

help

jesteśmy razem

„Kiedy w latach 60. Stanisław Lem pisał o książkach mieszczących treść w kryształkach, wydawało się to wymysłem, co prawda genialnego, ale fantasmagorycznego umysłu pisarza. Lem z wielką dokładnością antycypował wygląd czytnika ebooków. Dwie okładki, zaś pomiędzy nimi treść w kryształkach, przesuwana za pomocą dotknięcia. A więc współczesny ekran LCD i dotykowa obsługa. Genialna antycypacja. Dziś czytniki książek w wersji elektronicznej wypierają już książki drukowane.”

Fascynujące nowe technologie
Elżbieta Gutowska, s. 26



TEMAT NUMERU

Nowe dziesięciolecie, nowe technologie

Fascynujące nowe technologie



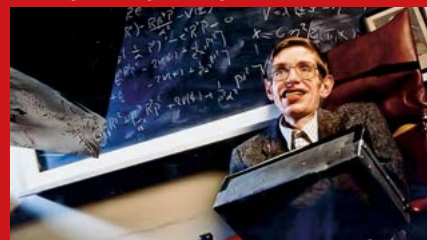
s. 26

Jak technologie zmieniły studiowanie niewidomych



s. 16

Stephen Hawking – genialny umysł w niepełnosprawnym ciele



s. 11

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

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



Pekao SA VI O/ W-wa nr konta:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WYDAWCA



REDAKCJA NACZELNA

Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

NAKŁAD WERSJI CZARNODRUKOWEJ

2000 egz.

NAKŁAD WERSJI BRAJLOWSKIEJ

80 egz.

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysłać na powyższy adres email.

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.

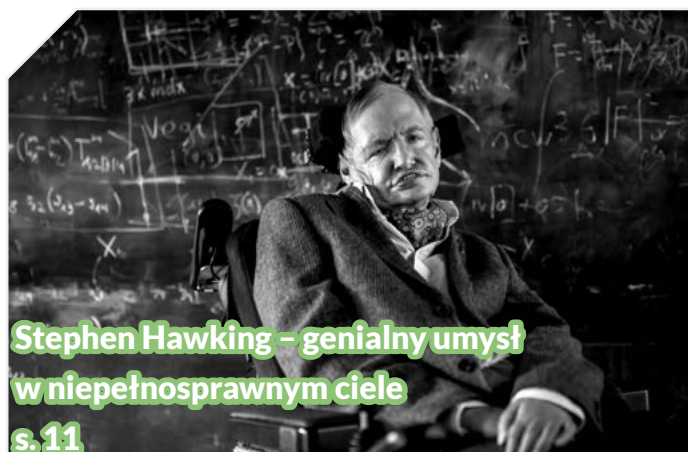
Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.



Fascynujące nowe technologie
s. 26



**Jak technologie zmieniły studiowanie
niewidomych**
s. 16



**Stephen Hawking – genialny umysł
w niepełnosprawnym ciele**
s. 11



Pokolenie klików, lajków i hashtagów
s. 29

Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

AKTUALNOŚCI _____ 6

GO WIECIE O ŚWIECIE?

Nowości medyczne _____ 8

Stephen Hawking – genialny umysł
w niepełnosprawnym ciele _____ 11

TYFLOSFERA

Świat dźwięku i wyobraźni _____ 14

Jak technologie zmieniły studiowanie
niewidomych _____ 16

Całkiem jasna strona sportu _____ 20

NAMOJE OKO

Wrocławska komunikacja miejska utrapieniem
niewidomych i niedowidzących _____ 23

Fascynujące nowe technologie _____ 26

Pokolenie klików, lajków i hashtagów _____ 29

JESTEM...

W bajkowym świecie Lilianny _____ 32

Zdrowe serce _____ 35

KULTURA DLA WSZYSTKICH

Podkarpacka kultura bez barier _____ 37

„Aida” – najnowszy musical teatru Roma
z audiodeskrypcją _____ 42

PRAWO DLA NAS

Patent na czas _____ 45

Akt wyborczy – czy niewidomi mają komfort
głosowania? _____ 47

MATERIAŁ SPECJALNY

Tyflopunkt w Rzeszowie _____ 50



Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk

Na dworze pogoda niewyraźna – ni to deszcz, ni deszcz ze śniegiem. Zimno! Na ulicy duży ruch – centrum dużego miasta. Na chodniku sporo przechodniów, a między nimi młody mężczyzna idący dosyć śmiało, chociaż nie za szybko. Jest inny od pozostałych, ponieważ w prawej ręce trzyma białą laskę. Trzyma to chyba za mało powiedziane – pracuje nią! Macha w lewo i w prawo, widać, że wymacuje nią ewentualne przeszkody na drodze. W drugiej ręce trzyma pokaźną teczkę – pokaźną, to znaczy zarówno dużą, jak i ciężką. Na twarzy solidne skupienie, a czasem nawet grymas. Przejście od jednego skrzyżowania do drugiego, omijanie nierówności, słupów, słupków, pieszych, którzy idą w różnym tempie, a niektórzy zatrzymują się, nasłuchiwanie dźwięków z otoczenia – sprawia mu poważną trudność. Dochodzi do dużej poprzecznej ulicy, którą musi przejść. Teraz nie ma żartów – nie może wejść na asfalt, gdy nie ma dla niego zielonego światła. Ręką, w której trzyma laskę odchyła nieco czapkę z prawego ucha, by lepiej słyszeć. Okolicznym mieszkańcom dźwięk dzwonków sygnalizujących kolor światła wydaje się za głośny, a dla tego niewidomego, w kontekście panującego tu hałasu jest za cichy. Wreszcie słyszy z głośniczka na słupie pospieszne stukanie i rusza. Na razie nikt

mu nie pomaga, zapewne dlatego, że sobie radzi, jednak ma kłopot – z przeciwka idą inni piesi, płaczą się, przez co idzie wolno. Nie zdąża przejść dwóch jezdni z szynami tramwajowymi pomiędzy nimi. Słyszy, że dźwięk w głośniczkach się zmienił na sygnalizujący żółty kolor, więc się zatrzymuje. Gdzie ma stanąć? Pod stopami różne nierówności. Które oznaczają chodnik, które asfalt, a które dotyczą szyn? Widzący to widzą i nie muszą się martwić. Niewidomy nie widzi, a gdy jest zima i ulice są brudne, pokryte błotem pośniegowym, trudno wyczuć co jest pod butami. Zatrzymuje się jednak, ktoś mu pomaga, a po zmianie światła rusza dalej.

Kto by chciał tak żyć? Czy tego rodzaju trudności nie przekraczają dopuszczalnej normy? Otóż przekraczają, tyle że gdy się nie widzi, nie ma się wyboru. To tylko jedna drobna sytuacja, trudność, z którą borykają się ludzie niewidomi. A jest ich jak nie tysiące, to miliony! Każda aktywność wiąże się z koniecznością widzenia. Niemal wszystko dookoła opiera się na obrazach, które, gdy się je widzi, umożliwiają działanie. Gdy się ich nie widzi, nie wie się nic i pozostaje tylko zgadywanie co wybrać, gdzie i jak pójść, co i jak odczytać i tak dalej.

Nie widzieć to głównie nie wiedzieć. Niewidomym brakuje co prawda także estetycznych wrażeń, ale mimo, że jest to bardzo ważne, na co dzień doskwiera głównie brak informacji. Nowocześnie rozumiana rehabilitacja, mająca na celu zniwelowanie skutków niepełnosprawności, to zespół rozwiązań technicznych i metodologicznych służących ich dostarczeniu. Kiedyś rolę tę wykonywały osoby bliskie niewidomym. Nie było innych sposobów. Kiedy widzący nie powiedzieli co widzą, niewidomy nie wiedział nic, chyba że to, co sam usłyszał. Nieustanne asystowanie, pomaganie, odczytywanie, opisywanie, czyli deskrybowanie było uciążliwe, toteż najprawdopodobniej niepełnosprawni wzroku żyli w swoim, bardzo wyizolowanym świecie, bez ogromnej części wiadomości o otoczeniu.

Rozwój technologii przyszedł nam z pomocą. Zamiast czekać na pomoc innych ludzi, bierzemy do rąk rozwiązanie techniczne i dowiadujemy się tego, co nas interesuje.

Początki na tej drodze nie były imponujące. Pierwsze rozwiązania były zarówno proste, jak i niesatysfakcjonujące. Kto by się wtedy spodziewał, że na przełomie wieku XX i XXI życie niewidomych diametralnie się zmieni. Trudno porównać funkcjonalność brajlowskiej tabliczki i dłutka do pisania do komputerowej klawiatury, umożliwiającej ożywianie syntezatora mowy i brajlowskiego terminala. Takich przykładów jest mnóstwo i są one znane naszym Czytelnikom. O czym wobec tego warto teraz pisać?

Komputery personalne to dzisiejsza codzienność, coś, co jest tak oczywiste, że tracimy je z widoku. Podobnie notebooki. Teraz rozmowy o nowych zakupach dotyczą smartfonów, ale za chwilę i one staną się zupełnie powszednie. Czym więc będziemy fascynowali się za chwilę, za rok, za dziesięć lat? W dziedzinie komputerów profesjonalnych zbliżają się do nas komputery kwantowe. Będą „liczyły” sto, albo nawet kilkaset razy szybciej niż aktualne. Trudno nawet sobie wyobrazić, co będą mogły zdziałać! Jeśli teraz jakiś proces trwałby 10 miesięcy i jest to zbyt długo, by z tego tytułu uzyskać realne korzyści, kiedy odbędzie się to o tyle razy szybciej, zadania do tej pory nie inicjowane będą wykonane już niedługo. Wyobraźcie sobie znaczenie badań statystycznych, które przynoszą ważne wyniki, kiedy dotyczą na przykład 100 milionów ludzi. Dzisiaj nie wykonujemy takich zadań, ponieważ zabrałyby zbyt dużo czasu i kosztów. Gdy jednak przyspieszymy je na przykład stukrotnie,

staną się realne. Dzięki temu będziemy mogli zweryfikować jakie zapowiada choroby nasze DNA i zdołamy zastosować taką profilaktykę, żeby, jak się teraz zdaje, nieuchronny przebieg wydarzeń odmienić.

Niewątpliwie marzymy o tym, by mówić do komputera i być dobrze zrozumianym. To niebywała wygoda, gdy mówimy, a dyktowany tekst sam się pisze. Podobnie niebywałą wygodę stanowi możliwość mówienia w jednym języku, a odsłuchiwanie w innym. Bierzemy do rąk mikrofon, mówimy po polsku, a z głośnika słychać język chiński, nie tylko angielski!

Marzymy o audiodeskrypcji wszystkiego, czego nie widzimy. Nie chodzi o opowiadanie, co dzieje się w poszczególnych scenach filmu, co widać na ekranie, jaki obrazek ozdabia książkę, lecz o każdy obraz, który widzą ludzie widzący, a więc na przykład krajobraz, dowolne elementy naszego otoczenia. Zwiększenie szybkości obliczeniowej maszyn komputerowych umożliwia wykonanie zadań, o których teraz nawet nie myślimy.

Tak więc już za kilka lat niewidomy będzie dysponował smartfonem, który będzie za niego patrzył i opowiadał co widzi. Będzie dostosowywał się do języka, który wybierzemy. Będzie wiedział co nas interesuje, bo się tego od nas nauczyć. Kiedy wyjedziemy na przykład do Włoch, będziemy mówili do niego po polsku, a on do innych przechodniów po włosku. Gdy oni zechcą nam coś powiedzieć, zrobią to w swoim języku, a my usłyszymy tekst polski. Gdy będziemy chcieli coś napisać, włączymy mikrofon i powiemy tekst. Urządzenie zapisze go i przetłumaczy na język docelowy.

Nasz smartfon pokieruje naszym autem. Po co mu niepewne ręce kierowcy? Komputer wykona tę pracę lepiej. Wsiądziemy do samochodu, który sam ruszy i uda się do sklepu. Zrobimy tam zakupy i komputer ponownie uruchomi silnik. Muzyk będzie komponował wyłącznie z komputerem. On będzie pamiętał wszystko, a my coraz mniej.

Tak czy inaczej zapraszam do lektury niniejszego numeru Helpa i do prenumeraty na kolejny okres. Co by nie rzec, nasz miesięcznik ma ambicję opowiadać o nowym świecie, w którym dotyk i słuch wystarczą, a wzrok stanie się już tylko niedosiężną atrakcją, a nie barierą pomiędzy wygodami i ułatwieniami a trudnościami i niespełnieniem.



Jastrzębski magistrat sukcesywnie znosi bariery dostępności

Jastrzębski magistrat może być wzorem dla innych urzędów miast w kwestii znoszenia barier dla osób niepełnosprawnych. W głównym holu urzędu miasta Jastrzębie Zdrój zamontowano ostatnio terminal informacyjny, wyposażony w wypukły plan budynku urzędu, w system nagłaśniający odczytujący komunikaty, klawiaturę oraz podpisy brajlowskie. Terminal ma kolorowy poddruk, dobrze wyczuwalne elementy dotykowe i czarnodrukowy tekst powiększony – donosi portal mir.org.pl. Wcześniej na poręczach wewnątrz budynku zostały umieszczone nakładki z informacjami w brajlu, przed schodami zamontowano żółte pola uwagi ostrzegające osoby niedowidzące o ich bliskości. Na wszystkich szklanych drzwiach znajdują się taśmy ostrzegawcze. Osoby niesłyszące mogą przy pomocy wiadomości tekstowej sms uzyskać informacje lub zgłosić w urzędzie miasta sprawę. Przyciski w obu windach mieszczących wózki inwalidzkie są podświetlane i oznakowane w brajlu.

Biblioteka radomskiego UTH zyskała specjalistyczny sprzęt dla osób niewidomych

Biblioteka Główna Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu, dzięki projektowi „Zintegrowany Program UTHRad”, współfinansowanemu ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego doposażyła swój budynek w nowoczesny komputerowy sprzęt specjalistyczny dla osób niewidomych, słabowidzących i osób niepełnosprawnych ruchowo – informuje dr hab. Dariusz Trzeźniowski, rzecznik prasowy UTH Radom, a podaje tę informację portal radioplus.com.pl. Zestawy komputerowe znajdujące się w czytelni książek i czasopism, w czytelni internetowej i w pokojach cichej pracy zostały wyposażone w specjalistyczne oprogramowanie powiększająco-udźwiękawiające i ubrajlawiające środowisko Windows, a także w oprogramowanie typu OCR Abby FineReader. W zestawie znajduje się specjalistyczna klawiatura Dolphin, z dużymi przyciskami o różnych kształtach, monitor brajlowski i drukarka brajlowska. Utworzono ponadto dwa stanowiska ze

stacjonarnymi powiększalnikami. Osoby niedowidzące mogą także skorzystać z lup elektronicznych i optycznych oraz z liniałów optycznych.

Uniwersytet Rzeszowski będzie dostępny dla niepełnosprawnych

Windy, ułatwienia dla osób niewidomych, wirtualny asystent studenta w Biurze Karier powstaną na Uniwersytecie Rzeszowskim. Uniwersytet znalazł się w gronie ośmiu uczelni w kraju, które otrzymały ponad 10 mln zł na zwiększenie dostępności dla osób z dysfunkcjami – czytamy na portalu rzeszow.wyborcza.pl. Do konkursu Narodowego Centrum Badań i Rozwoju „Uczelnia dostępna” na łączną kwotę 300 mln zł zakwalifikowało się do dofinansowania 85 projektów. Wśród nich znalazł się Uniwersytet Rzeszowski, który otrzyma 11 mln zł m.in. na zamontowanie wind, umieszczenie w budynkach oznaczeń tyflograficznych – wypukłych znaków i brajlowskich napisów ułatwiających poruszanie się osobom niewidomym, na zamontowanie beaconów, emiterów sygnału bluetooth, wychwytywanego przez aplikację na smartfony i umożliwiającego komfortowe poruszanie się w przestrzeni uczelni. W ramach projektu zostanie także stworzony wirtualny asystent studenta w Biurze Karier, przewidziano ponadto szkolenia dla pracowników i studentów z zakresu problemów osób niepełnosprawnych, eksperckie panele i stworzenie platformy e-learningowej, stanowiącej bazę wiedzy dla nauczycieli akademickich, jak pracować z osobami o różnych rodzajach niepełnosprawności.

Paweł Wdówik pełnomocnikiem rządu ds. osób niepełnosprawnych

"Mój rząd został dzisiaj wzmocniony przez Pana Pawła Wdówika, człowieka absolutnie wyjątkowego, od wielu lat bardzo aktywnie działającego na rzecz równych praw osób niepełnosprawnych w Polsce" – napisał premier Mateusz Morawiecki na Facebooku 7 stycznia, komentując powołanie Pawła Wdówika na stanowisko sekretarza stanu, pełnomocnika rządu do spraw osób niepełnosprawnych w MRPiPS, a poinformował o tym portal rynekzdrowia.pl. Paweł Wdówik jest osobą niewidomą, uczęszczał do Ośrodka dla Dzieci Niewidomych w Laskach. Jest absolwentem Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, twórcą systemu wsparcia dla osób niepełnosprawnych na tym uniwersytecie, kierował Biurem ds. Osób Niepełnosprawnych na UW. Był wykładowcą w Akademii Pedagogiki Specjalnej, pracował jako dziennikarz katolickiego Radia Józef. Od 2010 jest członkiem

komisji ekspertów ds. osób niepełnosprawnych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Jest żonaty, ma czworo dzieci.

Wibrująca szyba samochodu imituje krajobraz za oknem

Koncern motoryzacyjny Ford we współpracy z włoską firmą GTB stworzył system umożliwiający osobom niewidomym spojrzenie przez okno samochodu i zapoznanie się ze szczegółami mijanego krajobrazu. Technologia nosi nazwę Feel the View – czytamy na portalu whatnext.pl. Kluczowym elementem tego systemu jest wibrująca szyba pojazdu. Po wciśnięciu przycisku zintegrowana kamera wykonuje zdjęcie mijanego przez samochód krajobrazu, po czym zdjęcie jest konwertowane na monochromatyczny obraz o wysokim kontraście. Skala szarości jest następnie interpretowana przez system, który przetwarza odcinienie na unikatowe wibracje o różnych częstotliwościach, generując je na szybie samochodu. Dotykając szyby osoba niewidoma może niejako poczuć krajobraz mijany przez pojazd.

Tysiące kwiatów dla niewidomej żony

Piękną historię miłości małżeńskiej opisuje portal mir.org.pl. Rzecz dzieje się w Japonii. Małżeństwo z 30-letnim stażem zostało dotknięte chorobą żony, która w wyniku cukrzycy straciła wzrok i zachorowała na depresję. Nie chciała opuszczać domu. Mąż bardzo przeżywał chorobę żony. Na własnej farmie postanowił zasadzić dla niej tysiące kwiatów, licząc, że zechce wyjść z domu, by je obejrzeć. Sadzenie trwało dwa lata. W jego efekcie na farmie wyrosło morze pachnących kwiatów, 7 tysięcy sztuk. Żona zaczęła stopniowo wychodzić z domu. Dziś codziennie spaceruje po ogrodzie pełnym kwiatów. Depresja minęła. Ogród stał się na tyle słynny, że na farmę masowo zjeżdżają turyści.





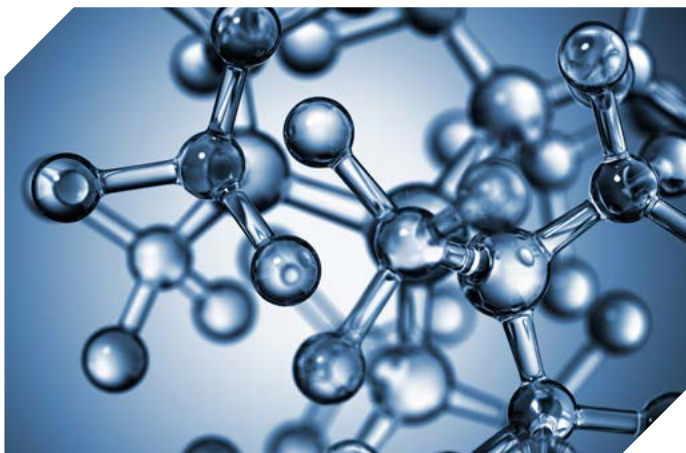
Nowości medyczne

Zebrała i opracowała Ewa Peryt

Odkrycie w leczeniu bólu

Zespół pod kierunkiem prof. Aleksandry Miskiej-Kęsik na Wydziale Chemii UW, przy współpracy z prof. Barbarą Przewłocką z Instytutu Farmakologii PAN opracował związek chemiczny o silnych właściwościach przeciwbólowych. Częsteczką z rodziny peptydomimetyków, czyli związków imitujących występujące w komórkach żywych peptydy, wykazuje dwójakie działanie: jedna jej część oddziałuje na receptory opioidowe, wygaszając reakcje bólowe, natomiast druga działa na receptor, który odpowiada za wysyłanie sygnału inicjującego ból. W efekcie

organizm jednocześnie wysyła sygnał uśmierzający istniejący już ból oraz drugi – wygaszający źródło jego wywoływania. Dotychczas znane środki przeciwbólowe wykorzystują jeden lub drugi sposób, ale żaden z nich – obydwu naraz. Zgłoszono wniosek patentowy, trwają przygotowania do testów klinicznych. Jeśli badania zakończą się pomyślnie, na rynek trafi lek działający 5000 razy skuteczniej od obecnie dostępnych środków przeciwbólowych. Daje to nadzieję na długotrwałe uśmierzanie bólu o podłożu neuropatycznym, w ostrych stanach urazowych czy w leczeniu paliatywnym, gdy zawodzą najsilniejsze leki z rodziny opioidów. Źródło: *Zdrowie 10* 2019 r.



Aplikacja dla pacjentek z rakiem piersi

Centrum Chorób Piersi Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku przygotowało aplikację mobilną, która pozwoli na bieżąco monitorować stan pacjentek z rakiem piersi. Najistotniejszy w tej aplikacji jest moduł zgłaszania działań niepożądanych, czyli np. pogarszającego się samopoczucia, co stwarza możliwość szybkiej reakcji. Po zainstalowaniu aplikacji na swoim telefonie pacjentka codziennie wypełnia ankietę złożoną z kilkunastu pytań dotyczących m.in. określenia swoich dolegliwości w skali

od 1 do 4. Zaznaczenie 3 powoduje automatyczne wysłanie e-maila z informacją do pielęgniarki opiekującej się pacjentką z rakiem piersi, która kontaktuje się z chorą, by umówić ją z lekarzem, doradzić sposób postępowania itp. W aplikacji znajdują się też informacje dotyczące Centrum Chorób Piersi UCK, na bieżąco mają być też umieszczane wiadomości istotne z organizacyjnego punktu widzenia, takie jak zmiana godzin przyjęć lekarza. Aplikacja jest bezpłatna i dostępna w sklepie Google Play oraz w AppStore. *Źródło: Zdrowie 09 2019 r.*

Krok do udoskonalenia stetoskopu

Polscy akustycy z Instytutu Podstawowych Problemów Techniki PAN zbadali jak membrany w różnych rodzajach stetoskopów przenoszą dźwięki z ciała pacjentów. Stetoskop to narzędzie, które pozwala szybko osłuchać pacjenta i wykluczyć lub wstępnie zdiagnozować np. wady serca, choroby płuc, jamy brzusznej czy nawet tarczycy i tętnic. Najistotniejszą jego częścią jest membrana umieszczona na głowicy przyrządu, wzmacniająca dźwięki dochodzące z ciała. Dzięki polskim badaniom wiadomo, które rozwiązania stosowane w stetoskopach są najlepsze. – Dobra membrana w stetoskopie jest układem

niejednorodnym. Nie powinna być zrobiona z jednego materiału, a jej właściwości mechaniczne powinny być różne w różnych miejscach – tłumaczy kierownik zespołu badawczego i autor publikacji na ten temat dr Łukasz Nowak. Dodaje, że dobrym rozwiązaniem są też membrany sztywne, ale z elastycznym zawieszeniem, np. umieszczone na silikonowym pierścieniu. Polskie badania otwierają ścieżkę do dalszych udoskonaleń. Publikacja wyników badań ukazała się w czasopiśmie *Applied Acoustics*. *Źródło: naukawpolsce.pap.pl. Zdrowie 09 2019 r.*

40 lat Instytutu Kardiologii w Aninie

Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego obchodzi 40-lecie. Placówka koncentruje się na diagnostyce i leczeniu choroby wieńcowej, niewydolności serca, wad serca, nadciśnienia tętniczego, leczeniu zaburzeń rytmu serca, leczeniu kardiochirurgicznym i transplantacji serca, diagnostyce obrazowej oraz rehabilitacji kardiologicznej. Obok Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu, Instytut w Aninie przecierał ścieżki we wprowadzaniu w Polsce nowych metod diagnostyki i terapii kardiologicznej i kardiochirurgicznej. To jedyne ośrodek, który wykonuje zabiegi jednoczesnego



przeszczepienia serca i nerki oraz jednoczesnego przeszczepienia serca i wątroby u jednego pacjenta. Instytut specjalizuje się także w mechanicznym wspomaganiu krążenia, co wiąże się m.in. z wszczepianiem pomp. To tutaj w 2015 r. dokonano pierwszego w Polsce zabiegu wszczepienia pompy wspomagającej lewą komorę serca typu HeartMate III, która pozwala pacjentowi z niewydolnością serca, zakwalifikowanemu do transplantacji, żyć długo w oczekiwaniu na serce dawcy. Instytut jest szpitalem o najwyższym stopniu referencyjności, a od 2017 r. należy do elitarnego grona instytucji naukowych wyróżnionych najwyższą kategorią A+. *Źródło: Zdrowie 09 2019 r.*

Narzędzie do diagnoz neurologicznych

Aplikacja 4Brain, monitorująca rozwój zaburzeń neurologicznych, zwyciężyła w konkursie Naukowej Fundacji Polpharmy. Jest to prosta gra polegająca na tym, że użytkownik ma jak najszybciej odnaleźć w prawidłowej kolejności 40 rozrzuconych kafelków z liczbami od 1 do 40. Za każdym razem układ kafelków, ich rozmiar oraz położenie są inne, toteż gracz nie może „nauczyć się” rozwiązywania tego testu. Zamysł jest taki, aby podczas gry monitorować użytkownika i gromadzić jak najwięcej danych



dotyczących popełnionych błędów czy czasu zastanawiania się nad kolejną liczbą. – W przyszłości biorę też pod uwagę możliwość monitorowania ruchów gałek ocznych, ponieważ praktycznie każdy smartfon wyposażony jest z przodu w kamerę. To ma służyć wychwytywaniu różnic zachodzących w przebiegu chorób neurologicznych, np. choroby Parkinsona czy Alzheimerera – mówi twórca gry, dr biocybernetyki i inżynierii biomedycznej Norbert Żołek. Aplikację można bezpłatnie pobrać w AppStore. Trwają prace nad nową wersją – twórca chce we współpracy z lekarzami stworzyć skuteczne narzędzie do oceny

stanu chorych z zaburzeniami neurologicznymi, także w celu wczesnego wykrywania zagrożenia tego typu schorzeniami. *Źródło: Zdrowie 09 2019 r.*

Kawa może pomóc w walce z otyłością i cukrzycą?

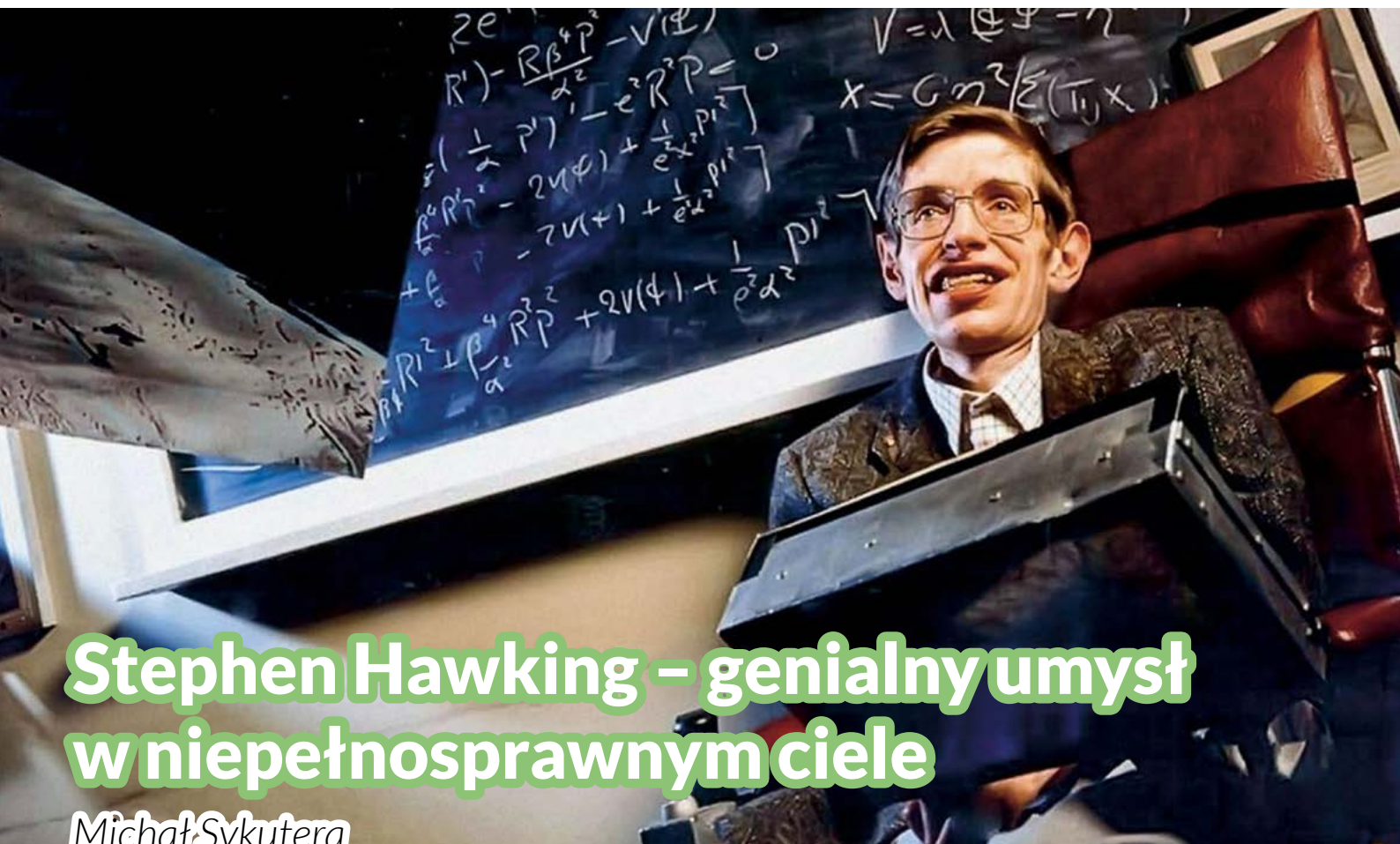
Picie kawy może pobudzać aktywność brunatnej tkanki tłuszczowej, co sprzyja odchudzaniu – informuje pismo „Scientific Reports”. Brunatna tkanka tłuszczowa jest jednym z dwóch rodzajów tkanki tłuszczowej występującej u ludzi i innych ssaków. Jej główną funkcją jest wytwarzanie ciepła poprzez



spalanie cukrów i tłuszczu – w przeciwieństwie do białej tkanki tłuszczowej, która przechowuje nadwyżki kalorii. Dlatego brunatna tkanka tłuszczowa jest w stanie znormalizować poziom cukru i tłuszczów we krwi, sprzyja także odchudzaniu. Osoby o niższym indeksie masy ciała (BMI) mają więcej brunatnej tkanki tłuszczowej. Znajduje się ona głównie w rejonie szyi.

Mimo licznych potencjalnych korzyści, dotychczas nikomu nie udało się znaleźć akceptowalnej metody pobudzania aktywności brunatnej tkanki tłuszczowej u ludzi. Teraz naukowcy z zespołu prof. Michaela Symondsa z uniwersytetu w Nottingham wykazali, że picie kawy pobudza brunatną tkankę tłuszczową, co może mieć kluczowe znaczenie dla walki z otyłością i cukrzycą.

Jak się okazało, pod wpływem kawy brunatna tkanka tłuszczowa produkuje więcej ciepła. Dalsze badania mają wyjaśnić czy to zasługa kofeiny, czy może innych składników kawy. Autorzy mają nadzieję na opracowanie suplementów pomocnych w leczeniu otyłości oraz zapobieganiu cukrzycy. *Źródło: PAP Nauka w Polsce/Rynek Zdrowia 27 czerwca 2019*



Stephen Hawking – genialny umysł w niepełnosprawnym ciele

Michał Sykutera

Stephen Hawking jest ikoną współczesnej nauki. Był jednym z najwybitniejszych naukowców naszych czasów, a ponadto jednym z najwybitniejszych popularyzatorów nauki. Ponad wszystko jednak stał się symbolem dla ludzi na całym świecie, symbolem człowieka, który mimo największych przeciwności losu wdrapał się na sam szczyt. Jak wyglądała ta droga?

Przyszły kosmolog urodził się w rodzinie intelektualistów, ludzi skupionych przede wszystkim na świecie intelektu. Oboje ukończyli prestiżową uczelnię Oxford, nie przejmowali się porządkiem we własnym domu oraz tym co o nich pomyślą inni. Młody Stephen poszedł w ślady rodziców. Był bardzo ciekawym świata dzieckiem. Razem z przyjaciółmi budował modele samolotów i statków, składał komputery ze starych płytek drukowanych i oddawał się rozmowom na intelektualne tematy.

Mogłoby się wydawać, że przyszły światowej sławy naukowiec był świetnym uczniem. Otóż nie. Wszyscy wokół dostrzegali jego inteligencję. Koledzy nadali

mu pseudonim „Einstein”. A jednak – brakowało mu determinacji. Nie potrafił skupić się długo na pracy umysłowej, był znudzony. Mimo tego skończył szkołę i wbrew radom ojca, zamiast medycynę, wybrał matematykę i chemię. W wieku siedemnastu lat rozpoczął studia na prestiżowym Oxfordzie.

Przez pierwsze dwa lata czuł się zagubiony i znudzony. Naukę uznał za „absurdalnie łatwą”. Po wielu latach oszacował, że przez trzy lata, które spędził na tej uczelni, poświęcił uczeniu się zaledwie tysiąc godzin, co średnio oznacza trochę mniej niż godzinę dziennie. Jednak jego potencjał umysłowy wystarczył, żeby pomimo niewielkiej ilości pracy skończyć tę uczelnię ze świetnymi ocenami, które otworzyły mu drogę do studiów doktoranckich na równie prestiżowej uczelni Cambridge. Wówczas Stephen wiedział dokładnie czemu chce się poświęcić w życiu – za swoją dziedzinę obrał kosmologię.

Kiedy wydawało się, że wszystko w jego życiu idzie w dobrym kierunku – z łatwością i gładko – przeżył prawdziwy cios. Lekarze po szerokich badaniach jego ciała postawili diagnozę – stwardnienie zanikowe boczne. Jest to nieuleczalna choroba, która atakuje

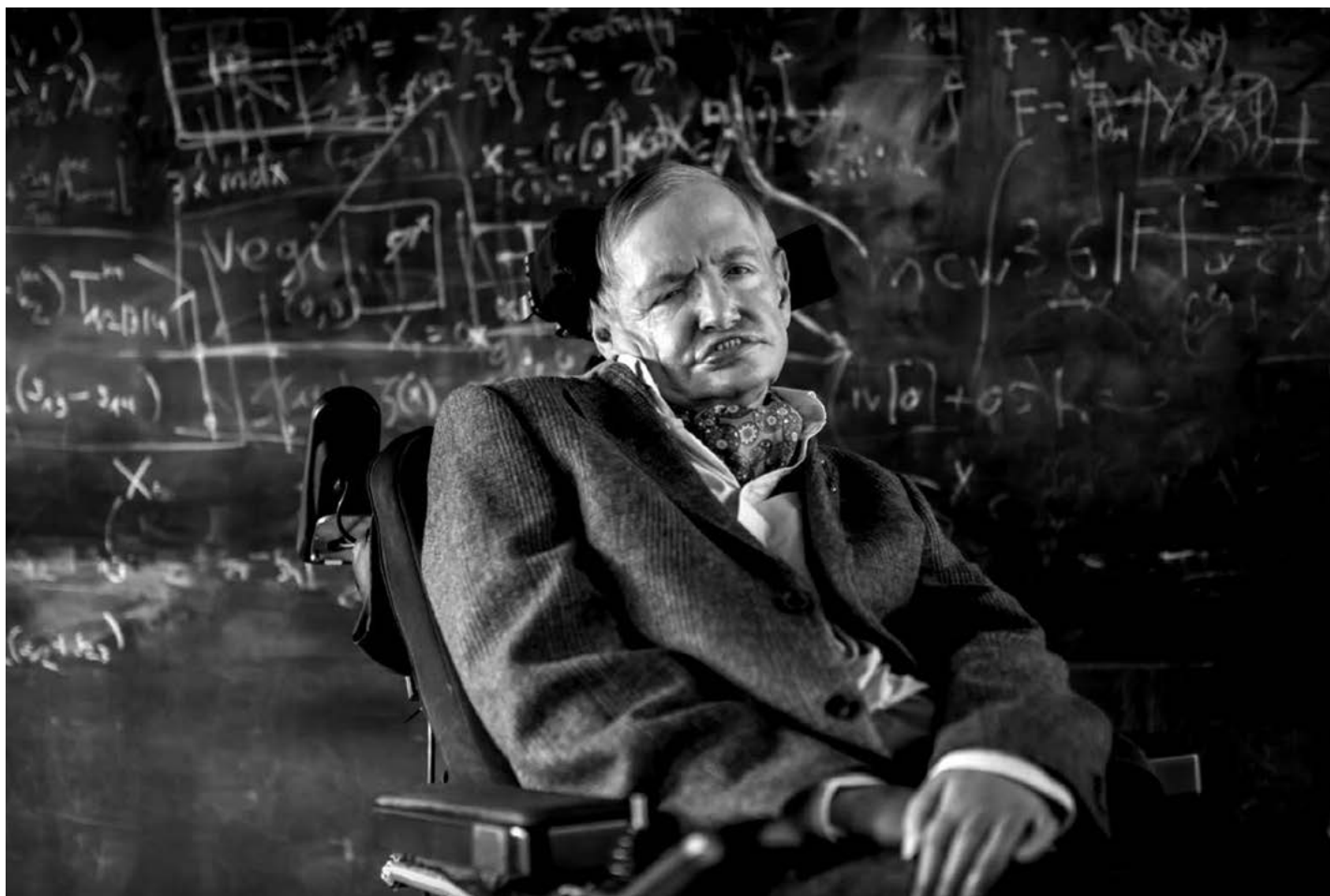
układ nerwowy i prowadzi do degradacji neuronów ruchowych, co wiedzie do problemów z ruchami w całym ciele – chodzeniem, mówieniem, poruszaniem rękami.

Dla tego inteligentnego i ambitnego, młodego człowieka był to prawdziwy cios. Wszystkie plany na przyszłość, które chodziły mu po głowie, wszelkie cele i marzenia – nagle zostały postawione pod znakiem zapytania. Lekarze dali mu zaledwie dwa lub trzy lata życia. Nie więcej. Był w dołku. Nic dziwnego, że popadł w depresję. Zwątpił w pracę naukową. Rozpadła mu się kryształowa, skrzętnie budowana nadziejami przyszłość.

Jednak mimo swojej choroby, poznał wspaniałą kobietę. Wkrótce zakochali się w sobie i zaręczyli. Pobrali się. Przewidywania lekarzy nie sprawdzały się – choroba postępowała wolniej niż zakładali. I mimo, że Stephen nie mógł samodzielnie się poruszać i jego mowa stała się zrozumiała tylko dla najbliższych – powrócił do pracy. Chciałem napisać, że pojawiło się dla niego światło w tunelu, ale w rzeczywistości była to jutrzienka. Paradoksalnie to właśnie nadejście

choroby sprawiło, że poczynił on olbrzymie postępy w swojej pracy. Wcześniej był leniwy, nie potrafił się skupić i zorganizować należycie swojej pracy. Brakło mu determinacji. W tym momencie jednak zaczął ciężko pracować – jego geniusz zaczął błyszczeć.

Dlaczego? Czy to choroba dała mu poczucie, że musi czerpać jak najwięcej z każdego dnia, ponieważ niewiele mu ich zostało? Być może choroba pozwoliła mu zrozumieć swoje ograniczenie, nieznacność w stosunku do Wszechświata? Czy może małżeństwo i perspektywa założenia własnej rodziny sprawiły, że stał się bardziej odpowiedzialny? Prawdopodobnie po trochu z każdej z tych możliwości. Ważne, że wreszcie zaczął doceniać swój talent i życie, które otrzymał od losu. Po latach powiedział: „Kiedy miałem 21 lat moje oczekiwania zostały sprowadzone do zera. Wszystko, co wydarzyło się od tamtego czasu, stanowi bonus”. I tak w ciągu kilku lat Stephen obronił doktorat z matematyki i fizyki stosowanej. Tego samego roku napisał pracę naukową, która została nagrodzona prestiżową nagrodą Adamsa. Rzucił się w wir pracy zajmując się kosmologią: strukturą czasoprzestrzeni, Wielkim Wybuchem, czarnymi dziurami,



filozofią. Kolejne prace naukowe przynosiły mu coraz większą sławę. Przełom przyszedł kiedy wprowadził do nauki przełomową koncepcję „Promieniowania Hawkinga”.

Obecnie idea ta jest powszechnie akceptowana przez naukowców. Wówczas jednak budziła wielkie kontrowersje. Po wykładzie, w którym uczony obwieścił swoje odkrycie świata, moderator konferencji wstał i wobec całej sali powiedział: „To absurd. Przedstawione opinie są fałszywe”. Po sali rozszedł się szmer. Wkrótce jednak fizycy zaczęli zmieniać zdanie, zrozumieli, że to przełom. Stephen Hawking stał się jednym z najwybitniejszych fizyków na świecie. Posypały się zaszczyty. Najpierw wiele prestiżowych nagród naukowych, a później stanowisko profesora na uniwersytecie w Cambridge. Choroba ciągle postępowała. Początkowo Stephen stracił zdolność chodzenia – wówczas łaskę zamienić musiał na wózek inwalidzki. Mowa stawała się coraz bardziej niewyraźna i wkrótce nawet bliscy nie byli w stanie jej zrozumieć. Dużym ciosem była dla niego utrata możliwości pisania – wraz z nią nie mógł zapisywać równań, co jest absolutną podstawą pracy każdego fizyka. Wówczas musiał zmienić podejście do wykonywania swojej pracy i zamiast opierać się na symbolach, zaczął wypracowywać wizualne metody kompensacyjne, m.in. wyobrażanie sobie równań w kategoriach geometrii. Kłody, jakie pod nogi rzucała mu choroba, starał się pokonywać jak tylko mógł i żyć możliwie normalnie. Mówił:

W pierwszej kolejności jestem naukowcem. W drugiej pisarzem popularnonaukowym. Poza tym, w innych kwestiach, jestem zwyczajnym człowiekiem, z takimi samymi pragnieniami, popędami, marzeniami i ambicjami jak inni.

Na szczęście uczonego, żył on w czasach rewolucji komputerowej. Gdyby żył kilkadziesiąt lat wcześniej, prawdopodobnie straciłby kompletnie zdolność porozumiewania się ze światem, albo komunikacja byłaby tak utrudniona, że nie byłby w stanie pracować. Inżynierowie przygotowali dla niego komputer z syntezatorem mowy. Początkowo naukowiec obsługiwał go ruchem prawej ręki. Później jednak, gdy stracił w niej władzę, operował nim za pomocą ruchu policzka. W ten sposób mógł wybierać słowa z ekranu i składać z nich linie, paragrafy, a w konsekwencji składać treści wykładów, prac naukowych i książek. Mawiał: „Inteligencja to zdolność do adaptowania się

do zmian”. Mimo wszystkich pęt, jakie nakładała na jego życie jego choroba, pozostał optymistą twierdząc: „Pomimo, że nie mogę się ruszać i mówię przez komputer, w moim umyśle jestem wolny”.

Hawking był człowiekiem o olbrzymiej ciekawości. Stale chciał wiedzieć więcej, więcej rozumieć. Pewnego razu powiedział:

Zadziwia mnie jak niezainteresowani jesteśmy przedmiotami takimi jak fizyka, przestrzeń, Wszechświat i filozofia. Nasze istnienie, nasz cel, nasze ostateczne przeznaczenie. To szalone. Bądźmy ciekawscy.

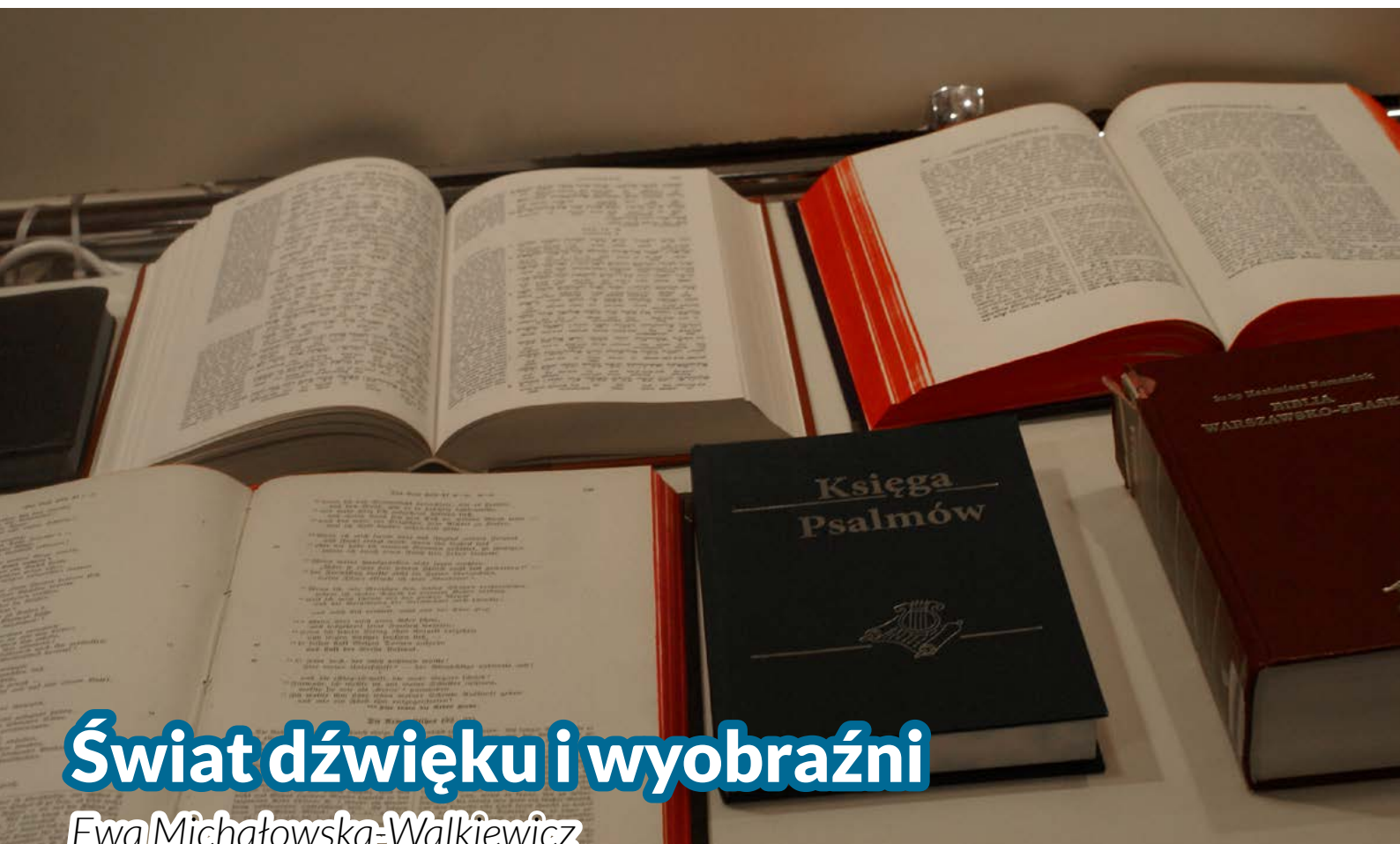
Dlatego chyba rozpoczął pracę nad książką popularnonaukową „Krótka historia czasu”, która wkrótce okazała się bestsellerem. Uznawana jest ona za jedną z najlepszych książek popularnonaukowych z dziedziny fizyki, sprzedana została w ponad dziesięciu milionach kopii na całym świecie. Ta książka przypieczętowała jego pozycję jako jednego z najwybitniejszych intelektualistów naszych czasów. Biorąc pod uwagę jego ciężką sytuację osobistą związaną z chorobą, jest to absolutnie niesamowity wyczyn. Kto by przypuszczał, że ów młody człowiek, któremu lekarze wieszczyli śmierć w ciągu kilku lat, osiągnie tak wiele? Dlatego też profesor Hawking przestrzegał:

Ofiara powinna mieć prawo aby przerwać swoje życie, jeżeli tego chce. Byłaby to jednak wielka pomyłka. Jakkolwiek źle życie może wyglądać, zawsze jest coś co można zrobić i osiągnąć w tym sukces. Kiedy jest życie, jest nadzieja.

Jaka była recepta na wspaniałe życie tego wielkiego człowieka? Podsumował ją w trzech punktach:

Pierwsze, pamiętaj aby patrzeć w górę, na gwiazdy, a nie w dół na swoje stopy. Drugie, nigdy nie zaprzestawaj pracy. Praca daje znaczenie i sens, życie bez niej jest puste. Trzecie, jeżeli będziesz miał tyle szczęścia aby znaleźć miłość, pamiętaj, że ona jest i nie odrzucaj jej.

Profesor Hawking zmarł w 2018 roku, pozostawiając po sobie trójkę dzieci, kilkudziesięciu doktorantów, niezliczoną ilość nagród oraz osiągnięć naukowych. Przeżył 76 lat, czyli blisko 50 lat dłużej niż dawali mu lekarze po zdiagnozowaniu choroby, zgodnie ze swoim powiedzeniem: „Nie boję się śmierci, ale nie spiesz mi się umierać”.



Świat dźwięku i wyobraźni

Ewa Michałowska-Walkiewicz

Wielu przedsiębiorców audiowizualnych zauważyło potrzebę wyjścia naprzeciw człowiekowi słabowidzącemu lub też całkowicie pozbawionemu narządu wzroku. Taki człowiek potrzebuje, tak jak człowiek zdrowy, zapoznawać się z nowymi pozycjami wydawniczymi lub powracać do tych ulubionych księzek, które danej osobie kojarzyły się z czymś szczególnie pozytywnym i dobrym. Właśnie dlatego powstała tak zwana książka mówiona, jako największe osiągnięcie technologicznego minioniej dekady. Ważne jest, że nowoczesnym i ogólnodostępnym nośnikiem tak zwanej książki mówionej jest mała karta, którą osoba niepełnosprawna może zainstalować w swoim smartfonie, by użyć jej jako audiobooka.

Książka mówiona, czyli audiobook

Wyżej wspomniana książka mówiona to super-produkcyjne nagranie dźwiękowe zapisane na elektronicznym nośniku, oczywiście w postaci cyfrowej. Zapis ten jest wykonany w formacie MP3 lub MP4.

Książki mówione w USA

W Stanach Zjednoczonych oraz w kilku krajach zachodnich Starego Kontynentu zainteresowanie książkami mówionymi od lat sukcesywnie rośnie. W Polsce już w połowie lat 30. minionego stulecia, firma płytowa Orpheon nagrała bajki Adama Mickiewicza, które cieszyły się ogromnym powodzeniem. W latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku, na potrzeby czytelników słabowidzących Polski Związek Niewidomych zasponsorował powstanie audiobooków nagranych na taśmy magnetofonowe, by były one alternatywą dla książek pisanych. Nie każdy mógł jednak z nich skorzystać, ze względu na ogromne gabaryty magnetofonów i ich ogólną dostępność. Największy popyt od zawsze miały wszelkiego rodzaju audiobooki, jeśli chodzi o pojawienie się na rynku bestsellerów literackich, które także chcą niezwłocznie poznać osoby mające problem ze wzrokiem. Bywało też i tak, że kilka osób z tym samym schorzeniem składało się na zakup takowego audiobooka, który pełnił rolę tradycyjnej książki. Ale z tego sposobu, niestety korzystało niewielu chętnych.

Polski zbiór książek mówionych

Obecnie największy zbiór książek mówionych w naszym kraju posiada na tradycyjnych kasetach magnetofonowych Biblioteka PZN, znajdująca się w Warszawie. Ona to na specjalne zamówienia przekazuje część swoich zbiorów do punktów bibliotecznych na terenie całego kraju. Jak nietrudno się domyślić, jest to kłopotliwe, a czasem wręcz niewykonalne, mimo że zamówienia na dane audiobooki wzrastają.

Magazyn HELP na wystawie

Redakcja magazynu HELP została zaproszona do Skarżyska-Kamiennej, gdzie miała miejsce wystawa Biblii, jako najstarszej księgi w dziejach ziemi. HELP zobaczył tam Biblię polskiej królowej Zofii Holszańskiej, Biblię Marcina Lutra, bądź tak maleńką jej pozycję, że mogliśmy obejrzeć ją jedynie pod mikroskopem. Oglądając tę przepiękną wystawę mogliśmy zgłębić dzieje rodzaju ludzkiego, dokładnie spisane w tej cudownej księdze. Ale co najważniejsze, na wystawę zaproszeni byli ludzie z uszczerbkiem narządu wzroku, którzy mogli posłuchać na wspomniany temat jedynie audiobooków, zapisanych na mikrokartach pamięci. Ta forma przekazu cieszyła się niebywałym powodzeniem. W następnej kolejności jeden z organizatorów wystawy, piszący na maszynie do pisania systemem Braille'a, zapisywał na karteczkach dla każdego gościa jego ulubiony fragment Biblii, po czym karteczkę tę ofiarowywał zamawiającemu. – Taki zapis mojego ulubionego fragmentu Biblii będzie dla mnie prawdziwym skarbem – mówi pani Krystyna M.

Co pani podobało się najbardziej na wspomnianej wystawie?

Jestem osobą słabowidzącą. Skorzystałam z audiobooków, które prezentowane były na tejże, jakże wspaniałej wystawie. Nigdy wcześniej nie znałam tak wielu historii biblijnych. Dlatego też pilnie wsłuchiwałam się w prezentowany tekst. Stąd też wiem,



że Korneliusz Tacyt żyjący w Rzymie w pierwszym wieku uznawany jest za jednego z najdokładniejszych historyków świata starożytnego. W jednym ze swoich pism twierdzi on, że cesarz rzymski Neron „dotknął najbardziej wyszukanyymi torturami tych, których gmin chrześcijanami nazywał”. Józef Flawiusz, historyk żydowski, pisze natomiast o Jezusie w swoim dziele zatytułowanym „Dawne dzieje Izraela”, że Jezus był mędrce, który dokonywał niezwykłych czynów, nauczał rzesze ludzi, zyskał sobie zwolenników wśród Żydów i Greków, uznano go za Mesjasza, został oskarżony przez przywódców żydowskich, a rzymski Piłat skazał Go na śmierć krzyżową, po której zmartwychwstał” – ze łzami w oczach opowiada pani Cecylia P.

Pan Józef na wystawie

Dowiedziałem się z audiobooków, że starożytne miejsca wymienione przez Ewangelistę Łukasza w Dziejach Apostolskich w Nowym Testamencie zostały zidentyfikowane przez badania archeologiczne. Dla uściślenia Łukasz wymienia trzydzieści dwa kraje, pięćdziesiąt cztery miasta i dziewięć wysp, które naprawdę istniały – ze wzruszeniem relacjonuje pan Zbigniew Ch.

Cylinder Cyrusa

Tak bardzo się cieszę, ponieważ dzięki wystawie miałem w ręku Cylinder Cyrusa. Wszakże go dobrze nie widziałem, ale dotknąłem czegoś nadzwyczajnego. Dzięki audiobookom dowiedziałem się, iż Cylinder Cyrusa to wyrobiony walec gliniany, na którym król perski Cyrus Wielki nakazał wyryć pismem klinowym napisy stanowiące jego deklarację polityczną po zajęciu Babilonu. Cylinder ten odkrył w 1879 roku archeolog Hormuzda Rassama w fundamentach babilońskiej świątyni. Zabytek ten obecnie znajduje się w Muzeum Brytyjskim w Londynie. Dzięki nagraniom biblijnym wiem, że pokonanym przez Cyrusa władcą Babilonu był Nabuchodonozor, który nie pokłonił się Bogu, za co spotkała go kara, o czym pisze biblijna Księga Jeremiasza i Daniela – dopowiada pan Stanisław Sz.

Jak zatem widzimy, szczególnym osiągnięciem nowego dziesięciolecia są materiały dźwiękowe, udostępniane dla osób z upośledzonym narządem wzroku, zapisane na mikronośnikach. Cyfrowe audiobooki to osiągnięcie, które wdraża człowieka niepełnosprawnego w świat dźwięku i wyobraźni.



Jak technologie zmieniły studiowanie niewidomych

Jakub Stefańczyk

Nowe technologie wpływają na jakość życia osób niewidomych chyba nawet bardziej niż ludzi widzących, w każdym jego aspekcie. To, że ułatwiają studiowanie – wszyscy wiemy. Ale czy zdajemy sobie sprawę jak bardzo?

Pierwotny temat mojego artykułu miał być inny: Jak technologie zmieniły badania niewidomych magistrantów. Okazało się jednak, że w przeprowadzanych przeze mnie wywiadach dużo więcej miejsca poświęcano samemu studiowaniu niż pisaniu pracy magisterskiej. Poszedłem więc za rozmówcami i zmieniłem tytuł i treść artykułu.

Rozmawiałem z ludźmi studiującymi na przestrzeni kilku dekad – od lat 70-tych do czasów współczesnych. Moimi rozmówcami byli: niewidomy Wojciech – studiował w latach 70-tych, bardzo słabo widzący Damian – studiował na początku lat 90-tych, ociemniała

Beata – studiowała w połowie lat 90-tych, gwałtownie ociemniała Kamila – studiowała na przełomie XX i XXI wieku. Korzystam też z moich doświadczeń – studiowałem na początku drugiej dekady obecnego stulecia.

W moim tekście zajmę się kilkoma aspektami studiowania: notatkami z wykładów, ćwiczeniami, egzaminami, poszukiwaniem literatury i wreszcie pisaniem pracy magisterskiej.

Notatki z wykładów

Jednym z pierwszych skojarzeń, gdy słyszymy słowo studia, są wykłady, a co za tym idzie – robione z nich notatki. Dziś notowanie na wykładzie nie wydaje się trudne – po prostu korzystamy z laptopa, ewentualnie notatnika brajlowskiego. Najczęściej – choć nie zawsze – prowadzący nie mają z takim notowaniem problemu (słyszałem o profesorze, który zarzucił niewidomemu, że zamiast notować na pewno ogląda, przy wyłączonym monitorze [sic], filmy pornograficzne, ale nie bardzo w to wierzę – ludzie nie mogą być aż tak głupi, zwłaszcza ci, posiadający tytuły naukowe). Jeśli koniecznie musimy coś nagrać – co chyba jednak występuje coraz rzadziej – mamy dyktafony



cyfrowe, czy to tradycyjne, zewnętrzne urządzenia, czy to te w smartfonach. W nie tak bardzo odległych czasach sytuacja wyglądała zupełnie inaczej.

Wszyscy moi rozmówcy sprzed epoki laptopów nagrywali wykłady. Wojciech na wygrany w liceum magnetofon kasetowy, pozostali – na dyktafony. Wszyscy mówią zgodnie o tym, że otrzymywali wiele pomocy od kolegów, którzy nagrywali im swoje notatki. Pomoc ludzi, o czym wielokrotnie jeszcze napiszę, była dużo bardziej nieodzowna wtedy niż dzisiaj, pomimo że – nie oszukujmy się – studiowanie bez pomocy widzących w wielu sytuacjach jest nadal niemal niemożliwe.

Damian wspomina, że notował na małej maszynie brajlowskiej, trzymanej na kolanach, tak, aby zminimalizować hałas.

Wszyscy, którzy otrzymali w czasie swoich studiów komputery, mówią że pomimo braku możliwości notowania na wykładach (były to komputery stacjonarne, najczęściej z PFRON-owskich programów Premia dla Aktywnych lub Komputer dla Homera), jakość ich studiowania znacznie wzrosła. Mogli sprawnie robić notatki – sprawniej niż w brajlu, którego część moich ociemniałych rozmówców nie potrafiła biegle używać.

Beata nie robiła żadnych notatek, raczej nie nagrywała też wykładów, opanowywała materiał pamięciowo lub z nagranej literatury. Przyznam, że dla mnie jest to niewyobrażalny wysiłek.

Ćwiczenia

Oprócz wykładów na codzienność studenta składają się ćwiczenia.

Wojciech opowiada, że nie miał możliwości pisania podczas ćwiczeń, skupiał się na wypracowaniach – studiował filologię. Pisał je na posiadanej maszynie czarnodrukowej, nauczysz się na pamięć jej klawiatury. Przez to nie miał kontroli nad tym, co zapisuje, ale wyniki były zadowalające.

Damian powiększał sobie na ksero nuty, a potem kleił te powiększone kserówki, tworząc wielkie płachty. Wymagało to więc nakładów finansowych i czasowych.

Jednym z pierwszych skojarzeń, gdy słyszymy słowo studia, są wykłady, a co za tym idzie – robione z nich notatki. Dziś notowanie na wykładzie nie wydaje się trudne – po prostu korzystamy z laptopa, ewentualnie notatnika brajlowskiego.

Beacie i Wojciechowi teksty czytali koledzy lub życzliwi wykładowcy, jak podkreślają, za darmo i w swoim wolnym czasie.

Kamila, która ociemniała już pod koniec studiów, z lektury wielu tekstów musiała zwyczajnie zrezygnować.

Być może zabrzmi to patetycznie, ale o ile łatwiej jest dzisiaj? Nawet jeśli prowadzący zostawi teksty w teczce lub poda nam ich tytuły, możemy je zeskanować, przetworzyć programem OCR i przeczytać na komputerze, w tempie o wiele szybszym niż czytają nasi widzący koledzy. Wymaga to oczywiście od nas zachodu, zwłaszcza jeśli mamy tekst obcojęzyczny, ale technologia pozwoliła nam na ułatwienie sobie przygotowywania się do ćwiczeń czy konwersatoriów. Widzimy to w jeszcze jednym aspekcie.

Wszyscy moi nie mający laptopa rozmówcy podkreślali, że musieli się uczyć mnóstwa materiałów na pamięć. Oczywiście pomijamy to, czego musieli się uczyć wszyscy studenci. Niewidomi zapamiętywali również to, co dziś mogliby odczytać przy pomocy laptopa czy linijki brajlowskiej. Damian uczył się na pamięć całych partytur, Wojciech i Beata – tekstów w językach obcych – obydwoje są filologami.

Dziś wystarczy wsunąć kartę Micro SD do notatnika brajlowskiego, odpalić zapisany na niej tekst i można – o ile umie się to biegle robić – nawet wygłosić odczyt na konferencji, czytając go w brajlu. Nawet drukarki brajlowskiej nie potrzeba. Mamy też specjalne biura pomagające osobom niepełnosprawnym, które mogą przygotować nam materiały, potrzebne na zajęciach, które, otrzymawszy mailem, możemy czytać na linijce brajlowskiej lub przy pomocy Screen-Readera.

Literatura

Na studiach trzeba sporo czytać. Dobrze, jeśli to, co jest do przeczytania, jest dostępne w bibliotekach cyfrowych, trochę gorzej – jeśli musimy to zeskanować, a potem przetwarzać, no ale potem jakoś leci, w skrajnie trudnych przypadkach zaniesiemy książkę do Biura ds. Osób Niepełnosprawnych i tam zostanie ona dla nas, prędzej czy później, zaadaptowana.

Dawniej to wykładowcy lub koledzy nagrywali dla niewidomych podręczniki i literaturę naukową, o czym mówią wszyscy moi rozmówcy.

Wojciech wspomina o współpracy z brytyjskim Królewskim Narodowym Instytutem Niewidomych, z którego wypożyczał książki w brajlu. Brytyjczycy przysyłali mu ich spore ilości – kilkadziesiąt brajlowskich tomów – głównie były to podręczniki dotyczące teorii i historii literatury czy inne książki naukowe. To pozwalało mu poznawać pisownię nowych słów w studiowanym języku.

Damian, który musiał korzystać z nut, wspomina o kserowaniu nut pożyczonych od kolegów i wykładowców.

Kamila dostała część książek nagranych na kasetach, które zostały po innym, niewidomym studencie. Część książek nagrywano jej, podobnie jak innym niewidomym.

Niewidomi nie mający początkowo dostępu do skanera wspominali, że czasem musieli poprzestać na głośnym odczytaniu i jednorazowym wysłuchaniu lektury, z której należało jak najwięcej zapamiętać.

Egzaminy

Do dziś jest tak, że nam, niewidomym, często zmienia się formę egzaminu z pisemnej na ustną. Czasami – co uważam za błędne i z czym od drugiego roku studiów walczyłem – zmienia się nie tylko formę, ale i treść egzaminu, zastępując test klasycznym egzaminem ustnym. Może to budzić, a u moich niektórych znajomych ze studiów na pewno budziło – wątpliwości, czy egzamin taki odpowiada temu, który muszą zdać pełnosprawni studenci.

Obecnie jednak mamy wiele możliwości zdawania egzaminów pisemnych niemal tak samo jak widzący. Możemy pisać na laptopie egzamin, który prowadzący wgra nam ze swojego pendrive'a lub wyśle mailem.

Oczywiście pojawia się wtedy podejrzenie ściągania, ale czy widzący nie ściągają? No właśnie... Wykładowca może dla przykładu odchylić do siebie monitor i w taki sposób kontrolować to, co piszemy. Możemy nawet dostać egzamin wydrukowany w brajlu, jeśli na naszej uczelni BON oferuje taką możliwość – a na wielu uczelniach tak właśnie jest.

A jak to drzewiej bywało?

Wszyscy moi rozmówcy wspominają ustne egzaminy – inna sprawa, że kiedyś w ogóle było więcej ustnych egzaminów niż dziś. Wydawać by się mogło, że dawniej niewidomym raczej czytano egzaminy dokładnie takie same, jakie mieli widzący, nie zmieniano ich treści, co uważam za sprawiedliwsze, ale co wymagało więcej wysiłku od zdającego i egzaminującego.

„No, ale nie wszystko można zdać ustnie!” Powiecie i będziecie mieli, szanowni Czytelnicy, całkowitą rację.

W takich przypadkach radzono sobie rozmaicie.

Wojciech pisał na maszynie czarnodrukowej (pamiętajmy, że nie widząc nie miał żadnej kontroli nad tym, co pisze) lub – jeśli egzamin był testem – wypełniał go z pomocą zakreślającego odpowiedzi wykładowcy. Podobnie jak Wojciech, z tym, że na nieudźwiewionym komputerze, egzaminy zdawała Beata.

Damian egzamin wstępny – tak, kiedyś na studiach takie były – napisał na maszynie brajlowskiej, a potem odczytał go komisji. Część egzaminów grał, zamiast pisać nuty, inne zapisywał na tablicy – można pisać większe litery niż na kartce, poza tym kreda może być łatwiejsza w odczycie, a egzaminujący może na bieżąco wyjaśniać pojawiające się, własne wątpliwości co do nieczytelnego zapisu.

Praca magisterska

No i dochodzimy do wspaniałej wisienki na studenckim torcie – pracy magisterskiej. Co było zaskoczeniem dla mnie, dla którego zbieranie materiałów do magisterki było czymś fascynującym, ale bardzo trudnym, moi rozmówcy nie poświęcali temu tematowi jakoś szczególnie wiele uwagi. Podkreślali, że podobnie jak literaturę na zajęcia, traktowali tę do magisterki: albo ktoś im ją czytał, albo – jeśli mieli taką

możliwość – skanowali ją, korzystając z dostępnych pod koniec lat 90-tych i w początku pierwszej dekady XXI wieku skanerów.

Samą pracę wszyscy oprócz Wojciecha (łącznie ze mną) pisali na komputerze, z tym, że Beata jeszcze w DOS-owskim edytorze WordPerfect. Przez to, przekładając pracę do Worda w celu jej ładniejszego wydrukowania, miała problem z diakrytykami.

Nie umniejszając trudności Beaty, które były na pewno większe od moich, Wojciech miał większe wyzwanie. Napisał swoją pracę magisterską na maszynie czarnodrukowej, samodzielnie, bez możliwości kontroli wzrokowej. Napisał ją w taki sposób, gdyż nikt z jego rodziny nie znał języka w którym pisał pracę, a koledzy – jak sądzę – musieli pisać własne. Oczywiście mógłby napisać swoją pracę najpierw w brajlu, a potem nagrać ją i dać komuś do przepisania, ale uznał, że może lepiej zainwestować pieniądze, jakie trzeba by „skrybie” zapłacić – wszak nie samą nauką student żyje.

Wymiana dóbr i usług

Wszyscy, ja również, podkreślamy konieczność swoistej wymiany dóbr i usług, która do przetrwania na studiach jest konieczna.

Wojciech oferował swoim kolegom bezcenny, posiadany przez siebie radiomagnetofon i nagrania tymże ówczesnym cudem techniki robione. W tamtych czasach sprzęt taki bywał nawet obiektem studenckiej zazdrości.

Damian stroił koleżankom instrumenty, głównie pianina. Nawet jeśli nie były to ich prywatne pianina, to na jego kierunku każdy na czymś grać musiał, a lepiej grać na nastrojonym niż na nienastrojonym, nieprawdaż?

Beata uczyła koleżanki gramatyki i fonetyki, a że była z nich niezła, to i one stawały się coraz lepsze.

Ja dzieliłem się skanowanymi materiałami i dawałem moje notatki, pisane na laptopie, które były – nie chwaląc się – wysoko oceniane. Podobno niektóre są do dziś wykorzystywane przez następne pokolenia.

Myślę, że taka wymiana, niezależnie od technologicznych nowinek, jest bardzo ważna – nikt nie

lubi być tylko odbiorcą pomocy. A nawet jeśli lubi, to niech lubić przestanie – bo jedynie dawać nie lubi absolutnie nikt, widzący koledzy ze studiów również.

Trudny czas studiowania

Technologia, jak widzimy, ma ogromny wpływ na jakość studiowania. Jak wielki pokazują zdania, które pojawiały się w wypowiedziach kilku moich rozmówców. Brzmiały one mniej więcej tak: studia to nie był czas beztroskiej zabawy, nie był to czas przyjemny. To była ciężka harówka, o wiele cięższa niż liceum czy nawet późniejsza praca.

Nie jest to jednak zdanie wszystkich osób, z którymi rozmawiałem. Jedna powiedziała, że w zasadzie nie zmieniło się aż tak wiele, jak by się mogło wydawać. Owszem, technologia ułatwia studiowanie, ale ułatwia je wszystkim – widzącym również. I wtedy, i teraz trzeba się było nauczyć i to, czego się nauczyło, jakoś zdać. I teraz, i dawniej niewidomi mają trochę trudniej niż widzący, według mojego rozmówcy jest to porównywalne.

Nie chcąc polemizować z jego zdaniem, wszak nie musi być tu jednej słusznej opinii, zauważę jedynie, że słuchając opowieści z zamierzchłej ery maszyny i magnetofonu, myślę, że ja nie dałbym rady wtedy studiować. Nie dlatego, że bym nie podołał intelektualnie (jak sądzę jakoś bym przez studia przebrnął), ale dlatego, że chyba nie starczyłoby mi samozaparcia i samodyscypliny. Piszę to pomimo tego, że sam wybrałem drogę naukową – jestem doktorantem i pracuję na uczelni – ale wybrałem ją również dlatego, że mam takie wyposażenie technologiczne i tyfloinformatyczne (włącznie z nawigacjami GPS, o których jak dotąd nie wspominałem), które studiować mi pomaga, a czasem wręcz studiowanie umożliwia. Dlatego chcę złożyć wyrazy głębokiego szacunku i podziwu – wiem, to wielkie słowo – wszystkim tym niewidomym, którzy ukończyli studia bez tych narzędzi, jakimi moje pokolenie dziś dysponuje.





Uprawianie sportu staje się coraz bardziej powszechne. Edukacja w zakresie zdrowego stylu życia spełnia swoją rolę. Rośnie liczba osób przyłączających się do publicznych biegów oraz maratonów. Parki i skwery wyposażane są w sprzęty, dzięki którym można systematycznie ćwiczyć za darmo. W miastach utworzono ścieżki dla rowerzystów. Form aktywności sportowej jest wiele, ale co robić kiedy jest się niewidomym lub gdy znaczna dysfunkcja wzroku (niedowidzenie) ogranicza nasze możliwości?

Aktywność fizyczna jest ważna dla zachowania dobrego zdrowia. O tym nie trzeba nikogo przekonywać. Wiemy, że ruch jest ważny, gdyż poprawia nasze samopoczucie, pomaga w zapobieganiu otyłości, zmniejsza napięcie psychiczne i stres. Sport towarzyszy człowiekowi od wieków. Bez włączenia go w życie nie sposób mówić o prawidłowej kondycji. Niektórzy narzekają, że brakuje im czasu na aktywność fizyczną. Nietrudno się domyślić, jak wiele tracą. Cierpi na tym zdrowie, a wieloletnie zaniedbania nie są możliwe do nadrobienia – jak się z pozoru wydaje – w kilka tygodni, ani nawet miesięcy.

Sport jest także nieodłącznym elementem rehabilitacji. Rehabilitacja to nie tylko ćwiczenia usprawniające wykonywane w obecności rehabilitanta lub fizjoterapeuty, ale też wszelkie rodzaje rekreacji ruchowej, których się podejmujemy, bo leżą w kręgu naszych zainteresowań i chcemy spróbować swoich sił w tych właśnie konkretnych dziedzinach. Profesor Wiktor Dega, znany w kraju prekursor polskiej koncepcji rehabilitacji, zakładał iż jest ona wieloaspektowym procesem ukierunkowanym na przywrócenie osobie z niepełnosprawnością pełnej sprawności fizycznej lub psychicznej.

Osobom nie znającym zagadnienia rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku może się wydawać, że człowiek całkowicie niewidomy lub słabowidzący nie ma zbyt wielkiego wyboru, jeśli chodzi o rodzaje aktywności sportowej. Co można robić nie widząc całkowicie lub widząc w bardzo ograniczonym stopniu? Nie można przecież brać udziału w biegach i maratonach, nie można skakać „na główkę” do wody, pływać kajakiem, jeździć na rowerze, spacerować z kijkami nordic walking, grać w szachy... Zaraz, zaraz, ale czy na pewno?

Rowerowy tandem

Jazda na rowerze jest sportem lubianym i chętnie wybieranym. Kto nie lubi podróżować w otoczeniu pól, lasów i lekkiego podmuchu wiatru? Aby również osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku mogły z tej formy aktywności ruchowej korzystać, stworzono tak zwane tandemy, czyli rowery wyposażone w dwa siedzenia, dwie kierownice, cztery pedały i dwa kółka. Jazda na rowerze-tandemie polega na tym, że z przodu siada osoba widząca – przewodnik, a za nią osoba niewidoma. Osoba jadąca z tyłu nie musi widzieć trasy. Jej zadaniem jest wyłącznie pedałowanie. Niewidomi i niedowidzący zyskują dzięki temu możliwość podróżowania i aktywnego spędzania czasu wolnego – na równi z osobami widzącymi. Rowerowy tandem pozwala również nawiązywać i podtrzymywać przyjaźnie między niewidomymi i niedowidzącymi a ich pełnosprawnymi przyjaciółmi.

Niektóre tandemy wyposażone są w uchwyty na białe laski. W jaki sposób nabyć taki sprzęt? Istnieją wypożyczalnie rowerów-tandemów, jednak nie zawsze spełniają one oczekiwania użytkowników, gdyż oferują sprzęt niskiej jakości. Takich wypożyczalni jest zbyt mało w stosunku do zapotrzebowania, brak ich przede wszystkim w małych miejscowościach i na wsiach. Rozwiązaniem jest nabycie własnego sprzętu. Zgodnie z obowiązującymi przepisami rower typu tandem kwalifikuje się do sprzętu rehabilitacyjnego, co oznacza, że można uzyskać na jego zakup dofinansowanie ze środków PFRON. Aby je otrzymać, trzeba złożyć wniosek w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie właściwym dla miejsca zamieszkania oraz przedłożyć kserokopię orzeczenia o niepełnosprawności i zaświadczenie lekarskie stwierdzające potrzebę wykorzystywania tego rodzaju sprzętu w systematycznej rehabilitacji.

Nordic walking dla niewidomych

„Kijkarze” zauważalni są szczególnie w okresie wiosennym i letnim, kiedy spacerują po ulicach, ogrodach i parkach. Nordic walking jest rodzajem aktywności sportowej, polegającej na marszu z trzymanymi w rękach kijkami nordic walking. Został wymyślony w Finlandii w latach dwudziestych ubiegłego stulecia jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. Nordic walking dla niewidomych, podobnie jak rowerowy tandem, wymaga zaangażowania widzącego przewodnika. Najlepiej, gdy jest on takiego samego wzrostu jak osoba niewidoma, co przekłada się na jednakową ilość i odległość przemierzanych kroków.

Przewodnik idący z przodu powinien być zaopatrzony w specjalne szelki służące do podtrzymywania linek biegnących po jego obu stronach. Niewidomi nazywają to uprzężą, która pozwala na swobodny marsz oraz gwarantuje bezpieczeństwo.

Niemal każde województwo ma swoich inicjatorów i popularyzatorów tej formy aktywności sportowej. W Wielkopolsce we wdrażanie nordic walking dla niewidomych zaangażował się Paweł Piechowicz, propagator sportu i turystyki wśród niewidomych oraz założyciel Klubu Sportowego Niewidomych „Razem na szlaku”. We współpracy z Małgorzatą Śmigielską opracował i wdrożył zestaw do nordic walking, dzięki któremu osoby z dysfunkcjami narządu wzroku mogą brać czynny udział w tej formie aktywności sportowej. Niewidomi oraz niedowidzący stają się w ten sposób bardziej zrehabilitowani, poprawia się ich kondycja fizyczna i psychiczna.

Spacerując niegdyś po Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu imienia Adama Mickiewicza w Poznaniu dostrzegłam grupę „kijkarzy” z różnymi niepełnosprawnościami – między innymi z dysfunkcjami narządu wzroku. Po czym można było poznać, że mają problemy z prawidłowym widzeniem? Przewodnik nie tylko tłumaczył, jak chodzić z kijkami, ale też opowiadał co i gdzie się znajduje. Mogli dotknąć między innymi ogromnego głazu narzutowego, który waży 130 ton i jest eratykiem pochodzącym z Jarosławska, wsi sołeckiej w województwie zachodniopomorskim. Takie wspólne poznawanie uroków przyrody, połączone z rekreacją ruchową na świeżym powietrzu, jest niezastąpioną formą rehabilitacji, zarówno fizycznej, jak i społecznej.

Szachy dla niewidomych i słabowidzących

Szach i mat! Ktoś w końcu to wymyślił! Dlaczego nie? Czy ludzie z niepełnosprawnościami narządu wzroku nie mogą mieć prawa do rywalizacji z osobami zdrowymi? Pewnie, że mogą. Właśnie dlatego wymyślono i zaprojektowano szachy dla niewidomych oraz słabowidzących. Szachy zostały uznane przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski za dyscyplinę sportu. Niektórzy uważają, że to sprawa wysoce dyskusyjna. Czym powinna się charakteryzować szachownica przeznaczona dla osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku? Powinna mieć ciemne pola, które są wypukłe oraz figury szachowe umieszczane w specjalnych otworkach, przy czym ciemne figury powinny wyróżniać się kształtem (najczęściej mają

ostre zakończenia). Dotyk zastępuje niewidomym wzrok, stąd konieczność odróżnienia figur. Czarne pola na szachownicy winny być położone kilka milimetrów wyżej od białych.

Tak zwana szachownica brajlowska ze wspomnianymi wywierconymi w niej otworkami sprawia, że figury stoją na niej stabilnie i nie ma obawy, że mogą się przewrócić. Jeśli niewidomy chce wykonać ruch figurą, musi poinformować o tym przeciwnika. Wyjęcie figury oznacza, że należy wykonać nią ruch. Zawsze zastanawiało mnie, w jaki sposób osoby całkowicie niewidome opracowują strategię pokonania współgracza. Jak to robią nie widząc figur? Czy same komunikaty przeciwnika, na które pole przemieszczona zostaje konkretna figura, wystarczą? W jaki sposób zapamiętać poszczególne ruchy nie widząc ich? Czy istnieje coś takiego jak „mat w wyobraźni”?

Szachy dla niewidomych i słabowidzących, podobnie jak chińczyk czy równie popularne wciąż warcaby, spotkały się z dużym zainteresowaniem tej grupy osób. W odpowiedzi na zapotrzebowanie na rynku pojawia się coraz więcej tego typu gier. Osoby z niepełnosprawnościami narządu wzroku nie są już wykluczone z tego rodzaju formy aktywności. Mogą brać w niej czynny udział i rywalizować na równi z innymi graczami, niezależnie od stopnia inwalidztwa. Czy przegrywają? Przegrana przytrafia się każdemu, prędzej czy później. Nie znam szachowego gracza, który wygrywałby każdą partię. Jedno jest pewne – niewidomi i niedowidzący umieją angażować wszystkie swoje pozostałe zmysły w taki sposób, aby z czasem osiągnąć poziom mistrzowski i z powodzeniem raz po razie ogrywać – również pełnosprawnych graczy.

Wzorce i sportowe autorytety

Tak jak w innych dziedzinach życia, tak i w sporcie ważną rolę odgrywają autorytety. To idole, których chcemy naśladować w naszych działaniach. Różnorodność dziedzin sportu, w których mogą realizować się osoby z niepełną sprawnością, między innymi niewidome i słabowidzące, sprawia, że wybitnych talentów w tej sferze nie brakuje. Dla mnie osobiście wzorcem i autorytetem w dziedzinie sportu osób z niepełnosprawnościami jest śp. Edward Niemczyk, niegdyś działacz Polskiego Związku Niewidomych oraz propagator sportu i turystyki. Wspominałam o Nim w jednym z artykułów publikowanych w miesięczniku „Help”. Pan Edward był człowiekiem, którego

nie zrażały przeciwności losu. Z uporem i konsekwencją spełniał swoje zamierzenia powtarzając, że aby zrealizować jeden pomysł należy mieć ich sto.

Był współtwórcą Polskiego Ruchu Sportowego Osób Niepełnosprawnych i wieloletnim prezesem Poznańskiego Sportowego Stowarzyszenia Inwalidów „Start”. Znamienne dla Jego działalności społecznej było to, że jeździł po kraju w poszukiwaniu ludzi z niepełnosprawnościami pozbawionych dostępu do rehabilitacji, wyszukiwał dla nich turnusy rehabilitacyjne, pomagał załatwiać formalności i zachęcał do aktywności w sporcie. Mało kto chyba wykazałby się takim uporem i optymizmem zmagając się z własną sprzężoną niepełnosprawnością (E. Niemczyk był niewidomy i pozbawiony obu dłoni). Spotkania z Nim rodziły wiarę i nadzieję w sercach wielu osób poszkodowanych przez los, dotkniętych kalectwem lub nieuleczalną chorobą.

Wybitną i cenioną szachistką z niepełnosprawnością narządu wzroku jest Teresa Dębowska, wielokrotna mistrzyni Polski kobiet niewidomych w szachach, członkini składu Rady Krajowej Stowarzyszenia Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących CROSS. Zdobyła tytuł szachowy mistrzyni FIDE oraz liczne tytuły mistrzowskie. Za zasługi w działalności społecznej na rzecz sportu środowiska niewidomych i słabowidzących odznaczona została w 2011 roku Srebrnym Krzyżem Zasługi.

Bez wielu innych zaangażowanych w sprawy środowiska osób z niepełnosprawnościami ludzi, także pełnosprawnych, nie istniałyby między innymi spływy kajakowe dla głuchoniewidomych, w których niepełnosprawni z równoczesną dysfunkcją wzroku i słuchu chętnie biorą udział. Każda taka sportowa inicjatywa, czy to ze strony osób zdrowych, czy z niepełną sprawnością pokazuje, że warto podejmować trud, a także edukować społeczeństwo w zakresie talentów, sukcesów, możliwości i ograniczeń osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku. Wiedza w tym temacie wciąż nie jest dostatecznie upowszechniana, co przekłada się na niską czasem jakość wdrażanych form aktywności sportowej dla osób z różnymi niepełnosprawnościami.



Wrocławska komunikacja miejska utrapieniem niewidomych i niedowidzących

Monika Łojba

Spróbuj sobie wyobrazić, że stoisz na długim, wąskim przystanku, pełnym ludzi poruszających się w dwie strony, przeciskających się, szturchających. Ty nic nie widzisz lub widzisz bardzo słabo... Czekasz na tramwaj, który ma przyjechać za 5 minut. Świadomość czasu nie pomaga Ci jednak za bardzo, gdyż tu tramwaje czasem przyjeżdżają minutę wcześniej, czasem minutę później i wzdłuż linii przystankowej potrafią zmieścić się nawet dwa. Pytasz ludzi za ile przyjedzie tramwaj, na który czekasz, oni odpowiadają, ale potem wsiadają w ten, na który sami czekali lub idą dalej. Jest na przystanku tablica, z którą omal się nie zderzyłeś, bo zamiast z brzegu, stoi pośrodku chodnika i trzeba ją obejść. Za brudną szybą – kartki z odjazdami napisane drobnym drukiem, a nad tobą tablica elektroniczna z odjazdami, na której trudno ci coś dojrzeć. W dodatku słyszysz, że przyjeżdżają kolejne pojazdy, pytasz o kolejne numery, bo brakuje w tramwajach udźwiękowionego komunikatu, a inne mówią zbyt późno lub zbyt cicho. I kiedy zbliża się czas odjazdu tramwaju, na który czekasz i zadajesz kolejne pytanie o jego numer lub trasę, pytana osoba próbuje dojrzeć informację i nagle słyszysz dźwięk

zamykanych drzwi, start pojazdu, a następnie dopiero komunikat dźwiękowy z już odjeżdżającego pojazdu...

Tak mniej więcej wygląda stres osób z dysfunkcją wzroku na przystankach tramwajowych, ale również autobusowych we Wrocławiu. Przystanki często bywają wąskie i tym samym ciasne, co utrudnia swobodę przemieszczania się. Są jednak długie, umożliwiające zatrzymanie się przy nich dwóm tramwajom, a w przypadkach autobusów czasem nawet i trzem. Tego typu przystanki nie są jednak powodem do dłuższego oczekiwania przez motorniczego czy kierowcę na opuszczenie pokładu przez pasażerów, a przez innych na niego wejście. A ludzie są różni. Szczęście ma ten, któremu zawsze się udaje, więc może pochwalić przypadkowo napotkane osoby, że mu pomogły odnaleźć interesujący go pojazd, jak i do niego wsiąść. Tablice informacyjne nie mają brajlowskich opisów, brak też słupów z mówionymi komunikatami, włączanymi po naciśnięciu przycisku czy pilotów umożliwiających włączenie komunikatów.

Sama natomiast „informacja dźwiękowa” w środkach komunikacji miejskiej również pozostawia wiele do życzenia – o ile w ogóle jest. Komunikaty są bardzo ciche, od kilku lat brakuje też dźwięku poprzedzającego owy komunikat. Po przeczytaniu przystanku, na którym zatrzymał się aktualnie pojazd, znika komunikat, który mówił o tym, jaki przystanek będzie następny i pojawia się on dopiero w trakcie jazdy. – Kiedy raz zapytałam motorniczego czy może podgłośnić komunikaty głosowe, ten odparł, że nie, bo tak MPK ustawiło. Czy to znaczy, że wrocławianie mają lepszy słuch niż mieszkańcy innych miast, czy tylko w tym mieście ludzie skarżą się, że komunikacja miejska jest za głośna?

Innym problemem jest oznaczenie numeryczne i kierunkowe pojazdów. Te starsze posiadają informacje na białych tablicach. Są one duże i – teoretycznie – niektórzy je widzą. No, ale właśnie. Niektórzy, bo nie wszyscy mają tyle samo szczęścia lub wzroku. Tym bardziej wieczorami, kiedy na ulicach miasta panuje zmrok, a uliczne lampy niekoniecznie dobrze są w stanie podświetlić oznaczenie. Inne zaś tramwaje czy autobusy numer mają umieszczony wysoko, nad oknem i niekoniecznie jest on wystarczająco duży, więc również trzeba się wysilić aby go dostrzec. No i w końcu pojawiły się najnowsze środki komunikacji, które poza numerem umieszczonym równie wysoko posiadają też taki większy i jaśniejszy, umieszczony na wysokości mniej więcej klatki piersiowej. Niestety znajduje się tylko na początku pojazdu, jest jednak dużo bardziej widoczny niż te opisywane wcześniej. Ponadto najnowsze pojazdy mają dużo lepiej podświetlone stopnie przy wejściu oraz przyciski. A same przyciski również bywają problematyczne w momencie kiedy trzeba ich szukać, zwłaszcza na zewnątrz. W nowych pojazdach znajdują się na drzwiach, w starych obok i bywa, że trzeba się czasem „namacać” by takowy namierzyć i już nie raz i nie jednej osobie zdarzyło się, że pojazd odjechał spod ręki. A dodatkowo na niekorzyść niewidomych i słabowidzących MPK wprowadziło informację o samodzielnym już teraz otwieraniu drzwi autobusów za pomocą ma się rozumieć przycisków, a jeszcze niedawno były one otwierane automatycznie, więc z dostaniem się na pokład pojazdu był mniejszy problem.

Nawet dla osób, które jeszcze coś widzą kolor foteli może mieć znaczenie. Wsiadając za dnia do nieoświetlonego wewnątrz autobusu, okazuje się, że wszystkie

siedzenia są szare, tak samo jak podłoga, ściany, rurki i czasem odzienie innych pasażerów i nagle wszystko zaczyna się zlewać w jedną szarość.

We Wrocławiu jest również wiele przystanków pośrodku ulicy. To znaczy, że kiedy nadjedzie tramwaj, zatrzymuje się ruch samochodowy i trzeba przebrnąć pomiędzy autami aby odnaleźć drzwi i wsiąść do pojazdu. Zdarzył mi się już taki przypadek: szłam z osobą, która nie dość, że nie widziała, to poruszała się dużo wolniej. Mimo że szłyśmy do drugich drzwi od przodu tramwaju, motorniczy zamknął drzwi i ruszył. Jeden z kierowców zatrzymał, aby ten się zatrzymał. Motorniczy zobaczył wystraszonych ludzi z psem przewodnikiem stojących już nie pod drzwiami, a pod ścianą tramwaju, który zdążył przejechać parę pierwszych metrów.

Autobusy mają inny problem. Przynależne im przystanki często bywają przy dwóch innych ulicach, czasem znacznie oddalonych od siebie, bądź zakamuflowanych przez jakiś budynek, albo co gorsza oddzielony torami kolejowymi. I czasami chcąc dojechać w pewne miejsce, a później z niego wrócić, można mieć spory problem jeśli okaże się, że powrotny przystanek nie jest równoległy, tylko trzeba go znaleźć. Jakby tego było mało, to przecież funkcjonuje jeszcze idea „przystanków na żądanie”, co również stanowi spore utrudnienie dla osób z dysfunkcją wzroku. Takie miejsca są zazwyczaj umieszczone tam, gdzie wsiada bądź wysiada mniej ludzi, co nie zmienia faktu, że niewidomy mógłby się znaleźć na jakiejś peryferii i chciałby przemieścić się wybranym środkiem komunikacji, a nie ma kogo spytać o nadjeżdżający pojazd czy poprosić o jego zatrzymanie. Oczywiście! Ktoś powie, że powinien mieć oznaczenie w postaci białej laski czy psa przewodnika, również wyraźnie oznakowanego, a z kolei kierowca ma obowiązek się zatrzymać. Jednak – czy kierowcy to robią? Nie zawsze... I bywa, że taki autobus przemknie nam koło nosa pomimo widocznych od nas sygnałów.

Podróżuję po różnych polskich miastach i przebiegam się różnymi środkami komunikacji miejskiej w mniej i bardziej zatłoczone miejsca. I o ile wydaje mi się, że zauważenie sygnałów od osób z dysfunkcją wzroku i zatrzymanie się kierowcy przy „przystanku na żądanie” lub nie zależy tylko od ich mentalności i spostrzegawczości, to reszta opisanych wcześniej „niedogodności wrocławskich” jest zdecydowanie lepiej rozwiązana. W jakimkolwiek mieście

byłam, bez względu na to czy było ono mniejsze czy większe od Wrocławia, czyli na przykład: Warszawa, Kraków, Olsztyn, Grudziądz, Słupsk Bydgoszcz, Białystok... – wszędzie komunikaty dźwiękowe były głośne i wyraźne. W większości przypadków poprzedzał je krótki sygnał dźwiękowy, skupiający uwagę pasażera. Co więcej, oprócz podstawowego komunikatu jaki będzie kolejny przystanek i dokąd zmierza tramwaj czy autobus, pojawiały się także ogłoszenia o zmianie trasy czy godzin kursów, o możliwościach przesiadki na inne linie, czasem o jakimś święcie i czasem jeszcze inne. Zewnętrzne komunikaty dźwiękowe o numerze i kierunku jazdy były równie dobrze słyszalne i na tyle wcześnie, że swobodnie można było dojść do pojazdu i do niego wsiąść. W Poznaniu i Olsztynie zaobserwowałam również najwyraźniej dobraną kolorystykę pojazdów i siedzeń. Jeśli chodzi o widoczność numerów, chyba najbardziej przypadła mi do gustu komunikacja miejska w Bydgoszczy, jednak nie wykluczam innych miast, w których zaobserwowałam równie wyraźne i widoczne w nocy i za dnia oznaczenia, tj. dobrze widoczny i umiejscowiony na poziomie klatki piersiowej czy oczu numer i podobnie nazwa przystanku docelowego czy pętli. Także i w kwestii wejść do pojazdów, o których wcześniej nie wspominałam – było moim zdaniem dużo łatwiej pod względem swobody dla osób starszych czy poruszających się na wózkach inwalidzkich.

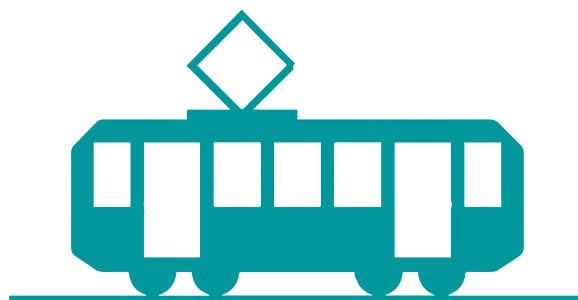
Nie mogę pominąć samego wyglądu przystanków. W większości przypadków były one dużo lepiej oznaczone czy oświetlone niż we Wrocławiu, Niektóre miasta posiadają tablice elektroniczne bliżej poziomu oczu lub dobrze dobrane kontrastowo i lepiej funkcjonujące. Nawet w mniejszych miastach niż Wrocław można było odnaleźć słupy, które miały głośnik i przycisk do uruchomienia komunikatów. Były łatwe do znalezienia poprzez cichy, jednak słyszalny i rozpoznawalny dźwięk. Niektóre udostępniały potrzebującym mieszkańcom piloty do włączania komunikatów.

Tyle udogodnień... A gdzie to wszystko we Wrocławiu? Jeszcze niedawno stolicy kultury i cały czas mieście młodości, mieście, w którym znajduje się ośrodek szkolno-wychowawczy dla niewidomych i słabowidzących?

Podobno Wrocławskie MPK po lub jeszcze w trakcie 2012 roku, kiedy Wrocław gromadził kibiców na Euro 2012 przeżyło „kryzys”... Pieniądze szły na naprawę czy ulepszanie szyn, wymianę pojazdów.

W pewnym momencie autobusy okazały się za drogie, więc tą część zajęła się inna firma. A po całym tym zgiełku miały zajść zmiany: wprowadzenie nowych miejskich środków komunikacji miejskiej i modernizacja starych. Owszem, wkrótce wprowadzono nowe tramwaje, które są faktycznie najlepsze, potem nowe autobusy. I jedno i drugie mogły się poszczycić czy to lepszym oświetleniem, czy to portami USB... Ale komunikaty jak były ciche, tak niewiele się zmieniło, a w dodatku kobiecy głos zmieniono na mniej słyszalny męski, zabrano dźwięki poprzedzające komunikat. Na chwilę pojawiły się komunikaty połączone, mówiące o tym na jakim przystanku pojazd się zatrzymał i jaki będzie następny. Komunikaty zewnętrzne pojawiały się w miarę po przyjeździe pojazdu na przystanek i otwarciu drzwi. I przez moment wszystko funkcjonowało bardzo dobrze, aż w końcu coś się zepsuło lub utraciono nad tym kontrolę. I tym sposobem zataczamy koło do tego, jak jest dziś i dlaczego nie może być tak jak w innych miastach? Podczas kiedy Wrocław cały czas prężnie się rozwija, rozbudowuje, zmienia, modernizuje, to nasze tramwaje i autobusy ulegają zmianom, ale nie w tych miejscach, gdzie ich potrzeba. Jeszcze kilka miesięcy temu idąc przez rynek natknęłam się na stojący na środku deptaka pachnący nowością autobus, a pan, który zapraszał do jego „zwiedzania” opowiadał ile to takich ma od następnego dnia ruszyć w obieg i jakie są wspaniałe, ale w dalszym ciągu nie natknęłam się na taki, który miałby lepsze oznaczenie od innych w zakresie wizualnym i dźwiękowym.

Pozostaje więc liczyć na odzew miasta, sponsorów bądź zarządu samego MPK i w końcu na podjęcie decyzji o modernizacji nie tylko pod przeciętnego pasażera, ale również pod potrzeby pasażera z dysfunkcją wzroku i nie tylko. Albo cud, aby zamiast pomysłu na wybudowanie nowego centra handlowego, których już mamy pod dostatkiem, wydać pieniądze na zmiany ułatwiające przemieszczanie się komunikacją miejską.





Felieton skrajnie subiektywny

Fascynujące nowe technologie

Elżbieta Gutowska

*Dziś wydaje się, że świat bez nowoczesnych technologii nie mógłby istnieć. Zadziwiające, zważywszy na to, że ogromny przełom technologiczny i cyfrowy dokonał się praktycznie za życia jednego pokolenia. Za pierwszy komputer uważa się powszechnie **Electronic Numerical Integrator And Computer, ENIAC**, skonstruowany w latach 1943 – 1945 przez **Johna Prespera Eckerta i Johna Wiliama Mauchly** na amerykańskim Uniwersytecie Pensylwania.*

Do miana pierwszych komputerów pretendują ponadto elektroniczne maszyny liczące Z1, Z2 i Z3 Konrada Zusego, skonstruowane w latach 1939 – 1941. Z3 była już stricte programowalną, elektroniczną maszyną liczącą. Kolejny pretendent do miana pierwszego komputera to przeznaczona do wojskowych zastosowań, programowalna maszyna cyfrowa Colossus, stworzona w ośrodku kryptograficznym Bletchley Park koło Londynu w 1943 przez Maxa Newmana i Tommy'ego Flowersa. Zadaniem Colossusa było deszyfrowanie niemieckich maszyn kryptograficznych.

I ostatni ubiegający się o miano pierwszego komputera – ABC stworzony w latach 1937 – 1942 przez Johna Atanasoffa i Clifforda Berry'ego w Iowa State University.

Komputery i telefony wczoraj i dziś

Przenosząc się szybko w lata 60. XX wieku warto przyrzeć się pokładowemu komputerowi do obsługi lotu statku kosmicznego Apollo 11. Apollo Guidance Computer został zaprojektowany w 1966, ważył 32 kilogramy. Misję Apollo 11 obsługiwały w istocie dwa jego bliźniacze egzemplarze – jeden znajdował się w module dowodzenia, drugi w lądowniku. Pamięć tego komputera, stanowiąca odpowiednik współczesnego RAM-u, miała równowartość dzisiejszych 4 kilobajtów, zaś jednostka obliczeniowa pracowała z częstotliwością nieco ponad 2 MHz. Już na pierwszy rzut oka widać, że parametry te od parametrów dzisiejszych komputerów osobistych, a nawet smartfonów dzieli przepaść. I kolejna ciekawostka – jedno współczesne wyszukiwanie w Google wymaga większej mocy obliczeniowej niż wymagał jej jedenaście misji załogowych, 6 lądowań na Księżycu i kilka misji bezzałogowych.

Historia telefonów komórkowych jest o dwadzieścia lat krótsza niż historia komputerów. W 1956 roku szwedzka firma Ericsson skonstruowała pierwszy jego egzemplarz. Miał kształt walizki, ważył 40 kilogramów i kosztował tyle, ile samochód. Następcą tego giganta był ważący 800 gramów DynaTac, telefon amerykańskiej Motoroli, dopuszczony na rynek w 1983. W moim domu na początku roku 2000 pojawił się telefon komórkowy Motorola 2000, zwany potocznie kaloryferem. Miał istotnie konstrukcję przypominającą kaloryfer, był wielki, ciężki, nieporęczny, jego słuchawka znajdowała się na spiralnym kablu, nosiło się go na specjalnym uchwycie. Pamiętam jak podczas wakacyjnego wyjazdu poszukiwaliśmy zasięgu, a kiedy już się to udało, radości było co niemiara. Dzisiejsze telefony komórkowe dzieli od tych pierwszych technologiczna przepaść. Smartfony to dziś w istocie zarówno telefony, jak i komputery. Są wyposażone w cały szereg aplikacji do obsługi wiadomości, notatek, kalkulatora, budzika, ale także do serwisów pogodowych, serwisu youtube, serwisów newsowych, zakupowych, nawigacji, usług bankowych, aplikacji do czytania książek w różnych formatach, m.in. epub, Daisy itp. W smartfonach znajdują się aparaty fotograficzne, kamery, dyktafony, odtwarzacze mp3. Smartfony łączą się z Internetem, dysponują mobilnymi wersjami popularnych przeglądarek. Tworzy się dla nich gry, można płacić nimi za zakupy, mogą stanowić punkty dostępu do sieci dla innych urządzeń.

Czy można sobie wyobrazić współczesną komunikację bez sms-ów? Tymczasem pierwsza wiadomość tekstowa w Short Message Service została wysłana zaledwie 28 lat temu. Dziś dysponujemy ponadto możliwościami wysyłania mms-ów, czyli wiadomości ze zdjęciami, grafikami, animacjami, wideoklipami, dźwiękami itp. Tę usługę oferuje Multimedia Messaging Service.

Kiedy w latach 60. Stanisław Lem pisał o książkach mieszczących treść w kryształkach, wydawało się to wymysłem, co prawda genialnego, ale fantasmagorycznego umysłu pisarza. Lem z wielką dokładnością antycypował wygląd czytnika ebooków. Dwie okładki, zaś pomiędzy nimi treść w kryształkach, przesuwana za pomocą dotknięcia. A więc współczesny ekran LCD i dotykowa obsługa. Genialna antycypacja. Dziś czytniki książek w wersji elektronicznej wypierają już książki drukowane.

Rewolucja w urządzeniach dla niewidomych

Prawdziwą rewolucję technologiczną odnotowaliśmy w urządzeniach przeznaczonych dla osób niewidomych i niedowidzących. Monitory brajlowskie przetwarzające tekst czarnodrukowy na brajla, komputery osobiste udźwiękowione za pomocą czytników ekranu i syntezy mowy, smartfony z systemem Android udźwiękowione za pomocą czytnika ekranu TalkBack, iPhone'y z systemem iOS udźwiękowione przez czytnik ekranu VoiceOver, bardzo przydatny mechanizm zamiany tekstu na mowę. Dostępna jest cała gama udźwiękowionych urządzeń lektorskich i skanerów, udźwiękowionych urządzeń AGD i codziennego użytku – zegarki, termometry, stacje pogodowe, a także urządzenia ubieralne – różnego rodzaju inteligentne okulary, opaski i akcesoria echo-lokacyjne do białych lasek. I wreszcie udźwiękowione otoczenie osób niewidomych – beacons i aplikacje na smartfony odbierające sygnały od beaconów i opisujące głosem otwartą i zamkniętą przestrzeń miejską. Osoby niedowidzące mają do dyspozycji zarówno oprogramowanie powiększające, jak i nowoczesne powiększalniki elektroniczne, i lupy z zaawansowanymi funkcjami.

Zmiany w naszym otoczeniu cyfrowym i w nowych technologiach są ogromne, a postęp dokonuje się dosłownie z dnia na dzień. Inteligentne klawiatury w smartfonach uczą się naszego języka, charakterystycznego dla każdej, konkretnej osoby i proponują wyrazy, które najczęściej stosujemy. Wszystkie nasze urządzenia synchronizują się ze sobą, jeśli jesteśmy posiadaczami konta Google. Zsynchronizowany kalendarz Google przypomina o ważnych wydarzeniach, wysyłając informacje na nasz komputer, tablet i telefon. Niesie to ze sobą oczywiście pewne zagrożenia, ale dla entuzjastów nowych technologii, do których się zaliczam, przewaga dobrodziejstw z nich płynących nad zagrożeniami jest decydująca.

Co w dziedzinie nowych technologii przyniesie najbliższa przyszłość? Jakie trendy na nadchodzące dziesięciolecie są dziś widoczne?

Ubierzmy się w nowe technologie

Nie przygasa gwiazda technologii ubieralnych. Jeszcze w 2014 nikt nie podejrzewał, że będzie to coś więcej niż gadżetomania. W 2015 popyt na urządzenia ubieralne, głównie smartwatche, wzrósł o blisko 100 % w stosunku do poprzedniego roku. Zapotrzebowanie

na telefon w zegarku zapewniający możliwości niemal identyczne z funkcjami komputerów osobistych czy smartfonów, a także na opaskę mierzącą funkcje organizmu, np. podczas wysiłku fizycznego, rośnie obecnie rok do roku w tempie kilkudziesięciu procent. Możliwości są tu praktycznie nieograniczone – zegarki, opaski, bransolety, okulary, kamery, dronokamery. Technologie ubieralne umożliwiają ocenę jakości naszej aktywności fizycznej i kontrolowanie parametrów organizmu podczas wysiłku – mierzenie tętna, ciśnienia, ilości oddechów na minutę, a nawet poziomu cukru we krwi czy poziomu saturacji organizmu. Urządzenia te mogą nam przekazywać informacje na temat pokonanego dystansu w metrach bądź kilometrach, ilości wykonanych kroków, wysokości nad poziomem morza pokonanych przez nas wzniesień itp. Oczekuje się, że technologie ubieralne wkroczą z impetem w świat mody. Intel np. kończy prace nad bransoletką, która będzie automatycznie dostosowywać kolorystykę i wzór na wyświetlaczu do kolorystyki i wzornictwa ubioru użytkownika. Są już w sprzedaży skarpetki informujące dźwiękiem, że ich użytkownik zbyt długo przebywa w pozycji siedzącej, zaś Levis we współpracy z Google pracuje nad kurtką, w której rękawie zostanie zaimplementowana elektronika odpowiedzialna za sterowanie wszystkimi funkcjami Google – za nawigację według map Google, za odbieranie wiadomości, słuchanie muzyki itp. A uruchamianie wszystkich tych funkcji będzie obsługiwał... guzik na rękawie kurtki.

Anody z silikonowej gąbki?

Problem baterii do urządzeń mobilnych wydaje się ich przeciętnemu użytkownikowi problemem dość błahym, jednak nasze urządzenia, obrastając w różne funkcje, pożerają coraz więcej energii elektrycznej. I tu napotykamy na barierę pojemności akumulatorów, która to pojemność nie jest zbyt imponująca. Ograniczeniem w tym przypadku są grafitowe anody, dość trudno gromadzące jony litu. Zastąpienie grafitu porowatym silikonem o strukturze gąbki, 10-krotnie zwiększyłoby pojemność baterii, czyli jej zdolność do magazynowania mocy. Problem polega na tym, że dotychczasowe testy wskazują na słaby punkt porowatego silikonu, który pęka pod wpływem wielokrotnego ładowania i rozsypuje się w proch. Południowokoreańscy naukowcy poinformowali niedawno, że udało im się wyprodukować zmodyfikowany, porowaty silikon, który wytrzymuje proces wielokrotnego ładowania i rozładowywania, bez żadnych skutków ubocznych. Gdyby okazało się, że

z tego silikonu można na masową skalę produkować anody, byłby to nie tylko przełom w technologii urządzeń mobilnych, ale także przełom w elektromobilności, bowiem samochód z ogniwem wyposażonym w anody z gąbczastego silikonu mógłby przejechać na jednym ładowaniu nie 160, a 1600 kilometrów. Sprawa baterii nie jest więc bynajmniej sprawą błahą.

Gwiazdne wojny z telefonu?

Czyżby? Prace nad obrazem holograficznym wysyłanym ze smartfona trwają od jakiegoś czasu. Jak dotąd udało się stworzyć jedynie coś na kształt obrazu 3D wysłanego z holograficznego wyświetlacza. Było to na tyle kiepskie, że na dobrą sprawę nie jest war-te wspomnienia. W ubiegłym roku trwały wytężone prace jednej ze znanych firm nad trójwymiarowym obrazem ze smartfona. Prezentację zapowiedziano na luty, marzec tego roku. Sceptycy powątpiewają jednak, by firma była przygotowana na prawdziwy pokaz obrazów holograficznych. Nie oznacza to jednak, że w nieodległej przyszłości nie będziemy oglądać zawartości ekranów naszych smartfonów w wydaniu lewitujących w powietrzu, trójwymiarowych obrazów.

Nowe trendy technologiczne na najbliższe dziesięciolecie mogą przyprawić o zawrót głowy. Wygodne magazynowanie czystej energii elektrycznej, nano-strukturalne kompozyty węglowe, np. do produkcji lekkich i wytrzymałych karoserii samochodów przyszłości, technologia wydobywania cennych surowców z głębi mórz i oceanów. Wśród nowych trendów są też szeroko zakrojone prace nad mikrobiomem człowieka, czyli całym, ważącym aż dwa kilo systemem zasiedlających nas mikroorganizmów i ich wpływem na nasz stan zdrowia, a także prace nad komputerami sterowanymi ludzkim umysłem. Kolejną szansą na poprawę stanu naszego zdrowia i wydłużenie życia są inteligentne leki, które w oparciu o informacje płynące z ludzkiego DNA i RNA będą m.in. umiały się samodawkować.

Perspektywy przedłużania ludzkiego życia i sprawiania, by jego komfort stale się poprawiał są szczególnie obiecujące. Zwłaszcza jeśli spojrzeć na tę kwestię z perspektywy czasów, w których żyjemy. Czasy są tak ciekawe, że warto żyć jak najdłużej, by obserwować postępy w dziedzinie nowych technologii.



Pokolenie klików, lajków i hashtagów

Karolina Anna Kasprzak

Nowe technologie to sprytny wynalazek usprawniający edukację, pracę zawodową i załatwianie codziennych spraw. Inteligentne smartwatche z wieloma przydatnymi funkcjami, płatności mobilne, e-dowody osobiste oraz szereg aplikacji wspomagają wszelkie rutynowe czynności. Wielu ludzi nie wyobraża sobie bez nich życia. Postęp technologiczny rewolucjonizuje niemal wszystkie dziedziny. Ma istotny wpływ nie tylko na gospodarkę, ale i na styl życia każdego człowieka.

Czy nam się podoba, czy nie, jesteśmy wkręceni w spiralę ciągłych nowinek technologicznych. Papierowe dokumenty wykorzystywane w administracji publicznej, oświacie i służbie zdrowia coraz częściej są zastępowane elektronicznymi dokumentami. Od 8 stycznia tego roku obowiązują tak zwane e-recepty wysyłane e-mailem lub SMS-em, na podstawie których – po podaniu numeru PESEL i 4-cyfrowego kodu

(w przypadku e-recept wysyłanych SMS-em) – wykupujemy w aptece zalecone przez lekarza leki. Już nie trzeba się martwić, że odebrana w przychodni recepta po włożeniu do portfela lub kieszeni płaszcza się zagubi. Teraz mamy ją w smartfonie. Do czego służą smartwatche i smartfony nie trzeba nikomu tłumaczyć – poza ludźmi starszymi, którzy potrzebują więcej czasu, aby dobrze poznać nowe technologie.

Pierwsze smartfony w Polsce pojawiły się w 2008 roku. Nikt jeszcze wtedy za nimi nie szalał. Popyt na te produkty znacząco zwiększył się kilka lat temu. Dziś cały czas rośnie. Na rynku pojawiają się coraz nowsze modele smartfonów z coraz większą pamięcią wewnętrzną. 32 gigabajty to dla większości użytkowników zbyt mało pamięci, 16 – w ogóle porażka. Frajdą jest 128 i do tego możliwość używania 32-gigabajtowej karty pamięci microSD – to już coś. Można instalować „cięższe” aplikacje, przechowywać liczne zdjęcia oraz nagrane filmy. Więcej aplikacji na telefonie oznacza więcej czasu przeznaczonego na ich przeglądanie, a tym samym mniej czasu w świecie rzeczywistym.

Smartfony ułatwiają robienie zakupów, bezproblemowe docieranie do wyznaczonego miejsca (dzięki nawigacji GPS), umawianie wizyt w gabinetach lekarskich i wiele innych rzeczy. Są przydatnym narzędziem, jednakże stanowiącym nieodpartą pokusę ciągłego zerkania, szukania, sprawdzania, śledzenia, surfowania, grania. Sparowanie urządzenia mobilnego z inteligentnym zegarkiem pozwala na otrzymywanie powiadomień z tego urządzenia (wyświetlanych na zegarku), gdy smartfon jest poza zasięgiem naszej ręki. Całkiem fajna sprawa. Do lamusa odchodzą tradycyjne zegarki, bo obecnie od tego rodzaju urządzeń oczekujemy więcej aniżeli tylko standardowego odmierzania czasu.

Przez ulicę ze smartfonem

„Smartfonowe zombie” – tak określa się ludzi bezrefleksyjnie gapiących się w ekrany swoich telefonów. Prym wiodą wciąż kampanie społeczne ukierunkowane na bezpieczeństwo pieszych i ich bliskich w ruchu ulicznym. W XXI wiek wpisał się „syndrom pochyłonych głów”, praktycznie wszechobecny, także w małych aglomeracjach. Użytkownicy smartfonów idąc z duchem czasu nie pozostają dłużni tym, którzy czują nieustającą potrzebę bycia na bieżąco ze wszystkimi nowinkami technologicznymi, aplikacjami i grami. Nie bez powodu aplikacje mobilne, zwłaszcza społecznościowe i randkowe, nazywane są „pochlaniaczami czasu”. Projektuje się je bowiem w taki sposób, aby przyciągały uwagę użytkownika powodując chęć ciągłego sprawdzania aktualności.

Błędem jest twierdzenie, że do grupy „smartfonowych zombie” zaliczają się wyłącznie osoby biernie zawodowo, spędzające całe dnie w domach lub na przechadzkach po mieście, bez pomysłu na przyszłość. „Smartfonowe zombie” to ludzie wywodzący się z różnych grup społecznych, o zróżnicowanym poziomie wykształcenia i statusie materialnym. Są doskonale zaznajomieni z nowymi technologiami, ale nie wykorzystują ich rozsądnie. Podatni na uzależnienia behawioralne z łatwością ulegają impulsowi sięgania po telefon i kompulsywnego przeglądania zawartości. To nic, że obok jest koleżanka lub kolega gotów rozmawiać na każdy temat. Wirtualny świat jest pozornie znacznie ciekawszy, choć daleki od realnego.

W trosce o bezpieczeństwo pieszych, na warszawskim Ursynowie, tuż przed pasami namalowano testowo czerwoną odblaskową linię informującą o wejściu

na jezdnię. Chodzi o to, aby osoba zamyślona lub zapatrzona w smartfon nie wtargnęła pod nadjeżdżający samochód albo tramwaj. Podobne rozwiązanie zastosowano również w Poznaniu i innych polskich miastach. Z kolei w niemieckim Augsburgu i holenderskim Bodegraven uruchomiono specjalną sygnalizację świetlną dla pieszych zapatrzonych w ekrany telefonów. Chociaż badania pokazują, że zaledwie 1% (sic!) użytkowników smartfonów ma problem z koncentracją uwagi na przejściach dla pieszych, codzienne sytuacje uświadamiają nam, że jest ich dużo więcej. Nieobcy jest również widok kierowców ze smartfonem w dłoni, na szczęście głównie podczas oczekiwania na zielone światło, choć nie zawsze. Zdarzają się też skrajnie nieodpowiedzialni miłośnicy motoryzacji narażający siebie i innych na potencjalne niebezpieczeństwo.

Z uzależnieniem od smartfona wiąże się anglojęzyczne określenie nomofobia (w języku angielskim – no mobile phobia). Oznacza ono strach przed brakiem telefonu charakteryzujący się niepokojem, nerwowością i lękiem w sytuacji braku telefonu, utraty zasięgu lub jego rozładowania. Osoba uzależniona od smartfona unika kontaktu twarzą w twarz, zaniedbuje relacje rodzinne, z każdym dniem coraz bardziej przestaje dbać o kontakty społeczne. Często nosi ze sobą ładowarkę albo dodatkową baterię. Pragnie być cały czas online, niezależnie od okoliczności.

Nadmierne korzystanie ze smartfona może uszkodzić mózg. Badania przeprowadzone przez naukowców ze Szwajcarskiego Instytutu Zdrowia pokazały, że promieniowanie elektromagnetyczne telefonów komórkowych może mieć wpływ na obszary mózgu odpowiedzialne za pamięć i koncentrację. Uświadomieni użytkownicy tych urządzeń podczas rozmów telefonicznych korzystają z słuchawek albo z trybu głośnomówiącego.

Lajki, hashtagi, posty

Nowe technologie zapewniają nam bezproblemową łączność ze światem. Rozmowy telefoniczne z rodziną i przyjaciółmi z zagranicy w dzisiejszych czasach nie stanowią żadnego problemu. Przy tym nie trzeba się obawiać wysokich kosztów, bo istnieją aplikacje jak WhatsApp czy Messenger, dzięki którym możemy pisać i rozmawiać za darmo z ludźmi z nawet najbardziej odległych zakątków kuli ziemskiej. Rozmowy online stają się dla nas wygodne nie tylko ze względu na położenie geograficzne. Gwałtowny rozwój

technologii informacyjnych sprawił, że chętniej posługujemy się komunikatorami niż wyrażamy gotowość do rozmowy twarzą w twarz. A „twarzoksiążka”, czyli Facebook, wciąż uważany za największy i najpopularniejszy portal społecznościowy na świecie, choć stara się kontrolować emocje użytkowników, nie jest w stanie zastąpić odczytywania emocji wysyłanych mową ciała podczas rozmowy na żywo.

„W 2004 roku Facebook był niewinną zabawą; w 2016 roku uzależnia ludzi” – pisze Adam Alter, wykładowca marketingu w Stern School of Business Uniwersytetu Nowojorskiego w swojej książce „Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno się oprzeć nowym technologiom”, zaznaczając, że od uzależnienia dzieł każdego i każdą z nas tylko jedno urządzenie lub doświadczenie. Po czterech latach od tej konkluzji z pełnym przekonaniem można stwierdzić, że Facebook i inne tego typu portale, choć łączą ludzi, coraz bardziej ograbiają ich z cennego czasu. Nie ma bezpiecznej „dawki Facebooka” – twierdzą specjaliści. Osobiście uważam, że wszelkie udogodnienia technologiczne są dla ludzi, najważniejsze aby potrafili z tego we właściwy sposób korzystać. Dogodność, szybkość i zautomatyzowanie otwierają przed nami szeroko drzwi do świata, o którym jeszcze dekadę temu mogliśmy tylko marzyć.

Dzięki mediom społecznościowym także osoby niewidome i niedowidzące mogą zakładać grupy dyskusyjne, dodawać zdjęcia i dzielić się z innymi użytkownikami ciekawymi linkami. Z myślą o szczególnych potrzebach tej grupy odbiorców Facebook wprowadził tak zwany automatic alternative text, czyli rozwiązanie generujące opis zdjęcia przy użyciu zaawansowanej technologii rozpoznawania obiektów. Facebookowi nie pozostał dłużny również Twitter tłumaczący obrazy na tekst mówiony oraz posiadający możliwość ustawienia odpowiedniego kontrastu podczas przeglądania zawartości strony. Do niedawna tego rodzaju udogodnienia były w „społecznościówkach” nieobecne, jednak twórcy tych portali postanowili wyjść naprzeciw potrzebom osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku.

Lubimy liczby. Więcej – oznacza bardziej, lepiej, skuteczniej. Więcej lajków, czyli polubień, rodzi większe przekonanie o popularności i wyjątkowości. Więcej hashtagów, czyli wyrazów poprzedzonych znakiem „#” dodawanych do zdjęć, buduje z kolei nadzieję, że uda się dotrzeć do możliwie jak największej

grupy użytkowników. „W porównaniu z topornymi formami komunikacji i rozrywki lat dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia i pierwszej dekady naszego wieku te współczesne wydają się o wiele bardziej efektywne i uzależniające” – pisze wyżej wymieniony autor. Brak lajków lub ich niewystarczająca liczba powoduje u użytkowników portali społecznościowych przygnębienie i frustrację. Rzeczywista reakcja odbiorców sprzeczna z przewidywaną reakcją wytworzoną w głowie użytkownika dodającego zdjęcie boli do tego stopnia, że zmuszony jest wykonać setki kolejnych zdjęć, aby w miejsce zdjęcia nie wzbudzającego zainteresowania wstawić kolejne.

Inna z kolei badaczka, dr Suzana E. Flores, w książce „Sfejsowani. Jak media społecznościowe wpływają na nasze życie, emocje i relacje z innymi” ukazuje czytelnikowi specyfikę facebookowych przyjaźni, nawiązywania relacji przesłoniętych maską oraz przekonuje, że warto znaleźć chwilę wytchnienia od Facebooka. Okazjonalne spożywanie alkoholu w umiarkowanych ilościach nie oznacza uzależnienia, a założenie konta na Facebooku czy Twitterze – natychmiastowego popadnięcia w kompulsywne i niekontrolowane korzystanie z niego.

Ucieczka od rzeczywistości

Tempo życia, presja bycia najlepszym we wszystkim i nieustająca potrzeba obserwowania życia innych sprawiają, że niezwykle trudno oprzeć się nowym technologiom. Nikt nie chce pozostawać w tyle, a social media praktycznie podają nam na tacy to, czego szukamy i czego potrzebujemy. Problem uzależnienia od smartfonów, Internetu i portali społecznościowych narasta, dlatego coraz częściej się o nim mówi. Leczenie fonoholizmu, czyli uzależnienia od urządzeń mobilnych, może okazać się trudne i czasochłonne. Niektóre państwa zdecydowały się wspomóc walkę z fonoholizmem organizując kilkutygodniowe letnie obozy bez smartfonów i Internetu dla młodzieży oraz młodych dorosłych. W unikaniu odruchowego sięgania po telefon może też pomóc zmiana koloru wyświetlacza. Skala szarości sprawia, że nasze oczy są mniej podatne na barwę, a tym samym zmniejsza się ryzyko niekontrolowanego użytkowania smartfona.





W bajkowym świecie Lilianny

Sylwia Ziarnik

Drodzy Czytelnicy, chciałabym Wam przedstawić osobę, która stanowi dla mnie w pewnym stopniu wzór do naśladowania. Lilianna to kobieta po 40., która w wyniku ciężkiej choroby stała się osobą niewidomą. Rodowita krakowianka. Pełna życia i chęci niesienia pomocy innym. Zaraża wszystkich wokół uśmiechem. Przez pewien okres zajmowała się uwrażliwianiem dzieci na osoby z niepełnosprawnościami. O tym i o wielu innych kwestiach dowiecie się czytając poniższy wywiad z Lilianną.

S.Z.: Jesteś duszą artystyczną, która w ciekawy sposób potrafi ubrać w słowa różne aspekty rzeczywistości, tak by były one dostosowane do wieku i potrzeb odbiorców. Jak zaczęły się Twoje spotkania z dziećmi, opowiadanie im bajek?

Lilianna: Dusza artystyczna to za dużo powiedziane (śmiech). Urodziłam się i wychowałam w Krakowie, ale przez 8 lat mieszkałam na Podhalu – to tam się rozchorowałam i straciłam wzrok. Również tam, kiedy

moja córka poszła do szkoły podstawowej, zaproponowałam nauczycielowi współpracę z jej szkołą. Wiem, że była taka akcja „Rodzice czytają dzieciom bajki”. Ja nie mogłam przeczytać bajek, więc zasugerowałam, że mogę je opowiedzieć. I tak zaczęły się spotkania najpierw z dziećmi w szkole, do której chodziła moja córka (oczywiście nie tylko w klasie, do której ona chodziła). A potem zaczęto mnie zapraszać do innych szkół na Podhalu, gdzie przez bajkę, przez zabawę starałam się przybliżyć dzieciom świat osoby niepełnosprawnej. Z czasem stwierdziłam, że są to lekcje uwrażliwiające dzieci na problemy osób niepełnosprawnych. Dzieci nie mogły się nudzić na tych zajęciach, bo bajki były moje, autorskie, więc żadne dziecko nie mogło powiedzieć „znam to, proszę pani”. Proponowałam też moje autorskie zabawy, a dzieci były zaciekawione czymś nowym.

Spotykałam się również z osobami przebywającymi w zakładzie opiekuńczo-leczniczym w Nowym Targu. Było to możliwe dzięki temu, że niedaleko mnie mieszkała pani, która tam właśnie pracowała i pomagała mi w dotarciu w to miejsce i w powrocie. Mogłam spędzać cały dzień z osobami znajdującymi się w tej placówce, które oprócz kontaktu z lekarzem

czy pielęgniarką, potrzebowały także kontaktu z kimś, kto po prostu ma dla nich trochę czasu, może usiąść, wysłuchać ich, o czymś im opowiedzieć. Bardzo mi tego brakuje, ponieważ tutaj, gdzie mieszkam obecnie (w Krakowie) jakoś ciągle nie mogę się odnaleźć. Nie wiem dlaczego, przecież to jest moje miasto.

S.Z.: Rozumiem. Właśnie troszeczkę uprzedziłaś moje kolejne pytanie, ponieważ chciałam zapytać o czym głównie opowiadają Twoje bajki i czy można je w jakiś sposób sklasyfikować? Czy dobrze rozumiem, że były to bardziej takie lekcje uwrażliwiające, a bajki miały na celu przybliżenie dzieciom świata osób niepełnosprawnych?

Lilianna: Raczej pokazanie dzieciom, że osoba niepełnosprawna to też może być fajny człowiek, pełen pasji, marzeń i wyobraźni. A potem pokazywałam dzieciom sprzęty, które pomagają mi w życiu, opowiadałam jak sobie radzę. Dzieci były bardzo zaangażowane, zawsze zadawały mnóstwo pytań, bardzo inteligentnych pytań. Teraz mieszkam w Krakowie i każdego roku jestem zapraszana do jednej ze szkół w dniu święta osób niepełnosprawnych 3 grudnia. Przy tej okazji mam spotkanie z dziećmi, którym opowiadam o świecie osoby niewidomej. Do tej szkoły, ponieważ jest to szkoła integracyjna, chodzą dzieci z różnymi niepełnosprawnościami, ale z oczywistych powodów nie ma tam osób niewidomych. Ja im przybliżam troszkę ten świat. Jednak nie chcę, żeby to były zajęcia, na których tylko pokażę dzieciom, dzięki czemu jest mi łatwiej funkcjonować, czy będę tylko opowiadać o swoim świecie, o tym, co pomaga mi na ulicy, a co w domu. Staram się opowiadać bajki, niekoniecznie swoje. To często są na przykład legendy, ale niezwiązane z Krakowem, lecz z innymi miastami, więc dzieci raczej ich nie znają.

S.Z.: Można więc powiedzieć, że najpierw jest człowiek, a potem jego niepełnosprawność. Chcesz pokazać, że jesteśmy po prostu takimi samymi ludźmi jak inni?

Lilianna: Tak. Zresztą opowiadam nie tylko o sobie. Bardzo lubię opowiadać o innych wyjątkowych osobach, które także dotknęła niepełnosprawność, ale mimo swych ograniczeń realizują swoje pasje, np. podróżują po górach mimo uszkodzenia kręgosłupa. Jest to możliwe dzięki ich determinacji, ale też nowoczesnej technologii, tj. specjalnych rowerów napędzanych jedynie siłą rąk.

S.Z.: Niesamowite. A wracając do Ciebie, czy tego typu uwrażliwianie dzieci ma związek również z Twoim wykształceniem, czy raczej to jest pasja? Czym się zajmowałaś przed utratą wzroku?

Lilianna: Gdybym nie lubiła dzieci, nie zdecydowałabym się. Studiowałam historię na Uniwersytecie Jagiellońskim i gdy stanęłam przed wyborem czy zrobić uprawnienia pozwalające mi na pracę w bibliotece czy na pracę z dziećmi, bez wahania wybrałam to drugie. Praca z dziećmi jest czymś cudownym po prostu. Bardzo żałuję, że nie mogę już na co dzień pracować z nimi. Po studiach przez pewien czas uczyłam historii. To był jeden z moich kierunków studiów. Kolejnym było zarządzanie funduszami unijnymi na Akademii Górniczo-Hutniczej.

S.Z.: Wspomniałaś o swoich autorskich bajkach na spotkaniach z dziećmi. Czy gdzieś Twoje prace zostały opublikowane? Czy możemy je gdzieś przeczytać?

Lilianna: Nie. To są bajki, które powstawały kiedy moja córka była mała. Kiedy pojawiał się jakiś problem, trzeba go było rozwiązać. Najprościej było mi wyjaśniać jej różne sprawy bajką, bo ona była zasłuchana, zaciekawiona. Morał z bajki było jej łatwiej przyjąć niż każde inne słowo.

S.Z.: Jak byłaś przyjmowana przez dzieci i przez osoby w zakładzie opiekuńczo-leczniczym? Z tego, co mówiłaś poprzednio, odbiór był bardzo pozytywny, czy dobrze rozumiem?

Lilianna: Tak. Dzieci przyjmują bardzo pozytywnie. Dzieci są przede wszystkim bardzo szczere. Pamiętam pytanie jednego z chłopców. Wtedy jeszcze miałam oczopląs, jeden z chłopców zapytał: "Dlaczego Pani jedno oczko patrzy na sufit, a drugie na podłogę?". Jeśli chodzi o zakład opiekuńczo-leczniczy, ludzie przyjmowali mnie również bardzo dobrze. Nawet zwróciła na to uwagę pani psycholog tam pracująca. Powiedziała, że ona stara się dotrzeć do pewnych ludzi i nie tak szybko się jej to udaje jak mnie. Zapytała mnie dlaczego tak się dzieje. Odpowiedziałam jej wówczas, że to jest bardzo proste: ja, kiedy wchodzę na salę z białą laską, to oni wiedzą, że przychodzę do nich z ich świata. Ze mną można porozmawiać inaczej niż z innymi osobami.

S.Z.: Wspomniałaś o szczerości, która jest charakterystyczną cechą dzieci. Jak byś miała odpowiedzieć na pytanie: Co daje Ci kontakt z dziećmi, co by to było? Co dawał Ci wówczas, gdy mogłaś z nimi przebywać?

Lilianna: O, bardzo dużo. Człowiek wychodząc ze szkoły jest bardzo zmęczony fizycznie... Ja jestem osobą ciężko chorą, więc jednak wysiłek fizyczny robi swoje. Jednak ze szkoły ja nie wychodzę człapiąc, lecz idąc dwa kroki ponad ziemią, czyli po prostu szczęśliwa. Zawsze, jeśli wykonujemy jakąś pracę, która daje nam satysfakcję, jesteśmy spełnieni i właśnie takie



spełnienie daje mi praca z dziećmi. Tak samo było w zakładzie opiekuńczo-leczniczym. To było spełnienie, że mogę coś dobrego zrobić dla ludzi. My, osoby niepełnosprawne, nie powinnyśmy osiadać... jak by to powiedzieć... usiąść w fotelu, skupić się na swoich problemach, swoich dolegliwościach i uważać, że cały świat powinien kręcić się wokół nas, bo to nieprawda. Każdy z nas może coś dać innym ludziom. Każdy ma inne zdolności, umiejętności. Każdemu z nas Bóg dał denara, kiedy nas wysyłał na świat, więc nie ma osoby, która by nie miała żadnego talentu i nie mogła absolutnie nic robić.

S.Z.: Co sprawia, że masz taką energię w sobie, pozytywne podejście do życia i mimo własnych ograniczeń chcesz pomagać innym? Co Ci daje tę siłę?

Lilianna: Może w czasie którejś z operacji zmieniono coś w mojej głowie (śmiech). A tak na poważnie, gdyby nie wiara, nie byłabym w stanie funkcjonować, ale też zachować przy tym pogody ducha.

Wędrowanie przez życie bez wiary byłoby więcej niż trudne. Zawsze byłam osobą pogodną, ale teraz jestem osobą bardzo pogodną, mimo problemów zdrowotnych i osobistych. Czesław Miłosz napisał kiedyś, że „jest taka cierpienia granica, za którą się uśmiech pogodny zaczyna”.

Jest oczywiste, że każdy z nas ma problemy. Wiem, że nasze dzisiejsze problemy, w porównaniu z przyszłymi, mogą okazać się „dziecinnym płaczem o lizaka”. Dzisiaj jednak nie możemy ich bagatelizować. Nie możemy też stawiać na jednej szali problemów naszych i innej osoby. Problemy każdego z nas są bowiem czymś indywidualnym i subiektywnym. Aczkolwiek zauważyłam, że jeśli człowiek jest pogodny, uśmiecha się, to jest jak zaraza, to potrafi zarazić.

S.Z.: Mądre słowa. A teraz mam pytanie z innej beczki. Skoro poruszamy tutaj temat bajek, czy masz jakąś swoją ulubioną postać z bajki? Co według Ciebie nie tylko dzieciom, ale również dorosłym dają bajki?

Lilianna: Kiedy byłam dzieckiem, moja mama nazywała mnie Pyzą. W telewizji była taka bajka: Pyza na polskich drózkach. Pyza była puciołowata, ja byłam potwornym „szczuplakiem”, więc było to zabawne. Lubię bajki, szczególnie te starsze. Może lepszym określeniem będzie: te w starej konwencji, gdzie fabuła toczy się spokojnie, bohaterowie nie krzyczą z ekranu. Nie tak jak w wielu współczesnych bajkach, gdzie jest jazgot. Żałuję, że z telewizji zniknęła dobranocka. Wydawało mi się, że moje dziecko jest już dzieckiem tych krzykliwych czasów, ale kiedyś, gdy miała chyba 7 lat, puściłam jej bajkę o Kocie Filemonie i ku mojemu zaskoczeniu była zachwycona. A co do dorosłych... każdy z nas lubi bajki. Któż z nas nie uśmiechał się do bajki o przygodach Reksia, Sąsiadów, Baranka Shaun czy Wilka i Zająca. Czy te dwie ostatnie są dla dzieci czy dla dorosłych, to już przemilczmy (śmiech). Chcąc nie chcąc trzeba się było uśmiechnąć. Można to uznać za odskocznnię od szarej rzeczywistości.

S.Z.: Czy chciałabyś napisać książkę o swoim życiu? Czy bierzesz to pod uwagę?

Lilianna: Powiem tak, jeśli powstałby film o moim życiu, to na pewno byłby to film bardzo ciekawy (śmiech). Sądzę, że każdy odnalazłby w nim coś dla siebie, byłby też źródłem refleksji nad wartością życia i zdrowia. Jeśli chodzi o książkę, to trudno mi powiedzieć.



Zdrowe serce

Jagoda Jarzynka

Choroby układu krążenia stanowią największe zagrożenie dla zdrowia i życia Polaków. Od lat zajmują niechlubne pierwsze miejsce jako najczęstsza przyczyna śmierci wśród osób dorosłych. Co prawda udział tych chorób w ogólnej liczbie zgonów maleje, jednak nie na tyle, abyśmy mogli czuć się bezpieczni.

Do najbardziej znanych chorób układu krążenia należą: miażdżyca, hipercholesterolemia (wysoki poziom cholesterolu we krwi), nadciśnienie tętnicze, zawał serca czy niewydolność serca. Jednak lista chorób tego układu jest dużo dłuższa, dlatego tak ważna jest profilaktyka tych schorzeń oraz ich odpowiednie leczenie.

Na zdrowie układu sercowo-naczyniowego wpływa szereg czynników. Oczywiście nie możemy zahamować procesu starzenia ani wpłynąć na genetykę, jednak możemy wpływać na nasz styl życia i każdego dnia podejmować mądre decyzje, które pomogą przedłużyć nasze życie. Do najbardziej szkodliwych czynników należą: palenie tytoniu, stres, siedzący tryb życia oraz zła dieta: bogata w przetworzoną

żywność, nasycone kwasy tłuszczowe, cukier i sól, a uboga w błonnik pokarmowy, warzywa, owoce, a tym samym witaminy i składniki mineralne.

Szczególnie niebezpieczne jest palenie tytoniu, zarówno czynne, jak i bierne, ponieważ wpływa niekorzystnie właściwie na cały organizm: układ oddechowy, krążenia, pokarmowy czy kostny. Bilans zysków i strat jest oczywisty.

Dieta dla serca

Prawidłowo zbilansowana dieta to jeden z ważniejszych elementów w walce z chorobami układu krążenia. Kluczową rolę w tej diecie odgrywają kwasy tłuszczowe – ich rodzaj oraz proporcje. Najbardziej szkodliwe są nasycone kwasy tłuszczowe występujące w oleju palmowym, oleju kokosowym, maśle, tłustym nabiale, a także w mięsie i jego przetworach. Powinniśmy zupełnie wyeliminować z diety margaryny, zupki w proszku, serek topiony czy słodycze. Jeśli nie jesteśmy w stanie zrezygnować z niektórych niezdrowych produktów, warto znaleźć ich odpowiednik lub najzdrowszą, dostępną wersję.

Sam tłuszcz jednak niekoniecznie jest zły, niektóre z nich pomagają zachować serce w idealnym zdrowiu. Są to tzw. nienasycone kwasy tłuszczowe (jedno- lub wielonienasycone). Najbardziej rozpowszechnione są jednonienasycone kwasy tłuszczowe występujące m.in. w oliwie z oliwek czy awokado. Ich niewątpliwą zaletą jest zmniejszanie ilości cholesterolu LDL (tzw. zły cholesterol) i zwiększanie stężenia cholesterolu HDL (dobry cholesterol).

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe są grupą bardziej złożoną. Wyróżniamy kwasy omega-3 i omega-6, które nie mogą być wytworzone przez organizm, dlatego należy je dostarczać wraz z dietą. Najistotniejszą rzeczą w tej grupie jest stosunek omega-3 do omega-6, który bardzo często jest zaburzony na niekorzyść kwasów omega-3. Produkty bogate w kwasy omega-3 występują przede wszystkim w tłustych rybach morskich, które zdecydowanie zbyt rzadko pojawiają się w diecie Polaków. Dlatego warto wyrobić sobie nawyk spożywania ryb przynajmniej raz w tygodniu w jak najmniej przetworzonej postaci. Lepszym wyborem będzie ugotowanie ryby na parze niż usmażenie jej na patelni.

Co poza tym należy robić? Przede wszystkim włączyć do diety jak najwięcej warzyw i owoców, a także nasion roślin strączkowych (soczewica, fasola). Dołożyć do tego produkty zbożowe pełnoziarniste oraz owies, który obniża poziom cholesterolu we krwi. Przynajmniej raz w tygodniu wzbogacić menu o porcję tłustej ryby morskiej (łosoś, śledź, makrela), a także sięgać po dobre tłuszcze: oliwę z oliwek, awokado czy orzechy włoskie. Można posiłkować się zasadami diety śródziemnomorskiej, ponieważ uwzględnia ona właściwie wszystkie wymagania niezbędne do walki o zdrowe serce. A chyba każdemu z nas zależy żeby żyć długo i zdrowo?

Produkty wspomagające serce

- warzywa i owoce
- ryby morskie
- nasiona roślin strączkowych
- czerwone wytrawne wino
- oliwa z oliwek
- orzechy (niesolone, niesmażone)
- owies (płatki owsiane)
- len (nasiona)





Podkarpacka kultura bez barier

Elżbieta Markowska

Rzeszowski Oddział Fundacji Szansa dla Niewidomych realizował w okresie od 11 czerwca do 31 października 2019 roku projekt „Podkarpacka kultura bez barier dla osób niewidomych i słabowidzących” dofinansowany ze środków Województwa Podkarpackiego – Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie. Nadrzędnym celem projektu było stworzenie warunków do wzrostu integracji społecznej osób niepełnosprawnych poprzez wspieranie działalności na rzecz dostępu osób niepełnosprawnych do usług kulturalnych i turystycznych, ze szczególnym uwzględnieniem osób niewidomych i słabowidzących. Założenia projektowe zostały osiągnięte poprzez wyprodukowanie i przekazanie 3 instytucjom kulturalno-turystycznym z Podkarpacia tyflograficznych termoformowanych planów ich obiektów, które umożliwiają osobom z dysfunkcją wzroku możliwość skorzystania z nich za pomocą dotyku. Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku, Muzeum Regionalne w Stalowej Woli i Skansen Archeologiczny Karpacka Troja otrzymały po dwanaście egzemplarzy planu swojego obiektu z przeznaczeniem między innymi do skorzystania na miejscu przez uczestników projektu i wszystkie zainteresowane osoby. Drugi nierozłączny etap projektu stanowiły

więc 3 wyjazdy szkoleniowo – turystyczne połączone z warsztatami, do wymienionych instytucji. Każda z 3 grup 12-osobowych skorzystała z jednego takiego wyjazdu, więc łącznie działaniem zostało objętych 36 osób z dysfunkcją wzroku z województwa podkarpackiego. Oprócz zwiedzania beneficjenci projektu wzięli udział w warsztatach, których celem było głębsze zapoznanie osób niewidomych i słabowidzących z ofertą podkarpackich obiektów kulturalno-turystycznych oraz rozwój ich zdolności manualnych. Tyle tytułem krótkiego wstępu o samym projekcie, a teraz serdecznie zapraszam do podróży po niesamowitych instytucjach kultury Podkarpacia.

Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku

Mieliśmy przyjemność gościć wraz z uczestnikami 27 sierpnia w Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Miejsce to jest pierwszym i największym pod względem liczby zgromadzonych obiektów muzeum etnograficznym w Polsce założonym po II wojnie światowej. Zajmuje imponujący pod względem wielkości obszar 38 hektarów. Położony nad Sanem, na malowniczym terenie wykorzystującym walory krajobrazowe i naturalną formę terenu, park etnograficzny

eksponuje około 150 obiektów drewnianych z okresu od XVII do XX wieku charakterystycznych dla poszczególnych krain etnograficznych na dawnym obszarze południowo – wschodniej Polski. Do 1947 roku bowiem na tych terenach występowały cztery grupy etnograficzne: dwie ruskie, czyli Bojkowie i Łemkowie, jedna mieszana o cechach polsko – ruskich, czyli Dolinianie oraz grupa polska Pogórzanie. Główne różnice pomiędzy nimi występowały pod względem charakteru gospodarki – u grup ruskich dominowało rolnictwo z dużym udziałem hodowli, natomiast dwie pozostałe miały już charakter zdecydowanie rolniczy. Miało to przełożenie na dorobek kultury materialnej (budownictwo, strój), duchowej (obrzędy rodzinne i doroczne) oraz inne elementy życia codziennego wymienionych społeczności, które w parku etnograficznym wyeksponowano w oddzielnych sektorach dla poszczególnych grup.

Już na samym początku wędrowki warto zwrócić uwagę na znajdujący się przy ścianie lasu, przed wejściem do muzeum, stary, drewniany spichlerz z Przeczycy z 1732 roku, w którym mieści się obecnie karczma serwująca regionalne dania. Ten lokal gastronomiczny nazwany „Gospodą pod Białą Górą” znajduje się na mapie Szlaku Kulinarного Podkarpacie Smaki. Również nas bardzo miła obsługa ugościła pysznymi daniami w klimatycznych, drewnianych wnętrzach. Z kolei funkcję punktu informacyjnego z kasą biletową pełni wykonany z modrzewiowych bali dworek Stupnickich z XIX wieku. Tutaj można zakupić regionalne pamiątki. Po przejściu przez ten budynek, brukowaną drogą doszliśmy do Rynku Galicyjskiego. Z całą pewnością jest to perła Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku przyciągająca wielu turystów. Niezwykle wiernie oddaje wygląd i klimat typowego drewnianego miasteczka południowo – wschodniej Polski z początków XX wieku oraz przybliża kulturę jego mieszkańców. Spacerując po kamiennym bruku z naszym przewodnikiem, panem Leonem, mogliśmy poznać 25 replik drewnianych domów, wśród nich pełną medykamentów aptekę, działający urząd pocztowy, gdzie chętni mogli wysłać pocztówkę, czy dom żydowski, gdzie wspólnie z jego mieszkańcem najmłodsze uczestniczki naszej wyprawy, Maja i Mariola, ochoczo ćwiczyły grę na katarynce. Nie brakuje tutaj również warsztatów rzemieślniczych czy zakładów, na przykład stolarskiego, fryzjerskiego, krawieckiego, zegarmistrzowskiego, a także mieszkań nauczyciela czy lekarza. W skansenie znajduje się również działająca cukiernia oferująca

przepyszne smakołyki oraz piekarnia, w której nasi uczestnicy podczas warsztatów „Od ziarenka do chleba” ze słodkiego, drożdżowego pieczywa pszennego zaplatali poczwórne warkoczki, a następnie posypywali sezamem, ziarnami słonecznika lub makiem, według uznania. A wszystko po to, by tak przygotowany tradycyjny wypiek, zwany chałką, trafił do pieca. Z kolei podczas innych zajęć „Nie święci garnki lepią” powstał z gliny cały wachlarz rzeźb: od zwierzątek i kwiatów po koszyczki i dzbanki, w zależności od pomysłowości naszych uczestników, której mieli co niemiara. To oczywiście tylko niektóre z propozycji



warsztatowych będących w szerokiej ofercie skansen. Warto również wspomnieć, że rynek jest znanym miejscem wielu imprez, kiermaszy i okolicznościowych wystaw.

Podróżując dalej w ten w słoneczny, sierpniowy dzień po skansenie wsłuchiwalismy się z ciekawością małego dziecka w opowiadane przez przewodnika Leona historyczne dzieje tej części Polski i żyjących tutaj niegdyś społeczności. Również przyroda o tej porze roku z pewnością sprzyja takim wyprawom. Zalesione pagórki poprzecinane wąwozami i kręte ścieżki prowadziły nas do szerokich dróg biegnących wśród łąk, pobielanych chat i ogrodów pełnych kwiatów. Otaczała nas wszechobecna zieleń, co pozwoliło nam spotkać między innymi przemykające po gałęziach drzew wiewiórki. Eksponowana w skansenie szeroka gama budynków wraz z wyposażeniem odzwierciedla złożoność życia wiejskiego tutejszej ludności. Budynki mieszkalne, gospodarczo – mieszkalne, gospodarcze, obiekty użyteczności publicznej (np. szkoła), jak również obiekty przemysłowe (m.in. kuźnia, urządzenia naftowe) rozmieszczone zostały na zróżnicowanych wysokościach, stosownie do fizjografii terenu, jakie niegdyś zajmowały

poszczególne grupy: pogórzańskie i doliniańskie zlokalizowano w niższych partiach skansenu, natomiast łemkowskie i bojkowskie w części leśnej i górzystej. Niekiedy wymagało to od nas lepszej kondycji, dlatego tym bardziej przydał się tutaj hart ducha i zapal naszych uczestników. Wyśiłek się opłacił i mogliśmy poznać bardziej odległe obiekty, między innymi charakterystyczną dla łemkowszczyzny drewnianą greckokatolicką cerkiew pod wezwaniem Narodzenia Bogurodzicy z 1801 roku, pochodzącą z miejscowości Ropki. W drodze powrotnej odebraliśmy świeże wypieki z dobrze nam już znanej piekarni. Na zakończenie koniecznie muszę wspomnieć również o duchowych doznaniach, których mogliśmy doświadczyć podczas zwiedzania wystawy stałej „Ikona Karpacka” znajdującej się w jednym z zabytkowych budynków w sektorze Dolinian. Ekspozycja licząca ponad 200 egzemplarzy z okresu od XV do początku XX wieku należy do największych w Polsce. Zaprojektowana została w taki sposób, aby możliwe było prześledzenie przemian stylistycznych i ikonograficznych sztuki sakralnej kościoła wschodniego w regionie.

Podsumowując, wyjazd ten pozwolił nam niczym poprzez wehikuł czasu przenieść się do dawnej Galicji, poznać jej historię, tradycję i życie mieszkańców. Zainteresowanych tym niezwykłym miejscem po więcej informacji zapraszam na stronę: www.skansen.mblsanok.pl

Muzeum Regionalne w Stalowej Woli

Nie zwalniając tempa, w następnym tygodniu wraz z kolejnymi beneficjentami kontynuowaliśmy naszą podróż po instytucjach kultury. 3 września odwiedziliśmy Muzeum Regionalne w Stalowej Woli, którego misją jest „otwieranie dla współczesnego odbiorcy przestrzeni kontaktu z dziedzictwem kultury światowej, narodowej i z wartościami dziedzictwa

lokalnego”, natomiast ważnym elementem tej otwartości jest jego dostępność architektoniczna i edukacyjna dla gości niepełnosprawnych. A więc lepiej trafić nie mogliśmy. Muzeum posiada dwa budynki w jednej z dzielnic Stalowej Woli – Rozwadowie. Siedziba znajduje się w odnowionym Zamku Lubomirskich z XVIII wieku przy ulicy Sandomierskiej 1, natomiast dawny budynek sądu wzniesiony w 1905 roku przy ulicy Rozwadowskiej 12 zamienił się w przestrzeń wystawienniczo-edukacyjną muzeum. Podczas naszej kulturalnej wyprawy udało nam się odwiedzić obydwa miejsca, zapoznać z prezentowanymi wystawami oraz skorzystać z oferty warsztatowej.

Oferta kulturalna i edukacyjna muzeum jest bardzo szeroka, ponadto instytucja kultury nieustannie się rozwija oraz organizuje nowe wystawy i wydarzenia oraz programy dla gości, również niepełnosprawnych. To tutaj, przy ulicy Sandomierskiej, na dziedzińcu muzealnym, znajduje się „Galeria przez dotyk” będąca stałą, plenerową wystawą 24 kamiennych rzeźb wykonanych przez artystów z Polski i Ukrainy. Przeznaczona jest do percepcji dotykowej, istnieje również możliwość zapoznania się z podpisanymi poszczególnych rzeźb w brajlu umieszczonymi na tabliczkach lub też skorzystania z opisów rzeźb na indywidualnych odtwarzaczach mp3. We wnętrzach zabytkowego budynku, w sali edukacyjnej, wzięliśmy udział w warsztatach ceramicznych. Celem zajęć z gliną było wyrażenie przez uczestników ich artystycznej ekspresji i nawet osoby, które początkowo podeszły do zadania bez większego entuzjazmu w ostatecznym efekcie mogły cieszyć się z twórczo przeżytego czasu rozwijającego ich kreatywność. Następnie na poddaszu budynku zapoznaliśmy się z wystawą „Stacja Rozwadów. Między Lwowem a Krakowem”. Od naszej przewodniczki, pani Kasi dowiedzieliśmy się, że obecna dzielnica w północnej części Stalowej Woli, czyli Rozwadów, była w latach 1690 – 1973 samodzielnym miastem, dużym i ważnym węzłem kolejowym leżącym dokładnie w połowie drogi pomiędzy Lwowem a Krakowem. Dostępna tutaj ekspozycja przeprowadziła nas przez historię od założenia miasteczka do wybuchu II wojny światowej, jak również pradzieje regionu nadsańskiego. Weszliśmy więc w klimat międzywojennego miasteczka, rozkwitu jego życia kulturalnego, rozwoju duchowego i religijnego, ale także oczywiście życia codziennego i to dosłownie, bowiem niektórzy z naszych uczestników z ogromną chęcią zapragnęli przenieść się do odległych czasów przymierzając strój z dawnych dziejów. Wszyscy



natomiast, po licznych wrażeniach, skorzystaliśmy z oferty gastronomicznej restauracji „Art Cafe” znajdującej się na parterze budynku przy ulicy Sandomierskiej.

Dalszą podróż kontynuowaliśmy już w budynku przy ulicy Rozwadowskiej. Tutaj niewątpliwie warto zapoznać się z twórczością jednego z czołowych artystów okresu Młodej Polski. Alfons Karpiński, bo o nim mowa, przyszedł na świat właśnie w Rozwadowie i spędził tutaj pierwsze lata swojego życia. Umieszczenie w tym miejscu galerii prac malarzskich tego artysty uczyniło Muzeum Regionalne w Stalowej Woli unikatowym miejscem na mapie Podkarpacia stawiającym sobie za cel innowacyjną edukację w zakresie sztuki. Naszemu zwiedzaniu towarzyszyła przygotowana przez przewodniczkę Kasię deskrypcja najważniejszych dzieł malarza, między innymi obrazów: „Autoportret”, „Na odpuszczenie”, „Portret Pani Pieńkowskiej” czy jednego z jego najbardziej znanych obrazów pod nazwą „Żółte róże”. Doceniany był właśnie za martwe natury oraz przedstawienia kameralnych, zacisznych wnętrz, które okazywały się wspaniałymi okazjami do pokazywania piękna kwiatów: róż, piwonii, anemonów, których ulotną naturę i wysublimowane odcienie artysta kochał studiować. Jego martwe natury są charakterystyczne, bowiem miękkie i lekko „rozmyte”, stonowane, w przyziemnej tonacji barwnej wprowadzają w nastrój spokoju i ciszy. Kwintesencją jego stylu były wizerunki eleganckich kobiet w wytwornych wnętrzach. Również nasze beneficjentki mogły poczuć się jak prawdziwe damy pozując do zdjęć w stylowym kapeluszu przyozdobionym kwiatami w mieszczącym się w muzeum saloniku.

Pozostając dalej w klimacie przyrodniczym chciałabym wrócić jeszcze pamięcią do warsztatów florystycznych. Podczas zajęć kremowe, jasno i ciemno-różowe róże zostały umieszczone przez beneficjentów w koszyczkach, które dodatkowo zostały przyozdobione kolorowymi wstążkami i ozdobami – wielobarwnymi motylkami. Tak przygotowane dekoracje zostały zabrane przez naszych uczestników do ich domów, gdzie z pewnością przypominały im o mile i twórczo spędzonym czasie w Muzeum Regionalnym w Stalowej Woli. Po więcej informacji o bogatej ofercie instytucji zapraszam na stronę: www.muzeum.stalowawola.pl

Skansen Archeologiczny Karpacka Troja

W Trzcinicy koło Jasła na Podkarpaciu odkryto jedną z pierwszych silnie ufortyfikowanych osad znanych z terenu Polski, która powstała w początkach epoki brązu, czyli ponad 4000 lat temu! Również tutaj natrafiono na pierwszą w Polsce osadę zakarpackiej kultury Otomani – Füzesabony odznaczającej się wyraźnymi wpływami śródziemnomorskimi z okresu 1650 – 1350 p.n.e. Ranga tego odkrycia, chronologia oraz wyraźne wpływy południowo-europejskie spowodowały, że miejsce to nazwano Karpacką Troją. Natomiast po jej upadku, a było to ponad dwa tysiące



lat później, teren ten zasiedlili Słowianie wznosząc wielki gród o powierzchni 3 hektarów oraz otaczając go monumentalnymi wałami obronnymi sięgającymi w niektórych partiach do 10 metrów wysokości. To stanowisko nazwano „Wałami Królewskimi”, a sam gród funkcjonował w latach 770 – 1030 r. n.e. Brzmi nieco zaskakująco? Na pewno nie dla beneficjentów naszego projektu. Właśnie to miejsce, będące oddziałem Muzeum Podkarpackiego w Krośnie, odwiedziliśmy 10 września.

W niezwyklej podróż po Skansenie Archeologicznym Karpacka Troja wyruszyliśmy z przewodniczką, panią Gabrielą. Cały kompleks to połączenie skansenu w tradycyjnej formie oraz nowoczesnej placówki muzealnej. Składa się z terenu grodziska, gdzie zrekonstruowano ponad 150 metrów wałów obronnych, 2 bramy prowadzące do grodu (z epoki brązu i wczesnego średniowiecza) oraz 6 chat. Idąc kamienną ścieżką po tym terenie, wśród zieleni, przewodniczka Gabrysia zdradziła nam również miejsce odkrycia skarbu. Archeolodzy natrafili na ponad 550 zakopanych w ziemi przedmiotów ze srebra (placki, siekańce, monety i ozdoby o łącznej wadze 1,36 kg) i dwa ze złota pochodzące z lat 980 – 1020. Niecodziennym

elementem skarbu okazało się srebrne okucie pochwy miecza, jedno z pięciu tego typu zachowanych na świecie. Specjaliści twierdzą, że jest to wyrób rzeźmieślnika z plemienia Liwów – Finów Zachodnich. Spragnieni dalszych wrażeń udaliśmy się do najwyższej położonej części skansenu, czyli na platformę widokową, z której rozciąga się piękna panorama Beskidów, Pogórzy Karpackich i Dołów Jasielsko – Sanockich. Z pewnością rześkie, wrześniowe powietrze ułatwiało nam wejście na punkt obserwacyjny metalowej konstrukcji znajdujący się na wysokości 33 metrów. Natomiast przenosząc się znacznie niżej, u podnóża grodziska, w parku archeologicznym zlokalizowano rekonstrukcje wioski otomańskiej z początków epoki brązu oraz słowiańskiej z wczesnego średniowiecza. Zwiedziliśmy tutaj również nowoczesny pawilon wystawowy z przestrzenną salą ekspozycyjną, gdzie umieszczono dużą kolekcję zabytków o wyjątkowym znaczeniu dla poznania pradziejów całej Europy Środkowo-Wschodniej, a są to między innymi naczynia, wyroby z ceramiki, krzemienia i kamienia, kości i rogu, a także brązu i żelaza.

Warto również skorzystać z szerokiej oferty warsztatowej i edukacyjnej skansenu, na przykład warsztatów ceramicznych. Bezpośredni kontakt dłoni naszych uczestników z gliną zaowocował powstaniem wielu form użytkowych i artystycznych, które następnie trafiły do pieca, żeby mogły zostać wypalone. Miłośnicy zwierząt również znaleźli coś dla siebie w działającym tutaj sektorze hodowlanym. Koniki polskie, krowy szkockie, owce wrzosówki czy kozy karpackie – zwierzęta tych ras w epoce brązu i wczesnym średniowieczu towarzyszyły mieszkańcom Wałów Królewskich. W skansenie odbywają się również liczne imprezy plenerowe i festiwale archeologiczne, a po zwiedzaniu pełnym wrażeń można posilić się w restauracji „U Schabińskiej”, co też chętnie uczyniliśmy. Po więcej szczegółów o Karpackiej Troi zapraszam na stronę: www.karpackatroja.pl

Kilka słów na zakończenie

Trzy różne, wspaniałe i niepowtarzalne instytucje kultury z Podkarpacia z pewnością na długo pozostaną w pamięci uczestników projektu. Wszystko za sprawą niezwykłych doznań kulturalnych, artystycznych, dotykowych, zapachowych i smakowych. Wyjazdy były doskonałą okazją do ćwiczenia poruszania się z białą laską po nieznanym terenie, rozwijania orientacji przestrzennej czy właśnie „trenowania” wspomnianych zmysłów: dotyku, słuchu i smaku. Powstałe



w ramach zadania dotykowe plany trzech obiektów kulturalno – turystycznych z Podkarpacia posłużyły naszym uczestnikom do ćwiczenia umiejętności korzystania z informacji w dostosowanej dla nich formie. Wyjazdy szkoleniowo – turystyczne w takim kształcie to rehabilitacja osób niewidomych i słabowidzących, okazja do zwiększenia ich aktywności, szansa na integrację oraz większą samodzielność. Z całą pewnością postawa naszych beneficjentów stanowi doskonały przykład dla innych osób niepełnosprawnych do uczestniczenia w tej formie aktywnego spędzania czasu i rehabilitacji.

Chcąc przybliżyć wyczerpująco miejsca, które zwiedziliśmy, musiałabym tutaj napisać powieść, dlatego celowo naświetliłam tylko temat mając nadzieję, że pozostawiłam u naszych czytelników ogromny niedosyt i przy najbliższej okazji zaplanujecie podróż na interesujące kulturowo oraz turystycznie Podkarpacie, do czego gorąco zachęcam. Województwu Podkarpackiemu – Regionalnemu Ośrodkowi Polityki Społecznej w Rzeszowie dziękuję za dofinansowanie niniejszego zadania oraz instytucjom kultury za wzięcie udziału z zaangażowaniem w naszej inicjatywie, a tym samym włączenie się w misję Fundacji Szansa dla Niewidomych, uczynienia świata bardziej otwartego dla niepełnosprawnych.

Materiał opracowany na podstawie informacji zawartych na stronach

- www.skansen.mblsanok.pl
- www.muzeum.stalowawola.pl
- www.karpackatroja.pl



„Aida” – najnowszy musical teatru Roma z audiodeskrypcją

Piotr Malicki

Teatr, kino, muzeum czy dom kultury to miejsca, do których często wybieramy się w wolnych chwilach aby zażyć odrobinę kultury, a także w ramach rozrywki. W Polsce coraz więcej miejsc tego typu staje się dostępnych dla osób niewidomych i słabowidzących. Instytucje kultury proponują dla nas spektakle, pokazy filmowe czy zwiedzanie ekspozycji przy pomocy audiodeskrypcji, czyli opisu tego co dzieje się na scenie, ekranie czy danej wystawie. Właśnie takim rodzajem dostępnego dla nas wydarzenia jest musical „Aida” w warszawskim teatrze Roma, na którym miałem okazję być pod koniec 2019 roku. W poniższym artykule opowiem o tym z czego słynie teatr musicalowy Roma, przedstawię krótki opis najnowszej produkcji „Aida”, tak aby nie zdradzić Wam zbyt wiele szczegółów, powiem jak według mnie była zrobiona audiodeskrypcja w tym musicalu, a dla wytrwałych Czytelników na końcu podam interesującą wiadomość dla osób z dysfunkcją wzroku.

Teatr Roma znajdujący się w Warszawie przy ulicy Nowogrodzkiej 49 słynie z najlepszych musicali w Polsce, a według mnie nawet w Europie. W jego historii na scenie prezentowane były takie hity jak „Koty”, „Upiór w operze”, „Mamma Mia!” czy niedawny

musical „Piloci”. Pewnie myślicie teraz dlaczego to miejsce jest uważane za takie wspaniałe, jeśli jest to po prostu zwykły musicalowy teatr. Podstawą sukcesu jest przede wszystkim strona wizualna prezentowanych musicali. Dzięki wspaniałej scenie, na którą mogą wjeżdżać różnorakie rekwizyty jak choćby łódź czy podest z daną akcją spektaklu, ekran, na który rzucają z komputera różne sceny, na przykład falujące morze powoduje, że osoby widzące mogą poczuć się jakby wszystko działo się naprawdę. Następna rzecz to muzyka, która do każdego musicalu jest grana na żywo przez wybitnych specjalistów na wielu różnych instrumentach. Są schowani pod sceną teatralną, co powoduje, że każdy dźwięk jest wyraźny i składa się na wspaniałą muzykę. Ostatni element to bardzo wysoki poziom każdego spektaklu oraz gry aktorskiej. Reżyser teatru stara się aby wszystko było na najwyższym poziomie i bywają naprawdę spektakularne momenty. Na przykład w musicalu „Piloci” była scena, na której samolot po zestrzeleniu spadał na ziemię na ekranie. W momencie gdy uderzył w grunt, na scenie nastąpił prawdziwy, pirotechniczny wybuch, tak że cała scena na kilka sekund pokryła się ogniem, a w całej sali było czuć uderzenie ciepła. Do każdej nowej produkcji przeprowadzane są castingi, a próby przed

premiera trwają około pół roku. Dlatego zachęcam tych, którzy nie mieli jeszcze okazji znaleźć się w tym miejscu do przejrzania repertuaru i wypróbowania tej wspaniałej dawki kultury.

Przejdźmy jednak do samego musicalu „Aida”, który od końca października 2019 roku podbija warszawską scenę musicalową. Na początku należy wspomnieć, że po raz pierwszy premiera „Aidy” odbyła się na Broadwayu 23 marca 2000 roku. Od tamtego czasu musical podbijał sceny w wielu krajach na świecie, a także zdobył dużo prestiżowych nagród. Teatrowi Roma udało się jako pierwszemu w Polsce pokazać ten spektakl w naszym kraju. Reżyserem polskiej wersji tego widowiska, który już od wielu lat współpracuje z teatrem Roma, jest Wojciech Kępczyński. Zespół aktorów, tancerzy i wokalistów biorących udział w musicalu, stanowi 44 osoby wybrane na castingach, które odbyły się na przełomie marca i kwietnia 2019 roku. Taki zespół pozwala na prezentowanie musicalu w kilku różnych składach osobowych. W „Aidzie” występują znani aktorzy tacy jak Natalia Piotrowska-Paciorek, Marcin Franc, Wojciech Machnicki, Wojciech Paszkowski czy choćby najbardziej mi znana Zofia Nowakowska, która swoim pięknym

głosem zachwycała nas w tym musicalu. Spektakl trwał 2 godziny i 35 minut, razem z 15-minutową przerwą. Co do fabuły musicalu, aby nie zdradzić Wam za dużo szczegółów podam opis, który znalazłem na stronie teatru Roma: „„Aida” to musical skomponowany przez legendę muzyki pop Eltona Johna do słów Tima Rice’a, jednego z najbardziej znanych autorów tekstów do licznych musicali. Autorami libretta są: Linda Woolverton, Robert Falls i David Henry Hwang, a oryginalna inscenizacja została wyprodukowana przez Disney Theatrical Productions. Miejszem akcji jest starożytny Egipt, a fabuła opowiada o zakazanej miłości Aidy, nubijskiej księżniczki wziętej do niewoli przez Egipcjan, i Radamesa, kapitana egipskiej armii zaręczonego z Amneris, córką faraona. Libretto jest oparte na operze Giuseppe Verdiego pod tym samym tytułem.”

Reżyser Wojciech Kępczyński powiedział: „Musical „Aida” widziałem na Broadwayu kilkanaście lat temu i ogromnie mi się spodobał nie tylko ze względu na fantastyczną muzykę, ale również ze względu na emocje, jakie tu dominują. Ten spektakl porusza widza dzięki doskonale zbudowanym postaciom i relacjom między nimi i poprzez dramat, który dotyka





trójkę głównych bohaterów. Chodzi mi nie tylko o targające nimi uczucia, ale także o to, że wbrew swojej woli zostają wplątani w zakulisowe machinacje związane z walką o władzę. Pokażemy ten tytuł jako pierwsi w Polsce. Bardzo się cieszę, że będę miał okazję go reżyserować, bo to jest ponadczasowa historia miłosna – tak samo ponadczasowa jak muzyka Eltona Johna”. Mam nadzieję, że te dwa powyższe opisy zachęcą Was jeszcze bardziej do odwiedzenia teatru Roma i wsłuchania się w musical „Aida”.

Powiem jeszcze kilka słów o samej audiodeskrypcji w tym spektaklu. Na początku nadmienię, że teatr Roma ma w swojej ofercie specjalną lożę dla osób niewidomych i słabowidzących. Każde miejsce ma wbudowany odbiornik do audiodeskrypcji posiadający regulację głośności, do którego podłącza się słuchawki, które rozdawane są przed wejściem do tej loży. Nawet słuchawki są wspaniałe, ponieważ są nauszne, a nie jak zazwyczaj douszne oraz są bardzo wygodne i lekkie. Po moim pierwszym musicalu w teatrze Roma znalazłem je przypadkowo w sklepie i od razu kupiłem takie do własnego użytku. Są to słuchawki przewodowe Koss Porta Pro. Jednak jest jeszcze jeden element, który sprawia, że ta loża jest

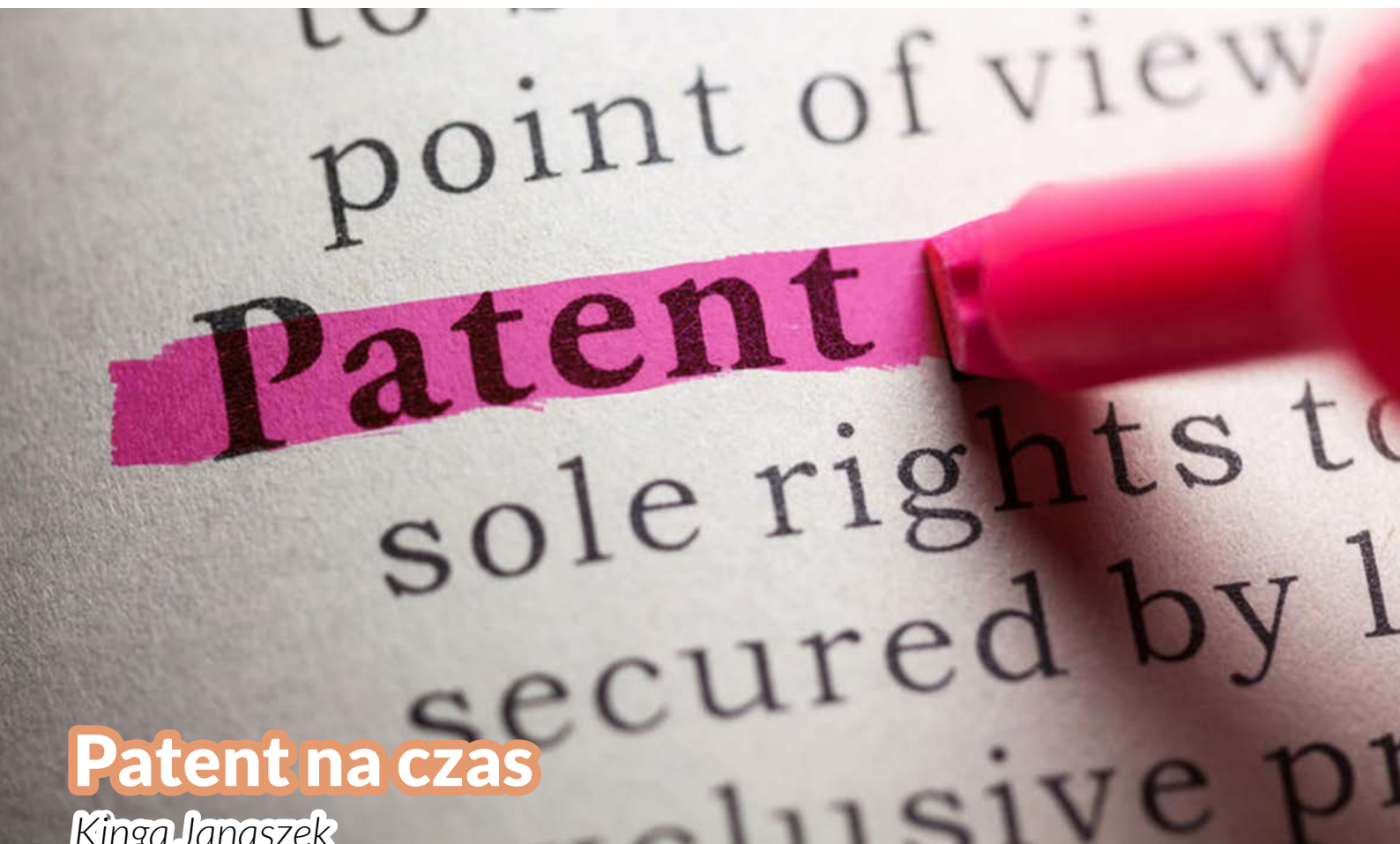
specjalnie dla nas przygotowana. Otóż po przeprowadzonych testach wyszło, że właśnie w tym miejscu najlepiej dochodzi dźwięk z prezentowanych musicali. Jak więc widać teatr Roma dba jak może najlepiej o komfort odbioru przez osoby niewidome i słabowidzące prezentowanych spektakli. Tekst audiodeskrypcji zawsze odczytuje osoba na żywo w teatrze. Jest to wymagane, ponieważ musicale odbywają się w czasie rzeczywistym. W związku z tym taka osoba mając przed sobą tekst i scenę kontroluje przebieg spektaklu i w odpowiednim momencie wypowiada dane zdanie. Przechodząc do audiodeskrypcji w samej „Aidzie” powiem, że bez tej formy udostępniania treści kulturowych nie mógłbym w pełni zrozumieć tego musicalu. Wszystkie wypowiedzane zdania dawały niezbędny opis, który pozwalał wszystko zrozumieć i wiedzieć co dzieje się w danej akcji. Dzięki temu cały czas miałem kontrolę nad tym co dzieje się aktualnie na scenie teatralnej.

Na koniec mam dobrą wiadomość dla wszystkich osób z dysfunkcją wzroku. Jeśli nie udało Wam się być na pokazie „Aidy” z audiodeskrypcją to nic straconego. Następny pokaz tego musicalu dostępny dla osób niewidomych i słabowidzących odbędzie się 18.03.2020. Więcej informacji oraz jak zarezerwować bilety można znaleźć na stronie internetowej:

<https://www.teatrroma.pl/teatr/teatr-bez-barier/>

Podsumowując powiem, że po raz kolejny teatr Roma pokazał swoją klasę i mistrzostwo w tworzeniu musicali na najwyższym poziomie. W „Aidzie” można było podziwiać fabułę, która wciągała swoją akcją, scenerię, która bardzo dobrze oddawała klimat miejsca, w którym się działa akcja, można było się wsłuchać we wspaniałą muzykę oraz śpiew znanych wokalistów, a także zrozumieć wszystko dzięki doskonale stworzonej i odczytanej audiodeskrypcji. Dlatego nie pozostało mi nic innego jak jeszcze raz zachęcić tych, którzy nie mieli jeszcze okazji znaleźć się na musicalu „Aida” do wybrania się na tę wspaniałą kulturalną ucztę do teatru Roma w Warszawie.





Patent na czas

Kinga Janaszek

W 2012 roku do Urzędu Patentowego Rzeczypospolitej Polskiej wpłynęło 5351 zgłoszeń wynalazków i wzorów użytkowych, o czym możemy przeczytać w raporcie z dnia 16.09.2013 roku dostępnym na stronie internetowej urzędu. Z roku na rok przybywa w Polsce nie tylko zgłoszeń, ale również przyznanych patentów. Pytanie brzmi: ile z nich znajdzie zastosowanie w codziennym życiu osób niepełnosprawnych?

Problem z nowoczesnymi wynalazkami nie polega na ich braku, co widać po liczbie zgłoszeń do urzędu patentowego zwiększającej się z roku na rok. Kłopot tkwi w dostępności tych urządzeń dla ogółu oraz na ich użyteczności i przydatności; czy dany wynalazek będzie nadawał się do użytku, czy będzie ułatwiał życie codzienne, czy, kiedy i za jaką kwotę będzie dostępny dla ogółu.

Pod hasłem „nowoczesna technologia” zazwyczaj kryją się nowoczesne urządzenia elektroniczne typu tablety, smartfony. Jak dla mnie każdy wynalazek – coś, czego nie było wcześniej – można określić jako nowoczesną technologię. Technologia dla mnie oznacza zastosowanie w praktyce; nowa „rzecz”, która przyda się więcej niż jednej osobie; znajdzie zastosowanie w codziennym życiu i je poprawi.

Jakiś czas temu, na jednym z portali społecznościowych, znajoma pielęgniarzka wstawiła post. Przedstawiał on zdjęcie osoby z dziwną opaską na przedramieniu. Pod zdjęciem można było przeczytać krótką historię o tym, jak pewna pani spotkała inną, właśnie z taką opaską, gdzieś w mieście na chodniku. Osoba z opaską wyglądała na zagubioną i potrzebującą pomocy. Osoba opisująca całe zajście zapytała spotkaną panią o opaskę. Okazało się, że jest to opaska dla osób niewidomych i słabowidzących.

Najprawdopodobniej wiele osób faktycznie słyszało o tym rozwiązaniu i być może je stosuje. Mam wielu znajomych – osoby niepełnosprawne, osoby mające większe i mniejsze problemy ze wzrokiem, osoby pracujące i mieszkające w wielkich miastach,

na wsi i za granicą... Nikt nigdy nie słyszał o opasce dla osób niewidomych i słabowidzących. Kiedy opowiadałam im o opasce, byli zdziwieni i jednocześnie zainteresowani. Zarówno ich zdaniem, jak i moim, tego typu rozwiązanie ma wiele zalet, ale szkoda, że niewielu ludzi o nim słyszało.

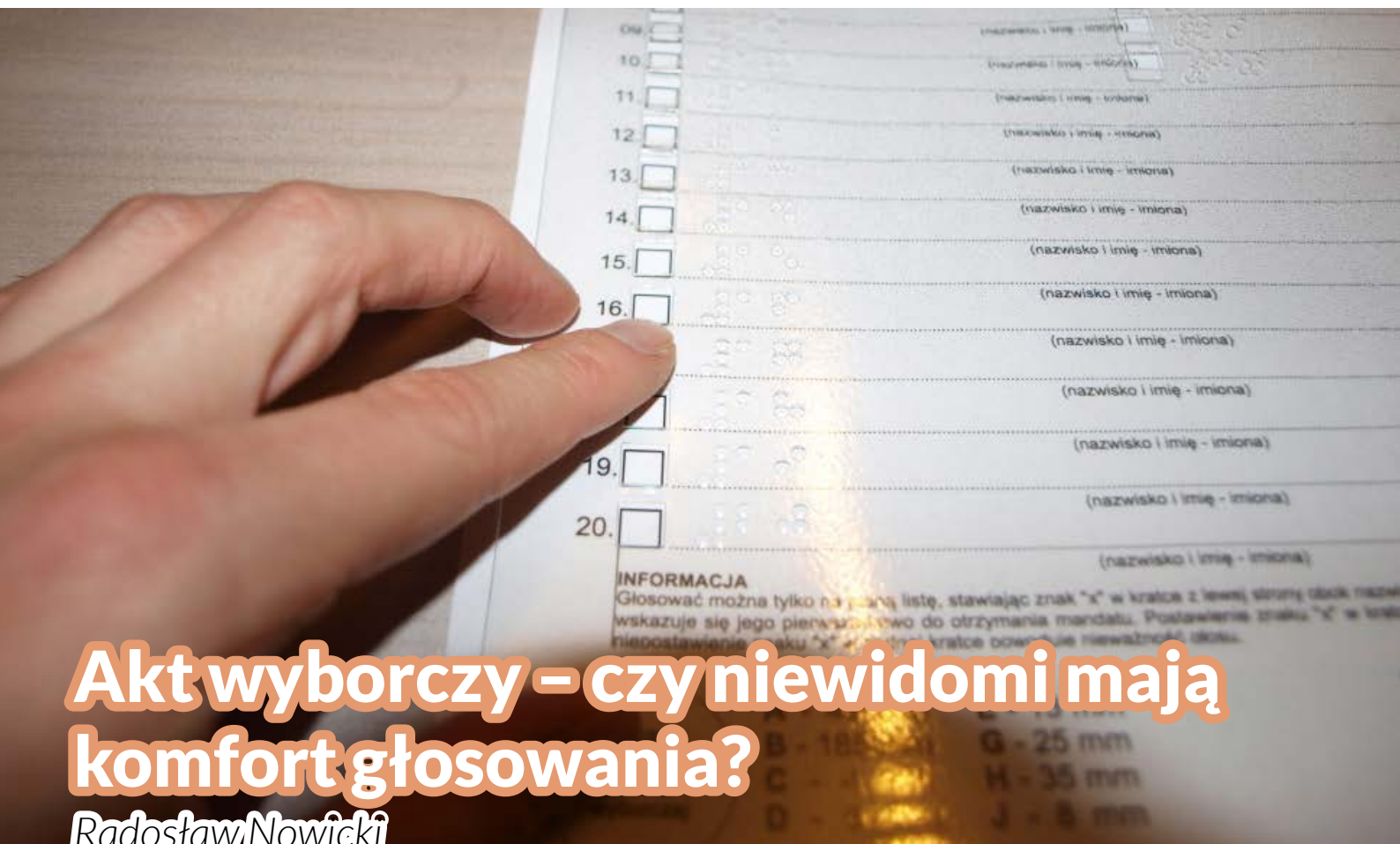
Z jednej strony rozwiązanie jest bardzo praktyczne i niewątpliwie ułatwiłoby życie wielu osobom. Laska dla osób niewidomych nie zawsze jest „wygodna”, często sprawia problemy i nie każdy chce z niej korzystać. Z drugiej strony zastanawiam się, czy opaska jako symbol jest na tyle popularna, by wiedzieli o niej nie tylko sami niepełnosprawni, ale również reszta społeczeństwa, tak by opaska przekazywała innym to, co powinna przekazać.

A co, jeśli jest to zupełnie nowe rozwiązanie i dopiero się pojawiło? Co, jeśli niewiele osób go zna i potrafi połączyć z osobą niewidomą czy słabowidzącą? W takiej sytuacji przydałyby się kampanie informacyjne dla całego społeczeństwa, aby w przyszłości więcej osób stosowało opaski.

Ważną kwestią jest również ich dostępność na polskim rynku. Należy się jednak zastanowić czy masowa produkcja byłaby opłacalna dla gospodarki. Według artykułu odnalezionego na stronie www.rynekzdrowia.pl z dnia 15.10.2015 w Polsce żyje niemal 2,2 mln osób źle widzących, a do 2050 roku ta liczba ma wzrosnąć trzykrotnie, twierdzi Zbigniew Wojtaśński – www.mp.pl

Zakładając, iż te niezbyt optymistyczne prognozy się sprawdzą, należałoby przewidzieć również konieczność wprowadzenia większej liczby wynalazków, rozwiązań i ułatwień dla osób niewidomych i słabowidzących. Teoretycznie do 2050 roku jest jeszcze dużo czasu, ale wiele rozwiązań – zarówno istniejących, jak i tych jeszcze nie powstałych – jest potrzebnych w tej chwili. Nie każdy może poczekać jeszcze 20 lat. W tym czasie wiele może się zmienić na lepsze i na gorsze.





Akt wyborczy – czy niewidomi mają komfort głosowania?

Radostaw Nowicki

Winston Churchill rzekł kiedyś, że demokracja jest najgorszym ustrojem, ale nikt nic lepszego nie wymyślił. Bez wątpienia ma ona swoje plusy i minusy, ale jej głównym założeniem są rządy większości przy poszanowaniu praw mniejszości. Na tę większość mamy wpływ jako obywatele, którzy po ukończeniu osiemnastego roku życia mają prawo wyborcze. A jak korzystamy z tego prawa na przestrzeni ostatnich lat? Jak przedstawia się nasz krajobraz frekwencyjny na tle innych krajów? Wreszcie, jak w procesie wyborczym odnajdują się osoby niedowidzące oraz niewidome? Czy mają komfort brania udziału w akcie wyborczym?

Dzięki braniu udziału w głosowaniu każdy obywatel ma możliwość wybierania swojego przedstawiciela do organów samorządowych, parlamentarnych, europejskich, a także wyboru prezydenta. Przyjęło się mówić, że uczestnictwo w wyborach jest obywatelskim obowiązkiem, ale tak naprawdę istnieje dobrowolność w tym zakresie. W Polsce nic nie grozi za brak udziału w wyborach. A są państwa, w których za nieobecność przy urnach wyborczych przewidziane są kary pieniężne. Do takich krajów zaliczają się: Belgia, Bułgaria, Cypr, Grecja, Lichtenstein i Luksemburg. W nich zawsze frekwencja wyborcza jest stosunkowo

wysoka. Jednak w ostatnich latach najwyższą odnotowano na Maltzie, gdzie do urn w poprzednich wyborach poszło ponad 92% wyborców. W czołówce tego rankingu są także kraje skandynawskie, czyli Szwecja (87%), Dania (prawie 85%) oraz Norwegia (78%). W Polsce ostatnio zachwycaliśmy się frekwencją na poziomie 61,74%, ale wyżej przytoczone dane pokazują, że do europejskiej czołówki nam jeszcze daleko. Na przeciwnym biegunie znajduje się chociażby Rumunia, w której w poprzednich wyborach do urn poszło niespełna 38% uprawnionych do głosowania. Jednak również nad Wisłą pod tym względem bywało znacznie gorzej. Wystarczy wspomnieć wybory do Parlamentu Europejskiego w 2004 roku, kiedy to w Polsce padł niechlubny rekord, bowiem w lokalach wyborczych pojawiło się niespełna 21% obywateli. Zresztą wybory europejskie nigdy nie cieszyły się nadzwyczajnym zainteresowaniem ze strony Polaków. Zdecydowanie częściej chodzą oni głosować w wyborach prezydenckich, co jest dość ciekawe, tym bardziej, że prezydent w polskim ustroju nie ma zbyt dużego wpływu na władzę. Szczególnie pamiętne były wybory w 1995 roku, kiedy w drugiej turze zmierzili się Lech Wałęsa oraz Aleksander Kwaśniewski.

Wówczas padł frekwencyjny rekord w Polsce, bowiem do urn poszło ponad 68% uprawnionych do głosowania.

W ostatnich miesiącach stosunkowo często Polacy mieli możliwość pojawiania się przy urnach wyborczych. Chętniej głosowali nie tylko w wyborach samorządowych, ale również europejskich i wspomnianych już parlamentarnych. Teoretycznie więc jest się z czego cieszyć. Z ostatnich danych frekwencyjnych można by wysnuć wniosek, że demokracja w Polsce się rozwija, a świadomość obywateli o własnym wpływie na władzę rośnie. Ale czy jest tak naprawdę? Być może częściowo tak, ale według mnie na zwiększenie frekwencji wyborczej ma wpływ zwiększająca się w ostatnich latach polaryzacja społeczna. Wyraźnie widać, że Polska jest podzielona na dwa obozy, odbywa się swego rodzaju walka plemion. Coraz częściej na politycznych fortopianach odbywa się gra na emocjach, napuszczanie i straszenie jednych grup społecznych drugimi. Podziały społeczne stają się coraz głębsze. Obawiam się, że z roku na rok będzie je coraz trudniej zasypać, a przecież demokracja polega na tym, aby różnić się pięknie.

A jak osoby niewidome i niedowidzące odnajdują się w polskiej demokracji? Czy chętnie z niej korzystają, biorąc udział chociażby w wyborach? Mają one kilka możliwości głosowania. Podstawową jest udanie się do właściwego lokalu wyborczego i tam przy pomocy zaufanej osoby widzącej postawienie krzyżyka przy interesującym wyborcę nazwisku lub konkretnej partii politycznej. Kluczowe jest w tym przypadku zaufanie do osoby widzącej. A przecież często zdarza się, że nawet w jednej rodzinie są osoby o totalnie odmiennych poglądach. Taka sytuacja może dotyczyć małżeństwa, albo dzieci oraz rodziców. Wówczas trochę dotyka się sfery etycznej, bo niby po co ktoś miałby oddawać głos na innego kandydata niż ten, którego wskazał niewidomy wyborca, ale pewnie u niektórych taka pokusa się pojawi.

Zadanie osobom niewidomym miały ułatwić specjalne nakładki brajlowskie, które powinny być wydane przez komisję wyborczą na życzenie wyborcy. Jednak samodzielne oddanie głosu przy ich użyciu jest praktycznie niemożliwe. Nie tylko dlatego, że trzeba by znać na pamięć całą listę kandydatów, ale choćby niewielka niedokładność przy nałożeniu



nakładki może spowodować, że niewidomy wyborca odda nieważny głos albo zgłosuje na zupełnie innego kandydata. Według opinii wielu osób niewidomych kompletnie się one nie sprawdzają, sprawiają jedynie złudne wrażenie, że niewidomy wyborca ma komfortowe warunki do uczestnictwa w akcie wyborczym. Tymczasem w rzeczywistości musi korzystać z pomocy osoby widzącej.

Mniej kontrowersji wzbudza korespondencyjna forma głosowania. Taką możliwość mają między innymi wyborcy posiadający orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. Muszą oni najpóźniej na trzynaste dni przed terminem wyborów zgłosić taki zamiar komisarzowi wyborczemu. Zgłoszenie może być dokonane ustnie, pisemnie lub elektronicznie. Pakiet wyborczy zostanie doręczony wyborcy nie później niż na siedem dni przed wyborami. Musi on osobiście odebrać pakiet. Po oddaniu głosu na karcie do głosowania wypełnia oświadczenie o osobistym i tajnym oddaniu głosu, a zaklejoną kopertę zwrotną przekazuje przedstawicielowi Poczty Polskiej najpóźniej w przedostatnim dniu roboczym poprzedzającym dzień wyborów albo osobiście dostarcza kopertę do komisji wyborczej do czasu zakończenia głosowania. Na pewno zaletą takiej formy głosowania jest możliwość spokojnego zastanowienia się nad wyborem odpowiedniego kandydata i spokojnego oddania głosu, a przede wszystkim samodzielność przy akcie wyborczym. Po zakończeniu głosowania można sprawdzić protokół komisji, w którym jest raport dotyczący głosowania korespondencyjnego. Na jego podstawie można stwierdzić czy dany głos został wliczony. Niby przy takiej formie oddawania głosu nie powinno być problemów, tymczasem przykład chociażby Mikołaja Rotnickiego pokazuje, że prawidłowo oddane głosy w ten sposób też mogą nie zostać uwzględnione w końcowym rozrachunku wyborczym.

Niby technologia daje coraz więcej możliwości, a wciąż nie ma idealnego rozwiązania, aby zapewnić obywatelom komfort brania udziału w wyborach. Wydaje się, że takowy można by osiągnąć wprowadzając możliwość głosowania przez Internet. Wprowadzie takie rozwiązanie mogłoby wiązać się z próbami atakowania systemu służącego do obsługi wyborów przez hakerów, ale miałoby sporo zalet. Do nich można zaliczyć między innymi możliwość oddania głosu z każdego miejsca na świecie, szybsze zliczanie głosów, ograniczenie kosztów związanych z obsługą

wyborów, a także ochronę środowiska, bo nie trzeba by drukować setek tysięcy kart do głosowania. Elektroniczne głosowanie jest możliwe do wprowadzenia, co potwierdziła chociażby Estonia. I-voting przyjął się w niej bardzo dobrze. W tym nadbałtyckim kraju jest wykorzystywany już od 2005 roku, a w poprzednich wyborach parlamentarnych aż ponad 40% głosujących wybrało internetową formę oddania głosu. Taki sposób głosowania częściowo został udostępniony także między innymi w Stanach Zjednoczonych. Wciąż jednak głosowanie elektroniczne nie jest powszechnym zjawiskiem. Wszystko dlatego, że ma także sporo wad. Do nich można zaliczyć między innymi brak gwarancji anonimowości, konieczność potwierdzenia tożsamości, niezdefiniowany poziom bezpieczeństwa komputerów wyborczych, problemy z ich stabilnością oraz ich wysoki koszt.

Nie zanoszę na to, aby w najbliższych latach w Polsce udostępniono możliwość elektronicznego oddawania głosów, co przed ostatnimi wyborami parlamentarnymi potwierdziła szefowa Krajowego Biura Wyborczego, Magdalena Pietrzak. Pozostaje nam więc analogowy sposób głosowania. Przynajmniej dla mnie jest w nim coś magicznego, bo samo wrzucenie do urny kartki wyborczej może dawać sporo satysfakcji. Musimy się zadowolić tymi możliwościami, które mamy oraz wybrać najlepszą z dostępnych dla nas form udziału w procesie demokracji. Bez względu na to w jakiej formie i na jakich polityków będziecie głosować w przyszłości, zachęcam do brania udziału w wyborach. Niby mówi się, że jeden głos nic nie znaczy, ale właśnie ten jeden głos może mieć niebagatelne znaczenie w końcowym rozrachunku. A poza tym liczy się sama możliwość wyrażenia opinii. Trzeba z niej korzystać, ale jednocześnie głośno mówić o problemach, które dotyczą głosowania osób niewidomych. Wszak chodzi o to, abyśmy mogli swobodnie korzystać z biernego prawa wyborczego, a nie zawsze jest to w pełni możliwe. Być może dożyjemy czasów, w których głosowanie będzie odbywało się przy pomocy kilku kliknięć w komputerze, laptopie czy telefonie, ale na razie to tylko klasyczne, życzeniowe myślenie. Tymczasem życzę wam wszystkim, abyście w wyborach prezydenckich bez problemu mogli oddać głos, niezależnie czy wybieriecie wizytę w lokalu wyborczym, czy też zdecydujecie się na korespondencyjne oddanie głosu.

Drodzy czytelnicy!

W poprzednim numerze mogliście przeczytać, jak miniony rok widzą nasi pracownicy. Dzisiaj zapraszamy do przeczytania jeszcze jednego podsumowania, tym razem z pracy Tyflopunktu w Rzeszowie

Ubiegły rok 2019 był dla mnie czasem wypełnionym aktywną pracą, pełnym nowych, pięknych doświadczeń i znajomości, w szczególności zawodowych. W rzeszowskim oddziale Fundacji działa się bowiem wiele i były to działania różnorodne. To czas trwania projektów ogólnopolskich, ale także projektów lokalnych, których mieliśmy w tym roku aż cztery. Projekt „Podkarpacka kultura bez barier dla osób niewidomych i słabowidzących”, podczas którego dzięki dofinansowaniu ze środków Województwa Podkarpackiego – ROPSu, beneficjenci odwiedzili trzy interesujące instytucje kulturalno-turystyczne z Podkarpacia, tj. Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku, Muzeum Regionalne w Stalowej Woli i Skansen Archeologiczny Karpacka Troja, uprzednio dostosowane poprzez przekazanie im tyflograficznych planów ich obiektów. Były to trzy dni pełne wrażeń artystycznych, dotykowych, zapachowych i smakowych. Kolejny projekt, tym razem wsparty finansowo przez Gminę Tarnobrzeg, zaowocował powstaniem publikacji „Tarnobrzeg na wyciągnięcie ręki. Przewodnik turystyczny dla osób niewidomych i słabowidzących”

wykonanej w powiększonym czarnodruku i brajlu oraz zawierającej ryciny dotykowe. Dla zainteresowanych podaję informację o kilku miejscach, gdzie można obejrzeć lub wypożyczyć ten wyjątkowy przewodnik: Miejska Biblioteka Publiczna im. dr Michała Marcza-ka w Tarnobrzegu, Biblioteka Pedagogiczna w Tarnobrzegu, Muzeum Historyczne Miasta Tarnobrzega, Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze w Tarnobrzegu, Okręg Podkarpacki PZN, Koło PZN w Tarnobrzegu, Krośnie czy Rzeszowie. Szkoda byłoby nie skorzystać, więc serdecznie zachęcam. I dwa projekty dofinansowane ze środków Urzędu Miasta Rzeszowa, czyli „Cztery Łapy – panel rewalidacyjny dla dzieci niepełnosprawnych z terenu Miasta Rzeszowa”, podczas którego odbyły się zajęcia z kynoterapii, felinoterapii oraz rehabilitacyjne – gry i zabawy oraz drugi „Niewidomi są fit – warsztaty dietetyczne dla osób obciążonych ryzykiem wystąpienia chorób cywilizacyjnych”. Każdy projekt inny, a zarazem ciekawy i stanowiący inspirujące doświadczenie do dalszego działania. Nie sposób nie wspomnieć o regionalnej Konferencji REHA w Rzeszowie, która odbyła się na Uniwersytecie Rzeszowskim. Przyciągnęła wiele osób ze środowiska, wyśmienitych prelegentów i artystów oraz przedstawicieli instytucji publicznych, co było dużym powodem do radości w naszym rzeszowskim tyflopunkcie. To tylko niektóre

Elżbieta Markowska
Tyflospecjalista



Tyflopunkt w Rzeszowie



WIELKIE SPOTKANIE NIEWIDOMYCH, SŁABOWIDZĄCYCH I ICH BLISKICH

XVIII EDYCJA MIĘDZYNARODOWEJ KONFERENCJI REHA FOR THE BLIND IN POLAND

ZAPROSZENIE

Po raz kolejny serdecznie zapraszamy do udziału w przygotowywanych przez nas wydarzeniach związanych z Konferencją REHA. Jak w kilku ostatnich latach, będzie to wielkie spotkanie naszego środowiska z centralnym spotkaniem, finalizującym przedsięwzięcie, które poprzedzi 16 imprez regionalnych.

O spotkaniu centralnym

Odbędzie się ono w Warszawie w dniach 24-27 września. W czwartek przywitamy gości i posłuchamy głównych, specjalnie dla nas przygotowanych referatów. Odbędzie się także koncert z udziałem pełnosprawnych i niepełnosprawnych artystów. W piątek odbędą się liczne panele dyskusyjne i coroczna wystawa rozwiązań technicznych przeznaczonych dla niewidomych i słabowidzących. W sobotę będzie ona kontynuowana, ale także udamy się w gościnę do warszawskich i mazowieckich uczelni, by szukać tam dobrego wykształcenia i naukowych osiągnięć w dziedzinie rehabilitacji osób z dysfunkcją wzroku. W niedzielę będziemy w muzeach, by nie tylko je zwiedzić, ale także sprawdzić, czy są dostosowane do naszych potrzeb.

Regionalne REHA

We wszystkich stolicach wojewódzkich odbędą się konferencje regionalne. Będą składały się z dwóch osobnych wydarzeń: merytorycznej konferencji i integracyjnego pikniku. Oto ich lista z proponowanymi datami tych spotkań:

- » OPOLE – piknik 05.04 (niedziela), konferencja 06.04 (poniedziałek)
- » ZIELONA GÓRA – konferencja 27.05 (środa), piknik 30.05 (sobota)
- » SZCZECIN – konferencja 01.06 (poniedziałek), piknik 04.06 (czwartek)
- » KIELCE – konferencja 02.06 (wtorek), piknik 05.06 (piątek)
- » BIAŁYSTOK – konferencja 03.06 (środa), piknik 04.06 (czwartek)
- » WARSZAWA – konferencja 05.06 (piątek), piknik 06.06 (sobota)
- » RZESZÓW – konferencja i piknik 05.06 (piątek)
- » POZNAŃ – konferencja 08.06 (poniedziałek), piknik 09.06 (wtorek)
- » OLSZTYN – konferencja 11.06 (czwartek), piknik 12.06 (piątek)
- » KATOWICE – konferencja 15.06 (poniedziałek), piknik 20.06 (sobota)
- » WROCŁAW – konferencja 18.06 (czwartek), piknik 19.06 (piątek)
- » KRAKÓW – konferencja 25.06 (czwartek), piknik 26.06 (piątek)
- » LUBLIN – konferencja i piknik 10.07 (piątek)
- » BYDGOSZCZ – konferencja 13.08 (poniedziałek), piknik 27.08 (poniedziałek)
- » GDAŃSK – konferencja 10.09 (czwartek), piknik 11.09 (piątek)
- » ŁÓDŹ – konferencja i piknik 11.09 (piątek)