

Niewiele trzeba, aby
z braku wzroku
uczynić atut

Pukając do bram
nieba

Szkolenie z nowoczesnych
technologii i echolokacji

help

jesteśmy razem

nr 95 sierpień 2023 ISSN 2083-2788

DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

W dobie technologii XXI wieku, skomplikowanych wymagań i uwarunkowań, nie ma miejsca na namiastkę rehabilitacji i udawaną empatię – Marek Kalbarczyk

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
(Fundacja Szansa dla Niewidomych)

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

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

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



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

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



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

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



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

WYDAWCA

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


WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO

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

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

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
Marta Marek, Anna Michnicka

OPRACOWANIE GRAFICZNE
I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

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

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

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

Na okładce przedstawiamy kobietę i niewidomego mężczyznę podczas rozmowy na korytarzu biurowca.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 10

Powrót do korzeni. Relacja ze szkolenia pracowników Fundacji _____ 13

Szkolenie z nowoczesnych technologii i echolokacji _____ 15

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Budujemy mur odporności _____ 16

Zmysły człowieka – moje wrażenia po obejrzanej instalacji „Uzmysłowienie” _____ 19

Edukacja, integracja _____ 21

■ TYFLOSFERA

Sygnalizacja akustyczna na przejściach w chaosie _____ 23

Nie widzieć przeszkód _____ 27

■ NA MOJE OKO

Pukając do bram nieba _____ 31

Niewiele trzeba, aby z braku wzroku uczynić atut _____ 33

Teraz zaśpiewa słońce _____ 35

■ JESTEM...

Spełnione drugie marzenie Krzysztofa Majorka _____ 39

■ PRAWO DLA NAS

O co może ubiegać się student z niepełnosprawnością na uczelni wyższej? _____ 43

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Audiobooki Premium według pomysłu

Edyty Jungowskiej _____ 45

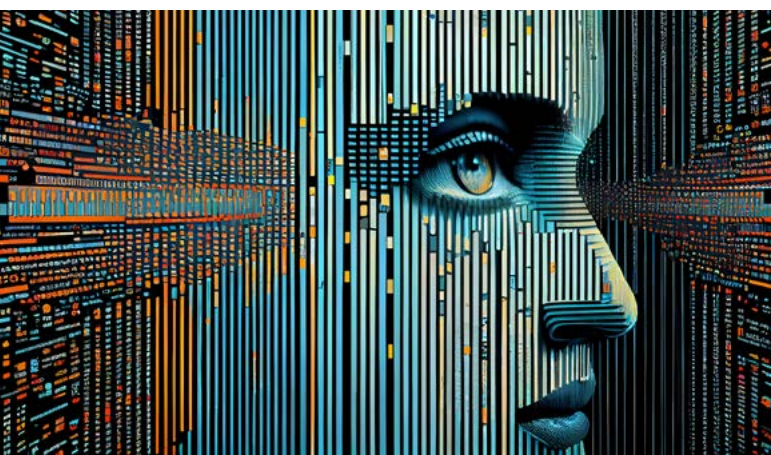
Film, spektakl, a może wystawa? _____ 49

Z piękniejszej strony lata _____ 51

Helpowe refleksje

Dostępność na serio. Wsparcie
z inteligencją prawdziwą
i sztuczną

Marek Kalbarczyk



Osoby mniej sprawne od innych, m.in. niewidome, powinny być traktowane jak osoby pełnosprawne – podmiotowo, na serio, z uszanowaniem zainteresowań, zdolności i niemożności. W dobie technologii XXI wieku, skomplikowanych wymagań i uwarunkowań, nie ma miejsca na namiastkę rehabilitacji i udawaną empatię. W społeczeństwach zorganizowanych nowoczesnie, a więc informacyjnych, tym bardziej postinformatycznych, każdemu stawia się wymagania przekraczające wyobrażenie poprzednich pokoleń. Musimy być dobrze wykształceni i profesjonalni. Niezależnie od sprawności mamy wykonać powierzone zadania, dopiero wtedy otrzymamy stosowne wynagrodzenie. To oczywiste, tyle że niekoniecznie realne. Jak niewidomi uczniowie, studenci, kursanci, współpracownicy mają konkurować z innymi, kiedy ofiarowuje się nam zaledwie część niezbędnych rozwiązań i szkoleń!

Kwestia ta martwi nas od dawna. Kilkadziesiąt lat temu o tym nie myślano, jednak kiedy wszystko dookoła tak bardzo się rozwinęło, nie możemy już polegać jedynie na współczuciu. Co by nie

rzec, musimy pójść do pracy i zarobić na życie. To ostatnie jest niestety bardzo ważne. Nie ma podmiotowego traktowania osób z niepełnosprawnościami, kiedy brakuje pieniędzy. Nie pracujemy, nie zarabiamy, nie mamy wiele do powiedzenia – to nie mamy miejsca w społeczności, w której żyjemy. Mimo otaczającej nas nowoczesności, jesteśmy traktowani mniej więcej tak jak sto lat temu – jakie bowiem czynniki mogą pozytywnie wpłynąć na nasz los? Dookoła mnóstwo technologii, urządzeń i udogodnień, a u nas jak kiedyś. Jak to zmienić? Otóż już od wielu lat nie ma co do tego żadnych wątpliwości.

Tzw. prawdziwa czy rzetelna rehabilitacja, a więc usprawnianie, przywracanie do zwyczajnego (tzw. normalnego życia), aktywizowanie i organizowanie szans na równi z szansami dla innych, polega na niwelowaniu skutków niepełnosprawności. Kiedy występuje, badamy na czym polega, z czego wynika i co ogranicza. W wyniku badania projektujemy proces usprawniania, kierujemy na stosowne szkolenia oraz proponujemy rozwiązania techniczne niwelujące niedostatki sprawności. Może to dotyczyć rozmaitych deficytów – fizycznych, psychicznych czy intelektualnych. W przypadku niewidomych, a używam tego określenia zawsze kiedy myślę także o osobach bardzo słabo widzących, chodzi o ograniczenia związane z niewidzeniem, czyli brakiem możliwości odbierania bodźców wzrokowych. Nie rejestrujemy fal elektromagnetycznych w stosownym zakresie częstotliwości. Tak się składa, że właśnie ten zakres został świetnie wykorzystany przez naturę, również ludziom przynosi spektakularny pożytek. Widzenie jest tak efektywne, że w bardzo dużym stopniu cała przyroda na nim polega. Trudno się dziwić, że i my, ludzie, tworzymy nasz świat z jego wykorzystaniem. I tak, wszystko co nas otacza (zarówno natura, jak i wytwory cywilizacji) jest barwne, atrakcyjne, przyciągające i radosne. Już tysiące lat temu możliwości związane z widzeniem obrazów zostały wykorzystane do celu przekazywania informacji. Widzący ludzie nawet nie muszą mówić i pisać, by móc się wypowiedzieć i o czymś poinformować. Niestety niewidomi bez niwelowania skutków swojej ułomności nie mogą brać w tym

udziału. Ale, dzięki rozwojowi myśli technicznej, możemy temu zaradzić. Jak więc niwelujemy problemy związane z niewidzeniem?

Nie widząc korzystamy ze sprawności innych zmysłów. Wiele informacji przynosi węch i smak, jednak, gdyby polegać tylko na tych dwóch zmysłach, zapewne nie zdołalibyśmy żyć jak inni. Natomiast dotyk i słuch w zastępowaniu wzroku w wielu aspektach są mniej więcej wystarczające. Nie widzimy – to słuchamy, słuchamy – to jakbyśmy widzieli. W nieco mniejszym stopniu dotyczy to również dotyku. Te dwa zmysły są wykorzystywane do zdobywania i przekazywania informacji. Nie są co prawda tak efektywne jak wzrok, ale przy odpowiednim zorganizowaniu umożliwiają niewidomym realizowanie większości funkcji i zadań. W wypełnianiu obowiązków wymaganych od osób sprawnych bronią „honoru” świata i dają nam szansę. Na czym to polega?

Najpierw dotyk. Bodźce dotykowe docierają do tej samej części mózgu co bodźce wzrokowe. W porównaniu z innymi jest bardzo efektywny. Wszystko, co widzimy lub dotykamy trafia do nas i „przemawia” z większą mocą. Informacje widziane oczami i odczuwane opuszkami palców są lepiej niż w przypadku innych zmysłów zapamiętywane i zrozumiałe; łatwiej je gromadzić, porządkować i przekazywać innym. Potrafimy zapamiętać i odtworzyć skomplikowane treści, obrazy, nawet wielocyfrowe liczby. Druga rehabilitacyjna rewolucja w kwestii usprawniania osób niewidomych (pierwsza wynikała z wynalazku Ludwika Braille na początku XIX w.) była związana z tą funkcjonalnością naszego mózgu. Tak jak układy elektroniczne „wiedzą”, co wyświetlić na zwykłym ekranie lub wyświetlaczu, tak samo wiedzą co pokazać na brajlowskiej linijce, która jest najważniejszą częścią brajlowskiego monitora. Składa się z pewnej liczby modułów, zależnie od wielkości (12, 14, 20, 40, a nawet 80 znaków), we wnętrzu których ułożone są cieniutkie szpileczki. Ich wypchnięcie ponad powierzchnię modułów powoduje ukształtowanie wypukłych liter brajlowskiego alfabetu. Unoszenie i wycofywanie się szpileczek następuje poprzez wykorzystanie zjawiska

“ W dobie technologii XXI wieku, skomplikowanych wymagań i uwarunkowań, nie ma miejsca na namiastkę rehabilitacji i udawaną empatię. W społeczeństwach zorganizowanych nowocześnie, a więc informacyjnych, tym bardziej postinformatycznych, każdemu stawia się wymagania przekraczające wyobrażenia poprzednich pokoleń.

piezoelektrycznego – drobne metalowe płytki uwypuklają się lub wyprostowują pod wpływem odpowiedniego napięcia elektrycznego. Zmiana ich ukształtowania zmienia wysokość szpileczek, które wychylają się i są odczuwalne przez skórę palca jak brajlowski punkt na papierze, albo chowają się i nie biorą udziału w tworzeniu brajlowskiego znaku.

Uwypuklanie grafiki w sposób przemawiający do nas poprzez dotyk polega na kilku ważnych metodach. Pierwsza z nich polega na budowaniu wypukłych linii i powierzchni z wielu pojedynczych i sąsiadujących ze sobą punkcików. Gdyby były one od siebie bardziej oddalone, odbieralibyśmy je jak odrębne punkty. Gdy jednak niemal stykają się ze sobą, dotyk odbiera je jako spójną, wypukłą powierzchnię. Kolejna metoda polega na uwypuklaniu plastikowych powierzchni. W tym przypadku nie tworzymy wypukłego obrazu z punkcików, lecz „bawimy się” głębokością powierzchniowego uwypuklenia. Wykonujemy to na termoformierkach, w których wykorzystując wysoką temperaturę i duże ciśnienie kształtujemy plastikowe arkusze. Coraz częściej oglądamy modele wytworzone w technologii 3D. Ostatnia metoda to projektowanie i wytwarzanie przestrzennych makiet,

np. z brązu albo masy plastycznej. Wszystkie one prezentują niewidomym tekst i grafikę w sposób niedoskonały, ale wystarczający, byśmy mogli zapoznać się z treścią merytoryczną i wyglądem obrazów, które cieszą wzrok osób widzących.

Niwelowanie skutków braku wzroku z wykorzystaniem zmysłu dotyku polega więc na wyposażeniu w brajlowskie monitory, notatniki, drukarki, uwypuklarki specjalnego papieru, tzw. folii pęczniejącej, względnie wiąże się z projektowaniem rysunków tyflograficznych i przedstawianiu ich punktowo lub powierzchniowo na papierze lub na plastikowych arkuszach. Należy także dbać, by jak najwięcej obiektów przestrzennych było przedstawionych w postaci trójwymiarowych makiet – dzieła sztuki, zabijki, obiekty nowoczesnej architektury, mapy, plany itp. Niewidomy wyposażony w wymienione urządzenia i przedmioty, odpowiednio przeszkolony, wie jak wygląda świat oraz jakie informacje, wiadomości, książki i podręczniki są łatwo dostępne dla ludzi widzących.

Dotyk to także inne części ciała, nie tylko opuszki palców. Na marginesie wspomnę, że jeden z najwybitniejszych niewidomych w naszym kraju

czytał brajlowskie książki wargami ust, kiedy w czasie wojny w wyniku wybuchu nie tylko stracił wzrok, ale i ręce. Będąc niewidomym, macamy nawierzchnię stopami. To one informują o chodniku, asfalcie ulic, trawnikach, krawężnikach, niestety także kałużach, nierównościach i informują o przeszkodach. W samodzielnym poruszaniu się pomaga nam biała laska, stanowiąca przedłużenie ręki. To w oczywisty sposób mądre wykorzystanie zmysłu dotyku. Laską dotykamy nawierzchnię i obiekty, które są w zasięgu laski. Macamy mury, słupy, płoty itd. – laską, a nie dłońmi. Dla wykorzystania tej możliwości montujemy na podłożu linie naprowadzające, tworzące ścieżki, wzdłuż których możemy się trafnie i bezpiecznie przemieszczać. Aby było to jak najłatwiejsze, obok takich ścieżek montujemy tablice tyflograficzne. W wersji rozbudowanej stają się one multimedialnymi terminalami informacyjnymi, prezentującymi uwypukloną mapę terenu lub plan wnętrza obiektu. Posiadają klawiaturę albo dotykowy ekran, służące do dialogu z urządzeniem. Komunikują się ze smartfonami, mogą dysponować głośnikiem, by wygłaszać dźwiękowe komunikaty adresowane na przykład do osób, które nie dysponują smartfonem. Nagłośnienie pomaga także zidentyfikować miejsce, w którym zamontowany jest terminal. W prostszej wersji może być zastosowany najprostszy beacon – mały nadajnik fal radiowych, który wysyła w przestrzeń wcześniej przygotowaną informację tekstową. Może powiadomić o tym, jaki mijamy obiekt, jaką przeszkodę mamy na swojej drodze.

Na koniec rozważań wspomnę o dotyku. Skoro bodźce dotykowe możemy odbierać całą powierzchnią skóry, a nawet śluzówki, możemy zastosować urządzenia zaprojektowane tak, aby je zetknąć z ciałem, na przykład czołem, wierzchem dłoni, klatką piersiową, względnie śluzówką podniebienia i języka, w celu przekazania uproszczonych obrazów i prostych komunikatów.

Słuch! Jest mniej efektywny w zapisywaniu informacji w pamięci. W przypadku większości osób zasłyszane informacje są ulotne. Dosyć łatwo

“ Nie widząc korzystamy ze sprawności innych zmysłów. Wiele informacji przynosi węch i smak, jednak, gdyby polegać tylko na tych dwóch zmysłach, zapewne nie zdołalibyśmy żyć jak inni. Natomiast dotyk i słuch w zastępowaniu wzroku w wielu aspektach są mniej więcej wystarczające. Nie widzimy – to słuchamy, słuchamy – to jakbyśmy widzieli.

je zapominamy, trudniej odtwarzamy. Bardziej skomplikowane liczby odczytane wzrokiem lub dotykiem mogą być solidnie zapamiętane, a usłyszane szybko znikają. Słuch ma jednak inne cudowne własności, które są wykorzystywane obficie. O tym, czego nie możemy widzieć, dowiadujemy się słuchając audiodeskrypcji. Lektorzy opowiadają co widzą i odczytują tekst. Od kilkadziesiąt lat funkcję lektora mogą realizować urządzenia wyposażone w syntezytor mowy, względnie (w prostszych zastosowaniach) odtwarzacze dźwięku. Synteza mowy jest niezbędna w przypadku konieczności odczytywania tekstu wcześniej nieznanego, na przykład prezentowanego na stronach internetowych, wyświetlanego przez aplikacje komputerowe lub smartfonowe. Informacje wcześniej stworzone mogą być nagrane np. w formacie MP3 i odtworzone z pamięci urządzenia. Na te dwa sposoby słuch zastępuje wzrok. W syntezytorze mowy i odpowiednie odtwarzacze dźwięku powinny być wyposażone wszystkie urządzenia, które „prowadzą dialog” z użytkownikami. Proces udostępniania niewidomym informacji tekstowych i graficznych w formie uwypuklonej nazywamy ubrajlowaniem, a w formie audio udźwiękowieniem. Udźwiękowane są komputery, notatniki, smartfony, odtwarzacze książek, coraz więcej telewizorów, urządzeń AGD, RTV, samochodów, aplikacje stosowane do satelitarnej nawigacji itd. Najlepiej, kiedy niewidomi mogą korzystać z obu form komunikacji (dotykowej i dźwiękowej) dla udostępnienia otoczenia oraz wszelkich informacji. Skoro w zamyśle są przeznaczone do poinformowania wszystkich zainteresowanych, muszą być dostarczone także do niewidomych.

Kiedy, co prawda pokrótce, omówiłem rozwiązania niwelujące skutki niepełnosprawności wzroku, czas na mądre ich wykorzystanie. Każde ma istotne znaczenie – jedne wykorzystują dotyk, inne słuch. Niewidomi różnią się pod względem możliwości rehabilitacyjnych i wymagają indywidualnego planu usprawniania. Rehabilitant pomoże zaprojektować odpowiedni zestaw rozwiązań niwelujących skutki niepełnosprawności. Jedni dysponują lepszym, nawet

“ Niwelowanie skutków braku wzroku z wykorzystaniem zmysłu dotyku polega więc na wyposażeniu w brajlowskie monitory, notatniki, drukarki, uwypuklarki specjalnego papieru, tzw. folii pęczniejącej, względnie wiąże się z projektowaniem rysunków tyflograficznych i przedstawianiu ich punktowo lub powierzchniowo na papierze lub na plastikowych arkuszach.

nadzwyczajnym dotykiem, inni słuchem, stąd konieczność weryfikowania, co będzie bardziej pomocne. Ma to znaczenie również w kwestii racjonalności wydatków środków publicznych. Oczywiście, najlepiej wyposażyć każdego we wszystkie urządzenia oferowane na rynku. Jednak bez przesady. Dla przykładu, nowo ociemniałym znają alfabet czarnodrukowy, nie są i nie będą wtórnymi analfabetami i być może nie zdołają zmusić opuszków palców do wyczuwania brajlowskich punktów. Takim osobom drogie brajlowskie urządzenia się nie przydadzą. Z kolei osobom źle słyszącym nie pomogą urządzenia dźwiękowe. Wszystkim natomiast pomoże sztuczna inteligencja na aktualnym poziomie rozwoju omawianej dziedziny – rozpoznawanie głosu, dźwięku i obrazu.

Niewidomy w domu czy w pracy, odpowiednio oprzyrządowany i przeszkolony, jest w stanie wykonać zlecane mu zadania. Ich zestaw nie musi być taki, jak dla osób pełnosprawnych. Nie rzecz w tożsamości zbioru wymagań, lecz w ich równoważności. Każdy bowiem potrafi co innego, ważne, byśmy okazali się przydatni i pomocni w stopniu mniej więcej takim samym jak całkowicie sprawni. Radzenie sobie w domu

i w pracy nie byłoby jednak realne, gdyby nie towarzyszyła temu zaradność „na mieście”. Zrehabilitowany niewidomy musi poruszać się na zewnątrz samodzielnie i skutecznie. W tym celu powinien przejść stosowne szkolenie z orientacji przestrzennej oraz otrzymać wsparcie finansowe na zakup osobistego, specjalistycznego oprzyrządowania. Musi też mieć prawo do wymagania dostosowania otoczenia do jego potrzeb. Osobiste oprzyrządowanie, przydatne w docieraniu do celu na mieście to: udźwiękowiona nawigacja, biała laska – najlepiej inteligentna (na przykład wyposażona w czujnik przeszkód) i specjalnie przygotowany smartfon. Na rynku pojawiają się kolejne udogodnienia – na razie tak drogie, że w praktyce niedostępne. W Polsce są w posiadaniu bodaj kilkunastu osób. Inteligentne kamery penetrują otoczenie i opowiadają co widzą. Właśnie to stanowi największą nadzieję na przyszłość naszego środowiska.

Co należy zrobić, by „całe” otoczenie stało się dostępne? W zasadzie już teraz jest to realne. Gdyby nie problemy finansowe, otoczenie byłoby dostępne dla osób niewidomych tak jak dla pełnosprawnych. W idealnym świecie wszystkie ulice byłyby wyposażone w linie naprowadzające, w kluczowych punktach ustawione terminale informacyjne z uwypuklonymi mapkami terenu, udźwiękowione, komunikujące się ze smartfonami, wysyłające informacje tekstowe do odczytania lektorskiego i (w razie potrzeby) w zapisie brajlowskim. Byłyby wyposażone w ekrany wyświetlające komunikaty w tzw. druku powiększonym, w sposób kontrastowy itd. Podobnie zorganizowano by wnętrza budynków (nie tylko użyteczności publicznej): plany pięter, tabliczki na drzwiach, udźwiękowania wybranych miejsc i urządzeń, linie prowadzące do najważniejszych punktów: do recepcji, rejestracji, informacji, wind, schodów, toalet, wyjść ewakuacyjnych itd. Nie wydaje się to ekonomicznie realne – za dużo obiektów i za wiele zaległości. W sukurs przychodzi możliwość rozpoznawania dźwięku, głosu i obrazu. Może jeszcze nie czas rozważać systemy polegające stricte na sztucznej inteligencji, chociaż to kwestia w miarę krótkiego czasu, byśmy mogli z niej korzystać na co dzień.

Dzisiaj pomagają nam aplikacje i urządzenia na coraz większą skalę wykorzystujące rozpoznawanie obiektów audiofonicznych i wizualnych.

Nowocześnie przygotowany i oprzyrządowany niewidomy powinien używać system nawigacji satelitarnej. Aktualnie dostępne są w zasadzie wystarczająco dokładne. Są dostosowane i udźwiękowione. Umożliwiają pracę w trybie samochodowym i pieszym. Nie wchodząc głębiej w szczegóły, systemy te pomagają niewidomym dotrzeć do celu, chociaż nie załatwiają wszystkiego. Wystarczy, by niewidomy nie zauważył słupka wbudowanego na środku chodnika, by się rozbić i nie kontynuować drogi. Podobnie, nie usłyszeć nadjeżdżającego samochodu elektrycznego. Z pewnością przed wieloma zagrożeniami i utrudnieniami obroni „mądra” biała laska. Jej biel i kształt informuje, że mamy do czynienia z osobą niewidzącą. Kiedy taka laska jest wyposażona w specjalne czujniki, niewidomy ominie przeszkody na drodze. Na wystawie REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2023 zaprezentowano taką laskę. Pod wskazującym palcem znajduje się wibrujące pole, a nad nim mały, dotykowy ekran. Niewidomy „rozmawia” z urządzeniem – wydaje polecenia. Smartfon w kieszeni lub torbie – trudno go wyjąć i użyć. Tymczasem laskę trzyma się w dłoni, sterowanie palcem wydaje się więc naturalne. Przyda się to chociażby do połączenia telefonicznego, żeby ktoś w razie potrzeby mógł pomóc. Kiedy pojawi się przeszkoda, pole pod palcem zawibruje. Niewidomy sprawdzi laską co to jest, ominie i pójdzie dalej. Na Politechnice Łódzkiej pojawiło się kolejne, polskie rozwiązanie. Urządzenie wysyła w przestrzeń silne fale ultradźwiękowe, które odbijając się od przeszkody powodują jej szumienie. W tym przypadku niewidomy nie dotyka wibrującego pola, lecz ma wrażenie, że obiekt, który znalazł się przed nim, sam ostrzega o swoim istnieniu. Tego rodzaju rozwiązania mogą informować o przeszkodach, które znajdują się nisko, na samej nawierzchni, albo wysoko – na wysokości głowy.

Gdyby, wędrując pieszo, niewidomy nie wiedział gdzie jest i nie miał zaufania do wskazań

nawigacji, powinien dojść do terminala informacyjnego, „obejrzeć”, czyli wymacać mapkę, skomunikować się z urządzeniem i zadać mu pytania, odnaleźć swoje miejsce w przestrzeni i kontynuować drogę. Dookoła powinny być zamontowane liczne beacons – same, albo zamontowane z systemem nagłaśniającym, dzięki którym dowiadywałby się, co mija: sklepy, urzędy, bloki pod obwieszczanymi adresami, kolejne klatki schodowe itd. Urządzenie wyposażone w „inteligentną” kamerę może go informować o kierunku, w którym należy się poruszać i reagować na jego zmiany. Jednak to nadal za mało, by zapewnić komfort i pełne bezpieczeństwo, co dopiero radość z faktu samodzielnego przemieszczania się na podobieństwo radości ogarniającej pełnosprawnych, kiedy zmierzają na spotkanie, ciekawą imprezę, do kina czy teatru.

Aby to osiągnąć, nie wystarczą rozwiązania wykorzystywane do tej pory. Konieczne jest zastosowanie rozpoznania zjawisk fizycznych, jak dźwięk, głos i obraz. Kiedy osoba widząca mija znajomego, rozpoznaje jego twarz. Wita się i rozmawia. Niewidomi jeszcze tak nie mają. Gdyby jednak dysponować analizatorem obrazu, urządzenie powiedziałoby do kogo się zbliżamy. Rozpoznałoby także mijane obiekty – również co do ich wyglądu. Ważne jest kontrolowanie odległości od krawężników, fasad budynków, by iść prosto, albo odczytywanie treści ogłoszeń i informacji umieszczonych w zasięgu wzroku. W zasadzie tego rodzaju urządzenia są już dostępne na rynku, zatem moje życzenia nie są nierealne. Należy rozwijać wszelkie rozwiązania niwelujące skutki niepełnosprawności, także takie, których skuteczność nie jest wysoko oceniana, jednak może niektórym odpowiadać.

Dla potrzeb niewidomych użytkowników należy w analizie obrazu zaakcentować procedury wychwytywania obiektów o znaczeniu kluczowym, np.: wyczulenie na przemieszczanie się równoległe do wybranych linii, kierowanie się w stronę przejść przez ulicę, rozpoznawanie przystanków komunikacji publicznej, informacje o numerach autobusów, tramwajów, numeracji mieszkań, klatek schodowych, numeracja

“ Nowocześnie przygotowany i oprzyrządowany niewidomy powinien używać system nawigacji satelitarnej. Aktualnie dostępne są w zasadzie wystarczająco dokładne. Są dostosowane i udźwiękowione. Umożliwiają pracę w trybie samochodowym i pieszym.

budynków. Musimy znać informacje przekazywane mieszkańcom i pieszym. Wszystko, co publikowane dla osób widzących, powinno być przekazywane w sposób alternatywny, odpowiedni dla nas. Urządzenie rozpoznające obraz powinno rozpoznawać poszczególne kategorie obiektów i przedmiotów, i zawiadamiać nas o nich. Dobrym przykładem takiego życzenia jest chęć niewidomego pójścia z dzieckiem na plac zabaw. W jaki sposób ma się dowiedzieć, co się tam znajduje? Inteligentne urządzenie rozpoznające obraz powinno poinformować o wszystkim, z czym się spotykamy. Należy do tego dodać możliwość analizowania dźwięków i rozpoznawania głosu. Osoby widzące jakby lepiej słyszą. To oczywiście nieprawda. Polega to na tym, że ich słuch jest wspomagany analizą obrazu. Patrzą na usta osoby mówiącej i nawet kiedy nie słyszą treści, domyślają się. Niewidomi wymagają pomocy. Urządzenie wykorzystujące sztuczną inteligencję potrafi analizować obraz ust mówiącej osoby i powtórzyć treść. Będzie to miało wielkie znaczenie dla osób niewidzących i niesłyszących, kiedy słowa będą zrozumiane i przekazane w zapisie brajlowskim.

I to wszystko jest możliwe już teraz, względnie bardzo niedługo. Zapraszam więc na kolejne wystawy REHA FOR THE BLIND IN POLAND oraz na polskie uczelnie, gdzie powstają nowe rozwiązania.



Dramatyczny wzrost liczby osób z niepełnosprawnościami na Ukrainie

Portal *polskieradio24.pl* przynosi informacje o znaczącym wzroście, w ostatnim roku, liczby osób niepełnosprawnych na Ukrainie. Informacje są podawane za agencją UNIAN, cytującą Oksanę Żołnowycz, ministra polityki społecznej Ukrainy, która powiedziała podczas otwarcia Ogólnoukraińskiego Centrum Kompleksowej Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych: „Od rozpoczęcia rosyjskiej agresji w lutym 2022 roku liczba osób niepełnosprawnych na Ukrainie wzrosła o 300 tys. Obecnie jest ich 3 mln. Półtora roku temu było ich 2,7 mln”.

W sierpniu amerykański dziennik Wall Street Journal poinformował, powołując się na źródło – niemiecką firmę Ottobock, największego na świecie producenta protez, że przez 17 miesięcy wojny około 50 tys. Ukraińców straciło kończyny.

Jak się podaje, liczba osób, które straciły rękę lub nogę może być większa, jako że dopasowanie protezy wymaga czasu, poza tym część ofiar działań wojennych wymagających amputacji czeka na nią tygodniami, a nawet miesiącami.

Wypożyczalnia urządzeń wspomagających osoby z niepełnosprawnościami

Ruszył program „Wypożyczalnia technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnością”, przyjęty przez Radę Nadzorczą Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Celem programu jest umożliwienie osobom z niepełnosprawnościami dostępu do zaawansowanych urządzeń wspomagających widzenie, słyszenie, poruszanie się czy komunikowanie się. Wypożyczenie jest bezpłatne, a w odpowiednim doborze sprzętu lub oprogramowania pomagają specjaliści – czytamy na portalu *radiomaryja.pl*.

Paweł Wdówik, pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych, wiceminister rodziny i polityki społecznej, tak mówił o programie podczas jednej z audycji Radia Maryja: „Na wypożyczalnię przeznaczaliśmy 200 milionów złotych. Sprzęt został zakupiony w różnych kategoriach dotyczących osób z niepełnosprawnością. To jest w tej chwili 14 tysięcy różnych urządzeń do wypożyczenia. Każda osoba niepełnosprawna może wypożyczyć sprzęt bezpłatnie. Cały czas monitorujemy system i co pół roku będziemy uzupełniać sprzęt.

Osoby z niepełnosprawnością ruchową mogą wypożyczyć zaawansowane technologicznie wózki, także elektryczne, podnośniki do mieszkań i do wanny, łóżka rehabilitacyjne czy skutery elektryczne. Dla osób z niepełnosprawnością słuchu są wysokiej klasy aparaty słuchowe, a także przenośne pętle indukcyjne. Osoby niewidome mają do dyspozycji szeroką gamę urządzeń brajlowskich, osoby słabowidzące – różnego rodzaju powiększalniki. Dla osób mających trudności w komunikowaniu się przewidziano zaawansowane technologicznie urządzenia wspomagające komunikację”.

Osoby zainteresowane wypożyczeniem sprzętu mogą złożyć wniosek za pośrednictwem strony internetowej PFRON, pod adresem: <https://sow.pfron.org.pl/>, logując się do systemu bezpośrednio lub przez węzeł krajowy. Osoby niezarejestrowane powinny dokonać rejestracji przy użyciu swojego profilu zaufanego. Dokładne instrukcje dotyczące rejestracji znajdują się na stronie, pod podanym łączem.

Dostępny szpital w Łęcznej – naśladownictwo mile widziane

Szpital w Łęcznej stał się jedną z 50 placówek medycznych w Polsce, które zostały objęte projektem „Dostępność Plus dla Zdrowia”, tym samym może poszczycić się nowymi udogodnieniami, znacząco poprawiającymi dostępność placówki dla pacjentów ze szczególnymi



“ Szpital w Łęcznej stał się jedną z 50 placówek medycznych w Polsce, które zostały objęte projektem „Dostępność Plus dla Zdrowia”.

potrzebami – informuje portal *mir.org.pl*. Wśród udogodnień znalazły się m.in.: sprzęt ułatwiający komunikację lekarzy z osobami niesłyszącymi lub z zaburzeniami mowy, drukarka brajlowska, opaski monitorujące parametry życiowe pacjenta i wskazującego jego lokalizację, a także terminal multimedialny.

W szpitalu pojawiły się tabliczki z brajlowskimi informacjami, ułatwiające odnalezienie się pacjentom słabowidzącym i niewidomym w labiryntach korytarzy. Specjalna aplikacja na tabletach dedykowana jest osobom głuchoniemy. Dzięki niej pacjenci mogą komunikować się z lekarzami w poradniach i na SOR, co znacząco usprawni diagnostykę i leczenie.

Drukarka brajlowska umożliwia wydrukowanie historii choroby, zgody na zabiegi operacyjne

i na inne procedury medyczne w alfabecie Braille’a. Tym samym słabowidzący lub niewidomi pacjenci będą mogli podejmować świadome i autonomiczne decyzje dotyczące ich leczenia.

Koszt wszystkich inwestycji wyniósł łącznie bez mała 920 tys. złotych, ale efekty są nie do przecenienia, bowiem zapewniają bardziej inkluzywny i dostępny system opieki zdrowotnej, oferujący wyższy standard leczenia wszystkim pacjentom, w tym pacjentom z niepełnosprawnościami.

Trójmiejski Park Krajobrazowy ze ścieżką edukacyjną dla osób ze szczególnymi potrzebami

W Trójmiejskim Parku Krajobrazowym powstała ścieżka edukacyjna dla osób ze szczególnymi potrzebami. Jak czytamy na portalu *mir.org.pl*, jest ona efektem projektu „Trójmiejski Park Krajobrazowy – Dostępny Park Przyrodniczy”. Kilometrowa ścieżka położona jest w lesie, przy siedzibie zarządu parku, w miejscu zwanym Zajęczą Doliną. Trasa zachęca do obserwacji przyrody i procesów zachodzących w środowisku naturalnym. Jedenaście punktów edukacyjnych nawiązuje do istotnych walorów parku, m.in. jego historii, rzeźby terenu, występujących w nim zwierząt i roślinności.

Na ścieżce dostępne są tablice edukacyjne, murale, tyflografiki, dotykowe płaskorzeźby zwierząt i liści drzew. Tablice zostały wyposażone w kod QR, prowadzący do aplikacji przygotowanej na potrzeby ścieżki. Cała trasa jest dobrze utwardzona, tak by mogły się po niej poruszać osoby na wózkach.

Narzędzie do wizualizacji danych dla osób niewidomych

JooYoung Seo, profesor nauk o informacji na Uniwersytecie Illinois, pracuje nad rewolucyjnym narzędziem, które ma na celu uczynienie

wizualizacji danych statystycznych dostępnymi dla osób niewidomych lub niedowidzących. Jego projekt pod nazwą „Dostęp multimodalny i interaktywna reprezentacja danych” może zmienić sposób, w jaki osoby niewidome postrzegają i interpretują dane wizualne – informuje portal *mir.org.pl*.

Współczesne metody przekazywania informacji i analizy statystyczne opierają się na wizualizacji danych. Wizualizacja jako taka, z oczywistych przyczyn nie jest dostępna dla osób niewidomych. Prof. JooYoung Seo sam jest osobą niewidomą, stąd m.in. decyzja, by zmierzyć się z wyzwaniem innego postrzegania danych wizualnych. Stworzone przez naukowca narzędzie prezentuje dane za pomocą słuchu i dotyku. W jego projekcie, dzięki udźwiękowieniu, informacje na wykresie słupkowym mogą być odczytywane za pomocą dźwięków o różnej tonacji, zaś dźwięk w spektrum stereofonicznym odwzorowuje osie wykresów X i Y. Określone dane na osi X, znajdujące się tam od strony lewej do prawej, są reprezentowane przez konkretne tony, zaś wyższe i niższe dźwięki oznaczają wartości na osi Y, przy czym im wyższa wartość, tym wyższy dźwięk. W podobny sposób odwzorowywane są dźwiękowo wykresy liniowe czy punktowe.

Ważnym elementem projektu jest monitor brajlowski, który zamienia czarnodrukowe informacje słowne na te same informacje wyświetlane w brajlu. Taka metoda stanowi swego rodzaju obejście, umożliwiające „zwizualizowanie” danych z wykresów połączonymi metodami – dźwiękową i dotykową.

Projekt prof. Seo otrzymał wysoką dotację, co pomoże udostępnić narzędzie szerokiej grupie odbiorców. Przedsięwzięcie jest na etapie tworzenia modułu informatycznego, który będzie dostępny jako projekt open-source na dwóch platformach internetowych.



Powrót do korzeni. Relacja ze szkolenia pracowników Fundacji

Marta Marek

W dniach 24-26 lipca br. pracownicy Fundacji Szansa dla Niewidomych wzięli udział w szkoleniu w ramach projektu pn. „Powrót do korzeni – promocja polskiego modelu rehabilitacji niewidomych stworzonego przez bł. Matkę Elżbietę Różę Czacką”. Projekt dofinansowano ze środków Instytutu Dziedzictwa Myśli Narodowej im. Romana Dmowskiego i Ignacego Paderewskiego w ramach Funduszu Patriotycznego.

Pracownicy Fundacji, tyflospecjaliści i osoby z otoczenia osób z niepełnosprawnością doszkalali się w dziedzinie modelu rehabilitacji zgodnego z ideami bł. Matki Elżbiety Róży Czackiej. We wspomnianym modelu wykorzystuje się najnowsze rozwiązania techniczne, metodologiczne i środki komunikacji, tak aby w jak największym stopniu niwelować skutki niepełnosprawności. Ważny aspekt stanowi powrót do polskiego i chrześcijańskiego podejścia, dbałości o innych, a także zrozumienie potrzeb i możliwości osób z dysfunkcją wzroku oraz wsparcie aktywizujące – bez wymuszania zatrudnienia,



lecz z zaakcentowaniem konieczności usamodzielnienia w codzienności. Misją Instytutu im. Matki Elżbiety Róży Czackiej, powołanego przez naszą Fundację, jest przywrócenie niewidomym należytej godności i aktywne włączanie ich w życie społeczne, zapewniając dostęp do rzetelnej wiedzy i promując postawy, wartości i wzorce patriotyczne.

Dzięki szkoleniu przeprowadzonemu przez Arkadiusza Urbańskiego z firmy PM Experts, specjalisty w dziedzinie zarządzania projektami, kadra Fundacji dowiedziała się, jak zwiększyć efektywność realizowanych projektów, a także jak planować przyszłe działania w odpowiedzi na potrzeby beneficjentów. Zajęcia poprowadzone w formie warsztatów sprzyjały wspólnej wymianie doświadczeń i integracji pracowników.

Podczas swojego wystąpienia Marcelina Hernik, koordynator ds. dostępności społecznej i Prezes Fundacji I See You, opowiadała o tym, na czym powinna opierać się efektywna współpraca Organizacji Pożytku Publicznego z instytucjami



publicznymi, a także jak zapewniać dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami. Warto podkreślić, że za swoją działalność dla środowiska osób z niepełnosprawnością wzroku pani Marcelina Hernik została uhonorowana przez Fundację tytułem IDOLA SPECJALNEGO.

W trakcie szkolenia można było uzyskać także wiedzę ekspercką z zakresu najnowszych urządzeń wspierających osoby z niepełnosprawnością wzroku. Przedstawiciele firmy Altix, Adam Kalbarczyk i Marcin Motyka, prezentowali informacje m.in. na temat nowych krzeseł ewakuacyjnych, urządzeń lektorskich, powiększalników i białych lasek. Były pracownik Fundacji, Oskar Michalski, rozmawiał z pracownikami m.in. o realizacji potencjału w pracy, metodach utrzymania motywacji, a także skutecznym rozwiązywaniu problemów. Zwieńczenie ostatniego dnia szkolenia stanowił fascynujący wykład ekonomisty Dariusza Grabowskiego, dotyczący stanu polskiej gospodarki i możliwości rozwoju dla organizacji pozarządowych.

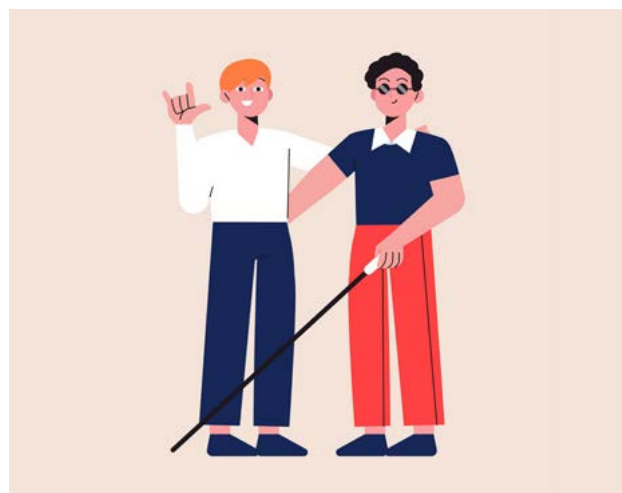
Szkolenie z nowoczesnych technologii i echolokacji

Patryk Kalisz

Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego, w ramach projektu o nazwie Centrum Ludwika Braille'a, zorganizowała szkolenie dotyczące nowoczesnych technologii wspomagających codzienne funkcjonowanie osób z dysfunkcją wzroku oraz echolokacji. Wzięło w nim udział sześć osób niewidomych, a prowadziła je pani Małgorzata, tyflopedagog i instruktor orientacji przestrzennej.

Podczas szkolenia mieliśmy możliwość przetestowania kilku aplikacji pomagających nam w codzienności. W wielu przypadkach aplikacje, które omawialiśmy, były nam w jakimś stopniu znane. Myślałem, że zajęcia będą w dużej mierze teoretyczne, jednak było inaczej – wymienialiśmy się własnymi doświadczeniami związanymi z korzystaniem z aplikacji mobilnych. Przekonałem się, że aplikacje, z których korzystałem dotychczas, nie są tak kompatybilne z Voice Overem (korzystam z iPhone'a) jak te, o których dowiedziałem się podczas szkolenia. Przykładem jest aplikacja Moovit, którą po szkoleniu zamieniłem na Time For Bus, która dokładniej wskazuje numery autobusów i czas przyjazdu konkretnego pojazdu.

Innym przykładem jest zestawienie aplikacji Voice Dream Scanner z aplikacją Seeing AI, która poza dokładniejszym głosowym odczytywaniem tekstów na zdjęciach, posiada większy zasób funkcji bardziej skonkretyzowany, dzięki czemu możemy wybrać czy chcemy przeczytać tekst z kartki, czy etykietę jakiegoś produktu.



Równie ciekawe zestawienie można przytoczyć w odniesieniu do aplikacji Google Maps i Lazarillo, ponieważ mapy Google nie są do końca dokładne przy korzystaniu z czytnika ekranu, gdzie ta druga jest jak najbardziej kompatybilna z syntezą. Jako ciekawostkę napiszę, że w związku z testowaniem aplikacji Lazarillo zrobiliśmy sobie przerwę w zajęciach i poszliśmy do pobliskiej lodziarni. Jedna z koleżanek ustawiła nawigację na żywo, żeby Lazarillo doprowadziło nas do wyznaczonego miejsca. I tak się stało. Doszliśmy do lodziarni bez problemu.

Poza kwestiami związanymi z technologiami rozmawialiśmy również o echolokacji. Poznaliśmy specjalne urządzenie służące do lokalizowania terenu i sprawdzania gdzie się znajdujemy, czy w przestrzeni z pogłosem, jak np. stacja metra, czy też w miejscu zatłoczonym. Urządzenie nazywa się clicker, a korzystanie z niego nie jest trudne, jeśli się je dokładnie obejrzy i zorientuje w obsłudze. Po naciśnięciu specjalnego przycisku we wgłębieniu słyszymy dźwięk głośniego stukotu.

Szkolenie bardzo mi się podobało, ponieważ mogłem się dowiedzieć czegoś nowego od współkursantów. Jak wspominałem, kluczowa była dla mnie zamiana aplikacji mniej kompatybilnych z Voice Over-em na bardziej kompatybilne i cieszę się, że te zamienniki-ekwiwalenty bardzo nam ułatwiają codzienne funkcjonowanie, m.in. w poruszaniu się oraz sprawnym czytaniu tekstów graficznych.



Budujmy mur odporności

Magdalena Molenda-Stomińska

Od dłuższego czasu gdzieś z tyłu głowy miałam myśl napisania poradnika na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Powstrzymywało mnie jednak to, iż jestem świadoma, że teraz owa tematka jest wszędzie, dostępna na wyciągnięcie ręki. Zaczynając od gazet w marketach, poprzez bardzo ciekawe książki napisane przez wszelkich specjalistów, naukowców czy pasjonatów zdrowego żywienia, a kończąc na wspaniałych programach czy filmach multimedialnych. Tylko chłonąć wiedzę i świadomie i mądrze z niej korzystać. I po co kolejny poradnik? Załóżmy, że dotrze on do pewnej części odbiorców. Przeczytają, odłożą na półkę i nadal nic nie zmienią w swoim sposobie odżywiania,

i będą narzekać na swoje zdrowie. Spróbuję jednak przelać moją wiedzę, a przede wszystkim obserwacje i doświadczenia na papier, w nadziei, że chociaż garstka osób zmieni przyzwyczajenia żywieniowe i tym samym poprawi swoje samopoczucie.

Jest mi niezmiernie miło powitać czytelników miesięcznika „HELP– jesteśmy razem”. Mam nadzieję, że będę mogła tu zamieszczać artykuły nt. zdrowego stylu życia.

Od lat zastanawiam się dlaczego tak jest, że większość ludzi ma świadomość tego, że dany produkt czy powtarzające się zachowania i nawyki są szkodliwe dla naszego zdrowia, a nawet życia, a i tak nie są skłonni poprzestać spożywania niebezpiecznych substancji i zmienić swojego stylu funkcjonowania, by dłużej cieszyć się dobrym zdrowiem, witalnością i dobrą energią na długie lata. Z pozoru to takie proste, a jednak niewyobrażalnie trudne.

Dziś wiadomo jaka żywność i jakie produkty nam szkodzą, i nie wpływają korzystnie na nasze

zdrowie, a i tak je kupujemy i spożywamy, jak byśmy byli od dawna tak zaprogramowani i nie potrafili myśleć samodzielnie.

Robiąc zakupy w markecie obserwuję co ludzie wkładają do swoich koszyków i jestem tym przeżona. Im więcej produktów wysokoprzetworzonych znajduje się w koszykach, tym bardziej te produkty wychodzą im bokiem, dosłownie i w przenośni. Na twarzach takich osób często można zauważyć problemy skórne, a ich waga już dawno przekroczyła normę. Widzę w tym bardzo dużą zależność i również wiem z własnego doświadczenia, że tak jest.

Wiem, wiem. Teraz wszyscy mówią, że już nie ma żywności zdrowej, że prawie do wszystkiego dodaje się chemiczne związki, a w ziemi jest pełno pestycydów, herbicydów i innych podejrzanych substancji. No i jak tu zdrowo się odżywiać? A żywność tzw. eko jest bardzo droga.

Na początku chciałabym napisać, jak zwiększyć odporność organizmu. Jak zbudować i odbudować nasz mur odporności.

Wielkimi krokami zbliża się do nas jesień, czas zadbać o odporność. Dni będą coraz krótsze, coraz chłodniejsze i niestety będziemy mieli coraz mniej słońca. Nasz organizm już nie będzie w stanie wytworzyć odpowiedniej ilości witaminy D z promieni słonecznych. Witamina D pełni ważną rolę w naszym układzie odpornościowym. Gdy mamy jej niedobór, organizm słabiej radzi sobie z wirusami i bakteriami. Ostatnie badania naukowe udowodniły, że osoby dotknięte chorobą nowotworową mają poziom witaminy D znacznie poniżej normy. Aby odpowiednio zadbać o dobrą odporność w okresie jesienno-zimowym, włączmy do diety produkty bogate w witaminę słońca. Najwięcej witaminy D zawierają: tran, ryby morskie (śledź, makrela, łosoś), mleko, masło, jaja, pieczarki. Osobiście od lat suplementuję witaminę D3 w okresie od września do maja w dawce 400 tys. jednostek dziennie. Mogę powiedzieć, że moja odporność znacznie się zwiększyła, a przeziębienia występują bardzo rzadko. Ważne jest, aby wit. D3 spożywać wraz

“ Od lat zastanawiam się dlaczego tak jest, że większość ludzi ma świadomość tego, że dany produkt czy powtarzające się zachowania i nawyki są szkodliwe dla naszego zdrowia, a nawet życia, a i tak nie są skłonni poprzestać spożywania niebezpiecznych substancji i zmienić swojego stylu funkcjonowania.

z tłuszczem, bo rozpuszcza się ona w tłuszczach. Lepiej przyjmować ją w kapsułkach miękkich, co zapewnia większą wchłanianiałość.

Następną witaminą, która stoi na straży naszego układu immunologicznego, jest witamina C. Jej niedobór objawia się brakiem odporności, pękaniem naczyń krwionośnych, nerwowością, alergiami, wrzodami dwunastnicy i jelit. Najlepszym źródłem witaminy C są: owoce dzikiej róży, rokitnika, czarna porzeczka, czarny bez, kiwi, maliny, jeżyny, natka pietruszki, czerwona papryka, grejfrut, pomarańcza, cebula, pomidory. O dziwo, cytryna pod względem zawartości witaminy C znajduje się dopiero na szesnastym miejscu. Gdy w czasie przeziębienia czy grypy zwiększymy dawkę witaminy C, szybciej wracamy do zdrowia. Warto zapoznać się z tzw. protokołem noblisty Linusa Paulinga, który w latach 70. ubiegłego wieku obwieścił, że przyjmowanie 1000 mg wit. C dziennie zmniejsza ryzyko wystąpienia przeziębienia. Na swoim organizmie przekonałam się, że gdy zwiększyłam dawkę witaminy C w ciągu dnia, przeziębienie czy zwykły katar mijał w ciągu dwóch, trzech dni.

Również ważna dla systemu odpornościowego jest witamina A, która nie tylko wspomaga dobry wzrok, ale też chroni błony śluzowe układu oddechowego przed przenikaniem bakterii

i wirusów. Naturalne jej źródła to: wątroba, masło, jaja, tran, tłuste ryby morskie, marchew, jarzą, dynia, żółte i zielone warzywa.

Do witaminy A, C i D na odporność i walkę z infekcją dodajmy cynk. Jego niedobór powoduje zwiększoną podatność na patogeny i zakażenia, i może sprzyjać rozwojowi cukrzycy typu 2. Niski poziom cynku w organizmie może powodować częste infekcje górnych dróg oddechowych. Cynk znajdziemy w owocach morza, wołowinie, fasoli, płatkach zbożowych, kaszy gryczanej, serach żółtych i pestkach dyni.

Od zarania dziejów nasze prababki wiedziały, że czosnek powinien być nieodłączną częścią diety jesienno-zimowej. To doskonały środek leczniczy, źródło wielu witamin i minerałów. Jest naturalnym antybiotykiem za kilka złotych, który wspomaga nasz system odpornościowy. Do babcinych receptur wspomagających odporność zalicza się także miód. Dostarczy nam on niezbędnych witamin, mikroelementów i enzymów, i posiada właściwości przeciwbakteryjne.



W pyłku pszczelim, znajduje się aż 250 cennych substancji oddziałujących na wzmocnienie organizmu i poprawę ogólnej kondycji organizmu. Wystarczy łyżeczka pyłku dziennie dodana do ciepłej, nie gorącej, herbaty. Ja łyżeczkę pyłku rozpuszczam w łyżeczce miodu, dodając odrobinę wody i pozostawiam na noc. Rano dodaję rozpuszczony pyłek do wody lub do herbaty. Jeszcze więcej właściwości leczniczych ma propolis, czyli kit pszczeli. Chroni organizm przed bakteriami, grzybami i wirusami. Zaleca się stosowanie go w okresie zwiększonej zachorowalności na infekcje dróg oddechowych.

Przyprawy wzmacniające odporność to: cynamon, imbir, kardamon, czarnuszka, kurkuma mielona, goździki, czarny pieprz i pieprz cayenne. Jest też wiele ziół o takim działaniu: korzeń żeń-szenia, czystek, dzika róża, czarny bez, majeranek, tymianek, rozmaryn czy nawet herbata z szałwi lub rumianku.

Podsumowując: to, co jemy i pijemy, ma bardzo duży wpływ na to, jak nasz organizm radzi sobie z różnego rodzaju patogenami. Wzmocnienie odporności powinno zacząć się od zmiany nawyków żywieniowych. Bo zdrowe jelita to dobra odporność, lepsza jakość życia. Jeśli wciąż pochłaniamy duże ilości żywności wysokoprzetworzonej, fast-foodów, napojów gazowanych, cukru, alkoholu, będzie to niekorzystnie wpływać na mikroflorę bakteryjną, niszcząc pożyteczne drobnoustroje, które stanowią barierę ochronną w naszym organizmie. Jeśli nasz jadłospis będzie bogaty w błonnik (warzywa, owoce, produkty zbożowe), produkty fermentowane i kiszonki, to będziemy odżywiać te dobre bakterie jelitowe, a co za tym idzie, będziemy zdrowsi.

Na koniec wspomnę, że długotrwały stres, zaburzony sen, negatywne myśli, zamartwianie się i brak aktywności fizycznej, będzie osłabiać naszą odporność. Dbajmy o różnorodność posiłków na naszych talerzach, korzystajmy z dobrodziejstw natury, wysypiajmy się, więcej uśmiechajmy, spędzajmy aktywnie dzień, a nasz organizm sam zbuduje mur odporności nie do przebicia.

Zmysły człowieka – moje wrażenia po obejrzanej instalacji „Uzmysłowienie”

Katarzyna Podchul



„Zmysł” według słownika języka polskiego oznacza zdolność do wykonywania czegoś, czyli danej czynności. Człowiek posiada siedem zmysłów: wzrok, słuch, dotyk, smak, równowagę, kinestezję oraz węch. Niewidomi i słabowidzący w życiu codziennym korzystają głównie z dwóch podstawowych kondensatorów: dotyku i słuchu. Te dwa zmysły rekompensują im całkowity lub częściowy brak widzenia. Z kolei ludzie głuchoniemi używają języka migowego, który pozwala im skutecznie komunikować się z otoczeniem.

W Gdańsku, w Europejskim Centrum Solidarności, w ramach projektu „Uzmysłowienie” miała miejsce wystawa przedstawiająca świat poprzez różne kondensatory – zmysły. Każdy sposób oddziaływania poprzez zmysły dla osób widzących jest niezwykle istotny. Udział ludzi pełnosprawnych podczas podobnych inicjatyw, a szczególnie odkrywanie świata poprzez inne kondensatory, obcowanie ze sztuką i eksplorowanie jej przez dotyk i słuch, uwrażliwia je na osoby z różnorodnymi dysfunkcjami, np. wzroku, słuchu oraz ruchu.

Zmysły człowieka to zdolność odbierania różnych bodźców za pomocą receptorów połączonych drogą nerwową z mózgiem. Kondensatory pozwalają na odkrywanie świata, a dokładnie jego bodźców zewnętrznych. Dzięki nim możemy właściwie funkcjonować. Naukowcy wyróżniają podział na podstawowe zmysły: wzrok, słuch, dotyk, węch i smak. Dwa pozostałe kondensatory, równowaga i kinestezja, są według badaczy dodatkowymi zmysłami, które pomagają nam w codziennym życiu. Oto krótka prezentacja naszych zmysłów:

- **Wzrok** – jest najważniejszym zmysłem człowieka, gdyż za pomocą dobrego widzenia bez problemu odróżniamy kształty, kolory oraz oceniamy odległość między przedmiotami. Ten niezwykle istotny kondensator przyczynia się do odbierania przez ludzi aż 80% informacji z otaczającej nas rzeczywistości. Prawidłowe widzenie pomaga nam także w szarej codzienności i dlatego tak ważne jest chronienie oczu przed pogorszeniem lub całkowitą utratą tego ważnego dla nas zmysłu.
- **Węch** – za jego pomocą odróżniamy zapachy z otoczenia. Jest on niezwykle istotny w życiu osób z dysfunkcją narządu wzroku. Pomaga przede wszystkim w prawidłowej orientacji przestrzennej, głównie we własnym mieszkaniu. Pozwala także na odnalezienie, np. kubka z herbatą, albo w zorientowaniu się w przestrzeni np. po zapachu krzewu bzu.
- **Słuch** – za pomocą tego zmysłu odbieramy rzeczywistość. Osoby niewidome często

korzystają z niego w codziennym życiu. Dzięki niemu właściwie orientują się w ogarniającej ich przestrzeni domowej lub ulicznej.

- **Smak** – pozwala nam wyczuć rodzaj spożywanej potrawy i jego świeżości.
- **Dotyk** – to istotny zmysł osób z niepełnosprawnością narządu wzroku. Za pomocą niego wyobrażamy sobie dany przedmiot lub eksponat muzealny.
- **Równowaga** – dzięki niej możemy prawidłowo stać oraz chodzić. Błędnik odpowiada za zmysł równowagi. Dzięki jego sprawności jesteśmy w stanie iść bez przewracania się.
- **Kinestezja** – to ważny zmysł, który utrzymuje nasze ciało w prawidłowej pozycji. Dbanie o prostą postawę jest niezwykle ważne, ponieważ chroni nas przed wadami postawy oraz różnymi chorobami narządu ruchu.

Miałam przyjemność brać udział w oglądaniu instalacji „Uzmysłowienie” dzięki gdańskiemu Tyflopunktowi Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, które było realizacją projektu „Droga do samodzielności”. W spotkaniu uczestniczyło kilkoro beneficjentów, dwóch pracowników Fundacji oraz wolontariusz. Po naszą grupę przyszli pracownicy i kuratorzy wystawy. Zaprośili nas do pomieszczenia, gdzie znajdowała się ta niezwykła wystawa – instalacja. Kuratorki opowiedziały nam o pomysle powstania tej unikatowej wystawy. Powstał on podczas warsztatów z młodzieżą niesłyszącą z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Wejherowie. Niepełnosprawna młodzież wraz ze swoimi pełnosprawnymi kolegami i koleżankami, kuratorami i artystami odkrywała świat innymi zmysłami, takimi jak: dotyk, węch i smak. Osoby pełnosprawne mogły poznać świat osób niepełnosprawnych poprzez odbieranie np. ciemności, zapachów wiosennej łąki czy ruchów ciała.

Instalacja miała kształt prostopadłościanu. Przed wejściem do jej środka musieliśmy zdjąć buty. Ściany oraz wykładziny miały kolor beżowy. Przy



zasłonach znajdowały się małe otworki, do których przykładano się ucho. Służyły one do wysłuchania wyświetlanego na ekranie filmu, który przedstawiał projekt oraz wrażenia jego uczestników. Główną atrakcją wystawy było ogromne łóżko wodne. Doświadczylam właściwości tego niezwykłego eksponatu poprzez komfortowy relaks. Na łóżku leżały różnego kształtu wygodne poduszki. Według mnie instalacja oddziaływała nie tylko na osoby niewidzące lub niedosłyszące, ale także pełnosprawne, które na co dzień korzystają tylko ze wzroku. Mogły one tam się zatrzymać i rozpoznawać świat za pomocą innych ważnych dla człowieka zmysłów. Taka instalacja to edukacja i uświadamianie oraz uwrażliwienie osób bez różnych dysfunkcji na odbieranie życia dotykiem, słuchem, węchem lub smakiem.

Zmysły w życiu człowieka pełnią ogromną rolę. Za ich pośrednictwem możemy doświadczać wiele ważnych rzeczy i eksplorować świat po niewidomemu i niesłyszącemu. Jeżeli będziecie mieli możliwość obejrzenia takiej instalacji lub podobnej inicjatywy, to naprawdę warto. Jest to niesamowite wydarzenie, które buduje i inspirowa. Zachęcam wszystkich czytelników do odkrywania świata innymi zmysłami. One z pewnością ułatwią nam życie i pomogą zmierzyć się z naszą niepełnosprawnością.



Edukacja, integracja

Tomasz Matczak

Integracja to słowo niezwykle często używane w kontekście osób z niepełnosprawnościami. Można śmiało powiedzieć, że w ciągu ostatnich lat na jej polu zaszły bardzo znaczące zmiany. Ich efektem jest nie tylko większa otwartość rynku pracy na osoby z niepełnosprawnościami, ale także dostosowywanie przestrzeni publicznej pod ich kątem czy powstanie celowych programów wspomagających finansowo. Integracja nie ominęła także obszaru edukacji. Równoległe ze specjalistycznymi ośrodkami szkolno-wychowawczymi funkcjonują szkoły z oddziałami integracyjnymi, gdzie dzieci niepełnosprawne

pobierają naukę razem ze swymi rówieśnikami. Wiele osób chwali ten sposób przekazywania wiedzy, akcentując jego niewykluczający charakter i podkreślając społeczny wymiar interpersonalnych relacji między niepełnosprawnymi a resztą społeczeństwa.

Czy faktycznie jest się z czego cieszyć?

Sam byłem entuzjastą klas integracyjnych, ale nieco inne światło na tę sytuację rzuciła mi niewidoma znajoma, która kilka lat pracowała w szkole podstawowej i gimnazjum jako nauczyciel wspomagający. O, przepraszam, powinno być – zgodnie z obowiązującymi trendami językowymi: „nauczycielka wspomagająca”.

Mnie, laikowi, wydawało się, że nauka to nauka i nie ma znaczenia, czy to ośrodek szkolno-wychowawczy, gdzie w klasach są wyłącznie uczniowie niewidomi, czy szkoła z oddziałami integracyjnymi. Tymczasem różnice są i to znaczące. Na tyle znaczące, że wspomniana wcześniej znajoma zdecydowanie wyżej ceni edukację w ośrodkach od modelu integracyjnego. Po pierwsze – kadra. W szkołach z oddziałami

integracyjnymi można tyflogów szukać ze świecą. Pewnie gdzieś są, ale w większości placówek w rolę nauczycieli wspomagających wcielają się albo pedagodzy innych specjalności, albo nauczyciele po krótkich kursach przygotowawczych. Przynosi to niestety opłakane skutki dla poziomu nauczania. Ponadto specjalistyczny ośrodek jest wyposażony w pomoce naukowe, które z rzadka można znaleźć w zwyczajnych szkołach. Wypukłe mapy, kubarytmy, makiety roślin czy zwierząt to tylko niektóre przykłady. Jak wiadomo nakłady na edukację nie są obecnie priorytetem, bo szkoły przeszły w tym względzie pod opiekę władz lokalnych, więc trudno się dziwić, że tyflogiczne pomoce naukowe nie znajdują się na szczytach list życzeń szkół ogólnodostępnych. Aspekt integracyjny też nie wygląda tak różowo, jak mogłoby się wydawać. Dzieci nieufnie podchodzą do rówieśników z niepełnosprawnościami, a czasem nawet próba zaktywizowania w nich empatii przynosi odwrotny skutek. Kolega z klasy ma swoją panią, czasem jest zwalniany z takich czy innych zadań, ma własny regulamin egzaminacyjny, więc jak tu mówić o równości? To, co dla dorosłych jest



zrozumiałe, dla dzieci bywa faworyzowaniem. Moja znajoma używa nawet dość dosadnego stwierdzenia, że integracja tak naprawdę staje się alienacją, bo niepełnosprawne dziecko nie jest dla rówieśników godnym partnerem. Czy to nie przesada? Może tak, a może nie. Gdyby próbować tę myśl uczynić tezą, to pewnie nie obroniłaby się, bo zawsze znajdą się pozytywne wyjątki. Tak naprawdę przecież nie o to chodzi, aby były to wyjątki, a codzienność. Osiągnięcie tego celu wcale nie jest tak łatwe, jak wydawało się twórcom modelu edukacji integracyjnej. Ostatnią rzeczą, na jaką zwróciła moją uwagę znajoma, jest samodzielność. Dzieci niewidome z ośrodków specjalistycznych są o wiele bardziej zaradne życiowo niż ich odpowiednicy z klas integracyjnych. Dlaczego? To proste. Do szkoły z oddziałami integracyjnymi uczniowie są przyprowadzani, a potem z nich odbierani. W ośrodkach dzieci przebywają dwadzieścia cztery godziny na dobę. W internacie uczą się porządku, przygotowywania posiłków, punktualności i samokontroli. Minusem jest przebywanie poza rodzinnym domem, któremu często towarzyszyła tęsknota. Ten właśnie argument przyświecał pomysłodawcom szkół integracyjnych. Wskazywali oni, że istotną rolę w procesie edukacji pełni uczuciowość dziecka i na nią kładli nacisk. Czy słusznie? Na to pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Wszystko zależy od punktu odniesienia. Jedni powiedzą, że lepiej jest być wyedukowanym kosztem uczuć, a drudzy odwrotnie.

Kto ma rację?

Nie było moim celem znalezienie odpowiedzi na to pytanie. Jak zwykle, tak i w tym przypadku nie wszystko jest białe-czarne. Poza tym szukanie złotego środka zawsze pozostanie procesem. Czasem nie da się go znaleźć i trzeba iść na kompromis. Myślę, że dokładnie tak jest i w kontekście edukacji. Specjaliści będą się spierać i przerzucać argumentami, a dzieci chodzić do szkoły. Rodzice mają wybór między ośrodkami specjalistycznymi a szkołami integracyjnymi. Wypada tylko życzyć wszystkim, aby zarówno jedne, jak i drugie były jak najbardziej kompetentne, fachowe i profesjonalne.

Sygnalizacja akustyczna na przejściach w chaosie

Radostaw Nowicki



Różny jest stopień zrehabilitowania niewidomych. Jednak coraz więcej osób przy pomocy psa przewodnika lub białej laski porusza się w przestrzeni publicznej. Łatwiej to czynić na wsiach i w małych miasteczkach. Znacznie trudniej w dużych miastach, gdzie chlebem powszednim są ruchliwe kilkupasmmowe arterie i nietypowe skrzyżowania. Ich nieodłącznym elementem są dziesiątki sygnalizatorów świetlnych. Regulują one ruch pieszo-samochodowy, ale jednocześnie w wielu sytuacjach są zburą dla osób z dysfunkcją wzroku. Teoretycznie bowiem istnieją przepisy, które nakazują przystosowanie przejść dla pieszych do potrzeb osób niewidomych, ale jak to w Polsce z wieloma rzeczami bywa, prawo sobie, a życie sobie.

Mimo że zarządcy dróg mieli czas do 30 czerwca 2017 roku na wprowadzenie ujednolicenia sygnalizacji akustycznej (dźwiękowej) w całym kraju, to do dnia dzisiejszego to nie nastąpiło. Mam wrażenie, że w tej kwestii panuje wolna Amerykanka. Nikt nie egzekwuje wprowadzonych

zmian w przepisach, każde miasto na swój sposób do nich podchodzi, a osoby niewidome chyba przyzwyczyły się do takiej sytuacji i nie mają siły przebicia, albo odpowiedniej determinacji, aby domagać się respektowania obowiązującego prawa. Każda ze stron ma świadomość nieprawidłowości, ale woli przymknąć na nie oko i udawać, że wszystko jest w porządku, a tak być nie powinno. Nie będę odnosił się do innych miast, ale w Szczecinie, w którym mieszkam, kwestia udźwiękowionych przejść dla pieszych nie jest uregulowana.

– Niezgodnych z przepisami sygnalizacji w Szczecinie mamy trochę, ponieważ ministerstwo zmienia rozporządzenia, wprowadza nowe przepisy, a za tym nie idą żadne środki finansowe, żeby samorządy mogły cokolwiek zrobić z sygnalizacjami, które funkcjonowały przed wprowadzeniem zmian. Samorządy nie mają tyle środków, aby wszystko pozmienić – przyznał pracownik Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Szczecinie, Sylwester Jerka.

Nawet jeśli przejścia dla pieszych są udźwiękowane, to często zdarza się, że sygnał akustyczny jest na nich wyłączony. Dlatego, że zbyt głośna sygnalizacja dźwiękowa powoduje protesty ludzi mieszkających w pobliżu udźwiękowionych przejść dla pieszych. Pojawia się więc konflikt między komfortem życia okolicznych mieszkańców a bezpieczeństwem przemieszczających się niewidomych i niedowidzących. W wielu przypadkach skutkuje to wyłączeniem sygnalizacji dźwiękowej wieczorem i w nocy. Przykładowo w Szczecinie ma to miejsce w godzinach od 22 do 6 rano. Została więc podjęta próba

znalezienia salomonowego rozwiązania, która ma pogodzić obie strony sporu, choć wydaje się, że w tym przypadku wilk nie będzie syty, ani owca cała, bowiem priorytetem powinno być bezpieczeństwo, a przy takim rozwiązaniu ogranicza się możliwość bezpiecznego poruszania się niewidomych po mieście wtedy, kiedy mają taką potrzebę i ochotę.

– Wyciszenie sygnalizacji dźwiękowej związane jest z tym, że osoby mieszkające w okolicy nie mają możliwości spokojnego snu w nocy, bo im ona przeszkadza. Próbujemy pogodzić obie strony. Stąd też zawarliśmy pewne porozumienie między osobami niewidomymi, które potrzebują sygnalizatorów akustycznych, aby poruszać się po mieście, i pozostałymi mieszkańcami, którzy chcą funkcjonować jakoś w rejonie tych udźwiękowionych sygnalizacji – skomentował przedstawiciel zarządcy szczecińskich dróg.

Ostatnie zmiany prawne dotyczące dźwiękowych sygnałów na przejściach dla pieszych miały miejsce w czwartym kwartale 2022 roku. Wówczas zostało opublikowane nowe rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 14 października 2022 roku zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowych warunków technicznych dla znaków i sygnałów drogowych oraz urządzeń bezpieczeństwa ruchu drogowego i warunków ich umieszczania na drogach. Znajdują się w nim dwa ciekawe zdania, które teoretycznie powinny dać niewidomym większe bezpieczeństwo na przejściach dla pieszych. W rozporządzeniu jest napisane: „wyciszenie emisji sygnału akustycznego zgodnie z zaprogramowanym harmonogramem dopuszcza się wyłącznie w przypadku zapewnienia możliwości wzbudzenia emisji sygnału poprzez trzykrotne użycie przycisku (detektora)” oraz: „jednorazowe wzbudzenie emisji sygnału akustycznego powinno zapewnić nadawanie tego sygnału do zakończenia pierwszego pełnego okresu fazy światła zielonego”. Oznacza to, że wyciszenie sygnalizacji jest możliwe wyłącznie, gdy odbywa się według określonego harmonogramu. Osoba niewidoma musi jednak mieć wiedzę dotyczącą tego harmonogramu, ale jednocześnie powinna

“ Nawet jeśli przejścia dla pieszych są udźwiękowione, to często zdarza się, że sygnał akustyczny jest na nich wyłączony. Dlatego, że zbyt głośna sygnalizacja dźwiękowa powoduje protesty ludzi mieszkających w pobliżu udźwiękowionych przejść dla pieszych. Pojawia się więc konflikt między komfortem życia okolicznych mieszkańców a bezpieczeństwem przemieszczających się niewidomych i niedowidzących.

mieć możliwość wzbudzenia sygnału dźwiękowego wtedy, kiedy chce przejść przez jezdnię. Tymczasem w Szczecinie jest to nierealne.

– Nie ma możliwości wzbudzenia sygnalizacji dźwiękowej. Mamy takie sygnalizatory w Szczecinie, na których nie ma w ogóle przycisków dla pieszych. W jaki więc sposób niewidomy mógłby wzbudzić sygnalizację akustyczną? – pyta retorycznie przedstawiciel ZDiTM-u. Oznacza to, że jakiegokolwiek wyłączenie sygnalizacji dźwiękowej, nawet w porze nocnej, zgodnie z obowiązującymi przepisami w Szczecinie, jest po prostu nielegalne.

Dodatkowo okazuje się, że sygnalizacje były budowane i udźwiękawiane w różnym czasie, w różnej przestrzeni prawnej, a miasto nie nadąża za dostosowaniem ich do obecnie obowiązujących przepisów. Głównym powodem takiego stanu rzeczy są pieniądze, których brakuje na ujednolicenie systemu. – Techniczne możliwości zmian są. W niektórych przypadkach trzeba byłoby po prostu wymienić urządzenia akustyczne, ponieważ nie ma możliwości ich przeprogramowania czy przestawienia. Kilka lat temu

były robione wyliczenia, z których wynikało, że dostosowanie wszystkich sygnalizatorów w mieście do obowiązujących przepisów kosztowałoby około półtora miliona złotych, obecnie ta kwota wynosiłaby na pewno ponad dwa miliony złotych – przyznał Jerka, który nie ukrywa, że nawet wyposażenie jednego przejścia dla pieszych w sygnał akustyczny może być kosztowne.

– Aby udźwiękować jedno przejście dla pieszych, czyli zainstalować dwa urządzenia akustyczne, trzeba wydać około 2-3 tysiące złotych, w zależności od tego jak daleko przejście dla pieszych jest od sterownika, który trzeba do niego doprowadzić czy wymienić. Im więcej przejść dla pieszych w obrębie skrzyżowania jest do udźwiękowienia, tym koszty mogą być trochę mniejsze – dodał.

Jerka twierdzi, że ZDiTM stara się pracować nad bezpiecznym przemieszczaniem się osób niewidomych i niedowidzących po szczecińskich ulicach, ale barierą hamującą ten proces są wspomniane już pieniądze. – Robimy tyle ile możemy, przy czym wszystkie nowo budowane sygnalizacje od początku są wyposażane w akustyczną sygnalizację dźwiękową dla osób niewidomych i niedowidzących. Przykładowo obecnie budujemy sygnalizację świetlną wzbudzaną, ale w koordynacji z innymi skrzyżowaniami, na ulicy Mieszka I. Tam jest przejście dla pieszych z dwoma pasami ruchu w każdą stronę i pasem rozdziału. Na nim dochodziło do niebezpiecznych sytuacji, nawet kilka osób tam zginęło. Sygnalizacja na tym przejściu dla pieszych będzie kosztowała około 600 tysięcy złotych, choć jeszcze trzy lata temu kosztowałaby pewnie około 300 tysięcy. Pieniądze są obecnie największą przeszkodą we wprowadzaniu rozwiązań polepszających bezpieczeństwo i sprawne poruszanie się po mieście wszystkich – zaznaczył pracownik ZDiTM-u.

Dużym ułatwieniem dla osób niewidomych byłaby lista udźwiękowionych przejść dla pieszych w konkretnym mieście, ale w Szczecinie takiej nie ma. Osoby odpowiedzialne w ZDiTM-ie za ten aspekt infrastruktury nie są w stanie podać

choćby przybliżonej liczby przejść przystosowanych do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku. – Nie znam ilości udźwiękowionych przejść dla pieszych, bo ich liczba dynamicznie się zmienia. W ostatnim czasie dobudowywaliśmy sygnalizatory akustyczne na kilku skrzyżowaniach, w zależności od zgłaszanego zapotrzebowania – przyznał Jerka, który zwrócił uwagę na to, że niewidomi mieszkańcy mogą domagać się udźwiękowienia konkretnego przejścia dla pieszych. – W tej sprawie można pisać do nas (do Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego przyp. red.), chociaż my nie mamy środków na inwestycje, więc i tak takiego typu wniosek prześlemy do Wydziału Gospodarki Komunalnej Urzędu Miasta Szczecina po to, aby takie zadanie inwestycyjne zostało wpisane do budżetu na kolejne lata – dodał.

Teoretycznie w przepisach dopuszczone są tylko trzy dźwięki, które można stosować w sygnalizatorach akustycznych, czyli dźwięk emitowany przy przechodzeniu przez pasy, dźwięk stosowany na przejściach przez torowisko, a także dodatkowy dźwięk zalecany do stosowania na skomplikowanych, kilkupasemowych przejściach rozdzielonych wysepkami. Tymczasem w samym Szczecinie samych dźwięków sygnalizujących światło zielone naliczyłem przynajmniej cztery, co może powodować dezorientację u osób

“Dodatkowo okazuje się, że sygnalizacje były budowane i udźwiękawiane w różnym czasie, w różnej przestrzeni prawnej, a miasto nie nadąża za dostosowaniem ich do obecnie obowiązujących przepisów. Głównym powodem takiego stanu rzeczy są pieniądze, których brakuje na ujednolicenie systemu.

mających problem ze wzrokiem i obniżać ich bezpieczeństwo na przejściach dla pieszych. Dodatkowym problemem jest jeszcze poziom dźwięku sygnalizatora dźwiękowego, gdyż zbyt cichy może zaginać w ulicznym hałasie i zgiełku. – Jako osoby zdrowe zupełnie inaczej słyszymy głośność sygnalizatora dźwiękowego. Stąd też mieliśmy delikatny problem z ustawieniem tego urządzenia, ale doszliśmy już w tej kwestii do pewnego porozumienia. Po prostu w momencie, kiedy na jednym skrzyżowaniu były stawiane sygnalizatory akustyczne, skorzystaliśmy z pomocy osoby niewidomej. Na podstawie jej opinii staramy się ustawiać pozostałe sygnalizatory dźwiękowe. Od tamtego czasu przestały się do nas zgłaszać osoby niewidome i niedowidzące z pretensjami, że sygnalizacja dźwiękowa ustawiona jest zbyt głośno, albo za cicho – podkreślił Jerka.

Widać, że z obowiązujących przepisów niewiele robią sobie zarządcy poszczególnych dróg. Wciąż jest bowiem mnóstwo przejść dla pieszych niespełniających norm dotyczących sygnalizacji dźwiękowej określonej w przepisach. W wielu przypadkach wygrywa głos ludzi mieszkających przy przejściach dla pieszych, a po ich skargach sygnalizacje dźwiękowe są na nich wyciszane. Jeśli nawet zdarza się to zgodnie z harmonogramem, to często brakuje przycisków wzbudzających dźwięk na żądanie niewidomego pieszego. Wiele do życzenia pozostawia również głośność



“ Dużym ułatwieniem dla osób niewidomych byłaby lista udźwiękowionych przejść dla pieszych w konkretnym mieście, ale w Szczecinie takiej nie ma. Osoby odpowiedzialne w ZDiTM -ie za ten aspekt infrastruktury nie są w stanie podać chociażby przybliżonej liczby przejść przystosowanych do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku.

sygnalizacji dźwiękowej, a nawet sam dźwięk sygnalizujący zielone światło, który potrafi być różny, w zależności od tego, w jakim okresie dana sygnalizacja dźwiękowa była montowana. Na papierze więc wszystko wygląda pięknie, ale rzeczywistość skrzeczy, bo panuje w niej rozgardiasz i bałagan. Czy w najbliższym czasie to się zmieni? W dużej mierze zależy to od osób niewidomych i niedowidzących, które posiadają wiedzę dotyczącą tego, jak powinno wyglądać prawidłowo udźwiękowione przejście dla pieszych, a co ważniejsze, mają w sobie odpowiednio dużo zapału oraz determinacji, aby domagać się wdrażania w życie obowiązujących przepisów przez ludzi odpowiedzialnych za miejską infrastrukturę. Myślę bowiem, że wyłącznie przez własne działanie możemy doprowadzić do tego, że będziemy mogli ze spokojną głową poruszać się najczęściej uczęszczanymi ścieżkami swojego miasta, bo obecnie owo przemieszczanie się, przynajmniej w Szczecinie, przypomina rosyjską ruletkę – może trafi się na udźwiękowione przejście dla pieszych, a może akurat tego dnia będzie ono wyłączone, albo wcale nie będzie na nim sygnalizatora dźwiękowego. Pewnie jeszcze wiele wody w rzece upłynie zanim kwestia udźwiękowionych przejść dla pieszych na dobre zostanie nie tylko uregulowana prawnie, ale przede wszystkim owo prawo nie będzie martwe, a egzekwowane i wcielane w życie.

Nie widzieć przeszkód

Katarzyna Środzińska



Adam Jamróz ukończył szkołę muzyczną i prowadzi popularnego bloga "Nie widzę przeszkód". Jest również pasjonatem piłki nożnej oraz uzdolnionym flecistą. 3 kwietnia 2023 roku dołączył do zespołu Centrum Edukacji Medialnej i Interaktywności jako referent, po wygraniu konkursu na to stanowisko. Pan Adam swoją postawą motywuje innych do pozytywnego myślenia. O odpowiedzialności, zaufaniu i dostępności z tegorocznym zwycięzcą regionalnej i ogólnopolskiej edycji konkursu IDOL 2023 w kategorii IDOL ŚRODOWISKA – Adamem Jamrozem rozmawia Karolina Środzińska.

KŚ: Czy był pan zaskoczony nominacją w kategorii IDOL ŚRODOWISKA w tegorocznym konkursie IDOL organizowanym przez Fundację Szansa dla Niewidomych?

AJ: Przyznam szczerze, że tak. Owszem, w swoim życiu robię dużo, ale nie spodziewałem się, że będzie to dostrzeżone. Początkowo się zgodziłem, ucieszyłem, ale, być może z uwagi na skromność, długo miałem opory, żeby się tym pochwalić. Dopiero rozmowy z najbliższymi przekonały mnie, że warto mówić o sobie.

I wprawdzie idolem się nie czułem ani przez chwilę, to jednak po opublikowaniu komunikatu o nominacji na swoim blogu facebookowym dotarło do mnie, że było warto.

KŚ: Na czyje wsparcie mógł pan liczyć w zdobywaniu głosów na IDOLA?

AJ: Mogłem liczyć na wsparcie rodziny, przyjaciół i fanów na moim facebookowym blogu „Nie widzę przeszkód”. To głównie oni zrobili mi – można powiedzieć – swego rodzaju „kampanię wyborczą”, udostępniając dalej komunikaty o głosowaniu i uzasadniając w komentarzach, dlaczego warto na mnie głosować, jaką jestem osobą i co na co dzień robię. W głosowaniu na etapie ogólnokrajowym bardzo zaangażowały się też liczne instytucje w mojej rodzinnej Chojnie, m.in. miejscowe Centrum Kultury, Stowarzyszenie Aktywna Integracja Różycy, grono pedagogiczne chojeńskich szkół, koło Polskiego Związku Niewidomych Szczecin Centrum czy pracownicy Fundacji Szansa dla Niewidomych w Szczecinie.

KŚ: Czym jest blog, który Pan prowadzi?

AJ: Blog „Nie widzę przeszkód” na Facebooku to spojrzenie na świat z mojego punktu widzenia. Poprzez różne historie i anegdotki ukazuję swoje życie codzienne, np. przemieszczanie się różnymi środkami transportu, dostosowanie przestrzeni miejskiej do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku. Dzielę się też obserwacjami z rozmów z różnymi ludźmi, opowiadam o swoich licznych wyjazdach i aktywnościach. Jednak blog ma pokazać, że brak wzroku to nie koniec świata. Przecież każdemu mogą się zdarzyć różne sytuacje, w których trzeba sobie poradzić. Dlatego moim celem jest też inspirować kogoś, komu może na co dzień jest trudniej i opowiadać ludziom jak wygląda mój świat. Nie raz już bowiem przekonałem się, że społeczeństwo jest bardzo otwarte i ciekawe wiedzy w tym temacie. Dlatego na blogu chcę też odpowiadać na dylematy ludzi i pokazywać, że moja niepełnosprawność to nie problem, tylko wyzwanie, któremu chcę stawić czoła, bo przecież niesprawne są tylko oczy. Natomiast pozostałe części ciała funkcjonują jak u każdego innego człowieka.

KŚ: Co powie Pan na temat NiUS radia, w którym Pan pracuje – jaka jest jego historia?

AJ: NiUS Radio to internetowa rozgłośnia radiowa, działająca w ramach Centrum Edukacji Medialnej i Interaktywności Uniwersytetu Szczecińskiego. Powstało 6 grudnia 2021 roku, choć wtedy jeszcze nie wiedziałem o jego istnieniu. Dowiedziałem się o nim kilka tygodni później, poprzez fundację Promocja Zdrowia Koniczynka i 1 marca 2022 roku rozpocząłem w nim 3-miesięczny staż. Obecnie jestem zatrudniony w NiUS Radio i powiem, że jest to moje wymarzone miejsce, w którym spełniam się zawodowo. Od dawna marzyłem o pracy w radiu, stąd też ukończenie studiów magisterskich na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu na specjalności Dziennikarstwo Sportowe i Zarządzanie w Sporcie.

KŚ: Czy radio działa tylko lokalnie?

AJ: Wprawdzie w radiu mówimy o wydarzeniach raczej lokalnych, ale też zapraszani są goście spoza Szczecina, a dziennikarze jeżdżą do różnych miejscowości, żeby przygotować materiał z określonych wydarzeń. Przede wszystkim są to wydarzenia związane z Uniwersytetem Szczecińskim. Ponieważ jest to rozgłośnia internetowa, można jej słuchać wszędzie. W dodatku do pobrania jest dostępna aplikacja NiUS Radia.

KŚ: Gdzie można Was posłuchać?

AJ: Można nas znaleźć w Internecie, na stronie www.niusradio.pl. Trzeba kliknąć przycisk: słuchaj radia i gotowe. Poza tym jesteśmy na Facebooku i do pobrania dostępna jest też aplikacja NiUSRadia.

KŚ: Czym jest dla Pana nominacja w konkursie IDOL i zwycięstwo na etapie ogólnopolskim?

AJ: Tak jak wspomniałem, już sama nominacja w tym konkursie była dla mnie ogromnym zaszczytem i wyróżnieniem. Natomiast to, co się potem działo, przerosło moje wszelkie oczekiwania. Przyznam szczerze, że do dzisiaj – pomimo upływu czasu – niedowierzam. Samo zwycięstwo to dla mnie ogromne wyróżnienie, zastrzyk energii i powiedziałbym nawet, że „kop” na dalsze życie, ale to też jasne i jednoznaczne

potwierdzenie od ludzi, że to, co robię, jest dobre i służy społeczeństwu, a przecież o to właśnie chodzi, żeby dzielić się dobrą energią i tym, co masz w sobie. Zawsze wychodziłem z założenia, że jeśli chcesz, żeby ten świat był lepszy, zacznij od siebie. Tak też staram się robić i to jest chyba docenienie tego, co robię na co dzień. Myślę, że po prostu jestem osobą, która bierze życie pełnymi garściami, która może dać coś od siebie. Mimo wszystko uważam się za najzwyczajszego z najzwyczajszych ludzi – za prostego i nieskomplikowanego Adama Jamroza. Może niektórzy powiedzą, że jestem niezwykle, ale po prostu uważam, że robię to, co robi każdy człowiek pełnosprawny, czy z innym rodzajem dysfunkcji. Być może dla niektórych niezwykle jest to, że chcę żyć jak wszyscy inni ludzie. Jednak dla mnie jest to normalne i naturalne. Oczywiście miło mi, jeśli ktoś o mnie dobrze coś powie i myśli, ale mimo wszystko stąпам twardo po ziemi, nie „odlatuję” gdzieś w pobliże gwiazd. Mam swoje cele i wyzwania, które zamierzam zrealizować.

KŚ: Jak Pan myśli, dlaczego środowisko uznało, że zasługuje Pan na kandydata do wyróżnienia? Jakie ma Pan plany na najbliższy czas? Czy zgodzi się Pan ze stwierdzeniem, że nagroda zobowiązuje?

AJ: Ludzie mówili mi i pisali, że miała na to wpływ codzienna postawa. Dla mnie coś jest normalne, a innych jest niezwykle nawet to, że staram się żyć pełnią życia. Jeśli mogę tym kogoś зараzić i zainspirować do walki o siebie, o swoje marzenia, to super, bo wiem ile w życiu dali mi ludzie. Teraz ja chcę dzielić się tym, co dostałem i wciąż dostaję. Być może dlatego też uznano, że nadaję się do nominacji na IDOLA ŚRODOWISKA.

Oczywiście, jak najbardziej zgadzam się, że nagroda zobowiązuje. Dlatego oprócz zaszczytu, wyróżnienia i niemałej przyjemności, jaką dało mi zwycięstwo w konkursie IDOL, to dla mnie motywacja i mobilizacja, żeby nie osiąść na laurach. Przede wszystkim nadal chcę rozwijać bloga, poszerzać umiejętności związane z pracą w radiu i prowadzić zajęcia edukacyjne w szkołach z dziećmi, dotyczące tego, jak pomóc osobom z dysfunkcją wzroku w przestrzeni

publicznej. Przekonałem się już nie raz, że jest to potrzebne. Dzieci są głodne wiedzy. Owszem, społeczeństwo coraz bardziej otwiera się na potrzeby osób z różnymi niepełnosprawnościami, ale uświadamianie i edukacja to ciągły proces. Warto przy tym pamiętać o tych najmłodszych, „nieskażonych” jeszcze krępacją w zadawaniu pytań, bo też dzięki ich ciekawości i otwartości niejeden dorosły może dowiedzieć się czegoś, o co trudno by mu było spytać. Dlatego zwiększenie intensywności takich warsztatów to bardzo ważny cel dla mnie na najbliższą przyszłość. A też moim osobistym celem jest pozostanie takim samym Adamem Jamrozem, jakim byłem przed nominacją. Wszyscy wiemy, jak łatwo ulec gwiazdorstwu, odlecieć i w sposób niekontrolowany się zmienić. Sam idolem się nie czuję. Zawsze o sobie mówię, że jestem „małym kopciuszkiem” z niewielkiej Chojny, który chce coś fajnego zwojować w tym wielkim świecie i nawet jak trochę w nim narozrabia, to cały czas tym kopciuszkiem pozostanie.

KŚ: O czym będziemy mogli posłuchać w nadchodzącym czasie w audycjach w radio i na Pana blogu?

AJ: Na moim blogu nadal chcę opowiadać anegdotki i dzielić się obserwacjami ze swojego życia. Każdy tekst chciałbym też opatrzyć materiałem wizualnym, np. zdjęciem czy filmikiem video. Wiemy jak dzisiaj działają social media. Głównie liczy się to, co wizualne, dlatego to, że nie widzę, nie zwalnia mnie z tego. Samym głosem czy tekstem wiele nie osiągnę. Przede wszystkim poza treściami chcę urozmaicać formy ich przekazu, żeby trafiały do jak największej rzeszy odbiorców.

W moich autorskich audycjach na antenie NiUS Radia będzie różno-tematycznie, czyli dokładnie tak, jak to jest w moich poszczególnych audycjach. W „Nie widzę przeszkód” w dalszym ciągu będę w wersji podcastowej nagrywał historie, które wcześniej opublikowałem na swoim blogu. „W biegu historii” to sportowo-historyczna audycja, przedstawiająca dzieje rozwoju sportu i poszczególnych dyscyplin oraz najważniejszych wydarzeń sportowych od starożytności do

współczesności. „Parastory” przybliży tematykę paraolimpizmu. Przedstawiam w niej historię poszczególnych dyscyplin paraolimpijskich oraz zasady rywalizacji sportowców z niepełnosprawnościami. W przyszłości nie zabraknie wywiadów z samymi sportowcami, którzy opowiedzą o swojej drodze do sukcesów. Ponadto cały czas są emitowane wiadomości sportowe i co jakiś czas nagrywam wywiady z ciekawymi ludźmi. W ostatnim z nich, wyemitowanym 1 sierpnia bieżącego roku, miałem przyjemność rozmawiać z instruktorem jogi o tym, jak wygląda joga dla osób niewidomych. Chcę dotykać takich niszowych tematów, które mają ujrzeć światło dzienne.

KŚ: Czy jest coś, co Pana ogranicza, czy są rzeczy, które są dla pana niemożliwe?

AJ: Oczywiście, ograniczenia zawsze są i będą, ale na co dzień nie zastanawiam się nad tym. Jeśli już coś mi przychodzi do głowy, to może jakieś niedostosowania w przestrzeni publicznej, czyli nieudźwiękowione skrzyżowania czy też jakieś muzea, w których nie można niczego dotknąć, a przewodnicy raczej nie wytłumaczą wszystkiego słownie, jeśli się tego nie „zobaczy” dotykiem. Oczywiście w przypadku tego nieudźwiękowania można sobie jakoś poradzić, bo przecież słucha się ruchu ulicy, można spytać ludzi, ale problem pojawia się wczesnym rankiem lub późnym wieczorem, kiedy nikogo nie ma.

KŚ: Jak słuchacze odebrali Pana zwycięstwo i czy zespół NiUS radia jest z Pana dumny?

AJ: Jak najbardziej, cały zespół redakcyjny NiUS Radia był i jest ze mnie dumny. Pracownicy przeprowadzali już ze mną rozmowy, np. ostatnio do przeglądu uniwersyteckiego, do którego link można znaleźć na moim facebookowym blogu oraz na stronie radia. Oczywiście również ja jestem dumny z NiUS Radia, bo zdobyło ono w konkursie IDOL pierwszą nagrodę na etapie regionalnym oraz drugą na ogólnokrajowym. Mogę powiedzieć, że to taki podwójny sukces. Od słuchaczy było wiele gratulacji, ciepłych słów i wsparcia w głosowaniu, co pokazuje, że odbiór był na naprawdę dobrym poziomie.

KŚ: Jak Pan myśli, co o niewidomych i dla niewidomych jest jeszcze do przekazania?

AJ: Na swoim przykładzie mogę powiedzieć, że warto mówić o sobie, bo społeczeństwo najwięcej dowie się o niewidomych od nich samych. A założę się, że jest niemało ludzi, którzy robią dużo w swoim życiu, ale o tym nie mówią. Dlatego świat o nich nie usłyszał. Pamiętam jak moi najbliżsi przekonywali mnie do tego, że bym opublikował informację o konkursie. Długo wzbraniałem się, myśląc, że jest to przesadne chwalenie się i może być to źle odebrane. Jednak po kilku niełatwych rozmowach i negocjacjach przekonałem się, że warto. Potem wszystko poszło gładko, ale to były konsekwencje tych rozmów. Doszedłem do wniosku, że po prostu ludzie, którzy mnie znają i obserwują, zasługują na to, żeby dowiedzieć się o moich osiągnięciach czegoś więcej. No i tak, dzięki moim najbliższym, przyjaciółom i znajomym, udało mi się wyjść z takiej schematycznej bańki myślowej, zaryzykować, no i mamy tego efekt. Myślę, że to dotyczy nie tylko osób z dysfunkcją wzroku. Warto zaryzykować, otwierać się na świat, korzystać z tego, co daje życie, a nie użalać się nad sobą i siedzieć z założonymi rękami.

KŚ: Z jakim wynikiem osiągnął Pan zwycięstwo?

AJ: Na etapie regionalnym zdobyłem 267 głosów, natomiast na poziomie ogólnokrajowym 777 głosów. To zasługa moich przyjaciół, którzy pisali dlaczego akurat ja na to zasługuję. Wymieniali moje osiągnięcia, ale przede wszystkim podkreślali, jaką jestem osobą na co dzień. Kiedy już dałem się przekonać, opublikowałem informację razem z video filmikami, żeby nie zniknęła w facebookowych zakamarkach.

KŚ: Czym jest dla Pana dostępność?

AJ: Dla mnie osobiście dostępność to umożliwienie korzystania z tego wszystkiego, z czego mogą korzystać inni ludzie, czyli np. z przestrzeni miejskiej czy instytucji publicznych. Wiadomo, jest to bardzo szerokie pojęcie i trudno je tak encyklopedycznie zdefiniować jednym bądź dwoma zdaniem, ale mnie się kojarzy właśnie z tym, co powiedziałem.

KŚ: Czy postrzeganie tego pojęcia na przestrzeni ostatnich lat się zmieniło?

AJ: Ostatnio coraz więcej mówi się o dostępności. Nie brakuje różnych projektów z nią związanych i nie jest to już temat tabu.

KŚ: Z czego może wynikać ta zmiana?

AJ: Z upływem czasu zmieniają się społeczeństwa, realia życia codziennego, a co za tym idzie – myślenie ludzi. Żyjemy w rzeczywistości, w której coraz bardziej zauważane są osoby z niepełnosprawnościami. Świadczy o tym choćby przekaz z igrzysk paraolimpijskich w mediach, który pod każdym względem zmienił się na przestrzeni ostatnich dekad. Ludzie po prostu zauważają, że osoby z niepełnosprawnościami są wśród nas, coraz mniej traktują je stereotypowo i starają się postrzegać jako „normalnych” ludzi. Oczywiście nie wszyscy jeszcze tacy są, ale wiadomo – rewolucji w tej kwestii nie da się zrobić w krótkim czasie. Jednakże jest coraz lepiej i trzeba robić wszystko, żeby tę tendencję przynajmniej utrzymać.

KŚ: Na koniec prośba: proszę przytoczyć anegdotę z brakiem dostępności w tle.

AJ: Kiedyś w Poznaniu wracając do akademika, natknąłem się na dwie hulajnogi stojące na środku chodnika. Jedną z nich udało mi się wykryć łaską, drugiej już nie. W efekcie przewróciłem się. Na szczęście nic mi się nie stało. W dużej mierze dlatego, że miałem wolną drugą rękę, którą obroniłem się przed uderzeniem głową o chodnik. Skończyło się na dwóch poobcieranych palcach. Hulajnoga może się przewrócić nie tylko na chodnik, ale też np. na zaparkowany samochód, czy – tak jak w jednej z opowiedzianej anegdoty na moim blogu – na witrynę sklepową. Nie chodzi o to, żeby kogokolwiek piętnować. Każdy z nas w codziennym pędzie bywa mniej lub bardziej roztrzępany i zdarzy mu się nie pomyśleć o najprostszej rzeczy. Sam nie wiem, czy zdawałbym sobie z tego sprawę i jak bym się zachowywał, gdybym widział. Dlatego nie chcę tu nikogo krytykować, tylko otwarcie mówić o problemie.



Felieton skrajnie subiektywny

Pukając do bram nieba

Elżbieta Gutowska-Skowron

Kiedy w roku 2004 wstępowaliśmy do Unii Europejskiej, wielu z nas myślało, że, jak to się powiada, złapaliśmy Pana Boga za nogi. Nie da się zaprzeczyć, że dzięki akcesji Polska otrzymała silny impuls rozwojowy w postaci unijnych środków przeznaczanych na różne cele. Jako beneficjenta tych środków, od 2004 do dziś, nasz kraj zasiliły ponad 232 mld euro. W tym samym czasie wpłaciłmy do unijnej kasy ponad 77,2 mld euro. Z prostego rachunku wynika więc, że „zarobiliśmy” na czysto 157 mld euro. Jednak

najprawdopodobniej w roku 2027 staniemy się płatnikiem netto, co oznacza, że nasze wpłaty do unijnego budżetu mogą być wyższe niż środki z niego otrzymywane.

Zasady ekonomii są wszakże złożone. Warto przyjrzeć się w tym kontekście Niemcom. Kraj ten jest największym płatnikiem netto w UE. W roku 2021 Niemcy wniosły do wspólnotowego budżetu nieco ponad 25 mld euro. Jednocześnie największe korzyści Niemcy czerpią z jednolitego rynku Unii Europejskiej, zyskując na nim rocznie kwotę pięciokrotnie wyższą od wpłat do wspólnego budżetu. W 2021 były to 132 mld euro uzyskane m.in. z eksportu niemieckich towarów na rynki krajów unijnych.

Czy po 2027 roku Polska, jako płatnik netto, będzie w stanie w pewnym sensie zrekompensować składki do unijnej kasy eksportem towarów na rynki krajów UE? Jest to dość prawdopodobne, zważywszy, że dziś procentowa wartość eksportu do Unii Europejskiej wynosi nieco ponad 75 % całego naszego eksportu, który osiągnął

w 2022 roku, wraz z eksportem usług, rekordową kwotę ponad 420 mld dolarów. Tym samym do krajów UE wyeksportowaliśmy towary i usługi o wartości 315 mld dolarów. W strukturze naszego eksportu wiodącą rolę mają części i akcesoria do samochodów silnikowych, monitory, projektory i aparatura odbiorcza, meble i części do mebli, samochody osobowe i akumulatory elektryczne.

Pieniądze to dużo, ale nie wszystko. Zachłystywanie się kwotami płynącymi z UE i wyobrażanie sobie, że stoimy u bram nieba nie jest zdrowe. Wszystko ma swoją cenę, pieniądze też ją mają. Unia Europejska znacząco się wyrodziła ze swojego pierwotnego kształtu. Przepoczwarzyła się i spotworniała. Zaczyna przypominać wielkie, federalne państwo, które próbuje ingerować w kwestie dotyczące wewnętrznej polityki każdego z członków UE. W dodatku te próby ingerencji dotyczą często kwestii nieobjętych unijnymi traktatami.

Unia Europejska całkowicie zatraciła swoje chrześcijańskie korzenie, wyraźnie opowiada się za lewackimi i genderowo-poprawnościowymi wartościami, jeśli w ogóle wartościami można je nazwać. Najgorsze jest to, że atrybuty owe próbuje się narzucić państwom, w których większość obywateli myśli i czuje w sposób tradycyjny i konserwatywny, często w konsekwencji wybierając prawicowe rządy. UE zapędziła się w ślepy zaułek lewactwa i poprawności, różnicując wedle uznania traktowanie państw, które idą tradycyjną drogą, różnicując in minus. Państwom o lewicowych rządach wybacza się dużo więcej, przymykając oczy na nieprawidłowości, korupcję i brak praworządności. Państwom o prawicowym spektrum się nie wybacza, oświadczając je za byle głupstwo karami finansowymi i rezolucjami.

Unia Europejska przestała być solidarna, choć jej główny trzon domaga się solidarności w kontekście relokacji nielegalnych imigrantów. Unijni urzędnicy i parlamentarzyści zaczęli grać na największe i najbogatsze państwa. Liczy się ich interes. Tak jest m.in. w przypadku embarga na

“ Pieniądze to dużo, ale nie wszystko. Zachłystywanie się kwotami płynącymi z UE i wyobrażanie sobie, że stoimy u bram nieba nie jest zdrowe. Wszystko ma swoją cenę, pieniądze też ją mają.

ukraińskie produkty rolne – pszenicę, kukurydzę, rzepak i słonecznik. Komisja Europejska nie wyraziła zgody na przedłużenie embarga, które obowiązywało do 15 września. Zwyciężył interes najbogatszych – m.in. Niemiec i Holandii, które to państwa zarabiają na ukraińskich zbożach. Interes państw mniej zasobnych, których rolnictwo ucierpiałooby na skutek zalewu tańszych zbóż z Ukrainy, zupełnie się nie liczył. Polska, Węgry i Słowacja zdecydowały o samodzielnym utrzymaniu zakazu importu produktów rolnych z Ukrainy, bez względu na konsekwencje, dopuszczając jednocześnie tranzyt tych produktów przez własne terytoria.

Od razu pojawiły się zarzuty o łamanie solidarności unijnej. W drugą stronę te zarzuty nie działają. Bo gdzie jest solidarność unijna, jeśli dotąd nie otrzymaliśmy środków z KPO, które przeznaczone były na wsparcie gospodarki po pandemii Covid? Gdzie są środki na wsparcie Polski i innych państw unijnych, które przyjęły największą liczbę wojennych uchodźców z Ukrainy? Dotąd ich nie ma, bo w UE nie podobają się nasi rządzący.

Może więc przede wszystkim należy liczyć na siebie i przestać się oszukiwać. Unijna solidarność kończy się tam, gdzie zaczynają się interesy najsilniejszych i najbogatszych państw, zdających się nie słyszeć cierpliwego pukania do bram. Za tymi bramami nie ma nieba. Jest tam twarda, ekonomiczna rzeczywistość.

Niewiele trzeba, aby z braku wzroku uczynić atut

Marta Warzecha



W chwilach psychicznego załamania myślę, że utrata wzroku to dla mnie koniec świata. Podobno to los rozdaje nam odpowiednie karty, a my musimy nauczyć się w nie grać. Ja jednak źle znoszę jego chichot. Do tej pory nie radziłam sobie z życiem ani wymaganiami, które ono stawia. Odczuwałam bowiem ból, kiedy słyszałam, że jako osoba niewidoma muszę włożyć dwa razy więcej wysiłku, aby przekonać widzącego o swojej wartości lub poziomie wiedzy, którą zdobyłam w szkole. Pouczenia odnośnie poziomu mojej wiedzy dotyczyły wiadomości merytorycznych na dany temat, zwłaszcza kiedy stawiałam przed „sądem ostatecznym”, jakim była rekrutacja na studia. Rzecz jasna podążałam za tymi wskazówkami, lecz buntowałam się, bo też jestem człowiekiem podatnym na stres czy zwyczajną niedyspozycję. Muszę przyznać, że nie do końca poprawiało to moje samopoczucie.

Wszystko powoli zaczęło się zmieniać, a wiara i nadzieja stały się moimi powiernicami. Dobre chwile pojawiły się w momencie, w którym poznałam Pana Dyrektora Miejskiego Ośrodka Kultury w Nowym Wiśniczu. Nowy Wiśnicz to miasteczko położone w województwie

małopolskim, w powiecie bocheńskim. Wówczas tworzyłam śpiewnik, obejmujący folklor muzyczny Ziemi Wiśnickiej i w tym rejonie poszukiwałam folklorysty, który udzieliłby mi rad i wspierał podczas gromadzenia materiału.

W Muzeum Ziemi Wiśnickiej wskazano mi MOK jako instytucję, która zajmuje się takimi sprawami. Niewiele myśląc napisałam, a następnie zadzwoniłam do Ośrodka i już przy pierwszej rozmowie z Panem Dyrektorem dowiedziałam się, że jest możliwość napisania artykułu do gazety wiśnickiej, którego bohaterem będzie mój dziadek, najlepszy śpiewak we wsi, gdzie urodziła się moja mama. Odpowiedziałam „tak”, bo nie wyobrażałam sobie zmarnowania takiej szansy. Artykuł miał nakłonić okolicznych mieszkańców do otwarcia szarych komórek i wydobywania z nich pieśni, przyśpiewek – wszystkiego, co pamiętali. Ten cudowny mężczyzna docenił moją pracę, nazywając ją „bezcennym wspomnieniem”.

Cel został osiągnięty, a ja z Panem Leszkiem, jak zaczęłam po pewnym czasie się do niego zwracać, kontakt mam do dziś i mam nadzieję, że ta znajomość się nie zakończy. To właśnie mój pan, jak mówiłam o nim do moich koleżanek, po nieudanej próbie przekonania rodziny do mojego udziału w projekcie, w którym założono grupę obrzędową, pocieszał mnie słowami: „Pani Marto, co się odwlecze, to nie uciecze”.

Pamiętam, że bardzo mnie podniósł wtedy na duchu, zapewniając, że będzie wznowiać przedsięwzięcia wchodzące w skład projektu pn. „Łańcuch reakcji kulturotwórczych” i że jeszcze wszystko przede mną. Poczułam się rażniej, to też nie poddawałam się i z uśmiechem na twarzy

oraz pogodą ducha, wraz z Agnieszką, asystentką, pojechałyśmy na jarmark „Wiśnickie specjały”. Miała tam wystąpić grupa obrzędowa z wieńcami dożynkowymi, która powstała w ramach projektu i w której tak pragnęłam uczestniczyć.

Grupę utworzył i był jej koordynatorem Pan Leszek, a ja wiedząc, iż nie mogę być jej częścią, wspierałam ją całym sercem. Czekałam na ten występ w napięciu i z wielką niecierpliwością, a kiedy zespół wyszedł na scenę, odetchnęłam z ulgą.

Pozwolę sobie na chwilę odejść od głównego tematu i przedstawię pokrótce przebieg prezentacji grupy obrzędowej. Program artystyczny grupy rozpoczął rozśpiewany, mieniący się barwami strojów krakowskich korowód, który rozpoczął przemarsz od Ośrodka Kultury, dotarł do rynku, a następnie obszedł go, by pod samą sceną utworzyć krąg i zaprezentować wplecione pod okiem etnografa na warsztatach florystycznych wieńce dożynkowe. Występ grupy obrzędowej rozpoczął wolny, posuwisty taniec z wieńcami, które w blasku zapalonych już ulicznych latarni przypominały złocisty pierścień, a także kolorowe bukiety ułożone z kwiatów i ziół – w dniu, w którym przewidziano imprezę, przypadało Święto Matki Boskiej Zielnej. W kolejnej części programu artystycznego „Żniwiarzy” były Krakowiaki – intonowano krótkie, czterowersowe przyspiewki i wykonywano do nich układy taneczne.

Projekt „Łańcuch reakcji kulturotwórczych Etno-Polska” adresowany jest do mieszkańców regionu, tym samym wytycza on działalność oddolną. Tak więc w inscenizacji przygotowanej przez panią choreografkę wzięli udział mieszkańcy Ziemi Wiśnickiej. Grali oni umęczonych znojną pracą na roli żniwiarzy, którzy z muzyką i śpiewem nieśli swoje plony gospodarzom w dom. Zostali przez gospodarzy serdecznie przywitani i zaproszeni do poczęstunku oraz zabawy, a krakowiakom i śpiewom nie było końca. Po tańcach gospodyni żegnała żniwiarzy, dziękując im za owoce pracy.

Będąc pod wrażeniem występu, który przygotowany został na wysokim poziomie, pojawiła się w mej głowie myśl o napisaniu drugiego artykułu do wiśnickiego kwartalnika. Uchwyciwszy się tej myśli, przy pierwszej nadarzającej się okazji podsunęłam ją Panu Leszkowi, który od razu się zgodził, a ja przystąpiłam do pracy.

Artykuł był już w druku, gdy Pan L. powiedział mi, że dopisał od siebie parę słów wstępu. Jakież było moje zaskoczenie tą wieścią! Siostra przeczytała mi tę notkę. W kilkunastu zdaniach przedstawił czytelnikom „Wiadomości wiśnickich” moją osobę podkreślając, iż niepełnosprawność wzrokowa może być czymś więcej niż tylko kalectwem. Z dużą wyrazistością przedstawił moją niepełnosprawność wzrokową jako atut. Dzięki Panu Leszkowi czytelnik kwartalnika mógł się dowiedzieć, że dobry wzrok to nie wszystko. Czasem bowiem na wiele spraw należy spojrzeć duszą. Nadmienię także, że tytuł artykułu zawdzięczam „mojemu panu.” Podczas rozmowy o chęci zrelacjonowania prezentacji zespołu Pan L. podsunął: „Może pani napisać artykuł właśnie z perspektywy osoby niewidomej, oczami duszy”. Z tak poetyckiego sformułowania powstał tytuł mojej pracy.

Jakie to ma dla mnie znaczenie? Myślę, że ogromne. Uświadomiłam sobie, że jestem coś warta, a moja niepełnosprawność, w tym niepełnosprawność mojej ręki, jest powodem do dumy.

W nawiązaniu do słów, którymi rozpocząłam mój artykuł, nadmienię, iż stał się dla mnie mały cud, gdyż przed Panem Dyrektorem Ośrodka nie musiałam ukazywać dodatkowych swych walorów – przez to czuję się przy nim bezpieczna.

Od Pana Dyrektora Ośrodka Kultury w Nowym Wiśniczu zaczęłam się uczyć silniej odczuwać wartość tego, czym się zajmuję. Dziś dziękuję Opatrzności, że poprowadziła mnie ku Ośrodkowi Kultury w Nowym Wiśniczu.





Teraz zaśpiewa słońce

Jolanta Golańska

Postanowiłam napisać ten artykuł, bo wiem z jakimi problemami borykają się osoby niepełnosprawne, ile trudu kosztuje ich codzienne życie. Pragnę, żebyście wiedzieli, że pomimo niepełnosprawności można pięknie żyć i być przykładem dla innych. Czerpcie życie garściami, nie poddawajcie się, wykorzystujcie jego zasoby, tak jak robi to osoba, o której Wam opowiem. Jest niezwykła, pogodna, kochająca życie mimo swojej niepełnosprawności. Choruje na dystonię uogólnioną. Poznałyśmy się z Magdą ponad dwa lata temu w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym Wielspin w Wągrowcu. Stała się dla mnie pokrewną duszą. Myślę, że mogę powiedzieć, że jest moją przyjaciółką. Dużo nas łączy, jesteśmy wrażliwe na otaczające nas piękno, obie piszemy

wiersze, lubimy podarować ludziom uśmiech, tańczyć w deszczu, zachwycać się motylami. O naszej przyjaźni napisałam dwa wiersze, oto jeden z nich:

MAGDA I JOLA

*Pośród zieleni, przy domku małym
Dwa niby zwykłe motyle się spotkały
Ten pierwszy w fiolety odziany cały
Drugi miętowy skrzy się w oddali*

*Tak się zdarzyło, co niebywałe
Że miały o czym rozmawiać stale
Czytały wiersze, które pisały
Pijały kawkę i wciąż się śmiały*

*Piękne krajobrazy je rozczulały
Bo artystyczne dusze miały
Patrzyły w chmury, szukały gwiazd
Zawsze gotowe uśmiech swój dać*

Moja przyjaciółka **Magdalena Molenda-Słomińska** urodziła się w Zgorzelcu. Od 1997 roku mieszkała w Poznaniu, obecnie od ponad dwóch lat jest mieszkanką Wągrowca. Ukończyła pedagogikę specjalną na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Pracowała jako terapeuta zajęciowy z młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną w ramach Warsztatów Terapii Zajęciowej „Amicus” i „Śmiałek”. Uwielbiała swoją pracę i swoich podopiecznych. Gdy jej stan zdrowia uległ pogorszeniu, została zmuszona do skupienia się na zabiegach medycznych i rehabilitacji. Później trudno jej było wrócić na rynek pracy, stąd też szukała nowej alternatywy. W 2019 roku zgłosiła się do projektu „Wypracowanie i pilotażowe wdrożenie modelu kompleksowej rehabilitacji umożliwiającej podjęcie lub powrót do pracy”. Dzięki udziałowi w tym szkoleniu Magda zyskała szansę rozwoju zawodowego i została dietetykiem w Wielspinie, miała możliwość edukowania i pomocy innym w budzeniu świadomości na temat zdrowej diety, a co za tym idzie, zdrowszego i dłuższego życia.

Pierwszy raz do Wągrowca Magda przyjechała w 1992 roku na plener artystyczny dla osób niepełnosprawnych. Od tego czasu nie było roku,



w którym przynajmniej dwóch tygodni nie spędzały w Wągrowcu, najpierw na plenerach, później na turnusach rehabilitacyjnych w Wielspinie. Tu poznała fantastycznych ludzi z Poznania i tak zrodził się pomysł, by na studia wybrać się do stolicy Wielkopolski. Niepełnosprawność i trudności z nią związane nie stanęły na przeszkodzie, aby podjąć i ukończyć pięcioletnie studia z dala od rodziny, aby walczyć o swoją przyszłość, co bywa dużym wyzwaniem nawet dla osób pełnosprawnych.

Spośród innych ludzi Magdę wyróżnia to, że jest poetką. Pierwszy wiersz „Moje miasto” napisała w wieku 9 lat. Pokazała go dorosłym, a że nie było reakcji, po prostu o nim zapomniała. Lecz gdy na 16. urodziny dostała od taty elektryczną maszynę do pisania, pierwsze, co zrobiła, to zapisała swój wiersz. Po tylu latach jej pamięć przechowała tekst w całości. A potem, niczym z rękawa, posypały się następne. Poznała poetę Józefa Rychlickiego, który w samych superlatywach



wypowiadał się o jej poezji i zachęcał do dalszego pisanie. Po kilku latach Magda usłyszała od Rychlickiego zdanie: „uczeń przerósł mistrza”. Biorąc pod uwagę fakt, że poezja Józefa Rychlickiego chwyta za serce i pozostaje na długo w pamięci czytelnika, stwierdzenie to było dla niej dużym komplementem.

Wiersze zostały wydane w debiutanckim tomiku „Teraz zaśpiewa słońce” w 1999 roku w ilości 500 egzemplarzy, jeszcze podczas studiów w Poznaniu, przy pomocy przyjaciół. Oto jeden z nich:

ARTYŚCI

*Zatopieni w kolorach marzeń
Zawieszeni w kształtach czasu
Pędzłem wygładzają życie
Igrają z grawitacją
Jakby Anioł zahaczył o ich dusze
Bo świat widzą bardziej*

Kolejny tomik „Propozycja śniadania” ukazał się 5 lat później. Wszyscy myślą, że to przepisy kulinarne. A te „przepisy” – w formie wierszy można zabrać na walentynki, tudzież do poduszki, bowiem tomik zawiera same erotyki. Według Magdy nie ma czegoś takiego jak praca nad wierszem, jest impuls, przeżycie, obserwacja. Wtedy pojawia się myśl, słowo, zdanie, wers. Wiersz rodzi się z duszy, ze środka, z jakiejś niewidzialnej energii. Materiały do tego wydania autorka zbierała ponad dwadzieścia lat.

*Miłość
łączy uśmiechy
Łzy wciskają się w moje i twoje ramię
Może niedługo wyrosną w nich kwiaty
Niepokój zmienia się w pokój
w naszym
nie naszym pokoju
Sklejone usta
ręce
serca
Proszę Boga
o więcej kleju
Niech nas skleji
Na amen*





W 2020 roku poetka wydała trzeci tomik „Wiersze jak białe ptaki” z dedykacją dla swojej mamy. Zabiera on czytelnika w zaskakującą wędrówkę, dającą możliwość obserwacji nieboskłonu z całym przekrojem jego zjawisk. Autorka z wyjątkową trafnością opisuje emocje, które zamienione w strofy „jak białe ptaki lecą do gniazda dusz”, raz rozświetlają niczym promienie Słońca, a raz wzbudzają refleksję, czasem pozostawiają czytelnika niczym rażonego piorunem. Możemy tu też dostrzec deszczową melancholię, a nawet smutek. To tomik niezwykle ciekawy, napisany z dużym kunsztem literackim. Oto jeden z moich ulubionych wierszy z tego tomiku:

KTO CHCE ZOSTAĆ POETĄ

*Kto chce zostać poetą
musi umieć śmiać się z samego siebie
musi przeżyć coś niezwykłego
musi mieć fantazję
musi umieć latać i jednocześnie czuć grunt*

*Kto chce zostać poetą
nie może bać się skrzydeł wichury
nie może być ponury
musi się wzruszyć gdy ujrzy stado koni
Więc każdy z nas może zostać poetą*

Magdzie nieobca jest również twórczość prozatkowa. Jej pamiętnik zdobył drugą nagrodę w konkursie „Moje losy”. Napisany jest w konwencji internetowego bloga, który obejmuje okres dwunastu miesięcy życia (od kwietnia 2006 do kwietnia 2007 roku). Pamiętnik zawiera opis codziennego życia, słonecznej wręcz pogody ducha i czerpania życia pełnymi garściami. „Słoneczny blog” Magdy znajduje się w książce „Moje Kilimandżaro, Losy niepełnosprawnych – wspomnienia”, wydanej przez poznański miesięcznik „Filantrop naszych czasów” i Wielkopolski Związek Inwalidów Narządu Ruchu, pod honorowym patronatem pośła Jana Filipa Libickiego.

27.04.2006 roku Magda napisała w swoim pamiętniku:

„Do tej pory mam bzika, delikatnie mówiąc, na punkcie dobierania kolorów. I dotyczy to nie tylko sposobu ubierania się, ale i wystroju wnętrza. Wystarczy mała rzecz, mały szczegół, a dobiorę wszystko tak, że pasuje jak puzzle w układance. Wiecie jak powstała moja kuchnia w kolorze zielonym? Zaczęło się od zielonych talerzy i kubków. A nasz pokój jest teraz w kolorach żółto-pomarańczowo-łososiowym, bo mąż wybrał taki kolor parapetu. Trzeba mieć nierówno pod sufitem, aby dobierać kolor pomieszczenia zaczynając od parapetu czy kubków”.

Magdalena Molenda-Słomińska to laureatka wielu nagród i wyróżnień. Może opowiedzieć o tej właśnie osobie pozwoli Wam inaczej spojrzeć na niepełnosprawność, na życie i zachęci do działania, a słowa z tomiku „Wiersze jak białe ptaki” będą odtąd waszym mottem:

*Sami jesteśmy
klepsydrą czasu
Od nas zależy
jak szybko się wysypimy*

Serdecznie zachęcam do czytania poezji Magdy, jest w niej wiele mądrości i wartościowych przesłań.



Spełnione drugie marzenie Krzysztofa Majorka

Radostaw Nowicki

– Napisałem do dyrekcji szczecińskiej Filharmonii, że moim marzeniem jest wystawienie obrazów w jej wnętrzach. Jako amator nie sądziłem, że mi się uda, bo ta galeria przeznaczona jest dla światowej sławy malarzy, ale pomogłem szczęściu – powiedział Krzysztof Majorek, który od dziesięciu lat tworzy obrazy z fakturami wklęsło-wypukłymi. Od dziesięciu lat tworzy obrazy z elementów recyklingu i przeprowadza spotkania w przedszkolach, szkołach, zakładach specjalnych i domach pomocy, na których integruje ludzi ze światem osób niewidomych.

Radostaw Nowicki: W czerwcu odbył się pana wernisaż w szczecińskiej Filharmonii jako jeden z elementów festiwalu „Słyszę dobre dźwięki”. Jak pan odebrał to wyróżnienie?

Krzysztof Majorek: Jest to moje drugie marzenie, które się spełniło. Wcześniej bowiem wziąłem udział w światowym spotkaniu niewidomych w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie. Później stworzyłem artykuł, tytułując go: „Nawet o tym nie marzyłem”. Na wernisażu w Filharmonii pojawiło się wielu moich przyjaciół, znajomych z Fundacji Szansa dla Niewidomych oraz z teatru,

w którym grają osoby z niepełnosprawnościami, w tym poruszające się na wózku. Takich ludzi mam obecnie wokół siebie. Cieszę się, że pomimo trudności pojawili się na mojej wystawie.

RN: Dlaczego pana marzeniem było pokazanie swoich obrazów akurat w szczecińskiej Filharmonii?

KM: Od dziesiątek lat należę do dwóch stowarzyszeń. Moje obrazy wystawiałem już w wielu galeriach w Szczecinie, ale nigdy nie w Filharmonii. A dla mnie jest to kultowe miejsce – najważniejsza galeria w Szczecinie. Stąd moim marzeniem było ujrzenie własnych obrazów w przestrzeni Filharmonii. Mam wielką satysfakcję, że udało mi się to, tym bardziej, że wcześniej żadne stowarzyszenie, do których należę, nie wystawiło tam swoich obrazów.

RN: Jak ludzie odbierali pana obrazy? Jakie głosy do pana docierały?

KM: Szokiem dla zwiedzających była informacja, że mogą dotykać wszystkich obrazów. Wcześniej nie byli jeszcze w galerii, w której można to robić. Było to skrzętnie pilnowane, a tym razem sam namawiałem ludzi do dotykania, głaskania obrazów i wyczuwania faktur wklęsło-wypukłych. Byli zachwyceni. Opisywali różne kształty, formy. Szczególną radość miały dzieci. Opiekunowie nie musieli ich powstrzymywać, jak to zwykle bywa w galerii. Samo mocowanie obrazów było nietypowe, bo były powieszone, ale też od dołu mocowane gumą do ściany, żeby nie fruwały i można było je swobodnie dotykać.

RN: Podczas wernisażu stworzono nowy obraz. Każdy mógł wylosować element i przykleić do obrazu. To też był chyba nietypowy element wydarzenia?

KM: To był wielki obraz, o wymiarach 2x1 metra. Ja tylko zrobiłem podkład, zatytułowałem go „Recykling”. Naszykowałem wielki kosz z elementami recyklingu – kawałki materiałów, gupek, guzików, gąbek, różnych wielokolorowych rzeczy, które dzieci losowały z koszyka. Wolontariusze nakładali klej na wylosowane elementy, a dzieci przyklejały je na płótnie. Ostatecznie obraz powstał z prawie 200 elementów.

RN: Nie obyło się także bez spotkań z młodzieżą i przedstawienia im fragmentu życia osób niewidomych...

KM: Dokładnie tak. W kolejnych dniach integrowałem młodzież ze światem osób niewidomych. Na zajęciach były przedszkolaki, ale też uczniowie szkół podstawowych. W ich trakcie odbywało się czytanie z zamkniętymi oczami, zgadywanie cyfr i liter, czyli zagadki integrujące ze światem niewidomych. Dzieci przyklejały też elementy recyklingu do obrazu. Doszło nawet do wzruszającego momentu, bo były też dzieci z Ukrainy i Białorusi. W pewnym momencie podeszła do mnie dziewczynka z Białorusi i zapytała, czy może przykleić do obrazu papierek po białoruskim cukierku. Bez wahania się na to zgodziłem. Ona zrobiła to z wielkim przejęciem. Po jej twarzy było widać, że dokonała bardzo



osobistej rzeczy, może w pewien sposób połączyła się ze swoim krajem. Takie spotkania trwały przez kilka dni. O mojej wystawie dowiedziało się też stowarzyszenie wspierające osoby z upośledzeniami i Downem. Asystentki i rodzice przychodzili z pojedynczymi dziećmi, które przez dotyk i głaskanie obrazów miały kontakt ze sztuką. Te dzieci nie mówiły, miały małą reakcję twarzy. Jedne były spokojniejsze, drugie trudniejsze do opanowania, ale przez dotyk udało mi się z nimi zjednać.

RN: Skąd wzięła się pana fascynacja i zainteresowanie malarstwem?

KM: Mój ojciec malował obrazy. Widocznie otrzymałem od niego talent w genach. Wcześniej przez 20 lat zajmowałem się modelarstwem. Wykonywałem różne modele, głównie statków. Gdy dzieci dorosły i poszły w świat, miałem więcej czasu i spróbowałem swoich sił w malarstwie. Zacząłem malować tradycyjne obrazy, ale brałem udział w różnych wystawach i czułem się taki jak wszyscy. Chciałem wymyślić coś, aby się wyróżnić. Wpadłem na pomysł, żeby robić faktury wklęsło-wypukłe. Kilka lat zajęło mi znalezienie takiej chemii, żeby płótno utrzymało ciężar tych faktur. Najbardziej dekoracyjny jest tynk. Znalazłem producenta, który produkuje tynk lżejszy od wody. Dzięki temu mogę robić płaskorzeźby na płótnach, bo to jest taka jakby beza, rozkłada się jak masło. Stąd wychodzą mi efekty szczególne.

RN: Wbrew pozorom stworzenie takiego obrazu nie jest takie proste, jak mogłoby się wydawać?

KM: Specjaliści przestrzegali mnie, abym nie próbował robić faktur na płótnie, tylko skoncentrował się na tworzeniu na desce, bo ona wszystko wytrzyma. Ale na niej tworzyli inni, więc nie dawało mi to satysfakcji. Tak długo szukałem rozwiązania, aż znalazłem sposób, aby wszystko utrzymało się na płótnie.

RN: Może pan wymienić kilka rozwiązań, które stosuje pan do tworzenia obrazów?

KM: Dużym moim odkryciem jest klej poliuretanowy w płynie, który zachowuje się jak pianka



stosowana do wstawiania drzwi i okien. Wylewam na płótno kropelki kleju różnej wielkości, a rano mam już większe kształty, które chcę osiągnąć. Doszedłem już do takiej wprawy, że wiem jakie wielkie bąble powstaną. Z kolei przy stosowaniu klejów polimerowych po wylaniu ścieżki zostaje kształt wypukły, a dzięki temu wiadomo, co jest przedstawione. Używam też piasku kwarcowego, czyli takiego, który jest wypalany w piecu, dzięki czemu jest czysty biologicznie i nie spleśnieje na obrazie. Stosuję również recykling z codzienności, czyli różnego rodzaju tkaniny, papiery, plastiki, kartoniki. Domownicy już na tyle przyzwyczaili się do mojej pasji, że pytają czy daną rzecz wyrzucić, czy wykorzystam ją do obrazu.

RN: A czy dałoby się stworzyć obraz z suchych elementów żywieniowych, typu groch, fasola, ciecierzycy?

KM: Żywot takiego obrazu byłby krótkotrwały, ponieważ są to rzeczy organiczne. Zależne są między innymi od temperatury i wilgoci. Mogą spleśnieć i zmienić kształt. Żywieniowe elementy nie nadają się do tworzenia takich obrazów.

RN: Jak odbywa się tworzenie obrazu z fakturami wkłęsło-wypukłymi?

KM: Mam kilka reklamówek z elementami recyklingu. Wyrzucam je na stół. Obok kładę białe płótno. Po kawałku ucinam, urywam fragmenty recyklingu i rozkładam na płótnie, tworząc odpowiednią kompozycję. Później następuje etap przyklejania elementów. Obraz uzupełniam posypaniem piasku, wylewam kleje, dzięki którym rosną te wyżej wspomniane bąble. Tworzenie faktur trwa przez kilka dni. Jak już zaakceptuję kompozycję, na koniec kładę na to barwy, malując obraz wielokolorowymi plamami. Faktury robię już od około dziesięciu lat. Pierwszych obrazów nikomu bym nie pokazał, bo znacząco różnią się od tych, które tworzę obecnie, ale dzięki nim przeszedłem całą ścieżkę doświadczeń. Są one schowane w pracowni i mają dla mnie sentymentalną wartość. Obecnie na wystawach wystawiam kilkadziesiąt obrazów.

RN: Czy prawdą jest, że czerpie pan inspirację w malarstwie z muzyki, którą też się pan interesuje?

KM: Szukałem słów, które są jednakowe muzycznie i malarsko. Znalazłem ich kilka – tonacja, barwa i gama. Takie tytuły mają moje obrazy. Zanim zacznę tworzyć obraz, zakładam słuchawki i w odosobnieniu słucham muzyki. Ona podnosi moją energię i mam dzięki temu większą radość z tworzenia obrazów.

RN: Czy zdarzyło się, aby ktoś był zainteresowany kupnem stworzonego przez pana obrazu?

KM: Tworzę abstrakcje, a takich obrazów raczej ludzie nie kupują. Bardziej zainteresowani są widoczkami, chmurkami, drzewkami, kwiatami czy dzbankami. Abstrakcje są bardzo trudne w odbiorze. Ludzie z zachwytem patrzą na moje obrazy, ale nie są zainteresowani, żeby wieszać je w swoich domach.

RN: Od ośmiu lat prowadzi pan spotkania w szkołach, szpitalach, domach pomocy ze swoją sztuką. Jak to się zaczęło?

KM: Zaczęło się od telefonu do Polskiego Związku Niewidomych. Chciałem, aby niewidomi

zaczęli czytać moje obrazy dotykiem. Później doszły do tego szkoły, szpitale, domy opieki. W tej chwili na następne pół roku mam już kilkanaście kolejnych zaplanowanych spotkań. To wszystko robię nieodpłatnie – przyjadę, przywiozę, opowiem, zademonstruję, więc chętnych mam bardzo dużo.

RN: Ponoć uwielbia pan te spotkania. Co w nich jest takiego fascynującego?

KM: U ludzi zostaje wrażenie poznania czegoś nowego. Przeważnie nikt nigdy wcześniej nie dotykał obrazów. Dzieci i młodzież uwielbiają dotykanie i rozwiązywanie zagadek, a dorośli – poznając świat niewidomych – przekonują się, że nie jest to takie proste. Kiedyś na spotkaniu pojawiło się małżeństwo, w którym mężczyzna był niewidomy. On nie był zainteresowany czytaniem obrazów dotykiem, bo na co dzień się nim posługuje, ale nakłonił do tego swoją żonę. Na obrazie był stół z wazonem, z którego wychodziły łodygi i pąki. Pani z zasłoniętymi oczami szukała dotykiem poszczególnych elementów. Po zdjęciu okularów stwierdziła, że zupełnie inaczej wyobrażała sobie ten obraz. Odezwał się do niej mąż, mówiąc: widzisz, ile razy ty masz do mnie pretensje, że ja ciebie nie rozumiem, że zrobiłem coś innego, niż mi tłumaczyłaś. Wtedy ona go przeprosiła. Czymś wspaniałym było to, że ktoś zrozumiał świat niewidomych dotykając moje obrazy.

RN: Spełniły się dwa pana marzenia. Jakie jest kolejne?

KM: Chyba nie mam kolejnego marzenia. Na razie cały czas jestem pod wrażeniem wystawienia obrazów w Filharmonii szczecińskiej oraz spotkaniami z młodzieżą. Czego mogę jeszcze chcieć? Nie mam innych wielkich planów. Na pewno w najbliższych miesiącach nadal będę jeździł po szkołach, zakładach specjalnych, domach opieki i robił integrację ze światem niewidomych. Ciągłe są chętni na takie spotkania, a ja mam energię, aby jeździć i wszystko to demonstrować. Z radością jeżdżę poznać nowych ludzi, dawać im nowe wrażenia, a przy tym sam cieszę się, widząc ich reakcję.

O co może ubiegać się student z niepełnosprawnością na uczelni wyższej?

Urszula Napierała



W październiku rozpoczyna się nowy rok akademicki dla studentów. Każda uczelnia posiada szereg możliwości w kształceniu młodych ludzi. Ale czy osoby z niepełnosprawnościami mogą odnaleźć się w takim środowisku? Oczywiście, że tak. Dlaczego miałoby być inaczej?

W obecnych czasach bardzo dużo uczniów po ukończeniu szkoły średniej wybiera się na uczelnie wyższe, co skutkuje rywalizacją między

szkołami, a niekiedy – można by rzec – „walką” o studentów. Szkoły wyższe starają się więc zachęcać w różny sposób, aby uczeń przybył właśnie do nich. Organizowane są kamпусy studenckie, inauguracje, szkolenia i wiele innych. Ale czy jest coś specjalnego dla osób z niepełnosprawnością?

Każda szkoła wyższa w Polsce posiada szereg różnych stypendiów. Istnieje też stypendium

przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami, a ilość otrzymywanych funduszy jest kwestią indywidualną uczelni. Czasami kwota stypendium zależy od stopnia niepełnosprawności. Żeby otrzymać takie stypendium, należy złożyć wniosek jak najszybciej, najlepiej w pierwszym tygodniu studiowania, aby otrzymać pieniądze również za październik. Jeśli student złoży wniosek w innym miesiącu, wówczas nie będzie wyrównania za wcześniejsze miesiące kształcenia się. Ale stypendium to nie jedyny „plus”.

Najlepiej jeszcze przed wybraniem odpowiedniej uczelni poszukać informacji co dany uniwersytet może nam zaproponować. Niektóre szkoły prowadzą dodatkowe zajęcia, np. z języków obcych. Możemy wtedy wybrać dodatkowe lekcje z przedmiotu, który mamy przypisany w planie, ale również inny język, który nas interesuje. Na niektórych uczelniach można wybrać wszystkie dostępne języki. Taka możliwość istnieje na Uniwersytecie Przyrodniczym w Lublinie, ale na Uniwersytecie Szczecińskim już nie. Jeśli wybierzemy uczelnię z możliwością dodatkowej nauki języków obcych nie musimy się martwić, że jest za dużo osób w grupie i zakładać, że sobie nie poradzimy, ponieważ mamy możliwość wyboru: zajęcia w grupie lub indywidualne.

Uczelnie często oferują osobom z niepełnosprawnością darmową możliwość uczęszczania na basen oraz siłownię.

Warto też mieć na uwadze, że to, co jest napisane na stronie uczelnianej, to nie wszystko. Najlepiej udać się do osoby odpowiedzialnej za pomoc studentom z niepełnosprawnością.

Jeśli potrzebujemy sprzęt, który ułatwi nam kształcenie się, możemy poprosić o to uczelnię. Najczęściej wypożyczamy dany sprzęt na określony czas. Jeśli interesuje nas sprzęt, którego nie ma, jest duża szansa, że dziekan zgodzi się na sprowadzenie czy zakup właśnie tego urządzenia.

Przed zajęciami powinniśmy poinformować wykładowcę o naszych problemach i poinformować

o używaniu specjalistycznego sprzętu, a także porozmawiać o sposobie zdawania kolokwium oraz egzaminów. I uwaga, rada dla studentów – warto chodzić na wszystkie zajęcia. Wykładowca szybko nas zapamięta i zobaczy, że zależy nam na studiowaniu. Jeśli ktoś bardzo rzadko się pojawia, a nie ma indywidualnego toku nauczania, profesorowie często używają sformułowania: „studia nie są obowiązkowe” i rzeczywiście mają rację.

Wspomniałam o indywidualnym toku nauczania. Przysługuje on osobom jednocześnie studiującym dwa kierunki, osobom, które studiują i pracują oraz studentom z niepełnosprawnością. Uważam jednak, że jeśli nie musimy, to nie powinniśmy z tego korzystać.

Osobie z problemami wzroku ciężko się odnaleźć w nowym miejscu – tutaj też możemy liczyć na wsparcie. Jeśli nie wiemy, jak dotrzeć w konkretne miejsce czy ogólnie potrzebujemy pomocy w poruszaniu się, aby dotrzeć z jednego budynku uczelni do drugiego (czasami znajduje się on na drugim krańcu miasta), możemy poprosić (u osoby do spraw osób z niepełnosprawnością) o pomoc asystenta. Jeżeli mamy problem z notowaniem na ćwiczeniach czy wykładach, wtedy również możemy poprosić o asystenta, który będzie robił notatki. Ale nie myślcie, że będzie on robił wszystko za was. Pamiętajcie, że idziecie na studia studiować.

A jeśli mamy jakiś problem, nie radzimy sobie lub po prostu chcemy z kimś porozmawiać lub żeby ktoś nas tak po prostu wysłuchał, to każda uczelnia posiada pomoc psychologiczną, do której zawsze można się zwrócić.

Mam nadzieję, że trochę pomogłam i każdy, kto wybiera się na studia, skorzysta z opisanych możliwości, które tylko czekają, aż je wybierze. Studia to wspinały okres w życiu każdego człowieka, a najlepiej wybrać ten kierunek, który najbardziej nas interesuje, ponieważ wtedy łatwiej i szybciej przyswajamy wiedzę.

Audiobooki Premium według pomysłu Edyty Jungowskiej

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych



Edyta Jungowska to aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna, znana pokoleniom widzów szklanego ekranu, między innymi z roli siostry Bożenki, czyli pielęgniarki szpitala w Leśnej Górze z serialu „Na dobre i na złe”.

Podczas jednego z festynów towarzyszących Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, na bulwarze przy Centrum Nauki Kopernik w Warszawie obecne było stoisko z audiobookami dla dzieci Wydawnictwa Jung-off-ska, prowadzonego przez Edytę Jungowską.

Wydawnictwo oferuje klasykę literatury dziecięcej. Na stoisku można było poprosić o dedykację aktorkę użyczającą swego głosu postaciom z powieści Astrid Lindgren, Michaela Ende, Ericha Kästnera, czy serii książek o rodzinie Pożyczalskich autorstwa Mary Norton.

Specjalnie dla czytelników magazynu HELP Edyta Jungowska opowiedziała o swojej przygodzie z dziecięcą literaturą i uchyliła rąbka tajemnicy na temat powstawania audiobooków.

AJ: Dlaczego zajęła się Pani literaturą dla dzieci?

EJ: Wszystko zaczęło się od Pippi Langstrumpf. To bohaterka mojego dzieciństwa. Kilkanaście lat temu okazało się, że jeszcze nikt w Polsce nie przeczytał jej przygód w wersji audio, więc zaczęłam o to zabiegać. Był rok 2008. Minęły 2 lata, zanim dotarliśmy do spadkobierców praw autorskich do Pippi. Udało nam się je pozyskać, co wcale nie było proste i oczywiste. Doszliśmy wówczas do wniosku, że skoro już tyle energii poświęciliśmy, żeby powstał audiobook z przygodami Pippi, to będzie super, jeżeli zrobimy całą serię audio-książek – wybranych, najlepszych dzieł Astrid Lindgren.

AJ: Jakie były dalsze działania w celu powstania audiobooków?

EJ: Musiała powstać szata graficzna dla tej serii. Zaprośiliśmy do współpracy Piotra Sochę, wspaniałego rysownika, który dzisiaj jest bardzo znanym ilustratorem książek, takich jak „Pszczoły” czy „Drzewa”, obecnie znanych dzieciom chyba na całym świecie. Do kolejnych serii zaprosiliśmy innych świetnych rysowników – Joanna Rusinek cudownie zilustrowała Ericha Kästnera, Marcin Minor – Michaela Ende. Dzięki nim nasze audiobooki mają oryginalną i rozpoznawalną szatę graficzną.

Oprócz tego, że książki te mają wspaniałe tłumaczenia, to udało nam się pozyskać też świetnych kompozytorów – w audiobookach towarzyszy

mi bowiem muzyka, wręcz jako równorzędny drugi bohater. A ja robię wszystko, żeby nie stały się one, ot tak, po prostu przeczytanymi książkami.

AJ: Muzyka nie zawsze występuje przy nagrywaniu audiobooka? To jest wyjątkowy pomysł? W przypadku dzieci chyba właśnie muzyka jest taka ważna, żeby rozwijała się dziecięca wyobraźnia?

EJ: Prawie nigdy nie dodaje się muzyki w audiobookach. Pomysł ten nie wszyscy uważali za potrzebny – ja natomiast wiedziałam, że dzięki muzyce towarzyszącej aktorowi dzieci łatwiej mogą się skupić na treści i lepiej ją sobie wyobrazić. Muzyka jest tak naprawdę moim równorzędnym partnerem w czytaniu tych książek. Ona nie ma być tylko tłem. Zawsze dbamy, żeby nie brzmiała ani za cicho, ani za głośno – by można było zrozumieć tekst, ale też żeby nie stała się nic nie znaczącym brzdąkaniem, jak muzyka w windzie. Bardzo chcieliśmy, żeby nie była przypadkowa. Dobieraliśmy kompozytorów pracujących w teatrach dla dzieci, którzy są uwrażliwieni na słowo mówione i czuli na dziecięcą tematykę.

AJ: Dołożyli więc Państwo dużo starań, aby nadać audiobookom pożądaną formę...

EJ: Tak, bardzo mi zależało na tym, żeby wszyscy twórcy, którzy z nami współpracowali, potraktowali je osobiście, by dali kawałek swojego serca – tak jak wydaje mi się, że ja daję. I chyba właśnie dlatego, że oprócz mojego głosu znalazły się też w ich oprawie piękne rysunki oraz nowoczesna, wspaniała muzyka, cieszą się zainteresowaniem dzieci. I nie tylko dzieci, bo bardzo często otrzymuję pochlebne opinie od dorosłych, którzy również chętnie spotykają się z ulubionymi książkowymi bohaterami swojego dzieciństwa.

AJ: Czy możemy powiedzieć, że powstały jednoosobowe słuchowiska?

EJ: Tak o nich myślę. Eksperymentowałam i starałam się czytać te książki w taki sposób, żeby przypominały moje ukochane słuchowiska wydawane na płytach winylowych za moich dziecięcych czasów. Oczywiście, ponieważ czytam tylko ja, nie jest to słuchowisko, lecz audiobook.



Edyta Jungowska to aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna, znana pokoleniom widzów szklanego ekranu, między innymi z roli siostry Bożenki, czyli pielęgniarki szpitala w Leśnej Górze z serialu „Na dobre i na złe”.

Ja jestem narratorem oraz wszystkimi bohaterami, ale staram się zawsze, żeby każda z postaci miała swój głos, jakąś cechę, która odróżnia ją od innych. Szukam odpowiedniej dynamiki i tembru głosu po to, by można było sobie te postaci wyobrazić, bo przecież każda z nich ma swój odrębny charakter, co widać szczególnie u Astrid Lindgren, ale tak naprawdę u wszystkich autorów, których wydajemy.

AJ: Proszę opowiedzieć o tych autorach.

EJ: Wspólnie z Rafałem Sabarą, który był reżyserem, ale też współtworzył artystycznie cały projekt, udało się nam pozyskać jeszcze innych autorów – nie tylko Astrid Lindgren, od której zaczęliśmy, lecz także Ericha Kästnera – równolatka wspomnianej szwedzkiej pisarki. Jest on bardzo znaną postacią w Niemczech – to klasyka literatury dla dzieci, lektura obowiązkowa. Okazało się, że wybraliśmy samych zbuntowanych pisarzy. Dzieł Astrid Lindgren długo nikt nie chciał wydawać. Jej książki wychodziły, na przykład we Francji, w okrojonej, ocenzurowanej formie, a potem się okazało, że po iluś dekadach stały się podręcznikiem jak w sposób bezstresowy wychowywać dziecko – i to w taki sposób, który będzie je rozwijał.

Natomiast Erich Kästner podejmował bardzo trudne tematy. Uważał zawsze, że dziecko jest pełnoprawnym członkiem rodziny, którego trzeba powiadamiać o pewnych trudnych decyzjach w życiu. Zdaniem pisarza dziecku trzeba dawać przestrzeń do tego, aby miało szansę dialogować z dorosłymi, w jakiś sposób się wypowiedzieć.

Jest to ważne szczególnie w trudnych chwilach w rodzinie – nie tylko w radosnych i pięknych. Większość książek Ericha Kästnera to opowieści ekranizowane – świetna „Mania czy Ania”, „Emil i detektywi”, „35 maja” – w znakomitym tłumaczeniu pani Stefanii Baczyńskiej, „Latająca klasa”, „Michał z pudełka od zapalek”. W audiobookach głosem Ericha Kästnera jest Piotr Fronczewski – czyta przepięknie, fenomenalnie! Te książki nie a nic się nie zestarzały w swej tematyce. A dowodem na to są chociażby ostatnio przyznane nam nagrody za „Manię czy Anię” (wyróżnienie) i „35 maja” (nagroda główna) w konkursie „Świat przyjazny dziecku”.

AJ: To jeszcze nie wszyscy pisarze, których książki Państwo publikują w formie audiobooków.

EJ: Następnym pisarzem-buntownikiem jest Michael Ende, którego teraz wydajemy. Są to książki: „Niekończąca się historia” (na jej podstawie zrealizowano słynny film „Niekończąca się opowieść”), „Momo”, „Kuba Guzik”. Pojawiła się także pisarka Mary Norton i jej książka „Pożyczalscy” – to też klasyka, tym razem literatury angielskiej.

Zebrałiśmy klasyków, ale to są „wywrotowcy”. „Niekończąca się historia” też długo nie mogła znaleźć wydawcy i dopiero trzynasty z nich zdecydował się wydać tę książkę, a potem była wydawana w milionowych nakładach. I rzeczywiście, Michael Ende to wspaniały autor, nie tylko dziecięcy, z ogromną wyobraźnią

– poruszający niezmiernie ważne tematy, często związane z trudnymi sprawami, jak poszukiwanie siebie, nasza rola tu na ziemi, pokonywanie naszych ograniczeń, czy wręcz kwestie ludzkiej godności i wolności. Te książki właśnie o tym są. Przeznaczone dla troszkę starszych dzieci, w wieku 9-12 lat, pokazują jak ważne jest, żeby mieć przestrzeń na myślenie; jak ważni są ludzie, relacje. Generalnie myślę, że wszystkie książki, które do tej pory wydaliśmy, nie zestarzały się i prędko się nie zestarzeją – właśnie dlatego, że głównym ich tematem są relacje między ludźmi, a one się tak naprawdę nie zmieniają.

AJ: Proszę opowiedzieć o szczegółach technicznych nagrywania audiobooków – ile czasu zajmuje praca nad jedną książką?

EJ: To zależy... Generalnie, bardzo długo siedzę w studio. Z reguły audiobooki dla młodszych dzieci trwają około 3-4 godzin, np. cała seria detektywistyczna Astrid Lindgren „Detektyw Blomkvist”, „Bracia Lwie Serce”, „Pippi”, „Momo” – historia o czasie i o dziewczynce, która zwróciła ludziom skradziony im czas – nagranie trwa 11 godzin. „Dlaczego kapiesz się w spodniach wujku?” – czas nagrania to około 9 godzin, „Dzieci z Bullerbyn” – 7 godzin.



Bardzo dużo czasu zajęło mi na przykład nagrywanie stosunkowo krótkiej książki „Dr Dolittle i jego zwierzaki” – w nowym, wyśmienitym tłumaczeniu. Występuje tam niezliczona ilość zwierząt, z których każde musiało dostać swój charakterystyczny głos – i żeby jeszcze było rozpoznawalne, że właśnie odzywa się papuga, a za chwilę pies, prosiak czy krokodyl – na każdą postać potrzebny był jakiś pomysł. I tutaj – nie ukrywam – pan reżyser mnie bardzo męczył. Praca ta nie ma nic wspólnego z tym, że ja siadam i czytam książkę tyle godzin, ile trwa końcowe nagranie. W rzeczywistości to jest ogrom godzin – ja potrafię siedzieć miesiącami w studio. Jestem krytyczna wobec siebie, powtarzam, zmieniam, poprawiam. Często, żeby powstała godzina nagrania, poświęcam kilka godzin, a do tego dochodzi jeszcze praca realizatora, który obrabia dźwięk, czyści, podkłada muzykę i masteruje. Musi też być czas na skomponowanie tej muzyki. Na koniec, kiedy już mamy niby wszystko, jeszcze raz słuchamy – po raz kolejny już z muzyką i często jeszcze coś poprawiamy, bo muzyka dodaje innej przestrzeni i czasami trzeba coś w nagraniu dosunąć, przesunąć. Tak więc cały proces trwa długo. Jedną z ostatnich książek, którą nagrałam, była „Niekończąca się historia”. Gotowe nagranie trwa ponad 20 godzin. Praca nad nim trwała kilka miesięcy.

AJ: Czas pracy zależy więc od długości książki i liczby bohaterów?

EJ: Tak, lecz również od tego czy książka wymaga większego pochylenia się aktorskiego, jak w przypadku „Dr Dolittle i jego zwierzaków”.

Wszyscy mówili, że mam głos podobny do głosu Pippi – i taki głos powinna mieć Pippi. Potem pojawiły się „Dzieci z Bullerbyn”, gdzie siedmioletnia Lisa jest malutką, delikatną dziewczynką i już inaczej należało ją potraktować aktorsko, no i „Karlsson z Dachy” – mój ulubieniec: latający grubasek, szalony, bez kompleksów – i też musiał mieć inny rodzaj głosu.

Pan Piotr Fronczewski czytając „Emila i detektywów” też musiał głosem zagrać całą gromadę chłopaków.

Ja szukam sposobu na postać, przypisuję jej charakterystyczne dźwięki, włącznie z seplenieniem dziecięcym. U Karlssona było tak, że skradł on wujowi w nocy sztuczną szczękę i ten wuj też w którymś momencie musiał w naszym audiobooku mówić bez szczęki, bez zębów – więc wiadomo, że to wszystko trzeba dopracować, a to trwa. Jednak są takie momenty satysfakcji, kiedy nagle kogoś spotykam w samolocie, albo na szlaku w górach i ta osoba mi cytuje „Karlssona z Dachy”. Inna sytuacja – robię remont – i nagle okazuje się, że będę miała fory, bo szef ekipy remontowej puszcza właśnie swojemu dziecku Karlssona i czarodziejsko w jego zapełnionym po brzegi kalendarzu pojawia się termin, i jest szansa, że zrobi mi remont szybciej niż w przyszłym roku. Tak więc superbohater Karlsson z Dachy wyfruwa z kartek książki do mojego życia i pomaga mi przy remoncie (bo wiadomo – o specjalistów teraz bardzo trudno).

Rozmawiałam też w samolocie z panią, która leciała właśnie z synkiem do Sztokholmu tropami „Karlssona z Dachy”. Mówiła, że byli już w Berlinie tropami „Emila i detektywów” – chodzili po tych samych ulicach... Uważam, że to cudowne!

AJ: W. To wszystko jest bardzo interesujące! Dziękujemy za wywiad i życzymy wydania jeszcze wielu ciekawych audiobooków!



Film, spektakl, a może wystawa?

O dostępnej kulturze w Lublinie

Katarzyna Piekarczyk

Jak zorganizować czas wolny, aby spędzić go za pan brat z kulturą? Jak się okazuje, ciekawych propozycji w Lublinie nie brakuje. Można zaplanować sobie wyjście na wystawę, do kina oraz do teatru. Narzędzia takie jak audiodeskrypcja bardzo pomagają w odbiorze dzieł sztuki, a lubelskie instytucje kultury wychodzą naprzeciw oczekiwaniom osób niewidomych i niesłyszących.

Wystawy

Galeria Labirynt w Lublinie zajmuje się prezentacją oraz upowszechnianiem sztuki współczesnej. W swojej ofercie ma głównie wystawy, ale także warsztaty i spotkania.

– W zeszłym roku prezentowaliśmy wystawę pt. „Kolekcja dostępna”. Wszystkim pracom towarzyszyły adaptacje dotykowe wykonane przez studentów i studentki Wydziału Artystycznego UMCS z Lublina oraz naszych pracowników. Każda praca została podpisana alfabetem Braille’a. Przygotowaliśmy również audiodeskrypcje nagrane w formie audio, ale też w miarę możliwości przeprowadzaliśmy je na żywo – mówi Agata Sztorc-Gromaszek, kuratorka programu edukacyjnego i koordynatorka dostępności w Galerii Labirynt w Lublinie.

Najwięcej działań odbywa się w głównej siedzibie organizacji, czyli przy ulicy ks. Jerzego Popiełuszki 5 w Lublinie. Dla odwiedzających na stałe dostępna jest makieta budynku w wydruku 3D. Bardzo często eksponaty przygotowywane są w formie dotykowej. Galeria Labirynt organizuje również warsztaty dla osób niewidomych.

– Staramy się używać takich materiałów, które są interesujące w dotyku, często wprowadzamy elementy sensoplastyczne. Organizując wszelkie



warsztaty skupiamy się na tym, aby zmysł dotyku był najbardziej pobudzony i aktywowany – dodaje Agata Sztorc-Gromaszek.

Do 1 października w Galerii Labirynt można zapoznać się z wystawą „Tyle dobrego zawdzięczam Tobie Panie”. Kilka prac dostępnych jest w formie dotykowej. Osoby niewidome i słabowidzące mogą umówić się na zwiedzanie tej wystawy z audiodeskrypcją. Pracownicy zachęcają, aby robić to indywidualnie w ciągu tygodnia. W razie potrzeby odwiedzającym wystawę instytucja zapewnia asystę w dotarciu z przystanku i poprowadzenie audiodeskrypcji na żywo.

Film

„Kino 5 zmysłów” to cykl projekcji, na które zaprasza Centrum Kultury w Lublinie. Specjalnie z myślą o miłośnikach dobrego filmu produkcje kinowe przygotowywane są z audiodeskrypcją i napisami rozszerzonymi.

– Postanowiliśmy zrobić taki cykl, który nie jest bezpośrednio przeznaczony tylko i wyłącznie dla osób niepełnosprawnych, ale dla wszystkich

widzów. Z zaznaczeniem, że zapraszamy osoby ze szczególnymi potrzebami. Są to zatem projekcje filmów z narzędziami dostępności dla osób z dysfunkcjami wzroku, ale też dla osób niesłyszących – mówi Ewa Molik z Centrum Kultury w Lublinie.

Filmy można obejrzeć raz w miesiącu, w niedzielę, w godzinach popołudniowych. Ostatnio były to głównie polskie nagradzane produkcje. Dlaczego?

– Świadomie wybieramy polskie produkcje, ponieważ anglojęzyczne zazwyczaj są przygotowywane z napisami. Jak się okazuje, większość osób niewidomych i niesłyszących nie zna polskiego kina, dlatego, że filmy nie są dostępne i odpowiednio przygotowane do ich potrzeb – dodaje Ewa Molik. Cykl „Kino 5 zmysłów” wróci od września do Centrum Kultury przy ulicy Peowiaków 12 w Lublinie.

Teatr

Teatr Stary przy ulicy Jezuickiej 18 w Lublinie na co dzień zaprasza spektakle z całej Polski, organizuje także koncerty i spotkania.

– Osoby z niepełnosprawnościami wzroku mogą u nas zwiedzać jubileuszową wystawę otwartą w październiku ubiegłego roku na 200-lecie istnienia teatru i 10-lecie wznowienia jego działalności po długiej przerwie. Do wystawy mamy przygotowane audiodeskrypcje, audioulotki oraz obiekty dotykowe, czyli tyflomateriały – mówi Anna Struzik z Teatru Starego w Lublinie.

W kwietniu i maju tego roku Teatr Stary przygotował dwa spektakle z audiodeskrypcją na żywo. Były to spektakle: „Lear” z Andrzejem Sewerynem, w roku szalonego, szekspirowskiego króla oraz spektakl „Machia” z Adamem Ferencym, Piotrem Głowackim i Martą Ledwoń. Przed każdym ze spektakli można było zapoznać się z tyflomateriałami (np. makietą scenografii), dotykowymi planami teatru i widowni (w piśmie Braille’a i Kleina), a także porozmawiać z pracownikami teatru i zadać im różne pytania na temat działalności tej instytucji.



Spektakl dla osób niewidomych i słabowidzących jest przygotowywany w taki sam sposób jak inne wydarzenia.

– Przed spektaklem z audiodeskrypcją przygotowujemy tyflomateriały, a także sprzęt do jej odtwarzania. W trakcie prób i tuż przed spektaklem sprawdzamy czy wszystko działa jak należy: nadajniki, słuchawki i odbiorniki. Zazwyczaj prosimy także naszych wolontariuszy, którzy przeszli specjalne szkolenie, o pomoc przy takim wydarzeniu. Pracownicy teatru i wolontariusze mogą pomóc w odnalezieniu miejsca, toalety, szatni czy w razie problemów technicznych ze sprzętem. Jeśli ktoś zgłosi się do nas z tygodniowym wyprzedzeniem, możemy także zapewnić asystę w dotarciu do teatru, np. z najbliższego przystanku autobusowego lub parkingu – dodaje Anna Struzik.

Jesienią teatr zaprasza na zwiedzanie wystawy z audiodeskrypcją. Dodatkowo osoby z niepełnosprawnością wzroku, które chcą odwiedzić tę instytucję kultury, mogą skorzystać z kompletu zestawów tyfloplanów w piśmie Braille’a i Kleina, z zestawu 10 prototypów tyflomateriałów do wystawy stałej, 10 audiodeskrypcji o wystawie i wybranych obiektach, 2 audioulotek o planowaniu wizyty w teatrze i o wystawie oraz z opracowania ścieżki zwiedzania wystawy stałej z wykorzystaniem dodatkowych narzędzi. W tym roku Teatr Stary będzie jeszcze bardziej rozbudowywał wystawę, uzupełniając ją o kolejne obiekty dotykowe.

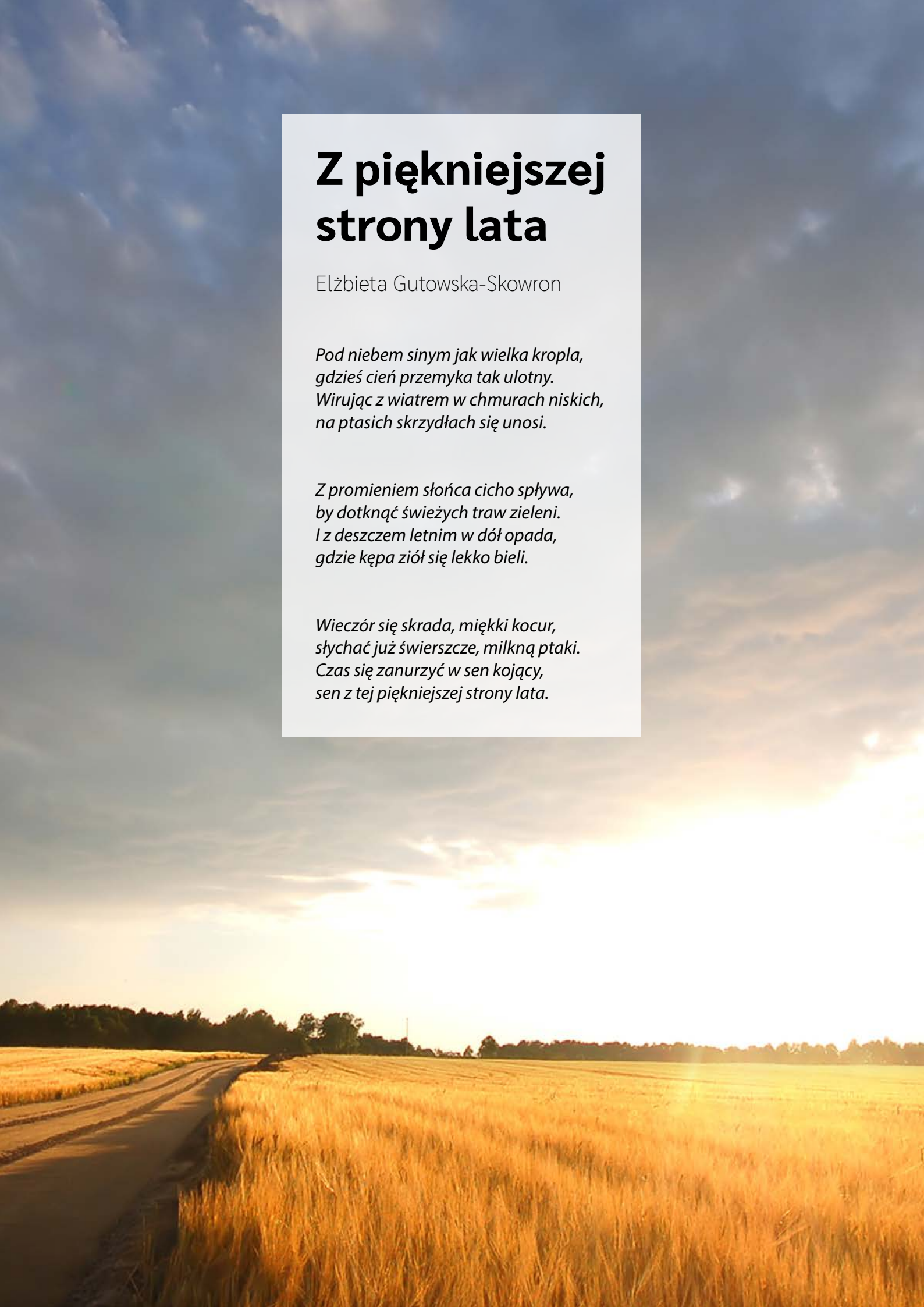
Z piękniejszej strony lata

Elżbieta Gutowska-Skowron

*Pod niebem sinym jak wielka kropla,
gdzieś cień przemyka tak ulotny.
Wirując z wiatrem w chmurach niskich,
na ptasich skrzydłach się unosi.*

*Z promieniem słońca cicho spływa,
by dotknąć świeżych traw zieleni.
I z deszczem letnim w dół opada,
gdzie kępa ziół się lekko bieli.*

*Wieczór się skrada, miękki kocur,
słysząc już świerszcze, milkną ptaki.
Czas się zanurzyć w sen kojący,
sen z tej piękniejszej strony lata.*





SKORZYSTAJ Z NASZEGO DOŚWIADCZENIA



PROJEKTOWANIE
UNIWERSALNE



DOSTĘPNE OTOCZENIE



AUDYTY DOSTĘPNOŚCI



AUDYTY WCAG 2.1



SZKOLENIA



PONAD 30 LAT
DZIAŁALNOŚCI

altix.pl