

Sztuczna inteligencja w służbie osobom
z dysfunkcją wzroku

Dźwiękowa rewolucja:
implanty ślimakowe dla osób
z dysfunkcją słuchu

Be My
Eyes

help

jesteśmy razem

nr 103 kwiecień 2024 ISBN 2083-2788

**SPRAWNI DZIĘKI
NAJNOWSZYM
WYNAŁAZKOM**

*Era analogowych
produktów ustępuje erze
cyfrowych urządzeń.*
Tomasz Matczak

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

**Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
(Fundacja Szansa dla Niewidomych)**

+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

**Daj szansę niewidomym! Twoje 1,5% pozwoli
pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć**



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – jesteśmy razem – miesięcznik, informacje o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” jest dofinansowany ze środków PFRON i ze środków własnych Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together


WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO

[https://www.facebook.com/
WydawnictwoTrzecieOko/](https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/)

[https://www.facebook.com/
help.jestesmyrazem/](https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/)

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
Ewelina Mirocha, Anna Michnicka

OPRACOWANIE GRAFICZNE
I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

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

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.

Na okładce przedstawiamy niewidomego mężczyznę z białą laską i telefonem komórkowym.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 6

Ku samodzielności i dostępności...
– zaproszenie do kolejnej edycji projektu
samodzielnościowego _____ 9

Rusza ósma edycja Polskiej Ligi Showdown ____ 13

DDS – największy projekt Fundacji Szansa ____ 16

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Be My Eyes _____ 18

Pralka sterowana smartfonem _____ 20

Sztuczna inteligencja w służbie osobom
z dysfunkcją wzroku _____ 22

Po prostu biała laska _____ 29

Dźwiękowa rewolucja: implanty ślimakowe
dla osób z dysfunkcją słuchu _____ 31

■ NA HELPOWE OKO

Symfonia życia _____ 33

Świadkowie historii _____ 35

Ojciec syna z niepełnosprawnością _____ 37

■ JESTEM... NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWY

Wiosna – idealny czas na aktywność fizyczną
na łonie natury! _____ 39

Podróżniczy Must Have _____ 43

Blind tenis – aktywność, rywalizacja, zabawa _ 47

■ PRAWO I ŻYCIE

Zdrowo (za)sypiaj! _____ 49

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Sposoby odtwarzania muzyki dawniej i dziś _ 52

Teatr dostępny dla wszystkich _____ 55

Netflix, czyli wirtualne okno na świat dostępne
dla osób z dysfunkcją wzroku _____ 58

Fotografia _____ 59

Helpowe refleksje

Sprawni dzięki najnowszym wynalazkom

Kto nie marzy o jak najlepszej osobistej sprawności! To takie ważne, że dotyczy nie tylko osób ze zmniejszoną sprawnością i nie tylko my, niepełnosprawni, myślimy o tym na co dzień. Może niektórzy nie zastanawiają się nad tym, jednak i oni mają momenty, w których sobie przypominają swoje ograniczenia i marzą – gdybym tak pobiegł szybciej, skoczył dalej, wyżej, więcej umiał i lepiej sobie poradził... Szczególnie my, niewidomi i słabowidzący, powinniśmy o tym pamiętać – nie ma idealnego zdrowia i stuprocentowej pełnosprawności. Jeśli ktoś uważa, że tak ma, jest przede wszystkim naiwny. Przychodzi do ujawnienia prawdy i zamiast osiągnąć sukces, traci się szacunek innych. Jeśli ktoś sądzi, że wszystko może i potrafi, nie tylko się myli, ale także razi innych – na przykład swoją zarozumiałością czy naiwnością, żeby nie rzec – głupotą. Zatem nie ma stuprocentowej sprawności i każdy, kto potrafi myśleć, to wie. Każdy by chciał móc przenosić góry, ale to niemożliwe. I co ważne – nie należy się tym martwić. Z jakiej bowiem racji mielibyśmy musieć to robić? Zostawmy góry i „góry” w spokoju.

W tym kontekście osoby z prawdziwą niepełnosprawnością mogą poczuć się znacznie lepiej niż dotąd. Skoro inni nie są w stanie wykonać wielu rzeczy, nie wszystko jest dla nich osiągalne, dla nas także nie musi. Czy to nie jest tak, że w przypadku wielu osób z niepełnosprawnością bardziej nie możemy, ponieważ tak nam wmawiają, niż faktycznie tak jest? Może gdyby nie sprowadzono nas do niemożności, wcale byśmy o tym nie myśleli, albo nie myślelibyśmy w tak



intensywnie pesymistyczny sposób? Na przykład, czy człowiek niewidomy musi się martwić niewidzeniem? Może nie, kiedy jest w stanie sobie życiowo radzić. Dotykam ważnej kwestii – czy mamy siebie i innych ludzi traktować i oceniać poprzez możliwości i zdolności, czy jednak niedostatki, wady i niepełnosprawność? I na pewno już wiecie, co odpowiem. Otóż oczywiście, chodzi o to pierwsze, które chętnie określe jako optymistyczne, pozytywne, wręcz ludzkie. I tak nawet nie widząc jakoś tam widzimy. Pomagają nam w tym inne zmysły i bogata wyobraźnia. To z arsenału naszych osobistych zalet, ale mamy do dyspozycji coś jeszcze – najnowszą technologię.

Sprawność nie poddaje się łatwej klasyfikacji. Jest to związane z jej bogactwem i różnorodnością. Gdyby ją zapisać w postaci listy poszczególnych cech, mielibyśmy tysiące parametrów.

Gdybyśmy postanowili wypełnić tabelkę z tymi cechami poprzez wpisanie ocen od 0 do 10, otrzymalibyśmy bardzo skomplikowany obraz badanej osoby. Moglibyśmy podsumować wpisane wyniki i sumę potraktować jako wyznacznik sprawności. Moglibyśmy narzucić na poszczególne cechy wagi mówiące o ich ważności, przecież nasze cechy nie mają takiego samego znaczenia. Są ważniejsze i mniej ważne, decydują w bardziej zasadniczy sposób o naszej sytuacji życiowej lub nie. Wynik sumowania byłby nieco inny od poprzedniego wyliczenia, tak czy inaczej będzie mówił o sprawności. Mogłoby się wtedy okazać, że osoby z niepełnosprawnością, na przykład wzroku, wcale nie ustępują innym. Mogłoby też okazać się, że nawet ich wyprzedzają. Kogo wtedy uznalibyśmy za niepełnosprawnego? Może ktoś niewidzący wyprzedziłby mnóstwo tak zwanych widzących, może zwyciężyłby ktoś niesłyszący albo zmuszony do poruszania się na wózku inwalidzkim! Kto wie? Wynik tego rodzaju konkursu nie jest łatwy do przewidzenia, tym bardziej kiedy mielibyśmy brać pod uwagę możliwości osób z wykorzystaniem przez nie urządzeń niwelujących skutki ich niepełnosprawności. Inną ocenę otrzymałby niewidomy wyposażony w syntezatory mowy i brajlowskie urządzenia, a inną bez takiego wsparcia. Ocena naszych możliwości bardzo rośnie, kiedy mamy do dyspozycji rozwiązania IT (elektroniczne, programistyczne, dźwiękowe, mówiące, brajlowskie, wypukłe, rozpoznające głos i obraz, opowiadające co nas otacza, jak to wygląda i tak dalej). Kto więc jest osobą nie w pełni sprawną – my, czy oni?

Tak się szczęśliwie złożyło, że my, niewidomi, mamy do dyspozycji wiele bardzo nowoczesnych rozwiązań przywracających sprawność. Zamiast patrzeć słuchamy i dotykamy. Zamiast obrazów mamy do dyspozycji dźwięki i wypukłości, zamiast czarnego druku i grafiki mamy brajlowski alfabet i wypukłe ryciny (tyfloryciny). Od pewnego czasu korzystamy z audiodeskrypcji, dzięki której dowiadujemy się co pokazują poszczególne kadry filmu, albo co dzieje się na scenie w teatrze, na koncercie, na stadionie czy na arenie podczas zawodów sportowych. Dzięki

“ Dotykam ważnej kwestii – czy mamy siebie i innych ludzi traktować i oceniać poprzez możliwości i zdolności, czy jednak niedostatki, wady i niepełnosprawność? I na pewno już wiecie, co odpowiem. Otóż oczywiście, chodzi o to pierwsze, które chętnie określe jako optymistyczne, pozytywne, wręcz ludzkie. I tak nawet nie widząc jakoś tam widzimy. Pomagają nam w tym inne zmysły i bogata wyobraźnia.

aplikacji Be My Eyes możemy się dowiedzieć jak wygląda otoczenie. Dzięki rozpoznawaniu druku czytamy zwykłe książki, a dzięki rozpoznawaniu głosu rozkazujemy urządzeniom, a one nas słuchają i wykonują za nas pracę. Czy to nie wspaniale? Czy zatem pozostajemy osobami niepełnosprawnymi, czy już nimi nie jesteśmy?

Kiedy technologia tak wspaniale przywraca sprawność, może utracimy przywileje i już nie będziemy mogli pracować krócej od innych osób (7 zamiast 8 godzin dziennie), ułatwiać pracodawcom ponoszenie kosztów naszej pracy i być najtańszymi pracownikami w firmach, cieszyć się specjalnymi warunkami w szkole lub na uczelni, łatwiej uzyskiwać rentę socjalną czy pracowniczą? Może dzięki technologii przywileje te przestały być uzasadnione? Gdyby nawet tak się stało, czy nie warto uchodzić za osobę pełnosprawną? Może to się opłaca? Przecież wielu z nas marzy o tym, by nie traktowano nas w sposób specjalny, a w naszym przypadku ta „specjalność” często nie jest chwalebna, lecz dyskwalifikująca.



Będzie kompleksowa reforma systemu orzekania o niepełnosprawności?

Od 2025 roku Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zamierza realizować projekt z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego (FERS). Jego celem ma być opracowanie i wdrożenie nowego systemu orzekania o niepełnosprawności – czytamy na portalu serwisy.gazetaprawna.pl.

To zapowiedź Krzysztofa Kosińskiego, dyrektora biura pełnomocnika rządu ds. osób niepełnosprawnych z niedawnego posiedzenia sejmowej podkomisji stałej ds. osób niepełnosprawnych. Notabene warto może pokusić się o zmianę na

„osób z niepełnosprawnościami”, skoro zdecydowaliśmy się na tę poprawnościową formę. To tak na marginesie.

Międzyresortowy zespół powołany przez ówczesną premier Beatę Szydło, pracował nad tą kwestią od 2016 roku, pod kierunkiem prof. Gertrudy Uścińskiej, byłej już prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Ostatnie posiedzenie sejmowej komisji poświęcone było m.in. przyjrzeniu się wynikom pracy tego właśnie zespołu międzyresortowego. Miał on przygotować reformę systemu orzekania o niepełnosprawności. Prace komisji zakończyły się w 2018 roku stworzeniem założeń do ustawy i powstaniem projektu nowego systemu orzekania w oparciu o ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health), czyli Międzynarodowej klasyfikacji funkcjonowania, niepełnosprawności i zdrowia.

Propozycje projektu nie zostały jednak wprowadzone w życie. Skorzystano jedynie z niektórych jego elementów podczas przygotowywania systemu oceny poziomu potrzeby wsparcia. Od początku tego roku ocena ta jest przeprowadzana przez wojewódzkie zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności w przypadku osób ubiegających się o świadczenie wspierające.

Krzysztof Kosiński zapowiedział powrót do niektórych rozwiązań stworzonego w 2018 r. projektu, jako że Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zamierza zreformować system orzekania o niepełnosprawności w ramach projektu finansowanego ze środków FERS.

Karty płatnicze dla osób z dysfunkcjami wzroku

Jeden z czołowych europejskich banków, w odpowiedzi na potrzeby osób z zaburzeniami wzroku, wprowadza innowacyjną kartę płatniczą Mastercard Touch Card™. Ta specjalnie zaprojektowana karta zawiera system wcięć bocznych, które umożliwiają identyfikację karty wyłącznie za pomocą dotyku, co jest dużym ułatwieniem dla osób niewidomych i niedowidzących – donosi portal *mir.org.pl*.

Tego typu karty debetowe, kredytowe i prepaid są już dostępne we Włoszech. Bank zapowiada ich sukcesywne wprowadzanie w krajach, w których ma swoje oddziały, a jest to dwanaście państw. W planach jest wydanie do końca tego roku 20 mln kart dostosowanych do potrzeb osób z dysfunkcjami wzroku, których, według szacunków, jest w Europie ponad 30 mln. Nowe karty są produkowane z dbałością o środowisko naturalne. Powstają z PVC z recyklingu, a ich zrównoważony charakter certyfikowany jest przez Mastercard Sustainable Card Badge.

Zarządzający bankiem zapewniają, że nowe karty zwiększą samodzielność użytkowników, tym samym realizując tzw. misję inkluzywną. Diabeł – jak zwykle – tkwi w szczegółach. Jeden

z wiodących polskich banków jest członkiem grupy zarządzającej bankiem, który proponuje tę właśnie kartę. Osoby niewidome w naszym kraju będą więc mogły przekonać się w praktyce czy karta jest rzeczywiście tak zaprojektowana, by ułatwiać korzystanie z niej, czy też jej deklarowana dostępność jest przysłowiową burzą w szklance wody.

Dofinansowania do pensji osób z niepełnosprawnościami o 15% w górę

„Podwyżka o 15% dofinansowań do pensji osób niepełnosprawnych. Dla stopnia znacznego kwota bazowa 2760 zł (wcześniej 2400 zł), dla stopnia umiarkowanego kwota bazowa 1550 zł (wcześniej 1350 zł), dla stopnia lekkiego kwota bazowa 575 zł (wcześniej 500 zł).” Informację przekazał wiceminister rodziny, pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych Łukasz Krasoń, a podał ją portal *infor.pl*.

Stawki dofinansowań dla pracodawców wzrosną o 15% w efekcie posiedzenia plenarnego Rady Dialogu Społecznego i wysłuchania informacji Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej o stanie prac nad rozwiązaniami dla pracowników z niepełnosprawnościami. Jak szacuje resort, wydatki rządu na ten cel w bieżącym roku wyniosą 220 mln zł, a w roku przyszłym już 550 mln zł. Przyjęto zwiększenie stawek dofinansowań, które zacytowaliśmy na wstępie. Należy tu jeszcze dodać, że w przypadku schorzeń szczególnych dofinansowanie wzrasta odpowiednio do 1380 zł, 1035 zł i 690 zł, wcześniej było to odpowiednio 1200 zł, 900 zł i 600 zł. Dofinansowanie jest uzależnione od wskazanego na wstępie stopnia niepełnosprawności.

W kontekście minimalnego wynagrodzenia, które z 3010 zł na koniec 2022 r. wzrośnie do planowanych w lipcu tego roku 4300 zł, widać, że za tymi zmianami nie podążała kwota dofinansowania do wynagrodzeń pracowników z niepełnosprawnościami wypłacanych z systemu

“ Podwyżka o 15% dofinansowań do pensji osób niepełnosprawnych. Dla stopnia znacznego kwota bazowa 2760 zł (wcześniej 2400 zł), dla stopnia umiarkowanego kwota bazowa 1550 zł (wcześniej 1350 zł), dla stopnia lekkiego kwota bazowa 575 zł (wcześniej 500 zł).

SODIR (System Obsługi Dofinansowań i Refundacji), którego dysponentem jest Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. To spowodowało, że pracodawcy mniej chętnie zatrudniali osoby z niepełnosprawnościami, w konsekwencji czego nastąpił ich odpływ z rynku pracy.

Czy w ramach ulgi rehabilitacyjnej można odpisać w PIT wydatek na zakup laptopa?

Za portalem gazetaprawna.podatki.pl podajemy pełny cytat, bez zmian, odpowiadający na pytanie zawarte w tytule. Sądzimy, że odpowiedź ta może być przydatna.

– Organy podatkowe stoją na stanowisku, że każdy wydatek na zakup sprzętu musi być rozpatrywany indywidualnie i w odniesieniu do konkretnego podatnika, który zamierza skorzystać z odliczenia w ramach ulgi rehabilitacyjnej. W interpretacji indywidualnej z 21 lutego 2024 r., nr 0115-KDIT2.4011.600.2023.2.MM, dyrektor Krajowej Informacji Skarbowej stwierdził, że „(...) aktualny rozwój nauki i techniki, w wyniku którego są wprowadzane na rynek nowe urządzenia i doskonalone dotychczas funkcjonujące na



rynku powoduje, że urządzenia, które dotychczas nie były wykorzystywane w rehabilitacji, są w niej wykorzystywane i stają się również urządzeniami ułatwiającymi wykonywanie czynności życiowych osobom niepełnosprawnym. Zainstalowanie na sprzęcie oprogramowania lub aplikacji, wspomagających rehabilitację, powoduje, że posiada on indywidualny charakter, związany z niepełnosprawnością, co również oznacza, że posiada on cechy indywidualnego sprzętu ułatwiającego wykonywanie czynności życiowych”.

Zakup laptopa będzie więc dawać prawo do skorzystania z ulgi rehabilitacyjnej, jeżeli ma on cechy indywidualnego sprzętu ułatwiającego wykonywanie czynności życiowych (por. interpretacja indywidualna dyrektora KIS z 27 września 2023 r., nr 0111-KDSB2-2.4011.278.2023.2.AP), natomiast nie można odliczyć wydatków na zwykły laptop, który nie wyróżnia się jakimiś indywidualnymi cechami związanymi z niepełnosprawnością podatnika (por. ww. interpretacja z 21 lutego 2024 r.).

Podstawa prawna art. 26 ust. 1 pkt 6 oraz ust. 7a pkt 3 ustawy z 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych (tj. Dz.U. z 2024 r. poz. 226; ost.zm. Dz.U. z 2024 r. poz. 232).

Ku samodzielności i dostępności...

– zaproszenie do kolejnej edycji projektu samodzielnościowego

NIL



Jesteś osobą z niepełnosprawnością wzroku?

A może znasz osoby niewidome bądź niedowidzące, które potrzebują pomocy i doradztwa?

Może w Twoim otoczeniu są bardzo dobrze zrehabilitowani niewidomi, którzy wymagają już bardzo profesjonalnego wsparcia, by doskonalić swoje umiejętności i w ten sposób realizować się zawodowo, a jednocześnie z powodzeniem realizować swoje pasje?

Nasza Fundacja po raz kolejny zaprasza wszystkich zainteresowanych do udziału w projekcie

z zakresu rehabilitacji społecznej i zawodowej osób z niepełnosprawnościami, tym razem pod hasłem „Ku samodzielności i dostępności...”. Zadanie, jak w latach poprzednich, współfinansowane jest przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz ze środków własnych Fundacji. Podobne granty oraz wiele innych projektów zrealizowanych przez nas stanowi gwarancję ogromnego doświadczenia, a tym samym daje pewność skutecznej pomocy każdej osobie z niepełnosprawnością wzroku o bardzo różnym stopniu zrehabilitowania.

Powszechnie wiadomo, że aby współczesny niewidomy był jak najbardziej samodzielny

i niezależny od innych, musi być wyposażony w szereg umiejętności adekwatnych do rzeczywistości, w jakiej przyszło mu żyć.

A jak wygląda owa rzeczywistość? Z pewnością obecnie dużo łatwiej jest osobom niepełnosprawnym funkcjonować praktycznie w każdej dziedzinie życia. Na pewno o niebo poprawiła się w tym względzie sytuacja studentów, pracowników, niepełnosprawnych uczestników kultury, sportu itd. Ogromne możliwości daje nieopohamowany rozwój technologii, szereg niesamowitych aplikacji dedykowanych osobom ze szczególnymi potrzebami. Ale właśnie... O tym wszystkim trzeba najpierw wiedzieć – że coś takiego jest, jak to działa, w czym konkretnie pomaga? Gdzie udać się po pomoc? Jak korzystać ze swoich praw?

Tyle obecnie mówi się na temat bardzo szeroko rozumianej dostępności. I świetnie – o to przez szereg lat walczyły organizacje o podobnym profilu do naszej Fundacji, domagali się tego sami niewidomi oraz osoby z innymi niepełnosprawnościami. Mamy to! Wprawdzie dużo nadal pozostaje do zrobienia, ale nawet najwięksi sceptycy muszą przyznać, że sporo obszarów diametralnie zmieniło się na lepsze. Jednak i to działa w dwie strony...

Nawet optymalnie dostosowany obiekt nie będzie dostępny w minimalnym stopniu dla osoby z niepełnosprawnością, która nie będzie potrafiła z tych wszelakich dobrodziejstw skorzystać. Nie zarejestrujemy się na wizytę w przychodni, nie kupimy biletu na mecz czy koncert ulubionego zespołu, nie zakupimy biletu kolejowego, nie zamówimy asysty na dworcu – natrafimy raczej na szereg ograniczeń, jeżeli uprzednio przynajmniej w pewnym stopniu nie opanujemy obsługi nowoczesnego sprzętu i rozwiązań działających we współczesnym – szczęśliwie coraz częściej dostosowanym do potrzeb i możliwości osób z niepełnosprawnościami – świecie.

Jeśli chcesz uniknąć poczucia wykluczenia, a jesteś całkowicie na początku drogi ku swojej

samodzielności lub wręcz przeciwnie – sporo już osiągnąłeś i potrzebujesz aktualizacji lub wzbogacenia swojej wiedzy – zgłoś się do nas!

Od początku kwietnia trwa nabór do bieżącej edycji projektu pn. „Ku samodzielności i dostępności...”. Rekrutację prowadzą wszystkie Biura Regionalne Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem rozmieszczone w każdym województwie. Każda grupa regionalna, wojewódzka, będzie liczyć około 20 beneficjentów, którzy w sposób wyjątkowy i priorytetowy będą zaopiekowani przez naszą Fundację oraz przez dodatkowo zatrudnionych ekspertów w ciągu całego roku trwania projektu. W tym czasie nie odmówimy pomocy absolutnie nikomu, kto poprosi nas o wsparcie, jednakże wspomniana grupa projektowa będzie miała tu bezwzględnie zagwarantowane pierwszeństwo.

W niniejszym numerze Helpa zamieszczony został interesujący artykuł podsumowujący niemal identyczny projekt realizowany przez nas do końca ubiegłego miesiąca.

Czytelnicy zainteresowani udziałem w nowej edycji przed przystąpieniem do rekrutacji z pewnością powinni zapoznać się z treścią przywołanego artykułu. Odsyłam do niego z pełnym przekonaniem, iż rozwieje on ewentualne wahania jeszcze do końca niezdecydowanych kandydatów.

Nadszedł czas, by wypunktować kilka istotnych informacji dotyczących udziału w naszym zadaniu:

- udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny;
- do udziału w projekcie zapraszamy osoby (dorosłych i dzieci) posiadające orzeczenie o niepełnosprawności, w szczególności stopień znaczny lub umiarkowany, w pierwszej kolejności z tytułu uszkodzenia narządu wzroku. Istnieje możliwość zrekrutowania do udziału w projekcie również osób z orzeczeniem o lekkim stopniu niepełnosprawności

lub schorzeniami innymi niż choroby oczu, jednak takie przypadki zostaną rozpatrzone indywidualnie podczas procesu rekrutacji;

- nasz projekt jest „szyty na miarę”, co oznacza, że każdy jego uczestnik będzie potraktowany podmiotowo, indywidualnie;
- dla każdej osoby przygotujemy spersonalizowany Indywidualny Plan Działania, opracowany na podstawie ankiety rehabilitacyjnej, w szczególności na podstawie realnych potrzeb i umiejętności;
- każdy beneficjent otrzyma prawo do wykorzystania średnio 50 godzin zajęć oraz średnio 70 godzin konsultacji z profesjonalnie przygotowanymi do ich przeprowadzenia tyflospecjalistami;
- każdy uczestnik będzie miał możliwość skorzystania z 10 godzin zajęć z ekspertem w zakresie wynikającym z jego indywidualnych potrzeb i zainteresowań. Fundacja zatrudni w tym celu wykwalifikowaną kadrę celem jak najbardziej efektywnego przeprowadzenia tej formy wsparcia;
- wzorem poprzednich edycji przeprowadzone zostaną cieszące się dużym powodzeniem

zajęcia grupowe – przeciętnie jedno grupowe wydarzenie miesięcznie. Zajęcia te zawsze organizujemy kierując się propozycjami i zainteresowaniami naszych beneficjentów. Ścianka wspinaczkowa, kręgielnia, basen, ciekawa prelekcja, spektakl – to jedynie przykłady spotkań, które wspólnie realizujemy.

A oto 20 modułów, które swoim zakresem obejmują praktycznie wszystkie dziedziny życia. Tak wielka ich różnorodność potwierdza, że każdy uczestnik naszego projektu uzyska pomoc dokładnie taką, jakiej potrzebuje. Nie ma tu tematów ważnych i mniej ważnych. Każdy beneficjent jest inny i dla każdego co innego może stanowić priorytet.

Podane obok nazwy modułów wyjaśnienia to jedynie przykładowy opis, czego dany moduł może dotyczyć. Zapewniamy, że postaramy się pomóc w czym tylko się da.

1. **Świat dotyku i dźwięku** – akceptacja własnej niepełnosprawności, wykorzystanie zmysłów dotyku i słuchu;
2. **Dom** – utrzymanie czystości pomieszczeń, bezpieczna i praktyczna aranżacja przestrzeni.
3. **Kuchnia** – bezwzrokowe przygotowanie potraw i obsługa sprzętów kuchennych.
4. **Zdrowie** – dieta a kondycja oczu – ćwiczenia dla osób niewidomych.
5. **TYFLOsport** – zapoznanie z pozornie niedostępną dla niewidomych aktywnością i rekreacją: tandemy, strzelectwo bezwzrokowe, piłki dźwiękowe, tenis stołowy, dostosowane gry planszowe itp.
6. **TYFLOInformatyka** – obsługa komputera za pomocą specjalistycznego oprogramowania, obsługa udźwiękowionych smartfonów.
7. **TYFLOEdukacja** – techniki bezwzrokowego przyswajania wiedzy z różnych dziedzin.



8. **Niewidomy poliglota** – bezwzrokowa nauka języków obcych, pomoce naukowe, rola Internetu w nauce języka, dostępne tłumaczniki i słowniki.
9. **Mobilność** – poruszanie się z nawigacją po mieście, korzystanie z komunikacji miejskiej, nowoczesne modele białych lasek i dostosowanych systemów nawigacji dla niewidomych.
10. **Uprawnienia** – prawa i obowiązki osób niewidomych.
11. **Kultura** – audiodeskrypcja w filmach, audiobooki, prezentacja dostępnych w muzeach rozwiązań umożliwiających bezwzrokowe zapoznanie się z wystawą, dostępne publikacje w brajlu i druku transparentnym.
12. **Hobby** – wskazanie możliwości rozwijania własnych pasji i zainteresowań bezwzrokowo, w różnych formach: muzyka, literatura, rzeźba, sport.
13. **TYFLOTurystyka** – zwiedzanie bezwzrokowe, wskazanie ośrodków w Polsce i na świecie dostosowanych technicznie do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku, wskazanie istniejącej literatury skierowanej do niewidomych i słabowidzących turystów.
14. **Autoprezentacja i wizerunek** – mowa ciała, odpowiednia postawa, panowanie nad własnym ciałem, budowanie pozytywnego wizerunku.
15. **Nowoczesne technologie** – najnowsze rozwiązania w służbie inwalidom wzroku, wdrażane i testowane na całym świecie.
16. **Motywacja** – praca nad wiarą we własne siły, nad samodoskonaleniem i wyznaczaniem sobie celów.
17. **Dostępność** – zastosowanie nowoczesnych rozwiązań technologicznych w celu dostosowania przestrzeni, angażowanie osób

“ Do udziału w projekcie zapraszamy osoby (dorosłych i dzieci) posiadające orzeczenie o niepełnosprawności, w szczególności stopień znaczny lub umiarkowany, w pierwszej kolejności z tytułu uszkodzenia narządu wzroku.

niewidomych i niedowidzących do wspólnego wykonywania audytów dostępności przestrzeni publicznej.

18. **Świadomy niewidomy klient** – przybliżenie zasad realizacji potrzeb w różnych urządach i instytucjach, obsługa bankomatów, składanie wniosków, załatwianie spraw urzędowych.
19. **Rozwój umiejętności manualnych** – zajęcia rozwijające zdolności manualne, warsztaty plastyczne, sztuka origami, techniki zdobnicze, własnoręczne tworzenie tyflografik.
20. **Aktywność społeczna i obywatelska** – angażowanie beneficjentów w działania lokalne, współpraca z organizacjami pozarządowymi.

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do kontaktu – w każdym biurze regionalnym Fundacji czekają tyflospecjaliści gotowi odpowiedzieć na wszelkie pytania i rozwiązać ewentualne wątpliwości dotyczące startującego projektu. Czekamy na Was!

Do zobaczenia na szlakach turystycznych, podczas kreatywnych zajęć kulinarnych czy manualnych, na kręgielni i basenie oraz wszędzie tam, dokąd zaprowadzą nas kolejne pomysły naszych beneficjentów.

Rusza ósma edycja Polskiej Ligi Showdown

Radostaw Nowicki

Na początku maja w Świdniku wystartuje ósma edycja Polskiej Ligi Showdown (nie tylko dla mistrzów). Tym razem będzie się składała z czterech turniejów, a organizatorzy przewidzieli szereg nowinek dla uczestników zmagania.

Showdown to dyscyplina sportowa stworzona dla osób z dysfunkcją wzroku. Często mylnie jest nazywana tenisem stołowym dla niewidomych, a stylem gry i wyglądem bardziej przypomina cymbergaja. Showdown powstał w 1977 roku. Wymyślił go niewidomy Kanadyjczyk, Joe Lewis, któremu przy opracowywaniu reguł gry pomagał niewidomy kanadyjski lekkoatleta – Patrick York. W Europie pojawił się na początku lat 80. minionego wieku, natomiast do Polski zawędrował w 2010 roku. Od tego czasu jego popularność w kraju nad Wisłą sukcesywnie rośnie. Dużą w tym zasługą Polskiej Ligi Showdown (nie tylko dla mistrzów), która została zainaugurowana w 2016 roku. Z roczną przerwą przy wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych rozgrywki odbywają się do dziś. – Showdown to jest mój konik. Jestem z nim związany od 2010 roku. Najpierw byłem amatorem, później członkiem kadry, a następnie przez cztery lata trenerem reprezentacji Polski. W międzyczasie zauważyłem, że na polskim rynku brakuje imprez showdownowych, które pozwoliłyby pograć osobom początkującym i zobaczyć czym jest showdown w wersji soft. I tak narodziła się Polska Liga Showdown (nie tylko dla mistrzów). W tym projekcie mają rywalizować ze sobą profesjonalści z amatorami i bawić się showdownem. To ma być rehabilitacja przez sport i śmiech. Ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, jak bardzo rehabilitują się



w trakcie naszych rozgrywek showdownowych. Gdyby dało się to zmierzyć, to w PFRON mieliśmy najwyższy wskaźnik, ale jest to mocno niemierzalne (śmiech) – stwierdził prezes KSN Łuczniczki Bydgoszcz.

Showdown jest dyscypliną zarówno indywidualną, jak i drużynową. W drużynie znajdują się 3 osoby, w tym przynajmniej jedna kobieta. Zawodnicy grający w showdown mają na oczach nieprzezroczyste gogle służące wyrównaniu szans między osobami słabowidzącymi a zupełnie niewidomymi. Gra toczy się na prostokątnym stole otoczonym bandami. Na jego krótszych, przeciwległych krańcach umieszczone są bramki, natomiast na środku stołu znajduje się ekran. Do gry w showdown używa się raketek oraz specjalnej dźwiękowej piłeczki, w środku której znajdują się stalowe lub śrutowe kuleczki. Celem gry jest odbicie piłeczki pod tablicą wprost do bramki przeciwnika, a jego zadaniem jest uniemożliwienie strzelenia gola.

Przez ostatnie lata liga showdownowa w Polsce mocno się rozwinęła. W jej siódmej edycji zorganizowano pięć turniejów kobiet i mężczyzn oraz jeden turniej drużynowy, a gospodarzami zmagania były Rowy, Ustka, Kutno, Kraków oraz Świdnik. Wzięło w nich udział ponad 100 uczestników, którzy nie tylko rywalizowali na niwie sportowej, zbierając showdownowe doświadczenie, ale również przekonali się, że rehabilitacja poprzez sport ma dużo więcej korzyści. – Przez ostatnie lata liga była poligonem doświadczalnym dla różnych, często pozornie zwariowanych i nietuzinkowych rozwiązań. Nie jest ona mocno sformalizowana. Szttywno nie trzymamy się zasad IBSA (International Blind Sports Association), która nakazuje nam określone zachowania. Próbuujemy rozwijać ten sport, a nasza liga jest kuźnią nowych rozwiązań – przyznał Skąpski.

Jeszcze nie opadły emocje po poprzedniej edycji zmagania, a już na horyzoncie pojawiła się ósma. Tu zmagania ligowe zostaną skrócone do trzech małych lig i jednej dłuższej, drużynowej (dziesięciodniowej). Pierwsze rozgrywki odbędą się już w dniach 1-5 maja w Świdniku. W sierpniu w Rowach odbędzie się liga drużynowa. Na październik zaplanowano zmagania w Klimkówce koło Krosna, a lokalizacja ostatniego turnieju, który odbędzie się w lutym przyszłego roku, nie jest jeszcze znana. – Zmniejszyliśmy liczbę turniejów ze względu na natłok imprez w kalendarzu. Kiedy startowaliśmy z projektem Polskiej Ligi Showdown, to była showdownowa pustynia, a ludzie czekali na mistrzostwa Polski, bo nic innego się nie działo. W ostatnim okresie pojawiło się mnóstwo turniejów i pucharów poszczególnych ziem Polski, co zagęściło nam kalendarz. Postanowiliśmy więc zmniejszyć liczbę turniejów, aby nie przytłoczyć uczestników ich ilością – skomentował jeden z polskich propagatorów showdownu.

Organizatorzy Polskiej Ligi Showdown nie byłiby sobą, gdyby w ósmej edycji nie przygotowali dla uczestników różnych niespodzianek. Tym razem wszystkie rozgrywki odbędą się w kategorii open, czyli kobiety będą rywalizować z mężczyznami, a dopiero na samym końcu nastąpi

“ Showdown to dyscyplina sportowa stworzona dla osób z dysfunkcją wzroku. Często mylone jest nazywana tenisem stołowym dla niewidomych, a stylem gry i wyglądem bardziej przypomina cymbergaja. Showdown powstał w 1977 roku. Wymyślił go niewidomy Kanadyjczyk, Joe Lewis, któremu przy opracowywaniu reguł gry pomagał niewidomy kanadyjski lekkoatleta – Patrick York.

wręczenie nagród w kategorii kobiet i mężczyzn zgodnie z zajęтыми miejscami. Kolejną nowością będzie wprowadzenie systemu pucharowego. To pozwoli na większą losowość turniejowych zmagania. Właściwie do pierwszego gwizdka sędziego zawodnicy nie będą wiedzieli na jakiego rywala trafią, a to pozwoli zmierzyć się ze sobą zawodnikom, którzy w innej sytuacji nigdy by ze sobą nie zagrali. W efekcie słabsi zawodnicy będą mieli możliwość awansować do kolejnej rundy i dojść do etapu, do którego w normalnym układzie by się nie dostali, bo zostaliby rozbici w zmaganiach grupowych. Dodatkowo organizatorzy intensywnie pracują nad przebudowaniem idei meczów. Nie będą one toczyły się do dwóch wygranych setów, za to rozgrywany będzie jeden dłuższy set z określoną liczbą punktów, inną na każdym poziomie turnieju.

Mimo że organizatorzy mogą liczyć na finansowe wsparcie z PFRON, a zainteresowanie zawodami ze strony osób z dysfunkcją wzroku jest duże, to jednak wciąż pojawiają się bariery, które powodują, że Polska Liga Showdownu

“ Do gry w showdown używa się raketek oraz specjalnej dźwiękowej piłeczki, w środku której znajdują się stalowe lub śrutowe kuleczki. Celem gry jest odbicie piłeczki pod tablicą wprost do bramki przeciwnika, a jego zadaniem jest uniemożliwienie strzelenia gola.



nie może w pełni rozwinąć skrzydeł. Jedną z nich jest zbyt mała liczba wykwalifikowanych sędziów, pod okiem których mogłyby odbywać się zawody. – Mocno ogranicza nas niedobór sędziów. Zawsze jest ich zbyt mało. Mają swoje życie prywatne, często pracują i nie są w stanie obstać wszystkich turniejów. Chciałbym więc zaapelować do wszystkich osób z niepełnosprawnością, aby opowiadały o showdownie. Jeśli w swoim środowisku mają widzących ludzi, którzy zechcieliby zaangażować się w sport osób niewidomych i zostać sędziami, z możliwością w przyszłości bycia sędzią międzynarodowym, to gorąco apeluję, aby ich zbierać i odsyłać do mnie czy do trenera kadry, Szymona Borkowskiego. Jeśli tylko te osoby będą miały iskrę Bożą, która pozwala na stanie w hałasie i sędziowanie przez kilka godzin, to my bardzo chętnie je przytulimy – podkreślił Skąpski.

W showdownie Polska jest światową potęgą. Niemal z każdej imprezy przywozimy worek medali. W 2023 roku wygraliśmy drużynowe mistrzostwa świata w Wielkiej Brytanii, indywidualnie wśród kobiet wywalczyliśmy złoty medal, a wśród mężczyzn srebrny i brązowy. Rok wcześniej wygraliśmy odbywające się we Francji mistrzostwa Europy, a jeden z polskich zawodników został czempionem Starego Kontynentu. Niestety, showdown nie jest dyscypliną paraliimpijską, choć



aspiruje do tego od 1992 roku. Wprawdzie na igrzyskach w Londynie w 2012 roku został rozegrany pierwszy w historii paraliimpijski turniej pokazowy, ale nie zanoszą na to, aby w najbliższym czasie showdown został włączony w poczet sportów paraliimpijskich. Szkoda, bo biało-czerwoni mogliby również z najważniejszych zawodów czterolecia przywozić mnóstwo medali w tej dyscyplinie. – Od lat jest to marzenie wszystkich polskich showdownistów. Niestety, przy obecnej koniunkturze, braku doprecyzowania kierunków rozwoju światowego showdownu, niezdecydowaniu IBSA, nie idzie to w tym kierunku, w którym powinno, ale póki życia, póty nadziei, więc wciąż w to wierzę. Jestem jeszcze stosunkowo młodym człowiekiem. Mam 40 lat i mam nadzieję, że dożyję tego czasu, że Mazurek Dąbrowskiego zabrzmi podczas wręczania medali paraliimpijskich w showdownie w przyszłości – zakończył Łukasz Skąpski.

DDS – największy projekt Fundacji Szansa

Ewelina Mirocha



Każdy rok z trzech ostatnich lat był inny. Każda z grup różniła się zainteresowaniami. W zdecydowanej większości da się zauważyć, że DDS jest po coś i jest skuteczny, bo do tego dążymy – mówi Ilona Nawankiewicz, kierownik Biura Regionalnego Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w Opolu, która od ponad 20 lat rzetelnie angażuje się w pomoc osobom z różnymi niepełnosprawnościami.

DDS, czyli „Droga do Samodzielności II – Nowoczesna rehabilitacja osób z dysfunkcjami wzroku”, to ogólnopolski projekt finansowany ze środków PFRON skierowany do osób z dysfunkcją wzroku (niewidomych i słabowidzących),

również niepełnoletnich, posiadających aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne.

W ramach projektu zapewniono różnorodne i ciekawe formy nowoczesnej tyflorehabilitacji, m.in. zajęcia i konsultacje z tyflospecjalistami, porady jednorazowe oraz zajęcia z ekspertami w ramach 20 tyfłomodułów, a także niezastąpione wsparcie wolontariuszy.

– U nas największym zainteresowaniem cieszyły się moduły: tyflokuchnia, tyflosport, turystyka i kultura. Miałyśmy również takie osoby, które bardzo chciały nauczyć się obsługi telefonu czy komputera

z programem udźwiękawiającym i poznać jakieś ciekawe aplikacje. Realizowałyśmy także zajęcia w terenie – jak się orientować i dotrzeć do naszego punktu. – opowiada Ewa Bąk, kierownik Biura Regionalnego Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w Kielcach, która niezawodnie, od wielu lat pełna ambicji, indywidualnie podchodzi do potrzeb każdego z beneficjentów.

W trakcie działania projektu DDS nie mogło zabraknąć warsztatów, które jak się okazuje nie tylko integrowały, ale potrafiły otworzyć ludziom furtkę do ich ukrytych, jeszcze nieposmakowanych talentów.

– Warsztaty zawsze są u nas mile wspominate, a beneficjenci chętnie na nie uczęszczają. Najczęściej jest tak, że osoby, które z góry zakładają, że nie posiadają żadnych talentów i mają małą wiarę w siebie, po naszych zróżnicowanych tematycznie warsztatach stają się artystami np. w sztuce współczesnej – opowiada Ilona Nawankiewicz. – Przed Bożym Narodzeniem zorganizowaliśmy warsztaty w Muzeum Wsi Opolskiej, które jest z nami bardzo zaprzyjaźnione. Była możliwość przebrania się za kołędników, a także sprawdzenia jak wyglądały i funkcjonowały przyrządy, których dawniej używano. Było mnóstwo zabawy podczas lekcji w gwarze śląskiej, potem pyszne pierniki, ciasteczka korzenne – po prostu miło i przyjemnie – dodaje Ilona.

Jak wskazuje nazwa projektu, istotnym jego punktem jest samodzielność osób niewidomych i słabowidzących. Bardzo ważne jest, aby po powrocie do domu beneficjenci potrafili poradzić sobie z codziennymi obowiązkami bez pomocy najbliższych.

– Z warsztatów kulinarnych bardzo często korzystają młode osoby, którym rodzice niekoniecznie poświęcają czas. Są to osoby bardzo słabowidzące albo niewidome, których najbliżsi wyręczają w pracach domowych, przez co nie mają możliwości uczenia się samodzielności. Na pewno motywujące jest to, że kogoś czegoś uczysz. Prowadzisz zajęcia z osobą niewidomą, która nie potrafi zrobić sobie sama kawy czy herbaty, a okazuje się, że

ładnie obiera marchewkę, smaży jajko sadzone albo naleśnika. Pociuszające jest to, że umiemy się czegoś nauczyć, ale najważniejsze, by tego nie zaprzepaścić i trenować – mówi Ewa.

Równie istotnym elementem projektu DDS było poradnictwo jednorazowe, z którego mogły skorzystać osoby spoza projektu, m.in. urzędnicy, nauczyciele czy pedagodzy. – To jest rzesza ludzi, która chce się dowiedzieć czegoś więcej o świecie niewidomych – jak te osoby funkcjonują i jak je usprawnić. Porady są po to, żeby wszędzie nieść pomoc i przyczynić się do tego, że Fundacja była bardziej znana. W ten sposób więcej ludzi dowiaduje się o jej istnieniu, o miesięczniku Help czy wyjazdach na REHE – wyjaśnia Ewa.

Często uczestnicy projektu sami podsuwali pomysły ekspertom co do prowadzenia zajęć. – Jeżeli ktoś pragnął zdobyć umiejętność gry na gitarze, to nawiązaliśmy kontakt ze szkołą muzyczną. Inna osoba chciała spotkać się z przewodnikiem turystycznym, więc skierowaliśmy ją do Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego. Myślę, że dzięki takim działaniom i my, i Fundacja z nami rozkwita. To jest ten rozwój Fundacji poprzez projekt DDS – tłumaczy Ilona.

Podczas realizacji projektu nie brakowało zajęć grupowych, które najczęściej łączyły się ze wspólnymi wyjściami czy podróżami w różne zakątki Polski. Ich zadaniem była przede wszystkim próba integracji grupy i przekonania do tego, aby opuścić swoje domowe zacisze. Najważniejsze, aby uzmysłowić beneficjentom, że nie powinni w żaden sposób czuć się gorsi od innych i mają równe prawa do korzystania z możliwości, jakie daje świat, i który każdego dnia odkrywają za pomocą zmysłów dotyku i dźwięku.

„Droga do Samodzielności II – Nowoczesna rehabilitacja osób z dysfunkcjami wzroku” to projekt trzyletni, realizowany od 01.04.2021 r. do 31.03.2024 r. z podziałem na trzy okresy. W ostatnim okresie wsparciem zostało objętych 240 beneficjentów w całej Polsce. Na każdą z 16 placówek Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem przypadało 15 uczestników projektu.



Be My Eyes

Dar widzenia

O co chodzi w Be My Eyes?

Be My Eyes to aplikacja mobilna, stworzona po to, aby pomóc niewidomym i słabowidzącym. Aplikacja łączy społeczność osób z niepełnosprawnością wzroku ze społecznością widzących ochotników. Korzysta z nowoczesnej technologii i osobistego zaangażowania, dobroci i szacunku, aby ułatwić przetwarzanie informacji wizualnej osobom, które mają problemy ze wzrokiem. Dzięki połączeniu wideo ochotnicy pomagają osobom niedowidzącym i niewidomym w rozwiązywaniu codziennych problemów, począwszy od porównania kolorów, poprzez sprawdzenie czy działa sygnalizacja świetlna lub oświetlenie, aż do bardziej skomplikowanych zadań, takich jak przygotowanie posiłku. Aplikacja jest bezpłatna i działa na smartfonach wyposażonych w systemy operacyjne iOS i Android.

Jak działa aplikacja Be My Eyes?

W momencie, gdy osoba niewidoma wysła prośbę o pomoc za pomocą aplikacji, Be My

Eyes zawiadamia o tym grupę ochotników. Następnie aplikacja łączy osobę potrzebującą pomocy z wolontariuszem lub wolontariuszką, którzy mówią tym samym językiem i znajdują się w tej samej strefie czasowej. Z pierwszą osobą, która odpowie na wezwanie, automatycznie zostaje ustanowione połączenie wideo z obrazem z kamery znajdującej się z tyłu smartfona osoby, która poprosiła o pomoc. Połączenie audio pozwala na nawiązanie kontaktu i rozwiązanie problemu.

Jeśli jesteś osobą niedowidzącą lub niewidomą...

...traktuj Be My Eyes jako narzędzie, którego możesz użyć zawsze, gdy jesteś w potrzebie. Aplikacja jest łącznikiem pomiędzy Tobą a siecią widzących ochotników, którzy chcą przyjść Ci z pomocą i są na to gotowi w każdej chwili. Dla osób niewidomych lub niedowidzących, dzięki zaangażowaniu ponad miliona ochotników, oferowana jest pomoc osoby widzącej dostępna w ponad 180 językach. Korzystanie z Be My Eyes jest bezpłatne. Jedyne, co będzie Ci potrzebne, to smartfon połączony z Internetem. Możesz skorzystać z aplikacji tyle razy, ile będzie to potrzebne. Nie ma żadnych ograniczeń ani co do liczby połączeń, ani ich długości. Duża liczba wolontariuszy sprawia, że większość połączeń realizowana jest w ciągu 30 sekund.

Typowe sytuacje, w których warto skorzystać z aplikacji

Możesz skorzystać z Be My Eyes zawsze, gdy potrzebujesz pomocy osoby widzącej. Oto typowe sytuacje, w których warto skorzystać z Be My Eyes:

1. Odnalezienie zagubionych lub upuszczonych przedmiotów.
2. Opis zdjęcia, obrazka, obrazu, rzeźby czy innego dzieła sztuki.
3. Opisanie lub porównanie kolorów.
4. Przeczytanie etykiety.
5. Pomoc przy problemach z komputerem.
6. Pomoc w zakupach.
7. Sprawdzenie terminu przydatności do spożycia w przypadku produktów żywnościowych.
8. Zapoznanie się z nowym otoczeniem lub odnalezienie właściwej drogi.
9. Rozróżnienie przedmiotów.
10. Sprawdzenie rozkładu jazdy transportu publicznego.

Pomoc Specjalistyczna

Pomoc Specjalistyczna to platforma zintegrowana z aplikacją Be My Eyes, służąca do



rozwiązywania problemów z produktami i usługami firmy Microsoft. Ta opcja oferuje bezpośredni kontakt z przedstawicielem firmy jako alternatywę dla połączenia z wolontariuszem. Połączenie z Pomocą Specjalistyczną działa dokładnie tak samo jak standardowe połączenie za pomocą Be My Eyes, ale zamiast połączenia z wolontariuszem skontaktujesz się z przedstawicielem biura obsługi klientów. Są oni odpowiednio przeszkoleni i przygotowani, by odpowiedzieć na Twoje pytania, i szybko i skutecznie pomóc Ci rozwiązać problem. Tak jak wszystkie inne połączenia za pośrednictwem Be My Eyes, ta funkcja jest także dostępna bez żadnych opłat.

Można skorzystać z Pomocy Specjalistycznej klikając w odpowiednią opcję widoczną na ekranie głównym. Po naciśnięciu „Pomoc Specjalistyczna” pojawi się lista firm, które mogą Ci udzielić pomocy w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania. Opis każdej z firm zawiera informacje na temat świadczonych usług, godzin, w jakich pomoc jest dostępna, oraz języków, którymi władają pracownicy tej firmy. Po przejściu na stronę firmy możesz połączyć się bezpośrednio z doradcą. W tej chwili Pomoc Specjalistyczna dostępna jest tylko w dwunastu krajach i dotyczy wsparcia produktów i usług firmy Microsoft.

Źródło: www.bemyeyes.com

Po więcej newsów o nowinkach technologicznych, zapraszamy do kolejnych numerów miesięcznika „HELP – jesteśmy razem”.



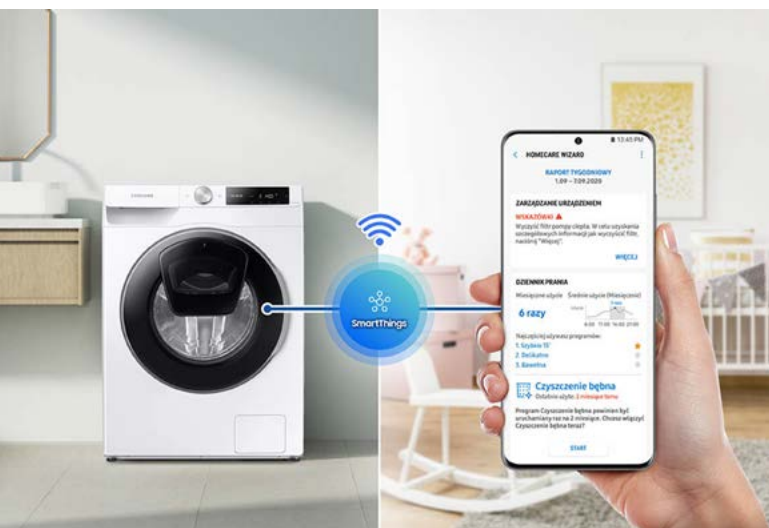
projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Projekt pn. „Warszawa przyjazna dla niewidomych” jest współfinansowany ze środków m.st. Warszawy.

Pralka sterowana smartfonem

Przyszłość AGD dostępna dla wszystkich

Piotr Ziembakowski



Wraz z postępem technologicznym coraz więcej producentów wprowadza na rynek pralki automatyczne. Marki takie jak Samsung, Philips, Xiaomi czy LG, które dotychczas kojarzone były głównie z elektroniką użytkową, teraz również oferują szeroki wybór pralek. Zmienia się oblicze branży AGD, gdzie dawniej liderami były Zelmer, Electrolux, Whirlpool, Bosch czy Amica. Teraz sytuacja wygląda zupełnie inaczej. Na rynku można znaleźć ogromną różnorodność modeli pralek automatycznych.

Niestety dla osób niewidomych i niedowidzących korzystanie z nowoczesnych pralek automatycznych może być utrudnione ze względu na panele dotykowe. Technologia nieustannie poszerza swoje granice, oferując coraz nowsze

i bardziej innowacyjne rozwiązania. Dzisiaj chciałbym przybliżyć najnowszą propozycję firmy Samsung, która z pewnością zaskoczy i zachwyci wszystkich miłośników nowoczesnych urządzeń. Chodzi o pralkę, która została zaprojektowana z myślą o osobach niewidomych i jest sterowana za pomocą smartfona. To rewolucyjne rozwiązanie, które pozwoli na jeszcze łatwiejsze i bardziej intuicyjne korzystanie z tego codziennie używanego urządzenia.

Pralka Samsung z serii Add Wash AI Control (opisywany model WW80T654DLH/S6) to sprzęt wysokiej jakości, który cechuje się nie tylko cichą pracą, ale także dużą ilością programów oraz szybkością wirowania wynoszącą aż 1400 obrotów na minutę. Jej bęben ma pojemność 8 kilogramów, co sprawia, że można prać większe ilości ubrań naraz. Pralka posiada w głównych drzwiach dodatkowe małe drzwiczki, które umożliwiają dodanie zapomnianej rzeczy do trwającego już prania – tak zwany Add Wash. To bardzo przydatna funkcja, zwłaszcza dla zapominałkich.

Pralka jest wyposażona w system płukania dozownika na płyny i proszek do prania (szuflada Stay Clean), co ułatwia utrzymanie urządzenia w czystości. Dodatkowym atutem jest tu również program samooczyszczenia bębna bez użycia detergentów, co zapewnia dłuższą żywotność sprzętu oraz skuteczne pranie. Po czterdziestu praniach pralka sama przypomni o konieczności uruchomienia tego programu wysyłając komunikat w aplikacji i ustawiając automatycznie program czyszczenia po zakończeniu czterdziestego cyklu prania – wystarczy po wyjęciu ubrań zamknąć drzwiczki i wcisnąć przycisk start, a program zostanie uruchomiony. Z ważniejszych funkcji, do dyspozycji użytkownika są 22 programy prania (w tym program piętnastominutowy dla ekspresowego prania – jeśli potrzebne jest pilnie odświeżenie jakiegoś ubrania, aktywna piana – służąca do wywabiania uporczywych plam czy pranie parowe – służące do dezynfekcji ubrań). Pralka łączy się ze smartfonem przy użyciu sieci WiFi, więc jeśli w domu jest router, można obsługiwać czy podejrzeć

stan prania będąc poza domem. Wszystkie te zalety sprawiają, że pralki Samsung serii Add Wash AI Control są doskonałym wyborem dla osób poszukujących efektywnego, wydajnego i łatwego w obsłudze sprzętu do prania.

Pralka posiada panel dotykowy oraz fizyczne pokrętki. Przycisk włącznika/wyłącznika oraz start/pauza jest oznaczony w alfabecie Braille'a. Pozostałe przyciski dotykowe również pod spodem mają wypukłe kreski, które naprowadzają użytkownika na umiejscowienie danego przycisku. Pokrętło działa skokowo wydając charakterystyczny klik przy zmianie programu – dzięki temu osoba taka jak ja, czyli całkowicie niewidoma, może obsłużyć pralkę bezwzrokowo również z poziomu panelu sterowania na urządzeniu. Raz ustawione parametry danego programu (prędkość wirowania, temperatura prania, namaczanie lub jego brak itp.) pralka zapamiętuje i po kolejnym uruchomieniu urządzenia nie ma konieczności ponownego ustawiania. Kolejność programów odpowiada kolejności przedstawionej w aplikacji, więc samodzielnie można sprawdzić na której pozycji znajduje się dany program. Najważniejszą dla mnie funkcją w tej pralce jest jednak możliwość sterowania nią z poziomu aplikacji Smart Things. Jest to aplikacja służąca do obsługi wszystkich urządzeń marki Samsung, jak i innych kompatybilnych z aplikacją, które są podłączone do inteligentnego domu. Przykładowo, jeśli posiadamy pralkę z AI Control oraz suszarkę do ubrań z tą funkcją, pralka automatycznie prześle do suszarki informacje o rodzaju wykonanego prania i użytym programie, a suszarka automatycznie uruchomi optymalny program suszenia.

Aplikacja jest w pełni dostępna dla czytelników ekranów i jej obsługa nie sprawia żadnych problemów. W aplikacji z poziomu ekranu startowego można zaplanować uruchomienie prania czy opóźnienie jego zakończenia. Ale ważniejszy w mojej opinii jest wybór programu i możliwość ustawienia w nim takich parametrów jak temperatura, ilość płukań, prędkość wirowania, włączenie funkcji namaczania. Wybrany program można zapisać czy też dodać do ulubionych.

“ Pralka posiada w głównych drzwiach dodatkowe małe drzwiczki, które umożliwiają dodanie zapomnianej rzeczy do trwającego już prania – tak zwany Add Wash. To bardzo przydatna funkcja, zwłaszcza dla zapominalskich.

Drugą przydatną funkcją jest tzw. „Przepis na pranie”. Przeznaczona jest ona do tego, aby ułatwić wybór odpowiednich parametrów i programu prania. Użytkownik zaznacza tutaj co zamierza umieścić w pralce (np. koszule, spodnie, skarpetki, bielizna, ręczniki), następnie określa kolor umieszczonych tkanin oraz poziom ich zabrudzenia. Na tej podstawie aplikacja sama wybierze odpowiedni program.

Trzecim rodzajem funkcjonalności z poziomu aplikacji jest podgląd zużycia energii generowanego przez urządzenie, dostęp do historii czyszczenia bębna i elektroniczna instrukcja użytkownika. Istotna jest również możliwość sterowania przy użyciu asystenta głosowego (Alexa, Asystent Google).

Jak widać producent zadbał o to, aby urządzenie miało doskonałą funkcjonalność. Sieć urządzeń inteligentnego domu można więc śmiało powiększyć o tego typu pralkę. Mimo zdecydowanie wyższej ceny uważam, że warto zainwestować w taki sprzęt, ponieważ niezależność w użytkowaniu jest dla mnie bezcenna. Dzięki takim urządzeniom życie codzienne staje się prostsze i przyjemniejsze. Warto więc szukać, testować i dzielić się wrażeniami, ale przede wszystkim ułatwiać sobie życie. Mam nadzieję, że coraz więcej producentów będzie w tym kierunku unowocześniać swoje urządzenia, aby wybór i funkcjonalność w codziennym użytkowaniu były na coraz wyższym poziomie, czego i sobie, i Czytelnikom życzę.



Sztuczna inteligencja w służbie osobom z dysfunkcją wzroku

Mateusz Przybyśławski

Ostatnio bardzo dużo mówi się o sztucznej inteligencji. W niniejszym artykule postaram się opisać jak sztuczna inteligencja może służyć osobom z dysfunkcją wzroku. Temat jest dla mnie nowy i niezbadany. Na początku wysnuję następujące tezy: sztuczna inteligencja nie zastąpi nigdy człowieka; sztuczna inteligencja ma tę przewagę nad człowiekiem, że się nie męczy i możemy bez skrępowania o każdej porze dnia i nocy prosić ją o pomoc. Zobaczmy, czy podczas zbierania materiału tezy te się obronią.

Sztuczna inteligencja to zdolność maszyn (dużej mocy komputerów opartych na sieciach neuronowych) do wykazywania ludzkich umiejętności, takich jak rozumowanie, uczenie się, planowanie i kreatywność.

Sztuczna inteligencja umożliwia systemom technicznym postrzeganie ich otoczenia, radzenie sobie z tym, co postrzegają i rozwiązywanie problemów działając w kierunku osiągnięcia

określonego celu. Komputer odbiera dane dźwiękowe, wizualne czy po prostu wprowadzane z klawiatury, przetwarza je i reaguje. Systemy sztucznej inteligencji są w stanie do pewnego stopnia dostosować swoje zachowania analizując skutki wcześniejszych działań i działając niezależnie (<https://www.europarl.europa.eu/news/pl/headlines/society/20200827STO85804/sztuczna-inteligencja-co-to-jest-i-jakie-ma-zastosowania>).

„Sztuczna inteligencja (artificial intelligence, AI) to termin określający aplikacje wykonujące złożone zadania, takie jak komunikacja online z klientami czy gra w szachy, które kiedyś wymagały udziału ludzi. Termin ten często stosuje się wymiennie z nazwami dyscyplin podrzędnych, do których należą samouczenie się maszyn (machine learning, ML) i uczenie głębokie (deep learning)” (<https://www.oracle.com/pl/artificial-intelligence/what-is-ai/>). W języku polskim oprócz skrótu AI, w odniesieniu do

sztucznej inteligencji używa się skrótu SI. Na potrzeby artykułu obu tych skrótów będę używał zamiennie.

Historia sztucznej inteligencji to praca wielu pokoleń. Niektóre opracowania upatrują początek SI nawet już w Średniowieczu. Ludzie od dawna chcieli wymyślić urządzenie, które będzie podejmowało logiczne i bezbłędne decyzje, podobnie jak mózg człowieka. Rozwój sztucznej inteligencji można podzielić na następujące etapy:

- Wczesne lata 50. XX wieku: pojęcie AI zaczęło kształtować się wraz z pracami matematyków, takich jak Alan Turing. W 1956 roku na konferencji w Dartmouth zapoczątkowano formalne badania nad tą dziedziną nauki. W tym okresie badano głównie reguły logiczne oraz symboliczne podejście do rozwiązywania problemów.
- Lata 60. i 70.: okres ten to rozwój języków programowania i narzędzi, które umożliwiły implementację reguł opartych na logice w komputerach. Rozwijała się również dziedzina wnioskowania opartego na wiedzy ekspertów, co doprowadziło do stworzenia systemów doradczych.
- Lata 80. i 90.: w tym okresie wzrosło zainteresowanie uczeniem maszynowym, czyli sposobami, w jakie komputery mogą samodzielnie uczyć się na podstawie danych. Rozwinięto algorytmy uczenia maszynowego, takie jak drzewa decyzyjne i sieci neuronowe.
- Lata 2000–2010: rozwinięto techniki przetwarzania języka naturalnego, co pozwoliło na tworzenie systemów analizujących i generujących tekst. Ekspłodował również rozwój Internetu, co przyczyniło się do gromadzenia ogromnych ilości danych, które stały się źródłem do uczenia maszynowego.
- Po 2010 roku: nastąpił ogromny wzrost zainteresowania głębokim uczeniem, które wykorzystuje wielowarstwowe sieci neuronowe

“ Sztuczna inteligencja to zdolność maszyn (dużej mocy komputerów opartych na sieciach neuronowych) do wykazywania ludzkich umiejętności, takich jak rozumowanie, uczenie się, planowanie i kreatywność.

do przetwarzania i analizy danych. W efekcie osiągnięto wiele przełomów w dziedzinach takich jak rozpoznawanie obrazów, przetwarzanie języka naturalnego, gra komputerowa Go, samochody autonomiczne i wiele innych (<https://www.deeptechology.ai/historia-sztucznej-inteligencji/>).

Opisywałem już na łamach Helpa asystenta Google. Wtedy wydawało się, że to szczyt osiągnięć i że postęp techniczny doszedł „do ściany”. Jednak technika ciągle się rozwija i ma się dobrze. „Asystenci głosowi” mogą sterować inteligentnym domem, opowiedzieć dowcip, sprawdzić pogodę czy zmierzyć odległość z jednego miejsca do drugiego. Kolejny krok w rozwoju ludzkiej cywilizacji, którego reprezentantem jest Chat GPT, potrafi znacznie więcej, może np. napisać opowiadanie na dany temat czy stworzyć artykuł. Mało tego, może stworzyć program komputerowy, opisać obraz z kamery czy aparatu fotograficznego. Pisząc artykuł zacząłem się trochę bać czy to nie jest czasem mój ostatni tekst napisany do Helpa, bo może redaktor naczelny zechce zaprząć sztuczną inteligencję do pisania artykułów? Byłoby taniej, ale czy lepiej? Chat GPT to nie żywy człowiek, nie ma bagażu doświadczeń i nie napisze artykułu z poziomu Mateusza Przybysławskiego. Tak samo jak ja nie napiszę artykułu z poziomu innego kolegi redakcyjnego. Co najwyżej mogę zdołać o kimś informację i próbować się do niego upodobnić w piśmie i mowie. Mogę, ale będzie to udawane. Myślę więc, że jakiś czas jeszcze

popiszę i pomęcę Czytelników, bo jestem sobą i tylko sobą, a nie jakimś tam sztucznym tworem. Sztuczna inteligencja jest pozbawiona emocji i Chat GPT nie pozwoli sobie na żart jak wyżej, że męcę Czytelników. To, że sztuczna inteligencja pozbawiona jest emocji, ma też swoje dobre strony. Gdy Chat GPT dostanie zadanie, to nie będzie kierował się emocjami, albo tym, że dziś ma gorszy dzień, tylko wykona je bezbłędnie, jak na sztuczną inteligencję przystało.

Powstanie Chata GPT (ponad rok temu) to przełom w rozwoju sztucznej inteligencji. Artykuł powstaje po tak długim czasie, ponieważ dopiero teraz pojawiły się rozwiązania służące osobom niewidomym. „GPT to skrót od Generative Pre-trained Transformer. Jest to rodzaj sztucznej inteligencji, która jest w stanie generować naturalnie brzmiący tekst” (<https://dhosting.pl/pomoc/baza-wiedzy/co-to-jest-gpt/>). Obecnie Chat GPT rozwija się i możemy już do niego przesyłać obrazy i dźwięk. To SI, która potrafi odpowiadać na pytania z nieograniczonej liczby kategorii. Dla wielu Chat GPT to ciekawostka, która pozwoli zobaczyć, jak maszyna odpowiada na liczne pytania. Inni wykorzystują go do pracy, a jeszcze inni do odrabiania zadań domowych. Skoro w ostatnim roku wszyscy o nim mówią, to przyjrzyjmy się czy jest taki straszny.

Aby zacząć korzystać z Chata GPT trzeba wejść na stronę <https://chat.openai.com/chat>. W celu rozpoczęcia rozmowy z chatem musimy najpierw zalogować się. Jeśli pierwszy raz wchodzimy na stronę, musimy zarejestrować się np. przy pomocy konta Google. Rejestracja jest dostępna, ale strona jest mieszana, tzn. część komunikatów jest po polsku, a część po angielsku. Weryfikacja konta jest dwuetapowa, czyli logowanie musimy potwierdzić np. na telefonie. Musimy też potwierdzić, że nie jesteśmy robotem, wybierając np. liczbę na komputerze, która wyświetli się na telefonie. Na koniec pozostaje zgodzić się na regulamin wciskając przycisk „Agree” i możemy już pisać z Chatem GPT (<https://forsal.pl/lifestyle/technologie/artykuly/8699457,chatgpt-jak-z-nie-go-korzystac-zeby-uzyskac-najlepsze-odpowiedzi.html>). Możemy pytać i prosić go o wszystko.

Gdy spytałem o pogodę odpowiedział, że nie ma aktualnych danych, że ma dane do stycznia 2022. Obecnie darmowa wersja Chatu nie ma dostępu do aktualnych danych ze świata. Należy zwrócić uwagę, że Chat GPT może halucynować, czyli zmyślać i podawać dane nieprawdziwe. Po prostu jak do każdej nowości trzeba podejść z rezerwą i z rozważą. Uważam, że Chat GPT to doskonałe źródło informacji o świecie dla osób niewidomych. Tezę tę niech potwierdzi poniższy przykład. Spytałem Chata GPT: „Opisz wulkan Wezuwiusz tak jak dla osoby niewidomej” i oto co uzyskałem: „Dla osoby niewidomej opisanie wulkanu Wezuwiusz wymaga użycia bogatych opisów sensorycznych, aby zobrazować atmosferę i charakterystyczne cechy tego miejsca. Oto opis wulkanu Wezuwiusz, próbując uwzględnić doświadczenia innych zmysłów:

“ Powstanie Chata GPT (ponad rok temu) to przełom w rozwoju sztucznej inteligencji. Artykuł powstaje po tak długim czasie, ponieważ dopiero teraz pojawiły się rozwiązania służące osobom niewidomym. „GPT to skrót od Generative Pre-trained Transformer. Jest to rodzaj sztucznej inteligencji, która jest w stanie generować naturalnie brzmiący tekst” (<https://dhosting.pl/pomoc/baza-wiedzy/co-to-jest-gpt/>). Obecnie Chat GPT rozwija się i możemy już do niego przesyłać obrazy i dźwięk. To SI, która potrafi odpowiadać na pytania z nieograniczonej liczby kategorii.



Wulkan Wezuwiusz, majestatyczny olbrzym, wznosi się ponad terenem, emanując potężną siłą natury. Głębokie dźwięki, pulsujące z głębi ziemi, zdradzają jego potencjalną moc. W powietrzu unosi się delikatny zapach mineralnej ziemi, podsycany nutą goryczy, co świadczy o aktywności wulkanicznej.

Kiedy zbliżysz się, możesz poczuć ciepło emanujące z ziemi, wskazujące na ukryte źródła gorąca. Słyszysz szum ognia i fumaroli unoszące się w powietrzu, które opowiadają o niekończącej się aktywności tego miejsca. Wulkan jest jak gigantyczne serce bijące w rytmie natury, a jego obecność jest odczuwana przez wibracje i dźwięki, które wypełniają przestrzeń wokół.

Nawet bez wzroku można poczuć mistyczną aurę Wezuwiusza, jakby natura przywoływała mocne siły, które kształtują krajobraz. To miejsce emanuje historią, opowieściami o starożytności, gdzie niejednokrotnie wybuchy tego wulkanu zmieniały bieg historii”.

Taki opis stara się oddać atmosferę i charakter wulkanu Wezuwiusz, koncentrując się na doświadczeniach zmysłów innych niż wzrok. Szczerze mówiąc opis zrobił na mnie duże wrażenie. Szkoda tylko, że nie da się w żaden sposób przy pomocy Chata GPT uzyskać dźwięków z wulkanu. To mogło być dopiero prawdziwe przeżycie! Myślę, że w przyszłości będę używał Chata GPT do opisu rzeczy, których nie potrafię

sobie wyobrazić, albo takich, których nie mogę dotknąć ze względu na bezpieczeństwo. Zachęcam Czytelników do używania Chata GPT do lepszego poznawania rzeczywistości. Możemy go pytać o wszystko, w najlepszym razie uzyskamy satysfakcjonującą odpowiedź, w najgorszym informację, że Chatowi brakuje danych, żeby odpowiedzieć. Chata GPT możemy dopytywać i „wiercić mu dziurę w brzuchu”, to nie człowiek, nie zmęczy się. Chatowi GPT możemy kazać np. napisać programik komputerowy. W tym celu opisujemy czego oczekujemy. Uważam, że Chat GPT daje duże możliwości poznawcze i twórcze nie tylko osobom niewidomym, ale wszystkim, którzy zechcą z niego skorzystać.

Open AI od Microsoftu udostępniło klucz API. Oznacza to, że aby korzystać z Open AI nie musimy się już logować na Chat GPT, tylko programiści mogą tworzyć aplikacje, które działają lokalnie na naszych urządzeniach i kontaktują się z Open AI za pośrednictwem klucza API, który musimy wygenerować indywidualnie do naszego konta. Aby wygenerować swój własny klucz API musimy zalogować się na stronie OpenAI. Po zalogowaniu udajemy się do sekcji API, gdzie wybieramy link API keys, tutaj szukamy przycisku „Create New Secret Key” który tworzy nasz osobisty klucz. Niestety strona jest w języku angielskim. Aby utworzyć klucz możemy posłużyć się powyższą instrukcją, możemy przetłumaczyć stronę np. za pomocą wbudowanego narzędzia w przeglądarce Microsoft Edge. Open AI na początek, na okres próbny, daje nam 5 dolarów. Kwota ta będzie topniała proporcjonalnie do tego jak często używamy Chata GPT lub wygenerowanego klucza Open AI. Aby doładować konto musimy podpiąć kartę kredytową do Open AI. W celu doładowania konta możemy przetłumaczyć stronę w Microsoft Edge z j. angielskiego i postępować zgodnie z instrukcjami. Z tego, co się orientowałem, nie ma tu żadnej subskrypcji. Jeśli wyczerpią się nam środki, system upomni się o doładowanie. Uważam, że taki sposób przedpłaty jest w miarę bezpieczny. Aby wylogować się z Open AI klikamy najpierw w napis „personal”. Na samym dole strony jest przycisk „Log out”, który nas wyloguje.



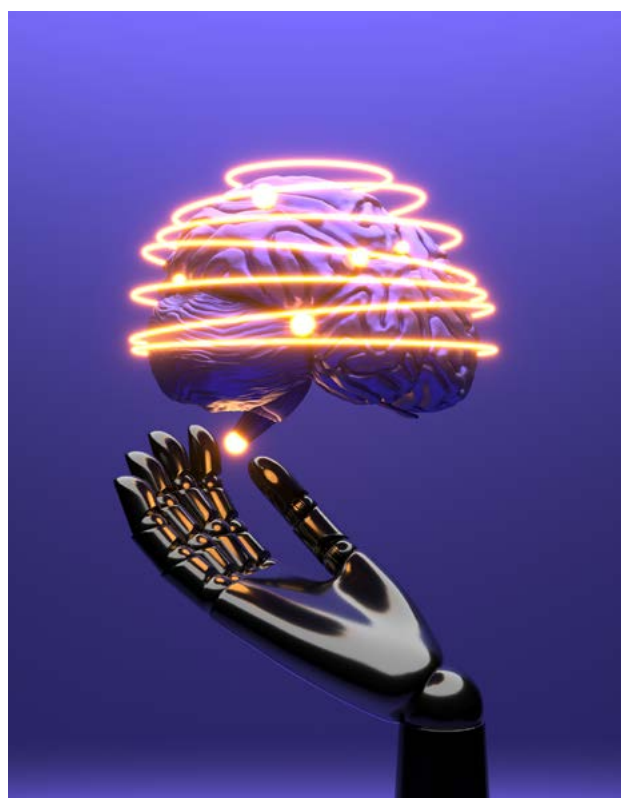
Nie ukrywam, że trochę się naszukałem i namęczyłem, zanim się wylogowałem. Po którymś z kolei wejściu na stronę Open AI, okazało się, że wcale nie jest ona taka straszna.

Po udostępnieniu API Open AI pojawiły się różne programy do korzystania ze sztucznej inteligencji. Programów jest coraz więcej i z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. Ja zdecydowałem się na korzystanie z dodatku do programu odczytu ekranu NVDA o nazwie Open AI. Dodatek najlepiej znaleźć wpisując w wyszukiwarkę frazę „NVDA Open AI”. Przy każdym uruchomieniu sprawdza on czy jest aktualizacja, więc po instalacji zawsze mamy najnowszy dodatek. Aby korzystać z dodatku w ustawieniach NVDA w sekcji: „Open AI” musimy wpisać wygenerowany klucz Open AI i zatwierdzić. Po tych zabiegach jest gotowy do działania. Dodatek ma swoje skróty. Aby się z nimi zapoznać i ewentualnie zmodyfikować, należy udać się do „Zdarzeń Wejścia” w opcjach NVDA. Ja używam tylko skrótu NVDA plus G, który otwiera konwersację ze sztuczną inteligencją Open AI. Po wciśnięciu skrótu znajdujemy się od razu w polu do edycji o nazwie „prompt” Możemy tu wpisać jakiegokolwiek zapytanie i zatwierdzić przyciskiem ok lub wcisnąć ctrl enter. Prócz zwykłej konwersacji dodatek pozwala na następujące funkcje:

- **Nagrywanie wprost z mikrofonu.** Funkcja nazywa się „Start Recording”. Po nagraniu i wciśnięciu „Stop” lub skrótu ctrl plus r nagranie przesyłane jest do Open AI, a my dostajemy z przesłanego nagrania tekst. Funkcja działa dobrze i naprawdę robi wrażenie. Uważam, że gdy ktoś nie lubi „stuknąć w klawiaturę”, może z powodzeniem przekształcać swoją mowę na tekst za pomocą dodatku Open AI czy innych podobnych rozwiązań.
- **Transkrypcja,** czyli zamiana wcześniej nagranych plików dźwiękowych na tekst. Po uruchomieniu funkcji „Transcribe from Audio File” wskazujemy plik do transkrypcji. Plik jest wysyłany na serwery Open AI, a my w wiadomości zwrotnej dostajemy gotowy tekst. Uważam, że funkcję tę mogą z powodzeniem

wykorzystać wszyscy, którzy wolą czytać niż słuchać. Można ją też wykorzystać aby szybko znaleźć jakiś interesujący nas tekst w dłuższym nagraniu.

- **Opisywanie obrazów.** Będąc w dodatku Open AI po kliknięciu przycisku „Image Description” pojawia się menu, w którym mamy wybór skąd ma być pobrany obraz do opisu. Są tu następujące możliwości do wyboru: z pliku, z linku i ze zrzutu ekranu. Po wczytaniu zdjęcia, w polu edycyjnym możemy napisać np. „Opisz zdjęcie jak dla osoby niewidomej”. Po kliknięciu przycisku OK dostajemy naprawdę szczegółowy opis obrazu. Jeśli na obrazie jest tekst, to zostanie odczytany za pomocą OCR. Jeśli mamy pytania do wygenerowanego opisu, to w polu edycyjnym możemy dopytać o to co nas interesuje.
- **Zamiana tekstu na mowę.** Aby uruchomić tę funkcję, w polu edycji o nazwie prompt wpisujemy tekst, wciskamy przycisk „Vocalize the Prompt” i w odpowiedzi słyszymy syntezę Open AI, która czyta wcześniej napisany tekst.



Myślę, że funkcję tę możemy śmiało wykorzystać gdy mamy problemy z mową lub gdy chcemy posłuchać tekstu syntezą od AI. Aby korzystać z wszystkich funkcji dodatku Open AI, a szczególnie opisywania zdjęć, musimy doładować konto Open AI kwotą minimum 5 dolarów. Proces ten nie jest zbyt intuicyjny, ale po włączeniu tłumaczenia strony udało mi się tego dokonać.

Są różne programy i dodatki tego typu na komputer. Ja po zainstalowaniu Open AI nie szukałem już innego, gdyż uważam, że dodatek dobrze spełnia swoje funkcje i w zupełności mi wystarczy. Na początku jest trochę zabawy z logowaniem i generowaniem klucza, ale potem praca z dodatkiem to czysta przyjemność. Mogę polecić go wszystkim, którzy chcą mieć dostęp do Chata GPT, chcą zamieniać tekst na mowę i odwrotnie. Dodatek, w przeciwieństwie do człowieka, będzie działał o każdej porze dnia i nocy. Dodatek łączy wszystkie funkcje w jednym małym programie.

Dodatek Open AI jest rozwijany. Funkcje związane z dźwiękiem i tekstem działają dobrze. Myślę, że dla osób niewidomych najbardziej przyda się funkcja opisująca obraz. Funkcja ta działa bardzo dobrze. Możemy się zdziwić jakie szczegółowe opisy potrafi generować. Pamiętam jak w latach 90. programy do OCR robiły wrażenie, gdy przerabiałały grafikę z kartki na mowę syntetyczną. Dziś Open AI posunęło się o krok dalej, bo pozwala zamieniać słowo pisane i mówione we wszystkie strony, włączając w to nawet tłumaczenie tekstu.

Jeśli chodzi o pracę na komputerze, to zdjęcie czy obraz opisze nam również Chat GPT w wersji 4 zainstalowany np. w wyszukiwarce Bing. Chata przez Bing testowałem z przeglądarką Microsoft Edge. Aby skorzystać z Chata GPT najlepiej otworzyć stronę www.bing.com. Aby Chat nie ograniczał nas np. do ilości zapytań, najlepiej zalogować się kontem Microsoft. Potem wystarczy tylko kliknąć w link Chat i możemy już chatować z najnowszą formą sztucznej inteligencji. Dla osób niewidomych szczególnie

przydatna funkcja to: „dodaj obraz, aby wyszukać”. Po wybraniu funkcji możemy dodać np. zdjęcie zapisane na naszym twardym dysku. Możemy napisać komendę „Opisz obraz, jakbyś opisywał osobie niewidomej” i kliknąć przycisk „Prześlij”. Po tej komendzie dostaniemy opis wysłanego zdjęcia. Jeśli w odpowiedzi będzie mało szczegółów, możemy o to dopytać.

Chat GPT4 z możliwością opisu zdjęć występuje także w aplikacji Copilot od Microsoftu. Asystenta Copilot można uruchomić np. skrótem shift plus ctrl plus kropka, będąc w aplikacji Microsoft Edge. Asystenta Copilot możemy pobrać na naszego smartfona.

Podobnym narzędziem, które służy do opisów zdjęć, jest aplikacja Be My Eyes na smartfony. Aplikacja ta jest dedykowana szczególnie osobom niewidomym. Po pobraniu, zalogowaniu się i zaakceptowaniu wymaganych zgód aplikacja jest gotowa, by rozpoznawać zdjęcia za pomocą SI.

Możemy otworzyć interesujące nas zdjęcie, kliknąć „Udostępnij” i wybrać „Opisz z Be My Eyes”. Po odczekaniu chwili wygeneruje się tekstowy opis zdjęcia. Pod opisem jest pole edycyjne, przez które możemy dopytać sztuczną inteligencję o szczegóły wysłanego obrazu. Możemy też otworzyć aplikację Be My Eyes, wybrać zakładkę „Be My AI”, zrobić zdjęcie „z ręki” klikając przycisk „Zrób Zdjęcie”. Zdjęcie automatycznie prześle się na serwery. Po analizie dostaniemy bardzo szczegółowy opis. Gdyby brakowało nam jakichś informacji, zawsze możemy dopytać o nie SI. Aplikacje opisujące fotografie są bardzo pomocne dla osób niewidomych. Do tej pory zdjęcia były dla nas tylko plikami zajmującymi miejsce w pamięci, teraz myślę, że można pokusić się nawet o ich samodzielne oglądanie, co może wyzwolić wspomnienia i w końcu zacząć spełniać swoją funkcję nawet dla osób niewidomych. Mnie w aplikacji Be My Eyes brakuje naprowadzania głosowego gdy robimy zdjęcia, dlatego wygodniej jest je robić aparatem, gdyż tam jest naprowadzanie „co widzi wizjer” i później przestać je do aplikacji Be My Eyes. Brakuje mi

“ Podobnym narzędziem, które służy do opisów zdjęć, jest aplikacja Be My Eyes na smartfony. Aplikacja ta jest dedykowana szczególnie osobom niewidomym. Po pobraniu, zalogowaniu się i zaakceptowaniu wymaganych zgód aplikacja jest gotowa, by rozpoznawać zdjęcia za pomocą SI.



też opisów na żywo, ale pewnie w przyszłości pojawią się większe możliwości aplikacji. Be My Eyes opisuje zdjęcia bardzo szczegółowo, więc myślę, że z powodzeniem możemy wykorzystać go np. do szukania pilota czy innych zgubionych przedmiotów w pokoju. Wystarczy zrobić zdjęcie i czekać na opis. Nawet niewykadrowane ogarnie większy obszar niż nasze ramiona, a po kilku próbach zgubiony przedmiot ukaże się w kadrze. Wówczas wystarczy dopytać gdzie leży względem innych przedmiotów i zacząć poszukiwanie zguby. Jest to łatwiejszy sposób niż przeszukiwanie pokoju „na własną rękę”.

Pisząc o sztucznej inteligencji nie sposób nie wspomnieć o asystencie Bard od Google. Aby zacząć korzystać z tego rozwiązania należy zalogować się na stronie: <https://bard.google.com/> Logujemy się oczywiście kontem Google. Barda, tak jak GPT, możemy pytać o wszystko. Możemy go wykorzystać do „burzy mózgów”, zwiększenia kreatywności czy produktywności. Po zalogowaniu klikamy przycisk „Wypróbuj Barda”. Po zaakceptowaniu niezbędnych zgód możemy cieszyć się z wirtualnego asystenta opartego na SI. Zaletą Barda jest dostęp do aktualnych danych. Bard może też odczytać tekst ze zdjęcia, ale nie robi tego tak dokładnie jak Be My Eyes. Żeby odczytać tekst, musiałem wysłać komunikat Odczytaj tekst ze zdjęcia. Aby wysłać zdjęcie

Bardowi klikamy przycisk „Otwórz okno przesyłania obrazu”. Uważam, że odpowiedzi Barda są bardziej ogólne. W zależności od sytuacji najlepiej wykorzystywać oba rozwiązania, czyli od Microsoftu i Google.

Czy chcemy, czy nie chcemy, żyjemy w czasach, w których sztuczna inteligencja rozwija się. Dobrze, jeśli służy jako np. pomoc dla osób niewidomych przy opisywaniu obrazu. Źle natomiast, jeśli zacznie być wykorzystywana do złych celów. Przewagą SI nad człowiekiem jest to, że AI ma nieograniczoną cierpliwość i wciąż chce nam pomagać, gdyż tak została zaprogramowana. Po drugiej stronie nie ma żywego człowieka, więc nie musimy się krępować pokazując obraz czy pytając o rzeczy wstydlive. Jednak sztuczna inteligencja nigdy nie zastąpi człowieka. Z powyższego wynika, że tezy postawione na początku artykułu obroniły się, bo SI możemy o pomoc prosić zawsze, ale na obecną chwilę nie możemy jej w pełni zaufać.

Na mnie największe wrażenie zrobił dodatek do NVDA Open AI, funkcje opisu zdjęć i zamiana mowy na tekst. Nie sposób w jednym artykule opisać wszystkich możliwości i zastosowań sztucznej inteligencji. Chciałbym, żeby był on inspiracją do wymyślania własnych zastosowań SI w życiu codziennym.

Po prostu biała laska

Tomasz Matczak

Tempo rozwoju świata zdaje się wzrastać z każdą upływającą godziną. W skali całej historii ludzkości zaledwie parę chwil temu wznieśliśmy się w powietrze za sprawą wynalazku braci Wright, a dziś samoloty są szybsze od dźwięku i zabierają na pokład setki pasażerów. To samo można powiedzieć o progresie, jaki zanotowały samochody. Jeszcze szybciej rozwija się branża telekomunikacyjna, bo będące całkiem niedawno przedmiotem pożądania telefony stacjonarne to dziś niemalże relikty minionej epoki. Komputery błyskawicznie przekształciły się z ogromnych szaf w niewielkie walizeczki. Pranie polega dziś na wciśnięciu guzika czy przekręceniu programatora, a odkurzanie nie wymaga nawet tego, bo samobieżne urządzenie wystarczy raz zaprogramować, by o odpowiedniej porze samo wyjeżdżało w trasę po pokojach. W sklepach nie płacimy już nie tylko gotówką, nie kartami, a zegarkami i smartfonami. Jeszcze chwila, a sztuczna inteligencja zacznie się domagać praw wyborczych i możliwości kandydowania do parlamentu.

Era analogowych sprzętów ustępuje erze cyfrowych urządzeń. Ekspansja nowoczesnych rozwiązań postępuje tak szybko, że trudno za wszystkim nadążyć. Świat skurczył się z ogromnej kuli do rozmiarów piłeczki ping pongowej. Informacje z antypodów docierają do nas niemalże natychmiast.

Na naszym polu z dziedziny tyflo wcale nie jest gorzej. Pamiętam czas, gdy pierwsze screen readers nie obsługiwały programu Excel, a syntetyczna mowa przypominała mechaniczny



bełkot, znany z filmów science fiction. Smartfony, których tak bardzo obawialiśmy się w erze telefonów komórkowych z systemem operacyjnym Symbian, nosi dziś w kieszeni niemalże każda osoba niewidoma. W autobusach i tramwajach zapowiedzi przystanków są na porządku dziennym. Coraz częściej słychać kontrowersyjne teorie o możliwym przejściu alfabetu brajla do lamusa i choć niektórzy uważają je za wierutne bzdury oraz tezy na wyrost, to nie da się ukryć, że pismo wypukłe nie jest już dziś tak popularne jak kilkadziesiąt lat wcześniej.

Mimo wszystko mam wrażenie, że jest coś, co opiera się tej przytłaczającej sile

technologicznego rozpędu, coś, co nie chce podać się cyfrowej transformacji i wciąż wydaje się być analogowe, a jednocześnie nie do zastąpienia, coś, czemu trudno wyrwać swoisty prymat, czemu nie sposób wskazać miejsce w szeregu przeżytków i co nosi znamiona takiego samego od początku, aż do dziś dnia. Celowo napisałem, że nosi znamiona, a nie jest wciąż takie samo, bo jednak i w tym czymś na przestrzeni dziejów zachodziły zmiany. Nie tak jednak spektakularne, jak w innych przypadkach. Jednocześnie jest to coś, bez czego, z bardzo nielicznymi wyjątkami, nie można sobie wyobrazić osoby z dysfunkcją wzroku. Mam na myśli białą laskę.

Z pewnością przeszła transformację, bo zmieniały się choćby materiały, z których była produkowana. Pierwotnie jednolita, dziś można ją złożyć, i to na dwa sposoby, a różne rodzaje rękojeści czy końcówek potwierdzają tylko, że i ona ulegała wpływom nowoczesności. Niemniej przy porównaniu metamorfozy białej laski z innymi tyflourządzeniami wyraźnie widać, że wciąż należy ją zaliczać do ery sprzętów analogowych.

Nie znaczy to jednak, że nie podejmowano prób zmiany tego stanu rzeczy. Wszelkie modyfikacje miały zapewnić użytkownikom białej laski większe bezpieczeństwo, większy komfort i większą swobodę. Nakładka z elektronicznym kompasem wskazującym północ była i chyba wciąż jest jedną z propozycji. Tyle, że w otwartym terenie wiedza o tym, gdzie jest północ pewnie się przydaje, jednak w mieście raczej nie o to chodzi. Oczywiście nie neguję tego rozwiązania, bo jeśli ktoś chce i umie z niego korzystać, to być może ułatwi mu ono orientację.

Drugi przykład to urządzenia echolokacyjne. Mają przeróżną postać: od nakładek na rękojeść po przypinane specjalnymi uchwyty do trzonu. Ich zadaniem jest wychwytywanie przeszkód, które są poza zasięgiem białej laski, a więc tych od pasa w górę. Emiter ultradźwięków ogarnia przestrzeń przed osobą niewidomą, a gdy natrafi na przeszkodę, informuje o tym wibracjami wyczuwalnymi przez użytkownika. Zasada prosta, idea słuszna, gorzej z realiami.

Urządzenie ma działać jak radar i działa, ale niestety nie tak, jak życzyłby sobie przemieszczający się człowiek. Pole działania promienia ultradźwięków jest tak szerokie, że laska wibruje niemal cały czas. Ściana, wzdłuż której porusza się użytkownik, krzesła z boku, a nie na kursie kolizyjnym i wiele innych elementów jest kwalifikowanych jako przeszkody, którymi faktycznie nie są.

Nie jestem w stanie opisać tu wszystkich prób modyfikacji białej laski. Nie znam ich po prostu. Słyszałem o zaawansowanej nakładce na rękojeść, która miała wbudowany odbiornik GPS, aby ułatwić nawigację, słyszałem o pomysłe na laserową białą laskę, która zamiast standardowego kształtu tyczki miała emitować z rękojeści promień lasera i przez to ułatwiać przemieszczanie się, ale jakoś nie odnotowałem powszechnego zastosowania tych nowatorskich pomysłów.

Nie wiem co będzie za kilkanaście czy kilkadziesiąt lat. Być może białe laski zostaną zmodyfikowane, a nowoczesność pozbawi je dobrze znanego kształtu lub całkowicie wyprze z użytku, zamieniając je na bardziej niezawodne urządzenia, ale póki co ów kawałek kija, ujmuję to bardzo prozaicznie, wydaje się nie do zastąpienia. Prostota i niezawodność to atuty, które na dziś są za wysokim progiem dla nowoczesnych technologii. Te ostatnie brylują na wielu płaszczyznach codziennego życia, ba, osiągają w nich nawet znaczące sukcesy, lecz biała laska wciąż jest czymś, bez czego trudno wyobrazić sobie egzystencję osób z dysfunkcją wzroku. Ktoś kiedyś powiedział, że najlepsze są najprostsze rozwiązania i biała laska jest tego przykładem. Trudno ją zepsuć, nie musimy jej ładować, jest gotowa do użytku w każdej chwili, łatwo dostępna, nieskomplikowana w obsłudze, a jakże pożyteczna! Przez wiele lat nie straciła swojej tożsamości. Nie straciła też na aktualności, bo wciąż się nią posługujemy. Była z nami, gdy nie byliśmy w stanie obsłużyć komputera, była z nami, gdy przemijała era klawiszowych telefonów komórkowych i jest, gdy sztuczna inteligencja opisuje dla nas zdjęcia. Czy będzie zawsze? Tego nie wiem. Wiem tylko, że nie wyobrażam sobie bez niej życia.

Dźwiękowa rewolucja: implanty ślimakowe dla osób z dysfunkcją słuchu

Aleksandra Dudek



Postęp technologiczny nie tylko zmienia nasze życie, ale także otwiera nowe możliwości osobom z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Jednym z najbardziej przełomowych osiągnięć w dziedzinie wspierania osób niesłyszących są implanty ślimakowe, które rewolucjonizują sposób, w jaki ludzie z dysfunkcją słuchu doświadczają dźwięku.

Wszczepianie implantów ślimakowych (w Polsce od 1992 r.) radykalnie zmieniło możliwości terapii osób z zaburzeniami słuchu. W 2002 r. rozpoczął się – dzięki Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy – Program Powszechnych Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków, który daje możliwość postawienia wczesnej diagnozy. Rodzice dzieci z uszkodzonym słuchem mogą podjąć jak najwcześniej działania zmierzające do zniwelowania lub złagodzenia skutków zaburzeń słuchu. Jeśli decydują się na implantowanie, dziecko zwykle otrzymuje implant ślimakowy

około pierwszego roku życia. Po zaimplantowaniu dziecko jest poddane bardzo intensywnemu procesowi rehabilitacji słuchu i mowy. Większość implantowanych dzieci nie zna języka migowego i od początku posługuje się językiem mówionym, co daje im szansę na prawidłowy rozwój od najmłodszych lat.

Co to są implanty ślimakowe?

To urządzenia medyczne zaprojektowane dla osób z głębokim lub całkowitym ubytkiem słuchu. Składają się z części zewnętrznej, noszonej na głowie (w postaci cewki) lub uchu (przypominającej aparat słuchowy bez wkładki dousznej) oraz części wewnętrznej, wszczepianej chirurgicznie do ślimaka wewnętrznego ucha. Działają one poprzez przekształcanie dźwięków w impulsy elektryczne, które są przesyłane do nerwu słuchowego, umożliwiając osobom niesłyszącym percepcję dźwięku.

Rewolucja w życiu osób niesłyszących

Implanty ślimakowe stały się prawdziwą rewolucją dla osób niesłyszących, otwierając przed nimi nowe możliwości komunikacji, edukacji i uczestnictwa w życiu społecznym. Dzięki tym urządzeniom osoby niesłyszące mogą doświadczyć dźwięku w sposób, który wcześniej był dla nich niedostępny, gdyż aparaty słuchowe są skuteczne tylko do pewnego poziomu niedosłuchu. Przy głębszym stają się nieskuteczne, dźwięki zlewają się ze sobą, przestają być słyszalne i konieczne staje się wsparcie przy pomocy czytania z ruchu warg czy języka migowego.

Poprawa jakości życia

Jedną z głównych korzyści wynikających z implantów ślimakowych jest poprawa jakości życia osób niesłyszących. Dzięki nim wiele osób może odzyskać zdolność do komunikowania się

ze światem dźwięków, co przekłada się na lepsze relacje interpersonalne, większe poczucie pewności siebie oraz większą niezależność.

Wykorzystanie w różnych sferach życia

Implanty ślimakowe znajdują zastosowanie w różnych sferach życia osób niesłyszących. Od dzieci uczęszczających do szkół, które dzięki nim mogą lepiej funkcjonować w środowisku edukacyjnym, po osoby dorosłe, które dzięki nim mogą skuteczniej uczestniczyć w życiu zawodowym i społecznym.

Wyzwania i perspektywy rozwoju

Mimo licznych korzyści, implanty ślimakowe stoją również przed wyzwaniami. Sama operacja wszczepienia implantu w Polsce jest całkowicie refundowana przez NFZ, jednak koszty związane z utrzymaniem procesora mogą utrudnić niektórym osobom dostęp do tej technologii. Są to koszty takie jak: dojazdy do placówki na



ustawienie procesora – stopniowe jego pogłównianie, rehabilitacja, koszt zakupu specjalistycznych baterii, ewentualnie koszty naprawy procesora czy wymiana na nowy. Innym istotnym czynnikiem jest długi czas oczekiwania na operację wszczepienia implantu. Jednak nie wszystkie osoby kwalifikują się do tego zabiegu.

Dzięki ciągłym postępom technologicznym implanty ślimakowe stają się coraz bardziej zaawansowane, skuteczne i dostępne dla większej liczby osób. Zwiększa się liczba miejsc w Polsce przeprowadzająca operację wszczepienia implantu, co pozwoli zmniejszyć czas oczekiwania na implant oraz ograniczy koszty dojazdów do placówki w celu ustawienia procesora, rehabilitacji, ewentualnej naprawy procesora czy jego wymiany.

Podsumowanie

Dźwiękowa rewolucja, którą niosą za sobą implanty ślimakowe, jest nie tylko krokiem naprzód w dziedzinie medycyny, ale także ogromnym osiągnięciem dla osób niesłyszących. Dzięki nim wiele osób może odzyskać zdolność do słyszenia i doświadczania piękna dźwięków, co zmienia ich życie na lepsze.

“ Wszczepianie implantów ślimakowych (w Polsce od 1992 r.) radykalnie zmieniło możliwości terapii osób z zaburzeniami słuchu. W 2002 r. rozpoczęła się – dzięki Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy – Program Powszechnych Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków, który daje możliwość postawienia wczesnej diagnozy. Rodzice dzieci z uszkodzonym słuchem mogą podjąć jak najwcześniej działania zmierzające do zniwelowania lub złagodzenia skutków zaburzeń słuchu.



Felieton skrajnie subiektywny

Symfonia życia

Elżbieta Gutowska-Skowron

Otoczenie bliższe i dalsze, zwłaszcza to polityczne, nie dostarcza ostatnio zbyt wielu powodów do satysfakcji. Szczerze mówiąc wywołuje głęboką awersję. W związku z tym mam dziś do zaproponowania naturoterapię w moim wydaniu.

Kwiecień i maj to miesiące, podczas których symfonia życia brzmi najbardziej donośnie. Obserwuję to z bliska, jako szczęśliwa posiadaczka ogrodu. Lubię ten czas świeżej, młodej zieleni i wiosennego, ptasiego rozgwaru. Nauczyłam się rozpoznawać składowe tego rozgwaru,

przyznaję, że pomogły mi w tym trochę nowoczesne aplikacje, zwłaszcza ta do identyfikowania głosów ptaków.

Całą zimę karmię sikorki ziarnami słonecznika. Przylatują bogatki, sikorki ubogie i modre. W tym roku pojawiła się nawet jedna czubotka. Wraz z nimi zlatują się kosy, sójki i sierpówki. Zdarza się, że na posiłek wpada dostojny bażant. Sikorki tak przyzwyczyły się do mnie, że nie odfruwają zbyt daleko, kiedy dosypuję ziarna do karmników. Podczas lutowego karmienia na chwilę zatrzymałam się w bezruchu, kiedy na moim ramieniu przysiadł kos, buszujący w ogrodzie od kilku lat. Rozpoznaję go po niesfornym piórku, sterczącym na głowie i po charakterystycznej frazie w jego trelach. Bo choć kosy śpiewają podobnie, to jednak każdy z nich stosuje jakiś charakterystyczny przerywnik. Mój kos, śmiało mogę go tak nazwać, wydaje zawadiacki gwizd i od czasu do czasu

przenikliwy dźwięk, który jako żywo przypomina dźwięk uzbrajanego alarmu. Wszystkie okoliczne domy monitorowane są przez jedną firmę ochroniarską, więc mają identyczne alarmy, których dźwięk mój kos naśladowuje.

Zimą kosy brzmią pospolicie, ich rozbudowane i niekończące się trele zaczynają się na początku kwietnia, a kończą w sierpniu. O brzasku i do ostatnich promieni słońca brzmią najpiękniej. Żałuję, że nie mogę dołączyć do tekstu trel kosów, niestety żadne słowa nie mogą oddać ich uroku. Od dwóch lat w pobliżu mojego ogrodu pojawia się inny śpiewak, drozd. Sądziłam zawsze, że trele drozda są bogatsze od trel kosa. Tak nie jest. Drozd ma kilka powtarzalnych, rzec by można, patentów. Zapętla je i robi między nimi pauzy, dużo częstsze niż w trelach kosów. Nie dalej jak kilka dni temu wsłuchiwałam się w niezwykle duet kosa i drozda. Każdy z nich uprzejmie robił miejsce drugiemu. Było to nieprawdopodobne doznanie. Podobnie zachwycająco brzmiał duet kosa i sikorki. Podzwaniając ostro, najwyraźniej czekała na trel kosa, a on odwzajemniał się czekaniem na jej wiosenne podzwanianie. Kiedy piszę te słowa, mój kos siedzi na wierzchołku wysokiego świerku rosnącego za oknem, tuż nad nim widać blady jeszcze księżyc. Kos jest zwrócony w stronę zachodzącego już za horyzont słońca i wprost zanosi się od śpiewu, stosząc piórka, a jego niewielkie ciało wibruje radością i energią.

Ogród wiosenny ma swoje wymagania. Kilka dni temu zregenerowałam trawnik przy użyciu wertykulatora. Zadanie niełatwe, ale radość z pracy na świeżym powietrzu jest ogromna. I nie psuje jej perspektywa grabienia wydatnej, sfilcowanej darni, którą trzeba następnie zapakować do worków i przygotować do przekazania firmie wywożącej odpady. Wiosenna szklarnia też ma swoje wymagania. Trzeba wzbogacić ziemię obornikiem, który nie pachnie zbyt ładnie, za to pyszna będzie w sierpniu żółta fasolka szparagowa, we wrześniu zbiorę wonny, własny czosnek, a już w czerwcu będzie można skubać świeży tymianek.

“ Sikorki tak przyzwyczyły się do mnie, że nie odfruwają zbyt daleko, kiedy dosypuję ziarna do karmników. Podczas lutowego karmienia na chwilę zatrzymałam się w bezruchu, kiedy na moim ramieniu przysiadł kos, buszujący w ogrodzie od kilku lat. Rozpoznaję go po niesfornym piórku, sterczącym na głowie i po charakterystycznej frazie w jego trelach.

Ziemia w moim ogrodzie jest bardzo słabej jakości i kwaśna. Dobrze rosną na niej jedynie drzewa iglaste i iglaste krzewy. Zakwaszenie ma jednak swoje dobre strony. Pod sosnami, już w sierpniu, pojawiają się maślaki. Czasem zbieram ich naprawdę sporo. Niestety jednak wszelkie rośliny kwitnące muszę hodować w dużych donicach, ze zmiennym powodzeniem. Ubiegłego lata pięknie zakwitły lilie – różowa, żółta i pomarańczowa. W tym roku część przemarzła, więc nie będą raczej cieszyć oczu. Na niewielkim skalniaku posadziłam niewymagające rozchodniki. Każdy z gatunków kwitnie w innym miesiącu, więc całą wiosną i lato skalniak jest kolorowy.

Obcowanie z naturą, zwłaszcza wsłuchiwanie się i wpatrywanie w wiosenną symfonię życia, wprowadza mnie w stan wewnętrznego porządku i harmonii. Dla mnie jest to nieodzowne, zwłaszcza kiedy mam wrażenie, że świat wokół oszalał. Zawsze wówczas na myśl przychodzi mi odnaleziony gdzieś cytat, którego autora nie znam: „Natura jest dla mnie miejscem, które zawsze daje mi spokój ducha. Każda kropla rosy, każdy kawałek kory, każdy listek są dla mnie oknem do innego świata, świata, który jest tak samo prawdziwy jak nasz, ale który jest niewidzialny dla wielu z nas”.

Świadkowie historii

Marta Warzecha



W naszej pamięci wciąż żywe są dramaty, które działy się podczas drugiej wojny światowej. Nie pozwalają nam o nich zapomnieć ludzie, którzy widzieli to wszystko na własne oczy. Dzięki nim żywe są w nas obrazy przesłuchań przez gestapo, życie więźniów za drutami obozów oraz deportacje w głąb Rosji lub do dalekiego Kazachstanu. Ze świadkami historii wiele rozmów prowadził mój kolega, z zawodu i pasji historyk. Zgodził się na rozmowę o miłości do tej dziedziny nauki oraz o nagraniach mających na celu utwalenie faktów z przeszłości.

Grzegorz Mruk: Jestem z wykształcenia historykiem. To trochę nietypowe, bo jestem niewidomy, a niewidomych historyków rzadko się spotyka.

Marta Warzecha: Kto w Tobie zaszczepił miłość do historii?

GM: Zainteresowanie historią zaczęło się już w dzieciństwie, kiedy to do klas czwartych szkół podstawowych wprowadzono historię jako przedmiot. W czasie wakacji, kiedy miałem dziesięć lub jedenaście lat, dowiedziałem się, że w mojej rodzinnej miejscowości jest człowiek, który był oficerem drugiego korpusu generała Andersa. Trafił tam z rosyjskiej niewoli, już po amnestii na mocy Sikorski-Majski. Zanim dostał się do niewoli był żołnierzem kampanii wrześniowej. Kiedy miałem czternaście lat, na starym kasetowym magnetofonie zrobiłem swoje pierwsze nagranie – z tym właśnie człowiekiem. Był przygotowany, gdyż podczas swoich perypetii życiowych robił zapiski, toteż rozmowa poszła sprawnie. Chłop ze wsi, a miał tyle do powiedzenia! Widział różne kraje, bo trzeba wiedzieć,

że Armia Andersa przebyła długi szlak bojowy. Mój rozmówca z Armią przeszedł Rosję, dotarł do Iranu, gdzie formowało się wojsko, potem były Indie, a później kraje afrykańskie, jak Egipt. Po całym bojowym szlaku celem Armii Andersa było Monte Casino. Moja przygoda z żołnierzem drugiego korpusu zaowocowała długą przyjaźnią z historią, a także studiami historycznymi.

Jeszcze w czwartej klasie powiedziałem do mojej siostry: „Zobaczysz, kiedyś będę studiował historię”. Wybrałem kierunek: historia kościoła. Na studiach w historię kraju i świata były wplecione dzieje chrześcijaństwa w Europie, które miało silne korzenie kościoła katolickiego.

MW: Myślałeś o pracy w szkole?

GM: Kiedy zdawałem egzamin z historii XX wieku, zainteresował się mną profesor, u którego pisałem pracę magisterską. Pewnego razu zaproponował mi prowadzenie warsztatów ze studentami na tematy ogólnohistoryczne: badania historyczne, historia historiografii oraz metodologia historii. To są istotne zagadnienia, które każdy historyk musi znać.

MW: Miałeś praktyki w szkole? Marzyłeś o takiej pracy?

GM: W ramach studiów uzyskałem dyplom pedagoga niezbędny do pracy w szkole oraz tyflop pedagoga, ponieważ brałem pod uwagę pracę w szkole na Tynieckiej. Studium pedagogiczne obligowało do praktyk w placówce oświatowej. Mogłem zobaczyć młodzież w naszej szkole i uznałem, że za moich młodzieńczych lat inaczej się żyło. Prowadziłem lekcje w podstawówce, gimnazjum i liceum. Praktyki mieliśmy w parach.

MW: Czy wśród młodzieży było duże zainteresowanie historią?

GM: Największe doświadczenie mam z młodzieżą studencką, która w większości okazywała zainteresowanie przedmiotem studiów. Zdarzały się jednak przypadki, że kiedy przychodziło do egzaminu, to ja i kolega, który służył mi pomocą, szczególnie przy wpisywaniu zaliczeń, dumaliśmy, co ten student robi na tym kierunku...

MW: Przejdźmy zatem do Twojej pracy badawczej. Poczyniłeś wiele bezcennych nagrań, w których ocaliłeś wiele opowieści i nazwisk.

GM: Zacznę od tego, że na warsztatach, które prowadziłem, poznałem moją obecną żonę. Wyjechaliśmy z Krakowa na Podkarpacie do Jarosławia i zatrudniłem się w radiu. U nas działa katolickie radio Fara, które ma jeszcze dwie filie. Ja pracuję w jarosławskiej. Dla radia nagrywałem reportaże z weteranami wojennymi. To było piękne przeżycie, szczególnie wtedy, kiedy poznawałem ludzi wykazujących się dobrą pamięcią – przekazywali bezcenne relacje ze swojego wojennego życia. Prowadziłem rozmowę z więźniarką Ravensbruck. Pani Osiczko przed wojną była harcerką. W czasie wojny, jako młoda dziewczyna i harcerka, angażowała się w konspirację. Została zdemaskowana i aresztowano ją gestapo. Wywieziono ją do Lublina i uwięziono w Zamku Lubelskim. Stamtąd została przewieziona do Ravensbruck. Moja rozmówczyni znała się z profesorem Wandą Póltawską, przyjaciółką Jana Pawła II. Niestety ta pani już nie żyje. Na szczęście udało mi się nagrać dwie obszernie rozmowy. Przeprowadziłem wywiad z więźniem obozu Sachsenhausen. Zanim tam trafił, przebywał przez pewien czas w Oświęcimiu. Nazywa się Kazimierz Kopeć, mieszka w Jarosławiu i dożył pięknego wieku – dziś ma 99 lat. Pan Kazimierz miał dobrą pamięć i pięknie mnie i mojej żonie opowiedział swoją historię. Rozmawiałem również z osobami deportowanymi przez NKWD w głąb Rosji. To były wielkie dramaty tych ludzi, ale niewątpliwie opowieści te są bezcenne. Bardzo pomogła mi moja żona, która woziła mnie na wszystkie spotkania. Sama, będąc z wykształcenia historykiem, także brała

w rozmowach czynny udział, dokładając swoje pytania. W radiu miałem koleżankę, która montowała moje reportaże, by można je było puścić na antenie.

MW: Prowadzisz audycje autorskie?

GM: Ostatnio realizowałem cykl audycji poświęconych ojcom polskiej niepodległości. Byli to najwięksi liderzy, którzy dążyli do wolnej Polski. Opowiadałem o Józefie Piłsudskim, Romanie Dmowskim, Ignacym Paderewskim, Ignacym Daszyńskim czy o Wojciechu Korfantom. Wiadomo, że każda z tych postaci wniosła swój wkład w odbudowę Polski.

MW: Pracujesz nad innymi, równie ciekawymi programami?

GM: Owszem, tworzę cykl audycji, który poświęcam papieżom. Ten temat jest bardzo obszerny, więc skupiam się na papieżach z XIX i XX wieku. Będzie dziesięć tych biogramów. Zawsze mówię prostym językiem, tak by każdy mnie rozumiał.

MW: Prowadzisz jeszcze rozmowy ze świadkami wojennych dramatów?

GM: Już nie. Wielu moich rozmówców nie żyje. Pani Osiczko zmarła pięć lat temu i ja z żoną byliśmy na jej pogrzebie. Miała piękny i patriotyczny pogrzeb. Pan Bartoszek również nie żyje. Nie wszystkie wywiady udało nam się przeprowadzić. Trudno rozmawiać z kimś, kto ma luki w pamięci. Nie były to stracone chwile, ale przykro, gdy nie można zrekonstruować czyjejś historii.

MW: Miło was przyjmowano?

GM: Oczywiście, wszyscy byli bardzo przyjaźnie nastawieni.

Piękna i owocna była praca mojego kolegi, Grzegorza Mruka. Obyśmy wszyscy potrafili docenić naszych dziadków i pradziadków, od których możemy wiele się nauczyć i dowiedzieć o minionych czasach. Historia bowiem to nie podręcznik, lecz osoby, które pamiętają wydarzenia z tamtych dni.

Ojciec syna z niepełnosprawnością

Krystian Cholewa



Tata urodził się 19 września 1950 roku. Jego ojciec, czyli mój dziadek, był cieślą i pracował we Wrocławiu. Matka zajmowała się domem i gospodarstwem rolnym. Duży wpływ na wychowanie mojego taty mieli dziadkowie. Od najmłodszych lat czytali mu bajki. Już jako uczeń pierwszej klasy szkoły podstawowej służył do mszy świętej. Pełnił również funkcję kościelnego poprzez przygotowanie mszału oraz otwieranie i zamykanie świątyni. Gdy miał 14 lat, tata rozpoczął naukę zawodu ślusarza w szkole zawodowej w Krapkowicach. Pomagał swojej mamie w pracach w gospodarstwie rolnym, gdyż jego tata szybko zmarł. Jednocześnie pracował zawodowo i kształcił się wieczorowo. Uzyskał wykształcenie średnie techniczne i został technologiem. Miał znakomity zmysł kreślarski. Wykonywanie rysunków technicznych nie stanowiło dla niego żadnego problemu. Jednak największym marzeniem mojego taty było wstąpienie do wojska. Jego koledzy robili wszystko, aby tam nie trafić, natomiast ojciec przyjął nad wyraz entuzjastycznie fakt powołania do służby wojskowej. Ćwiczył na poligonie, pisał dzienniki i sporządzał raporty. Przełożeni byli z niego bardzo zadowoleni.

Chciał pozostać w jednostce na stałe, jednak względy osobiste spowodowały, że z wojskiem nie związał swojej przyszłości. Po powrocie z wojska rozpoczął pracę jako ślusarz w zakładach mechanicznych, przepracował w nim całe życie. W międzyczasie poznał moją mamę.

Po kilku latach znajomości zawarli sakramentalny związek małżeński. Później pojawiłem się na świecie ja. Gdy rodzice zauważyli, że mój rozwój jest nieprawidłowy, od razu zaczęli szukać pomocy poza województwem opolskim. Tata nie miał doświadczenia jako kierowca, ponieważ egzamin na prawo jazdy zdawał jeszcze w małym miasteczku w latach 70. XX wieku, a do pracy dojeżdżał autobusem zakładowym. Własny samochód posiadał dopiero od roku 1983. Kierowanie samochodem nigdy nie sprawiało mu przyjemności, ale po Wrocławiu, Trzebnicy, Bytomiu, Katowicach, Krakowie poruszał się jak zawodowy kierowca czerwonym fiatem 126p, który na początku lat 90. był królem na polskich drogach.

Wszystko robił z myślą o mnie, swoim synu z niepełnosprawnością, by poprawić mi komfort

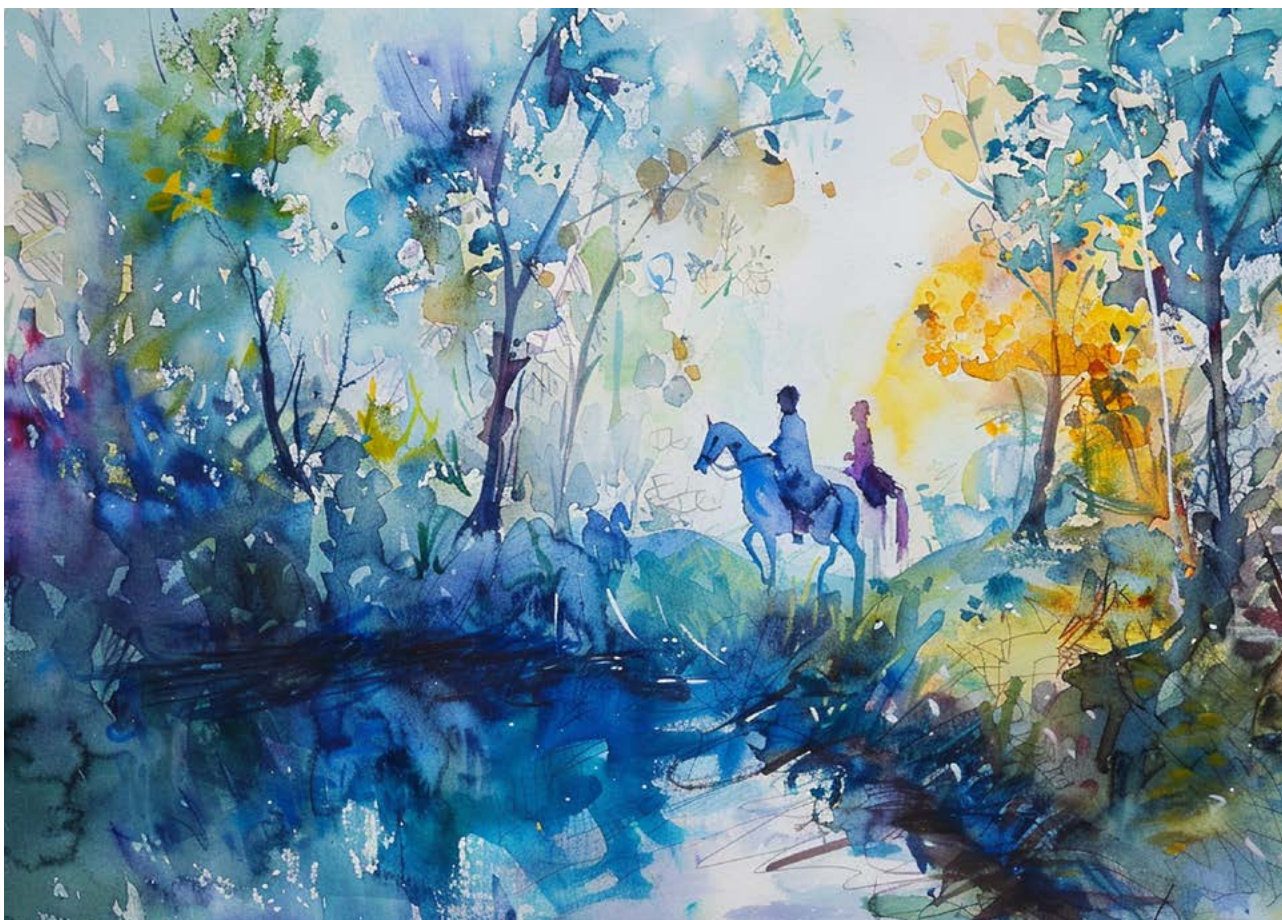
życia. Dopiero po dwóch latach tułaczki od Wrocławia aż po Kraków lekarz pediatra na Górnym Śląsku postawił diagnozę, która brzmiała następująco: „Dziecięce porażenie mózgowe” i dodał, że nie wiadomo czy w ogóle będę chodził w przyszłości i z pewnością bez kilku operacji się nie obejdzie.

Wiele dzieci z niepełnosprawnością wychowuje się w niepełnej rodzinie, bez ojca. Kiedy mężczyzna dowiaduje się, że jego nowo narodzone dziecko nie jest i nigdy nie będzie w pełni sprawne, często się wycofuje, ucieka i odchodzi. Nie jest w stanie udźwignąć ciężaru, który na niego spadł. Mój ojciec był całkiem inny. Zawsze wspierał zarówno mamę, jak i mnie. Kiedy mama usłyszała diagnozę, załamała się. Ojciec był przy niej, pocieszał ją, mówił, że nawet lekarze do końca wszystkiego nie wiedzą. Przecież jest jeszcze siła wyższa. Nigdy się nie oszczędzał, takim go pamiętam. Zawsze ciężko pracował od rana do wieczora, ponad swoje możliwości. Był dla nas prawdziwą ostoją w trudnych momentach życia. Nie zwracał uwagi na przeciwności losu – upał, śliskie drogi, jazda bez koła zapasowego, zmęczenie po całym tygodniu pracy. Zawsze szukał pomocy dla mnie. Dzisiaj już żaden kierowca nie wyrusza w nieznaną podróż bez nawigacji w telefonie, która krok po kroku prowadzi do celu, jednak trzydzieści pięć lat temu nie było takich udogodnień technologicznych, a jedynym drogowskazem, by dojechać szczęśliwie i bezpiecznie do celu, była papierowa mapa drogowa, podpowiedzi kolegów z pracy czy pomoc przechodniów.

Pamiętam niebezpieczną sytuację drogową gdy wracaliśmy z konsultacji lekarskich: jedziemy sobie spokojnie w piątkowy wieczór, zapada zmierzch, aż tu nagle w niedozwolonym miejscu przez ruchliwą ulicę przebiega młoda dziewczyna. Całe szczęście, że tata w porę zdążył zahamować i nikomu nic nie stało. Ojciec nigdy nikomu nie odmawiał pomocy, szczególnie osobom starszym i potrzebującym. Sam nigdy nikogo nie prosił o pomoc. Mieszkamy na terenach wiejskich, więc odkąd pamiętam,

zawsze pomagał całej naszej rodzinie przy żniwach w okresie letnim. Był nawet w stanie wziąć urlop wypoczynkowy, jeżeli była taka konieczność. Nie mieliśmy własnego gospodarstwa rolnego ze względu na moją niepełnosprawność. Tata zawsze powtarzał, że nie byłoby czasu na moją długotrwałą rehabilitację. W czasie swojego urlopu wypoczynkowego wyjeżdżał do pracy sezonowej przy zbiorze szparagów do naszych zachodnich sąsiadów, by zarobić na moją rehabilitację, która była bardzo kosztowna. W ciągu roku musiał być na miejscu, ponieważ często wyjeżdżał ze mną na konsultacje do klinik na terenie całej Polski. Gdy byłem z mamą na turnusie rehabilitacyjnym, ojciec potrafił przemierzyć setki kilometrów w bardzo trudnych warunkach atmosferycznych zimą, gdy śniegu było po kolana. Zawsze znajdował czas, by mi pomóc w odrabianiu lekcji z matematyki lub naprawie mojego samochodziku. Gdy rozpocząłem terapię mowy i jąkania, tata jeździł ze mną do Warszawy na comiesięczne spotkania. Motywował mnie do działania. Tata był jak święty Józef, ponieważ mało mówił, a dużo działał. Był skromny, prawy i pobożny. Miał swoje twarde zasady, których trzymał się przez całe życie. Dużą wagę przywiązywał do porządku i punktualności. Jego największym hobby była piłka nożna. Jako młody chłopak był piłkarzem w lokalnej drużynie, a później jego prezesem. Przez ostatnie lata jeździliśmy razem na mecze lokalnej drużyny piłkarskiej. Ciężka praca odbijała się na jego zdrowiu. Gdy ojciec potrzebował wsparcia, ja w tym okresie złamałem rękę, ale w miarę możliwości pomagałem mu w codziennym funkcjonowaniu, na ile zdrowie mi pozwalało.

Choroba przewlekła taty trwała do 1 kwietnia 2018 roku. W tym roku minęło już 6 lat, odkąd mojego ojca nie ma wśród nas. Tato, dziękuję ci za każdy dzień, za każdą chwilę, którą mogłem spędzić z tobą, za lata poświęceń i wyrzeczeń na rzecz poprawy mojego stanu zdrowia.



Wiosna – idealny czas na aktywność fizyczną na łonie natury!

Aleksandra Marciniak

Od wieków konie i ludzie są ze sobą bardzo związani. Pierwotnie koni użytkowano do transportu ludzi i ciężkich towarów oraz polowań. Rozwój ludzkości spowodował, że ich znaczenie cały czas rozwijało się i urosło do naprawdę wysokiej rangi – ale o tym za chwilę. Pozostając w historii konie były też symbolem władzy i bogactwa, bowiem nie każdy mógł sobie pozwolić na posiadanie takiego zwierzęcia. Niezastąpione były również w czasach wojen, podczas turniejów i bitew. Ich siła i masa pozwalały na to, by mieć znaczną przewagę nad wrogiem.

Wraz z rozwojem rolnictwa również tam znalazły swoje miejsce i do teraz pomagają ludziom w tej branży.

Dzisiaj konie są traktowane nie tylko jako zwierzęta pracujące, ale jak przyjaciele rodziny – niczym psy, tylko zdecydowanie większe. Nieodłącznie towarzyszą nam w rekreacji, sporcie i terapii, ponadto pomagają służbom mundurowym dbać o bezpieczeństwo obywateli. Relacje między ludźmi a końmi potrafią być naprawdę zażyłe, pojawiają się w nich emocje i więzi.

Warto zatrzymać się przy dziedzinie terapii z końmi – hipoterapii. Wykorzystuje się tu interakcję z koniem, by poprawić zdrowie fizyczne, emocjonalne i psychiczne. Należy pamiętać, że w tej dziedzinie głównie praca wykonywana jest z terapeutą, koń jest tylko albo aż pomocnikiem. Hipoterapia w ujęciu poprawienia zdrowia fizycznego daje pacjentom zwiększenie siły mięśniowej, równowagi, koordynacji ruchowej i elastyczności. Koń znajdujący się w ruchu stymuluje mięśnie jeźdźca. Ta metoda świetnie sprawdza się w przypadku osób dotkniętych urazami lub przy porażeniu mózgowym. Emocjonalnymi korzyściami hipoterapii jest nauczanie budowania zaufania, poprawa samooceny oraz radzenie sobie ze stresem. W przypadku osób, z którymi jest ograniczona komunikacja, konie są doskonałym środkiem do nawiązywania kontaktu.

Hipoterapia często organizowana jest w grupach, dzięki czemu pacjenci mogą dodatkowo rozwinąć umiejętności takie jak funkcjonowanie w społeczeństwie czy empatia. Należałoby też wspomnieć, że do hipoterapii wykorzystuje się tylko konie, które są do tego przystosowane, czyli mają predyspozycje. Każdy z nich ma swój

“ Dzisiaj konie są traktowane nie tylko jako zwierzęta pracujące, ale jak przyjaciele rodziny – niczym psy, tylko zdecydowanie większe. Nieodłącznie towarzyszą nam w rekreacji, sporcie i terapii, ponadto pomagają służbom mundurowym dbać o bezpieczeństwo obywateli. Relacje między ludźmi a końmi potrafią być naprawdę zażyłe, pojawiają się w nich emocje i więzi.

charakter, podobnie jak ludzie. Dzięki temu, że do zajęć wybiera się tylko te niezwykle zrównoważone, są one też sympatyczne i pacjent ma chęć rozwijania budowanej relacji. Nie istnieje jeden schemat prowadzenia zajęć hipoterapii, ponieważ każdy przypadek jest zupełnie inny i należy dostosować program do potrzeb danej jednostki.

Kolejną, coraz bardziej popularną dziedziną związaną z tymi pięknymi zwierzętami, jest rekreacja konna. Przynosi nie tylko ogromną satysfakcję, ale też wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne. Podczas jazdy konnej pracują mięśnie w całym organizmie, łącznie z tymi głębokimi, które są wsparciem dla naszego szkieletu. Dzięki temu ciało staje się bardziej elastyczne i silne. Rozwija się też równowaga. Ogromnym plusem jest również fakt, że przy doborze odpowiednich gabarytów konia mogą jeździć osoby z nadwagą i dzięki treningom wspierać powrót do odpowiedniej masy ciała oraz poprawić ogólną kondycję.

Jeździectwo to sport uprawiany głównie na świeżym powietrzu, w zasadzie zawsze z dala od miejskiego zgiełku. Rekreacyjnie można jeździć po specjalnie przygotowanym placu, po lasach i łąkach oraz w sezonie zimowym w dostosowanej gabarytowo hali. Rekreacja konna jest też doskonałym pomysłem do spędzania czasu z przyjaciółmi, ponieważ ośrodki jeździeckie oferują zajęcia grupowe.

Dzięki koniom można nawiązać nowe relacje międzyludzkie. Nic tak nie łączy jak wspólna pasja. Rekreacja doskonale rozwija w dzieciach poczucie empatii oraz obowiązku opieki. To następne pozytywne aspekty – tym razem edukacyjne.

Kolejną i zdecydowanie najbardziej popularną w Polsce dziedziną jeździectwa są skoki przez przeszkody. Jest to dyscyplina niezwykle emocjonująca i podnosząca adrenalinę. To już zaawansowany poziom jazdy konnej, wymagający bardzo wysokich umiejętności jeździeckich i dobrze rozwiniętej współpracy między

jeźdźcem i koniem. Do skoków należy nie tylko odpowiednio przygotować jeźdźca, ale i konia. Zwierzę musi być zdrowe, w dobrej kondycji, gibkie i elastyczne. Należy pamiętać, że w skokach powstają duże przeciążenia ze względu na masę konia, co przekłada się na zwiększenie ryzyka wystąpienia kontuzji zarówno u jeźdźcy, jak i u konia. Skoki są bardzo wymagające, jednak są świetnym widowiskiem i przyciągają wielu amatorów.

Następną – prawie tak popularną dyscypliną jak skoki – jest ujeżdżenie. W tym przypadku całą uwagę skupia się na wykonywaniu różnego rodzaju figur przez konia, które są prowokowane przez pracę jeźdźcy z jego grzbietu. Podobnie jak w skokach, istotne są tutaj bardzo wysoko rozwinięte umiejętności jeździeckie. Konie są uczone reakcji na niezwykle delikatne, czasem nawet niewidoczne sygnały jeźdźcy. Celem takiej pracy jest osiągnięcie harmonii oraz precyzji. Jeźdźcy nie tylko muszą bardzo dobrze jeździć, ale znać też biomechanikę końskiego ciała. Bez wątplenia ujeżdżenie to dziedzina, która wymaga ogromnej cierpliwości, spokoju i wytrwałości w dążeniu do celu. Oczywiście nie ujmując skokom przez przeszkody. Jednak system oceny oraz wyników podczas zawodów w tych dwóch dyscyplinach znacznie różni się od siebie.

Istnieje wiele dziedzin jeździectwa, nieco mniej popularnych w Polsce. Niezwykle ciekawą alternatywą dla skoków przez przeszkody – gdzie jeździec pokonuje tor składający się z kolorowych stojaków i drągów – jest cross, czyli skoki, ale pokonywany tor jest złożony z przeszkód imitujących takie, które występują w naturze – kłody, rowy z wodą, krzaki. Występuje tu dużo większa dynamika jazdy, a co za tym idzie – większa adrenalina.

Istnieje jeszcze między innymi jazda konna w stylu western, wyścigi oraz gra w polo. Western głównie kojarzy się z filmami, gdzie kowboje na koniach podbijali wioski. Niewątpliwie poza samym jeździectwem jest to też styl życia i ubioru. Wyścigi odbywają się na przystosowanych

do tego torach, których w Polsce mamy zaledwie kilka. Najbardziej popularne to Służewiec w Warszawie, Partynice we Wrocławiu oraz tor znajdujący się w Sopocie. Ta dyscyplina wywołuje wiele emocji wśród obserwatorów, bowiem wiele osób obstawia za pieniądze, który koń wygra. Polo to gra zespołowa w parach koń-jeździec polegająca na trafieniu piłką przy pomocy długich kijów do bramki przeciwnika, siedząc na końskim grzbiecie.

Jeździectwo jest dyscypliną olimpijską. Występuje również na paraolimpiadzie – osoby z różnymi niepełnosprawnościami mogą zmierzyć się w zawodach. System oceniania jest trochę inny niż wśród osób bez niepełnosprawności. Dla przykładu osoby niewidome oceniane są nie tylko za osiągnięty wynik, ale też za relację z koniem oraz za umiejętności. W przypadku parajeździectwa, podobnie jak w hipoterapii, konie muszą być niezwykle dobrze dopasowane i często muszą być uczone reakcji na inne sygnały. Doskonałym przykładem są jeźdźcy bez kończyn dolnych, którzy nie mogą dać sygnału nogami, a w jeździectwie to podstawa.

“ Kolejną, coraz bardziej popularną dziedziną związaną z tymi pięknymi zwierzętami, jest rekreacja konna. Przynosi nie tylko ogromną satysfakcję, ale też wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne. Podczas jazdy konnej pracują mięśnie w całym organizmie, łącznie z tymi głębokimi, które są wsparciem dla naszego szkieletu. Dzięki temu ciało staje się bardziej elastyczne i silne.

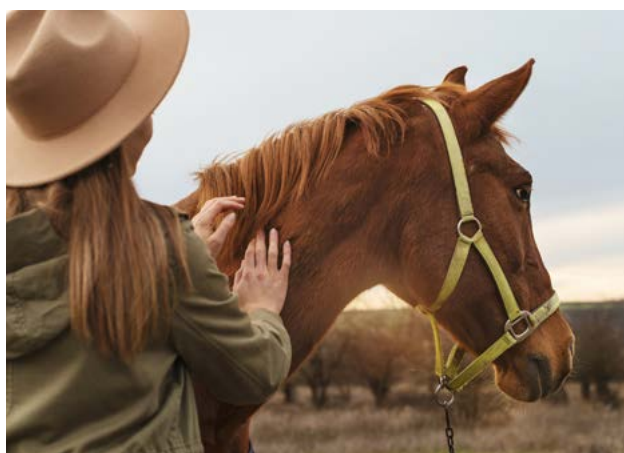
Podsumowując, jeździectwo jest niezwykle rozwijającym sportem, przynoszącym wiele satysfakcji, pomagającym odnaleźć spokój i harmonię w swoim ciele. Oto kilka powodów, dlaczego warto jeździć konno:

1. **Aktywność fizyczna** – jeździectwo pozwala budować sylwetkę, angażuje większość partii mięśniowych i poprawia kondycję.
2. **Psychika** – kontakt z naturą i końmi pomaga rozwijać emocje, zredukować stres i poprawia nastrój. Obcowanie ze zwierzętami pozwala się wyciszyć i zrównoważyć.
3. **Terapia** – jazda konna jest świetną terapią dla osób z różnego rodzaju schorzeniami fizycznymi, psychicznymi oraz sprzężonymi.
4. **Budowa relacji** – szczególnie w wieku dziecięcym, gdy uczymy się funkcjonować w grupie i zaczynamy rozumieć czym jest zaufanie, kontakt z koniem pomaga rozwijać umiejętności interpersonalne.
5. **Nauka cierpliwości** – praca ze zwierzętami, niezależnie jakimi, wymaga niezwyklej cierpliwości w dążeniu do celu, powtarzalności oraz doceniania małych kroków do przodu – w tym sporcie każdy, nawet najmniejszy, ma ogromne znaczenie w dalszym rozwoju.
6. **Pobyć na świeżym powietrzu** – mieszkając w miastach mniejszych i większych często brakuje nam dostępu do świeżego, czystego

powietrza, a dzięki przebywaniu z końmi mamy szansę pobyć na łonie natury, z dala od smogu.

7. **Adrenalina** – w dalszym etapie rozwijania umiejętności możemy wziąć udział w zawodach, które pobudzają adrenalinę, chęć zdrowego współzawodnictwa, a przy tym doskonałą zabawę i gigantyczną satysfakcję, gdy uda nam się poprawnie wykonać wszystkie elementy, nad którymi pracowaliśmy tak długo.
8. **Zawieranie nowych relacji** – środowisko jeździeckie jest dość wąskie, aczkolwiek wszystkich łączy jedna pasja, tworzenie więzi wówczas robi się łatwiejsze, można wzajemnie wymieniać się doświadczeniami.

Jeśli miałabym opisać swoje subiektywne odczucia względem jeździectwa, to zdecydowanie mogę powiedzieć, że to, jakim jestem teraz człowiekiem, w dużej mierze jest wynikiem spędzania ogromnej ilości czasu w końmi. Treningi jeździeckie ukształtowały we mnie świadomość, że dążenie do celu wymaga naprawdę dużej dozy cierpliwości i nie należy się poddawać. Uważam też, że mam niezwykle wysoko rozwiniętą empatię. Większość swojego życia poświęciłam na rozwój w kierunku jeździectwa i uważam, że żadna minuta nie mogłaby być wykorzystana przeze mnie w lepszy sposób. Uparte dążenie do celu pozwalało mi niejednokrotnie naocznie widzieć efekty swojej pracy, a to chyba najlepsza nagroda, jaką tylko można sobie wyobrazić. Konsekwencja w działaniu dała mi możliwość zrobienia kursów, dzięki którym dziś mogę nauczać tego pięknego sportu. Mimo, że ponad 20 lat jazdy konnej przyniosło mi ogromnie dużą wiedzę, to dyscyplina ta, podobnie jak wiele innych, jest taka, gdzie wiedza nie ma końca i bezustannie ją rozwijamy. Z każdym kolejnym dniem spędzonym wśród koni zastanawiam się, ile jeszcze o nich nie wiem, choć przecież wiem już tak wiele. Uważam, że to coś pięknego – móc rozwijać coś, co naprawdę się kocha i mieć świadomość, że nigdy nie natrafimy na ścianę, która zablokuje nam dalszy rozwój.





Podróżniczy Must Have

Rafał Kondraciuk

W dynamicznym świecie podróże komunikacją publiczną stały się integralną częścią życia codziennego dla milionów ludzi na całym świecie. W miastach rozwijających się i rozwiniętych korzystanie z autobusów, tramwajów, pociągów czy metra stało się nie tylko wygodną opcją, ale także często niezbędnym elementem mobilności. Jednakże podróżowanie tymi środkami komunikacji może być wyzwaniem, szczególnie dla tych, którzy nie są zaznajomieni z otoczeniem, nie znają lokalnych tras i rozkładów jazdy. Na szczęście era cyfrowa przyniosła niezliczone możliwości ułatwiające podróżowanie komunikacją publiczną. Dzięki wszechobecnym

smartfonom oraz bogactwu aplikacji mobilnych przemieszczanie staje się łatwiejsze, bardziej intuicyjne i efektywne niż kiedykolwiek wcześniej. W tym artykule przyjrzymy się najważniejszym aplikacjom, które są nieocenionymi towarzyszami dla każdego podróżnego, od aplikacji umożliwiających planowanie tras, sprawdzanie rozkładów jazdy, do tych, które pomagają śledzić opóźnienia i zmiany w trasie. Nasza lista obejmuje narzędzia, które ułatwiają podróżowanie i pozwalają się nim cieszyć. Chciałbym pokazać kilka ciekawych rozwiązań, z których sam korzystam. Przejdziemy razem drogę od planowania podróży po zakup biletów.

Jak skutecznie zaplanować podróż pociągiem lub autobusem jeśli jest się osobą z niepełnosprawnością?

Pierwszym krokiem jest wybór środka transportu. Wielu przewoźników kolejowych i autobusowych oferuje udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami, takie jak specjalne wagony czy autobusy niskopodłogowe. Przed dokonaniem rezerwacji warto sprawdzić

dostępność takich udogodnień. W wielu pociągach, zwłaszcza lokalnych, większość kolejowego taboru stanowią już składy niskopodłogowe, będące świetną alternatywą nawet na stacjach, gdzie krawędź peronowa jest niska. Na szczęście zmienia się to na lepsze i coraz więcej dworców jest dobrze dostosowanych.

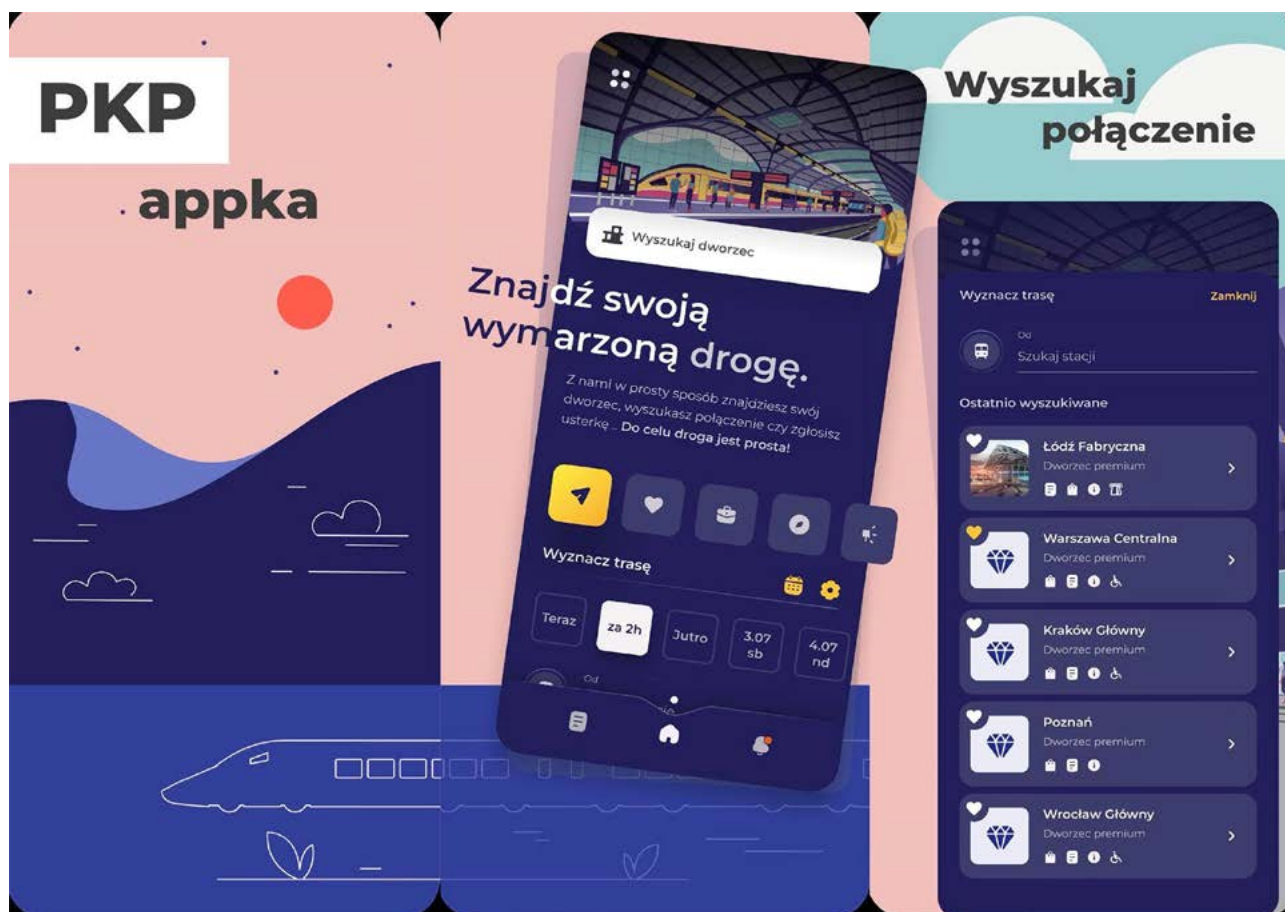
Od czasu przemian ustrojowych w Polsce (po 1989 r.) rośnie liczba miast, miasteczek i wsi, do których możliwe jest dotarcie tam wyłącznie za pośrednictwem samochodu. Liczące ok. 80 tys. mieszkańców Jastrzębie-Zdrój od 18 lutego 2001 roku jest największym miastem w Polsce pozbawionym dostępu do kolei. Plany inwestycyjne CPK przewidują przywrócenie tego miasta do sieci kolejowej, lecz nieznana jest dokładna data.

Aplikacje mobilne, które trzeba mieć:

- **Mobilny rozkład-pkp** – na telefony komórkowe z systemem Android oraz iOS to wyszukiwarka połączeń oferująca kompleksowy

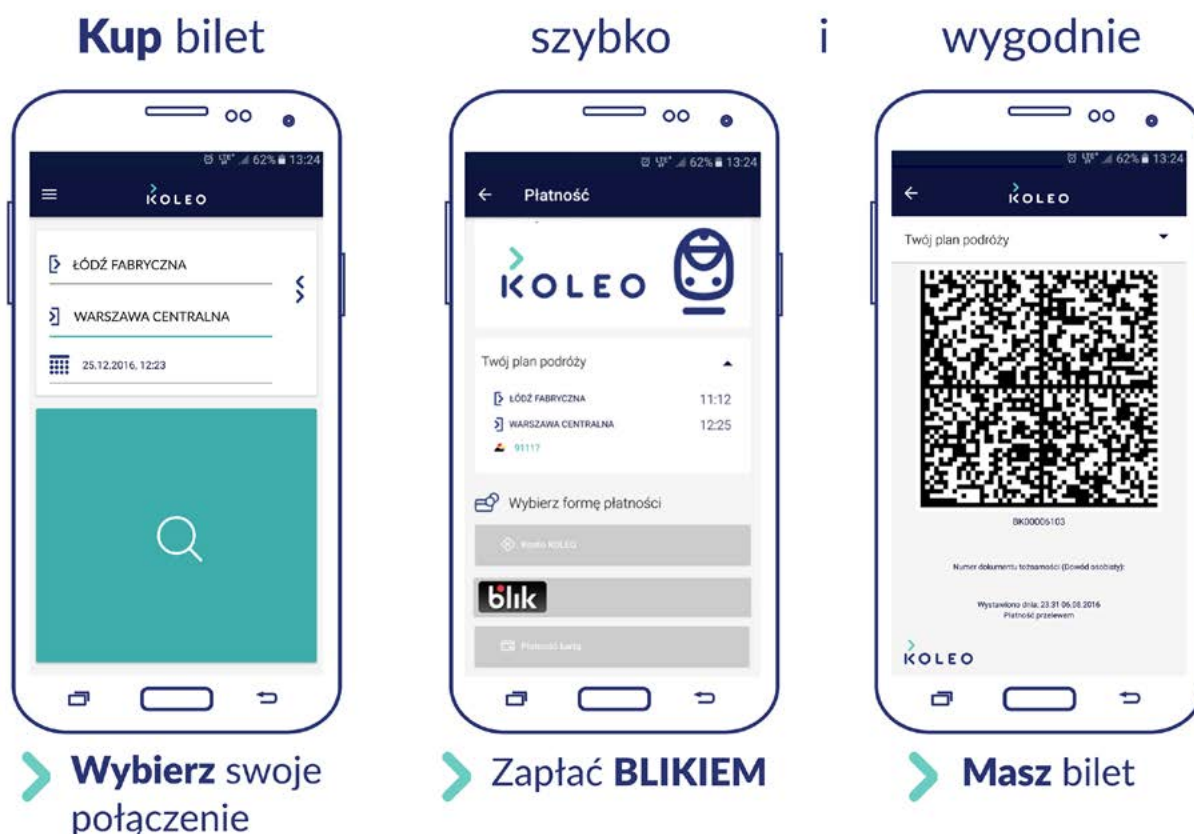
serwis informacyjny o podróży kolejowej. Obejmuje wszystkich kolejowych przewoźników pasażerskich w Polsce, jak również zdecydowaną większość przewoźników europejskich. Bezpłatna aplikacja umożliwia bezproblemowe wyszukanie połączenia, sprawdzenie rozkładu jazdy dla danej stacji oraz sprawdzenie aktualnej godziny odjazdu czy przyjazdu pociągu, uwzględniając też opóźnienia, które zaznaczone są w aplikacji w kolorze czerwonym.

- **PKP.appka** – aplikacja umożliwia wyszukiwanie połączeń kolejowych bezpośrednich i z przesiadkami w oparciu o rozkład jazdy, a także pozwala na zakup biletu na wybraną trasę. Nowością jest przewodnik po dworcach, w ramach którego znajdziemy informacje o infrastrukturze czy usługach świadczonych na dworcu. Z aplikacji użytkownik dowie się również o punktach handlowych, windach, toaletach, kasach biletowych oraz o udogodnieniach dla niepełnosprawnych. Ja używam



jej głównie aby dowiedzieć się czy na mniejszych dworcach są np. kasy biletowe czy punkty gastronomiczne.

- KOLEO** – jedna z najpopularniejszych aplikacji do planowania podróży i zakupu biletów. Sam z niej korzystam na co dzień kupując bilety. Fajna opcja, aplikacja działa w bardzo intuicyjny sposób i można za jej pomocą kupić również bilety okresowe. Aplikacja nie jest jednak pozbawiona wad. Producent twierdzi, że aplikacja ma najniższe ceny. Niejednokrotnie sam się przekonałem, że można kupić taniej w innej aplikacji. Nowościami ostatnich aktualizacji jest możliwość wybrania miejsca w wagonie. Jest to rozwiązanie zaczerpnięte z systemów rezerwacji linii lotniczych. W samej aplikacji podczas procesu konfiguracji system prowadzi nas w taki sposób, że możemy dodać swoje zniżki i ulgi. Z perspektywy osób niepełnosprawnych jest to bardzo wygodne rozwiązanie, ponieważ od razu znamy kwotę, jaką zapłacimy za całą podróż. Spółka PKP Intercity nie
- ma stałych cen biletów co oznacza, że jeśli kupimy bilet wcześniej lub w ofercie LAST MINUTE, to możemy pojechać pociągiem „za grosze”. W aplikacji można bez problemu wygenerować fakturę, a w przypadku zmiany planów anulować lub zmienić bilet. Minusem jest ograniczona liczba osób (6), dla których możemy kupić bilet. Być może takie ograniczenie zostanie zdjęte po kolejnej aktualizacji.
- BILKOM.pl** – aplikacja o szerokim zastosowaniu. Możemy w niej sprawdzić aktualny rozkład, dokładny tor i peron, z którego odjedzie pociąg. Mnie służy głównie do zakupu biletów na pociągi spółki PKP IC. Czasami ma bardzo konkurencyjne ceny do KOLEO – różnica może wynosić nawet 30%.
- Portal Pasażera** – aplikacja o takiej samej nazwie jak portal informacyjny, jest jednak wygodniejsza w użytkowaniu. Jej najważniejszą cechą jest to, że w przypadku dłuższych podróży i opóźnienia pociągu bez problemu sprawdzimy przyczynę opóźnienia. Przyznam



szczerze, że komunikaty potrafią być różne i czasami zabawne. Od zwykłych typu „Awaria sieci trakcyjnej” po „Zwierz na torach”. Przy okazji opóźnień jest najdokładniejsza i dane aktualizowane są co minutę. Ponadto ma przyjazny interfejs dla osób słabowidzących pod względem wielkości czcionek, jak i samego motywu.

- **E-Podróżnik** – to popularny portal internetowy oraz aplikacja mobilna służąca do planowania podróży komunikacją publiczną w Polsce. Portal ten umożliwia użytkownikom wyszukiwanie połączeń między różnymi miastami oraz sprawdzanie rozkładów jazdy różnych środków transportu, takich jak pociągi, autobusy czy tramwaje. Jest szczególnie przydatna, gdy do danej miejscowości nie dociera kolej. Za jej pomocą w wielu przypadkach kupimy bilet na autobus. Na bazie własnego doświadczenia odradzam jednak zakup biletu na krótkie trasy, ponieważ w bardzo wielu przypadkach zakup biletu bezpośrednio u kierowcy okazuje się zdecydowanie tańszą alternatywą.

- **JAK DOJADĘ** – aplikacja jest popularnym narzędziem do planowania podróży komunikacją publiczną w Polsce, szczególnie w większych miastach takich jak Warszawa, Kraków, Wrocław, Poznań czy Zielona Góra. Umożliwia sprawdzenie rozkładów jazdy różnych środków transportu oraz planowanie optymalnych tras podróży. Co ważne, bez problemu kupimy w niej bilety na komunikację miejską. Aplikacja dostarcza informacje o ewentualnych opóźnieniach w podróży oraz zmianach w rozkładach jazdy. W zależności od miasta możemy też sprawdzić gdzie dokładnie jest nasz tramwaj czy autobus, uzależnione jest to od nadajników GPS zamontowanych w pojazdach. W Zielonej Górze autobusy miejskie wyposażone są w takie nadajniki, dzięki czemu w godzinach szczytu jestem w stanie zlokalizować autobus.

Podsumowując, aplikacje mobilne stanowią niezastąpione narzędzie dla współczesnych podróżnych, oferując szeroki zakres funkcji, które ułatwiają planowanie i realizację podróży. Od wyszukiwania połączeń, przez zakup biletów online, po śledzenie aktualizacji dotyczących opóźnień i zmian w rozkładach jazdy, aplikacje te zapewniają użytkownikom wygodę, elastyczność i pewność podczas podróżowania.

Dzięki dynamicznemu rozwojowi technologii mobilnych oraz stale rosnącej liczbie użytkowników, aplikacje te nieustannie ulepszają swoje funkcje, dostosowując się do zmieniających się potrzeb podróżnych. Przedstawiłem tylko kilka z nich, te, z których korzystam na co dzień. Wraz z postępem technologicznym możemy spodziewać się jeszcze bardziej innowacyjnych rozwiązań, które uczynią podróże jeszcze bardziej przyjemnymi i efektywnymi.

Warto więc korzystać z dobrodziejstw, jakie oferują aplikacje mobilne, aby móc cieszyć się swobodą podróżowania bez zbędnych trudności czy stresu. Dzięki nim podróżowanie staje się bardziej dostępne, przystępne i komfortowe dla każdego podróżnego, niezależnie od celu i charakteru podróży.



Blind tenis – aktywność, rywalizacja, zabawa

Mateusz Chmielecki



Uprawianie sportu jest coraz bardziej popularne. Sport to nie tylko wielkie imprezy, zawodnicy, nad których formą pracują sztaby ludzi. Dzisiaj może uprawiać go każdy, choćby dla poprawy własnej kondycji i zdrowia. Świadomość, że brak ruchu i aktywności fizycznej niesie za sobą wiele negatywnych konsekwencji, takich jak choroby układu krążenia, choroby kręgosłupa czy otyłość sprawia, że coraz częściej i chętniej biegamy, jeździmy na rowerze, gramy w różne gry zespołowe. Jednak nie tylko troska o zdrowie fizyczne wzmacnia naszą aktywność. Sport to również, a może przede wszystkim dobra zabawa, spotkania ze znajomymi i poznawanie nowych ludzi.

Fajnie, ale jak uprawiać sport nie będąc w pełni sprawnym? Co zrobić, kiedy ciało odmawia

posłuszeństwa, a myśli i uczucia zniechęcają? Wystarczy się rozejrzeć, zapytać, a przede wszystkim chcieć. Przykłady? Bardzo proszę, oto kilka podstawowych: amp futbol, koszykówka dla osób poruszających się na wózkach, szermierka, strzelectwo. A co z nami, osobami niewidomymi czy słabowidzącymi? Aktywność fizyczna zyskuje popularność wśród osób dotkniętych chorobami narządu wzroku. Dzisiaj niemal każdą dyscyplinę sportu można dostosować do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących. Nie będę opisywał całego wachlarza dyscyplin dedykowanych osobom, które mają problemy ze wzrokiem, chciałbym przybliżyć jedną z nich, tę, która ostatnio wzbudziła moje zainteresowanie, a mianowicie blind tenis.

Jest to tenis ziemny dostosowany do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku. Jego historia rozpoczęła się w Japonii. Jego pomysłodawcą był Mioyshi Takei. Zaprojektował on sprzęt potrzebny do grania w blind tenisa oraz wymyślił zasady w nim obowiązujące. Jako pierwszy wygrał 16 z 21 możliwych mistrzostw kraju w Japonii.

Priorytetem było stworzenie możliwości gry w tenisa ziemnego wszystkim osobom niewidomym i słabowidzącym w taki sposób, aby mogły one korzystać nie tylko z fantastycznych rezultatów rehabilitacyjnych, jakie można osiągnąć dzięki grze w blind tenisa, ale również stworzenie warunków do czerpania pozytywnej energii i zwyczajnej zabawy. Dzięki tej grze rozwija się takie umiejętności jak orientacja przestrzenna, słuch, poprawia się koordynacja ruchowa – jest to sport szybki i wymagający dynamicznej reakcji na sytuację na korcie.

Sprzęt do gry jest nieco inny niż w tradycyjnym tenisie. Piłka jest wykonana z materiału gąbkowego, który nie powoduje żadnych kontuzji w przypadku trafienia w zawodnika. W środku piłki znajduje się piłeczka mniejszych rozmiarów, wypełniona śrutem. Taka konstrukcja piłki umożliwia osobom niewidomym zlokalizowanie jej położenia, ponieważ przy każdym odbiciu wydaje ona grzechoczący dźwięk. Zasady w blind tenisie są dostosowane do osób

“ **Aktywność fizyczna zyskuje popularność wśród osób dotkniętych chorobami narządu wzroku. Dzisiaj niemal każdą dyscyplinę sportu można dostosować do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących. Nie będę opisywał całego wachlarza dyscyplin dedykowanych osobom, które mają problemy ze wzrokiem, chciałbym przybliżyć jedną z nich, tę, która ostatnio wzbudziła moje zainteresowanie, a mianowicie blind tenis.**

z różnymi wadami wzroku oraz osób niewidomych. Co istotne, zasady są zróżnicowane. Jeśli chodzi o zawodników niewidomych oraz ze szczątkowym widzeniem, dopuszczalne są trzy kozły piłki, po których musi nastąpić odbicie. Tenisiści, którzy mają uszkodzony wzrok, ale są w stanie dostrzec piłkę, mogą poczekać aż piłka odbije się dwa razy. Zawodnicy są przypisani do różnych kategorii, w zależności od stopnia uszkodzenia wzroku.

Wyróżnia się następujące kategorie: b1, do której należą osoby niewidome oraz kategorie b2 i b3, w której grają osoby słabowidzące. W każdym przypadku rozmiar kortu jest zmniejszony, co umożliwia szybką reakcję. Linie muszą być wykonane z materiału, który będzie dobrze wyczuwalny pod stopą, co umożliwia ustalenie swojego położenia. Siatka na korcie przystosowanym dla osób z dysfunkcją wzroku powinna znajdować się na wysokości 80 cm w środkowej części oraz 85 cm przy słupkach. Rakiety do blind tenisa mają różne rozmiary, w zależności od kategorii. Dla zawodników w kategorii b1 jest to maksymalnie rozmiar 23 cali, a dla pozostałych grup 25 cali.

Istotną różnicą pomiędzy blind tenisem a tenisem dla osób bez wady wzroku jest to, że w tym pierwszym obowiązuje bezwzględny zakaz uderzania piłki bezpośrednio z powietrza. Pozostałe zasady są identyczne jak te, które obowiązują w tenisie dla osób pełnosprawnych. Punkty przyznaje się w momencie, kiedy przeciwnik nie da rady odbić piłki podczas jednej wymiany serii odbić.

Sport jest coraz bardziej dostępny dla osób niewidomych i słabowidzących. Blind tenisiści są w stanie dorównać pełnosprawnym sportowcom. Pokazują to chociażby ostatnie zawody międzynarodowe, które odbyły się w słonecznej stolicy Hiszpanii – Madrycie. Podczas zmagania nasi zawodnicy zdobyli aż trzy złote medale oraz dwa srebrne. Zawody odbyły się także w Polsce w 2023 roku, wówczas mierzyli się ze sobą zawodnicy z takich krajów jak: Anglia, Argentyna, Australia, Niemcy, Francja czy Włochy.

Tego typu wydarzenia świadczą o tym, że blind tenis rozwija się w szybkim tempie, a niepełnosprawni sportowcy czerpią ogromną satysfakcję z możliwości rywalizacji i osiągania kolejnych sukcesów. Warto go propagować, warto o nim mówić, warto inwestować swój czas i energię.



Zdrowo (za)sypiaj!

Kamila Wawrzak

Słowem wstępu...

Nie sądzę, bym musiała przekonywać o tym, że warto się wysypiać. Wystarczy dowiedzieć się, jakie są konsekwencje braku lub niedoboru snu, albo tego doświadczyć – jednak szkoda na to zdrowia! Pomijając gorszą koncentrację i brak energii, cierpi na tym m.in. układ odpornościowy, krwionośny i neurologiczny, ale raczej Cię nie zdziwi, że wpływ jest odczuwalny w całym organizmie. Co można o efektywnym śnie powiedzieć? Nie tylko tyle, że powinien trwać określoną liczbę godzin (zakłada się średnio 7 godzin dziennie dla osób dorosłych), ale że ogromne znaczenie ma także wydajność snu. Jest to nic innego jak faktyczny czas snu w porównaniu do całego czasu spędzonego w łóżku. Powstały ułamek mnożymy razy 100% i otrzymujemy wynik. Dobra wydajność snu to minimum 85%.

Dobrze jest wiedzieć o tym, że hormon o nazwie melatonina, produkowany przez niewielki gruczoł w mózgu – szyszynkę, jest odpowiedzialny za regulację naszego snu i czuwania. Co istotne, jej poziom jest modulowany przez światło, a dociera ono przez narząd wzroku. Tu na moment się zatrzymam, ponieważ osoby, które z różnych przyczyn cierpią na znaczną dysfunkcję wzroku czy zamiast gałek ocznych posiadają protezy, nie mają w takim układzie łatwo. Skoro nie jest przez nich dostrzegane światło, to w jaki sposób ich organizm wie, że nadchodzi czas odpoczynku? Osoby niewidome nie bez przyczyny często zmagają się z problemami ze snem, w tym z bezsennością. Jak w takim wypadku można się „ratować”? Otóż



najważniejsza kwestia to kładzenie się spać o stałych porach. Organizm w ten sposób przyzwyczaja się do narzuconego harmonogramu dnia. Wiadomo, że aby sen był efektywniejszy należy unikać obfitych, tłustych posiłków, dużej ilości płynów, alkoholu oraz palenia. Jest to jak najbardziej prawda, ale czy znasz też inne sposoby?

Strategie na lepszy sen – sprawdź!

Myślę, że choć raz zdarzyło Ci się mocno czymś rozemocjonować – niekoniecznie mam tu na myśli wyłącznie emocje z gatunku trudniejszych, typu smutek, złość, ale także te uznawane za pozytywne, czyli np. euforia czy podekscytowanie. A coś takiego może wywołać chociażby wciągający kryminał czytany przed snem w ramach... relaksu właśnie! Organizm w obliczu tak mocnych stanów emocjonalnych niechętnie i niełatwo będzie skory do zaśnięcia. Co można zrobić? Odpowiem przewrotnie – uspokoić się. Ale jak? Może relaksująca ciepła kąpiel przed snem? Ciepło nie bez powodu jest zalecane, ponieważ wprowadza ciało w stan relaksu, mięśnie rozluźniają się, oddech się uspokaja, myśli zwalniają... Do takiej kąpieli możesz dorzucić płatki magnezowe. Magnez dobrze wchłania się m.in. przez skórę, a jego niedobory nie wpływają dobrze na sen. Podobnie świetnym sposobem jest masaż. Jeśli przynajmniej raz byłeś/byłaś choćby na krótkim masażu, to wiesz, że bardzo szybko można „odpłynąć”. Nie mam na myśli tego, że od teraz musisz codziennie

wybierać się do masażysty lub fizjoterapeuty przed pójściem spać. Ani masażu typu ugniata- nie czy oklepywanie. Sama technika głaskania potrafi dać zdumiewające efekty. Nie trzeba posiadać wiedzy anatomicznej, a głaskać każdy z nas potrafi! Jeśli akurat nie ma osoby, która przed snem mogłaby Cię wspomóc pracą wła- snych rąk, to Ty sam w jakimś zakresie możesz to wykonać.

Leżąc na plecach powolnymi ruchami podłuż- nymi lub okólnymi głaszcz brzuch, ramiona, nogi... Ciało otrzymuje wtedy sygnał zaopie- kowania i troski. I dużo ciepła! Można wykorzy- stać do tego maści/kremy/olejki o konkretnym, uspokajającym Ciebie zapachu (uspokajające są np. olejki z lawendy, ze słodkich migdałów czy z mięty pieprzowej). A skoro już przy zapachach jesteśmy... nie mogę nie wspomnieć o aroma- terapii. Sama posiadam kominek aromatera- peutyyczny w wersji ze świeczką, gdzie na gorze

kominka znajduje się talerzyk. Talerzyk napełnia się wodą i dodaje się do niej kilkanaście kropel wybranego olejku eterycznego (Uwaga! Olejek eteryczny a olejek zapachowy to nie to samo!). Uspokajające działanie mają olejki eteryczne np. z melisy, waleriany czy róży. Po zapale- niu świeczki i ułożeniu jej w centrum komin- ka wokół rozprzestrzenia się wybrany zapach. Oczywiście są też inne rodzaje kominków.

Przed pójściem spać warto napić się (w niedu- żej ilości, żeby nie skracać sobie snu nocnym spacerem do toalety) ziołowej herbaty. Zioła na lepszy sen zawierają: owoc dzikiej róży, głogu, miętę, liść melisy, rumianek, kozłek lekarski, szyszkę chmielu, owoc kopru włoskiego, lawen- dę. Zanim herbata ziołowa się zaparzy, możesz spróbować wykonać ćwiczenia oddechowe. To, jak oddychamy, ma naprawdę niebagatel- ne znaczenie. Możesz nawet nie zdawać sobie sprawy, że oddech krótki i płytki wprowadza organizm w stan większego reagowania i goto- wości. Nie tylko na zdenerwowanie oddech pozytywnie zadziała, ale także na przywołanie poczucia senności. Poniżej przedstawię jedno z moim ulubionych ćwiczeń przed zaśnięciem.

“ Osoby niewidome nie bez przyczyny często zmagają się z problemami ze snem, w tym z bezsennością. Jak w takim wypadku można się „ratować”? Otóż najważniejsza kwestia to kładzenie się spać o stałych po- rach. Organizm w ten sposób przyzwyczaja się do narzuconego harmonogramu dnia. Wiadomo, że aby sen był efektywniejszy należy unikać obfitych, tłustych posiłków, dużej ilości płynów, al- koholu oraz palenia. Jest to jak najbardziej prawda, ale czy znasz też inne sposoby?

Metoda 4-7-8

1. Umieść czubek języka na górze na podnie- bieniu, za górnymi zębami.
2. Zamknij usta i powoli wdychaj powietrze przez nos, licząc do czterech.
3. Wstrzymaj oddech, licząc w głowie do siedmiu.
4. Wykonaj wydech przez nos lub usta, licząc w głowie do ośmiu.

Liczenie jest tu bardzo istotne, bo zajmujesz nim swój umysł, który nie może w tym samym czasie kierować uwagi na inne sprawy. Polecam wykonać co najmniej kilka powtórzeń tego ćwiczenia. Dla zainteresowanych tematem oddechu w połączeniu z medytacją, polecam spróbować trening autogenny Schultza.



Problem chrapania

Czym jest chrapanie, z pewnością wiesz. Ale dlaczego dochodzi do niego u niektórych podczas spania? W skrócie: podczas snu nasze górne drogi oddechowe rozluźniają się. Jest to normalne zjawisko, jednakże, jeśli ich rozluźnienie jest zbyt duże, dochodzi do opadania m.in. podniebienia i w konsekwencji – zwężenia dróg oddechowych. Chrapanie może, choć nie musi, wiązać się z konkretnymi schorzeniami, dlatego gdy ten problem będzie dotyczył Ciebie, warto udać się do odpowiedniego specjalisty, aby wykluczyć ich występowanie. Chrapanie może występować z powodu osłabionych mięśni języka i gardła, a to jest coś, co można zwalczyć konkretnymi ćwiczeniami. Przedstawię poniżej przykładowe 2 ćwiczenia na chrapanie:

1. Naciskaj czubkiem języka na podniebienie i próbuj przesuwając język ku tyłowi. Oddychaj przez nos.
2. Wystaw język na zewnątrz prowadząc go w kierunku koniuszka nosa na 10 sekund.

Nie ma limitu czasowego w przypadku tych ćwiczeń. Żeby efekt był odczuwalny, należy systematycznie je wykonywać, najlepiej od kilku do kilkunastu razy dziennie przez parę minut.

Problem chrapania nie jest problemem błahym. Osoba zmagająca się z nim nie przesypia nocy

tak jak powinna – można uznać, że śpi nieefektywnie i w związku z tym naraża się na szereg przykrych objawów.

Jak spać przy bólach w odcinku lędźwiowym?

Stwierdziłam, że o tym także warto wspomnieć, ponieważ ból w tej okolicy zaburza sen. Oczywiście tak jak w wypadku chrapania, dobrze jest skonsultować się z dobrym specjalistą zajmującym się kręgosłupem. Jeśli jednak wiesz, że to raczej efekt wykonywanej przez Ciebie pracy i np. zmian zwyrodnieniowych, to myślę, że poniżej wymienione triki warto znać i zastosować, by się wspomóc.

W przypadku spania na boku – zalecany jest lewy – warto między kolanami umieścić np. zwiniętą kołdrę czy poduszkę ortopedyczną typu klin. Jeśli śpimy na plecach, warto pod odcinek lędźwiowy podkładać niewielką poduszkę typu jasiek. Nie poleca się spania na wysokiej poduszce. Osobiście polecam przetestować poduszkę ortopedyczną pod głowę bądź niskie poduszki. Nie zaleca się leżenia na brzuchu – jeśli już jednak chcemy spać w tej pozycji, to najlepiej z poduszką pod brzuchem, by zmniejszyć ciśnienie międzykręgowe w kręgosłupie.

Podsumowując...

Nie przedstawiłam oczywiście wszystkiego, co może być pomocne. Z pewnością wieloma innymi sposobami także można się wspomóc, najlepiej połączyć kilka różnych metod. Jak wiadomo każdy z nas jest inny, stąd nie ma uniwersalnego sposobu, który podpasuje wszystkim. Każdy prowadzi inny tryb życia, a ma to duże znaczenie. Zachęcam do testowania, sprawdzania, co dla Ciebie może być najlepsze. O sen warto dbać, stanowi w końcu istotną część życia w naszej codzienności i w dużej mierze to od niego zależy, jak będziemy się potem czuć za dnia. Z uwagi na to, że temat ten jest dla mnie niezwykle istotny, postanowiłam we wrocławskim Tyflopunkcie Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem przeprowadzić warsztaty. Z uwagi na duże zainteresowanie, planuję je powtórzyć. Zachęcam do obserwowania i do uczestnictwa!

Sposoby odtwarzania muzyki dawniej i dziś

Katarzyna Podchul



Muzyka to pasmo dźwięków, które mają dobroczynny wpływ na człowieka – łagodzą obyczaje, poprawiają nastrój, wywołują pozytywne emocje i pomagają przetrwać trudne życiowe chwile. W dawnych czasach, aby rozkoszować się dźwiękami ulubionej muzyki, trzeba było zaprosić do domu muzyków, którzy grali na instrumentach i śpiewali, albo pójść do filharmonii czy teatru. Wtedy nikt nie myślał, że technologia będzie się rozwijała w tak zawrotnym tempie, a utwory będzie można nagrać i potem wysłuchać za pośrednictwem odtwarzaczy oraz innych specjalistycznych urządzeń.

Pierwszym sposobem odtwarzania muzyki był wymyślony przez Thomasa Edisona w XIX wieku

fonograf. Sprzęt wyglądem przypominał tubę. Jednym z zadań urządzenia było zapewnienie osobom niewidomym i chorym dostępu do literatury i muzyki. Za pomocą fonografu nagrywano przemówienia, tłumaczenia książek oraz wszelkiego rodzaju literaturę, czasopisma i gazety, więc był sprzętem wielofunkcyjnym. Jednak najczęściej używano go do odtwarzania muzyki.

Kolejnym urządzeniem był gramofon. Wymyślono go w Stanach Zjednoczonych. Gramofon przeznaczony jest do odtwarzania płyt winylowych. Działa dzięki specjalnej igle magnetycznej, która poprzez drgania wyzwała dźwięki odtwarzanej muzyki. Kiedyś był on niezwykle wynalazkiem. Dziś gramofon ponownie przeżywa

“ W dawnych czasach, aby rozkoszować się dźwiękami ulubionej muzyki, trzeba było zaprosić do domu muzyków, którzy grali na instrumentach i śpiewali, albo pójść do filharmonii czy teatru. Wtedy nikt nie myślał, że technologia będzie się rozwijała w tak zawrotnym tempie, a utwory będzie można nagrać i potem wysłuchać za pośrednictwem odtwarzaczy oraz innych specjalistycznych urządzeń.

swój renesans, głównie przez kolekcjonerów oraz ludzi, dla których analogowe, dobre brzmienie słuchanych utworów ma ogromne znaczenie. Obecnie wytwórnie muzyczne wychodząc naprzeciw oczekiwaniom melomanów dokonują masteringu, czyli nowych wersji płyt analogowych.

Potem wynaleziono adapter. Urządzenie swoim wyglądem przypomina gramofon, jednakże ma mniejsze rozmiary. Urządzenie z powodzeniem zmieści się na naszych domowych półkach czy regałach. Służy do odtwarzania płyt winylowych. Dziś adapter stosuje się jako przejściówka między kilkoma urządzeniami. Obecnie na rynku dostępne są nowsze wersje dawnego adaptera. Przeznaczone są do odtwarzania płyt gramofonowych, a dzięki ich wielofunkcyjności istnieje możliwość podłączenia urządzenia do sieci Wifi.

Następnym sprzętem służącym do odtwarzania muzyki był magnetofon szpulowy. Składał się z dwóch głowic magnetycznych. Jedna służyła do odtwarzania muzyki, druga do nagrywania piosenek. Niezbędne były specjalne taśmy, które nawijało się na tak zwaną szpulę. Magnetofon

używano nawet podczas sesji nagraniowych w profesjonalnych studiach nagrań. Urządzenie to największą popularnością cieszyło się w czasach komunistycznych, aż do lat 80. XX wieku. Nagrywane na nim utwory niestety miały słabą jakość, ale w tamtych czasach były jedynym sposobem posiadania muzyki. Fani nagrywali swoje ulubione piosenki np. z Radia Luksemburg. Ta zachodnia stacja radiowa była oknem na świat dla nastolatków żyjących w komunistycznej Polsce. Mój tata posiadał w tamtych czasach własny magnetofon szpulowy. Opowiadał, że podczas nagrywania ulubionych utworów na taśmę czasami nic się nie nagrało, a często pojawiały się szумы i trzaski. Posiadanie nagranych nocą utworów było dla ówczesnych słuchaczy bezcenną zdobyczą i źródłem radości. Muzyka z pewnością umilała ludziom szarą codzienność, dlatego cieszyli się oni z nowego sposobu odtwarzania piosenek.

Magnetofon kasetowy zdobył największą popularność w latach 80. i 90. XX wieku. Sprzęt pokochali szczególnie ludzie młodzi. Kasety były lepszej jakości niż szpule. Na kaseciaku nagrywali moi rodzice. Dobrze pamiętam erę kaset. Miałyśmy z siostrą do dyspozycji magnetofon Sanyo. Ja na nim nagrałam tylko dwie kasety, później miałam własną wieżę, na której nagrywałam muzykę z radia na kasety, nawet wtedy, gdy pojawiły się już odtwarzacze MP3. Nagrywanie piosenek dawało mi ogromną frajdę. Dzisiejsza młodzież traktuje ten sposób jako prehistoryczny, a wtedy nagrywanie z radia ulubionych piosenek oraz przegrywanie ich z innych taśm było jedynym sposobem posiadania jakiegokolwiek muzyki. Taśmy miały dwie strony: A i B. W sprzedaży dostępne były czyste kasety z możliwością nagrania 60, 90, 100 i 120 minut. Popularne były kasety z bajkami dla dzieci, czytane przez znanych aktorów, a także z dziecięcymi piosenkami, które śpiewali ówcześni artyści. Taśmy magnetofonowe były nośnikiem, na który nagrywano książki mówione dla osób niewidomych. Nagrywane przez aktorów powieści literackie oraz lektury szkolne miały jednak słabą jakość. Podczas słuchania książek na kasetach słychać było szумы i trzaski. Jednak czytelnikom z dysfunkcją

wzroku z pewnością nie przeszkadzały napotykanym niedoskonałości. Wtedy cieszyliśmy się z możliwości czytania książek i słuchania ulubionej muzyki nagranej z radia.

Szczytem marzeń ówczesnej młodzieży i dorosłych był odtwarzacz kaset Walkman. Posiadał pokrętła i wiele różnych przycisków, służących do przewijania taśmy oraz jej włączania. Sprzęt umożliwiał słuchanie muzyki poza domem. Ja

także korzystałam z Walkmana. Gdy spędzałam długie godziny w szkolnej świetlicy, słuchałam na nim kaset z muzyką oraz książek mówionych. Dziś kasety znowu wracają do łask. Taśmy są już bardziej nowoczesne, a jakość nagrań znacząco się poprawiła.

Potem przyszła era płyt CD, zwanych potocznie kompaktami, nośnika lepszej jakości niż kasety czy szpule. Płyty CD cieszyły się ogromną popularnością. Przegrywaliśmy muzykę z komputerów na kompaktki, a także z płyt CD na kasety. Fani kupowali płyty swoich ulubionych artystów, a nośnik kompaktowy był bardzo pożądaną nowinką technologiczną. Powstał także przenośny odtwarzacz płyt CD – discman. Pozwalał na słuchanie muzyki poza domem. Urządzenie miało niewielkie rozmiary, dlatego bez problemu mieściło się w kieszeni.

Potem przyszedł czas przenośnych odtwarzaczy MP3 i MP4, też niewielkich rozmiarów. Miały dużą pamięć. Mogliśmy na MP3 nagrać z pamięci komputera, za pośrednictwem kabla USB wiele swoich ulubionych utworów i cieszyć się z ich słuchania poza miejscem zamieszkania.

Dzisiaj modne stały się serwisy streamingowe oferujące słuchaczom dostęp do ogromnej liczby piosenek. W naszym kraju najpopularniejszym serwisem jest Spotify. Umożliwia słuchanie ulubionych wykonawców za niewielką kwotę. W Polsce również popularne są serwisy takie jak Tidal czy Apple Music. Serwisy streamingowe ułatwiają dostęp do ulubionej muzyki za pośrednictwem jednego kliknięcia w aplikację zainstalowaną na smartfonie czy tablecie.

W artykule przedstawiłam znane mi osobiście oraz przytoczone z Internetu sposoby odtwarzania muzyki, począwszy od wynalezionej w XIX wieku fonografu. Mam nadzieję, że starszym czytelnikom zakręci się łezka w oku na wspomnienie godzin spędzonych przed magnetofonem szpulowym czy kasetowym. Młodszy zaś mogą dowiedzieć się, jak ich rodzice oraz dziadkowie umilali sobie czas muzyką odtwarzaną na gramofonie czy magnetofonie.



“**Mój tata posiadał w tamtych czasach własny magnetofon szpulowy. Opowiadał, że podczas nagrywania ulubionych utworów na taśmę czasami nic się nie nagrało, a często pojawiały się szumy i trzaski. Posiadanie nagranych nocą utworów było dla ówczesnych słuchaczy bezcenną zdobyczą i źródłem radości.**

Teatr dostępny dla wszystkich

Anna Haupka

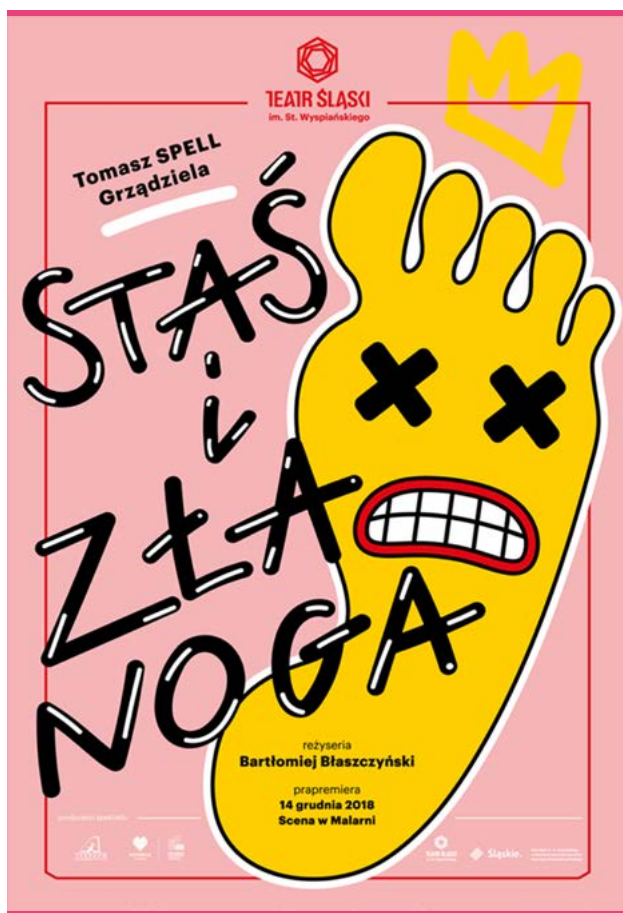
Ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami z 2019 roku nakłada na podmioty publiczne obowiązek wdrożenia rozwiązań, które pozwolą na zwiększenie dostępności tych instytucji. Obowiązek ten również mają realizować instytucje kultury, aby umożliwić uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych osobom z różnymi rodzajami ograniczeń. W ten sposób realizuje się postulat tzw. kultury inkluzywnej, czyli włączającej. W instytucjach kultury oznacza to tworzenie środowiska, które jest otwarte i dostępne dla wszystkich, niezależnie od wieku, płci, pochodzenia etnicznego, niepełnosprawności czy innych czynników. Dąży się do eliminacji barier zarówno fizycznych, jak i społecznych, aby każdy mógł uczestniczyć w życiu kulturalnym. Inkluzywne instytucje kultury aktywnie wspierają różnorodność i partycypację, oferując programy i usługi dostosowane do potrzeb szerokiej publiczności. W tym artykule przyjrzymy się jakie działania na rzecz wspierania dostępności podejmuje Teatr Śląski im. Stanisława Wyspiańskiego w Katowicach. Opowiedziała mi o nich Hanna Hochuł, koordynator do spraw dostępności, powołana przez tę instytucję.

Teatr Śląski jest wojewódzką samorządową instytucją kultury, największą sceną teatralną na Górnym Śląsku. Jego siedziba mieści się w zabytkowym budynku z 1907 roku. Na scenach Teatru prezentowany jest dorobek zarówno polskiej, jak i zagranicznej literatury. Posiada trzy sceny: Dużą Scenę, Scenę Kameralną (działającą od 1981 roku) oraz Scenę w Malarni. Instytucja podejmuje współpracę międzynarodową, prezentując najciekawsze spektakle z europejskich scen, a także wystawiając swoje projekty za granicą.



Działania na rzecz dostępności

Teatr podejmuje szereg inicjatyw zwiększających dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami. W ubiegłym roku wziął udział w projekcie „Kultura Bez Barier” współrealizowanym przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Fundację Kultury bez Barier i niemieckie Kompetenzzentrum für Kulturelle Bildung im Alter und inklusive Kultur. Pozwoliło to na poszerzenie oferty wydarzeń organizowanych przez Teatr Śląski dla osób ze szczególnymi potrzebami, głównie w zakresie słuchu. W ramach projektu 12 spektakli zostało opatrzonych napisami dla osób niesłyszących. Spektakle z napisami są grane na Dużej Scenie, gdyż tam znajduje się najlepszy sprzęt do wyświetlania napisów. Tam również zainstalowano pętlę indukcyjną, przy czym trwają ustalenia, które spektakle będą grane z jej wykorzystaniem. Ma to związek z różną oprawą dźwiękową poszczególnych pokazów, np. w niektórych tytułach używa się mikrofonów, w innych mikroportów, czasem zdarza się, że aktor w ogóle nie używa nagłośnienia, zatem wykorzystanie pętli nie wszędzie jest możliwe. Do projektu udostępniania wybrano spektakle zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Ze spektakli dla młodzieży na szczególną uwagę zasługują dwa tytuły: „W 80 dni dookoła świata, tam i z powrotem” oraz „Staś i Zła Noga”. Ten ostatni jest ciekawym tytułem pod względem tematyki, ponieważ opowiada o chłopcu z niepełnosprawnością. Ma on wyimaginowanego kolegę, Złą Nogę, i przeżywa z nim różne przygody.



W spektaklu jest dużo ruchu, co jest specjalnym zabiegiem kontrastu pomiędzy tym jak wygląda życie bohatera w rzeczywistości, a tym co się dzieje w jego wyobraźni. Jedną z perełek teatralnych, spektakl pt. „Skazany na bluesa”, opowiadający o losach znanego polskiego wokalisty Ryszarda Riedla, również udało się przystosować dla osób ze szczególnymi potrzebami. Niektóre przedstawienia są grane w gwarze śląskiej, a powstałe napisy ułatwiają dostęp nie tylko osobom niesłyszącym, ale również widzom, którzy nie znają tej gwary. Udział w projekcie „Kultura bez barier” zapoczątkował działania na rzecz poprawy dostępności i pozwolił na to, aby na stałe w repertuarze zagościły spektakle udostępnione szerszej publiczności. W planach Teatru jest dostosowywanie kolejnych spektakli oraz przystosowanie infrastruktury na scenie kameralnej do wyświetlania napisów.

Dostępność architektoniczna

Budynek Teatru jest pod nadzorem konserwatora zabytków, co determinuje działania z nią

związane. Na Dużą Scenę osoby na wózku mogą się dostać przywołując pracownika Teatru używając przycisku dzwonka. W planach jest przebudowanie głównego wejścia, aby spełniało standardy dostępności. Na scenę w Malarni można wjechać windą zewnętrzną, która prowadzi na widownię na piętrze. Od strony ulicy Warszawskiej znajduje podnośnik przesuwany, który dowozi do Sceny Kameralnej. Przy każdej Scenie znajdują się toalety dla osób niepełnosprawnych. Pod koniec ubiegłego sezonu z Dużej Sceny wymontowane zostały krzesła w pierwszym rzędzie. Miejsca te są dedykowane dla osób na wózkach. Jeśli chodzi o osoby niewidome, to problemem w dotarciu do Teatru może być przejście przez rynek w Katowicach, który jest niedostępny i niebezpieczny nawet dla osób widzących. Nie jest to problem Teatru, ale braku dostosowania infrastruktury, co leży w gestii Miasta. Osoby niewidome mogą liczyć na pomoc obsługi Teatru na każdym etapie pobytu w instytucji. Asystentami są pracownicy obsługi widza. Asystent poprowadzi do szatni i na widownię, czuwa w trakcie spektaklu i w razie potrzeby pomaga. Taka pomoc jest dostępna bez wcześniejszego zgłaszania.

Festiwal OPEN THE DOOR

Jedną z inicjatyw, która również jest związana z dostępnością, jest Międzynarodowy Festiwal OPEN THE DOOR. Wydarzenie w tym roku odbędzie się już po raz siódmy. Jest to Festiwal, którego inicjatorem jest dyrektor Teatru Robert Talarczyk oraz Dagmara Gumkowska, kuratorka wydarzenia. Festiwal ma na celu poruszać kwestie różnego rodzaju wykluczenia, nie tylko w odniesieniu do niepełnosprawności, ale również ze względu na poglądy, pochodzenie czy orientację seksualną. „Poprzez ten festiwal chcemy właśnie włączać” – mówi Hanna Hochoł, koordynatorka dostępności. W ramach festiwalu są organizowane spektakle, wydarzenia plenerowe i projekcje filmowe. Zapraszani są artyści z całego świata, m.in. z Meksyku, Chile czy Islandii. Głównym celem jest zapraszanie artystów z niepełnosprawnościami, żeby mogły same świadczyć o sobie, a nie przez innych. W ramach festiwalu co roku nie brakuje dostępności. W tym

roku Festiwal będzie odbywał się w dniach od 1 do 9 czerwca. Przedstawienia będą odbywały się z audiodeskrypcją, będą tłumaczone na Polski Język Migowy z dostępem do pętli indukcyjnej. Bardzo ważnym aspektem zapewniania dostępności, w szczególności ważnym dla osób z dysfunkcją wzroku, będzie wprowadzenie asysty. Wolontariusze będą towarzyszyć w drodze z dworca czy z przystanku do siedziby Teatru, bądź do miejsc wydarzeń plenerowych. Wystarczy zgłosić takie zapotrzebowanie organizatorom. Kolejnym niezwykłym aspektem tego festiwalu będzie tzw. dostępność ekonomiczna. Ceny biletów będą bardzo przystępne, a osoby z niepełnosprawnościami będą miały dodatkowe zniżki, tak aby każdy mógł uczestniczyć w wydarzeniu. W bieżącym roku Teatr uruchomi przedsprzedaż dla osób z niepełnosprawnościami, żeby miały one pierwszeństwo w wyborze miejsc. Jest to wyjątkowy festiwal na pewno w Polsce, a może nawet w Europie. Jest on perełką i szczytem działań Teatru na rzecz osób ze szczególnymi potrzebami.

Wiedza jak pomagać

W Teatrze Śląskim w ramach projektu „Kultura bez barier”, odbył się cykl szkoleń w zakresie savoir-vivre wobec osób ze szczególnymi potrzebami. Udział w nich brali nie tylko pracownicy obsługi widowni, ale również działu administracji czy księgowości. Przeprowadzono szkolenia z tworzenia napisów do spektakli dla osób niesłyszących, co pozwoli na tworzenie takich napisów własnymi siłami. Pracownicy uczyli się też pisania tekstów prostych, m.in. na stronę internetową.

Dostępność cyfrowa

W odniesieniu do dostępności cyfrowej, z perspektywy osoby niewidomej ważnym aspektem jest dostępność systemu rezerwacji biletów. Niestety na chwilę obecną nie jest on dostępny dla komputerów z czytnikami ekranu. Placówka jednak zapewnia dostęp alternatywny w postaci rezerwacji telefonicznej w biurze obsługi widza. Trwają prace nad udostępnieniem strony internetowej, dodawane są opisy alternatywne, programy wydarzeń są zamieszczane w formatach

“ W ramach festiwalu co roku nie brakuje dostępności. W tym roku Festiwal będzie odbywał się w dniach od 1 do 9 czerwca. Przedstawienia będą odbywały się z audiodeskrypcją, będą tłumaczone na Polski Język Migowy z dostępem do pętli indukcyjnej. Bardzo ważnym aspektem zapewniania dostępności, w szczególności ważnym dla osób z dysfunkcją wzroku, będzie wprowadzenie asysty.

dostępnych. Do administratora strony zgłoszone zostały błędy w dostępności, planowany jest również audyt w tym zakresie.

Dla osób ze szczególnymi potrzebami możliwość udziału w wydarzeniach kulturalnych jest niezwykle ważna i potrzebna. Można śmiało stwierdzić, że Teatr Śląski jest instytucją otwartą dla wszystkich. Inicjatywy takie jak Festiwal OPEN THE DOOR są warte promowania, ponieważ pokazują problematykę wykluczenia. Pozwalają włączać do aktywnego udziału w życiu kulturalnym osoby z różnymi ograniczeniami. Edukacja również jest niezbędna, ponieważ ważnym ogniwem w zapewnianiu dostępności jest drugi człowiek, który zauważy potrzeby i będzie potrafił na nie odpowiedzieć.

Bibliografia:

- Wywiad z Panią Koordynator Dostępności w Teatrze Śląskim z dnia 11 marca 2024 roku.
- https://bip.slaskie.pl/wojewodztwo/jednostki_org_i_spolki_z_udzialem_wojewodztwa/jednostki_kultury/teatr-slaski-im-st-wyspianskiego.html

Netflix, czyli wirtualne okno na świat dostępne dla osób z dysfunkcją wzroku

Aleksandra Dudek

Netflix jest gigantyczną platformą streamingową, która od lat dostarcza rozrywkę w postaci filmów, seriali i programów telewizyjnych. Dla osób z dysfunkcją wzroku korzystanie z tej platformy mogło być wyzwaniem, ponieważ wiele treści nie było dostosowanych do ich potrzeb. Jednakże, dzięki coraz większej świadomości i zaangażowaniu ze strony społeczności oraz wysiłkom samej firmy, Netflix staje się coraz bardziej dostępny.

Audiodeskrypcja: klucz do dostępności

Jednym z kluczowych narzędzi poprawiających dostępność Netflixu dla osób z dysfunkcją wzroku jest audiodeskrypcja. Jest to dodatkowy opis dźwiękowy, który opisuje wizualne elementy akcji, postaci, scenografii i innych istotnych elementów, które nie są wyrażone przez dialogi. Dzięki dźwiękowemu opisowi osoby z dysfunkcją wzroku mogą lepiej zrozumieć i przeżywać treści wizualne, co sprawia, że ich oglądanie filmów jest pełniejsze i bardziej satysfakcjonujące.

Wybór i wsparcie

Netflix zrozumiał, że aby stworzyć bardziej dostępną platformę dla osób z dysfunkcją wzroku, konieczne jest zapewnienie szerokiego wyboru treści z opisem dźwiękowym. Dlatego firma stale rozszerza swoją bibliotekę filmów i seriali z opcją audiodeskrypcji, umożliwiając im korzystanie z różnorodnych treści, które spełniają ich zainteresowania i preferencje.

Innowacje technologiczne

Netflix nie tylko oferuje dźwiękowy opis obrazu, ale także pracuje nad wprowadzeniem innych



innowacyjnych rozwiązań, które mogą poprawić dostępność dla osób z dysfunkcją wzroku. Wprowadzenie interfejsów opartych na głosie, możliwość dostosowania rozmiaru napisów i kontrola dźwięku są tylko niektórymi z rozwiązań, które mogą uczynić korzystanie z platformy Netflix bardziej intuicyjnym i dostępnym dla tej grupy osób.

Współpraca ze społecznością

Jednym z kluczowych czynników sukcesu Netflix w poprawie dostępności jest bliska współpraca z tą społecznością. Poprzez wsłuchiwanie się w ich potrzeby i uwagi firma może lepiej dostosować swoje usługi i produkty do ich potrzeb, co prowadzi do bardziej zintegrowanego i dostępnego świata rozrywki dla wszystkich.

Podsumowanie

Wirtualne okno do świata, jakim jest Netflix, staje się coraz bardziej dostępne dla osób z dysfunkcją wzroku dzięki audiodeskrypcji, innowacyjnym rozwiązaniom technologicznym i bliskiej współpracy z tą społecznością. Dzięki temu mogą cieszyć się bogatym i różnorodnym światem filmów i seriali, czując się bardziej zintegrowani i uwzględnieni w społeczeństwie.

Fotografia

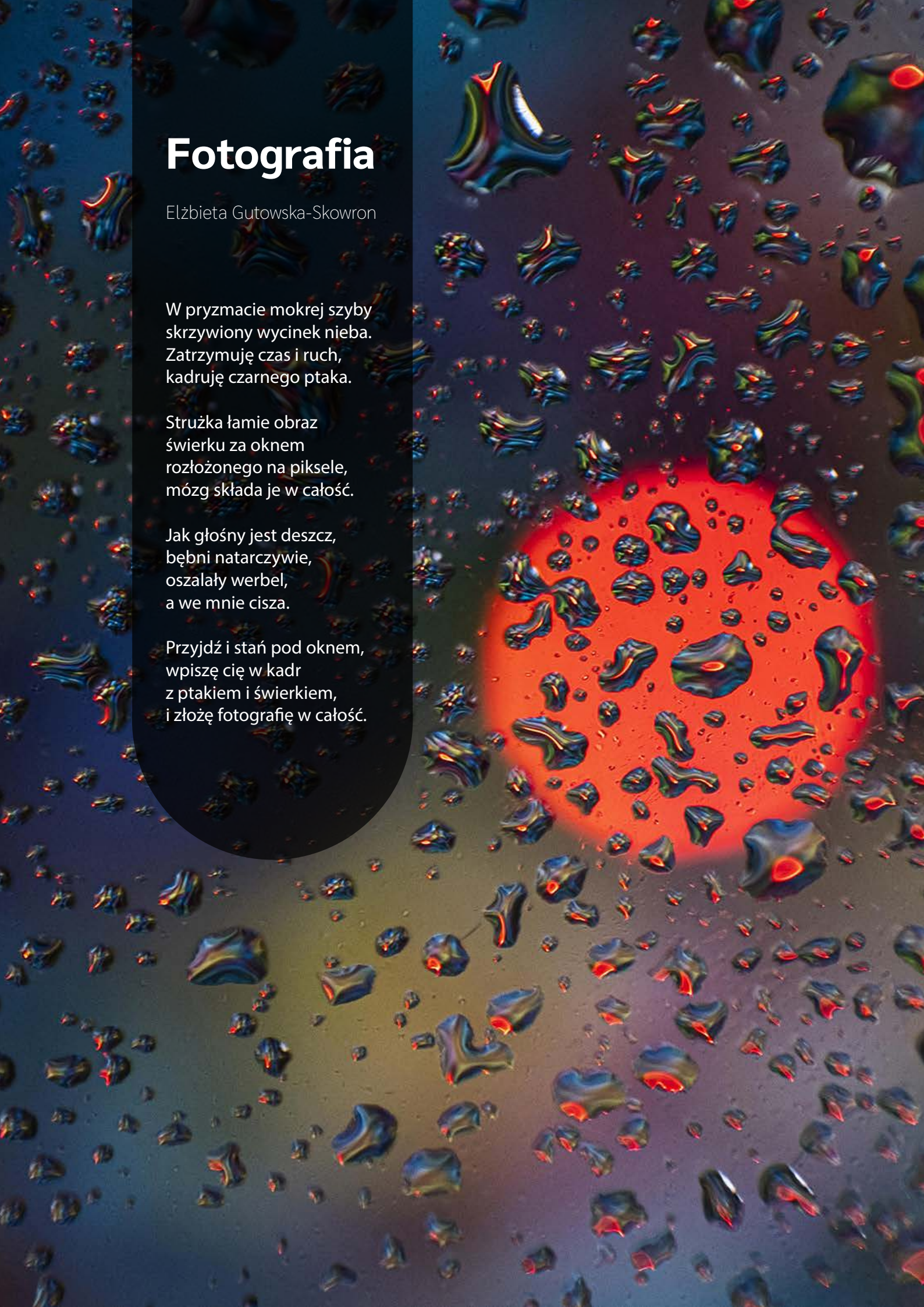
Elżbieta Gutowska-Skowron

W pryzmacie mokrej szyby
skrzywiony wycinek nieba.
Zatrzymuję czas i ruch,
kadruję czarnego ptaka.

Strużka łamie obraz
świerku za oknem
rozłożonego na piksele,
mózg składa je w całość.

Jak głośny jest deszcz,
bębni natarczywie,
oszałały werbel,
a we mnie cisza.

Przyjdź i stań pod oknem,
wpiszę cię w kadr
z ptakiem i świerkiem,
i złożę fotografię w całość.



Poszukujemy utalentowanych autorów do współtworzenia miesięcznika „Help – jesteśmy razem”

Oferujemy szerokie tematycznie działy, w których można wyrażać swoje myśli i pomysły, dajemy szansę publikacji swoich tekstów w profesjonalnie wydanej formie papierowej, online i audio oraz atrakcyjne wynagrodzenie za artykuły.

Szukamy pasjonatów literatury, kultury, sztuki i dostępności, którzy pragną rozwijać się w pisarskim rzemiośle oraz podzielić się swoimi twórczymi dziełami z czytelnikami.

Proponowane tematy poszczególnych numerów Helpa:

- **Maj:** Rehabilitacja na miarę naszych czasów
- **Czerwiec:** Organizacje i inicjatywy wspierające osoby z niepełnosprawnością w Polsce i na świecie
- **Lipiec:** Oferta kulturalna dla osób ze szczególnymi potrzebami
- **Sierpień:** Turystyka bez barier i dostępność za- bytków w Polsce i na świecie

- **Wrzesień:** Literatura nie tylko dla osób widzących – brajl, wersje audio, wersje transparentne
- **Październik:** REHA FOR THE BLIND IN POLAND – największe na świecie spotkanie niewidomych, słabowidzących i ich bliskich
- **Listopad:** Konkurs IDOL – nagradzamy działania skierowane w stronę środowiska niewidomych i słabowidzących
- **Grudzień:** Podsumowanie roku i działań Instytutu Rehabilitacji im. Matki Róży Czackiej
- **Styczeń:** Osoby z niepełnosprawnością na rynku pracy
- **Luty:** Ekspertyczne audyty dostępności architektonicznej – ich znaczenie dla przestrzeni publicznej
- **Marzec:** Potrzeby w zakresie dostępności a podmioty publiczne.

Wszystkich zainteresowanych pisaniem artykułów na tematy związane z integracją społeczną, życiem codziennym osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczeniem prosimy o przesyłanie zgłoszeń wraz z propozycją tekstów na adres:

help@szansadlaniewidomych.org

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem poszukuje chętnych beneficjentów i wolontariuszy do wzięcia udziału w projekcie „Ku Samodzielności i Dostępności”

W ramach projektu będzie można uczestniczyć w różnorodnych formach nowoczesnej rehabilitacji w zakresie 20 tyflomodułów, które pozwolą rozwijać umiejętności oraz przyczynią się do poprawy jakości życia innych osób.

Oferowane wsparcie w projekcie:

- poradnictwo,
- konsultacje indywidualne,
- zajęcia grupowe,
- zajęcia z ekspertami,
- wsparcie wolontariuszy.

Zainteresowanych udziałem w naszym projekcie prosimy o kontaktowanie się z Biurami Regionalnymi

Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Tyflospecjaliści chętnie odpowiedzą na wszystkie pytania oraz zapewnią wsparcie na każdym etapie zaangażowania.

Rekrutacja do udziału w projekcie „Ku Samodzielności i Dostępności” trwa od kwietnia do czerwca w całej Polsce. Odbывается bezpośrednio w Tyflopunktach w czasie spotkań organizacyjnych, telefonicznie, za pomocą mediów społecznościowych, mailowo lub przez formularze zgłoszeniowe.

Celem projektu jest podniesienie poziomu samodzielności u osób z niepełnosprawnością wzroku poprzez prowadzenie nowoczesnej, spersonalizowanej rehabilitacji u 320 beneficjentów na terenie całej Polski oraz udzielenia poradnictwa dla ponad 2000 osób. Ilość miejsc ograniczona.

Linki do formularzy zgłoszeniowych:

- BENEFICJENCI: <https://forms.gle/yPCWDpyfnw-N1WwtB9>
- WOLONTARIUSZE: <https://forms.gle/6K2KZx7iXG-pvA7eYA>

Projekt współfinansowany ze środków PFRON.