

Z doświadczenia opiekuna:
plusy i minusy
posiadania psa przewodnika

iOS 16
zmiany
i nowości

Nowe technologie
pomagają odzyskać
wzrok

help

jesteśmy razem

nr 88 styczeń 2023 ISSN 2083-2788

„Na portalu joemonster.org można
obejrzeć filmik dotyczący traktowania
osób niewidomych przez kierowców
brytyjskich autobusów.”
Elżbieta Gutowska-Skowron



FAKTY I MITY
NOWOCZESNE TRAKTOWANIE
OSÓB NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

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 dla Niewidomych.



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 dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation


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

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

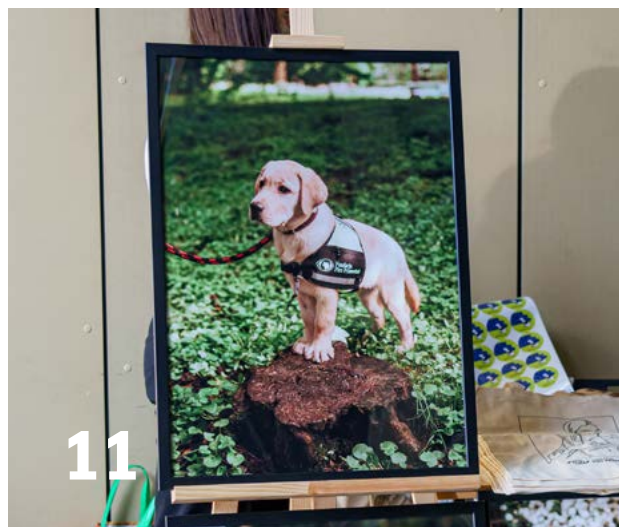
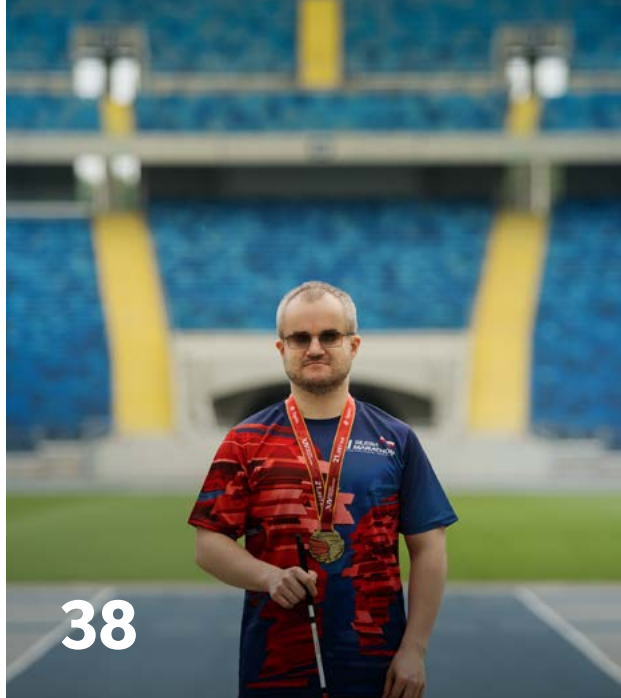
help@szansadlaniewidomych.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysłać 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 uczestników zawodów tandemowych organizowanych podczas Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Wieś – raj na ziemi czy utrapienie? _____ 10

■ TYFLOSFERA

Z doświadczenia opiekuna: plusy i minusy
posiadania psa przewodnika _____ 11

iOS 16 – zmiany i nowości _____ 17

Słupkoza zmorą dla niewidomych _____ 25

■ ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Nowe technologie pomagają odzyskać wzrok _____ 29

■ NA MOJE OKO

Noworoczna depresja _____ 31

Wczoraj – dziś – jutro _____ 33

■ JESTEM...

Guttmanny rozdane – Szymon Sowiński
sportowcem roku _____ 35

Przywracanie sprawności przez aktywność
fizyczną _____ 38

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Teatr szyty na miarę _____ 42

Oko w oko z aktorstwem _____ 45

Na Opolszczyźnie wszyscy czytamy _____ 47

Obudź swoją wyobraźnię _____ 52

Natura śpiewa najpiękniej _____ 54

Helpowe refleksje

Fakty i mity – nowoczesne traktowanie osób niewidomych i słabowidzących



Jak się okazuje, sprawa, o której mówi tytuł tego numeru Helpa i niniejszych refleksji, nie jest prosta. W dobie udostępniania otoczenia, zwłaszcza obiektów użyteczności publicznej, również informacji kierowanych do wszystkich obywateli, mogłoby się wydawać, że problem nie istnieje, znaczy że – mimo że długo istniał – właśnie zdążył zniknąć. Niestety nie jest tak.

Postęp, który cieszy osoby z niepełnosprawnościami, jest ewidentny, ale nadal ze znaczną mocą dokuczają nam tak liczne trudności, że mówienie o faktach i mitach jest uzasadnione. Jaki zatem stan rzeczy jest na ten moment? Z jakimi faktami i mitami dotyczącymi niewidomych i słabowidzących spotykamy się? Czego jest więcej – realnych efektów wsparcia udzielanego naszej społeczności, czy niespełnionych obietnic, tak zwanych obiecanek cacanek, z których poza miłym „pogadywaniem” i wykonywaniem pozornych działań, wiele się nie zmienia.

Co to właściwie jest „nowoczesne traktowanie osób niewidomych i słabowidzących”? Proszę wybaczyć, że od tego akapitu będę używał jedynie słowa „niewidomi”, pomijając to drugie, ważne „słabowidzący”, ale naprawdę wyłącznie z powodu chęci unikania licznych powtórzeń i wydłużania tekstu. Za każdym razem używając „niewidomy” mam na myśli obie grupy osób.

Co mogłoby znaczyć określenie „nienowoczesne” traktowanie w konfrontacji z jego przeciwieństwem? Czy jest to dla Państwa zrozumiałe? Z pewnością tak, ale warto poświęcić temu przymiotnikowi troszkę czasu. Dla przykładu „nowoczesny świat” to po prostu ten, który w toku rozwoju dotarł do dnia dzisiejszego i jest wypełniony efektami pomysłowości i pracowitości milionów ludzi – tych, którzy już odeszli oraz tych, którzy nadal pracują. Tak więc w tym przypadku nowoczesność to aktualność i współczesność. Mimo, że również, w mniejszym jednak stopniu chodzi tu o nowość, innowacyjność i wynalazczość. Dlaczego? Ponieważ tak czy inaczej wszystko co nas otacza wynika z tych trzech fenomenów, a ważniejszy jest fakt, że również otaczające nas zwykłe rzeczy wpływają na naszą obiektywną czy subiektywną ocenę. Nie musimy napotykać na coś genialnego, by korzystać z wygody posiadania tej rzeczy. Z kolei „nowoczesny budynek”, albo „nowoczesny design”? Dokładnie odwrotnie – akcentujemy fakt nowości i innowacyjności. Co zatem może oznaczać określenie nowoczesne albo nienowoczesne w kontekście traktowania niewidomych? W tym przypadku bierzemy pod uwagę przede

wszystkim czynnik czasu. Kiedyś niewidomych traktowano przecież zupełnie inaczej niż teraz – wtedy nienowocześnie, a teraz z logicznej konieczności nowocześnie. Jak?

O losie niewidomych przed stu i więcej laty nie ma co opowiadać. Chyba wszyscy zdajemy sobie sprawę, jak to wyglądało – brak możliwości, wsparcia systemowego i szacunku, ubóstwo, żebranie i społeczny niebyt. Różnic, o których warto mówić, należy poszukiwać w okresie ostatnich 50 lat. Na dodatek, mając na celu pisanie o rzeczach i sprawach, które Państwa dotyczą, które Państwo znają z autopsji, zajmę się sytuacją niewidomych w Polsce.

Dzięki programowi Dostępność Plus i działaniom, które z niego wynikają, zmienia się nasze otoczenie. Tam, gdzie mamy do czynienia z władzami, obiektami i środkami publicznymi temat udostępniania jest codziennością. Urzędy, uczelnie, szkoły, muzea, biblioteki itd. Dysponują środkami przeznaczonymi na dostosowanie i ogłaszają konkursy ofert na wykonanie rozmaitych czynności. Mają taki ustawowy obowiązek. Coraz więcej miejsc jest wyposażonych w brajlowskie tabliczki, mapki, plany, makiety. Fascynują nas makiety sławnych zabytków. Wykonane z metalicznej substancji, trójwymiarowe, trwałe, przedstawiają obiekty, które są tak łatwo widoczne dla osób pełnosprawnych, a dla nas wcześniej nieznane. I już możemy wiedzieć, jak wygląda katedra, kościół, ratusz, nowy stadion. W niektórych miejscach napotykamy linie naprowadzające, kierujące do wejścia do obiektu. Gdzieś zamontowane są systemy beaonowe, ciche albo z głośnikami, komunikujące się ze smartfonami, na których niewidomi uruchamiają specjalne, nawigacyjne aplikacje informujące w jakim kierunku należy się udać oraz z jakim miejscem mamy do czynienia. Ba, możemy skorzystać z brajlowskich tabliczek, które informują o numerze pokoju, miejscu w pociągu, fotelu w teatrze, albo o charakterze miejsca, o którym czytamy. Możemy się dowiedzieć, że za drzwiami znajduje się dział rejestracji pojazdów albo architektura, dyrekcja szkoły, rektorat na uczelni, dział promocji w muzeum

“ Postęp, który cieszy osoby z niepełnosprawnościami, jest ewidentny, ale nadal ze znaczną mocą dokuczają nam tak liczne trudności, że mówienie o faktach i mitach jest uzasadnione. Jaki zatem stan rzeczy jest na ten moment? Z jakimi faktami i mitami dotyczącymi niewidomych i słabowidzących spotykamy się?

i tak dalej. Gdzieś możemy dowiedzieć się, która to toaleta – męska, damska czy specjalna dla osób z niepełnosprawnościami. Dla tych, którzy nie potrafią czytać dotykem są zamontowane systemy dźwiękowe, dzięki którym jesteśmy informowani o miejscach i sprawach, które można tam załatwić. Zadbano też o osoby słabowidzące, które mogą liczyć na stosowanie zasad magnigrafiki – powiększenie liter i wyraźne kontrasty.

To fakty. O wszystkich udogodnieniach w tak krótkim tekście nie mogę napisać, wspomnę jedynie o dostępie do informacji tekstowej i graficznej dzięki brajlowskim monitorom, drukarkom, terminalom multimedialnym, audiodeskrypcji, elektronicznym lupom/powiększalnikom, rozpoznawaniu obrazu i mowy, oprogramowaniu decydującym co należy nam zaprezentować w sposób multisensoryczny. Należy też wspomnieć o projektowaniu uniwersalnym, dzięki któremu każda informacja i nowotworzone urządzenie musi komunikować się z każdym użytkownikiem, bez względu na jego sprawność.

Faktem jest także to, że zarówno ustawodawca, jak i władze wykonawcze pracują nad udostępnianiem informacji i obiektów. Powołano specjalne gremia i urzędników, których zadaniem

jest czuwanie nad tymi sprawami. Co zatem jest jedynie mitem? Otóż, mimo tylu starań, sytuacja niewidomych poprawia się niewystarczająco. Ocena zależy od kryteriów, którymi się posłużymy. Czy zatem chodzi jedynie o to, by niewidomi mogli korzystać z komputerów i smartfonów dla realizacji zadania podstawowej komunikacji, a więc dla wysłania prostego maila, wiadomości sms, odebrania połączenia telefonicznego lub odnalezienia kontaktu i zadzwonienia do wybranej osoby? Może o możliwość włączenia radia lub telewizora dla wybrania właściwej stacji, posłużenia się urządzeniami AGD dla wykonania podstawowych, domowych czynności, może prostego rozpoznania kolorów, by samodzielnie się ubrać i pójść na spotkanie? Może jednak chodzi o coś znacznie ważniejszego – o takie dostosowania, takie udostępnienie, a także tak kompleksowe oprzyrządowanie i przeszkolenie w jego używaniu, by niewidomy mógł zdobywać solidne wykształcenie oraz znajdować pracę na miarę swoich ambicji i intelektualnych możliwości.

Mitem niestety jest możliwość realizacji życia zgodnie z tym, jak mają inni. Włączam radio i nie wiem, jak wyszukać internetową stację. Denerwuję się i przełączam na stacje rozmieszczone w paśmie UKF. Tutaj idzie mi łatwiej. Razem z synem „przelecieliśmy” całe pasmo i zapisaliśmy stacje do pamięci. Teraz mogę między nimi przebierać. Czy jednak tamto zapamiętywanie wykonałem sam??? Dostyc radia, teraz telewizor – udźwiękowiony. Tak jest anonsowany. Szkoda, że udźwiękowia to, na czym mi nie zależy – ogłasza, że głośność jest na x, kiedy przecież po wciśnięciu klawisza głośności słyszę, że jest głośniejsze. Kiedy jednak chcę wybrać stację i dowiedzieć się w trakcie jakiego programu ją włączam, telewizor „złośliwie” milczy. W filharmonii nie zauważyłem numeracji foteli w brajlu. Nie napotkałem linii naprowadzających. Podobnie w innych salach, w których odbywają się koncerty. W urzędzie natknąłem się na wypukły plan, ale niedawno zamontowany zdążył już stracić brajlowskie punkciki i część linii. Wykonano go z jakiejś nieznanej mi substancji. Był zakupiony ze środków publicznych,

co umożliwiło zanotowanie w sprawozdaniu, ale nie zadbano, by przedmiot był właściwie wykonany. Zapewne urzędnicy cieszyli się, że kupili tanio. Nie ma przecież jak oszczędność, a o środki publiczne należy dbać. Jest to tak ważne dla instytucji, że cel udostępniania i pomagania niewidomym, również innym niepełnosprawnym, znika z widoku.

Nie dajemy sobie rady z systemami komputerowymi. Aplikacje są coraz ładniejsze. Oprogramowanie zwane czytnikami ekranu goni pomysłowość programistów, ale chyba nigdy nie dogoni. Jak tylko uda się trochę podgonić, wdrażane są nowsze narzędzia informatyczne i znowu zostajemy w tyle. A w architekturze? Wiedzą Państwo, jak piękne hotele i centra handlowe powstają. Im piękniej, tym trudniej dla nas. I nagle „widzimy” słupy na środku holu, albo kant schodów, podestu, półpiętra, o który możemy się rozbić. Nie da się ich odizolować, bo przestanie być pięknie!

A stosunki z innymi osobami? Czy nie jest prawdą, że niewidomi nie są cenieni na rynku pracy? Czy pracodawcy chcą nas zatrudniać? Nie bardzo! Dlaczego? Decydują o tym uprzedzenia, ale także słaby poziom nas samych. W kontakcie ze specjalistami HR w firmach wychodzi na jaw, jak się uczyliśmy. Pełnomocnik rektora jednej z uczelni powiedział mi, że nie ma co marzyć o dobrym poziomie absolwentów niepełnosprawnych, kiedy tak często profesorowie wolą ocenić ich wiedzę na trójkę, niż wymęczać na egzaminie! Nie męczą więc studentów, aby oszczędzić samych siebie. W wyniku tego rodzaju postępowania niegodnego zawodu nauczyciela i niepasującego do wymagań współczesności, niewidomi nie wysilają się podczas studiów. Niestety zatacza złowrogi krąg – nie wymagają od nas, nie wysilamy się, tracimy dystans i szansę, żyjemy gorzej i w coraz głębszej izolacji. To z kolei pogarsza stosunek do nas innych osób. To także fakty! Na szczęście wielu z nas walczy z tymi utrudnieniami i godnie reprezentujemy naszą społeczność. A więc co – wygryają fakty czy mity? Będziemy mogli żyć jak inni, czy przegramy konkurencję?



Podium dla Altixu za Mówiące szachy

Serwis Rzeczypospolitej Polskiej pod adresem gov.pl informuje o tegorocznych nagrodach w II edycji konkursu Ministerstwa Rozwoju i Technologii „Lider dostępności”. Trzecie miejsce na podium przypadło firmie Altix sp. z o.o. za Mówiące szachy, które dzięki specjalnym cechom dotykowym deski szachowej, pionów i figur oraz dzięki udźwiękowieniu, umożliwiają rozgrywanie partii osobom niewidomym i słabowidzącym. Na wręczeniu nagród reprezentowali firmę – Marek Kalbarczyk, pomysłodawca szachów, twórca Altixu i długoletni prezes firmy, a także Adam Kalbarczyk, obecny prezes Altixu.

Drugą nagrodę w konkursie otrzymał Park Edukacyjny Interakcje Sp. z o.o. za układ okresowy pierwiastków z napisami w alfabecie Braille’a, stanowiący element plenerowej instalacji edukacyjnej ze 118 obrotowymi tablicami do nauki pierwiastków.

Pierwsza nagroda przypadła firmie Assistech Sp. z o.o. za urządzenie medyczne bazujące na technologii śledzenia wzroku. Ocenia ono stan świadomości pacjentów z uszkodzeniami mózgu i umożliwia prowadzenie neurorehabilitacji chorych z dysfunkcjami neurologicznymi, w tym z zaburzeniami rozwojowymi. Urządzenie może także służyć do komunikacji pacjenta z otoczeniem za pomocą wzroku.

Na uwagę zasługują ponadto dwa konkursowe wyróżnienia. Pierwsze dla firmy Intonavi Sp. z o.o. za system nawigacji wewnątrz budynków, wyposażonej w interfejs głosowy wspomagający osoby niewidome w poruszaniu się. Drugie wyróżnienie otrzymała firma Krośnieńskie Fabryki Mebli Krofam Sp. z o.o. za kolekcję mebli łazienkowych dostosowanych do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych.

Konkurs „Lider dostępności” stanowi istotny element rządowego programu Dostępność Plus, pierwszego w warunkach polskich tak kompleksowego projektu dotyczącego szeroko pojętej dostępności. Ma on finalnie doprowadzić do

zapewnienia swobodnego dostępu do dóbr i usług, stwarzając szanse na większy udział osób o szczególnych potrzebach w życiu społecznym i publicznym.

Konkurs natomiast ma promować nowoczesne produkty i usługi zgodne z ideą projektowania uniwersalnego. Takie produkty i usługi określa się mianem „produkt dostępny”. Według tej zasady powstają urządzenia wspomagające osoby z niepełnosprawnościami w codziennym funkcjonowaniu, oferując im większą samodzielność i w taki też sposób kreowane są usługi poprawiające komfort życia tych osób. Gratulujemy wszystkim nagrodzonym!

Brytyjska komunikacja publiczna frontem do osób niewidomych

Na portalu joemonster.org można obejrzeć filmik dotyczący traktowania osób niewidomych przez kierowców brytyjskich autobusów.

Autobus zatrzymuje się, kiedy kierowca widzi osobę z białą laską lub z psem przewodnikiem, otwiera drzwi pojazdu, głośno i wyraźnie podaje numer linii i kierunek trasy, a także informuje osobę niewidomą, gdzie w autobusie znajduje się najbliższe wolne miejsce siedzące. Jeśli jest to reguła dotycząca wszystkich angielskich środków komunikacji publicznej – kapelusze z głów.

Owiński Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych z nowymi pomocami dydaktycznymi

Jak czytamy na portalu mir.org.pl Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych im. Synów Pułku w Owińskach może się poszczycić najnowocześniejszymi pomocami dydaktycznymi. Niedawno trafiły tu kolejne urządzenia, narzędzia i metodyczne rozwiązania

tyfloedukacyjne, służące wspieraniu procesów edukacyjnych niewidomych dzieci i niewidomej młodzieży.

Jednym z urządzeń jest ploter tnąco-rysujący Brother, umożliwiający wykonywanie różnego rodzaju tyflografik i płaskich modeli na kartonie, tekturze, filcu, folii, na płótnie i skórze czy też na skaju. Niebawem w Owińskach pojawi się drukarka TactPlus, drukująca na specjalnym papierze mikrokapsułkowym dotykowe grafiki, diagramy, mapy, wykresy i teksty.

Ośrodek posiada ponadto urządzenie do tłoczenia reliefowego, dotykowego i zestaw pomocy do nauki podpisu, a także sprzęt do posługiwania się pismem Hebolda, które stanie się podstawą metodyki nauczania rysunku dla osób niewidomych.

Nowa technologia dla słabowidzących telemianiaków

Tryb Relumino pozwoli dopasować parametry obrazu tak, aby osoby z wadami wzroku mogły cieszyć się filmami pełnymi barw i kontrastów na telewizorze – donosi portal mir.org.pl. Relumino, z łaciny, oznacza „przywraca światło”. Tryb określony tym pojęciem, zaimplementowany w telewizorze i bazujący na sztucznej inteligencji, podświetla kontury, poprawia kontrast i kolory, co sprawia, że obraz staje się dużo wyraźniejszy i łatwiejszy w odbiorze dla osób z różnymi dysfunkcjami wzroku.

Technologia Relumino będzie dostępna w wybranych telewizorach Samsung wyprodukowanych w 2023 roku, poczynając od modelu Q80C. Znajdzie się w m.in. w modelach QLED, Neo QLED 4K, OLED i Neo QLED Excellence Line 8K.

Tryb Relumino dynamicznie obrysowuje krawędzie elementów znajdujących się na ekranie i przywraca równowagę kolorów, co wpływa na lepsze widzenie zarówno osób, jak też obiektów i tekstu.

Technologia Relumino została zaprezentowana na targach CES 2023, gdzie otrzymała nagrodę CES 2023 Innovation Award. Będzie obsługiwana w połączeniu ze źródłami sygnału przez port DTV lub HDMI.

Nie na tym kończą się innowacyjne wdrożenia Samsunga, stanowiące ułatwienie dla osób z dysfunkcjami wzroku. Aplikacja na telewizory przeznaczona dla osób z zaburzeniami widzenia barw została zaprezentowana już kilka lat temu. SeeColors, bo tak się ona nazywa, umożliwia rozpoznawanie typu i stopnia zaburzeń widzenia barw i w oparciu o tę wiedzę, takie dostosowywanie ustawień ekranu, by zoptymalizować oglądanie. Aplikacja jest dostępna na wszystkich telewizorach Samsunga produkowanych od 2022 roku, ale także można ją stosować w wybranych modelach telewizorów produkowanych od 2015 do 2021 roku.

Zadziwiają, fascynują – sztuka osób z niepełnosprawnościami

Już tylko do 5 lutego można oglądać w Centrum Sztuki Współczesnej w Toruniu wystawę prac nadesłanych na XX Ogólnopolski Konkurs Plastyczny „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”. W minionym roku przebiegał on pod hasłem „Świat za 100 lat?” – informuje portal *radiopik.pl*. W CSW w Toruniu odbyła się regionalna gala konkursu.

Nieograniczona niczym inwencja, rozmach, zaskakujące, frapujące pomysły, stosowanie różnych technik, kontrastowych materiałów, swobodne łamanie konwencji – oto co można powiedzieć o tych pracach. Są naprawdę niesamowite.

Obrazy, rysunki, rzeźby, instalacje, fotografie powstawały na warsztatach terapii zajęciowej. Tak o nich powiedziała portalowi Aleksandra Gieraj, dyrektor kujawsko-pomorskiego oddziału PFRON w Toruniu: „Osoby z niepełnosprawnościami obalają wszelkie mity, jakie na ich temat

powstają, w każdym obszarze naszego życia. (...) Talent, sposób patrzenia na świat zadziwia niejednego z nas. Każdy znajdzie tutaj coś, co go zadziwi, zastanowi, sprawi, że pomyśli, jaki potencjał, talent i jaka pasja kryją się w pracy terapeutów i w talentach uczestników”.

Na spacer z Walk-Botem

Portal *mir.org.pl* donosi o kolejnym urządzeniu nawigacyjnym przeznaczonym dla osób niewidomych. Walk-Bot jest nadającym się do noszenia urządzeniem nawigacyjnym, wykorzystującym sygnały dźwiękowe i dotykowe informacje zwrotne, w celu zobrazowania osobom niewidomym najbliższego otoczenia. Ma wiele czujników, które identyfikują pobliskie przeszkody na dowolnej wysokości, od podłogi do sufitu.

Walk-Bot mapuje przestrzeń w trzech wymiarach i wychwytuje przeszkody mogące utrudniać użytkownikowi bezpieczne poruszanie się. Inteligentny nawigator wyposażony jest w płytkę scaloną, w czujniki ultradźwiękowe, czujnik podczerwieni, silniczek wibracyjny, brzęczyk, żyroskop i moduł Bluetooth. Jego obudowa została wydrukowana na drukarce 3D. Urządzenie nosi się przypięte do paska.

Jeden z czujników ultradźwiękowych przeznaczony jest do wykrywania wysokich przeszkód, skierowany jest w górę pod kątem 45 stopni, drugi jest skierowany do przodu. Czujnik podczerwieni wykrywa niskie przeszkody, jest skierowany w dół, także pod kątem 45 stopni. Żyroskop określa orientację urządzenia w przestrzeni.

Po wykryciu przeszkody Walk-Bot wydaje dźwięk i uruchamia silnik wibracyjny. Urządzenie wyposażone jest ponadto w przycisk SOS, za pomocą którego łączy się ze smartfonem użytkownika przez moduł Bluetooth i wysyła wiadomość alarmową do uprzednio wybranego kontaktu. Walk-Bot nie został jeszcze wdrożony do produkcji.

Wieś – raj na ziemi czy utrapienie?

Urszula Napierała

Ostatnimi czasy nastała moda na ekologię. Coraz więcej osób chce odżywiać się oraz po prostu żyć zdrowiej. Często wiąże się z chęcią aby przeprowadzać się na obrzeża miast, a niekiedy nawet na wieś, uważając że jest to rozsądne rozwiązanie. Jak wygląda życie na wsi? Czy jest to miejsce malownicze jak z filmów, gdzie każdy człowiek żyje jak w raju? Czy może jednak problematyczne?

Jeśli ktoś twierdzi, że na wsi jest świeże powietrze, inaczej się oddycha, to ma rację. Jeśli w pobliżu jest las, to jeszcze lepiej, ale do czasu... Mieszkając na wsi trzeba się liczyć z tym, że wielu mieszkańców uprawia rolę, a co za tym idzie, co jakiś czas wyrzuca obornik na pole. Wyobraźcie sobie: chcecie pójść na spacer, otwieracie drzwi domu, a tu zamiast przyjemnego świeżego powietrza wita was... smrodek. Jeśli takie pole znajduje się tuż obok waszego domu, możecie mieć pewność, że nawet nie otwierając drzwi możecie poczuć nieprzyjemny zapach. Oczywiście tak nie jest codziennie, tylko w wybranych porach roku, ale warto mieć to na uwadze.

Często mówi się, że wieś to obcowanie z naturą, cisza, spokój i... hałasujące maszyny typu traktory, ciągniki, kombajny i inne. Dla ludzi na wsi nie ma czegoś takiego jak cisza nocna, a jeśli mieszkacie niedaleko silosów, to o ciszy możecie tylko pomarzyć, ponieważ to buczy 24 godziny na dobę.

Ludzie... jeśli uważacie, że ludzie na wsi są bardzo mili dla wszystkich i zawsze pomocni, to cóż... oczywiście zdarzają się tacy. Jednak jeśli cenicie sobie prywatność, to tutaj o niej możecie zapomnieć. We wioskach, szczególnie tych małych, każdy zna każdego. Niektórzy sąsiedzi żyją

tylko tym co ktoś inny zrobi czy powie. Do tego stopnia, że niekiedy sąsiad szybciej wie o czymś co zrobiłeś, niż ty. Jednakże ma to również swoje plusy. Jeśli w okolicy grasowałoby jakieś zwierzę czy złodziej, szybko byście o tym wiedzieli.

Powyżej przedstawiłam problemy życia codziennego każdego człowieka. A co z osobami słabowidzącymi oraz niewidomymi? Dla nich życie na wsi może być ogromnym utrapieniem. Dlaczego?

Gdy mieszkamy z kimś, to mamy pomoc, ale samodzielne życie w takim miejscu jest wręcz nierealne. Zaczniemy od poruszania się. W niektórych miejscowościach nie ma chodników. Ludzie chodzą poboczem. Oczywiście można laską wyczuć gdzie ono się znajduje, nawet gdy droga to szosa, a nie asfalt, ale nie jesteśmy w stanie wyczuć osób, które uważają się za władców drogi i nie mają zamiaru zjechać, a niekiedy i specjalnie przejadą tuż obok. Wtedy z pewnością przyda się szybki refleks. Warto też mieć na uwadze, że niektórzy rolnicy za kierownicę traktora sadzają dzieci w wieku nawet kilku lat. Wtedy dopiero jest niebezpiecznie... Acha – i nie ma co na wsi zakładać nowych butów, a już z pewnością nie drogich butów, ponieważ możemy wejść na minę w postaci krowiego placka. Jeśli jednak uda nam się ominąć wszystkie miny, to cóż... błota po deszczowych dniach nie obejdziemy.

Kolejny minus to fakt, że w niektórych miejscowościach nie ma sklepu. Nie problem, bo można podjechać? Czym? Mając problem ze wzrokiem nie jesteśmy w stanie prowadzić samochodu, a na wsi bez auta jesteśmy uziemieni. Autobusy jeżdżą raz na dzień i tyle. Następuje brak możliwości do czegokolwiek.

Jeśli więc planujecie się przeprowadzić na wieś mając niepełnosprawne dziecko ze względu na wzrok, to odradzam, a jeśli sami posiadacie niepełnosprawność ze względu na wzrok, to tym bardziej.

Wieś jest pięknym, malowniczym miejscem na ziemi, ale przecież i tak nic nie zobaczymy.

Z doświadczenia opiekuna: plusy i minusy posiadania psa przewodnika

Jakub Stefańczyk

Pies przewodnik – dla jednych marzenie, dla innych – fanaberia, a są i tacy, dla których stworzenie to jest niemal równie mitologiczne jak smok z bajki. Niektórzy myślą, że działa jak GPS – niewidomy podaje mu punkt, a on prowadzi jak po sznurku – inni: że czyta numery autobusów, a spotkałem się także ze stwierdzeniem, że tak naprawdę to jest mi zbędny i mam go tylko dla „szpanu”. Faktem jest, że coraz więcej niewidomych ubiega się o psa przewodnika, a dzięki programowi „Budowa kompleksowego systemu szkolenia i udostępniania osobom niewidomym psów przewodników oraz zasad jego finansowania”, wspieranemu przez PFRON, każdego roku szkolonych jest coraz więcej psów. Więcej nie oznacza wcale dużo, w 2021 r. na milion mieszkańców przypadały trzy psy przewodniki, a więc na ok. trzydzieści osiem milionów Polaków przypadało sto czternaście psów przewodników. Nie podano jeszcze statystyk za rok ubiegły. Przyпускаjąc, że psów może być niewiele więcej. Ja jestem w szczęśliwej grupie posiadaczy takiego psiaka i – przyznać muszę – ciężko byłoby mi wrócić do chodzenia wyłącznie z białą laską. Jednak – z drugiej strony – pies przewodnik ma też kilka bardzo dolegliwych minusów, niestety, czasem wynikających z winy nas samych, niewidomych, pojmowanych jako grupy społecznej. Bo, chcemy tego czy nie, widzący patrzą na wszystkich niewidomych przez pryzmat tych, których uprzednio poznali, co nie zawsze jest korzystne dla ogółu. Poza tym fundacje szkolące psy przewodniki, opowiadając o minusach, robią to wg starego powiedzenia „Uważajmy, aby minusy nie przysłoniły nam plusów”. Pewnie takie postępowanie jest dobre – nie chodzi o to, żeby



odstraszać potencjalnych opiekunów psów, ale z drugiej strony powoduje, że o niektórych problemach wynikających z posiadania mojego przewodnika przekonałem się boleśnie na własnej skórze. A że często, jak powiedział mój niewidomy przyjaciel, osoby niewidome idealizują psy przewodniki, a do głowy im nie przychodzi jak bywa z nimi trudno, lub – z drugiej strony – jak powiedziała inna moja koleżanka – boją się, że jest to tylko sprytna kampania marketingowa fundacji, które żyją z ich przyznawania

– postanowiłem rzetelnie podać po osiem plusów i minusów posiadania psa przewodnika. A że z moim Porterem poruszam się już ponad cztery lata, czuję się uprawniony do dokonania chłodnej oceny. No, może nie całkiem chłodnej, bo – przyznam się wam w sekrecie – bardzo lubię mojego psa...

Plusy

Szybsze i bezpieczniejsze chodzenie

Zabrzmiało to może banalnie, ale z psem przewodnikiem chodzi się po prostu szybciej i wygodniej. O wiele szybciej i o wiele wygodniej. Jeśli np. idąc na przystanek mam do przebycia dwustumetrowy odcinek po prostym chodniku, to mogę spokojnie iść za psem i prowadzić rozmowę przez telefon (oczywiście za pomocą takich słuchawek, które nie tłumią dźwięków otoczenia!). Nie oznacza to oczywiście, że można całkowicie przestać uważać, ale poziom ciągłej koncentracji, tak ważnej przy chodzeniu z laską, może być dużo niższy. No i ta prędkość... wiecie Państwo, jak fajnie się czuję, gdy to widzący znajomi proszą mnie, żebym na nich zaczekał? Albo jak cudownie jest iść w grupie, nie musząc być przez nikogo prowadzonym?

Plus drugi: odbiór społeczny

No właśnie, grupa, albo raczej społeczeństwo. Wiecie Państwo, nie wiem jak Wy, ale ja często, mimo trzydziestki na karku, słyszałem w sklepie: „A co ci podać?”. Albo na przystanku: „A dokąd kolego jedziesz?”. Odkąd mam psa przewodnika, prawie się to nie zdarza. Ludzie widzący traktują niewidomych z psem dużo poważniej niż tych z białą laską. Przynajmniej tak wynika z obserwacji mojej i moich znajomych.

Pół żartem, pół serio dodam, że gdybym nie był żonaty, to Porter mógłby być wspaniałym wabikiem na płec piękną. Kilka dziewczyn próbowało się ze mną, a właściwie z nim, umówić na randkę. Jedna próbowała nawet kiedyś dosiąść się do mnie i do mojej żony w restauracji, co jednak jest opowieścią na inną okazję.

Plus trzeci: „Eee... to pan nie widzi? Przepraszam, nie zauważyłem”

To był dosłowny cytat: niewidomy z psem często nie jest postrzegany jako niewidomy. Ot: facet w płaszczu, kapeluszu, ze skórzaną teczką, z czarnym psem u boku. Pewnie z jakichś służb... – to też niemal cytat. Czasem, gdy proszę o pomoc mówiąc, że nie widzę, ludzie myślą, że sobie żartuję i się na mnie oburzają. Nie wiem, jak dla Państwa, ale dla mnie to duży plus. Wolę się wyróżniać czym innym, niekoniecznie moim niewidzeniem. A pies znakomicie mi w tym pomaga.

Plus czwarty: lepszy wygląd

Wielu widzących twierdzi, że niewidomy z psem przewodnikiem wygląda dużo lepiej niż ten, który chodzi z białą laską. Idzie się szybko, pewnie, wykonuje mniej, wyglądających na niezborne, ruchów. Poza tym często słyszałem, że z moim czarnym psem u boku wyglądam naprawdę stylowo. O postrzeganiu społecznym już pisałem.

Poza tym: co prawda pies przewodnik, co jeszcze raz podkreślę, nie ma funkcji obronnej, ale

“ Pies przewodnik – dla jednych marzenie, dla innych – fanaberia, a są i tacy, dla których stworzenie to jest niemal równie mitologiczne jak smok z bajki. Niektórzy myślą, że działa jak GPS – niewidomy podaje mu punkt, a on prowadzi jak po sznurku – inni: że czyta numery autobusów, a spotkałem się także ze stwierdzeniem, że tak naprawdę to jest mi zbędny i mam go tylko dla „szpanu”.



zdarzyło mi się dwa razy, że jacyś mężczyźni zrezygnowali z próby napadu na mnie tylko dlatego, że miałem psa. Skąd o tym wiem? Bo słyszałem ich rozmowę. Być może takich wypadków było więcej, ale ci, o których nie wiem, byli bardziej dyskretni.

Plus piąty: dużo rzadziej potrzebuję pomocy

Sytuacja sprzed kilku dni: wchodzę do przychodni i muszę zlokalizować recepcję. Dodam, że rzadko chodzę do tej samej przychodni. Gdybym poruszał się z białą laską, ktoś musiałby mi recepcję wskazać. Właściwie teraz też ktoś musi, ale jest to mój osobisty przewodnik. Odnajduje kontuar recepcyjny, a jeśli jest kolejka, podąża z jej biegiem. Kiedy recepcjonistka – bo to zwykle jest pani – prowadzi mnie do gabinetu, to robi to dokładnie tak, jak z widzącym pacjentem: idzie przede mną albo mówi mi, że teraz w prawo i drugie drzwi po lewej. Porter idzie za nią, lub – na moje polecenie – pokazuje mi drzwi w korytarzu, a gdy dotrzemy do drugich, po prostu się zatrzymuję i każę psu znaleźć wolne krzesło w poczekalni. Oszczędzam czas

recepjonistki, nie ma niekomfortowej sytuacji w stylu: „O jej... a jak mam pana poprowadzić”, które zdarzają się niewidomym niejednokrotnie – o czym pisała choćby jedna z blogerek.

Podobnie rzecz się ma z szukaniem drzwi do autobusu lub tramwaju, odnajdywaniem windy, schodów itd., itp.

Plus szósty: Pies pomaga mi prowadzić córkę

Moja córka ma już pięć lat, jest rezolutną i myślącą osobką. Ale gdy miała dwa latka, to nie rozumiała, że tato nie widzi i to, że wprowadza ją w słupek, nie wynika z jego złej woli. Porter bardzo szybko pojął, że dziecko też jest częścią mnie, kiedy razem idziemy. Przydawało mi się to zwłaszcza wtedy, gdy córka szła na przypiętej do rączki smyczce, która dawała jej poczucie większej niezależności. Pies tak prowadził, żeby nikomu nic się nie stało, a zarazem znakomicie dostosowywał – i nadal to robi – tempo do tempa dziecka. Wszak w stadzie dbamy o najsłabszego członka, prawda?



Plus siódmy: omijanie groźnych niespodzianek

Zdarzyło się Państwu, którzy są niewidomi, wpaść na elektryczną hulajnogę? Bo mnie nigdy. Podobnie rzecz się ma z wiszącymi reklamami, zagradzającymi niemal cały chodnik samochodami (obchodzenie których z laską zajmowało mi wieki), albo niskimi słupkami, które potrafią boleśnie uszkodzić pewne miejsca, a nazywane są przez niektórych niewidomych mężczyzn „bezpłodnikami”. W takich sytuacjach laska czasem zawodzi – np. znakomicie przejdzie pod słupem, na którym wisi reklama. Pies ominie całą tablicę. O tym, jak wiele rzeczy omija mój przewodnik przekonałem się, gdy musiałem wrócić, używając białej laski, z przystanku tramwajowego do mojego mieszkania. Nawet nie sądziłem, że na chodniku stoi tyle przeszkód!

Plus ósmy: wierny przyjaciel

Mówi się, że pies to najlepszy przyjaciel człowieka. Nie mogę się z tym zgodzić: najlepszym przyjacielem człowieka jest drugi człowiek. Ale pies jest na pewno wspaniałym towarzyszem, z którym można zbudować ciekawą i satysfakcjonującą relację. Czasem, gdy pracuję nad czymś w moim gabinecie i potrzebuję na głos przemyśleć jakiś problem, to miło mi, że jest obok ktoś, kto mnie słucha. O, psy naprawdę potrafią słuchać, nie sądzę, żeby rozumiały co do nich mówimy (żona oburzyłaby się na to niedowiarstwo), ale słuchają bardzo uważnie). Przynajmniej tak mi się wydaje.



A mówiąc całkiem poważnie: pies daje nam pewną regularność, nawet po niezłej imprezie musimy wstać i wyjść z nim na spacer. Potrafi być niezwykle oddany, a czasem – u mnie tak było – nawet uratować nam życie. Mojemu zdarzyło się to dwa razy, ale o tym być może napiszę innym razem.

Minusy

Minus pierwszy: na urlopie też trzeba wstawać

Pies to obowiązek, a pies przewodnik – to obowiązek podwójny, bo nie mogę, a przynajmniej nie powinienem, dzielić opieki nad nim z kimś innym. Czy w dniu powszednim, czy w weekend, czy na urlopie, muszę wyjść z nim na spacer, nakarmić go, co jakiś czas zadbać o jego specyficzne, psie potrzeby, np. kontakt z innymi psami, czy o to, żeby sobie pobiegał. Są dni, kiedy robię to z przyjemnością, ale są i takie, kiedy naprawdę mi się nie chce. Tylko że, jak czytamy w „Małym księciu”: „Jestem odpowiedzialny za to, co oswoiłem”. A więc pomimo niechęci wychodzę na śnieg, albo w upał, wstaję do pracy co najmniej pół godziny wcześniej, a podczas randki z żoną, albo imprezy ze znajomymi, przepraszam na chwilę i wychodzę na kwadrans. Przynajmniej kwadrans.

Minus drugi: jest brudniej

Tak, pies przewodnik to przede wszystkim pies. Piszę to banalne zdanie, bo czasem niektórym się wydaje, że to tylko przewodnik. O nie, drodzy państwo, on też zostawia sierść, wnosi błoto do domu, czasem zwymiotuje albo dostanie biegunki. Przepraszam za dosadność, ale lepiej wiedzieć to wcześniej niż później.

Minus trzeci: zapach karmy

Pracując z psem przewodnikiem powinniśmy, a na początku wręcz musimy, nagradzać go. Ja robię to do dziś i będę robił już zawsze, bo uważam, że to podnosi psią motywację. Nagradzamy smaczkami, które wydzielają specyficzny, nie najpiękniejszy zapach. Mnie udało się znaleźć – po długich poszukiwaniach – takie, które są

prawie bezwonne, pachną trochę jak chrupki dla ludzi. Ale – jak uczy nas jedna z reklam – prawie robi wielką różnicę.

Kiedy używałem innej, nieco bardziej wonnej karmy, niektórym jej zapach wręcz przeszkadzał. Można się tym nie przejmować, ale pamiętajmy, że nie żyjemy na bezludnej wyspie. Jeśli nie zadamy o odpowiednią jakość karmy, o częstą zmianę saszetki na smaczki, słowem: o brak przykrego zapachu, to choćby nasz pies był najwspanialszy na świecie, nie będziemy – ani on, ani my – nazbyt lubiani.

Minus czwarty: taksówki

Chce człowiek czy nie chce, czasem trzeba, albo po prostu wygodniej, pojechać gdzieś taksówką. Posiadanie psa przewodnika znacznie utrudnia jej zamówienie. Prawo jasno stwierdza, że do obiektów publicznych możemy wejść z psem przewodnikiem. Tyle, że taksówki zazwyczaj takimi obiektami nie są – taksówkarze używają do jazdy swoich prywatnych aut lub samochodów kupionych przez swoich szefów. Zresztą: nawet jeśli tak by nie było, to jeśli ktoś odmawia zabrania nas z psem, to nie wsiądziemy do jego auta na siłę. Przynajmniej ja nie wsiadam.

Na początku myślałem naiwnie, że gdy zamówię taksówkę i po przyjeździe powiem kierowcy, że mój pies do wyszkolony przewodnik, to nie będzie problemu. Zwłaszcza, gdy pokażę taki ładny certyfikat. Jak mawia Tadeusz Szuk: otóż nie. Po kilkukrotnych odmowach zabrania mnie i psa, zacząłem zgłaszać przy zamawianiu, że poruszam się z psem przewodnikiem. To sprawiło, że duża część taksówkarzy nie przyjmowała mojego zamówienia. A czasem ci, którzy przyjmowali, po przyjeździe odmawiali realizacji kursu, mówiąc, że nie wiedzieli, że ten pies jest taki duży. Zacząłem więc, zamawiając, podawać rasę psa, co jeszcze bardziej ograniczyło liczbę kierowców.

Tu pojawia się, niestety, wspomniana na początku artykułu odpowiedzialność nas, niewidomych, za całe środowisko. Spotkałem się – zresztą nie tylko ja – z opowieściami taksówkarzy, że kiedyś



Pies to obowiązek, a pies przewodnik – to obowiązek podwójny, bo nie mogę, a przynajmniej nie powinienem, dzielić opieki nad nim z kimś innym. Czy w dniu powszednim, czy w weekend, czy na urlopie, muszę wyjść z nim na spacer, nakarmić go, co jakiś czas zadbać o jego specyficzne, psie potrzeby.

robili wyjątki dla psów przewodników. Ale zdarzyło się, że taki pies położył im łapy na siedzeniu i naniósł błota, albo usiadł obok swojego niewidomego opiekuna i potem cała tapicerka była w sierści. Czy są to tylko miejskie legendy? Być może, choć nie wydaje mi się. Znam kilka psów przewodników i są naprawdę różne, od bardzo zdyscyplinowanych, po takie, których opiekunów musiałem wypraszać z prowadzonych przeze mnie zajęć, bo uniemożliwiały pracę mnie, a odbiór pozostałym uczestnikom. Wracając do taksówek: kiedyś jakaś przyjedzie, ale nie zawsze będzie to szybsza alternatywa dla komunikacji miejskiej.

Minus piąty: „głaskacze”

Mój śp. Ojciec uczył mnie, że zanim pogłaszczę jakiegoś psa, muszę najpierw zapytać. Sam miał groźnego rottweilera, który mi co prawda nigdy nic nie zrobił, ale respekt wzbudzał. I dlatego bardzo szanuję psy, nigdy nie głaszczę żadnego bez pozwolenia ich właściciela, a jeśli nie ma właściciela, bez zachęty ze strony psa. Tymczasem wielu ludzi ma zupełnie inne podejście: jeśli jest pies, który nie wydaje się groźny, głaszczą go, pomimo informacji umieszczonej na moim przewodniku, żeby tego nie robili. O ich motywacjach, dyskusjach z nimi, czasem kończących się awanturami, mógłbym napisać osobny tekst. Nie chcąc nadużywać gościnnych łamów

napiszę jedynie, że znam niewidomych, którzy się poddali i – nie chcąc się użerać – pozwalają głaskać swoje psy w szorkach, albo wręcz – to jeden przypadek – z powodu „głaskaczy” zrezygnowali z psa przewodnika. Ja, mając nieco rogatą duszę, zwalczam „głaskaczy”. Najgorsi są ci, którzy starają się wykorzystać moje niewidzenie i głaszczą psa, dopóki nie skieruję ręki na ich dłoń, wtedy przestają, a gdy cofnę rękę, znowu zaczynają. Takich pacyfikuje zwykle moja żona, albo koleżanki z pracy. Ale ilu nie spacyfikował nikt, a ja o nich nawet nie wiem, bo byłem gdzieś sam?

Jeszcze gorsi od „głaskaczy” są, na szczęście arcyzradcy, „dokarmiacze”. No bo jakże to tak, żeby pies tylko na suchym był? Szyunki mu dać, albo kielbasy. Od plasterka przecież nic się nie stanie... krótko mówiąc, pies przewodnik uczy asertywności.

Minus szósty: konflikty społeczne

Pisałem w plusach o lepszym postrzeganiu niewidomych z psem przewodnikiem i jest to, w zasadzie, prawda. Ale – jak każdy medal – i ten ma dwie strony. Zdarzyło mi się parokrotnie, że ktoś próbował wyrzucić mnie z miejsca, w którym byłem, bo mój pies tam był ze mną, ewentualnie był ze mną i nie miał kagańca, albo był ze mną i był za duży... słowem: komuś przeszkadzał. Czasem jest to wyrażone wprost, wręcz dwa razy próbowano użyć wobec mnie siły, czasem – to wśród ludzi wykształconych – w sposób bardziej zawoalowany, np. „A czy nie mógłby pan nie zabierać psa ze sobą do pracy?”. Takie przypadki są rzadkie, ale jednak się zdarzają i czasem zmuszają mnie do niełatwych wyborów. A każdy wybór niesie za sobą określone konsekwencje, np. takie, że przez awanturującą się ze mną staruszkę autobus spóźnia się dwadzieścia minut. Gdybym, jak ode mnie zażądała, pokornie wysiadł, to ja spóźniłbym się pół godziny, ale autobus jechałby punktualnie.

Minus siódmy: problem ze spontanicznymi podróżami

„Wsiąść do pociągu byle jakiego” zachęcała nas Maryla Rodowicz. Z psem przewodnikiem to nie

zawsze jest możliwe. Bo jeśli pociąg jedzie np. czternaście godzin do Kołobrzegu, to trzeba, planując podróż, zadbać o postój konieczny do załatwienia potrzeb fizjologicznych naszego przewodnika. Albo hotel: oczywiście są wśród niewidomych tacy, którzy próbują, zresztą zgodnie z prawem, wymusić na hotelu przyjęcie ich z psem. Ja, o ile mogę, unikam takich sytuacji: nie lubię przyjmować usług od ludzi mi niechętnych. Dlatego wszelkie dłuższe wyjazdy wymagają ode mnie bardziej skrupulatnego przygotowania się, aniżeli było to przed czasami posiadania psa przewodnika.

Minus ósmy: czas wyjścia i przyjścia

Ile zajmuje rozłożenie białej laski? Około sekundy. Jej złożenie? Podobnie. A założenie psu przewodnikowi uprząży? Około pół minuty, czasem minutę, jeśli przy okazji chwilkę go pogłaszczę. A ja zwykle głaszczę... A zdjęcie uprząży? Tu sprawa wygląda różnie, bo o ile samo zdejmowanie trwa też kilkanaście sekund, to wycieranie łap po deszczu zajmuje też koło dwóch minut. Założmy więc, uśredniając, że na zebranie się z psem i zdejmowanie uprząży poświęcamy w sumie dwie minuty. Założmy, że robimy to dwa razy dziennie: mamy więc cztery minuty straty względem białej laski. W tygodniu daje nam to ok. pół godziny, w miesiącu – dwie godziny, w skali roku – dobę. Czasem więcej. Dla mnie nie był to minus, ale kilkoro moich niewidomych przyjaciół powiedziało, że przeszkadzałoby im to i nie mogliby mieć psa przewodnika.

To jest tylko lista przykładowych plusów i minusów wynikających z posiadania psa przewodnika. Dałoby się pewnie dopisać jeszcze wiele jednych, jak i drugich. Ale ważniejsze jest co innego: dobre przemyślenie decyzji o posiadaniu takiego zwierzęcia. Jeśli ktoś jest pedantem, albo nie lubi budzić kontrowersji, to pies przewodnik raczej nie jest dla niego. Jeśli ktoś nie lubi zwierząt, ale myśli o psie, żeby się wygodniej poruszać, to pies przewodnik na pewno nie jest dla niego. Ja nie wyobrażam sobie już życia bez psa, ale ja nie jestem pedantem i bardzo lubię zwierzęta, zwłaszcza psy.



iOS 16 – zmiany i nowości

Mateusz Przybysławski

Firma Apple co roku we wrześniu wydaje nową wersję systemu na swoje telefony. Tak było i w roku 2022 – dostaliśmy iOS o numerze 16. System testowałem na telefonie SE 2020. Na innych telefonach system może zachowywać się trochę inaczej, choć nie wydaje mi się, żeby zachowania były znacząco odmienne. Po zainstalowaniu iOS 16 nie napotkałem błędów krytycznych. Trzeba jednak jasno powiedzieć o dwóch irytujących błędach. W kontaktach brak możliwości przemieszczania się po nagłówkach. Aby w kontaktach szybko przemieszczać się po

literach alfabetu polecam użyć regulatora, który znajduje się w prawym górnym rogu ekranu, pod przyciskiem „Dodaj”. Suwak ten obsługujemy ruchem palca w górę i w dół. Można też w górnej części ekranu wpisać nazwę kontaktu, a telefon wyszuka i wyświetli nam dopasowania. W końcu nazwę kontaktu możemy wpisać w spotlight i stamtąd wykonać połączenie.

Drugi poważniejszy błąd polega na tym, że telefon w zakładkach „ulubionych” i „ostatnich” wybiera kontakty jak chce. Stukam w określony kontakt, a rozmowa jest nawiązywana z zupełnie inną osobą. Obejściem tego problemu jest najechnie palcem na kontakt i dopiero drugim palcem potwierdzamy połączenie. Można też na kontakcie palcem w górę wybrać „więcej informacji” i dopiero stamtąd nawiązać połączenie. Jest to droga naokoło, ale dzięki temu mamy pewność, że dodzwonimy się do właściwej osoby. Jeśli wymienione błędy są do zaakceptowania, to bez obaw możemy instalować nowy iOS 16. Choć system nie jest rewolucyjny, to ma kilka usprawnień, które mogą znaleźć uznanie wśród

użytkowników. System iOS 16 wnosi takie funkcje jak np. planowanie terminu wysłania maila. System daje możliwość cofnięcia wysłanego maila czy usunięcia wysłanej wiadomości. Nowy iOS pozwala rozłączać połączenie przyciskiem bocznym. Te i inne nowości postaram się opisać w niniejszym artykule.

Zmiany w aplikacji wiadomości

Z systemem iOS 16 dostajemy kosz, czyli miejsce, do którego trafiają usunięte wiadomości. Standardowo usunięte wiadomości trzymane są tam 30 dni. Znalazienie ich jest mocno zagnieżdżone, a mogło być tak prosto, np. wiadomości odebrane, kopie robocze i kosz. Aby odszukać usunięte wiadomości musimy wejść w „Edycję” i wybrać „Pokaż ostatnio usunięte”. Aby odzyskać wiadomość dotykamy ją, a następnie ruchem w górę, bądź w dół wybieramy odzyskaj. Po tej czynności wiadomość zostanie przeniesiona do naszej skrzynki odbiorczej, gdzie będziemy mogli ją przeczytać. W ostatnio usuniętych możemy zaznaczyć wiele wiadomości stukając dwukrotnie na nich i kliknąć przycisk znajdujący się w prawym dolnym rogu „Odzyskaj”. Jeśli nie

zaznaczymy żadnej wiadomości, to u dołu ekranu mamy dostępne 2 przyciski: „Usuń wszystkie” i „Odzyskaj wszystkie”. Folder „Ostatnio usunięte” opuszczamy pocierając dwoma palcami bądź klikając przycisk „OK” znajdujący się w prawym górnym rogu ekranu. Uważam, że funkcja kosza w wiadomościach jest bardzo przydatna. Kiedyś usunąłem wiadomość i nie dało się jej odzyskać. Dziś jest to o wiele prostsze.

W iOS 16 mamy możliwość cofnięcia wysłanej wiadomości. Funkcja ta może być przydatna, gdy pomylimy się, albo w emocjach napiszemy o jedno słowo za dużo. Niestety Apple znów się nie popisało, gdyż funkcja „Cofnij wysłanie” dotyczy tylko wiadomości iMessage, a jakby tego było mało, aby funkcja zadziałała odbiorca też musi mieć zainstalowany system 16 lub nowszy. Także w polskiej rzeczywistości funkcja ta będzie mało skuteczna. W każdym razie, aby z niej skorzystać, po napisaniu i wysłaniu wiadomości dotykamy wiadomość palcem i ruchem góra dół wybieramy „Cofnij wysłanie”, po kliknięciu wiadomość zostanie cofnięta.

Zmiany w aplikacji poczta

Możemy tu cofać wysłanie maili. Czas, po jakim cofnięcie wysłania wiadomości będzie możliwe, ustalamy w ustawieniach poczty. Obecnie maksymalny czas to 30 sekund. Gdy mamy włączone i ustawione cofanie wysyłki, to po wysłaniu wiadomości na dolnym pasku, na środku pojawi się przycisk „Cofnij wysłanie”, po jego kliknięciu wiadomość nie zostanie wysłana. Po tej operacji trafiamy znów do redagowania nie wysłanej wiadomości. Możemy poprawić wiadomość i wysłać ponownie, bądź całkowicie anulować wysyłkę. Funkcja cofania wysłania realizowana jest na naszym urządzeniu. Oznacza to, że jeśli ustawimy możliwość cofania wysłania w ustawieniach poczty na 30 sekund, to każda wysłana przez nas wiadomość będzie trafiała do nadawcy z opóźnieniem o 30 sekund, gdyż ten czas mamy na decyzję o jej cofnięciu.

Drugą nowością w poczcie jest opóźnienie wysłania. Jeśli zredagowaliśmy wiadomość, możemy wysłać ją później. Aby zaplanować czas



Choć system nie jest rewolucyjny, to ma kilka usprawnień, które mogą znaleźć uznanie wśród użytkowników. System iOS 16 wnosi takie funkcje jak np. planowanie terminu wysłania maila. System daje możliwość cofnięcia wysłanego maila czy usunięcia wysłanej wiadomości. Nowy iOS pozwala rozłączać połączenie przyciskiem bocznym. Te i inne nowości postaram się opisać w niniejszym artykule.

wysłania wiadomości, podczas tworzenia stukamy 2 razy z przytrzymaniem przycisku „Wyślij”. Pojawia się między innymi sugestia czasu do wysłania. Gdy klikniemy „Wyślij później”, możemy sami wybrać czas do wysłania wiadomości. Najpierw z dostępnego kalendarza wybieramy dzień, w którym urządzenie ma wysłać naszą wiadomość. Dzień pojawi się w górnej części, a na prawo będziemy mieli pole do ustawienia godziny. Godziny i minuty zmieniamy ruchem palca w górę i w dół. Wybór czasu zatwierdzamy przyciskiem „OK”, który znajduje się w prawym górnym rogu wyświetlacza. Przycisk ten również dodaje do harmonogramu wiadomość, którą chcemy wysłać w określonym czasie. Po zaplanowaniu wysłania w aplikacji poczta obok folderów takich jak Przychodzące czy Robocze pojawi się nowy folder o nazwie Wyślij Później. Z tego folderu zarządzamy wiadomościami, które mają być wysłane w późniejszym terminie. Możemy tu edytować treść wiadomości, zmieniać termin wysłania, albo usunąć wiadomość z folderu Wyślij Później, co skutkuje tym, że wiadomość nie zostanie dostarczona do adresata. Jeżeli zaplanujemy wysyłkę wiadomości na określony termin, to musimy pamiętać, że telefon musi być włączony i musi mieć dostęp do sieci.

Zmiany w aplikacji telefon i kontakty

Myślę, że najważniejszą i przez wielu niewidomych wyczekiwaną funkcją, jaką daje iOS 16, jest możliwość rozłączania rozmowy przyciskiem bocznym. Jest to niby nieznaczająca poprawka, ale cieszy. Do tej pory, aby rozłączyć połączenie trzeba było szukać przycisku zakończ, co było mało wygodne. Alternatywną opcją było podwójne stuknięcie w ekran dwoma palcami, co często zamiast rozłączyć, wzbudzało odtwarzanie multimedii, których ostatnio słuchaliśmy. Osobiście bardzo mnie to denerwowało. Obecnie można oficjalnie rozłączać rozmowę przyciskiem bocznym. Aby znaleźć ustawienie odpowiedzialne za rozłączanie przyciskiem bocznym wchodzimy w „Ustawienia”, „Dostępność”, „Dotyk” i szukamy opcji „Nie kończ połączeń po zablokowaniu”. Aby działało rozłączanie przyciskiem bocznym, opcja ta musi być wyłączona. Aby rozłączyć połączenie musimy odsunąć telefon od ucha i wcisnąć

 **Myślę, że najważniejszą i przez wielu niewidomych wyczekiwaną funkcją, jaką daje iOS 16, jest możliwość rozłączania rozmowy przyciskiem bocznym. Jest to niby nieznaczająca poprawka, ale cieszy. Do tej pory, aby rozłączyć połączenie trzeba było szukać przycisku zakończ, co było mało wygodne.**

przycisk boczny – telefon nie może być w trybie głośnomówiącym. Jeśli telefon jest „na głośniku”, to wciskanie przycisku bocznego nic nie da. Żeby działała opcja rozłączania przyciskiem bocznym, funkcja „Autom. głośnik dla rozmów” musi być wyłączona. Osobiście bardzo ucieszyłem się z takiej możliwości, ale bardzo zmartwiłem się, że nie mogę jednocześnie korzystać z opcji „Automatycznego głośnika dla rozmów”. Opcja ta polega na tym, że jeśli nie mam telefonu przy uchu, to jest aparat przełączany na głośnik. Jest to bardzo wygodna funkcja zwłaszcza dla osób niewidomych. Zacząłem drążyć temat i wymyśliłem autorskie rozwiązanie, które polecam wszystkim, którzy chcą mieć rozłączanie rozmów w przycisku bocznym i które chętnie korzystają z głośnika telefonu podczas rozmów. Pierwszą czynnością, którą musimy wykonać, jest wyłączenie „Automatyczny głośnik dla rozmów”. Opcja ta znajduje się kolejno: „Ustawienia”, „Voice Over”, „Dźwięk”. Po tej operacji działa rozłączanie przyciskiem bocznym, ale nie mamy głośnika dla rozmów. To znaczy mamy, ale musimy go włączać ręcznie, a to nie zawsze jest wygodne, zwłaszcza w pośpiechu czy innych stresujących sytuacjach. Aby zautomatyzować przełączanie rozmów na głośnik, możemy utworzyć skrót. Żeby tego dokonać, otwieramy aplikację „Skróty”. Tam klikamy „Utwórz skrót” znajdujący się w prawym górnym rogu wyświetlacza.

Następnie klikamy „Dodaj czynność”, w kolejnym kroku wybieramy czynność, a konkretnie szukamy „Zmień wyjście odtwarzania”. Po kliknięciu czynności pojawia się jej opis, musimy kliknąć „Dodaj do skrótu”. Gdy czynność zostanie dodana, dla pewności sprawdzimy czy mamy ustawione wyjście odtwarzania na iPhone. Jeśli tak, to możemy zapisać skrót przyciskiem „OK”, znajdującym się w prawym górnym rogu wyświetlacza. Od tej pory, gdy uruchomimy skrót podczas rozmowy, telefon przełączy się na głośnik. Uruchamianie skrótu podczas rozmowy jest niekomfortowe, więc przypisałem skrót do stukania telefonu w tył. Aby tego dokonać wchodzimy kolejno: „Ustawienia”, „Dostępność”, „Dotyk” i włączamy opcję „Stuknięcie w tył”. Teraz wchodzimy w „Stuknięcie w tył” i w zależności od upodobań, do któregoś stuknięcia przypisujemy nasz skrót. Ja „Zmień wyjście odtwarzania” przypisałem do dwukrotnego stuknięcia w tył i teraz podczas rozmowy, kiedy chcę przełączyć telefon na głośnik, stukam tylko dwa razy telefon w tył i gotowe. Gdy mamy telefon w trybie głośnomówiącym, to rozmowę rozłączyć możemy znajdując przycisk „Zakończ” lub dwa razy stukając dwoma palcami w ekran. Każde nowe połączenie realizowane jest na „Słuchawce”. Uważam, że to rozwiązanie jest lepsze od automatycznego

przełączania na głośnik dlatego, że nie zawsze chcemy, żeby inni słyszeli z kim rozmawiamy. W moim rozwiązaniu to my decydujemy kiedy telefon ma przełączyć się na głośnik i nie będziemy zaskoczeni, że po krótkim oddaleniu aparatu od ucha wszyscy dowiedzą się z kim i o czym rozmawiamy. Zdaję sobie sprawę, że każdy lubi swoje rozwiązania i swoje przyzwyczajenia, gdyby jednak komuś spodobał się mój pomysł, to mogę poinstruować jak stworzyć taki skrót, bo procedura jest trochę skomplikowana. Mogę też wysłać gotowy skrót. Kontakt do mnie jest na końcu artykułu.

W iOS 16 kontakty doczekały się list. Listy, inaczej grupy. Na potrzeby artykułu obu pojęć będę używał zamiennie. Aby stworzyć nową listę, jeśli wyświetlają nam się kontakty, musimy cofnąć się przyciskiem „Wróć” do „List”. Jeśli jesteśmy już w widoku list, to listę dodajemy przyciskiem „Dodaj listę”, znajdującym się w prawym górnym rogu ekranu. Po kliknięciu tego przycisku otworzy się pole do wpisania nazwy grupy. Nazwę zatwierdzamy przyciskiem „Gotowe”, który znajduje się w prawym dolnym rogu ekranu. Aby dodać osoby do listy, najpierw musimy otworzyć grupę, do której członkowie mają być dodani. Następnie klikamy przycisk „Dodaj”, znajdujący





W iOS 16 kontakty doczekały się list. Listy, inaczej grupy. Na potrzeby artykułu obu pojęć będę używał zamiennie. Aby stworzyć nową listę, jeśli wyświetlają nam się kontakty, musimy cofnąć się przyciskiem „Wróć” do „List”. Jeśli jesteśmy już w widoku list, to listę dodajemy przyciskiem „Dodaj listę”, znajdującym się w prawym górnym rogu ekranu.

się w prawym górnym rogu i wybieramy osoby z naszych kontaktów. Zaznaczyć możemy kilka osób jednocześnie. Wybór zatwierdzamy przyciskiem „OK”. Gdy jesteśmy w określonej grupie, to członków z niej usuwamy ruchem palca w górę bądź w dół znajdując „Usuń”. Gdy dotkniemy palcem grupy, to ruchem w górę bądź w dół możemy poszukać pozycji „Wiadomość do wszystkich”. Klikając w tę pozycję wyślemy wiadomość SMS do wszystkich członków danej grupy. Funkcja ta może być przydatna, gdy przykładowo chcemy wysłać tę samą wiadomość do wszystkich naszych pracowników, czy te same życzenia na Święta Bożego Narodzenia. Jeśli chcemy usunąć listę, dotykamy jej i ruchem w górę lub w dół szukamy pozycji „Usuń”. Usunięcie listy nie jest równoważne z usunięciem kontaktów z listy głównej, tutaj usuwa się tylko stworzona grupa, a dodane kontakty w telefonie zostają.

iOS 16 pozwala usuwać powielone kontakty. Aplikacja kontakty na samej górze wyświetla informacje o powielonych wpisach. Jeśli nic takiego nie znajdujemy, znaczy to, że aplikacja nie znalazła duplikatów. Jeśli aplikacja wykryła duplikaty, klikamy w przycisk „Przejrzyj duplikaty”,

znajdujący się w kontaktach, pod naszym imieniem i nazwiskiem. Możemy tutaj przejrzeć nasze duplikaty i zarządzać nimi ręcznie. Możemy też, co polecam, kliknąć „Złącz wszystkie”, czynność tę musimy potwierdzić przyciskiem „Złącz duplikaty” i w ten sposób pozbędziemy się ich. Duplikaty możemy także usunąć ręcznie przeglądając wszystkie kontakty. Aby usunąć kontakt nie musimy już w niego wchodzić, a następnie w edycję i szukać przycisku „Usuń”. Możemy to zrobić prościej klikając dwukrotnie z przytrzymaniem na kontakcie i z menu wybrać „Usuń”.

Pozostałe drobne funkcje. W iOS 16 możemy podejrzeć hasło sieci WiFi. Może to być przydatne, gdy zapomnimy hasła do naszego WiFi i chcemy się nim podzielić ze znajomymi. W takiej sytuacji wchodzimy do ustawień, wybieramy WiFi, klikamy w sieć, z której korzystamy i wybieramy „Hasło”. Po kliknięciu w „Hasło” musimy zautoryzować się biometrią albo kodem. Po wykonaniu tych czynności na wyświetlaczu pojawi się hasło do naszego WiFi. Jest też przycisk „Kopiuj”. Po kliknięciu przycisku hasło zostanie skopiowane do schowka.

Wraz z iOS 16 mamy wbudowanego w system tłumacza na różne języki, w tym język polski do wyboru. Oznacza to, że prócz stron internetowych możemy tłumaczyć inne dowolne teksty. Możemy też tłumaczyć rozmowę głosową. Jest to naprawdę przydatne narzędzie, dające dużo możliwości użytkownikom telefonów od Apple.

W iOS 16 powiadomienia na zablokowanym ekranie wyświetlane są w formie stosu. Mnie osobiście stos nie przypadł do gustu. Na szczęście w ustawieniach powiadomień można zmienić widok na listę, czyli każde powiadomienie wyświetla się jedno pod drugim. Można wybrać też widok liczby, czyli będzie wyświetlana tylko liczba powiadomień. W opisywanym systemie powiadomienia wyświetlane są od dołu ekranu.

iOS 16 pozwala w końcu tłumaczyć stronę internetową bezpośrednio w Safari. Gdy otworzymy obcojęzyczną stronę w przeglądarce safari i chcemy przetłumaczyć np. na język polski,

“ iOS 16 pozwala usuwać powielone kontakty. Aplikacja kontakty na samej górze wyświetla informacje o powielonych wpisach. Jeśli nic takiego nie znajdujemy, znaczy to, że aplikacja nie znalazła duplikatów. Jeśli aplikacja wykryła duplikaty, klikamy w przycisk „Przejrzyj duplikaty”, znajdujący się w kontaktach, pod naszym imieniem i nazwiskiem. Możemy tutaj przejrzeć nasze duplikaty i zarządzać nimi ręcznie. Możemy też, co polecam, kliknąć „Złącz wszystkie”, czynność tę musimy potwierdzić przyciskiem „Złącz duplikaty” i w ten sposób pozbędziemy się ich.

u dołu strony, z lewej strony adresu szukamy przycisku „Ustawienia strony” i klikamy „Przetłumacz na polski”. W tym momencie strona zostaje przetłumaczona. Niestety nie wszystkie języki, np. czeski nie jest wspierany przez tę funkcję.

W iOS 16 mamy możliwość usuwania duplikatów zdjęć. Aby skorzystać z tej funkcji otwieramy „Zdjęcia” i w „Albumach” szukamy pozycji „Duplikaty”. Następnie zaznaczamy zdjęcia, które mają być złączone, lub klikamy przycisk „Złącz” obok daty, wtedy zostaną złączone wszystkie zdjęcia wyglądające podobnie. W ostatnim kroku jeszcze raz potwierdzamy przyciskiem „Złącz”, przy tym przycisku jest podana ilość zdjęć do złączenia. W wyniku złączenia powstanie jedna wersja

duplikatu o najlepszej rozdzielczości i najlepiej widocznych danych. Pozostałe zdjęcia zostaną przeniesione do albumu „Ostatnio usunięte”.

W aplikacji „Aparat” możemy skierować obiektyw na tekst i przetłumaczyć go na język polski. W ten sposób możemy także przeliczać waluty czy jednostki.

W aplikacji „Zdjęcia”, aby dostać się do albumu „Ostatnio usunięte” czy „Ukryte”, musimy uwierzytelnić się biometrią lub kodem.

W iOS 16 funkcja spotlight została ulepszona. Aby wywołać funkcję spotlight z programem Voice Over wykonujemy ruch trzema palcami na ekranie w dół. Funkcja, gdy wpisujemy zapytanie, przeszukuje Internet, a także nasz telefon pod kontem zapytania. Oprócz standardowego znajdowania rzeczy w Internecie może nam znaleźć aplikacje czy dany kontakt. Czasem nawet prościej jest zacząć wpisywać nazwę kontaktu w spotlight niż przedzierać się przez kontakty. Oczywiście nie musimy przedzierać się przez wszystkie kontakty, żeby znaleźć kogoś na końcówką literę alfabetu, można też zacząć wpisywanie w kontaktach, przy czym trzeba otworzyć „Telefon” i kliknąć zakładkę „Kontakty”, a funkcję spotlight wywołamy szybko i wszędzie. Bawiąc się funkcją spotlight odkryłem ciekawostkę, że jeśli np. wpisujemy „5 km m”, to w wyszukiwaniu dostaniemy informację, że „5 km to 5000 m”. Można też wpisywać inne jednostki. Nie dotarłem jednak do informacji jakich konkretnie to jednostek dotyczy.

“ W aplikacji „Aparat” możemy skierować obiektyw na tekst i przetłumaczyć go na język polski. W ten sposób możemy także przeliczać waluty czy jednostki.



W mapach Apple pojawiła się możliwość korzystania z transportu publicznego. Oznacza to, że widoczne są przystanki. Naniesione są linie, jakie z nich odjeżdżają. Funkcjonuje to niestety tylko w większych miastach. Osobiście nie miałem okazji tego przetestować. Działa to tak: wpisujemy przystanek docelowy i wybieramy „Transport” jako środek transportu. Szkoda, że nie obejmuje to wszystkich miejscowości, zniknąłby wówczas problem dostępności rozkładów jazdy.

Nowe ekrany blokady

Piszemy ekrany, bo możemy stworzyć ich kilka do wyboru. W iOS 16 ekran blokady może nas informować już nie tylko o godzinie czy dacie, ale o wszystkim, na co twórcy aplikacji pozwolą. Mogą to być przykładowo informacje o pogodzie czy informacje z kalendarza. Widżety mogą wyświetlać również informacje dynamiczne takie jak wynik meczu. Aby dodać ekran blokady, najlepiej z „Ustawień” otworzyć pozycję „Tapeta”, tam dodać tapetę ekranu blokady, pojawi się wówczas możliwość dodawania widżetów.

Pozostałe funkcje dostępności

Funkcja „Automatyczna weryfikacja” w skrócie polega na tym, że nie dostajemy już weryfikacji captcha, która często była niedostępna dla osoby niewidomej, bo było trzeba np. przepisać kod z obrazka. Gdy włączymy funkcję automatycznej weryfikacji, ma ona odbywać się automatycznie



za pomocą naszego Apple ID. Może minąć trochę czasu, zanim polscy deweloperzy zaimplementują funkcję na swoich stronach. Funkcja domyślnie jest włączona. Aby sprawdzić jej stan należy się udać do ustawień, następnie wybrać „Apple ID” i kolejno „Hasło i ochrona”.

W systemie iOS 16 mamy większy wybór języków i głosów. Stało się tak dlatego, że Apple dodało nowe języki syntezy mowy. Mamy też dostępny syntezytor Eloquence. Największym przełomem jest jednak to, że programiści mają możliwość tworzenia i dodawania do Appstora nowych, własnych głosów. Oznacza to, że za jakiś czas powinno pojawić się więcej nowych głosów do pobrania na iOS. Obecnie już jest dostępny, co prawda tylko w formie testowej, syntezytor eSpeak. Myślę, że niedługo pojawi się jego stabilna wersja.

W aplikacji „Lupa” dodano wykrywanie drzwi, osób i opisywanie obrazu – scen. Wykrywanie uruchamiamy w aplikacji „Lupa” stukając w przycisk znajdujący się w prawym dolnym rogu o nazwie „Wykrywanie”. Niestety wykrywanie działa tylko z telefonami wyposażonymi w laidar, czyli telefony pro (<https://www.applevis.com/blog/whats-new-ios-16-accessibility-blind-deafblind-users>).

iOS 16 daje możliwość odsłuchu wykresów w formie audio. Jak działa, można zobaczyć np. w aplikacji „Pogoda”. Aby znaleźć przykładowy wykres w aplikacji „Pogoda” klikamy w dowolny dzień. W górnej części wyświetlacza mamy dostępny wykres, którego oś X to godziny, a Y



W mapach Apple pojawiła się możliwość korzystania z transportu publicznego. Oznacza to, że widoczne są przystanki. Naniesione są linie, jakie z nich odjeżdżają. Funkcjonuje to niestety tylko w większych miastach. Osobiście nie miałem okazji tego przetestować.

“ **W systemie iOS 16 mamy większy wybór języków i głosów. Stało się tak dlatego, że Apple dodało nowe języki syntezy mowy. Mamy też dostępny syntezytor Eloquence. Największym przełomem jest jednak to, że programiści mają możliwość tworzenia i dodawania do Appstora nowych, własnych głosów. Oznacza to, że za jakiś czas powinno pojawić się więcej nowych głosów do pobrania na iOS.**

to temperatura. Gdy dotkniemy wykresu, to ruchem palca w górę i w dół mamy dostępne następujące czynności:

- „Opisz wykres” – opisuje wykres, która oś za co odpowiada.
- „Odtwórz wykres audio” – po kliknięciu tej opcji rozpoczyna się odtwarzanie wykresu.

Najlepiej samemu potestować jak to działa, ale w skrócie – im wyższy dźwięk, tym większa temperatura. Wykres polecam słuchać w słuchawkach. Dostajemy wówczas jeszcze jedną informację, że lewa słuchawka to godzina 00, prawa to godzina 24 – oznacza to, że jeśli dźwięk jest równomierny w obu słuchawkach, to dostajemy info dźwiękowe z godziny 12. Dźwięk przemieszcza się z prawa na lewo i w ten sposób możemy wyobrazić sobie jak będą się kształtowały warunki pogodowe przez cały dzień.

„Szczegóły wykresu” – tutaj dostajemy szczegółowy opis wykresu z danymi statystycznymi, średnią itd. Stukając w przycisk „Warunki na wykresie” możemy zmienić oś Y z temperatury na

np. opady, ciśnienie czy indeks UV. Osobiście uważam, że taki wykres audio to fajna sprawa. Dzięki niemu mogę się szybko zorientować jaki będzie przebieg pogody przez cały dzień. Nie muszę przedzierać się godzina po godzinie. Mam nadzieję, że z czasem powstanie więcej dostępnych wykresów.

Na koniec trzeba napisać, że choć iOS 16 nie przynosi żadnych rewolucyjnych zmian, to jest to ewolucja. Można powiedzieć, że jest to ciągłość i rozwijanie poprzednich systemów. Jeśli chodzi o dostępność, to cieszy fakt, że Apple pozwala w końcu tworzyć programistom syntezytor mowy, daje im też możliwość tworzenia dostępnych wykresów. Dobrze by było, żeby deweloperzy z tych dobrodziejstw korzystali i tworzyli dostępne aplikacje, a nie tak jak DeLonghi wypuściło aktualizację, przez którą aplikacja do obsługi ekspresów stała się niedostępna. A jakby tego było mało, firma ironicznie pisze, że aplikacja została całkowicie przeprojektowana, ja dodaję, że chyba tylko po to, by stać się niedostępną dla osób używających Voice Over. Czy to był dobry ruch, niech ocenią użytkownicy.

Choć firma Apple nie poradziła sobie z problemem używania głośnika przez osoby niewidome i rozłączania przyciskiem bocznym, to z pomocą przychodzą skróty. Szkoda, że ciągle nie mamy Siri po polsku i nagrywania rozmów, ale może kiedyś Apple dojrzeje do tych decyzji, czego sobie i Czytelnikom życzę. Ogólnie uważam, że warto instalować nowy system. Ja instalując byłem ciekawy funkcji rozłączania przyciskiem bocznym. Myślę, że każdy znajdzie inny powód instalacji, bo każdy użytkownik to różne potrzeby i oczekiwania.

Starałem się dokładnie opisać iOS 16, choć wpadłem w pułapkę, że im bardziej zgłębiałem temat, tym więcej ciekawych funkcji odkrywałem. Bierze się stąd, że nie ma jednej listy, która by zbierała wszystkie nowe funkcje. Może to i dobrze, bo dzięki temu każdy ma szansę odkryć coś dla siebie. W każdym razie, gdyby ktoś miał pytania czy sugestie do moich „odkryć”, to zapraszam do kontaktu przymat82@gmail.com.

Słupkoza zmorą dla niewidomych

Radostaw Nowicki

Wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów człowieka. Ponoć dzięki niemu uzyskujemy aż 80% informacji o otaczającej nas rzeczywistości. Jeśli jest on zaburzony, albo nie ma go wcale, trzeba na nowo uczyć się funkcjonować w przestrzeni i adaptować się do zmian w niej zachodzących. Jednym z największych wyzwań dla osób z dysfunkcją wzroku jest przemieszczanie się w przestrzeni publicznej. Powinna ona być tak zorganizowana, aby nie wykluczać z niej nikogo, niezależnie od rodzaju niepełnosprawności. Słowem, powinna być dostępna dla wszystkich. Przez ostatnie lata sporo w tej kwestii zmieniło się na lepsze. W wielu miejscach zaczęła być tworzona przyjazna infrastruktura dla osób niewidomych i niedowidzących w postaci udźwiękowionej i wibracyjnej sygnalizacji na przejściach dla pieszych, pasów ostrzegawczych, linii naprowadzających czy kontrastowych oznaczeń. Odnalezienie się w miejskiej przestrzeni ułatwiają nam także nowoczesne technologie, a coraz częściej możemy liczyć również na wsparcie ze strony przypadkowych przechodniów, którzy są coraz bardziej świadomi potrzeb osób niewidomych i niedowidzących. Nie może być jednak zbyt kolorowo. Skoro w pewnych aspektach jest łatwiej, to są i takie, w których muszą pojawić się nowe przeszkody, bo inaczej byłoby nudno.

Problemem dla nas są wszelkie przeszkody w przestrzeni publicznej. Można by o nich książkę napisać. Przypuszczam, że nie ma ani jednej osoby z dysfunkcją wzroku poruszającej się na przykład przy pomocy białej laski, która w swoim życiu nie zderzyłaby się z jakąś przeszkodą. Co ciekawe, zagrożenie mogą stanowić nawet inni przechodnie. Już nie raz zdarzyło mi się, że wszedłem na kogoś albo ktoś na mnie wszedł, bo był tak zapatrzonej w ekran swojego telefonu, że nie zauważył, że idzie wprost na osobę poruszającą się przy pomocy białej laski. Na



szczęście większość przechodniów zachowuje czujność i nie dochodzi do nieprzyjemnych niespodzianek.

Od pewnego czasu plagą na polskich chodnikach stały się pozostawiane byle gdzie hulajnogi, o które niejeden niewidomy wybił już sobie zęby albo w najlepszym wypadku przynajmniej dotkliwie się potłukł lub nabił sobie siniaka. W mediach temat ten poruszany był wiele razy. Rozwiązać problem miała nowelizacja przepisów, zgodnie z którymi „jeśli w pobliżu nie ma dedykowanego miejsca postoju dla hulajnóg elektrycznych, jednoślad należy wówczas zaparkować jak najbliżej zewnętrznej krawędzi chodnika najbardziej oddalonej od jezdni oraz równoległe do tej krawędzi, zachowując co najmniej 1,5 metra przejścia”. Jednak przepisy sobie, a życie sobie. Wciąż w pobliżu miejsca zamieszkania zdarza mi się zetknąć z niewłaściwie zaparkowaną hulajnogą. Niektórzy stawiają ją przy słupie, inni przy sklepie, a są i tacy, którzy potrafią porzucić ją na środku chodnika, pewnie nie zdając sobie sprawy, że w ten sposób utrudniają funkcjonowanie osobom z dysfunkcją wzroku i narażają je na niebezpieczeństwo.



Jednym z największych wyzwań dla osób z dysfunkcją wzroku jest przemieszczanie się w przestrzeni publicznej. Powinna ona być tak zorganizowana, aby nie wykluczać z niej nikogo, niezależnie od rodzaju niepełnosprawności. Słowem, powinna być dostępna dla wszystkich.

Przeszkód jest znacznie więcej niż można byłoby się spodziewać. Niedoróbki budowlane, niezaabezpieczone miejsca, zwisające gałęzie, rozprzestrzeniające się na chodnik krzaki, skrzynki z piachem stawiane na krawędzi chodnika, betonowe półkule, latarnie, znaki drogowe, sygnalizatory świetlne, słupki, słupeczki, różnej maści barierki, a nawet coraz bardziej pomysłowo parkowane samochody – słowem na polskich chodnikach niewidomi i niedowidzący mogą poczuć się jak na wyścigu z przeszkodami. Biorąc pod uwagę liczbę przeszkód, śmiało można stwierdzić, że często po chodnikach trzeba poruszać się slalomem. Parafrazując jeden z cytatów Forresta Gump'a można by rzec, że poruszanie się po polskich miastach jest jak pudełko czekoladek, bo nigdy nie wiadomo, na jaką przeszkodę się trafi.

W ostatnich miesiącach polskie miasta ogarnęła tak zwana słupkoza. Jak grzyby po deszczu wyrastają niezliczone ilości słupków, które mają chronić skrzyżowania, przejścia dla pieszych, odpowiednią szerokość chodnika przed kierowcami, którzy coraz częściej z uporem maniaka łamią przepisy i parkują samochody w niedozwolonych miejscach. Mimo że ustawa o ruchu drogowym zabrania parkowania pojazdów w odległości dziesięciu metrów od skrzyżowań, przejść dla pieszych czy przejazdów kolejowych, to przepis ten staje się poniekąd martwy.

Wszystko dlatego, że na polskich ulicach aut jest coraz więcej, a miejsc parkingowych nie przybywa. W efekcie kierowcy wykorzystują każdą wolną przestrzeń, aby zaparkować swoje cztery koła. Stąd też poszczególne miasta zaczęły walczyć z tym procederem stawiając słupki, które uniemożliwią parkowanie w niedozwolonych miejscach. Najczęściej mają one od 50 do 80 centymetrów wysokości i stanowią realne zagrożenie dla niewidomych i niedowidzących, którzy poruszając się przy pomocy białej laski łatwo mogą taki słupek przeoczyć, a następnie wpaść na niego. – Niewątpliwie różnego rodzaju przedmioty znajdujące się na chodniku utrudniają poruszanie się osobom niewidomym. Do takich rzeczy należą również słupki, aczkolwiek są to jedne z wielu elementów, które znajdują się na chodniku. Innymi są chociażby hulajnogi elektryczne, które pojawiają się w wielu miastach. Należy zwrócić uwagę na to, że słupki nie pojawiają się po to, aby utrudniać funkcjonowanie osobom niewidomym, tylko dlatego, że doszło do jakiejś bardzo poważnej patologii. Kierowcy bowiem jeździli po przejściach dla pieszych i przez nie wjeżdżali na chodnik. To pokazuje jak duża była desperacja w zwalczeniu tak skrajnie patologicznego zachowania – podkreślił Bartosz Jakubowski, ekspert Centrum Analiz Klubu Jagiellońskiego do spraw Transportu.

Okazało się, że rodzaje słupków są uregulowane w przepisach. – Jeśli mówimy o słupkach blokujących, to jedynym słupkiem wynikającym z rozporządzenia jest U12C, czyli taki gruby biało-czerwony słupek, który wskazuje miejsce, na które nie można wjechać. W Szczecinie miasto stworzyło katalog mebli miejskich, w którym sugeruje, aby były to ujednolicone stalowe słupki o określonych kolorach, aby zbytnio od siebie się nie odróżniały. Chodzi o to, aby nie zakłócać wizualizacji miasta, aby przestrzeń była ładna i w miarę wyglądała – powiedział w Polskim Radiu Szczecin Arkadiusz Kuzio, ekspert motoryzacyjny z Akademii Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego w Szczecinie.

W efekcie stalowe, szare słupki zlewają się z miejską przestrzenią, z chodnikiem i ulicą, co

“ **Przeszkód jest znacznie więcej niż można byłoby się spodziewać. Nedoróbki budowlane, niezabezpieczone miejsca, zwisające gałęzie, rozprzestrzeniające się na chodnik krzaki, skrzynki z piachem stawiane na krawędzi chodnika, betonowe półkule, latarnie, znaki drogowe, sygnalizatory świetlne, słupki, słupeczki, różnej maści barierki, a nawet coraz bardziej pomysłowo parkowane samochody – słowem na polskich chodnikach niewidomi i niedowidzący mogą poczuć się jak na wyścigu z przeszkodami.**

sprawia, że niedowidzący, a często nawet starsi ludzie wpadają na nie i w najlepszym razie nabijają sobie siniaki. W wielu przypadkach można by tego uniknąć, stosując inny kolor słupków. Zdecydowanie bardziej byłyby one widoczne, gdyby pomalowane były na przykład w czarno-żółte pasy, co ułatwiłoby osobom z dysfunkcją wzroku ich odróżnienie od chodnika czy ulicy. Być może byłyby to mniej estetyczne, ale z pewnością bezpieczniejsze rozwiązanie dla ogółu społeczeństwa.

Są jednak również pozytywne elementy w przestrzeni publicznej. W wielu miastach w okolicach przystanków, na newralgicznych skrzyżowaniach i głównych ulicach pojawiają się ścieżki naprowadzające, które ułatwiają poruszanie się osobom niewidomym. Czasami jednak i na nich zdarzają się niespodzianki w postaci kosza na śmieci, słupa przystankowego czy latarni.

– Czasami drogowcy puszczaają wodze fantazji i zdarza im się postawić słup z sygnalizatorem świetlnym przy liniach prowadzących. Jest to absurd drogowy. Zasadniczo jednak te kwestie można rozwiązać. Po prostu przy kolejnej modernizacji danego miejsca można zaprojektować je w taki sposób, aby z jednej strony umożliwić kierowcom parkowanie w miejscach, w których nie powinni parkować, a z drugiej – zapewnić osobom niewidomym drogę wolną od przeszkód. Chodzi o to, aby projektować uniwersalną przestrzeń, która dostępna będzie dla wszystkich – zaznaczył Jakubowski.

Tu dochodzimy do sedna sprawy, czyli dostępności przestrzeni miejskiej dla wszystkich osób, w tym także tych z dysfunkcją wzroku. Aby taka była, musi być uruchomione projektowanie uniwersalne. Jego istotą jest przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu przez przyjazne tworzenie elementów otoczenia, produktów i usług w taki sposób, aby jak największa część społeczeństwa mogła z nich korzystać bez konieczności dodatkowej adaptacji. W jego kontekście powstała teoria, która opiera się na 5E: empatii, egoizmie, ergonomii, ekonomii i estetyce.



“ Są jednak również pozytywne elementy w przestrzeni publicznej. W wielu miastach w okolicach przystanków, na newralgicznych skrzyżowaniach i głównych ulicach pojawiają się ścieżki naprowadzające, które ułatwiają poruszanie się osobom niewidomym. Czasami jednak i na nich zdarzają się niespodzianki w postaci kosza na śmieci, słupa przystankowego czy latarni.

– W empatii chodzi o wczucie się w potrzeby innych. Egoizm, ale taki dalekosiężny polega na tym, aby myśleć o tym co będzie potrzebne za 20 – 30 lat. Jak architekt dobrze zaprojektuje coś, to z tego potem będzie korzystał. Z kolei ergonomia, ale nie na poziomie podstawowym, ale ergonomia plus, dotyczy także innych potrzeb – percepcji wzrokowej, słuchowej, neuroróżnorodności, która drzemie w każdym z nas. Chodzi w niej o to, aby przestrzeń była projektowana w elastyczny i intuicyjny sposób. Na ekonomię trzeba spojrzeć z dwóch stron. Bank Światowy stwierdził, że dostępność w całości inwestycji kosztuje około 1%. Trzeba więc pomyśleć na początku projektowania. Logicznie zaprojektowany budynek będzie elementem sprzyjającym osobom niewidomym w orientacji. Ekonomia to też zauważenie osób ze szczególnymi potrzebami, którzy są potencjalnymi klientami restauracji, kina, teatru i użytkownikami publicznej przestrzeni, czyli zwiększenie samodzielności tych osób związane z wyjściem z domu. W estetyce chodzi o to, aby każdy projekt był atrakcyjny dla wszystkich – powiedział prof. Marek Wysocki z Politechniki Gdańskiej.

W naszym środowisku często stosowane jest powiedzenie, że niewidomi nie widzą przeszkód. Zazwyczaj pojawia się ono jednak w kontekście humorystycznym i pozytywnym, że niewidomi mimo dysfunkcji wzroku mogą coś osiągnąć. Do niniejszego artykułu powiedzenie to również pasuje jak ulał, niestety w mniej korzystnym kontekście. Może więc warto byłoby wszystkim urzędnikom lubującym się w takich słupeczkach, czarodziejom drogowym i magikom zajmującym się projektowaniem zasłonić oczy i puścić ich w gęszcz takich słupków, aby na własnej skórze przekonali się, że wdrażając jakiekolwiek rozwiązania w życie powinni kierować się słynną łacińską sentencją – *primum non nocere* (po pierwsze nie szkodzić). Nie chodzi bowiem tylko o to, aby uniemożliwić kierowcom parkowanie w niedozwolonych miejscach, ale także o to, aby do realizacji tego celu wykorzystać takie rozwiązania, które będą bezpieczne dla pozostałych osób korzystających z przestrzeni miejskiej, w tym także dla niewidomych.

Idealna przestrzeń dla niewidomych to taka, która wolna jest od nieprzewidywalnych przeszkód, a za takie bez wątplenia można uznać słupki. Czy można sobie bez nich wyobrazić przestrzeń miejską? Pewnie obecnie nie, dlatego tak ważne jest, aby przemyśleć kwestię ich odpowiedniego koloru, stawiać je przy krawędzi chodnika, a nie na jego środku lub w centralnej części przejścia dla pieszych. Wszystko po to, aby zminimalizować ryzyko zetknięcia się z nimi osoby z dysfunkcją wzroku. Mogłaby ona je ominąć poruszając się ścieżkami naprowadzającymi, ale ich wciąż jest zbyt mało. Pewnie jeszcze sporo wody w rzece upłynie, zanim niewidomi zyskają większy komfort w przemieszczaniu się po chodnikach polskich miast. Na razie muszą zachować czujność i mieć świadomość, że w każdej chwili na ich drodze może pojawić się przeszkoda. Ot, chociażby właśnie taki niewinny słupek na środku chodnika, o który mogą sobie rozbić kolano. Wszystkim niewidomym czytelnikom życzę, aby mieli szczęście poruszając się po chodnikach polskich miast i nigdy nie doświadczili spotkania pierwszego stopnia z takim słupkiem.



Nowe technologie pomagają odzyskać wzrok

Anna Błońska

Naukowcy z wielu ośrodków pracują nad różnymi pomysłami dotyczącymi przywracania wzroku osobom cierpiącym na schorzenia siatkówki. Proponowane strategie obejmują leczenie zarówno na poziomie komórkowym, jak i molekularnym. Jednak brak było dotychczas odpowiedzi na pytanie, do jakiego stopnia możliwe jest odzyskanie funkcji neuronów odpowiedzialnych za widzenie przy próbie leczenia siatkówki u osoby dorosłej. Uczeni z Uniwersytetu Kalifornijskiego

w Irvine z kolegami z Finlandii i Uniwersytetu Johns Hopkinsa donieśli o obiecujących wynikach badań na myszach.

Eksperci wzięli na celownik wrodzoną ślepotę Lebera. Objawia się ona już po urodzeniu, a jej przyczyną są mutacje prowadzące do dysfunkcji fotoreceptorów. Wiadomo, że u dzieci, którym podano syntetyczne retinoidy, dochodzi do odzyskania znacznej części widzenia. Naukowcy postanowili sprawdzić, czy tę samą terapię można zastosować też u dorosłych. Wykorzystali w tym celu myszy model choroby oraz syntetyczne retinoidy i byli bardzo pozytywnie zaskoczeni uzyskanymi wynikami.

Okazało się, że mózg jest bardziej plastyczny niż sądzono. Natychmiast po rozpoczęciu leczenia doszło do aktywacji dwukrotnie większej liczby neuronów niż wcześniej. „Do widzenia potrzeba znacznie więcej niż tylko prawidłowo działającej siatkówki. To zaczyna się w oku, które wysyła sygnały do mózgu. I to właśnie w mózgu powstaje obraz” – stwierdził główny autor badań, profesor Sunil Gandhi. To o tyle istotne, że dotychczas

“ Jeszcze bardziej obiecujące wieści nadeszły z Indii i Iranu, gdzie pod kierunkiem naukowców ze szwedzkiego Uniwersytetu Linköping 20 pacjentom wszczepiono sztuczne rogówki wytworzone z kolagenu ze świńskiej skóry. W grupie tej było 14 osób, które straciły wzrok z powodu zaawansowanego stożka rogówki oraz 6 osób, które z tej samej przyczyny były u progu utraty wzroku. Wszyscy uczestnicy eksperymentu odzyskali wzrok.

przypuszczano, że mózg musi otrzymać odpowiednie sygnały w dzieciństwie, by utworzyły się prawidłowe połączenia między neuronami. Tymczasem stopień odzyskania widzenia na poziomie mózgu był większy niż naukowcy wnioskowali po samych zmianach zaobserwowanych w siatkówce. To zaś sugeruje, że w centralnym układzie nerwowym nawet niewidzących od dziecka dorosłych drzemie potencjał, który można obudzić, by – przynajmniej częściowo – odzyskać wzrok. Co prawda od wstępnych badań na zwierzętach do leczenia ludzi jest bardzo daleka droga, jednak uzyskane wyniki dają nadzieję, że w przyszłości powstaną terapie, które umożliwią odzyskanie wzroku dorosłym cierpiącym na ślepotę Lebera.

Jeszcze bardziej obiecujące wieści nadeszły z Indii i Iranu, gdzie pod kierunkiem naukowców ze szwedzkiego Uniwersytetu Linköping 20 pacjentom wszczepiono sztuczne rogówki wytworzone z kolagenu ze świńskiej skóry. W grupie

tej było 14 osób, które straciły wzrok z powodu zaawansowanego stożka rogówki oraz 6 osób, które z tej samej przyczyny były u progu utraty wzroku. Wszyscy uczestnicy eksperymentu odzyskali wzrok.

„Uzyskane wyniki pokazują, że możliwe jest opracowanie biomateriału, który spełnia wszystkie kryteria stawiane przed implantami dla ludzi, który może być masowo produkowany i przechowywany nawet przez 2 lata, a to oznacza, że może z niego skorzystać wiele osób cierpiących na problemy ze wzrokiem. To może rozwiązać problem braku rogówek do przeszczepu i dać nadzieję na leczenie innych chorób oczu” – stwierdził profesor Neil Lagali z Linköping.

Zaproponowana metoda, oprócz przywrócenia wzroku pacjentowi, ma liczne – równie ważne – zalety. Rogówki wykonano z materiału, który jest produktem odpadowym w przemyśle spożywczym, a to oznacza, że jest tani i łatwo dostępny. Sztuczne rogówki można przechowywać przez dwa lata, a to kolejna ich zaleta, gdyż rogówka naturalna nadaje się do użycia jedynie przez dwa tygodnie. Obie te cechy sprawiają, że opracowana technika może znakomicie zwiększyć liczbę narządów do przeszczepu. Na tym jednak nie koniec. „W naszej metodzie nie trzeba usuwać rogówki pacjenta. Wykonuje się niewielkie nacięcie, przez które wsuwa się implant” – wyjaśnia profesor Lagali. Jakby jeszcze tego było mało, wszczepionej rogówki nie trzeba przyszywać. A to oznacza, że zabieg można wykonać w mniejszych, gorzej wyposażonych ośrodkach medycznych. Co więcej, po przeszczepie pacjenci jedynie przez 8 tygodni przyjmowali krople do oczu i przez kolejne 2 lata nie pojawiły się u nich żadne komplikacje.

Eksperti ze Szwecji, Indii i Iranu mówią, że konieczne są kolejne badania kliniczne, które potwierdzą skuteczność i bezpieczeństwo rogówki ze świńskiego kolagenu. Oni tymczasem będą chcieli sprawdzić, czy ich technologię można będzie wykorzystać do leczenia szerszej gamy chorób oraz czy sztuczne soczewki uda się zindywidualizować, uzyskując większą efektywność.



Felieton skrajnie subiektywny

Noworoczna depresja

Elżbieta Gutowska-Skowron

Nigdy nie wierzyłam w noworoczne depresje, różne „Blue Monday” i tym podobne rzeczy. Może dlatego, że nigdy nie bawiłam się w bilanse dotyczące mijającego roku, nigdy nie robiłam noworocznych postanowień, by potem ich nie łamać i nie karcić siebie za ich łamanie. Decyzje o ewentualnych zmianach zwykle podejmowałam z rozważą i do ich realizacji przystępowałam metodycznie, nie

zaś akcyjnie. Skłamałabym, gdybym powiedziała, że zawsze i wszystko szło jak z płatka, ale pomagała czasem wewnętrzna dyscyplina i poczucie obowiązku. W tym roku jest nieco inaczej. Choć nie robiłam noworocznych postanowień, to jednak dużo myślałam o tym, jaki będzie rok 2023. Myślałam z dużymi obawami.

Niestety te obawy okazały się nie być bezpodstawne. Liczyłam bardzo na jakieś przełamanie na ukraińskim froncie. Był taki moment, kiedy wojska rosyjskie były skutecznie odpierane przez Ukraińców, kiedy odbijane były z rąk Rosjan zajęte przez nich obszary. Liczyłam na dużo szybszą i znacznie sprawniejszą pomoc Ukrainie dotąd opieszających krajów Unii Europejskiej. Było to z mojej strony dość naiwne, zapominałam, a raczej chciałam zapomnieć, o grach i gierkach interesów, i trochę dałam się zwieść sztafażowi

podniosłych słów i gestów brukselskich urzędników, słów i gestów kierowanych w stronę Ukrainy.

Liczyłam na w miarę spokojny początek roku. Nie jest taki. Trzęsienie ziemi w Turcji i Syrii trudno było przewidzieć, choć sejsmolodzy wiedzą, że duże trzęsienia ziemi w miejscu, gdzie stykają się płyty tektoniczne anatolijska, arabska i afrykańska muszą się zdarzać. Wiedzieć, a przewidzieć, stanowi jednak dużą różnicę. Jak dotąd nie istnieje skuteczna metoda przewidywania trzęsień ziemi z wyprzedzeniem umożliwiającym choćby ewakuację ludności z zagrożonych terenów. Istotny jest czas. Gdyby do trzęsienia ziemi o tak wysokiej magnitudzie doszło w dzień, ofiar byłoby znacznie mniej.

Trudno mi sobie wyobrazić przetrwanie pod gruzami w nieludzkich, klaustrofobicznych warunkach przez kilka godzin, a co dopiero przez niemal pięć dób, jak miało to miejsce w przypadku kobiety wydobytej spod zwałowiska przez polskich strażaków. Otuchą napawa myśl, że w ekstremalnych sytuacjach świat zapomina o animozjach i gremialnie rusza na pomoc. Żal, że nie stać nas na taką wielkoduszność bez tych ekstremów.

Liczyłam, że skoro doszło do tak zasadniczych przetasowań w geopolitycznym układzie Europy, ale i poniekąd świata, skoro Polska stała się niejako centrum geopolitycznym kontynentu i państwem frontowym, ponadto hubem humanitarnym, wojskowym i logistycznym w kontekście napaści Rosji na Ukrainę, unijni urzędnicy wyjdą ze strefy absurdu i dojdzie do szybkiego uruchomienia środków przeznaczonych na Krajowy Plan Odbudowy. Znow się myliłam. Nic takiego się nie stało. Dalej bezlitośnie grilluje się polski rząd i mnoży tzw. kamienie milowe mające prowadzić do wypłaty tych środków.

Liczyłam, że brukselscy urzędnicy i parlamentarzyści UE są uczciwi, bo że są niezdolnie drobiazgowi, małostkowi i niezdolnie poprawni politycznie, i to poprawni w jednym kierunku, wiedziałam od dawna. Jakże się myliłam.



Liczyłam, że skoro doszło do tak zasadniczych przetasowań w geopolitycznym układzie Europy, ale i poniekąd świata, skoro Polska stała się niejako centrum geopolitycznym kontynentu i państwem frontowym, ponadto hubem humanitarnym, wojskowym i logistycznym w kontekście napaści Rosji na Ukrainę, unijni urzędnicy wyjdą ze strefy absurdu i dojdzie do szybkiego uruchomienia środków przeznaczonych na Krajowy Plan Odbudowy. Znow się myliłam.

Ogromne łapówki przechowywane w torbach, rezolucje kupowane za pieniądze, zachłanność i łapczywość, przy jednoczesnych frazesach o rzekomym łamaniu przez Polskę praworządności. Po prostu obrzydliwe.

Liczyłam, że skoro do wyborów parlamentarnych w naszym kraju jeszcze wiele miesięcy, kampania wyborcza będzie się rozkręcać wolniej i w sposób bardziej cywilizowany. Tymczasem po stronie opozycji kłamstwo goni kłamstwo i to kłamstwo tak ordynarne, że wydaje się nie do wiary, by ktoś w to uwierzył. A jednak około 30 procent społeczeństwa w to wierzy. I nie przeszkadza im, że król jest nagi. Największe ugrupowanie opozycyjne nie ma żadnego programu dla Polski, żadnego. To dopiero początek kampanii, strach pomyśleć co będzie dalej.

Między innymi z tych właśnie powodów wchodzę w rok 2023 z noworoczną depresją. Mogłabym wymienić tych powodów jeszcze bardzo wiele, ale obawiam się powiedzieć o nich głośno, by nie stały się samospełniającą się przepowiednią.

Wczoraj – dziś – jutro

SONCE



Kolejny rok za nami. Wszystkie jego karty zostały już odkryte – co miało się wydarzyć, wydarzyło się. A nie było tego mało. Miniony rok upłynął nam w głównej mierze pod znakiem trudnych wydarzeń w dziejach świata i Polski. Rosyjska agresja na Ukrainę, szalejąca inflacja, kryzys energetyczny, katastrofa ekologiczna w rzece Odrze, wewnętrzne rozgrywki polityczne w naszym kraju, bezskuteczne negocjacje Polski z Unią Europejską, śmierć Elżbiety II oraz – symbolicznie, w ostatnim dniu roku – emerytowanego papieża Benedykta XVI. To oczywiście jedynie telegraficzny skrót, nie obejmujący bynajmniej wszystkich istotnych składowych roku 2022. Jedno jest pewne – coś się skończyło, a coś się zaczyna. To co przed nami, jak zawsze, jest wielką niewiadomą, choć niewątpliwie doświadczenia ostatnich miesięcy mogą budzić w nas uzasadnione obawy o najbliższe miesiące.

Panta rhei – wszystko płynie, *Carpe diem* – chwytaj dzień, *Najlepsze dopiero przed nami*, a może – w opozycji do powyższego: *Lepiej już było* – te i inne utrwalone czy to w kulturze, czy to w potocznym użyciu wyrażenia, mniej lub bardziej znane, a może wypadaloby powiedzieć mniej lub bardziej prawdziwe (?) wirują mi się w głowie na przełomie lat 2022/2023. Urodzeni optymiści na rok 2023 popatrzą jak na szklanę w połowie pełną, pesymiści zobaczą „tylko” jej połowę. Osobiście, odkąd tylko pamiętam, znajduję się w tej drugiej grupie, więc i w Nowy Rok wchodzę z niespokojną głową, obawami i podświadomym lękiem. Mimo to, a może właśnie głównie z tego powodu, znajduję w sobie inspirację do

wyznaczenia sobie noworocznego postanowienia. Wprawdzie, patrząc wstecz, różnie z tymi postanowieniami bywało, niemniej uważam, że warto po raz kolejny spróbować.

Wiele prawdy skrywa w sobie powtarzane częstokroć hasło: „Wczoraj” jest już historią, „jutro” tajemnicą, natomiast „dziś” – darem losu. Analizując swoje codzienne funkcjonowanie stwierdzam, że z uporem maniaka ignorowałam dotąd tę prawdę o „osi czasu”. Być może się mylę, jednak uważam, że wielu z nas żyje podobnie, tj. albo rozpamiętując stale zdarzenia przeszłe, albo też projektując w głowie zdarzenia przyszłe – tak w pozytywnym, jak i może nawet częściej negatywnym ujęciu, niewiele skupiając się przy tym na chwili obecnej. Tymczasem – o czym słyszę zewsząd i co podkreślają o wiele mądrzejsi ode mnie – chodzi raczej o to, by żyć „tu i teraz”, zostawiając za sobą to co było i nie koncentrując się na tym co będzie, jako że realny wpływ mamy jedynie na to, co dzieje się dokładnie w danym momencie. Nasza przeszłość jest już za nami, przyszłość – tj. lęki i obawy, ale także nadzieje – mogą się okazać złudne, pozorne. Tylko to, co dzieje się „tu i teraz” jest namacalne, w pełni realne. Powyższe podejście, wedle mojej wiedzy, dobrze wpisuje się w popularny obecnie nurt eksponujący pojęcie „uważności” (z ang. *mindfulness*), wedle którego „żyć uważnie” oznacza skupiać się na teraźniejszości, zamiast rozpamiętywać przeszłość lub przewidywać przyszłość. Uważność polega tutaj na obserwowaniu i za-uwżaniu myśli, uczuć i doznań w swoim ciele w sposób obiektywny, bez oceniania.

Zasadniczo w pełni mnie to przekonuje, gdyż jest to spójna i logiczna koncepcja, wydaje się nawet, że tak oczywista, iż trudno mówić o niej w kategorii wielkiego odkrycia, niemniej już wdrożenie jej w życie nie przychodzi z taką łatwością. Do zgłębienia tajników uważności przymierzam się już od dłuższego czasu, tym bardziej, iż nawet poznając ogólne założenia *mindfulness* zauważam, że dotąd z postulowaną we wspomnianym nurcie uważnością nie miałam wiele, o ile w ogóle cokolwiek, wspólnego. Jako że przełom roku symbolicznie nawet oddziałuje na naszą podświadomość jako czas zmian, zwrotu, reorganizacji itp., uznałam, że to właśnie dobry moment, aby przynajmniej spróbować takiej zmiany w omawianym obszarze dokonać.

We wdrożeniu praktyki uważności może nam pomóc obecna na rynku literatura tematu. O nurcie *mindfulness* napisano już wiele. Np. mój pierwszy kontakt z uważnością nastąpił przy lekturze książki Thomasa Roberta, *Mindfulness. O sztuce uważności*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2015. Jednak oferta wydawnicza dotycząca opisywanej tematyki jest dziś znacznie szersza. Poszczególne wydania, w tym poradniki psychologiczne, krok po kroku prowadzą czytelnika np. przez osiem tygodni treningu uważności (Mark Williams, Danny Penman, *Minfulness. Trening uważności. Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie*, wyd. Samo Sedno, W-wa 2014). Całemu 8-tygodniowemu kursowi uważności towarzyszy szereg ćwiczeń, nagrań, medytacji, które mają pomóc czytelnikowi w przybliżeniu się do zmiany życia na bardziej świadome. Ćwiczenia zostały dokładnie opisane, opatrzone szerokim komentarzem autorów zarówno przed, jak i po ich wykonaniu. Okazuje się, że dobrym wstępem do treningu uważności może być np. ... medytacja z czekoladą (cytuję poniżej), podczas której zasadniczo powinniśmy nauczyć się delektować jej smakiem, aniżeli – jak to być może dotąd bywało – zwyczajnie ją zjeść. Medytacja z czekoladą – jako prawdziwemu łasuchowi – mocno przypadła mi do gustu i skutecznie zachęciła do dalszego studiowania lektury tej pozycji, a tym samym do zgłębiania zasad uważności. Tym bardziej, iż przywołana

medytacja stanowi jedynie preludium do dalszych, znacznie głębszych treści i rozszerzonych ćwiczeń.

A czy Państwo również mają swoje noworoczne postanowienia? Być może kogoś zainteresuje wspomniany wyżej kierunek. W świetle tego, co opisałam powyżej, Państwu i sobie życzę prawdziwej, uważnej i świadomej obecności w każdym dniu nowego roku 2023. Powodzenia!

Medytacja z czekoladą

„Wybierz czekoladę – taki rodzaj, którego jeszcze nie próbowałaś, lub taki, którego dawno nie jadłaś. Czekolada może być gorzka, mleczna lub nadziewana, jak wolisz. Ważne, byś wybrał taką, jakiej normalnie byś nie zjadł lub jaką jadasz rzadko.

Rozpakuj czekoladę z papierka. Poczuj jej aromat.

Odłóż kawałek i przyjrzyj mu się. Niech twoje oczy go pochłoną: zobacz każdą ryskę i załamanie powierzchni (dodam tutaj, że osoby niewidome mogą pominąć ten fragment, jako że nie wpłynie on co do istoty na dalszy przebieg ćwiczenia).

Włóż ten kawałek czekolady do ust. Sprawdź, czy jesteś w stanie trzymać go na języku i dać mu się rozpuścić. Czekolada ma ponad 300 różnych smaków. Sprawdź, czy wyczuwasz któreś z nich.

Jeśli zauważysz, że twoje myśli odpływają, po prostu zauważ, w którą stronę poszły, a następnie delikatnie przywołaj je do chwili obecnej.

Kiedy czekolada zupełnie się rozpuści, połknij ją bardzo wolno i celowo. Pozwól jej spłynąć po gardle.

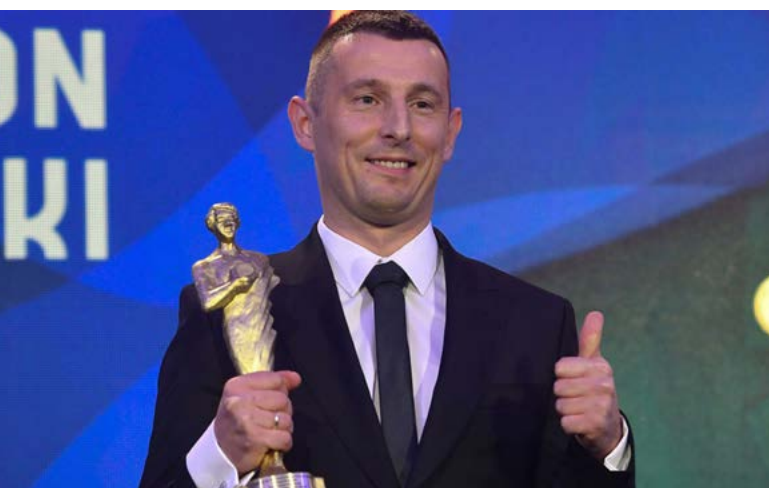
Powtórz wszystko z kolejnym kawałkiem czekolady.

Jak się czujesz? Inaczej niż zwykle? Czy czekolada smakowała lepiej, niż gdybyś ją po prostu pochłonięła jak zwykle, w szybkim tempie?”

1 Mark Williams, Danny Penman, *Minfulness. Trening uważności. Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie*, wyd. Samo Sedno, W-wa 2014, str. 49

Guttmanny rozdane – Szymon Sowiński sportowcem roku

Radostaw Nowicki



Koniec roku to zazwyczaj czas podsumowań i plebiscytów. O ile wśród sportowców pełnosprawnych już po raz 88. wybierano sportowca roku, o tyle tradycja ta dopiero raczkuje wśród sportowców z niepełnosprawnościami. W grudniu dopiero po raz czwarty w historii odbyła się gala, na której poznaliśmy niepełnosprawnego sportowca roku. Przez ostatnie dwanaście miesięcy osoby z niepełnosprawnościami znowu dały nam mnóstwo powodów do sportowych radości i wzruszeń. Wprawdzie Polacy nie zdobyli żadnego medalu na zimowych igrzyskach paraolimpijskich w Pekinie, gdzie najwyżej uplasowali się na piątej pozycji, ale innych sukcesów nie brakowało. Zdobywali medale mistrzostw świata, Europy, wygrywali Puchary Świata i bili rekordy globu. Ba, mamy już nawet dwie kwalifikacje na igrzyska w Paryżu, które odbędą się w 2024 roku. A kto według kibiców zasłużył na największe wyróżnienie w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy?

Mimo że od lat sportowcy z niepełnosprawnościami odnoszą więcej sukcesów niż pełnosprawni, to do tej pory byli w ich cieniu. Dopiero od igrzysk paraolimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku proporcje te zaczęły się zmieniać. Wszystko dlatego, że pojawiło się więcej sportu paraolimpijskiego w mediach, a w 2019 roku po raz pierwszy zorganizowano w naszym kraju plebiscyt na sportowca z niepełnosprawnością minionego roku. Pierwszą jego edycję wygrał Jacek Czech (parapływanie), w kolejnych triumfowały panie – Kinga Drózd (paraszermierka) oraz Róża Kozakowska (paralekkoatletyka). W 2022 roku kapituła spośród zgłoszonych kandydatów dokonała wyboru nominacji w czterech kategoriach: sportowiec roku (21 kandydatów), trener roku (6 kandydatów), organizacja sportowa roku (5 organizacji), a także wydarzenie sportowe roku (5 wydarzeń). Zwycięzców w poszczególnych kategoriach wyłoniono po zsumowaniu głosów kapituły oraz tych oddanych przez internautów.

Niepełnosprawnym sportowcem 2022 roku został rywalizujący w parastrzelectwie sportowym Szymon Sowiński (ZSR Start Zielona Góra). Sięgnął on po złoty i srebrny medal mistrzostw świata oraz złoty i srebrny medal mistrzostw Europy, a jego zwycięstwo w zawodach Pucharu Świata w Chateauroux zapewniło Polsce jak na razie jedno z dwóch miejsc na igrzyskach paraolimpijskich w Paryżu. – Jestem niezwykle dumny z tego Guttmanna. On odzwierciedla pracę, którą wykonuję codziennie. Ta statuetka nie jest tylko moją statuetką. Wiele osób pracowało na to, abym mógł tutaj stanąć. Dziękuję za głosy, których otrzymałem bardzo wiele. Dziękuję też trenerowi Markowi Marusze, który jest do nas pozytywnie nastawiony, zaraża nas uśmiechem – stwierdził po odebraniu statuetki Szymon Sowiński, który jednocześnie otrzymał nagrodę pieniężną w wysokości 10 000 złotych.

Na kolejnych miejscach uplasowali się: Barbara Moskal (parastrzelectwo, PK Podkarpacie), Milena Olszewska (parałucznictwo, GZSN Start Gorzów Wielkopolski), Jacek Czech (parapływanie, UKS G8 Bielany), Natalia Partyka (paratenis stołowy, KSI Start Szczecin), Witold Skupień

(paranarciarstwo i parabiathlon, KS Obidowiec Obidowa) oraz Jolanta Majka/Michał Gadowski (parawioślarstwo, KSI Start Szczecin), Adrian Castro (parasermierka, X AWF Warszawa), Patryk Chojnowski (paratenis stołowy, KSI Start Szczecin), Edyta Owczarz/Krystyna Owczarz (boccia, Ikson Głogów).

Trenerem 2022 roku został Andrzej Ochal. Wcześniej statuetkę Guttmanna otrzymał w 2019 oraz 2021 roku. Pełni funkcję trenera reprezentacji Polski w paratenisie stołowym. Pod jego wodzą w minionym roku biało-czerwoni w odbywających się w Hiszpanii mistrzostwach świata wywalczyli 15 medali, co dało im trzecie miejsce w klasyfikacji generalnej. – Zdaję sobie sprawę z tego, że otrzymałem to wyróżnienie, bo mam w kadrze utalentowanych, pracowitych, wspaniałych zawodników. (...) Bardzo dziękuję zarządowi Polskiego Związku Tenisa Stołowego, że po igrzyskach w Tokio pozwolił mi kontynuować swoją przygodę związaną z pracą z kadrą niepełnosprawnych. Dalej mam szansę realizować swoje marzenia, czyli starać się, aby nasza kadra była najlepszą kadrą paratenisa stołowego na świecie – podkreślił Andrzej Ochal.

Wydarzeniem 2022 roku zostały 50. Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Polski w Szczecinie. Zostały one zorganizowane przez KSI Start Szczecin, a dla wielu zawodników stanowiły docelowy start w tym sezonie. W trakcie zmagania padł jeden rekord świata. Ustanowiła go Renata Śliwińska, która pchnęła kulę na odległość 9,2 metra. Z kolei organizacją 2022 roku został Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych Start. Jest to jedna z największych organizacji w naszym kraju, która zrzesza osoby z niepełnosprawnościami. Jego przedstawiciele w historii ruchu paraolimpijskiego zdobyli już 743 medali dla Polski.

Dodatkowo kapituła przyznała 3 nagrody specjalne dla osób oraz instytucji, które przyczyniają się do rozwoju i promocji polskiego sportu paraolimpijskiego. Mecenasek sportu paraolimpijskiego został PKN ORLEN, który jest sponsorem strategicznym Polskiego Komitetu

Paraolimpijskiego, nagrodę honorową otrzymał Zenon Jaszczur (ZSS Sprawni Razem), a przyjacielek sportu paraolimpijskiego wybrano Michała Pola – dziennikarza, a także attaché prasowego polskiej reprezentacji paraolimpijskiej.

– Bycie częścią tego wspaniałego ruchu, członkiem tej wielkiej, fantastycznej rodziny traktuję jako zaszczyt. Obcując z wami, czuję się wygranym. Zyskuję dużo, dużo więcej niż wy. Nigdy nie przestanę promować paraolimpijczyków. Dziękuję Łukaszowi Szelidze, który odkrył przede mną świat sportu osób z niepełnosprawnościami. Spontanicznie zostałem attaché prasowym na igrzyskach paraolimpijskich w Rio. Był to dla mnie początek fantastycznej przygody, która nigdy niech się nie kończy – zaznaczył Michał Pol.

Nazwa nagrody wręczanej sportowcom z niepełnosprawnościami wzięła się od nazwiska Ludwiga Guttmanna. Jest on uważany za twórcę ruchu paraolimpijskiego. To neurochirurg, który urodził się w Toszku w 1899 roku. Po studiach medycznych zaczął pracę w szpitalach. Najwięcej uwagi poświęcał pacjentom z urazami rdzenia kręgowego. Opracował nawet kompleksowe zasady opieki nad paraplegikami i tetrapalgikami. Dbał o aktywną rehabilitację chorych, a jedną z jej form był sport. W 1939 roku przeniósł się do Wielkiej Brytanii. Tam w Stoke Mandeville w 1948 roku zorganizował przyszpitalne zawody łucznicze dla swoich pacjentów będących paraplegikami. To wydarzenie uznano za początek ruchu paraolimpijskiego, chociaż pierwsze igrzyska paraolimpijskie odbyły się dopiero 12 lat później w Rzymie.

Rok 2022 był wyjątkowy, bowiem minęło w nim pięćdziesiąt lat od pierwszego startu reprezentacji Polski na igrzyskach paraolimpijskich w Heidelbergu. Wówczas w zmaganiach wzięło udział 22 biało-czerwonych, którzy wywalczyli 33 medale, w tym 14 złotych, 12 srebrnych oraz 7 brązowych, co dało im szóste miejsce w klasyfikacji generalnej igrzysk. Z okazji jubileuszu prezydent Andrzej Duda odznaczył Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski trzy zawodniczki, które reprezentowały Polskę na wspomnianych



zawodach. Wśród wyróżnionych znalazły się pływaczki – Alina Wojtowicz-Pomierna, Anna Hillebrandt-Pogorzelska i Barbara Kopycka. W trakcie gali odznaczenie odebrała druga z nich. – Zdaję sobie sprawę, że sport paraolimpijski w ciągu tych 50 lat od naszych startów w Heidelbergu bardzo się rozwinął, a my byliśmy takimi pionierami. 14 lat temu byłam w Anglii. Chciałam pokazać moim dzieciom miejsce, w którym zaczął się ruch paraolimpijski, czyli Stoke Mandeville. Jest tam piękna plakietka z cytatem sir Ludwiga Guttmanna, który stwierdził, że jeśli w czymkolwiek się przysłużył, to w rozwoju sportu osób niepełnosprawnych oraz jego integracji z rehabilitacją. W tym tkwi sedno – powiedziała po odebraniu wyróżnienia Anna Hillebrandt-Pogorzelska.

Najbliższe miesiące upłyną pod znakiem zmian organizacyjnych, bowiem w związku z wymogami International Paralympic Committee Polski Komitet Paraolimpijski będzie miał nowy logotyp, a z jego nazwy zniknie literka „o”, a więc stanie się on Polskim Komitetem Paralimpijskim. – Język jest żywym organizmem, który się zmienia i ewoluuje. Ta zmiana dotyczy również

Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego. Musimy przystosować się do pewnych rozwiązań międzynarodowych. W języku angielskim jest olympic games i paralympic games, a nie paralympic games. Po prostu tej literki „o” nie ma. Oczywiście, ta zmiana nie była dla nas łatwa do przyjęcia. Próbowaliśmy szukać jakichś rozwiązań i bronić tego „o”, ale musimy iść z duchem czasu – przyznał prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, a właściwie już Paralimpijskiego, Łukasz Szelięga.

Mimo że w 2023 roku nie odbędą się ani letnie, ani zimowe igrzyska paralimpijskie, to na pewno emocji sportowych nie zabraknie. Wszak paralimpijczycy będą walczyli o kolejne bilety na igrzyska paralimpijskie, które w 2024 roku odbędą się w Paryżu. Nie zabraknie również mistrzostw świata, czempionatów Starego Kontynentu oraz Pucharów Świata, w których biało-czerwoni będą walczyli o kolejne sukcesy. Oby był to rok sportowych wzlotów, a nie upadków. Oby sportowcy z niepełnosprawnościami ponownie dali nam mnóstwo powodów do wzruszeń i radości.

Przywracanie sprawności przez aktywność fizyczną

Andrey Tikhonov



Czym jest sprawność? Jak można zdefiniować niepełnosprawność? Gdzie zaczyna się niepełnosprawność? W jaki sposób i za pomocą jakich narzędzi można to medyczno-społeczne zjawisko zmierzyć? Na czym polega złożony proces przywracania sprawności?

Dużo skomplikowanych pytań. W tym tekście nie będę w stanie udzielić odpowiedzi na nie. Aby uczynić to, musiałbym całą książkę napisać. Warto poszukiwać odpowiedzi na te pytania zarówno w codziennym funkcjonowaniu, jak i w nauce. To przede wszystkim zadanie dla tych, którzy w naszym systemie ochrony zdrowia i społeczeństwie określani są mianem osób z niepełnosprawnościami. Jestem przekonany,

że zrozumienie wyżej przytoczonych wielowymiarowych pojęć i wspomnianych złożonych procesów może pomóc osobie z niepełnosprawnością w wypracowaniu własnej ścieżki przywracania sprawności.

Rehabilitacja a przywracanie sprawności

Czym jest rehabilitacja? Zgodnie z najprostszą definicją tego medyczno-społecznego pojęcia, rehabilitacja stanowi proces przystosowania do normalnego życia w społeczeństwie jednostek, które utraciły sprawność fizyczną lub psychiczną, bądź mają wady wrodzone. Na pierwszy rzut oka wszystko jest jasne. Jeśli jednak zagłębić się w znaczenie słów występujących w wyżej podanej definicji, to pojawiają się pytania. Na

czym polega normalne funkcjonowanie, do którego trzeba przystosować osobę? Kto jest odpowiedzialny za uznanie jednego sposobu funkcjonowania za anormalny, a innego sposobu za normalny? Kto określa, że jakaś osoba funkcjonuje już nienormalnie? Kto i z jakiego powodu ma prawo przystosowywać innych ludzi do normalnego funkcjonowania? I czemu w ogóle mówimy o przystosowaniu? Wydaje się, że samo to słowo wnosi w proces rehabilitacji charakter pasywności. Zakłada się, że osoba, która utraciła sprawność fizyczną lub psychiczną, jest pasywnym odbiorcą usług świadczonych przez tych, którzy zajmują się przystosowaniem jej do normalnego funkcjonowania.

W związku z powyższym, w literaturze naukowej stosuje się pojęcie „przywracanie sprawności”. W realizacji tego procesu niezwykle ważne znaczenie ma sama jednostka, która ma do czynienia z niepełnosprawnością. To nie specjaliści tę jednostkę przystosowują nie wiadomo do czego i nie do końca jasne za pomocą jakich narzędzi, a to ona aktywnie i świadomie uczestniczy w procesie, którego celem jest poprawa jakości jej życia w społeczeństwie. W złożonym procesie przywracania sprawności biorą udział nie tylko specjaliści, którzy mają wiedzę teoretyczną i praktyczną. Ten aspekt jest istotny, ponieważ skąd osoba, która nagle traci wzrok ma wiedzieć, jak może sobie z tym wyzwaniem poradzić. W wielowymiarowym procesie przywracanie sprawności sam człowiek z niepełnosprawnością odgrywa kluczową rolę. Ważne znaczenie ma jego własna podmiotowość wewnętrzna i zewnętrzna. Innymi słowy, świadome, racjonalne i odpowiedzialne podejmowanie decyzji oraz wykonywanie działań na podstawie podjętych decyzji.

Rehabilitacja w moim dzieciństwie

Wskutek choroby nowotworowej w wieku dwóch lat na zawsze straciłem szansę na poznanie świata za pomocą zmysłu wzroku. Jest to cudowne narzędzie poznawania świata. Ale inne zmysły też dają nam dużo możliwości. Rodzice zaczęli szukać specjalistów od rehabilitacji. Jednym z jej kierunków stała się aktywność fizyczna.

Przez aktywność fizyczną należy rozumieć ruch ciała generowany przy wykorzystaniu mięśni szkieletowych, który wymaga wydatku energetycznego (wysiłku). Ruch ten wykonywany jest w trakcie celowych ćwiczeń lub innych aktywności ruchowych (na przykład w ramach sportu, zabaw, rekreacji, przemieszczania się, pracy, albo prac domowych).

W dzieciństwie miałem zarówno ćwiczenia, jak i prace domowe. Mama pokazywała, jak odkurzać mieszkanie, myć podłogę albo płytki ceramiczne w łazience. Raz w tygodniu wykonywałem te czynności razem ze starszym bratem. Nie, to nie było wykorzystywanie dzieci do pracy niewolniczej. To było racjonalne i celowe przygotowywanie nas do życia dorosłego. Z kolei ojciec wybierał się z nami co weekend na spotkanie z naturą. Zimą jeździliśmy na nartach biegowych. Latem nawijaliśmy kilometry, poszukując w lasach grzyby i jagody. Rodzice

“ **Na czym polega normalne funkcjonowanie, do którego trzeba przystosować osobę? Kto jest odpowiedzialny za uznanie jednego sposobu funkcjonowania za anormalny, a innego sposobu za normalny? Kto określa, że jakaś osoba funkcjonuje już nienormalnie? Kto i z jakiego powodu ma prawo przystosowywać innych ludzi do normalnego funkcjonowania? I czemu w ogóle mówimy o przystosowaniu? Wydaje się, że samo to słowo wnosi w proces rehabilitacji charakter pasywności.**

nas nie oszczędzali. Ja starałem się wykonywać te same czynności co mój widzący brat. Ojciec zmajsterkował dla nas drabinkę i drążek w mieszkaniu. Pokazywał różne ćwiczenia. Byłem tym zachwycony.

Nastoletniość

Wszedłem w tę fazę rozwoju jednostki biosocjokulturowej i uznałem, że ćwiczenia fizyczne są zupełnie bezsensowne. Będąc na studiach magisterskich przywracanie sprawności przebiegało za pomocą imprez. Dużo słodzonych napojów gazowanych i kawy. Zaczęłem palić i mocno zaprzyjaźniłem się z ciemnym piwem. Po ukończeniu studiów wyruszyłem w niesamowitą podróż do Stanów Zjednoczonych. W ramach programu wymiany Fulbright cały rok akademicki spędziłem na uniwersytecie w stanie Michigan, w miasteczku East Lansing na północy kraju. Codzienne konsumowanie potężnych ilości kalorii, sprzedawanych mi w postaci fast foodu doprowadziło mnie do nadwagi. Lekarz także stwierdził, że miałem problemy z nadciśnieniem. Serce męczyło się współpracą z takim głupim i nieodpowiedzialnym użytkownikiem. Dostałem listę leków, które miały mi pomóc. Wyrzuciłem ją do kosza na śmieci. Postanowiłem iść inną drogą.

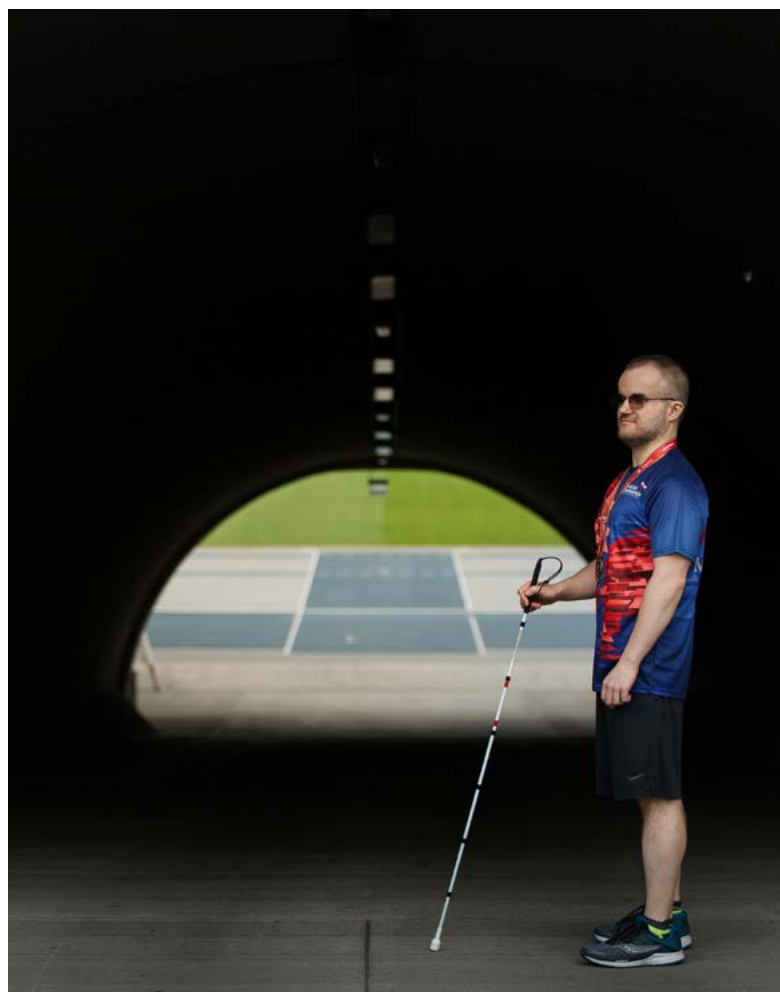
Jestem maratończykiem i triatlonistą. Chodzę po górach. Regularnie uczęszczam na siłownię i wykonuję treningi w domu. Ostatnio zacząłem morsować.

Motywacja

Gdy uprzytomniłem sobie, że miałem nadwagę, gdy zrozumiałem, że nadciśnienie ogranicza moje funkcjonowanie, gdy w końcu uświadomiłem sobie, że trochę szwankujące serce w wieku 24 lat zdecydowanie nie jest powodem do dumy i chwalenia się, wymyśliłem plan konkretnych działań. Przede wszystkim chciałem pozbyć się nadmiernych kilogramów. W pełni zdawałem sobie sprawę, że młody człowiek z nadwagą nie wygląda dobrze. Wiedziałem, że nie będzie to mi służyło w budowaniu pozytywnego wizerunku osoby otwartej ideowo i poglądowo oraz aktywnej zawodowo i społeczno-politycznie.

Od domowych treningów do mety maratonów

Gdy byłem małym chłopczykiem, ojciec uczył mnie wykonywania różnych ćwiczeń fizycznych: pompki, przysiady, zabawy z hantlami etc. Zacząłem od tego. Najpierw codziennie robiłem treningi piętnastominutowe. Najważniejsze jest wprowadzenie regularnych treningów do codzienności. Zacięta walka z własnym lenistwem trwa przez pierwsze dwa albo trzy miesiące. Jeśli uda się ten okres przetrwać regularnie podejmując aktywność fizyczną, to stanie się ona jednym z istotnych elementów normalnego, zwyczajnego funkcjonowania. Organizm sam będzie odczuwał potrzebę tej aktywności. Aktywność fizyczna powoduje, że nasz organizm produkuje takie hormony jak oksytocyna, dopamina i serotonina. Są to tzw. hormony szczęścia. Aktywność fizyczna nie tylko pozytywnie wpływa na sylwetkę, na wizerunek, ale daje dużo pozytywnych emocji, poprawia samopoczucie.



Ważną kwestią jest też odżywianie się. Zaczęłam powoli odrzucać produkty, które zdecydowanie nie należą do diety zdrowej. Takie podejście miałem też do napojów. Zmiany wprowadzałem stopniowo. Ostatecznie całkowicie zrezygnowałem ze słodzonych napojów gazowanych, fast foodów, alkoholu. Staram się jak najmniej spożywać słodczy, produktów smażonych, tłustych, wędzonych etc. Mam w moim jadłospisie dużo warzyw, owoców, orzechów, kasz. Jako że obecnie aktywnie trenuję, zwracam uwagę na ilość białka i węglowodanów. Oczywiście, już od dobrych dziesięciu lat nie palę.

Kilka lat temu koledzy namówili mnie do biegania. Zostałem zaproszony do udziału w biegu na cztery kilometry. Zaczęłam chodzić na siłownię, bo tam miałem dostęp do bieżni. Tak się rozpędziłem, że przebiegłem pierwszy półmaraton (dwadzieścia jeden kilometrów). Biegam z przewodnikami widzącymi. Mam już sieć kontaktów w różnych miastach, co umożliwia mi uczestnictwo w zawodach w całej Polsce. Oczywiście najlepiej biec z przewodnikiem, z którym się regularnie ćwiczę. Wtedy można zakładać konkretne rezultaty. Wtedy biegnie się lepiej. Ale nie zawsze jest to możliwe. Biegam też maratony (czterdzieści dwa kilometry).

Lubię pływać. Pływania uczyła mnie mama, gdy miałem 7 lat. Od kilku lat regularnie chodzę na basen. Od pewnego czasu mam treningi pływackie z doświadczoną instruktorką. Aby wziąć udział w pierwszym triathlonie, kupiłem tandem. Od kilku lat regularnie biorę udział też w triathlonach.

Nie będę kłamał. Utrzymanie formy nie jest zadaniem łatwym. Nie zawsze chce mi się iść na trening albo trenować w domu. Aktywność fizyczna wymaga też inwestycji finansowych. Na przykład dobre buty biegowe dużo kosztują. Kilka razy miałem już małe kontuzje i musiałem zwracać się do fizjoterapeutów. Fizjoterapeuci uczą mnie wykonywania ćwiczeń w sposób prawidłowy. Jest to sprawa niezwykle istotna. Nie mogę obejrzeć na YouTube filmiku i ćwiczyć.

“ **Jestem maratończykiem i triatlonistą. Chodzę po górach. Regularnie uczęszczam na siłownię i wykonuję treningi w domu. Ostatnio zacząłem morsować.**

Specjalista musi pokazać dokładnie każdy ruch i kontrolować mnie, co najmniej na początku wykonywania nowego ćwiczenia.

Sprawność

Uprawianie aktywności fizycznej znacznie poprawia jakość mojego życia, jakość życia jednostki ludzkiej, która prawie od urodzenia nie może korzystać z poznawania świata z takiego narzędzia jak wzrok. Wytrenowane mięśnie, giętkość i elastyczność ciała bardzo pomagają w samodzielnym poruszaniu się z białą laską. Wytrenowane ciało, które ma wyćwiczone poczucie równowagi, może szybciej reagować na sytuacje niebezpieczne w trakcie samodzielnego oswojenia przestrzeni. Zwiększona wytrzymałość pozwala więcej pracować, angażować się w różne inicjatywy społeczne oraz doświadczać więcej wrażeń. Uprawianie aktywności fizycznej także wpływa na stan emocjonalno-psychiczny. Mam zamontowany na ścianie wieszak z dużą liczbą medali sportowych – dają poczucie pewności siebie oraz motywację do dalszych działań. Aktywność fizyczna otwiera umysł oraz rozgrzewa procesy psychiczne do pracy.

Trenując i biorąc udział w zawodach, stale rozbudowuję sieć kontaktów. Ludzie, którzy uprawiają sport, są otwarci, uśmiechnięci oraz gotowi do różnorodnych współdziałań. Mogę śmiało powiedzieć, że uprawianie aktywności fizycznej dobrze wpływa na różne wymiary funkcjonowania człowieka. Gorąco zachęcam do aktywności fizycznej oraz do wprowadzenia jej do codzienności.

Teatr szyty na miarę

O niezwykłym projekcie realizowanym przez Lubuski Teatr

Dariusz Wojciechowski



Teatr jest przestrzenią na pograniczu różnych gatunków sztuki. Z jednej strony jest to bowiem sztuka częściowo „wizualna”, która opiera się nie tylko na scenografii, lecz również wymaga od widza śledzenia gry aktorskiej: zwracania uwagi na gesty i mimikę. Odgrywają one przecież niejednokrotnie znaczną rolę w przekazie wypowiedzianych treści i mogą wpływać na znaczenie tekstu. Z drugiej strony teatr opiera się również w tak samo istotnym stopniu na dźwięku. Na tej płaszczyźnie okazuje się w dodatku dużo bogatszy od kina, czy szerzej – filmu. Poprzez zmysł słuchu możemy „śledzić” kroki aktorów, orientować się w ich umiejscowieniu na scenie, ale również rozpoznawać w głosie odgrywane emocje.

Z całą pewnością wymienione tu aspekty pobudzają wyobraźnię widza, również tego z dysfunkcją wzroku. Pozwala to na dużo głębsze przeżywanie sztuki. Teatr oferuje coś jeszcze, czego nie może zapewnić nam żaden film czy słuchowisko. Niejednokrotnie spektakle wzbogacone są w efekty zapachowe. To właśnie w teatrze możemy poczuć zapach świeżo zaparzonej kawy, czy zapach palonego papierosa. Tym samym sztuka teatralna może pogłębiać nasz odbiór spektaklu przez dźwięk i zapach.

Żaden inny rodzaj sztuki, jak mi się wydaje, nie jest naturalnie tak rozbudowany pod względem wrażeń emocjonalnych i doznań zmysłowych.

Paradoksalnie teatr odkryłem i pokochałem dopiero po utracie wzroku. Okazał się on dla mnie najbardziej dostępnym rodzajem sztuki. Przed tym jednak szukałem dla siebie przestrzeni artystycznej, która umożliwiłaby mi zaspokojenie mojej potrzeby obcowania ze sztuką i pobudzała moją wrażliwość oraz duchowość. Swoją uwagę, z racji tego, że przed utratą wzroku byłem zagorzałym bibliofilem, skierowałem najpierw na audiobooki i słuchowiska radiowe. Film, który również kochałem przed utratą wzroku, postawił przede mną liczne bariery. Często traciłem orientację w przebiegu akcji, a nie chciałem rozpraszania innych widzów angażując ich w opisywanie mi tego, co dzieje się na ekranie. Olbrzymią niezależność mogłem odczuć dopiero w teatrze. Już po pierwszej sztuce byłem zachwycony. To było właśnie to, czego poszukiwałem! Teatr mnie urzekł, zachwycił, a przede wszystkim – rozwinął. Poprzez swoją wielopłaszczyznową formę, oddziaływanie na różne zmysły, pozwalał mi w pełni przeżywać sztukę. Proszę mi wierzyć, że niejednokrotnie zapomniałem o swojej dysfunkcji.

Teatr ma jeszcze jedną zaletę, która może okazać się istotna dla widzów z niepełnosprawnością wzroku: mianowicie burzy on, przynajmniej częściowo, granicę między sztuką a jej odbiorcą. Będąc na spektaklu niemal w nim uczestniczymy, wszystko dzieje się tuż przed nami. Nie tylko możemy usłyszeć kroki, ale również dowiedzieć się gdzie znajdują się aktorzy, którzy notabene mogą odgrywać swoją rolę ponad nami, czy wręcz przy nas. W ten sposób stajemy się częścią spektaklu. Między aktorami a widownią dochodzi do interakcji, która wbrew pozorom ma aktywny charakter. Nie tylko aktorzy wpływają na przeżywane przez widzów emocje, lecz również odbiór sztuki przez widownię oddziałuje na aktorów.

Co więcej, dla mnie, jako osoby niewidomej, teatr w swej istocie jest dużo bogatszy od kina.

Świat przedstawiony na scenie z oczywistych przyczyn nie może być światem przedstawionym wprost, jeden do jednego. Scenografia nie tyle jest wiernym odwzorowaniem rzeczywistości, lecz formą pobudzania wyobraźni odbiorcy, czyli niejako otwieraniem go nie na to, co zewnętrzne, lecz na wewnątrz. Dzięki temu widz znów przyjmuje aktywną postawę, uczestnicząc w kreowaniu świata przedstawionego. Z całą pewnością nie wymaga to od nas zaangażowania naszego wzroku. Co więcej, przy każdym spektaklu, który mam przyjemność oglądać, uderza mnie jeszcze jedna zasadnicza różnica między teatrem a filmem. Istotą sztuki teatralnej, co nie zawsze można powiedzieć o filmowej, jest wypowiedzane słowo. I to nie tylko w formie dialogu, lecz również monologu. W dodatku częstym zabiegiem artystycznym w sztukach teatralnych jest opisywanie przez aktorów wewnętrznych przeżyć, emocji czy myśli odgrywanych przez nich bohaterów. Dla mnie jest to ogromna zaleta teatru, który potrafi tak zgrabnie łączyć z pozoru odległe obszary sztuki – od sztuk wizualnych, poprzez muzyczne, skończywszy na literaturze.

Jednak jako osoba o specjalnych potrzebach, podczas spektakli miałem zawsze pewien niedosyt. Za każdym razem odczuwałem olbrzymią chęć wejścia na scenę, by na swój sposób zapoznać się ze scenografią. Oczywiście musiałem zadowolić się życzliwością siedzącej obok mnie osoby, która jeszcze przed rozpoczęciem spektaklu opisywała mi wszystko, co znajdowało się na scenie. Z tą wiedzą łatwiej było mi wizualizować w swojej wyobraźni przebieg akcji. Oczywiście nie muszę dodawać, że wraz z rozpoczęciem spektaklu nie mogłem już oczekiwać pomocy życzliwych sąsiadów w audiodeskrypcji przebiegu sztuki. Niewątpliwie przeszkadzałoby to pozostałym widzom. Niemniej nie wpływało to na siłę mojego uczucia do teatru i zachwytu nad jego możliwościami dla mnie, jako osoby niewidomej. Nawet nie mógłbym sobie wyobrazić, że w jakiś przedziwny sposób moja miłość do teatru któregoś dnia zostanie odwzajemniona i że teatr zauważy również mnie i inne osoby z różnymi niepełnosprawnościami.

Ten artykuł planowałem rozpocząć od tego miejsca, ale gdy zasiadłem do jego pisania, nie mogłem powstrzymać się od zamieszczenia w nim obszernego wstępu przybliżającego walory teatru dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Wróćmy już jednak do meritum. Chciałbym Państwa zaprosić w niezwykłą podróż do Zielonej Góry, a ściślej – do Lubuskiego Teatru, w którym w ramach projektu „Kultura bez barier” realizowane jest przedsięwzięcie grantowe „Teatr – widzę, słyszę, rozumiem”. Nadrzędnym celem tego projektu jest możliwie jak największe dostosowanie oferty tej instytucji do oczekiwań osób o szczególnych potrzebach. Z dumą muszę dodać, że jako pracownik Fundacji Szansa dla Niewidomych miałem zaszczyt dołożyć do tego projektu skromną cegiełkę. Ale o tym za chwilę.

W sezonie 2022/2023 Lubuski Teatr realizując ten projekt zainicjował szereg działań wychodzących naprzeciw tej części publiczności, która z różnych powodów częściowo lub całkowicie była wykluczona z możliwości korzystania z jakże bogatej oferty artystycznej zielonogórskiego teatru. Działania te obejmowały wiele płaszczyzn, począwszy od wyposażenia obiektu w szereg urządzeń zwiększających dostępność dla osób z różnymi niepełnosprawnościami, skończywszy na dostosowaniu samych spektakli. Szczególną uwagę poświęcono potrzebom osób z niepełnosprawnością wzroku, słuchu oraz osób ze spektrum autyzmu.

W tym celu Lubuski Teatr wyposażył swój obiekt w pętle indukcyjne rozmieszczone w części budynku dostępnej dla widzów (w kasie, na portierni i na widowni obydwu scen) oraz przygotowuje tyflomapy dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Dodatkowo placówka zakupiła słuchawki wygłuszające dla widzów ze spektrum autyzmu oraz nadwrażliwością na bodźce. Z uwagi na to, że budynek teatru jest zabytkiem, nad którym pieczę sprawuje konserwator, możliwości dostosowywania obiektu są znacznie ograniczone.

Niemniej jednak najbardziej istotne zmiany zauważalne są w salach teatralnych i dotyczą

polepszenia możliwości odbioru samych spektakli. Ważnym udogodnieniem dla osób o specjalnych potrzebach jest wyróżnienie i oznakowanie w repertuarze spektakli „dostępnych”. Zielonogórski teatr bardzo aktywnie angażuje się w mediach społecznościowych takich jak Facebook czy Instagram, na których na bieżąco ogłasza swoją ofertę spektakli dostępnych. Możemy zapoznać się z nią również na stronie internetowej teatru, która została dodatkowo dostosowana pod względem technicznym do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku.

W ramach projektu pracownicy teatru uczestniczyli w szkoleniu z obsługi osób o specjalnych potrzebach oraz tworzenia audiodeskrypcji do spektakli. Miałem ogromną przyjemność uczestniczyć w próbach spektakli, do których opracowywano audiodeskrypcję. Przyznaję, że aktorzy Lubuskiego teatru wykazali się pełnym profesjonalizmem, zaś efekt ich pracy przestał najśmielsze oczekiwania. Audiodeskrypcja czytana jest przez lektora w trakcie przedstawienia, w rezultacie czego lektor może w pełni reagować na to, co dzieje się na scenie. Każdy z widzów z dysfunkcją wzroku otrzymuje przed spektaklem słuchawkę z odbiornikiem, na którym można m.in. regulować głośność. Dzięki temu nie przeszkadzamy osobom siedzącym obok. Warto w tym miejscu dodać, że każdemu z „dostępnych” spektakli towarzyszy tłumacz języka migowego, który zajmuje dobrze widoczne miejsce na scenie.

To jednak nie koniec rozwiązań służących potrzebom osób z niepełnosprawnością wzroku. Na mnie osobiście największe wrażenie zrobiły warsztaty touch tour połączone z audiodeskrypcją i uczestnictwem tłumacza języka migowego. Istotą tych warsztatów jest oprowadzanie widzów z niepełnosprawnością wzroku po scenie, podczas którego mogą oni zapoznać się ze scenografią, dotknąć rekwizytów. Ale nie tylko. Uczestnicy warsztatów mają możliwość zapoznać się również z kostiumami oraz porozmawiać z aktorami. Dzięki temu niewidomi

i niedowidzący widzowie są w stanie jeszcze bardziej wyobrazić sobie przestrzeń, w której już za chwilę będzie odbywała się akcja sztuki.

Wprowadzone przez Lubuski Teatr rozwiązania mogą w znacznym stopniu wpływać na odbiór spektakli. Doświadczyłem tego osobiście, gdy miałem możliwość obejrzeć tę samą sztukę najpierw bez tych „dostępnych” innowacji, później – z nimi. Za pierwszym razem umknęły mi z pozoru mało istotne szczegóły, które jednak miały ogromne znaczenie w zrozumieniu przekazu. Dzięki temu mogłem w pełni zrozumieć sztukę i głębiej ją przeżywać.

Jak już wspomniałem, miałem ogromny zaszczyt uczestniczyć w tym projekcie nie tylko biernie, jako widz, lecz również wziąć w nim bardziej aktywny udział. Lubuski Teatr pochylił się bowiem nad moją twórczością poetycką i na podstawie wierszy opublikowanych w moim debiutanckim tomiku „Rajska jabłoń” stworzył niezwykle wydarzenie artystyczne – czytanie performatywne poezji. Wykraczało ono znacznie poza ramy prostej deklamacji, angażując przy tym sztukę wizualną i muzyczną. Całość tego artystycznego przedsięwzięcia realizował aktor Lubuskiego Teatru – Wojciech Romańczyk, który stworzył zapierającą dech w piersi warstwę muzyczną oraz wizualną. Pełna emocjonalnego zaangażowania recytacja miejscami przeradzała się w śpiew, któremu towarzyszył pokaz slajdów z moimi fotografiami i czytanych tekstów. Całość robiła niezwykle wrażenie i poruszała do głębi widzów. Muszę przyznać, że dla mnie było to niezwykle przeżycie, które również we mnie wywołało łyżę wzruszenia. Po raz pierwszy mogłem usłyszeć swoją poezję nie dzięki syntetycznej mowie aplikacji lektorskiej, lecz z ust człowieka, który poprzez swój talent nadał jej dodatkowe znaczenia.

Mam nadzieję, że zaraziłem Państwa moją miłością do teatru. Jeśli tak, to serdecznie zapraszam do Zielonej Góry, do Lubuskiego Teatru, gdzie będą Państwo mogli uczestniczyć w niezwykłym projekcie.

Oko w oko z aktorstwem

Rozmowa z Bogusławem Krasnodębskim

KŚ

Pod koniec lutego w Teatrze Współczesnym w Szczecinie odbędzie się premiera spektaklu pt. „Sen nocy letniej” w reżyserii Justyny Sobczyk i Jakuba Skrzywanka. Będzie to nietypowe wydarzenie dla odbiorców przedstawienia – na deskach teatru obok wykwalifikowanych i znanych aktorów wystąpią osoby z niepełnosprawnością. W sztuce na motywach komedii Szekspira, wśród obsady będzie można zobaczyć również wieloletniego beneficjenta regionalnego punktu Fundacji Szansa dla Niewidomych – Bogusława Krasnodębskiego. O tym jak rozpoczęła się jego przygoda z teatrem opowiadał podczas wywiadu z tyflospecjalistą.

K: Bogusiu, miło Cię gościć w naszym biurze. Cieszę się, że znalazłeś dla nas czas pomimo napiętego grafiku i tygodnia wypełnionego godzinami przygotowań do premiery. Proszę zdradź nam jak to się stało, że zdecydowałeś się wziąć udział w tego typu działaniu? Skąd pomyśł na stanie się aktorem?

B: Poszedłem z moim przewodnikiem – teściem mojej siostrzenicy – do Zamku, w którym Ala Czarnuszka przedstawiała monodram. Wchodząc zwyczajowo mówię dzień dobry. Dostrzegła mnie Pani Krysia Maksymowicz. Poleciała mnie znajomej, aby mnie poznała, zaprosiła i nakłoniła do takiego występu. Ja się zgodziłem i wziąłem udział w warsztatach, podczas których wyłoniono skład, który właśnie będzie można zobaczyć podczas spektaklu.

K: Jak myślisz, dlaczego osoby z niepełnosprawnością są zaangażowane w ten spektakl?

B: Myślę, że dlatego, żeby pokazać innym ludziom, że tacy też są potrzebni, że wszyscy jesteśmy równi. Teatr Współczesny w Szczecinie



otwiera się na grupy społeczne, które mogły realizować swoje pasje jak dotąd jedynie we własnym otoczeniu. Przecież jesteśmy tak samo jak osoby pełnosprawne członkami społeczeństwa. To piękne i nowatorskie, że zostaliśmy zaproszeni do współpracy właśnie w takiej formie.

K: Jesteś jedynym niewidomym wśród obsady, jak się odnajdujesz na scenie z osobami z inną niepełnosprawnością niż twoja?

B: Jako jedyny niewidomym mam asystę..., to znaczy jeden pomaga drugiemu. Mogę liczyć na współtworzących spektakl. Jest wśród nas Amelka, która w tym roku będzie pisała maturę. Służy mi ona pomocą, dlatego korzystając z okazji kieruję do niej słowo dziękuję.

K: Ze sceny jeszcze nigdy nie spadłeś?

B: Ha, ha, ha, nieee. Na scenie głównej jeszcze tutaj w teatrze nie stałem. To się odbędzie dopiero podczas premiery.

K: Nie? A gdzie odbywają się próby?

B: Aaa... uchylę wam rąbka tajemnicy. Próby odbywały się w małej sali, piętro wyżej. Myślę, że próba generalna odbędzie się już na scenie głównej.

K: Co Ci daje praca w grupie, jak to się przekłada na twoją grę?

B: Nie jestem skrupowany, słyszę co się dzieje na widowni. Nie czuję się tym przytłoczony w żaden sposób. Ja już kiedyś miałem podobne doświadczenie na scenie, myślę, że dlatego jest we mnie ta swoboda. Podczas prób pracujemy nad naszą emocjonalnością. Rozwijam się wtedy jako człowiek. Dodatkowo ćwiczę pamięć ucząc się tekstu. Chociaż powszechnie wiadomo, że lubuję się w rozwiązywaniu krzyżówek, ale to nie to samo co uczenie się roli.

K: Kogo grasz w spektaklu ?

B: Gram w nim Puka, czyli psotnika, księżyc i recytuję wiersz.

K: Czy spektakl będzie odbiegał od oryginalnej komedii Szekspira ?

B: Nieznacznie, raczej będzie to klasyczne ujęcie sztuki. Nowością jesteśmy my – niepełnosprawni.

K: Co Ci daje zaangażowanie w spektakl?

B: Po pierwsze dla nas, inwalidów, jest to rehabilitacja. Myślę, że wszyscy mocno angażujemy się w sztukę. Zdążyliśmy się poznać i zaprzyjaźnić. Spędzamy ze sobą naprawdę dużo czasu. Wydaje mi się, że przekłada się to trochę na nasze życie poza teatrem, na relację z naszymi bliskimi, w naszych domach. Ponadto odczuwamy misję tworzenia czegoś dobrego.

K: Jak często macie próby ?

B: Na próbie spędzamy od 2 do 3 godzin w ciągu dnia. Trwają one od wtorku do piątku, czasami również w soboty.

K: Kiedy odbędzie się premiera spektaklu?

B: 25 lutego ma odbyć się jego premiera. Kolejne występy odbędą się 26 lutego i w pierwszy weekend marca. Zapraszam serdecznie.

K: Liczę na to, że uda nam się tam być, również z beneficjentami Fundacji Szansa dla Niewidomych. Czy sztuka ma spełniać kryteria dostępności i będzie to spektakl bez barier?

B: Spektakl będzie wyposażony w audiodeskrypcję i tłumacza języka migowego.

K: W przestrzeni miejskiej porozklejane są plakaty z zapowiedzią sztuki. Widziałam ostatnio artykuł o was z zapowiedzią wydawnictwa w Głosie Szczecińskim. Czy towarzyszy ci trema przed spektaklem?

B: To naturalne, trochę się stresuję. Boję się, że zapomnę tekstu. Dlatego też ćwiczę codziennie. Pamiętam jednak, że w razie czego mogę liczyć na podszepty suflera. W temacie plakatów, widzę że jest duże zainteresowanie spektaklem. Podobają mi się te akcje promocyjne. Ostatnio dzwoniła do mnie moja siostrzenica z informacją, że jej córka zobaczyła mnie na plakacie. Myślę, że nie przeszkadzała mi to w codzienności, a jedynie ją urozmaica. Czuję się potrzebny. Miłą wycieczką okazała się wizyta w Krzywym Lesie, który widać na zapowiedzi sztuki.

K: Dla kogo jest sztuka? Czy polecisz zaangażowanie się w takie działanie innym osobom z niepełnosprawnością?

B: Polecam z całego serca. Z chęcią wziąłbym udział w kolejnych tego typu inicjatywach. Teatr też musi być równy. Teatr to rozrywka. Sztuka jest dedykowana po prostu dla każdego spragnionego rozrywki. Myślę, że spektakl zostanie odebrany jako coś nowego i dobrego.

K: Taką mam nadzieję. Bogusiu zostało mi życzyć Ci połamania nóg na scenie i serdecznie dziękuję za rozmowę.

B: I ja również dziękuję.



Na Opolszczyźnie wszyscy czytamy

NIL



Koniec roku 2022 to w opolskim Tyflopunkcie Fundacji Szansa dla Niewidomych jednocześnie zakończenie jednego z projektów promujących czytelnictwo. Projekt pn. „Na Opolszczyźnie Wszyscy czytamy – promocja czytelnictwa wśród osób z dysfunkcją wzroku” sfinansowany został przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON, a skierowany był zarówno do osób z niepełnosprawnością, ale również do ich otoczenia – w bardzo szerokim rozumieniu.

W ramach zadania, do społeczności lokalnej – osób z niepełnosprawnością, bibliotek, urzędów, organizacji pozarządowych, wolontariuszy, placówek kultury i edukacji itp. – trafiło 200 egzemplarzy publikacji poruszających tematy dotyczące rehabilitacji, potrzeb i możliwości oraz szans na ciekawe, pełne pasji życie m.in. osób z dysfunkcją wzroku. Odbłyły się spotkania

i warsztaty dotyczące ww. zagadnień, wspólne wyjścia na dostępne dla niewidomych wystawy oraz wydarzenia integracyjne.

Inicjatywie towarzyszył konkurs czytelnicy, w którym mógł uczestniczyć każdy zainteresowany.

Spośród prac konkursowych, które oceniła powołana w tym celu kapituła, wybrano 4 pisemne wypowiedzi, a ich autorzy otrzymali nagrody – jak przystało na konkurs czytelnicy, były to nagrody książkowe. Ponieważ prace pisali niewidomi, niedowidzący, ale i osoby widzące – nagrody/książki dostosowane były do ich potrzeb. Niewidomi otrzymali publikacje w brajlu lub w druku transparentnym. Wśród nagród były audiobooki oraz wydania czarnodrukowe.

Ogłoszenie wyników konkursu oraz wręczenie nagród odbyło się podczas spotkania integracyjnego w dniu 9 grudnia 2022 r. w Miejskiej i Gminnej Bibliotece Publicznej im. Józefa Elsnera w Grodkowie.

Z uwagi na duże zróżnicowanie form wypowiedzi, wieku uczestników konkursu i inne uwarunkowania, prace były bardzo różne. Niemniej, zgodnie z zapowiedzią, pragniemy zaprezentować je także Czytelnikom Helpa. Życząc miłej lektury publikujemy cztery prace w kolejności od I do IV miejsca.

Autor: Zdzisław Pogoda

„O ratownikach medycznych zdań kilka”

Spotykamy się z nimi na korytarzach przychodni i w szpitalnym oddziale ratunkowym, wzywamy do naszych mieszkań i domów, gdy mniej lub

bardziej pilnie potrzebujemy pomocy. I denerwujemy się, że jeszcze nie przyjechali pomimo telefonu do dyspozytora 20 minut temu i wolnego przejazdu w korytarzu życia. Są obecni w czasie dużych imprez sportowych i kulturalnych, stanowią nieodłączną część służb udzielających pomocy poszkodowanym w wypadkach drogowych. Ratownicy medyczni w swych pomarańczowych kombinezonach w zespołach ambulansów pełnią dyżury przez całą dobę i przez cały rok na terenie kraju. Często są to nasi sąsiedzi z bloku, znajomi z naszego osiedla, czy koledzy z dawnej szkoły.

Od dnia, w którym po raz pierwszy włożą swój uniform i zajmą miejsce obok innego ratownika w zespole, mijają lata studiów, w czasie których przyswajają ogrom niezbędnej wiedzy i zdają trudne egzaminy. W tym zawodzie wiedza i doświadczenie idą w parze między innymi z odpowiednimi cechami psychofizycznymi. O ich codziennej pracy także w okresie minionej pandemii napisano książki, zrealizowano reportaże i powstały seriale. Nie wszystkie z nich czytałem, słuchałem i widziałem, lecz razem dały mi pełen zakres wiedzy.

Gdy przed kilkoma miesiącami przeczytałem książkę „POGO”, moja wiedza uległa poszerzeniu. Jej autor – dr Jakub Sieczko – w czasie swej dwunastoletniej pracy zawodowej przez blisko sześć lat pełnił dyżury w zespole pogotowia w warszawskiej dzielnicy Grochów. Z jego relacji wyłania się inny rzeczywisty obraz, nieznany mi dotąd z innych źródeł.

Jak twierdzi lekarz w jednym ze swoich wywiadów, poczucie pewności siebie i doświadczenia w medycynie jest bardzo niebezpieczne, trzeba zachować równowagę pomiędzy niszczącą rutyną a paraliżującą niepewnością.

W tej pracy bywają spokojne dyżury lub wyjazdy do chorych, którym pomocy powinien udzielić lekarz w rejonie, lecz termin wizyty bywa odległy, jest więc okazja do potowarzyszenia choremu przez moment w jego smutku i w zapomnieniu...

Ratownicy udzielają pomocy w rezydencji ambasadora, by za chwilę ratować poszkodowanego w wyniku sąsiedzkich nieudomówień.

Jest chwila na obserwację pięknej bezinteresownej miłości pomiędzy członkami rodziny czy małżeństwem z długoletnim stażem.

Zespół otrzymuje polecenie wyjazdu do miejsc, w których zdarzyło się zło. Trzeba udzielić profesjonalnej pomocy jego ofiarom – nie zawsze wtedy pada słowo „dziękuję”. Bywa, że zastępują je obelgi i inwektywy...

A przecież nie jest oczywiste, że zawsze będziemy czuli się dobrze, będziemy mieli w normie wszystkie zdrowotne parametry i zawsze będą tylko dobre dni...

Zapraszam do lektury tej bardzo potrzebnej książki, która otrzymała wysokie oceny wśród znanych dziennikarzy i pozytywne opinie ratowników. Tych z nas, którzy mają problemy ze wzrokiem i nie mogą jej przestudiować, informuję o wywiadach z dr Jakubem Sieczko dostępnych na stronach YOUTUBE.

Autor: Maria Adamczyk

Książką, która ostatnio wywarła na mnie duże wrażenie, była powieść „Chłopcy z Placu Broni” autorstwa Ferenc Molnara. Wprawdzie napisana została dawno temu, na początku XX wieku, ale dopiero niedawno zapoznałam się z nią jako lekturą szkolną.

Akcja książki toczy się na niewielkim placu pośrodku ogromnej i chaotycznej stolicy Węgier – Budapeszcie. Tematem utworu jest wojna, w której biorą udział dwa klany chłopców – Chłopcy z Placu Broni i Czerwone Koszule. Cała brygada z placu jest zdecydowanie bardzo dzielna i odważna, lecz jeden z młodych wojowników naprawdę wykazał się takim bohaterstwem, męstwem i odwagą, że nawet na najdzielniejszych może patrzeć z góry. Nemeczek, tytułowa postać, to niezwykle chłopiec, który chociaż jest najmniejszy, najmłodszy i najbardziej strachliwy, to udowodnił swoją wartość i to, że nawet

“ Spośród prac konkursowych, które oceniła powołana w tym celu kapituła, wybrano 4 pisemne wypowiedzi, a ich autorzy otrzymali nagrody – jak przystało na konkurs czytelnicy, były to nagrody książkowe.

najmniej doceniani mogą być wspaniali i wielcy. Celem bitwy jest obrona placu przed wrogiem – Czerwonymi Koszulami. W przygotowaniach przed bitwą dużo się dzieje, a to Boka, Nemeczek i Czele pójdą na przeszpiegi, a to odkryją zdrajcę, a to Związek Kitowców będzie miał problemy. Można powiedzieć, że jedna przygoda goni drugą. Dzięki temu cały czas czuje się napięcie towarzyszące chłopcom.

Pozornie „Chłopcy z Placu Broni” to po prostu opowieść o pewnej przygodzie, jednak w rzeczywistości powieść Molnara niesie ze sobą głębokie przesłanie. Po pierwsze, dotyczy walki patriotycznej młodzieży na wojnach i trudów, jakich taka walka wymaga. Po drugie, książka uczy co w życiu jest ważne i że naszymi atrybutami nie jest pierwsze spojrzenie (jak w przypadku Nemeczka), lecz to, co mamy w środku, w sercu, to, co widać dopiero gdy spędzisz z taką osobą więcej czasu. O tym, że chłopcy uważali plac za swój dom, świadczą słowa: „Plac to nasz kraj, to całe nasze państwo! Nie możecie zrozumieć, czym jest dla nas ten Plac, bo nigdy nie walczyliśmy za Ojczyznę!”.

„Chłopców z Placu Broni” czyta się lekko, język powieści jest dość prosty, a akcja szybko posuwa się naprzód. Cała historia jest wciągająca. Chwilami naprawdę ciężko się oderwać od książki! Najciekawszym zabiegiem Ferenc Molnara jest napisanie książki tak jak prawdziwą historię, wziętą prosto z życia. Chociaż, kto wie, może właśnie tak było? Dzięki temu

można rzeczywiście poczuć to, co autor chciał nam przekazać. Powieść nie jest czarno-biała, nie zawsze dobrzy to dobrzy, a źli to źli – na przykład istnieją fragmenty, które stawiają Feri Acza w dobrym świetle. Konflikt chłopców prowadzi na myśl bezsensowne spory ludzi, które potem i tak nic nie wnoszą do wielkiego świata prawie ośmiu miliardów ludzi. Jednak pomimo tego powieść ma zbyt zaskakujące zakończenie, niektórzy w mojej klasie płakali opowiadając o zakończeniu.

Uważam, że każdy powinien przeczytać „Chłopców z Placu Broni”, ponieważ ta książka jest bardzo ważna by zrozumieć co to znaczy być patriotą i co to znaczy oddać życie dla dobra przyjaciół. Na mnie wyjątkowe wrażenie zrobił pomysł dzieci, aby bawić się udając prawdziwe wojsko. Utwór może nie spodobać się tym, którzy nie lubią powieści realistycznych i wolą fantastyczne. Rozczarowani mogą być też ci, którzy lubią książki proste, nieemocjonalne i krótkie.

Ja jednak zachęcam Was do przeczytania tej książki, na pewno nie będzie to czas stracony!

Autor: Patrycja Ochman „Polskie Urban Fantasy”

Fantastykę czytam dopiero od kilku lat, ale mimo niezbyt dużego doświadczenia w tym temacie mogę już stwierdzić, że moim ulubionym podgatunkiem jest Urban Fantasy. Dzisiaj chciałabym skupić się tylko na naszym polskim odgałęzieniu tego podgatunku. Nie będę tutaj omawiać szczegółowo fabuł poszczególnych powieści, ponieważ wychodzę z założenia, że to każdy może sam sprawdzić w Internecie. Skupię się natomiast na poleceniu kilku ciekawych autorów i tytułów oraz ogólnym zarysie świata w konkretnych seriach i cyklach.

Książki, które polecam, zostały przeze mnie przeczytane. Czym tak właściwie jest Urban Fantasy? Jest to podgatunek fantastyki, który rozgrywa się w naszym realnym rzeczywistym świecie, ale występują w nim elementy fantastyczne, np. magia, wilkołaki, wampiry, wiedźmy, czarownice, anioły, diabły.



Inicjatywie towarzyszył konkurs czytelniczy, w którym mógł uczestniczyć każdy zainteresowany.

Zacznijmy może od niekwestionowanej królowej tego gatunku, a mianowicie od Anety Jadowskiej. Stworzyła ona Uniwersum Thornu – alternatywnego magicznego odpowiednika Torunia. Książki jej autorstwa dzieją się również w innych alternatywnych miastach.

Prawidłowa kolejność czytania książek Anety Jadowskiej jest bardzo ważna, aby uniknąć spoilerów. Seria o Dorze Wilk dzieje się w Thornie i opowiada o wiedźmie, która jest jednocześnie policjantką w realnym mieście Toruniu.

- „Złodziej dusz”
- „Bogowie muszą być szaleni”
- „Zwycięzca bierze wszystko”
- „Wszystko zostaje w rodzinie”
- „Egzorcyzmy Dory WILK”
- „Na wojnie nie ma niewinnych”

Następny jest zbiór opowiadań „Ropuszki”. Po nim czytamy trylogię szamańską o Witkacym, która również dzieje się w Thornie i opowiada o policjancie, który jest szamanem.

- „Szamański blues”
- „Szamańskie tango”
- „Szamański twist”

Następnie czytamy serię o Nikicie, która dzieje się w Warsie, czyli alternatywnej Warszawie, która jest podzielona na Warsę i Sawę. Nikita pracuje jako płatna zabójczyni w zakonie cieni.

- „Dziewczyna z dzielnicy cudów”
- „Akuszer bogów”
- „Diabelski młyn”

Później czytamy zbiór opowiadań „Dyń i jemiola”, nietypowe historie świąteczne. Potem są „Kroniki sąsiedzkie”, które kontynuują losy Nikity. Na tę chwilę w cyklu ukazały się:

- „Afera na tuzin rysiów”
- „Próby ognia i wody”, które są zbiorem trzech opowiadań uzupełniających „Aferę na tuzin rysiów”.
- „Kroniki sąsiedzkie” to seria, która nie jest jeszcze zakończona.

Następnie czytamy „Dzike dziecko miłości”, książkę o Dorze Wilk, która dzieje się po zakończeniu „Heksalogii”, a po niej powieść „Kurczak i salamandra”, która jest zbiorem trzech opowiadań.

Cykl o rodzinie Koźlaków są to zbiory opowiadań o rodzinie wiedźm mieszkających w Zielonym Jarze.

- „Cud miód malina”
- „Cuda wianki”, których jeszcze nie czytałam, ale będę. Jednak postanowiłam umieścić ten zbiór opowiadań w tym artykule, aby zachować przejrzystość.

Cykl o Garstce z Ustki, jest to trylogia dziejąca się w Ustce, nie jest to fantastyka, ale ją czytałam i polecam. Są to komedie kryminalne.

- „Trup na plaży i inne sekrety rodzinne”
- „Martwy sezon”
- „Denat wieczorową porą”

Anna Sokalska stworzyła serie „Opowieści z Wieloświata”, w ramach której powstało uniwersum Wieloświata, w skład którego wchodzi: Żywoświat, czyli świat ludzi; Międzyświat czyli świat, w którym znajdujemy się po śmierci, ale przed przejściem do zaświatów oraz Zaświaty anielskie i demoniczne. Akcja książek dzieje się we współczesnym realnym Wrocławiu. W skład serii wchodzi:

- „Wiedźma”
- „Żertwa”
- „Kuglarz”
- „Wieloświat”

Pierwsze trzy książki należą do trylogii, natomiast czwarta „Wieloświat” dzieje się ponad 20 lat później i dotyczy innych bohaterów. Anna

Sokalska napisała też powieść „Raróg”, która nie jest fantastyką, ale posiada motywy z wierzeń słowiańskich, tak jak „Opowieści z Wieloświata”.

Martyna Raduchowska stworzyła trylogię „Szamanki od umarłaków”, cykl książek dziejący się we współczesnym Wrocławiu. Bohaterką książek jest Ida Brzezińska, młoda studentka pochodząca z magicznej rodziny, ale nieprzejawiająca magicznego talentu przynajmniej do czasu; w skład serii wchodzi:

- „Szamanka od umarłaków”
- „Demon luster”
- „Fałszywy pieśniarz”

Magdalena Kubasiewicz stworzyła bardzo ciekawe Urban Fantasy, ponieważ dzieje się ono w alternatywnej Polsce, a właściwie Polani. Miejscem akcji jest Kraków. Główną bohaterką jest Sara Weronika Sokalska, nadworna czarodziejka. Ta seria zakłada, że Polania jest

całkowicie współczesnym państwem z monarchią w stylu Wielkiej Brytanii i ze stolicą w Krakowie. W skład serii Królewska wiedźma wchodzi:

- „Spalić wiedźmę”
- „Wiedźma jego królewskiej mości”

Innym ciekawym przypadkiem Urban Fantasy jest twórczość Adama Przechrztę, a zwłaszcza serie Materia Prima i Materia Secunda z głównym bohaterem alchemikiem Olafem Rudnickim. Książki dzieją się w Warszawie i w Sankt Petersburgu w roku 1914 i później.

W miastach pojawiają się enklawy, w których występują tajemnicze istoty zwane przekłętymi. W skład serii z Olafem Rudnickim wchodzi:

Seria pierwsza Materia Prima:

- „Adept”
- „Namiestnik”
- „Cień”

W serii Materia Secunda do tej pory ukazały się:

- „Sługa krwi”
- „Sługa honoru”

Jednak, jak wnioskuję, ta seria nie jest jeszcze zakończona.

Adam Przechrztę napisał również inne książki. Przeczytałam również cykl o Razumowskim. Nie jest to typowe Urban Fantasy, a raczej powieści historyczne opowiadające o II wojnie światowej i czasach po niej, ale mają lekkie, subtelne elementy fantastyczne. Ta seria jest dobra dla kogoś, kto nie czyta fantastyki, ale chciałby zacząć. W skład serii wchodzi:

- „Demony Leningradu”
- „Demony wojny” część pierwsza
- „Demony wojny” część druga
- „Demony czasu pokoju”
- „Demony zemsty Abakumow”
- „Demony zemsty Beria”

Książki podobały mi się, jedno bardziej, inne mniej, ale to kwestia gustu. Życzę przyjemnej lektury.

Autor: Janina Kusak

Czytam, by:

- przeżywać przygody;
- uczyć się na błędach innych;
- poznawać ludzi i świat oraz znaleźć w nim swoje miejsce.

Czytanie:

- poszerza moje słownictwo;
- zmniejsza stres i uspokaja mnie;
- sprawia wielką przyjemność;
- pozwala uruchomić mózg i poprawia pamięć;
- wzbogaca moją wyobraźnię, przez to jestem bardziej aktywna;
- chroni mnie przed wczesną demencją;
- wycisza;
- zasypiam zaraz po odstawieniu książki wieczorem;
- daje mi większą możliwość wypowiedzi;
- uaktywnia moją wrażliwość na krzywdę;
- odnoszę wrażenie, że dodaje mi siły;
- daje dostęp do nieograniczonych wiadomości o różnej tematyce.

Uwielbiam czytać (od dziecka) i to pozostanie we mnie zawsze.

Obudź swoją wyobraźnię

Karolina Malicka

Kiedy byłam dzieckiem, uwielbiałam wymyślać różne historyjki i opowiadać je innym. Czasami aż do znudzenia serwowałam moim najbliższym bajeczki własnego autorstwa. Uwielbiałam również kiedy to mnie opowiadano bajkę, albo czytano książkę, wtedy chłonełam nie tylko słowa w niej zawarte, ale również tembr głosu czytającego, gdyż miał on dla mnie ogromne znaczenie. Często bawiąc się lalkami udawałam różne głosy, tak jak to robią aktorzy.

Któregoś dnia, przeglądając stacje radiowe w poszukiwaniu czegoś ciekawego, natrafiłam na słuchowisko Programu I Polskiego Radia, które bardzo mnie zaintrygowało. Był to odcinek jednego z popularnych niegdyś seriali radiowych zatytułowany „Matysiakowie”. To był mój pierwszy kontakt z słuchowiskiem. Od tej pory zaczęłam coraz częściej sięgać po tę formę rozrywki.

Towarzyszą nam od dawna. W Polsce funkcjonuje od ponad osiemdziesięciu lat, a pierwszym oryginalnym, wyemitowanym w maju 1928 r., była realizacja „Pogrzebu Kiejstuta” autorstwa Witolda Hulewicza. Często słuchowiska pełniły rolę swego rodzaju seriali, ponieważ emitowane były w odcinkach i słuchacze chętnie zasiadali przy odbiornikach, by poznać dalszą część zawartej w nich historii. Wśród takich audycji możemy wymienić dwa najbardziej znane – „Matysiakowie” oraz „W Jezioranach”. Słuchowiska oparte są często na znanych powieściach, ale są również napisane specjalnie dla radia.

Rozwój słuchowiska radiowego zależny był przede wszystkim od rozwijającej się techniki. Z początku głos ludzki nagrywany był na taśmę,



a pierwsze magnetofony nie pozwalały na edycję dokonanych zapisów. Dopiero po II wojnie światowej, w 1947 r. powstał magnetofon, który pozwalał na ingerencję w dokonany zapis dźwiękowy. Montaż dźwięku był wtedy niełatwy i czasochłonny, a urządzenia rejestrujące dźwięk były duże i nieporęczne. Pierwsze taśmy zawierające 20 minut nagrania ważyły 8 kg, a sam magnetofon – 9 kg. Stereofonia czy wreszcie cyfryzacja przyniosły ogromne możliwości w kreowaniu przestrzeni dźwiękowej. Do nagranych i wyedytowanych głosów ludzkich zaczęto bowiem dodawać efekty dźwiękowe oraz muzykę, które zostały uprzednio nagrane na taśmę.



Obecnie na rynku mamy mnóstwo urządzeń rejestrujących dźwięk oraz programów służących do jego obróbki. Mimo to praca nad słuchowiskiem nadal bywa niełatwym zadaniem. Będąc na praktykach w Radiu Kielce miałam okazję się o tym przekonać. Osobami wcielającymi się w bohaterów słuchowiska są najczęściej aktorzy teatralni, ale bywa również, że grają w nich na przykład dziennikarze radiowi.

Poszczególne role są uprzednio nagrywane w studiu. Bywa, że realizator zwraca uwagę na jakiś fragment, który jego zdaniem należy poprawić. Następnie nagrany tekst jest montowany przez realizatora i dodawane są efekty dźwiękowe, takie jak: kroki, śpiew ptaków czy

szum deszczu oraz muzyka, które pozwalają przenieść nas do miejsca, w którym toczy się akcja słuchowiska.

Zarówno praca z aktorami, jak i z nagraniem materiałem jest, według mnie, bardzo przyjemna i fascynująca. Pracując nad słuchowiskiem mam bowiem możliwość kreowania rzeczywistości i przeniesienia słuchacza do innego świata. Czasem nie trzeba wychodzić z domu, żeby znaleźć się daleko od naszej codzienności. Wystarczy tylko włączyć radio i uruchomić swoją wyobraźnię.

Słuchowiska czy reportaże radiowe nie są tak popularne jak sztuka wizualna. Warto więc zadać sobie pytanie, dlaczego? Po pierwsze, często wybieramy taką formę rozrywki, która nie wymaga od nas wiele uwagi. Wolimy więc posłuchać stacji, w której usłyszymy przede wszystkim nasze ulubione utwory. Ponadto, w przypadku osób widzących, zmysł wzroku jest tym głównym, co sprawia, że ludzie chętniej sięgają po film niż po słuchowisko czy audiobooka.

Kolejnym powodem braku popularności słuchowisk jest fakt, że emitowane są one głównie w stacjach publicznych i regionalnych, których słuchamy rzadziej niż stacji komercyjnych. Dlatego właśnie mniejsza liczba słuchaczy ma okazję kontaktu z tą formą sztuki.

Uważam, że słuchowisko, zwłaszcza dla nas, osób niewidomych, może być świetną formą rozrywki. Obcując z słuchowiskiem nie będziemy potrzebować audiodeskrypcji, gdyż z założenia kierowane jest ono do osób, które w momencie jego odbierania nie korzystają ze zmysłu wzroku.

Obecnie z słuchowiskiem możemy mieć do czynienia we wspomnianych stacjach radiowych, jak również dzięki archiwom, które je udostępniają, na przykład Archiwum Polskiego Radia czy podcasty Radia Kielce, a wybór jest ogromny. Od adaptacji znanych powieści, po słuchowiska pisane specjalnie dla radia. Wszystkie one dają nam możliwość zanurzenia się w inny świat dzięki wyobraźni, która w każdym z nas przecież drzemie.

Natura śpiewa najpiękniej

Karolina Malicka

Słyszymy je czasem za oknem, gdy budzimy się rano. Towarzyszą nam w drodze do szkoły czy do pracy. Umiłają czas na spacerze w parku czy w lesie. Często nie zwracamy na nie uwagi, nawet nie zdając sobie sprawy, jak cicho i smutno byłoby bez ich ciągłego poćwierkiwania. Tymczasem one towarzyszą nam niemal każdego dnia, bez względu na to, czy obdarzamy je swoją uwagą czy też nie. Często wiemy jak wyglądają najbardziej znane gatunki, takie jak sikorki, wróble czy szpaki, ale nie potrafimy ich identyfikować po głosie. Uważam, że rozpoznawanie ptaków po głosie jest równie łatwe jak identyfikowanie ich po wyglądzie. Wystarczy tylko zacząć ich słuchać.

Ptakami interesuję się już od dziecka. Mieszkając u babci potrafiłam godzinami przesiadywać pod drzewem i nasłuchiwać popisów samca kosa czy drozda, a jedyne, co mi doskwierało, to fakt, że nie można ptaków pogłaskać. W gimnazjum zgłębiałam wiedzę na ich temat i próbowałam swoich sił w olimpiadzie biologicznej ich dotyczącej. Niestety nie udało mi się osiągnąć upragnionego zwycięstwa, co pozbawiło mnie chęci dzielenia się moją pasją z innymi. Na szczęście jakiś czas później poznałam osobę, która na nowo obudziła we mnie chęć do zgłębiania wiedzy ornitologicznej. Ludzie pytają mnie czasem jak jestem w stanie zapamiętać tyle brzmień ptasich treli. Na takie pytanie zawsze odpowiadam, że ze śpiewem ptaków jest jak z naszymi piosenkami. Rozpoznajemy je najczęściej po refrenie. Każda ptasia piosenka ma bowiem sekwencję powtarzalnych dźwięków, po których możemy identyfikować ich głosy. I tak na przykład sikora bogatka, która umiła nam pierwsze wiosenne dni, zwykle odzywa się czymś na kształt: „ci ci bej”. Z kolei żyjący w naszych lasach ptak o nazwie pierwiosnek wykrzykuje: „cilp calp”, bądź:



„cip ciap”. Rozpoznawanie ptasich głosów nie jest trudne. Po prostu trzeba się z nimi osłuchać. Dobrym sposobem dla początkujących jest korzystanie z nagrań poszczególnych głosów ptaków, których w Internecie jest coraz więcej.

Kiedy potrafimy już identyfikować ptaki po głosie, możemy zacząć je nagrywać. Dobrze jest przy tym prowadzić notatki, dzięki czemu wiemy gdzie i na jak długo pojawił się dany gatunek. Odkąd mieszkam w Kielcach, nie mogę doczekać się kolejnego maja, by przekonać się czy rozśpiewane zaganiacze – niewielkie ptaki wędrownie – znów osiedliły się na ulicy Gagarina.

Obserwowanie ptaków jest bardzo przyjemne i daje dużo satysfakcji. Dzięki nim mamy powód, żeby wyjść z domu i pooddychać świeżym powietrzem. Ornitologiczna pasja może być również przyczynkiem do wspólnych spotkań. Brak wzroku może nam utrudnić poszukiwania skrzydlatych śpiewaków, ale przy pomocy rodziny czy znajomych, którzy zabiorą nas na ornitologiczną wyprawę, możemy miło wspólnie spędzić czas. I wreszcie – przyroda może być natchnieniem do napisania kilku rymów, jak to miało miejsce w moim przypadku. Tym krótkim wierszem pragnę was zachęcić do przyjrzenia się bliżej temu, co nas otacza, czyli wspaniałej naturze, która, choć bywa dzika, często jest na wyciągnięcie ręki.

Co powiedzieć ptakom

Co ja mam ptakom powiedzieć, by tak nie uciekały,
by na mój widok z przestrachem szybko nie odfruwały.
Jak tym ptakom wyjaśnić, że im nie sprawię przykrości,
że tylko chcę słuchać ich śpiewu, bo daje on wiele radości.
I jak samczyków przekonać, że im nie skrzywdzę samicy,
piórek jej nie powyrywam, nie zamknę też w ciemnej piwnicy.
Jak mam im wytłumaczyć, że gniazdek ich nie zepsuję,
bo jeśli bezmyślnie je zniszczę, to pracę ich ciężką zmarnuję.
Jak mam wyjaśnić ptakom, że jaj im nie będę podjadać.
Chcę tylko ich czasem posłuchać, gdy będą coś opowiadać.
I jak mam ptaszkom powiedzieć, że piskląt ich nie pozbawię,
lecz będę je obserwować jak baraszkują w trawie.
Dlaczego mi wciąż uciekacie, kiedy ja chcę was nagrywać
i w waszym towarzystwie spacerować chcę miły odbywać.
Nie uciekajcie przede mną! Ja nie chcę wam zrobić nic złego.
Gdy dacie mi dojść do głosu, zaśpiewam wam coś miłego.
To co, że jestem tak duża i mogłabym łatwo was złapać,
lecz aby tę czynność wykonać, to muszę na drzewo się wdrapać.
Nie jestem wysportowana, więc ganiać nie będę za wami,
więc kiedy swą piosnkę śpiewacie, usiądźcie ciut bliżej czasami.

Karolina Malicka



Fundacja Szansa dla Niewidomych gospodarzem 18. edycji Międzynarodowej Konferencji na temat nowoczesnej rehabilitacji, samodzielności i mobilności – IMC18



IMC18

::: ::: :::

International Mobility Conference
Warsaw 2023

Z dumą informujemy, że Fundacja Szansa dla Niewidomych została wybrana na gospodarza 18. edycji Międzynarodowej Konferencji na temat nowoczesnej rehabilitacji, samodzielności i mobilności – IMC18, która odbędzie się w dniach **22-25 maja 2023 r. w Warszawie**.

Ta prestiżowa Konferencja odbywa się co 2-3 lata i miała do tej pory miejsce w różnych krajach na całym świecie, m.in. w Niemczech, Szwecji, Irlandii, RPA, Kanadzie i Izraelu. Uczestniczą w niej zarówno profesjonaliści akademicki, jak i praktycy szeroko pojętej

dziedziny rehabilitacji osób z dysfunkcją wzroku. Tematem IMC18 w Polsce będzie „Informacja skutkująca mobilnością i sprawnością”. Serdecznie zapraszamy do udziału w IMC18.

Szczegóły dotyczące Konferencji zamieszczone są na stronie:

<https://imc18poland.com/>

oraz w zakładce „Konferencja IMC18” na naszej fundacyjnej stronie:

<https://www.szansadlaniewidomych.org>