę i usmażyć na rozgrzanym smalcu.
3. Ziemniaki, cebulę, mąkę, jajka i usmażoną kielbasę z wędzonką dokładnie razem wymieszać, doprawić solą i pieprzem.

4. Formę do pieczenia wysmarować tłuszczem, włożyć masę ziemniaczaną. Piec około 75-80 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 st. C.

Babkę ziemniaczaną podawać gorącą, pokrojoną w grube plastry z pikantnymi sosami i dowolną surówką.

Nie ma jak porządny polski drób – Gęś z kaszą gryczaną

Gęś wagi do 4 kg, sól, pieprz, łyżka majeranku, marchew, 2 ząbki czosnku, sok z połowy cytryny

Farsz: 3 woreczki kaszy gryczanej, czyli 30 dag, spora garść suszonych grzybów, kostka rosołu warzywnego, sól, pieprz, jajko

1. W przeddzień gęś umyć, oczyścić, posypać solą i pieprzem zarówno z wierzchu, jak i w środku. Pokropić sokiem cytrynowym, posypać majerankiem i obłożyć pokrojoną w plasterki marchwią oraz także pokrojonym czosnkiem. Najlepiej marynować gęś w dużym naczyniu, np. w brytfannie do pieczenia, z pokrywką.

2. Gęś pod przykryciem wstawić do lodówki.
3. Następnego dnia godzinę moczyć grzyby w garnuszku z ciepłą wodą, po tym czasie dodać kostkę rosołu warzywnego i gotować grzyby do miękkości, ostudzić, posiekać.
4. Ugotować kaszę, osączyć, wymieszać z grzybami i wywarem od ich gotowania. Do wystudzonej kaszy dodać także surowe jajko, przyprawić do smaku pieprzem i – jeśli to potrzebne – solą.
5. Gęś napełnić farszem, spiąć wykałaczkami otwór po szyi i brzuszku.
6. Nagrzać piekarnik do 200 st. C i wstawić gęś bez przykrycia. Kiedy się lekciutko zrumieni, przykryć brytfanną i piec przynajmniej 2-3 godziny, badając miękkość patyczkiem.
7. Wytapiający się tłuszcz przelewać do garnuszka. Można z niego przygotować smarowidło do chleba, co jest przysmakiem wielu osób. Pozostawić tylko minimalną jego ilość w brytfannie. Można dolać nieco wody, aby sos spod pieczonego stał się lżejszy.
8. Zupełnie miękką gęś zrumienić, zdejmując przykrywkę. Na chwilę po wystawieniu z piekarnika pozostawić, aby odrobinę wystygła, pokroić i podawać.

Tak przyrządzona gęś nie wymaga już innego dodatku: wystarczy smakowity farsz z kaszy.

Jako doskonałe tradycyjne dopełnienie – surówka z czerwonej kapusty lub kapusta czerwona na gorąco, ugotowana z dodatkiem borówki do mięsa.

Co się jada od wieków na Mazowszu – babka ziemniaczana z mielonym mięsem

1 kg ziemniaków, 4 jaja, łyżka oleju lub oliwy, łyżka masła, 3 dymki lub jedna duża cebula, sól, pieprz

Na farsz mięsny: 30 dag mielonego mięsa wieprzowego, czerstwa kajzerka, jajko, 2-3 łyżki śmietany, sól, pieprz

Do posmarowania formy: łyżka masła

Do wysypania formy: 2 łyżki tartej bułki

1. Ziemniaki obrać, pokroić na równe części, zalać wrzątkiem i ugotować, odcedzić, ostudzić, przepuścić przez praskę do ziemniaków lub zemleć w maszynie.
2. Posiekane dymki lub cebule podsmażyć na łyżce masła z olejem lub oliwą.
3. Ziemniaki wymieszać z żółtkami, solą i pieprzem oraz podsmażoną cebulą. Ubić sztywną pianę z białek, wymieszać z masą ziemniaczaną.
4. Czerstwą kajzerkę namoczyć w wodzie, odcisnąć i rozdrobnić, po czym dodać wraz z jajkiem, solą, pieprzem i śmietaną do mielonego mięsa i dokładnie wyrobić masę.
5. W posmarowanym masłem i wysypanym tartą bułką naczyniu do zapiekania ułożyć warstwę ziemniaków, na nich warstwę mięsa i na nim resztę ziemniaków. Wygładzić wierzch.
6. Rozgrzać piekarnik do temperatury 180 st. C. Piec potrawę 40-50 minut, do momentu, kiedy wierzch się zrumieni.

Schabowe nie muszą zawsze być jednokowe – teraz będą z jabłkami

4 centymetrowej grubości kotlety schabowe bez kości, 2 winne jabłka, 2 cebule, 2 łyżki mąki, sól, pieprz, 3 łyżki oleju do smażenia, łyżeczka majeranku, spora szczypta melisy, łyżeczka cukru

1. Kotlety rozbić lekko tłuczkiem do mięsa, posolić, posypać pieprzem i mąką.
2. Cebulę obrać i pokroić w cienkie plastry, podsmażyć na rozgrzanym oleju, po czym zdjąć z patelni.
3. Na pozostałym na patelni oleju usmażyć kotlety z obu stron na rumiano. Na każdym ułożyć porcję cebuli.
4. Obrać jabłka, przekroić na połówki, wykroić gniazda nasienne.
5. Na każdym kotlecie położyć połówkę jabłka przekrojem do dołu, okrywając w ten sposób cebulę.

Posypać jabłko cukrem, majerankiem i melisą.

6. Podlać kotlety 3-4 łyżkami wody, zakryć patelnię przykrywką i dusić potrawę 8 minut.

Pasztet urozmaicony – ze śliwkami

80 dag wieprzowiny, 30 dag podgardla wieprzowego lub tłustego boczku, 50 dag cielęciny lub młodej wołowiny, 50 dag piersi z kurczaka, 40 dag wątróbki, 4-5 jajek, 10 suszonych grzybków, najlepiej prawdziwków, 20 dag suszonych śliwek, 3 czerstwe bułki, sól, pieprz, gałka muskatołowa, imbir, kilka liści laurowych, estragon, bazylia, 2-3 cebule, 3 marchwie, 3 pietruszki, 10 dag słoniny

1. Suszone grzyby moczymy w niewielkiej ilości wody. Podobnie suszone śliwki w drugim naczyniu.
2. Mięso dzielimy na nie za duże porcje i obsmażamy, a następnie wkładamy do garnka. Dodajemy pokrojoną cebulę, warzywa, grzyby, liście laurowe i zalewamy wodą tak, aby mięso było zaledwie przykryte. Gotujemy na małym ogniu około 2 godzin.
3. Gdy mięso jest miękkie, wkładamy do garnka obiraną z błon i pokrojoną w plastry wątróbkę i chwilę dusimy.
4. Zestawiamy garnek z ognia, do wywaru wkładamy bułki i pozostawiamy niemal do wystudzenia.
5. Mięso, bułki, warzywa i grzyby mielimy 2 razy w maszynce z drobnym sitkiem.
6. Do masy dodajemy stopniowo przyprawy i dokładnie mieszamy, by wyrównać wszędzie smak. Dodajemy jajka i ponownie mieszamy.
7. Zmiękczone śliwki kroimy na mniejsze kawałki i wsypujemy do mięsa, znowu mieszamy.
8. Formy do pieczenia pasztetu wykładamy pergaminem zabezpieczającym przed spalaniem, na dnie układamy ozdobnie pokrojone plastry słoniny, wkładamy masę mięsną i ugniatamy ją łyżką.
9. Pasztet w formach wkładamy do piekarnika nagrzanego do 160 st. C i pieczemy około 45 minut.

Gdy boki zaczynają się rumienić, pasztet jest gotowy.

A teraz urozmaicona pieczeń

1,5 kg mielonej wieprzowiny, mała szklanka grubo posiekanego ogórka konserwowego, mała szklanka posiekanych suszonych śliwek, 2 łyżeczki sosu sojowego, sól, pieprz, trochę ostrej papryki, 2 jajka

Sos: 2 posiekane cebule, łyżka mąki, 2 łyżki smalcu lub masła, 1 szklanka wody, 1 łyżka octu (6%), 6 łyżek



pasty pomidorowej, 1 łyżeczka cukru, 3 roztarte ząbki czosnku, 2 listki laurowe

1. W małym rondlu topimy smalec, dodajemy cebulę, smażymy na średnim ogniu przez 2 minuty, kilkakrotnie mieszając.
2. Cebulę posypujemy mąką, smażymy przez minutę mieszając.
3. Mieszmamy pozostałe składniki sosu i powoli wlewamy do zasmażki, stale mieszając.
4. Mięso mieszamy z ogórkiem, śliwkami, sosem sojowym, solą, pieprzem i papryką oraz jajkami. Wyrabiamy ręką i wkładamy do wysmarowanej tłuszczem brytfanny.
5. Pieczeń wstawiamy do nagrzanego do 200 stopni C piekarnika, pieczemy 15 minut, wyjmujemy, smarujemy sosem, zmniejszamy temperaturę w piekarniku i wstawiamy pieczeń ponownie do piekarnika. Pieczemy 45-60 minut.



Mogę to zrobić z zamkniętymi oczami

Marzena Michalik

Kiedys napisano o nich tak: „Zebrała się taka sympatyczna grupa ludzi, którzy mają chęć. Chęć na gotowanie i nieuniknione konsekwencje – zajadanie. Mają chęć podzielić się tym, co robią. Mają chęć pięknie to podać. Uczyc im się zachciało! Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby Ci ludzie widzieli co wrzucają do garnka i słyszeli kiedy to się gotuje. I tutaj mała niespodzianka – każdy z nich ma uszkodzony słuch i wzrok. Wszyscy słyszą słabiej niż statystyczny obywatel świata. Część z nich nie widzi, część widzi słabo, część inaczej niż większość. Osoby z dysfunkcją wzroku przeważnie jednak nie widzą przeszkód i tak jest też w przypadku uczestników projektu „Mogę to zrobić z zamkniętymi oczami”. Toteż pod okiem instruktora i wolontariuszy, w Małopolskiej Jednostce Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym dzieje się gotowanie.

Głuchoniewidomi

„Co – głuchoniemi”? „Głusi znaczy”?

Nie. **Głuchoniewidomi**. Osoby z jednoczesną niepełnosprawnością wzroku i słuchu. Całkiem spora grupa wśród osób niewidomych i słabowidzących.

Szacuje się, że w Polsce grupa ta liczy 7-8 tysięcy osób. Głuchosłepota jest niepełnosprawnością wyjątkową, ponieważ w przypadku uszkodzenia jednego z głównych zmysłów, nie można go zrekompensować drugim. Osoby z tą niepełnosprawnością napotykać na duże trudności w codziennym życiu. Trudno im funkcjonować w satysfakcjonujący sposób bez zrozumienia ich szczególnych potrzeb oraz specjalistycznego wsparcia.

Szczęśliwie jednak uczestnicy projektu kulinarnego, o którym mowa, mają to zrozumienie i wsparcie. Jedni z nich w nabywaniu podstawowych umiejętności w obszarze „kuchnia”, inni w rozwoju swoich kulinarnych talentów. To, co było założeniem projektu, to pełna indywidualizacja programu dla każdej osoby. Nie tylko ze względu na możliwości, ale też z pełnym poszanowaniem potrzeb, a nawet zachcianek. A co! Nie tylko danie musi mieć smak. Całe życie musi je mieć. A zachcianka może być całkiem dobrą dla niego przyprawą.

Ten projekt jest wyjściem naprzeciw konkretnym osobom, mającym różne potrzeby, ale podobną motywację. Wszystkie chcą się uczyć gotować. Jedna

z nich w sposób przemyślany, ze zdrowych produktów. Druga zgodnie ze swoją pasją gotowania – tak, żeby nie zatrzymać się w rozwoju i poszerzyć swój repertuar dań o nowe. Trzecia prosto i ekonomicznie. Inna żeby wesprzeć swój organizm, który mówi jej, że trzeba się o niego troszczyć, bo trochę szwankuje. Trzy osoby głównie po to, by stać się niezależnymi od innych, kiedy pójdą „na swoje” i jeść w sposób sensowny, a nie cokolwiek. I jeszcze jedna, która po prostu – chce być dobrą gospodynią.

Zaczynaliśmy od kanapek, teraz uczestnicy potrafią zaskoczyć tartą ze szpinakiem, pyszną ogórkową czy grecką musaką. Trzeba jednak powiedzieć, że to się nie dzieje ot tak. Uczestnicy muszą się solidnie napracować, żeby takie cuda wyszły spod ich rąk. Prawda, że zręcznych i wyczulonych na to, czego dotykają, ale pozbawionych wsparcia sokołego wzroku i uszu nietoperza.

Trzeba naprzypalać naleśników, zanim wyczuje się jak długo powinny smażyć się na konkretnej patelni i konkretnym piecu. Trzeba nauczyć się składać dwie identyczne patelnie naleśnikowe rączkami i wewnątrz do siebie, żeby te naleśniki odwrócić i usmażyć z dwóch stron. Kiedy nie słyszy się skwierczenia pieczarek na patelni, trzeba nauczyć się ręką wyczuwać różnicę w parowaniu świeżych pieczarek i tych już dosmażonych. Dotykając ucha garnka, kiedy zagotowuje się w nim woda i wyczuwając różnicę w wibracjach na poszczególnych etapach gotowania, też można stać się swoistym specjalistą. Jest tych „specjalistycznych” umiejętności całkiem sporo. My je poznajemy, wykorzystujemy i zaskakujemy.

Tak jak założyliśmy w projekcie, zaskakujemy siebie nawzajem. Kiedyś robiła to jedna z uczestniczek, przygotowując na pieszą wycieczkę kanapki z burgerem jaglano-buraczanym. Po wielu kilometrach wędrowania, odpoczynek z takim posiłkiem to był luksus, który tamci wycieczkowicze do dziś wspominają z sentymentem. Każdy z uczestników urządza czasem przyjęcie dla innych uczestników, na którym podaje przygotowane przez siebie danie. To jest czas na dzielenie się nie tylko jedzeniem, ale też wiedzą zdobywaną podczas zajęć.

Zaskakujemy też osoby spoza grona projektowego, ponieważ innym założeniem było to, że jedno z zajęć każdy z uczestników poświęca na przygotowanie słodkiego poczęstunku dla osób bezdomnych

w ramach krakowskiej inicjatywy „Zupa Na Plantach”. I tutaj zaskoczenie jest imponujące, bo jak to – osoba niewidoma przygotowała ciasto? To się niektórym w głowie nie mieści.

Nam, w miarę trwania projektu, w głowach coraz więcej się mieści. Coraz więcej się chce.

Chce nam się nagrać małą książkę kucharską, po to, żeby większość przetestowanych z powodzeniem przepisów była dostępna dla osób z dysfunkcją wzroku w wersji audio. Będzie za jakiś czas. Będziemy o tym informować na naszym facebookowym profilu o nazwie „Mogę to zrobić z zamkniętymi oczami”. Póki co, to tam zamieszczamy nasze przepisy i dzielimy się wskazówkami, które mogą być istotne dla innych osób z niepełnosprawnością wzrokową.

Tyle o nas. Na koniec jednak jeszcze o kimś. O firmie, której produkty niezwykle często goszczą w naszej kuchni. Dlaczego? Zrobiła coś, czego nie musiała, a dała tym piękny przykład dostępności towarów dla osób z niepełnosprawnością wzrokową. Na kartonowych opakowaniach produktów zbożowych firmy Melvit znajdują się napisy brajlowskie. Jeżeli ktoś czytający brajlem jeszcze tego nie odkrył, koniecznie powinien zajrzeć do większego marketu i poczuć tę radość, kiedy sam odnajduje potrzebny mu produkt. Potem niech wróci do domu, wykorzysta ten produkt testując jeden z naszych przepisów, a radość będzie podwójna.





Słoikowa owsianka

Elżbieta Bednarek

Śniadania to trudny temat. Rano jest zawsze za mało czasu na przygotowanie czegoś pożywneho, a nawet jeśli czas się znajdzie, to będąc jeszcze na wpół śpiącym trudno pomyśleć z czego to śniadanie zrobić, żeby było zdrowe.

Tymczasem, od tego co zjemy w pierwszej części dnia, zależy jak dobrze będziemy w stanie skoncentrować się w pracy i szkole, bronić przed niekorzystnym wpływem środowiska i czyhającymi infekcjami, a w dłuższej perspektywie – zachować dobry stan zdrowia na lata.

Długo nie potrafiłam znaleźć satysfakcjonującego sposobu na śniadania. Kanapki po nocy w lodówce i kolejnych kilku godzinach w teczce czy plecaku przypominają wilgotną gąbkę, a dodatki, takie jak pomidor, lubią wypadać w trakcie jedzenia.

Niektórzy radzą sobie kupując gotowe śniadanie w drodze do pracy. Można kupić pączka za złotówkę naładowanego pustymi kaloriami lub, teoretycznie zdrowsze, gotowe sałatki – rzadko smaczne, a prawie

zawsze składające się z kiepskiej jakości składników. Zdrowe kanapki dostępne w niektórych sklepach i kawiarniach kosztują fortunę. Można też pójść na łatwiznę i kupić coś w jednym z fast-foodów, ale to znowu są puste kalorie. Chcąc nie chcąc przez długi czas miałam do wyboru jedynie pączka, rozmiękczoną kanapkę albo... czekanie na obiad. Do czasu aż odkryłam na nowo owsiankę.

Moi znajomi na hasło „owsianka” zaczynają się krzywić i patrzeć z niedowierzaniem jak coś tak okropnego może być dla mnie rozwiązaniem problemu ze śniadaniem. Nie chodzi mi jednak o owsiankę znaną ze szkolnej stołówki z lat osiemdziesiątych – szarą maź bez smaku. Słoikowa owsianka, jak lubię ją nazywać, smakuje lepiej niż pączki i jest naładowana prozdrowotnymi składnikami, które, wydawałoby się, trudno połączyć w jednym posiłku. Jest też niedroga, a do tego da się ją przygotować w minimalnym stopniu używając wzroku, albo nawet w ogóle bezwzrokowo. W dalszej części artykułu wyjaśnię jak to zrobić używając kilku prostych akcesoriów. Teraz natomiast przedstawię składniki, z których składa się owsianka.

Płatki owsiane

Półkilogramowa paczka płatków owsianych wystarczająca na pięć porcji owsianki kosztuje około dwóch – trzech złotych, a dostarcza mnóstwo korzyści zdrowotnych. Podobnie jak w przypadku innych produktów pełnoziarnistych, codzienne jedzenie płatków pomaga kontrolować poziom cholesterolu i cukru we krwi, obniża ryzyko chorób serca i wspomaga pracę jelit. Zawarty w nich błonnik sprawia, że długo czujemy się najedzeni, a węglowodany zawarte w posiłku są wchłaniane stopniowo.

W odróżnieniu od innych produktów pełnoziarnistych, owies zawiera unikatowe awenantramidy, nie występujące w żadnych innych pokarmach. Są one kategorią substancji przeciwzapalnych, którym przypisuje się między innymi zdolność łagodzenia podrażnień skóry. Płatki owsiane są też dobrym źródłem manganu, cynku i białka.

W sklepach płatki owsiane występują najczęściej w dwóch wariantach – górskie i błyskawiczne. Jedne i drugie nadają się do słojkowej owsianki. Najlepiej wypróbować obie wersje i sprawdzić, które bardziej nam smakują. Płatki owsiane błyskawiczne są drobniejsze. Owsianka z ich dodatkiem będzie miała gładszą konsystencję niż jeśli użyjemy płatków górskich.

Banan

Wbrew powszechnej opinii o nieprzeciętnej wartości odżywczej bananów, wypadają one blado przy pozostałych owocach słojkowej owsianki. Owszem, są bardzo dobrym źródłem witaminy B6 i niezłym – manganu i potasu, ale istnieją też lepsze źródła tych składników.

Niemniej to banany nadają naszej owsiance słodki, kremowy smak – dlatego są jej nieodzownym elementem. Owsianka będzie tym słodsza, im bardziej dojrzałego banana użyjemy – powinien być miękki, całkowicie żółty lub wręcz brązowawy. Jeśli masz pod ręką nieco przejrzałego banana, który jest już za miękki na samodzielny przekąskę, koniecznie dodaj go do owsianki.

Owoce jagodowe

Jeżyny, jagody, borówki, maliny, porzeczki, truskawki, wiśnie, czarne i czerwone winogrona są

określane jako najzdrowsze z owoców. Nadają owsiance fantastyczny smak i sprawiają, że syci na dłużej bez zbędnych kalorii. Ich intensywne barwy mają za zadanie wabić roślinożerne zwierzęta, które pomagają w rozsiewaniu nasion. Równocześnie barwniki odpowiedzialne za atrakcyjny wygląd tych owoców nadają im również silne właściwości przeciwutleniające.

Wiele groźnych chorób, takich jak miażdżyca, zawał, nowotwory złośliwe, jest często następstwem uszkodzeń dokonanych w komórkach organizmu przez wolne rodniki. Środkiem obronnym przeciwko ich działaniu są właśnie przeciwutleniacze. Badania mające na celu znalezienie naturalnych źródeł przeciwutleniaczy wykazały, że wiele wcześniej niedocenianych substancji zawartych w produktach pochodzenia roślinnego, między innymi owocach jagodowych, ma istotne właściwości przeciwutleniające.

Świeże owoce jagodowe przez znaczną część roku są niedostępne albo drogie. Co wtedy? Można je z powodzeniem zastąpić owocami mrożonymi, ponieważ mrożenie nie powoduje dużego ubytku składników odżywczych. Mrożone truskawki lub porzeczki można kupić w dowolnym supermarkecie o każdej porze roku. Dla osób, które mają wolne miejsce w zamrażarce i kogoś do pomocy przy przygotowaniu owoców, korzystnym rozwiązaniem może być samodzielne mrożenie owoców w sezonie, kiedy są najtańsze.

Mrożone owoce są też najwygodniejsze w użyciu. Nie psują się i nie musimy się martwić, że przegapimy uszkodzony lub pleśniejący owoc albo nie damy rady usunąć szypułek i zanieczyszczeń.

Suszone owoce są niezłym wyborem, jeśli nie zawierają dodatkowego cukru i konserwantów. Warto pamiętać, że zawierają więcej kalorii na 100 gramów, ponieważ składniki odżywcze nie są „rozcieńczone” wodą, jak w owocach świeżych lub mrożonych.

Orzechy i nasiona

Nie można jeść ich za dużo, ale jedną garść dziennie – warto. Dostarczają zdrowych tłuszczów, dzięki czemu posiłki z ich dodatkiem są bardziej syćące. Tłuszcze pomagają też przyswajać cenne składniki odżywcze – na przykład luteinę i zeaksantynę odgrywającą ważną rolę ochronną przeciwko zwyrodnieniu

plamki żółtej, jednej z najczęstszych przyczyn utraty wzroku na świecie (więcej na ten temat napiszę w kolejnym artykule).

Do owsianki najlepiej użyć mieszanki orzechów i nasion, ale może to być też jeden ich rodzaj, np. włoskie, laskowe, nerkowce, pistacje (koniecznie bez soli!). Świetnie sprawdzają się też pestki słonecznika, dyni, sezam i migdały. Paczkowane orzechy w sklepach sporo kosztują. Na szczęście do owsianki nie potrzeba ich dużo. Istnieją też sposoby na pozyskanie ich znacznie taniej. Orzechy laskowe i włoskie można kupić bezpośrednio od rolnika lub na bazarze na wagę. W łupinach będą znacznie tańsze i dłużej zachowają świeżość. Ze względu na zawartość tłuszczu, orzechy łuskane mogą jełczeć, zwłaszcza jeśli są przechowywane w cieple lub w nasłonecznionym miejscu. Przed zakupem orzechów na wagę warto spróbować, czy są świeże. Jeśli smak jest nieprzyjemny, kwaskowaty, to znak, że lepiej kupić je gdzie indziej.

Siemię lniane

Orzechy i nasiona większości roślin zawierają cenne substancje odżywcze, lecz siemię lniane jest w tym gronie wyjątkowe, przede wszystkim ze względu na bardzo wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3. Jedna łyżka siemienia lnianego dziennie może zastąpić drogie suplementy w tabletkach.

Paczkowanie siemienia lnianego znajduje się w asortymencie większych supermarketów i sklepów ze zdrową żywnością. Do wyboru są ziarenka całe lub zmielone. Twarda łupina długo utrzymuje świeżość ziaren, ale powoduje też, że po zjedzeniu prawdopodobnie przejdą przez organizm w stanie nienaruszonym, nie pozostawiając po sobie żadnych składników odżywczych. Najlepiej więc przed użyciem zmielić je w młynku do kawy lub blenderze, bądź kupić zmielone. Mielone siemię lniane przechowuje się gorzej niż całe ziarna – po pewnym czasie może jełczeć i zgromadzić substancje toksyczne, dlatego należy koniecznie przechowywać je szczelnie zamknięte w suchym, chłodnym miejscu bez dostępu światła.

Cynamon

Jedni go uwielbiają, inni nie znoszą. Jeśli należysz do tej drugiej grupy, możesz ten składnik pominąć. Jeżeli natomiast lubisz cynamon, koniecznie pamiętaj,

aby go dodać do owsianki. Mała łyżeczka cynamonu to dodatkowa, solidna porcja przeciwutleniaczy.

Napój roślinny lub mleko oraz woda

Dodanie napoju roślinnego – sojowego, migdałowego lub ryżowego (potocznie zwanych odpowiednio mlekiem sojowym, migdałowym lub ryżowym) oraz wody ma za zadanie połączenie składników w prawdziwą owsiankę. Teoretycznie dałoby się przygotować owsiankę tylko z wodą, ale z napojem roślinnym smakuje lepiej – prawie jak deser. Zamiast napoju roślinnego można użyć zwykłego krowiego mleka, chociaż moim zdaniem nie do końca pasuje i trudniej po nim umyć słoik do czysta – niedomyte resztki mogą pozostawiać nieprzyjemną woń i stanowić pożywkę dla groźnych bakterii.

Przepis na owsiankę z kolorowymi owocami

Potrzebne przedmioty:

- litrowy słoik z zakrętką
- mówiąca waga kuchenna
- szeroki lejek z szeroką nóżką
- płytka miseczka do ugniatania banana
- sztywny widelec (pod naciskiem nie powinien się wyginać)
- łyżka stołowa do jedzenia

Składniki:

- 100 gramów płatków owsianych (błyskawicznych albo górskich)
- 1 średni banan
- garść orzechów, pestek i nasion (włoskich, laskowych, nerkowców, migdałów, dyni, słonecznika lub innych)
- 100 gramów kolorowych owoców jagodowych (świeżych lub mrożonych, mogą być też suszone – jagody, borówki, jeżyny, czarne porzeczki, maliny, żurawina, winogrona)

- 1 łyżka stołowa mielonego siemienia lnianego
- 100 mililitrów napoju roślinnego (sojowego, migdałowego, ryżowego lub innego, może też być mleko)
- 200 mililitrów wody

Wskazówka: W przypadku słoikowej owsianki nie musimy przejmować się, jeśli przez przypadek wsypiemy trochę za dużo lub za mało któregoś składnika. Jeśli latem mamy dostęp do dużej ilości truskawek, jagód czy malin i lubimy je jeść, można użyć ich znacznie więcej.

1. Słoik ustawiamy na wadze i umieszczamy w nim lejek, który ułatwi nam umieszczenie w słoiku sypkich i płynnych składników.
2. Tarujemy wagę (ze słoikiem i lejkiem).
3. Do lejka wsypujemy płatki owsiane do momentu aż waga powie nam, że jest około 100 gramów i wyjmujemy lejek.
4. Banana ugniatamy w miseczce przy pomocy widelca i przekładamy do słoika.
5. Wrzucamy do słoika miks orzechów i nasion – można je przedtem lekko pokruszyć w palcach.
6. Ponownie tarujemy wagę i wrzucamy do słoika 100 gramów owoców.
7. Wkładamy do słoika lejek i wsypujemy łyżkę zmielonego siemienia lnianego oraz łyżeczkę cynamonu.
8. Tarujemy wagę i wlewamy 100 gramów napoju roślinnego (mniej więcej tyle waży 100 mililitrów), bądź mleka.
9. Ostatni raz tarujemy wagę i nalewamy do słoika wodę do momentu aż waga zasygnalizuje, że jest 200 gramów (200 mililitrów wody waży 200 gramów).
10. Całość mieszamy widelcem sięgając po ściankę aż do dna i ruchem do góry przenosimy płatki owsiane z dna na górę. Powtarzamy ruch kilka razy w różnych miejscach słoika, a następnie mieszamy,

aż do uzyskania jednolitej mieszanki. Staramy się połączyć ze sobą poszczególne warstwy składników. Jeśli mieszanka wyjdzie tak gęsta, że trudno ją wymieszać, można dodać więcej wody.

11. Zakręcamy słoik i zostawiamy owsiankę na noc w lodówce. Owsianka będzie gotowa do jedzenia z samego rana!

Przez noc płatki owsiane zmiękną i napęcznieją, owoce oddadzą sok i sprawią, że całość nabierze ich smaku, banan nada słodczy, orzechy lekko zmiękną, a siemię lniane zwiąże całość w przyjemną konsystencję.

Dzięki temu, że owsianka jest zamknięta w słoiku, można łatwo zabrać ją ze sobą do pracy lub szkoły (pamiętaj o spakowaniu łyżki!). Żeby oszczędzić czas, przed szczególnie intensywnym tygodniem przygotowuję sobie trzy słoiki owsianki na zapas. Wówczas zalewam wodą i napojem roślinnym tylko jeden słoik – ten, który posłuży mi jako śniadanie następnego dnia. Pozostałe słoiki czekają na swoją kolej w lodówce. Kolejnego wieczora zalewam następny słoik z owsianką i tak dalej, aż do zużycia wszystkich słoików.

Słoikowa owsianka według powyższego przepisu dostarcza około 500 kilokalorii, czyli w przybliżeniu tyle, co dwa pączki. W odróżnieniu od pączków dostarcza jednak mnóstwa niezbędnych składników odżywczych i jest sycąca. Koszt przygotowania jednej porcji (jednego słoika) to około pięć złotych, jeśli wszystkie składniki kupimy w supermarkecie. Kupując owoce i orzechy z tańszych źródeł możemy ten koszt znacznie obniżyć.

- płatki owsiane: 50 gr
- banan – 1 zł
- mrożone truskawki – 1,50 zł
- orzechy włoskie – 2 zł łuskane lub 40 gr, jeśli łuskamy sami
- siemię lniane – 7 gr
- napój roślinny – 60 gr.



BuzzClip

BuzzClip to małe, wręcz dyskretne, ultradźwiękowe urządzenie, które wykrywa przeszkody leżące na drodze. Powiadamia o nich niewidomego użytkownika wibrując, gdy je „zauważy”, umożliwiając bezpieczne ich ominięcie. Przeszkody mogą mieć różną wysokość, nawet do wysokości użytkownika. BuzzClip można przymocować do ubrania albo zawiesić na szyi. Jest naprawdę poręczny i nie zwraca na siebie uwagi, chyba że zauważy coś, o czym bez jego wibracji niewidomi nie wiedzą, a nie lubią spotykać na swojej drodze. Waży zaledwie 62 gramy i jest naprawdę świetny!

www.altix.pl

altix
widzieć więcej

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Lista wojewódzkich Tyflopunktów

Białystok: ul. Legionowa 14/16, p. 203, 15-099 Białystok

Tel./fax: (85) 743 65 12, kom.: 695 966 545

 Elena Świątkowska, Ewa Karwowska

Bydgoszcz: ul. Piotrowskiego 7-9, piętro I, p. 120,
85-098 Bydgoszcz

Tel.: (52) 321 47 83, kom.: 606 275 200

 Agata Tomacka-Kulska

Gdańsk: ul. Jana Uphagena 27 p. 704, 80-237 Gdańsk

Tel./fax: (58) 345 21 88, kom.: 881 946 501

 Joanna Siedzińska, Szymon Andrzejewski

Katowice: Pl. Grunwaldzki 8-10/118, 40-127 Katowice

Tel./fax: (32) 786 95 06, kom.: 881 945 747

Mariusz Miszuda, Martyna Smolarz

Kielce: ul. Targowa 18, piętro 14, p. 1422, 25-520 Kielce

Tel.: (41) 343 34 26, kom.: 662 138 600

 Ewa Bąk, Gabriela Rubak, Milena Rot

Kraków: ul. Limanowskiego 33/3, 31-406 Kraków

Tel./fax: (12) 415 00 70, kom.: 695 966 541

 Paula Cupryan, Magdalena Wacławek

Lublin: ul. Głowackiego 35 p. 69, 20-060 Lublin

Tel./fax: (81) 442 75 36, kom.: 881 946 995

 Joanna Szafrńska, Monika Drązek

Łódź: ul. Wigury 13, 90-302 Łódź

Tel.: (42) 676 50 77, kom.: 881 946 225

 Monika Zaręba, Agnieszka Niewola

Olsztyn: ul. Kruka 39, 10-542 Olsztyn

Tel./fax: (89) 526 42 80, kom.: 695 966 540

 Justyna Sobota, Kamila Arnatowicz

Opole: ul. Katowicka 39, p. 402, 45-061 Opole

Tel./fax: (77) 441 76 62, kom.: 692 451 051

 Ilona Nawankiewicz, Monika Szkurlat

Poznań: ul. Lindego 6 p. 2, 60-573 Poznań

Tel./fax: (61) 646 51 11, kom.: 695 966 542

 Anna Cimoch, Iga Jagodzińska

Szczecin: ul. Powstańców Wlkp. 33, p. 12, 70-111 Szczecin

Tel.: (91) 434 46 20, kom.: 606 275 100

 Arkadiusz Rokosz

Rzeszów: ul. Rejtana 10 p. 319, 35-310 Rzeszów

Tel.: (17) 853 79 43, kom.: 602 468 700

 Aleksandra Pasieka

Warszawa: ul. Gałczyńskiego 7, 00-362 Warszawa

Tel.: (22) 635 10 60, kom.: 662 138 400

 Dariusz Linde, Agnieszka Jalinnik

Wrocław: ul. Sokolnicza 5/11, 53-676 Wrocław

Kom.: 695 966 546

 Katarzyna Kaszuwara, Robert Mkrtchyan

Zielona Góra: ul. Lisowskiego 3, 65-072 Zielona Góra

Tel./fax: (68) 324 40 23, kom.: 662 138 900

 Karina Buzikiewicz, Marlena Przezdzięk